

— *nasladen* (I. 666) = nekoliko slasten ali sladek — *náslan* (I. 667) = nekoliko slan ali soljen — *nažloben* (I. 681) = nekoliko zloben ali hudoben. Razven teh sem v Megiserju našel *navéra*, Aberglaube, katere besede pa W. sl. nima. Iz teh primérov se vidi, da je razlika med *po*-jem in *na*-jem v priložnih sestavah, a da ni baš velika.

Fr. Miklošič je tudi na te zloženke obračal svojo pozornost. Predlog *na* mu pomenja to, kar nemški „an“ (Syntax str. 213) in mu služi v pokrepčevanje („verstärkung“) imen, ponajveč prilogov. Sestavljenke z *na*-jem primerja s sestavljenkami nemškimi *an*— n. pr. *ankalt* in lat. *sub*—: subfrigidus (str. 214). Po mojem mnenju ta *na* kakor *po* znači nagibanje k čemu, torej nekako sličnost, samo da *na* pomenja ob enem početek nekega namišljenega prevračanja stvari v drugo stanje (lastnost). To se jasno vidi n. pr. iz besede *nakis* (I. 643), katero Zalokar lepo tolmači: „Der Uebergang zur Säure, der Beginn der sauren Gährung;“ odtod *nakisel* in *nakisen* (istotam): „etwas sauer, sauerlich“.

Še tretjo vrsto enakopomembnih prilogov naj omenim onih, ki so s predlogom *pri* zloženi. Teh je malo: *pričrn* (II. 301) = črnkast — *prisládek* (II. 331) = nasladen — *priuren* (II. 341) = hiter. Tu predlog *pri* znači *nekoliko* ali *prav malo*; *pri privzdigniti* (II. 343), nekoliko

ali prav malo vzdigniti. S tem sem navél vse v napisu označene zložene priloge. Na koncu pak še majhen dodatek.

V Wolfovem slovarju nahajaš besed, ki so iz predloga *ma* zloženi, katerega predloga v Miklošičevi „Syntaxi“ ne najdeš. Iztaknil ga je Caf in je o njem v rajnem „Vestniku“ tudi korenito — po svoji navadi — razpravljaj. Našel sem v slovarju sledeče: *macizra* (I. 539) = *ma* + *cizra* (I. 85) t. j. samo na pol *cizra*, fažól — *madravec* (I. 540) = *ma* + *dravec* (I. 168) t. j. samo na pol rezani žrebec — *maklen* (I. 544) = *ma* + *klen* (I. 404 Feldahorn) — *marôga* (I. 552) = *ma* + *rôga* (*rôgati* se II. 433 = *pačiti* se, namuzavati, namrdavati se, t. j. *grde* obraze delati); zato je *maroga* Fleck, Schmutzfleck — *maslak* (I. 553) = *ma* + *slak* (II. 505) t. j. na pol slaku podobna rastlina — *macésen* (I. 539) = *ma* + *sosna* (I. 554, v Prez. pravijo *masósen*). Kaj je ta *ma*? — Nič drugega kakor druga, spačena oblika predloga *na*. Tako spačena je tudi beseda *meresec* (I. 571) = *na* + *rastec*; prim. *rastiti* (II. 375) = *raščiti* (II. 375). Povsodi pomenja torej ta *ma* toliko kakor *na*, in ta zopet neko sličnost ali podobnost razven v besedi *meresec*, kjer *me* = *na* ima drug pomen, čeravno je ista beseda.

Ta spis smatrajte, gospod urednik, za majhen plod mojega čitanja v Wolfovem slovarju, kateri naj obudi še več jezikoznancev.

Zmagovita moč duhá nad telesom.

(Spisal dr. Simon Šubic.)

Toliko že tožimo o težavah v življenju, toliko nas čaka zadolžene in nezadolžene krivice, toliko trpljenja na duši in telesu, toliko bolezij in boleznij, pa le malo pravega miru in veselja, da je vredno preiskovati sedaj te sedaj one razmere iz tega namena, da najdemo vsaj nekaj potrebnega miru ter ohranimo kapljico zdravja, ki ga zastonj iščemo v lekarnici.

Mir dušni in zdravje telesno — to je največja sreča tega sveta. Poslušajmo torej, kaj o teh stvaréh mislijo in govore nekateri modrijani in zdravniki minulih in sedanjih dnij.

Kant: Dušna moč premaga, če je volja trdna, omamljive čute in bolestne napade ter odvrta bolezní, ki bi se utegnile prijeti človeka, posebno tiste bolezni, ki zalezujejo ljudi vsled razdraženih živcev in razburjenih mislij.

Hufeland: Zato sem ti poslal svojo knjigo o umetnosti, ki uči podaljšati življenje človeško.

Moja vera je ta, da „samo duh živi“ ali z drugimi besedami: „samo življenje duha je resnično življenje.“

Kdor hoče sebi ohraniti zdravo življenje, mora skrbeti, da njegov duh vedno vlada telo, ne pa da bi se uklanjal duh muham in nagonom telesnim.

Sokrat: To temeljito resnico so od nekdanj spoznavali najslavnejši modrijani vseh ljudstev kot podlago prave npravnosti, vsakotere kreposti in čistega bogoverstva. Ta resnica je temelj vsega tega, kar je veličastnega in božjega v prsih človeških. Ta resnica je podlaga prave sreče na zemlji.

Hufeland: Rad pritrujem, da ne more nobena dušna tema ugasiti svetle luči te resnice, vendar jo je treba zopet in zopet klicati ljudem v spomin, zakaj človeku se bolj prikupuje telesno življenje kakor duševno. — Še več: Zmote, da ni pravega razločka med duhom in

telesom, ni manjkalo nikdar, tudi med modrijani in zdravniki ne. Kaj čuda, če so celó modrijani in zdravniki trdili, da duša ni prosta, ker je popolnoma odvisna od telesa, da torej tudi ni kriva svojih pregreh in hudobij? Grozen nauk!

Krafft-Ebing: Nekaj je pa le na teh mislih resničnega, da človek dostikrat ne more za to, kar stori vsled neznane notranje sile. Da je res tako, prepričam vsakatega nevernika, ki marljivo posluša govorico in dejanje ljudij, ki so v sponah hipnotizma.

Kant: To, kar vi, otroci nervoznih in pomehkuženih dnij, imenujete neprostost duše človeške, bodisi pod silo hipnotizma, bodisi pod nagonom zmedene domišljije, tega vsega bi ne bilo, če bi vam in vašim bolnikom, pregrešnikom in zločincem ne manjkalo trdne volje: držati se dobrega in ogibati se hudega.

Sokrat: To sem pa res sam na sebi spoznal, da me v prsih nagovarja neko božanstvo, demon ga imenujem, vi pa vest. In kar je veljalo zame, velja tudi za vas, pozne potomce. Vest je svarila in opominjala mene, in vest svari vas. A vi ste oglušeli za njen glas! Čim bolj sem poslušal svojega demona v prsih, tem bolj vesel sem bil vsega svojega početja. Moj demon in vaša vest pa zahtevata zatajevanje samega sebe. To pa, kar zahteva od vas vest, to je vam zoprno. Potomcem, na duhu premlačnim, je težavno odreči se nasladi svojega mesenega poželenja. Ta nasladnost vas moti, kadar se izgovarjate s sponami telesa.

Kant: Da, premagovati svoje telesno poželenje, svoje strasti ali zatajevati samega sebe, to je tista vodilna zvezda, ki je človek ne sme nikdar izgubiti izpred očíj. Recite, *Krafft-Ebing* govori spoznavalci in pristaši krivih mislij, češ, da človek ne more za to, kar stori, odgovorite: Kam vodi ta kriva pot človeka? Ali ne nasprotuje ta domišljija božjim zakonom? Ali ne uničuje ta nauk vseh naših dušnih krepostij, katere bi imele cvesti in zoreti?

Krafft-Ebing: Moje pozvedbe na polju dušeslovja pričajo, da živimo v mračni dóbi marsikatero prevare.

Latinski pregovor: „*Mens sana in corpore sano*“ pravi, da zdrave misli rastejo na deblu zdravega telesa. V sedanjosti pak vpliva nervoznost ali razdražba živcev razburjenega občinstva tudi na stariše in sploh na zarod človeški tako, da se na mlademu rodu prikaže marsikatera nepravilnost. A človek je človek, če so ga prav razne težave pokvarile. Čas rodi marsikatero čudne značaje. Pravilnega človeka je groza pred takimi značaji; vendar-le so to ljudje, kakor

mi drugi, obdarjeni z navadnimi človeškimi svojstvi. Nihče nima pred Bogom pravice zaničevati ali celó zametovati takih oseb. Pa tudi sodnik ne sme brez temeljitega preudarka obsoditi izrednih značajev po isti pravici kakor pravilne ljudi.

Hufeland: Kateri zdravnik ne pozna med ljudmi tako žalostnih človeških podob? A dopustiti ne sme, da bi se merilo dejanje pravilno vzgojenega človeka po isti meri kakor dejanje tvojih nepravilnih čudakov.

Kjerkoli se na drevesu človeštva pokaže kak izrastek, ondi bodi sodba milostljiva, če človek ni sam kriv pregrehe. Tedaj ne bomo zagovarjali, temveč obžalovali bomo take prikazni, ki delajo človeštvu sramoto.

Herder: Ni pač malo potomcev naših, ki zagovarjajo nezdravo domišljijo ali celó grdobijo in pregreho, temu nasproti pa tajé tisto zvišenost duševnega življenja, iz katere so verni ljudje žrtvovali življenje za svoje prepričanje ali pa za svojo vero. Taki sodniki kar ne morejo razumeti tiste gorečnosti, katera je mučenikom svete vere vzela ves strah pred smrtjo; imajo pogumno smrt mučnikov za sad verskega pretiravanja.

Ako je vaš svet v resnici tako zgrešil pravo pot, zakaj pa sodi *Krafft-Ebing* nekdanjo dóbo po sedanjí? S katero pravico sme trditi, da mučenci niso umni in pametni ljudje, ki so vedeli, kaj delajo? Kako sme primerjati mučence z malovrednimi ljudmi sedanjih časov?

Kant: V tistih srečnejših prejšnjih vekih je bil človek zdrav na duši in telesu; poznal ni nobene mehkužnosti, ne omahljivosti, ki morí v novejših časih večino dobrih idej. V tedanjih časih se je čutil srečnejšega umreti za svojo vero, kakor zatajiti svoj značaj in svojega jedinega Boga.

Sedaj pa je človek izgubil tudi večino tiste zmagovite moči svojega duhá, ki jo je treba pri brzdanju telesnih nagonov in strastij.

Herder: Resnično je, kar govoriš. Vedno velja pregovor starih časov, ki primerja človeka jahalcu divjega konja. Kakor divji konj pod ostrimi brzdami, tako se mora tudi strastna žival v človeku pokoriti neomahljivemu vladarstvu umnega duha.

Samo oni človek je prost in srečen, ki divjo žival v sebi podvrže razsvetljeni pameti. Kdor pa ne brzda svoje živali z neutrudljivo roko, tega premaga strastna zver ter ga zanese pod pot umnega in srečnega življenja; zanese ga v sužnost slabih nagonov in divjih strastij. Tak človek postane igrača svojih muh in svojih nikdar nasičenih nagonov včasih do svoje zadnje ure.

Kant: Pa ne samo za dušno zdravje je treba brzdati naravo, ampak tudi za telesno zdravje. Kdor ima oblast nad seboj, ima imeniten pomoček za zdravje ali za ozdravljenje bolehnega telesa.

Hufeland: Po mojih zdravniških izkušnjah je v resnici oblast nad seboj, seštevno pa skrb

za mero in red v življenju, tista zmagovita dušna moč, katera človeka obvaruje marsikatero bolezn. Ta oblast nad seboj mu okrepčava duha in telo, da laglje prenaša boleti in da si zopet pomaga na noge.

(Dalje.)

Naš program.

(Spisal dr. Fr. L.)

Vendar jedenkrat! Tako zakliče marsikateri naročnik, zagledavši ta naslov. Vemo namreč, da so mnogi želeli, naj celotno razložimo svoj slovstveni program, ker nekaterih stvari v listu niso prav mogli umeti. Lani smo bili celó javno pozvani, naj povemo svoja leposlovna načela. Četudi smo o svojih načelih in nazorih pisali že marsikdaj in marsikje, pisati hočemo tu zopet in povedati odkrito svoje misli.

Vzrok je zlasti ta: Urednik je odgovoren za list. Občinstvo se ozira najprej vanj, kadar ni s čim zadovoljno. Malokdo pa pomisli, da ni vsak spis v listu povzet iz nazorov urednikovih in da se ne vjema vsak ž njegovim mišljenjem in teženjem. Koliko dobrih stvari je lahko v listu, ne da bi bile v zaslugo uredniku! Pa tudi manj dobre so v njem, a urednik jih ni zakrivil. Urednik ima dolžnost, da spravi razne spise v red, ne sme pa (ali vsaj ne smel bi) sestavkov toliko preminjati, da ni spis več spis pisateljev. V tem se razločuje časopis od knjige. Zaradi tega ni pravično iz spisov, ki so v listu, povzemati, kakšnega mišljenja ali značaja je urednik sam. Res, on lahko spis zavrne, ako mu ni všeč. Toda mnogokrat mu je deloma všeč, deloma ni všeč; v jednom oziru je dober, v drugem je morda nedostaten. Kaj naj stori ž njim? Urednik, ki bi hotel zavreči vse, kar mu ni do cela všeč ali ima kak nedostatek, ne bi izdajal nobenega lista.

Pisatelji, ki pišejo za list, niso urednikovi hlapci, ampak njemu jednaki sotrudniki, katere mora ceniti, katerih misli in nazore mora tehtati in spoštovati. Tudi umni naročniki pričakujejo, da dobodo blaga iz raznih virov, zbranega v mično celoto, ne pa samo jednega pisatelja (urednika) proizvode.

Ker torej listova vsebina ni urednikova last, mora on po svoje — kakor drugi pisatelji — razkladati in dokazovati svoje nazore, ako hoče koga zanje pridobiti. Pa tudi zavarovati se mora, da ga ne zgrabi vsakdo zaradi vsakatero malenkosti, ki je v listu. Tako lahko reče: To je moje, to primite; ono ni moje, torej mi tistega ne očitajte!

Kako bi torej ne bilo prav, jedenkrat prav določno pokazati svoj slovstveni program in načela pri urejanju lista?

Prva točka v tem programu, v programu slovenskega urednika in lastnika leposlovnega lista, je ta: Trpi!

Koliko je urednik tega lista pretrpel za svojo stvar, koliko muk mu je naložilo delo, katerega se je lotil z mladeniškim navdušenjem pred osmimi leti, tega ne more nihče premeriti. Koliko očitania, koliko podtikanja, koliko smenjenja! Majhno je bilo število onih, ki so spoznali njegov namen: Družiti moči za slovstveno delovanje na pravi krščanski podlagi. A bilo je to število zadostno, da je list obstal. In odtlej do danes je leto za letom prišlo novo trpljenje. Tu so nam begali naročnike, tam sotrudnike, drugodi list ovajali, zopet drugodi so nam omahovali prijatelji. In kaj smo storili? Vest nam je priča, da smo se vsakega dela lotili z dobrim namenom in z željo, da bi Slovincem koristili.

Četudi se nam v bodočnosti ne obeta nič boljšega, ne strašimo se truda in ne izgublamo poguma. Plačila ne iščemo, priznanje nam ne koristi nič, izgubiti pa tudi nimamo ničesar.

A zakaj neki hočemo vstrajati v delu, zakaj ne zateremo rajši lista, da bi vsaj na tem polju imeli jedno samo glasilo? Zato, ker je naše glasilo potrebno, potrebno glasilo, ki poudarja tudi versko stališče in s tega stališča presoja slovstvo. Dokler ne ustanové drugi boljšega lista, potreben je naš. Nam ni za ime, ampak za stvar. Ako si upa kdo bolje urejati naš list, ako si upa doseči ž njim več uspeha, radi ga mu tudi pustimo, brez plačila, in mu še damo kaj na vrh, če bomo imeli.

Ni bil nobenega omikanega naroda doslej, ki bi ne bil obdeloval tudi lepega slovstva; narod slovenski ne more biti izjema.

A stati mora na pravi podlagi. Leposlovje ni samemu sebi namen, ampak je del narodovega življenja in delovanja. Kakor ima narod sam vzvišene namene, tako jih ima tudi slovstvo.

Roparji strastni, igralci lahkomišljeni, pivci in pouličnjaki pa brezskrbni, da enakih ni pod solncem, kakoršni so v solnčni Italiji. Skoraj da se čuje, kako pojejo plesaje:

Io son un poveretto,
Senza casa, senza letto;
Venderei i miei calzoni
Per un sol piatto di maccheroni . . .

Druge slikarje, svoje tovariše, je Caravaggio srdito sovražil. Nekega Josipa Cesari-ja je iz zavisti poklical na dvoboj, z namenom, da ga bo na kosce razsekal. A vitežki Cesari ga zavrne rekoč: „S teboj se ne bom bojeval, ker nisi vitez, plemenite krvi.“ Caravaggio hiti takoj na otok Malto, da bi si tam priboril viteštvo in se potem maščeval nad svojim nasprotnikom. A samo nekaj mesecev je ostal na slavnem otoku. Ko se je nekega dne izprehajal na pobrežju šumečega morja, ujamejo ga pomorski roparji, katere je doslej tako ljubil ter jih je proslavljal celó s svojim spretnim čopičem. S smrtno nevarnostjo jim je komaj ušel ter bežal v Sicilijo in od tam se je ukrca v Napolj. Pozneje se je hotel vrniti v Rim. S španskimi vojaki se je peljal tjakaj, a moral je od njih marsikatero grenko in tudi marsikatero gorko čutiti. Toda roparji i sedaj ne mirujejo, ujamejo ga v drugič; ko se njim dobrovoljno ne udá, rani ga nekdo. Mrzlica se ga loti in njena posledica je bila njegova nesrečna smrt . . .

Es gleicht der Woge unser Menschenleben,
Das, ruhelos, zulezt zerschellt . . .

Škoda je bilo nadarjenega moža. Storil bi bil gotovo še mnogo dobrega in odličnega. Po bridkih izkušnjah bi bil brezdvomno pozneje izbiral lepše in plemenitejše predmete za svoje umotvore.

Njegovo veliko umetniško sposobnost pričujejo pa tudi slike resnega, verskega značaja, katerih je precej lepo število. Tudi na njih se kaže hvalevrednega mojstra. V Vatikanu je njegova krasna slika „Jezusa v grob pola-

ga jo“. (Dom in svet 1894, 168, 169.) V Londonu se nahaja odlično delo „Kristus z učencema v Emavsu“; v Belvederu na Dunaju občudujejo njegov „Rožni venec“. Louvre v Parizu pa hrani njegovo poglavitno, najslavnejše delo „Marijina smrt“, slika, ki je čudno ganljiva in naravna.

Po teh lepih, resnih slikah pa Caravaggio ni toliko znan, kakor po onih iz narave, s katerimi je mnogo vplival na poznejše slikarje, kateri so ga zvesto posnemali. Surovost je utihotapil v čisti krog lepih umetnostij, in to se mu ne sme šteti v zaslugo. Popačil je zdravi vkus pri občinstvu in zapeljal je umetnike, da so popustili vzvišene ideale ter stopili v podlo vsakdanjost, kjer niti zdravi razum, niti nepokvarjeno srce ne najdetá povoljnih snovij. Saj naravnost ni vedno in povsod že tudi plemenitost in v tem slučaju tudi ne more biti predmet lepih umetnostij.

Kako slabo je vplival tudi Caravaggiov duh na naslednike, vidimo med drugimi na umetniku, ki bi bil po svojih zmožnostih dosegel lahko izredne uspehe; menimo Petra Berrettini-ja, ki je znan pod imenom P. da Cortona (po rojstvenem mestu; 1596 do 1669). Bil je vrlo nadarjen slikar. V palači Barberini v Rimu je naslikal na stropu ogromne in velekrasne sobane v petih podobah ravno toliko prizorov iz življenja papeža Urbana VIII. To delo je v vsakem oziru izbornó; barve so sijajne, snov je vzvišena, razdelitev in razmerje vzgledno; smelo rečemo: vse je klasično. Tudi na nekaterih drugih slikah je vse hvale vreden. A večina njegovih del je vendar le umetniška zmota; ker preveč hrepeni postati izviren in gledalca mahoma uneti, njegov čut užgati, postal je le smešen. Na prvi pogled so slike divne, a ko jih bliže opazuješ, se gabijo očem in srcu, ker prave umetnosti na njih le ni najti. Vsled tega tudi med umetniki Cortona in njegovi posnemovalci, — Cortonisti njim pravijo — niso na najboljšem glasu. (Dalje)

Zmagovita moč duhá nad telesom.

(Spisal dr. Simon Šubic.)

(Dalje.)

Tudi v ta namen, da bolnik gotoveje in hitreje ozdravi, pomore mnogo duševna moč. Komu ni znano, koliko opravijo zdravniki samo s svojim srčnim sočutjem in z milimi pogovori, sosebnó pri ženskem spolu? Zdravnik si mora ohraniti srce v resnici občutljivo, usmi-

ljenje in milost mu morata voditi misli in naglas tolažilnega govora pred bolnikovo posteljo. Zdravniki ne smejo biti kakor mesarji, ki z lastno roko pobijejo žival in jo razmesarijo brez občutka. — Sočutni in usmiljeni zdravnik, ki zna vzbuditi zaupanje do sebe, prinese s

svojim prihodom bolniku polovico zdravja. Bolnika ozdravlja že veselje, ko čuje korake približujočega se dobrega zdravnika. Nasproti pa vzbuja neobčutljivo vedenje zdravnikovo dvom in žalost v prsih bolnikovih. Dvom in žalost pa škodita tudi telesu.

Krafft-Ebing: Preostro ste sicer obsodili moje misli o duševno-telesnih razmerah, a pred nami, ki prosto preiskujemo prikazke zdrave in nezdrave prirode, so tudi misli proste. Vas se drži še stara srajca, ki je sleči ne marate ali ne morete. Vi se še vedno držite starega rimljanskega pregovora: „Verba docent, exempla trahunt“; jaz in drugi razlagalci hipnotičkih pojavov pa dokazujemo z neovržljivimi dokazi, da ne le vzgledi, ampak tudi usiljene besede in misli imajo silovito oblast do človeka.

Med vzroki, ki vplivajo z elementarno silo na dušno življenje ljudi slabih živcev, je imenitna moč posnemanja. Nagon otrokov, da posnema vsakatero gibanje in dejanje okrog sebe, bodisi pri govorici, bodisi pri delovanju, ta nagon obrodi neizrekljivo moč, ki traja v dorastlem človeku večinoma do smrti.

Pri marsikaterih ljudeh, ki bolehalo na živcih, dela le-ta posnemajoča moč s tako silo, da na primer sami začutijo ptujo bolesto prav v tistem svojem zdravem udu, katerega vidijo bolnega pri svojem bližnjem. Da, celó tedaj občutijo bolečine drugega bolnika, ko slišijo živo dopovedovanje o tem, kako oni trpi. Ko n. pr. čuje tak revež, da je hudodelnik koga prebodel in usmrtil, tedaj se kar zgane od preživega notranjega čuta in bridke boleti, v telesu ga je speklo, kakor bi ga bil zločinec sedaj med pripovedovanjem predregnil z nožem.

Pravi zdravnik, kateremu je resnična volja, da ozdravi svojega bolnika, more torej umeti mišljenje ali sploh duševno življenje svojega bolnika.

Kant: Čeprav sem vedno hitel in hrepenel po visokih idejah, vendar nikdar nisem tajil, da bi telesno čutje ne vplivalo na duševno dejanje, in narobe. Dokazati pa hočem tudi vsakemu dvomljivcu, da ima duša posebno veliko moč do telesnih počutkov in do človeškega zdravja.

S tem, kar si izpregovoril o posnemanju, pritrdil si tej misli, zakaj tvoj vzgled spričuje, da že same misli, katere vzbudi oko ali pa uho, zadostujejo, da ž njimi prenesemo občutke ali duševne razmere, pa tudi telesne boleti ptujega človeka v lastno telo. Kaj je treba več besedij! Materijalist — kakoršen si ti, vendar-le ne moreš zatajiti one moči duha do telesa.

Hufeland: Dovolite mi, da tu jaz svojo povem. Skoraj neverjetno je, kaj vse človek more doseči s trdnim sklepom in z neomahljivo voljo, posebno pa tedaj, ako ga primora

kaka sila ali pa smrtna nevarnost. Sila in potreba utrjujeta človeku duha in telo. Saj je znano, da rokodelsko in v velikih potrebah živeče poljedelsko ljudstvo dosti manj boleha kakor postopajoči meščani. Kdor si s pótom svojega obličja služi svoj vsakdanji kruh, ta nima časa za bolehanje, zakaj njega goni lakot z vso silo po delu in zaslužku, brez katerega mu pretita glad in smrt. Sicer tudi trpina napadajo bolešni občutki, tudi njega spreletujejo bolezni, od prehladú se trese, pa še huje dela: spotí se ter okreva med delom; meščana bi zdravnik v takem bolešnim stanu ne pustil ne iz postelje, ne iz hiše! Tako prežene trpin s trdno voljo tudi take napade bolezni, iz katerih pri nedelavnih ljudeh poženo kali hudih boleznij.

Kolikokrat sem bil sam tako potr, da sem mislil sam pri sebi, danes pa ne bom mogel biti po koncu in nikamor me ne bodo nesle noge! V takem stanu me pokliče nekoč bolnik na smrtno posteljo. Napel sem vse žile, spravil sem se na noge in obiskal sem bolnika. In glejte, ko se mi je posrečilo rešiti ga smrtné nevarnosti, začutil sem okrepanega tudi sam sebe! — Ali ni v tem slučaju moj duh s svojo jekleno voljo premagal vse telesne težave?

Nikjer pa se v zdravniškem stanu zmagovita moč duha ne pokaže bolj očitno, kakor vpričo kužne bolezni. Na vse strani je dognana in potrjena izkušnja, da se tak zdravnik le redkokdaj naleze kuge, ki dobre volje in z veseljem, brez strahú obiskuje okužene bolnike. Večinoma se ne prime veselega in marljivega zdravnika nobena bolezen. — Sam s svojo osebo pa vam dajem vzgled, kako se že otrovano telo iznebi kuge s pomočjo duševnega razveseljevanja in telesnega okrepevanja. Med vojsko l. 1807. je bila na Pruskem kužna, gnila vročica. Dosti sem se pečal z ozdravljanjem takih bolnikov. Ko nekega jutra vstanem, pokažejo se na mojem životu vsa znamenja okuženja: vrtelo se mi je v glavi, omotica me je napadala, vsi udje so bili kakor polomljeni. To so gotovi znaki te bolezni, kateri se oglašajo nekaj dnij poprej. — A dolžnost me ni pustila počivati, preveč sem bil navezan na bolnike. Sklenil sem zdraviti kakor navadno od dné do dné, opoldne pa udeležiti se dobre pojedine, h kateri sem bil povabljen. Pri obedu sem se prepustil popolnoma razveseljevanju, kakor zdrav človek. Vina sem popil nalašč nekaj čez navadno mero. — Domov gredé začutim v životu, kako narašča s tako predrznostjo umetno vzbujena mrzlica. V posteljo se vležem; po noči se dobro spotím in drugo jutro vstanem ves okrepan in zdrav kakor riba.

Meynert: Po mojih lastnih pozvedbah se zdravljenje po naših bolnišnicah tudi pri zdra-

vilih vendarle večinoma opira na usiljevanje mislij ali na „sugestijo“. Neki zdravnik je n. pr. gospej, ki je več let trpela bolečine v glavi, usilil vero, da je od te ure ne prime v glavi nobena bolezen več — in glej, to ji je pomagalo. Žena je trdno zaupala zdravnikovi besedi in rešena je bila svojih prejšnjih bolečin v glavi.

Krafft-Ebing: Ravno na ta način sem ozdravil moža, ki ga je prej metala božjast. Zato je prav v tem tako imenitna ozdravljajoča moč hipnotizma. Človek vsili človeku v spanju misel, da je zdrav, pa je zdrav. Če je slabotnik slabo spal, pa se mu veleva, naj prihodnjo noč dobro spava — pa spi dobro in ob tisti uri se vzbudi, kakor se mu zapové.

Če človek, ki ga glava rada boli, ne vé, kako bi si pomagal, tedaj ga pripraviš umetno v spanje, pa mu usiliš misel: Ob tej in tej uri te bo nehala boleti — pa ga neha!

Zdravniki že izdavná vedó histerične osebe ozdravljati brez zdravil na ta način, da jim na videz kaj dadó pod imenom kakega zdravila. N. pr. malo vode namestu obljubljene lekarniške tekočine ozdravi mrtvoud, odstrani gluhost in slepost.

Gauster: Tudi jaz sem nekaj časa ozdravljaj božjast z duševno močjo; usiljal sem bolnikom misel, da je vsa bolezen pri kraju, a popustil sem naposled to zdravljenje, ker je moj bolnik sčasoma bolj in bolj slabel ob tem ravnanju.

Herder: Taka zmagovita moč duha utegne ozdraviti človeka, pa tudi vzbuditi bolezen. Naj vam povem, kar sem sam doživel. Poznal sem moža, ki je bil nekaj premehke volje ter se je dal hitro pogovoriti. Zato se pogovoré njegovi tovariši rekoč: „Danes ga pa pogovorimo, da je jako bolan.“ — Zvečer, ko pride v krčmi v njih družbo, upró vsi oči vanj, čudeč se mu pogledajo v obraz ter ga poprašajo drug za drugim: „Kaj pa je tebi danes, da si tako upadenega obraza, pa saj nisi bolan?“ „Pa ne da bi te mrzlica napadala, saj ustnice so že skoraj vse plave?“ — In glejte, v kratkem so mu porodneži usilili take misli tako, da jih je imel za resnico. Po obrazu je obledel, v roke ga je zazeblo in po životu treslo. Ves prestrašen, prepričan, da je bolan, se pobere iz krčme in gre domov v posteljo.

Da, sugestivna ali usiljiva moč duhá je tolika, da utegne človeka celó pogrezniti v grob.

Hufeland: Da, zdravniki poznamo dobro silovite učinke, pogubne in dobre, ki prehajajo iz duše na telo. Kaj ne povzroči vsega groza, kaj strah in mnogotere strasti! Taki duševni vplivi naredé omedlevico, vzbudé božjast in mrtvoud in marsikatero drugo bolezen. Od groze in strahú

utegne človek izgubiti govorico pa tudi življenje. — Strah, groza — smrt!

Kant: In zaradi česa umrje tak človek, če ne zaradi silovitega udarca, ki pretrse telo?

Hufeland: Menda kaj takega. Kolikokrat najnevarnejših smrtnih boleznij ni moglo ozdraviti nič drugega kakor hipno veselje! Kdo še ni slišal, kako se je Krojzovemu sinu, ki je bil prišel ob govorico, zopet sprožil jezik, da je izpregovoril? Ko so mu hoteli umoriti očeta kralja Krojza, prevzel ga je strah tako, da se mu je razvezal jezik.

Pinel: Toliko vem tudi jaz, da je strastna razdraženost, katera je med francoskim prevratom zgrabila mnogo ljudij, kar mahoma preobrnila dosti poprej slabotnih in bolehaajočih oseb tako, da so se čutile zdrave in krepke. Izginila je kar čez noč večina živčnih boleznij med gosposkimi stanovi in raznimi postopači.

Hufeland: Mislim, da ne zgrešim resnice, če rečem, da večina dolgotrajajočih živčnih boleznij in takozvanih slabostij, ob katerih krč lomi ude, izvira največ iz dolgočasnosti, iz lenobe in potratnega življenja in iz dušne otrpnosti. A radi bi videli, da bi nam duhoviti Kant hotel kaj razodeti, kako naj se pospešuje oblast in zdravilna moč duha do telesa. Povej nam torej, čislani modrijan, kako se človek po svoji lastni izkušnji s trdno voljo iznebi boleznih občutkov telesa?

Kant: Vzglede za svoje dokazovanje, da človek lahko odvrne od svojega telesa bolestne občutke, če ima v pravi oblasti svoje misli in trdne sklepe, takih vzgledov povzetih od drugih ljudij ne poznam sicer mnogo: pečam se namreč z golim modrovanjem. Ako pa vam ustrezem s tem, kar sem doživel na svojem telesu v svoji zdravi zavednosti, če vam to ugaja, pa vam rad kaj povem. Če vam to razložim, pa utegnate potem sami popraševati sebe in druge, ali se vjema to z vašimi in drugimi izkušnjami ali ne.

Ti, Hufeland, hočeš ljudem pokazati, kakšna je umetnost, kako se podaljša življenje človeško ne le z zdravili, ampak tudi in sicer posebno z zmernim življenjem.¹⁾

Ta tvoja umetnost se opira na to, da se ogibamo boleznij in da odganjamo bolezní s trdno voljo.

Vsak ima vsaj dvoje želj: dolgo živeti in zdrav biti. Še ta, ki ne more doseči zdravja, želi si vendarle dolgega življenja.

Hufeland: V bolnišnicah slišimo dostikrat večletne bolnike, kako tožijo nad svojim bolehanjem in stradanjem. Taki dolgoletni trpini radi

¹⁾ Hufeland je namreč spisal slovečo knjigo „Makrobiotik“, t. j. umetnost, kako se dá dolgo živeti ali življenje podaljšati.

govoré o svoji želji, da naj bi jih prej ko prej smrt rešila hudega trpljenja. — Kdo pa verjame takim besedam? Malokdo; zakaj vsak vé, da pamet sicer tirja konec trpljenja. naravni nagon pa zahteva drugače; dokler telo živi, priganja nevidna sila človeka, naj si ohrani življenje.

Le marljivo opazujte bolnika-trpina! Ko vabi smrt k sebi, tedaj mu večinoma ni resnica; pod tem ali onim izgovorom išče vedno še kakega odloga, zakaj naj smrt še nekoliko počaka . . .

V tem nagonu do življenja tudi sklep samomorilcev ni izjema, zakaj ta sklep se ni porodil iz pravičnega duševnega stanja, ne iz pametnega premisleka, temveč iz duše in srca, katero so razvnele in razdejale ali celó pokončale razne strasti. Strasti pa zaslepé um, spravijo človeka ob vsako vero in upanje.

Vzrok naravne smrti je samo bolezen. — Mogoče je sicer, da se kdo veseli življenja, pa je le bolan, ne da bi vedel za to. Dosti pa je takih ljudij, ki vedno boleajo, a nikdar prav ne zbolé. — Koliko sem preživel svojih znancev in prijateljev, dasi so se čutili bolj zdrave kakor jaz in so hvalili svoje trdno zdravje še tedaj, ko je že skrita kal smrti rastla v notranjem telesu. Ako torej govorimo o zdravju kake osebe, ne moremo drugače zadeti resnice, kakor da rečemo: Ta je na videz zdrav, oni je na videz bolan.

Kant: Nikakor ne morem dajati za zdravje takih nasvetov, ki bi podpirali mehkužnost, ali ki bi se opirali na lahko in prijetno življenje. Ne morem učiti, da se sme obilno uživati.

Stari stoiki, ki opominjajo, da se združimo telesnega uživanja ter zatajimo telesno pože-

ljivost, zdé se vsaj meni pravi vzori za srečno življenje.

Nauk o zdravju ali dijetetika je tedaj moder nauk, kadar priporoča, da naj pamet človeška vlada telesne nagone in kadar določuje telesu zmerna pota življenja. Poglejmo kar poseben vzgled!

Po svoji lastni izkušnji se ne morem podvreči zdravniškemu povelju, ki ukazuje: Glava in nogé imej gorké. Meni se zdi varnejše, če imam mrzlo glavo in mrzle noge, zakaj tedaj nisem v taki nevarnosti, da bi se prehladil. Ta nevarnost je tem večja, čim več nepotrebne ali preobilne gorkote ima ta ali oni ud v sebi.

Hufeland: Dovôli, prijatelj Kant, da popravim besede! Zdravniška zapoved se glasi prav za prav: „Glava bodi mrzla, noge pa gorké.“ Ta zapoved se ozira na dandanašnjo razvado omikanih stanov. Kdor je vajeen bos hoditi, kakor hodi mladina in ljudje po kmetih, temu ugaja mrzla noga jednako, kakor mrzla roka in glava. Mi drugi pa, ki iz mladih nog nosimo obuvala, smo razvajeni in pomehkuženi; zato zahteva naše omahljivo zdravje, naj imamo noge gorke, kakor so navajene. Vzrok je ta: V črevljih se noge na podplatih večinoma poté; ko se pa noga preveč ohladi,jenja se potenje ali izpuhtevanje hitreje nego se prilega telesu. Ko se torej prehladimo v noge, začutimo naglo v drugih telesnih delih neki bolestni odmev. Temu zarožlja po črevih ter mu šari po drobu, drugega prime v hrbtu in grlu itd.

(Dalje.)

Književnost.

Slovenska književnost.

Knjige družbe sv. Mohorja za 1. 1895.

(Dalje in konec.)

Nāše škodljive rastline v podobi in besedi. Opisal Martin Cilenšek, profesor na deželni gimnaziji v Ptui. IV. snopič. 8^o. Str. 449—624. — Pisatelj opisuje škodljive rastline, ki rāstó po njivah, potem take, ki so škodljive sadnemu drevju, zlasti trti, in take, ki so škodljive travnikom. Veliko število škodljivk nam je navēdel in skrbno opisal gospod pisatelj. Seveda ni to berilo kratkočasno, zato se semtertje zdi, da je „Naših škodljivih rastlin“ že preveč. No, če pomislimo, koliko kmetijstvu koristnih nauk je v knjigi, kako težavno je izbirati in potem prav prirejati tako znanstveno tvarino, in kako bo pač prav ta knjiga vzbujala v narodu zanimanje za rastlinstvo, ne more se nam zdeti preveč tega dela, nasproti: hvaležni moramo za nje biti marljivemu gospodu pisatelju in naši družbi, ki je izdaje z mnogimi podobami.

Agricola.

Umna živinoreja. Slovenskim gospodarjem v pouk popisal Franjo Dular, okrožni živinorazdravnik. II. knjiga. O pasmah in umni reji domače živine. Str. 205. — Kolikor smo se prepričali iz lanskega in letošnjega zvezka tega dela, je res vrlo in zaslužno delo, našim živinorejcem zanesljiv svetovalec in tudi vodnik. Posebno letošnji zvezek utegne marsikaterega našega živinorejca napotiti, da izboljša svojo živinorejo s tem, da si priskrbi dobre plemenske živine, da jo skrbneje izbira itd. V prvem delu govori gospod pisatelj o pasmah, v drugem pa o reji naše domače živine. — Nauki

Zmagovita moč duhá nad telesom.

(Spisal dr. Simon Šubic.)

(Dalje.)

Kant: Pritrjujem ti, da je tako. Pa kaj drugega! Prijetneje je za čute, kopati si noge v topli vodi kakor v mrzli. Toda, kdor jih koplje v mrzli, ta uide slabosti in obnemoglosti v hoji; kdor se pa vedno koplje v topli vodi, postane v noge čimdalje slabejši.

Na drugi strani pa rad priznavam, da skrb za zdravje pri nekaterih udih vendar le zahteva, naj se hrani gorkota. Varovati se mora človek, da si ne prehladi trebuha. Želodec je kotel, v katerem se kuha in prebavlja hrana. Prebavljanje se pa ne vrši samo v želodcu, ampak po vsem trebuhu, torej je treba skrbeti, da se v mrzlem vremenu trebuh ne ohladi toliko, da bi zastajalo prekuhovanje. Vsaj tudi tisti, ki kuha brinje ali pa črne jagode in jih godi, mora jih goditi v topli sobi ali v gorki kleti. Kdor ima vinograde in prideluje vino, vé tudi, da za vrenje je potreba toplote, sicer vino ne zvrè redoma in tudi ne popolnoma ter oslabi ali se pa celó skazi in skisa.

Hufeland: Ko si toliko poskušal na sebi, kako bi s trdno voljo vodil svoje življenje do zdravja, razodeni nam torej, kako sodiš o poldnevnem spanju popoldne po jedi.

Kant: Čeprav je res, da ta, ki tudi po dnevu spi, prespi marsikatero težavo in skrb, ki le prerada nagaja človeku, vendarle ne umem, zakaj bi si pameten človek želel dolgo življenje, pa bi prespal še to péd bivanja na tem svetu, katero mu je Stvarnik naklonil.

Po moji razsodbi je postelja gnezdo cele kôpe boleznij. Počivanje in ugodnost v postelji ti okrajšujeta življenje, če ju uživaš čez naravno mero. Že po zimi se prepričamo starejši, katerim ni treba toliko spanja kakor mladini, da je to resnica in da telo rado oslabi v postelji. Vedno prebujanje in dremanje v dolgih zimskih nočeh slabi naše živčevje in ga ne krepča. Goljufivi počitek izpodkoplje moč životu. Mehkota in nepotrebno poganje po postelji je vzrok, da telo onemore in se življenje okrajša.

Herder: Gledé na spanje sploh bi po šegi turške vere utegnil reči, da je usoda od začetka namerila vsakemu umrljivemu bitju trdno mero spanja. Kadar govori mohamedanec o zmernosti, ne pozabi nikdar omeniti, da je od začetka stvarjenja vsakemu človeku odmerjen delež jedij, ki jih použije v življenju. Kdor svoj delež zajema hitro in z veliko žlico, ta pride hitro do kraja ali do konca življenja.

Skoro jednako bi se prilegala prilika, da je delež spanja vsakateremu oddeljen že v zibel. Potemtakem bi človek, ki je več kakor tretjino svojih moških let prespal, ne smel upati, da bo še dolgo spaval ali dolgo živel.

Pa kaj bi toliko govorili o preobilnosti spanja. Tega se lahko vsakdo iznebi, če ima le kaj dobre volje in kaj opravkov, ki ga kličejo iz postelje. Vse huje nas zadeva pomanjkanje spanja v naših starih letih. Rimljani so nam sicer zapustili svoj pregovor: „Septem horas dormisse satis est“ (sedem ur spati je dovolj), a star človek ne doseže te naravne mere, da bi sedem ur nepretegoma spal. Marsikateri star možak bi bil vesel, ko bi mogel spati vsaj pet ur, ali morda še štiri.

Sokrat: No, prijatelj Kant, ti se hvališ, če sem te prav razumel, da imaš tako zmagovitega duha, da zatareš z jekleno svojo voljo vsak neugodni bolesten napad: povej nam, kako pa zatiraš pomanjkanje ponočnega spanja? Sam vem, koliko je spanje vredno; morda si zvedel, da sem cenil spanje tako, da se še smrti nisem bal iz samega poželenja, da bom po smrti dobro spal in v miru počival.

Kant: Po lastnih izkušnjah ti razložim, kako ponoči preganjam bdenje in kako vabim spanje k sebi. Pomanjkanje ponočnega spanja spada po moji misli med bolestne napade. Kdor po noči spati ne more, temu zdravnik svetuje po stari navadi, rekoč: „Iz bij si iz glave vse neugodne misli!“ Že prav; a če si izbiješ prejšnje misli, nastopijo druge v glavi, menda tudi ne dosti mirnejše.

Moj zdravstveni svét je ta: Že predno greš v posteljo, zatri vsakatero nagajivo misel, kakor hitro jo začutiš v sebi. A kako, poprašuješ me radovedno, kako pa hočem ubraniti misli? Saj je misel taka čudna stvar, da, kakor bi se približnilo v glavi, pa že stoji pred našim duhom. No, jaz se ubranim težavne ali sitne misli s tem, da z vsó dušno silo obračam svojo pazljivost na kako mično drugo stvar, katera me nikdar ne razdraži, ampak razvedruje in razveseljuje. Tako delaj z mislijo, ki se ti hoče usiliti, kakor da bi kake zagledane stvari ne maral ogleovati in opazovati; obračaj se — da govorim v priliki — z zatisnjenimi očmi na drugo stran, pa preženeš neugodno misel. In ako prva postranska stvar, ki jo pokličeš v spominu na

pomoč, ne prežene nemirnih mislij, tedaj obrni svojo pazljivost na drugo, na tretjo itd. Sčasoma se napravi v možganih taka brozga mislij, da se v tej zmedu izgubé one nagajive misli, kakor bi potonile v vodnih valovih.

Herder: Vse tako odganjanje nemirnih mislij pa včasih, kadar so presilne, ne pomaga zaspiti, sosebno takrat ne, ko ti manjka druge stvari, ki bi bolj vzbujala tvoje premišljevanje. Če je tako, vzbúdi si v mislih najmičnejše, bodisi smešne, bodisi strahotne in grozne stvari. Če ne veš drugega, obrni misli na Dantejevega Satana, titana Luciferja, ter si ga vpodobi z ono živostjo pred dušnimi očmi tako, da zagledaš kosmato pošast orjaške postave v tistem trenutku, ko plezata Dante in Vergilij po Satanovih grivah kakor po kaki lestvi, ali pa v tisti uri, ko Satan drži Judeža Iškarijota med zobmi in ga grize, potem pa, ko zgrizenega izpusti, zaceli se trpinčenemu izdajniku hipoma život in je pripravljen za novo grizenje in neizrekljivo trpljenje.

Če se pa rajši smeješ kakor bi se Dantejevemu Satanu grozil, stopi v mislih med grške bogove, ko prežé v Hefajstovo mrežo, kjer sta ujeta Afrodita in Ares, ter se smejejo in kihajo s tako silo, da se trese Olimp! Sedaj pomaga to, sedaj ono, kakor se ravno vjemajo naša kolesca v možganih.

Kant: Prav, da si zinil o tem; tudi jaz sem izkusil, da po tej poti ne pridem vselej do svojega namena.

Pred nekimi leti me je nadlegoval zopern nahod in hud kašelj. Po naključbi sta me nahod in kašelj najhujše nadlegovala takrat, ko sem šel spat. Nevoljen zaradi tega sklenem dihati skozi nos. To mi je bilo začetkoma težko, delalo mi je celó v nosu bolečine. Ko sem premagal začetne ovire, zaspal sem lahko.

Ti, Hufeland, si zveden zdravnik, pa mi ne zameri, da se porednem razložiti svoje misli o tem dihanju skozi nos. Od kod je prišel oni kašelj? Če imaš usta odprta, dejal sem si, tedaj zadeva mrzli zrak, ki ga diham vase, na občutljivo sapnikovo jabolko ali na krhelj v grlu ter razdraži živce v njem. In od te razdražbe pride kašelj. Te razdražbe in kašlja sem se iznebil s tem, da sem svojo pazljivost popolnoma odtegnil od tega, pa sem z vsem dušnim naporom obrnil svoje misli na kako mično ali smešno stvar. To je ustavljalo tudi kašelj: pojenjal je in zaspal sem. Poprej so se delale v goltancu slin kakor nalašč, da me je gonil kašelj. Ko sem pozneje imel usta zaprta, požiral sem slin. — A tega ni treba zatrjevati, da je precéj je-klene volje treba za take sklepe.

Hufeland: Dobro si povedal. Jako koristna je navada ob zaprtih ustih dihati skozi nos.

Če hoče kdo porabiti to navado za ponočni mir in spanje, mora se ga navada ta tako prijeti, da se ponoči hitro prebudi, če se usta odpró, kakor se vzbudimo, ko ponoči obstane ura.

Posebne napore je treba, ko gremo hitro vkreber, če hočemo sôpsti ob zaprtih ustih skozi nos. Včasih odpira sapa usta s tako silo, da najtrdnější sklep ne pomaga nič. Tedaj ni druge pomoči, kakor da stopamo počasneje.

Morebiti te tudi mika slišati, ali je po navadi pravilno ali ne, da sapa gre skozi nos? Kako pa priroda vodi sapa med govorico? Da sapa tudi, ko govorimo, gre skozi nos, ne le ob zaprtih ustih, to spričuje glas govornikov takrat, ko je nahoden ali ko je nos zamašen. Tedaj dobi glas neko neprijetno šumljanje ali drhanje, kakor bi se vzdih brusil ob nosnice. To je znamenje, da med govorom sapa sili skozi nos. — Kadar govornik noslja, pravijo: „Skozi nos govori“, pa to ni res, marveč zamašeni nos samo zapira sapi navadno pot.

Postranski dobiček navadi, dihati ob zaprtih ustih, je ta, da slin, ki se vedno v ustih nabirajo, gredó v grlo ter dadó grlu vlago, brez katere bi postalo presuho ter bi delalo omolkli govor. Zraven tega pa te slin lezejo po grlu v želodec ter mu služijo kot prebavno sredstvo. Nekaj zdravnikov trdi celó, da te slin obvarujejo človeka raznih nerednostij v prebavljanju.

Zraven tega se pa dihanje skozi nos ob zaprtih ustih priporoča posebno po zimi. Zimski zrak, če pride po krajši poti skozi odprta usta v grlo ali v pljuča, zadeva na občutljive ude dostikrat tako nevarno, da se vname krhelj v grlu, ali predpljučnica (bronhije) ali pa se vname celó pljuča. Sôpsti ob zaprtih ustih pozimi je torej naravnost potrebno.

Kant: No vidite, kam nas je zaneslo naše vprašanje o pripomočkih za spanje. Spoznali smo, da ima človek v svojem duhu tisto zmagujočo moč, s katero se mu posreči, če je volja trdna, premagati te in one sovrahe svojega miru in iznebiti se marsikaterih bolečnih čutov.

Hufeland: No, dobro tako; s takim nasvetom si utegne vsakdo pomagati, če le niso preveč razdražene njegove misli. Mene pa sedaj mika še posebno pozvedeti, kaj neki pravi Kant o mehкотnem in lahкотnem življenju ali o postrežbi na stara leta. Ali ugaja zdravju ali ne, da se stari ljudje varno ogibljejo vsega, kar jim dela težave? Nekaterih ni ganiti ali pregovoriti, da naj tudi v slabem vremenu gredó izprehajati se na zrak, zakaj lahkota jih pridržava v navajenem naslanjaču doma.

Kant: Izprašuješ me o takih razmerah, katere sam kot zveden zdravnik poznaš bolje; sa

si sam ne privoščiš nobenega počitka, ampak dan na dan tekaš od jutra do večera od tega bolnika do onega. Pa že vem, zakaj se obračaš name. Kar človek že sam vé, to rad sliši od drugega, ki mu potrdi njegove misli. — Če si star človek méni s tem podaljšati zdrava leta in sploh svoje življenje, da drugim naklada na ramena to, kar bi mogel sam opraviti, tedaj se jako moti; tako odlaganje lahnih opravkov ne prinese zdravja in ne odnese bolezni. Po taki poti star človek še hitreje peša in se stara. S prevelikim počivanjem izgubi telo polagoma vso svojo moč.

Pa tudi v glavi in mislih naj se s to ali ono rečjo peča tisti človek, ki želi dolgo živeti, zakaj rahlo napenjanje duha in rôk mu okrepčuje dušo in telo ter ga ohrani čvrstega do večje starosti. Vsaj jaz ravnam tako, da rad mislim in delam tudi v starosti.

Hufeland: Da te ne zapeljem predaleč na to stran, stopi z menoj pred drugo človeško slabost, ki sicer ni vidna v telesu, ampak v muhastih mislih. Ta namišljena bolezen je težkomiselnost ali hipohondrija. Težkomiselni človek méni, da trpi vsako bolezen, o kateri kaj sliši govoriti ali čita v knjigah.

Kant: Tak siromak je pravi nasprotnik onega duhovitega junaka, ki ne pripusti svojim mislim, da bi ga zapeljale pod pot zdrave pameti. — On bléde o vsakaterem zlu ter si domišljuje, da ga zadene. Sedaj vidi to, sedaj ono nevarnost. Blodnja je vzrok te zatemnele zavednosti in slepe domišljije. Nekateri zdravniki sodite, da taka zmeda mislij prihaja od nepoznanega notranjega napenjanja ali od zaprtja po životu. Boječ človek, ki tega ne umeva, domišljuje si, da ga zalezuje kaka bolezen. Neče se ohrabriti, marveč huje in huje bega v razburjenih mislih ter kliče zdravnika na pomoč.

Hufeland: Rekel bi, da je še najbolje, če zdravnika pozove k sebi, dosti bolje, nego da se ogiblje zdravnika ter sam v sebi zapira svoje skrivne skrbi. Kaj takega ga zbega šele do cela. Če pa zdravnik pride o pravem času, predno se je še preveč navzel strahú, tedaj ga zdravnik z marljivim preiskovanjem in s prijaznimi, tolažilnimi besedami utegne toliko okrepčati, da mu vdahne zaupanja in veselja. Seveda bi tistemu, ki je še pri zdravi pameti, ne bilo treba nobenega zdravnika, ko bi hotel sam poiskati izvir svojega nemira. Toda tega izvečine niso zmožni. Na vsak način je torej najmodrejšje, da tak nadležnik izpové zdravniku, zvedenemu možu, svojo dušno nadlogo.

Vpričo tega naj se spomnim muhastega bolehavca, ki si je domišljal, da ima ptiča v glavi,

kateri mu ne dá mirú. Mislil je, da ne okreva poprej, dokler mu ne spravi kdo ptiča iz glave. In res pride zveden zdravnik s skritim ptičem pri sebi. Bolnika potiplje in potrka krog in krog po glavi, naposled pa izpusti v rokavu skritega ptiča, da ga bolnik hipoma zagleda. „Glejte ga, ta je tisti ptič!“ „Da, ta je!“ In bolnik je bil ozdravljen.

Kant: Tvoji povesti ne oporekam, zakaj ti veš vse to in drugo po lastnih izkušnjah, jaz pa zajemljem svojo vednost in svoj dober svet le iz premišljevanja, kako bi človek z dušno močjo utegnil odganjati napade nezdravih mislij. Zmagovita moč duha mu v resnici prežene mučni nemir v glavi; kadar ga pa v resnici napade bolezen, tedaj se je pač ne more iznebiti kar z golim sklepom; s trdno voljo se iznebi le dotičnih boleznih čutov.

Vendarle tudi tedaj, kadar nas napade resnična bolezen, naš duh ni brez zmagovite moči. Tega nas uči zopet izkušnja. V mojih, nekako ploščnatih, pretesnih prsih ima gibanje srca in pljuč premalo prostora. Ta napaka mojega telesa me duši, včasih huje, včasih meh. V prejšnjih letih me je ta težava mučila tako, da mi je že presedalo življenje. To napako sem prinesel s seboj na svet. Kaj torej ž njo? Prenašati sem jo moral. In prenašala mi jo je duševna moč. Zdaj reci, kaj bi bil opravil z zdravili pri pretesnih prsih? Saj vi zdravniki niti naduhe, ki šele na stara leta muči človeka, ne znate ozdraviti.

Hufeland: Res je, da ni zdravila.

Kant: No, dobro zdravilo ima le trdna volja. Videl sem, da ne pomaga nič drugega, kakor potrpežljivo prenašanje. Dejal sem sam pri sebi: „Če hočeš, pa pozabiš take težave!“ In res, z mirnim srcem sem prenašal napade te bolesti, pa še zmenil se nisem več za njihovo nevarnost. In glej, prsi so ostale sicer tesne, a mir duhá mi je dajal mirno in jasno glavo ter si ohranil zdrave možgane. In ta vednost mi daje toliko veselega značaja, da v družini nikdar nisem lovil muh, ampak sem celó druge navdajal z veseljem. Med svojim modrovanjem pa sem se utapljal v duševno delovanje, katero pomnožuje življenje ter odganja čute telesne tesnobe. Čim bolj sem se zamišljeval v svoje modrijanske predmete, tem manj so mi nagajale tesne prsi, tem bolj zdravega sem se čutil na telesu. Kakor da bi bilo v prsih vse v navadnem redu, tako sem zatrl čute boleznih tesnobe s tem, da nisem kar nič maral za to napako in za težave telesa, ampak vso pazljivost sem obračal na druge stvari, na svoje duševno delovanje in modrovanje.

(Konec.)