

da je življenjska doba naših žen za več kot šest let večja nego pri moških.

Vzrok krajše življenjske dobe mož je brezdvomno ta, da mora mož v borbi za vsakdanji kruh svoje sile veliko bolj napeti nego žena, da torej tudi prej opeša. Sicer so se v zadnjih dvajsetih letih tudi žene veliko bolj posvetile raznim poklicem. Toda njih delo je le lažje, bodisi duševno, bodisi telesno. Zmernost delo pa koristi zdravju. Zlasti nervoznost in histerija se z delom najuspešneje pobija. Enakomerno delo pospešuje življenjsko dobo najbolj, kar posebno dokazuje Anglija, kjer se žene izredno obilno posvečajo raznim poklicem, veliko bolj kot pri nas in kjer dosežejo povprečno starost 56 let.

Spanje. Mnogo delati, je prav in potrebno za dušo in telo. A zelo krepilno in osvežujoče ter prepotrebno je spanje. Nervozni, slabokrvni, slabo hranjeni, izdelani ljudje naj mnogo spijo. Večerno spanje je več vredno kot dnevno ali jutranje. To vam potrdijo vsi, ki opravljajo nočne službe. Obrazi ljudi, ki večerno spanje redno zanemarjajo in čas počitka preživijo po krčmah, so upadli, postarani. Bolniki na večer težko zaspijo. Kamiličen ali baldrijanov čaj, zelo lahka hrana, svež zrak v spalnici z zadostno količino kisika, telovadba, izprehod, telesno delo so najboljša sredstva, da se lahko zaspi. Tudi obkladki in kopeli ali vsaj umivanje privabijo zaspanec. Med, sladkorna voda, sadje je zelo dobro živjati pred spanjem. — Bolnikom vsilijo spanje s strupi, ki pa živce izdelajo in vobče slabo vplivajo na ves organizem. Nespametno je tudi dojenčku v zibelki dajati opojnih pijač, da zaspi dotlej, da pride mati s polja. To so potem idioti, katere poznamo zlasti v šolah. Otrokov duh je uničen, — kal za pijančevnice in strast je ukoreninjena v otroku. Taka mati izvrši zločin nad detetom, ker ga izpostavlja smrti — propalosti človeške družbe. Enako greše tudi one matere, ki vodijo otroke zvečer po gostilnah, kavarnah in kinematografih. Še podnevi niso ti prostori za otroka, kaj šele ponoči! Ne dovoli otroku, pa tudi ne sebi — da čita proti večeru razburljivo povesti, ki mu kradejo sen in razburjajo domišljijo.

Zastrupljenje s črno tinto. Madež! Joj, ta strah! Šolarček ali šolarica pogleduje izpod čela, ali ga učitelj ne vidi, pa hop! polije madež od tinte. Misli si, zdaj je vse dobro, ne ve pa, da je tako početje lahko jako škodljivo. Dognali so z bakteriologičnimi raziskavanji, da so skoraj v vseh tintah zdravju škodljive gljivice. Vcepili so take gljivice mišim in morskim prešičkom, ki so poginili že v par dneh. Znani so slučaji zastrupljenja krvi, ko so se dotičniki zbudili s peresom. Prav tako škodljivo je, če po končanem pisanju obližne pero, kar je, žal, še sedaj v navadi pri nekaterih otrokih. Stariši in učitelji morajo paziti na to kakor

tudi zahtevati, da imajo otroci vedno krpo za brisanje peresa.

Maca.

IZ NAŠE SKRINJE.

Naši Gorenjci. (Nadaljevanje.)

Ficetov stric je danes že star, siv mož, pa se še vedno z grozo spominja kvaternega večera, ko je vasačil pod oknom svojega dekleta. Mesec je gledal na zemljo v polnem svitu, on pa je naenkrat uzrl poleg sebe postavo, visoko kakor žrd, ki se je molče pošastno permikala sem in taj. Stricu so se dvignili lasje po koncu in brez slovesa je odkuril od okna. A glej spaka, pošast jo je mahnila za njim in hodila tesno tik nega. Stric, to videč, je tako strahovito zatulil, da bi se moral tega glasu prestrašiti vsak še tako kosmat strah. Začel je teči, kar so ga nesle noge. A p' joji, z njim vred' je začel tudi strah tako urno vzdigovati svoja dolga bedra, da sta bila vedno tesno skupaj. Stric je bolj mrtev kakor živ pridrvel od rodne koče in tako treščil v vrata, da so se, četudi zaklenjena, mahoma odprla in on je, kakor je bil dolg in širok, telebnil po veži. Ko pa se je pobral, ni bilo o strahu nikier več sledu.

Tako nam je pripovedoval Ficetov stric. Včasih mu je kdo hotel ugovarjati, češ, da ga je preganjala v mesečnem svitu njegova lastna senca. Toda stric se je razjezil in se ni dal ugnati. «Kaj senca», je zarentačil. «Mar mislite, da sem bil slep! To je bil strah, pravcati kvatni strah, katerega nas varuj Bog in sveti križ božji!»

Nekaj podobnega se je pripetilo tudi že priletnemu Ingličevemu Andrejcu izpod Šmarne gore. Ta sicer ni vasačil, pač pa se je neki kvatni petek iz mesta gredé predolgo zamudil v neki gostilni in morda tudi nekoliko globlje pogledal v kozarec. Bila je že trda noč, ko je dospel do Št. Vida. Da bi bil preje doma, io je mahnil namesto po cesti kar po bližnjici za nokopališčem. Vedel je sicer, da je kvatni petek, toda Andrejec ni bil nikak plašljivec in pa, kaj bi se bal, saj gre poštenim potom. Toda možiček je svoj pogum drago plačil. Izza pokopališčne ograje je naenkrat ogledalo vse polno črnih postav, ki so se pošastno sklanjale proti Andrejcu in hitele šenehati: «Drži ga, drži ga!»

To je bilo seveda tudi za pogumnega Andrejca preveč. Zatisnil je oči in odkuril s tako brzino, da je med begom izšubil palico in klobuk. Od tedaj ga pa na kvatni petek po «Ave Mariji» ni bilo za nobeno ceno spraviti mimo nokopališča.

Sicer je tudi Andrejca hotel ta ali oni prepričati, da je v svoji prenapeti domišljiji videl le visoke ciprese in vrbe žalivke, ki so upogibale vrhove v vetru in šelestele z listi.

Seveda te domneve Andrejcu niso bile po godu. On je bil prepričan drugače in do svoje smrti je trdil da so kvatne noči noči strahov in pošasti.

Manica.