

sedeli, ne pravih bukvic imeli; kako kaj pridno v šolo hodijo, se še zapisalo ni. Rečejo brati sveti evangelj od dobrega pastirja; pa slovenskega evangelija še blizo ni bilo. Neki šolar, ki je prvi sedel, je evangelj po nemški za silo prebral. Ko pa otroke pobaraajo, kaj sv. evangelj govori, kaj nas uči; jih otroci debelo gledajo; nobeno jim povedati ne vé po nemško, ne po slovensko. Hudi so bili, pa žalostni tudi.

Tretjo nedeljo po veliki noči so fajmošter od šole pridigo naredili, da je starišem in otrokom po kosteh zagorelo. „Naša šola — so djali — je šola zanikernosti; in bo mati razujzdanega življenja za mlade ljudi. Vi stariši in gospodarji otrok po redi v šolo ne pošiljate, za to se razvadijo potepati; — po tem se otroci v šoli prav zaporedi ne učijo, in se privadijo praznovati. Iz takih šolarjev bojo lenuhi in potepuhi. Ne daj Bog tega! — Očetje! pomagajte mi, da se nam šola popravi. Prva potreba je, da otroke radi v šolo pošiljate. Prisiljena reč ne stori dobrega. — Drugo potrebno je, da jih vsak dan skrbno pošljete, naj se otroci od nas privadijo skrb za šolo imeti. Ako ktero zboli, ali v šolo ne more, po sosedovem izročite, zakaj otroka v šolo ni. Pa tudi iz šole se vam bo glas na dom dal, kedar otroka v šolo ne bo. Vedno se vedeti mora, kje so otroci. — Tretje vam bodi priporočeno šolarje domá vse skoz poprašati, kaj so v šoli slišali keršanskega nauka, kaj se je lepega bralo ali pisalo. Po prvem letu šole dajajte otrokom katekizem in pa evangelj brati, ob sabotah in svetih večerih pa litanije glasno moliti, da bote vi in šolarji veselje imeli. Tudi pozvedujte večkrat, kako se šolarji v šoli vedéjo.

Pa tudi v šoli mora biti druga. Prvič se morajo šolarji vsako šolo prebrati, ali so vsi v šoli ali ne? Da pa o pravem času v šolo dojdejo, se bo v šolo zvonilo. — Drugič, šolarji morajo, kar jih je na novo, vsi ob enem začeti, ali že o veliki noči, ali ob vseh Svetnikih. Vsakemu otroku se posebej ne vtegne kazati. — Tretjič, prvenci se začno slovensko učiti; in ko bojo znali že po slovensko gladko brati, se bojo nemške besede prijeli, pa tako, da kar bojo po nemško brali, bodo po slovensko povedali. — Četrtrič se bojo učili lepih molitvic in svetih pesem; recite jim toraj, naj vam jih domá zapojó ali povedó. Petič bojo, kedar premrzlo ne bo, ali pa kake druge zamude, pri sveti maši peli ali pa molili; kedar pa svete maše za šolarje ne bo, pojdejo po šoli v cerkev vsaj ob sredah in sabotah, ter bojo molili litanije in pa po tri očenaše za vas stariše in za svoje dobrotnike. Ponidama tepeno ne bo nobeno; ki pa zasluži, se mu strah mora dati, kar je prav. Nikar se torej ne švarajte, in ne dajte otrokom potuhe. Lepo omiti in čedno počesani morajo otroci v šolo priti, pametni in bogaboječí pa iz šole domú. Prosim vas torej za to, kar je vašega, da storite; obljubim pa tudi, kar je našega, da bomo zvesto dopolnili. Roka roko vmije, lice pa obedve“. (Dalje prih.)

Človek,

v pogledu na njegovo telo in dušo s kratkim návodom,
kakó si ohraniti in utrditi zdravje.

(Za šolo in dom sestavil **Janko Leban.**)

(Dalje.)

§. 15.

Rastlinske in mesne jedi; maslo, sir, jajca, sladkarije, sadje.

Najnavadnejša je človeku rastlinska jed, kakor: kruh, zelenjava, stročje, sadje; potem mesnata jed, t. j. meso različnih živalij. Mesnata jed je najredivnejša, pa baš

zato je ne smemo uživati toliko kakor rastlinske. Da jemo samo mesnate jedi, provzročilo bi nam to leno kri in skorbut (kurdej); same rastlinske jedi pa bi nas slabile. Med najredivnišo rastlinsko jed spada sočivje (grah, fižol, leča), katero se v uživanje jako priporoča. Rastlinska in mesnata jed skupaj namešana, ta je našemu telesu najprikladnejša. Nepremastna in nepremedla govedina najtečnejše in najprebavnejše je meso. Divjačina je premočna, prešičje (svinjsko) meso težko prebavljivo, perutnina je prelehka in suha, ribje meso pa premalo redilno za navadno rabo. Dobro meso spoznaš po teh znakovih: 1. Ono ima majhen, a ne gnjil duh. 2. Ono ima živo rujavo-rudečo barvo ter je na sečni ploskvi belo namramorjeno. 3. Ono mora biti s tolščo prepredeno. 4. Mesnata vlakna morajo biti nežna in sočna, pod prsti nepregroba, a prožna. Pritisnivi jih s prstom, krvna voda lahko teče iz njih. Nevžitno je meso, ki je ikravo ali trihinasto; istotako meso takih živalij, ki so boleale vsled vraničnega prisada, vsled smrkljavosti in kôz. Tudi se je varovati gnjilega mesa! — Ako hočemo, da nam maslo ne bode škodovalo, mora biti sveže (frišno). — Sir pospešuje prebavnost, ako ga zmerno jemo in nij premasten. Varuj se pa žaltavega sira, ker provzročuje mnogo težav. — Jajca, na mehko kuhana in sveža (frišna), lahka in zdrava so jed; na trdo kuhana jajca pa so težka za želodec in toraj škodljiva. Prav važno je vedeti, kako se spozna frišno (sveže) jajce. To se zgodi na sledečih pet načinov: 1. Drži jajce proti luči, ako se ti kaže polno in je beljak še prav svetel, to je sveže. 2. Ako potreseš jajce, ne smeš ničesar slišati; ako pa v njegovi notranjosti plesketá, nij frišno. 3. Pritisneš li oba konca kacega jajca na jezik in občutiš, da je na širšem kraji gorkeje, kakor na tencem, to je jajce še dobro; ako je pa toplota jednaka, nij jajce več dobro. 4. Ako kako jajce na vodi plava, to je gotovo staro. 5. Sveža jajca se potijo pri ognji, stara ne. Vsa navadna jedila se ne smejo preveč osoljevati; tudi ni dobro, če je v njih preveč dišav. — Sladkarije škodujejo zobem in želodcu. — Zrelo sadje pa je prav zdravo, posebno če je zjutraj jemo. Paziti je le, da ne jemo tacega sadja, katero je premočila rosa, slana ali dež.

§. 16.

Kruh, krompir; previdnost pri jedi.

Kruh, ako prihaja od zdravega zrnja, gotovo je ena najredivnejših in cenih jedij. Reženjak (erženi kruh) je najboljši, ječmenjak in ovsenjak sta presuha. Kruh mora biti pravilno enakomerno pečen, ne smemo ga jesti, kadar je presvež (prefrišen), ali celó, kadar je gorak! Tretjina živeža naj je človeku iz dobrega, grobejšega in nakisanega kruha — in ostane zdrav!

Baš tako je bel tenkolupnat krompir zdrav živež, posebno, če ne živimo vsak dan izključljivo le ob njem. Varovati se je pa marogastega, snetivega, doraslega krompirja iz kake temne mokrotne kleti! Glad ali lakot je najboljša zabela živežu, a zmerčnost najboljša ograda zoper bolezni!

Jedila nadrobno prežvekuj; ne požiraj lakotno celih kosov; kajti tako požiranje škoduje želodcu in te stavi v nevarnost, da se zadušiš. Prevroča in premrzla jedila škodujejo okusu, zobem in želodcu. Tudi ne jej po preobilnem pregibanji in posebno ne po kakem hudem dušnem pretresu, n. pr. v jezi. Take neprevidnosti najhitreje provzročujejo kapljo (mrtud).

§. 17.

Kuhinja in kuhinjsko posodje; naše kuharice.

Kuhinja bodi čista in bela; kuhinjsko posodje pa treba umivati in čediti. Ako smo kako posodo rabili, otrebimo od te iste prah, umijmo jo ter z ruto osušimo, predno jo

zopet postavimo na določeno ji mesto. Jedila je treba pripravljati v neškodljivih posodah. Škodljive so bakrene posode, katere niso prav dobro pocinjene (pokositrane), nadalje so škodljive lončarske posode, katere so slabo ali s premnogim svincem položene (postekljene) in slednjič posode od slabega kositra. Najboljše posode so železne, posebno tako zvane „zdravstvene posode“. Nevarno je v mesingastih, bakrenih in kositrenih posodah pripravljati kisle jedi. Te jedi namreč raztopijo baker in svinec, katera raztopnina se z jedmi zmeša in jih — ostrupi. Tudi druge posode, v koje devamo jedi, morajo se radi tega hraniti prav snažno!

Pri tem ne bo odveč, spregovoriti nekaj besed o naših kuharicah, oziroma o naših hišnih gospodinjah. Od kuhinje je velikokrat zavisno naše zdravje; kajti slabo pripravljene, na pol surove jedi škodujejo našemu zdravju. Dobra kuharica ali hišna gospodinja pripravlja iz priprostitih cenih stvari dobro in zdravo jed, mej tem ko v kuhinji nevešča fine in drage reči pri njihovem pripravljanju pokvari, ali jih vsaj tako pripravlja, da nam škodujejo zdravju. Iz povedanega je razvidno, da dobra kuharica je pospeševateljica našega zdravja in blagostanja! Ali kako li skrbijo nekaterniki dandanes pri odgoji svojih hčerá, bodočih gospodinj? Bože mili, človeka tožnost obdaja, motrečega dandanašnje to odgojo! Deklice iz boljših hiš blebetale ti bodo „francoski“, igrale spretno na klavir in védi ga Bog, kaj še vse; a postavi jih k ognjišču, daj jim kuhalnico v roko, videl boš, niti „močnika“ niti „polente“ ti ne znajo skuhati! In v menj premožnih kmetskih hišah tudi nij gledé kuharije mnogo na boljšem! Skrajni čas bi užé bil, da bi prišli do spoznanja, da je treba naše hčeri odgojevati za to, za kar so odločene, namreč, da bodo pridne gospodinje. Učenost pustite moškim, a ženskam dajte kuhalnico in šivanko v roko!

§. 18.

Pijače; voda.

Pijemo zato, da si gasimo žejo in da jedi bolje prebavljamo. Mej pijačami so najnavadnejše: voda, vino, pivo, žganje, medica, kava, čaj, mleko. Hladna voda je prav za prav edina človeku prikladna pijača. Vse druge gasijo žejo le trenutno in ne ugajajo človeškemu zdravju. Piti nam je pa le dobro vodo. Dobra pitna voda je čista, brez barve in brez duha ter okrepujoča; ona ne sme imeti v sebi preveč mineralnih sestavin ($\frac{1}{2}$ g. na 1 liter). V njej ne smejo biti niti živalske niti rastlinske snovi. Voda s takimi snovmi ti v kozarci ali steklenki od belega stekla po nekoliko dneh naredi pisano goščo ali vsaj neprijetno diši. Sveža studenčnica ima navadno toplino od 10 — 15° Celzijusovih. Pokvarjeno vodo sicer lahko sčistimo, ako je vlijemo na pesek in na debelo zdrobljeno oglje, da skozi prekapa. Nikakor ne pij gnjile in močvirnate vode! Časih pa „sila kola lomi“; če torej slabo vodo moraš piti, pomešaj jo z jesihom. Človek naj — če tudi nij žejen — vsaj še enkrat toliko pije, kolikor je. Voda provzročuje, da nas ne zapira, ona nam redči kri ter jo dela tekočo. Mnogo premikanje človeka užeja; a potem pa pijmo previdno! Dobro je malo, pa večkrat piti!

§. 19.

Vino, pivo, medica, žganje, kava, čaj.

Vino, ako je zmerno pijemo, navlasti če je staro in čisto, pospešuje krvni obtok, poživlja živce, ter pomaga želodcu prebavljati; torej je zdrava pijača. Ako ga pa preveč pijemo, pokvari nam želodec in provzročuje še druge nadloge. Zdrav odrašen človek lahko spije do pol litra vina navadne (7% alkohola) moči o poldne in baš toliko zvečer.

Nij pa res, da vino želodec ogreva, ali da pri otrocih gliste zatira. Na prazni želodec vino piti, škoduje; pijmo je le pri obedih, zato, da nam želodec bolje premelje zavžita jedila. Varuj se pijačevanja; kajti ono ti ugonobi dušo in telo ter te polagoma spravi ob premoženje! — Dobro pivo, zmerno pito, nij škodljivo, pospešuje prebavo in redi; silno škodljivo pa je slabo pivo. Dobro pivo je 1. čisto in prozorno, da lahko spoznamo reči, ki so za kozarcem. 2. Ono mora biti izvrelo in mora svetiti se; ne sme biti neprijetnega ali celó kislatega okusa. 3. Ono mora duh vedriti in človeka pokrepčevati. 4. Ono ne sme napravljati na dnu kozarca gošče, če tudi delj časa stoji. 5. Ono mora imeti dobre in goste pene kakor mleko; a te pene ne smejo hitro izginiti, nego dolgo časa morajo obstati na poveršji in se tudi prijeti kozarčevih sten. Tudi medica*) ne ugaja človeškemu zdravju; kajti preveč draži živce in želodec. — Kaj hočemo povedati o žganji? Žganje je strupena pijača, ako je piješ prepogostoma in v znatnej meri. Sè žganjem si je užé marsikedo zapravlil zdravje, poštenje, pamet, čednost in premoženje! Kolikor manj žganjarij bodemo imeli, toliko bolje za nas! Od-raslemu človeku vender ne škodi požirek dobrega žganja, ako mora v silnem mrazu prebiti; tudi lahko vzame požirek te pijače, ako mora jesti maščobne neprebavne jedi. Drugače se pa žganja varuj, da se mu preveč ne privadiš in ti žganjepitje ne postane strast! — Kava in čaj tudi nįsti zdravi pijači. Rabimo ji lahko le kakor zdravilo zoper želodečni krč, zoper koliko, riganje, glavobol in zoper drisko. Po velikih pojedinah ti ne bo škodovala čašica črne kave, ker pomaga želodcu prebaviti v preobiley meri zavžite jedi. Sicer pa kavo — ako si jej vaje — pomešaj vselej z obilim mlekom, ako hočeš, da ti ne bo škodovala. Ne pij pa nikoli vrele kave, ker provzročuje želodečni krč, moti prebavo in napravlja želodečne vredi!

(Dalje prih.)

D o p i s i.

Iz Lokve. Književno naznanilo. Cenjenim gg. tovarišem naznanjam, da mi je ostalo še nekoliko iztisov „Pobožnih vzdihov“, latinske mase za sopran, alt, tenor in bas z dodanim spremljevanjem na orglah (vglasbil pokojni moj brat, c. kr. učitelj Avgust Armin Leban), katere samo gg. učiteljem prodajem po znižani ceni, namreč po 60 kr. iztis (s poštino vred). — Ob enem javim, da imam še precej iztisov »Skladeb II. zvezek« istega skladatelja, koje oddajem po 40 kr. iztis.

V Lokvi (Corgnale via Divača, Küstenland).

Janko Leban,
učitelj (Gradimír).

Iz Selc na Gorenjskem. Tožbe ljudskega učitelja na deželi. Premišljeva je nekatere šolske postave in ukaze, vidi se mnogokrat, da je marsikaj na papirji, ki se ne izpolnjuje. Poglejmo n. pr. postavo s 19. julija 1875. l., katera obsega določbe o ustanovitvi in zidanji novih sol. Če premislim teorijo one postave in prakso o izvršitvi, vselej mislim, kaj je ironija, in zdí se mi, da bi mi v takih mislih ne bilo težko odgovarjati. Koliko sol ima še svoje učne sobe v starih skoro na pol razpadlih mežnarijah! Sploh se na kmetih rado govori: »za šolo je hiša dobra, saj so otroci le malo časa v šoli; za učitelja pa, kaj učitelj! Zadovoljen naj bo, da ga sploh imamo; če ni za-nj pa naj gre!« Slabi šolski prostori so zares prava mučilnica za otroke, učitelja pa spravijo v prezgodnji grob. Kdo bi se čudil, če se otroci take šole bojé, ter so pozneje, ko odrastejo, šoli nekako sovražni, ker šola jim ni bil prijeten, temuč zopern kraj. Kaj pa učitelj, katerega je osoda zanesla v tako šolo? Učitelj mora požirati naj slabši zrak, ker ostati mora spredaj na vzvišenem prostoru. Za nameček pa mora še 5—6 ur na dan govoriti in to v vzduhu, ki je gotovo več ko enkrat vso kri okoli 80—100 učencem čistil in ogreval. Zastonj se ne zahteva od učitelja, da mora biti trdnega zdravja in čvrste postave. Pri

*) Medica je alkoholična pijača, katera se pripravlja iz medu in dišavin s tem, da te reči pustimo zavreti. Medica je navadna na Angleškem in po vzhodnih slovanskih deželah. Pis.