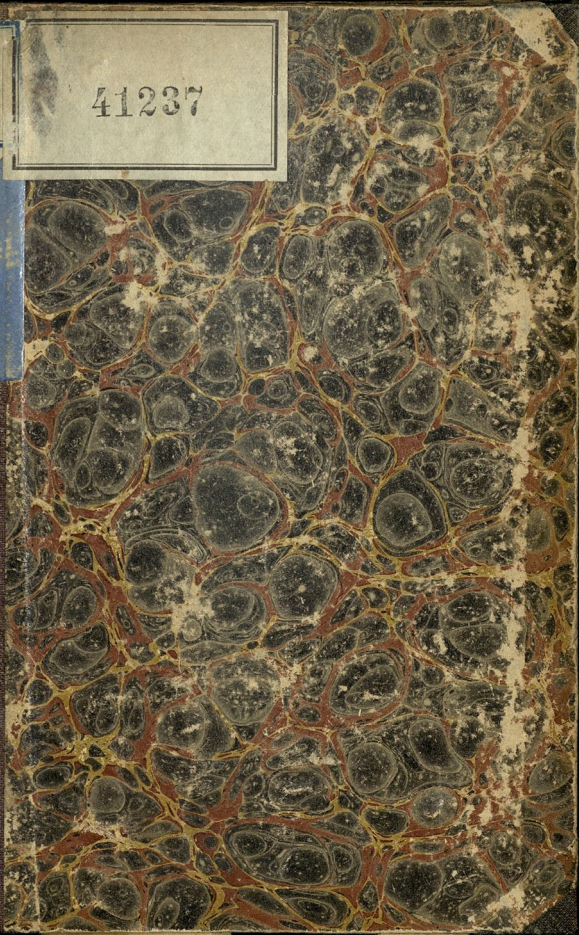
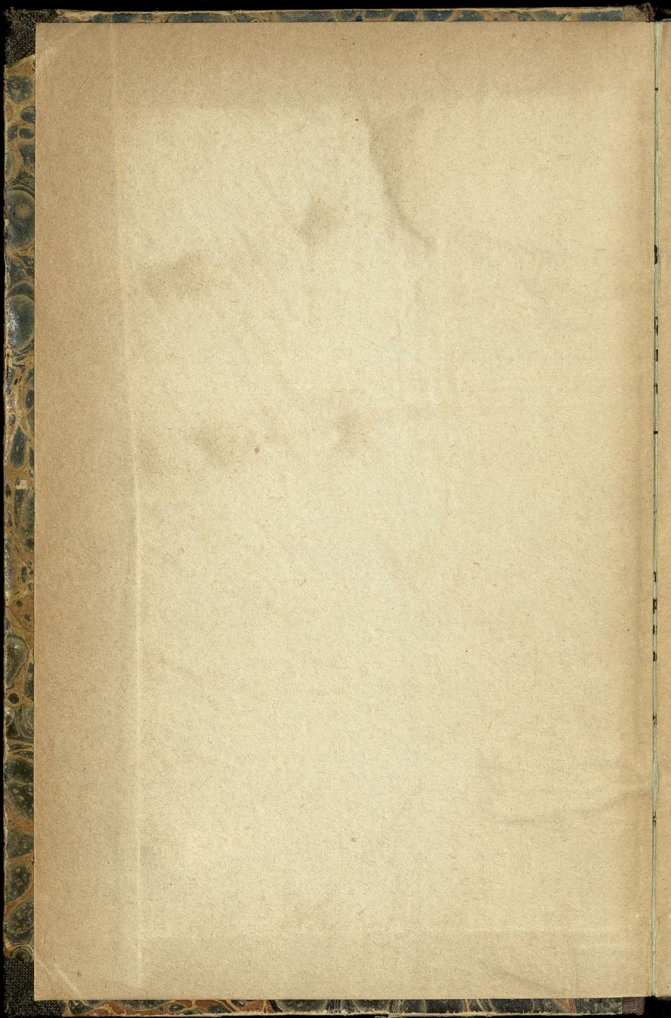
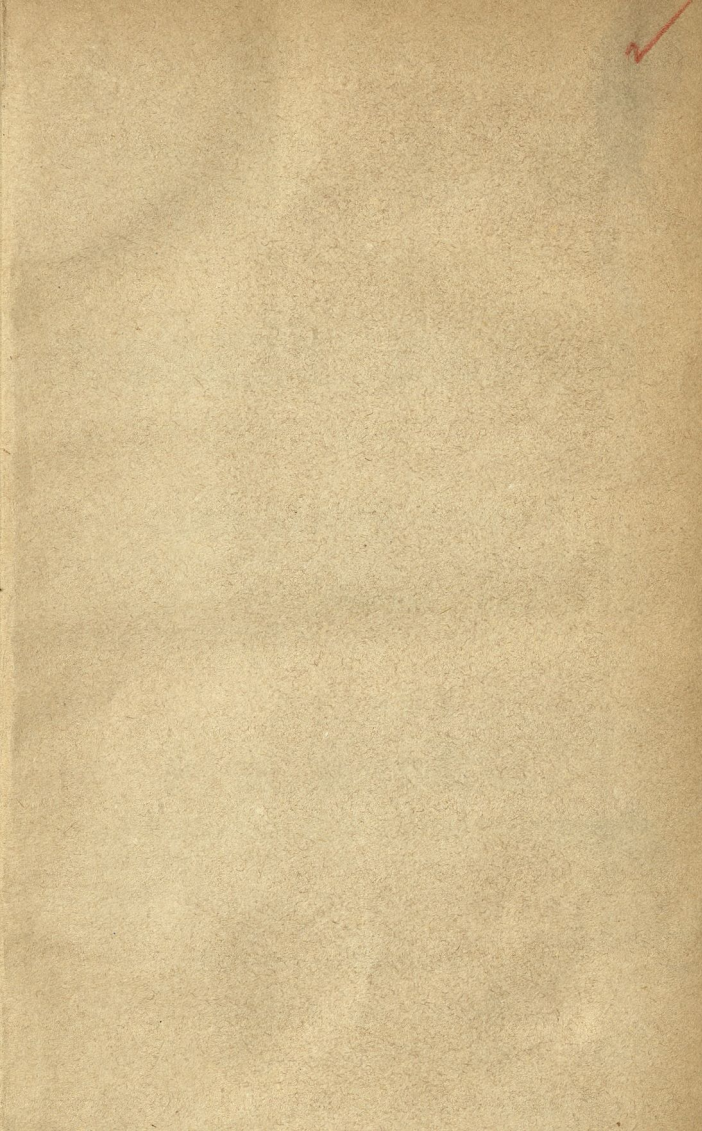
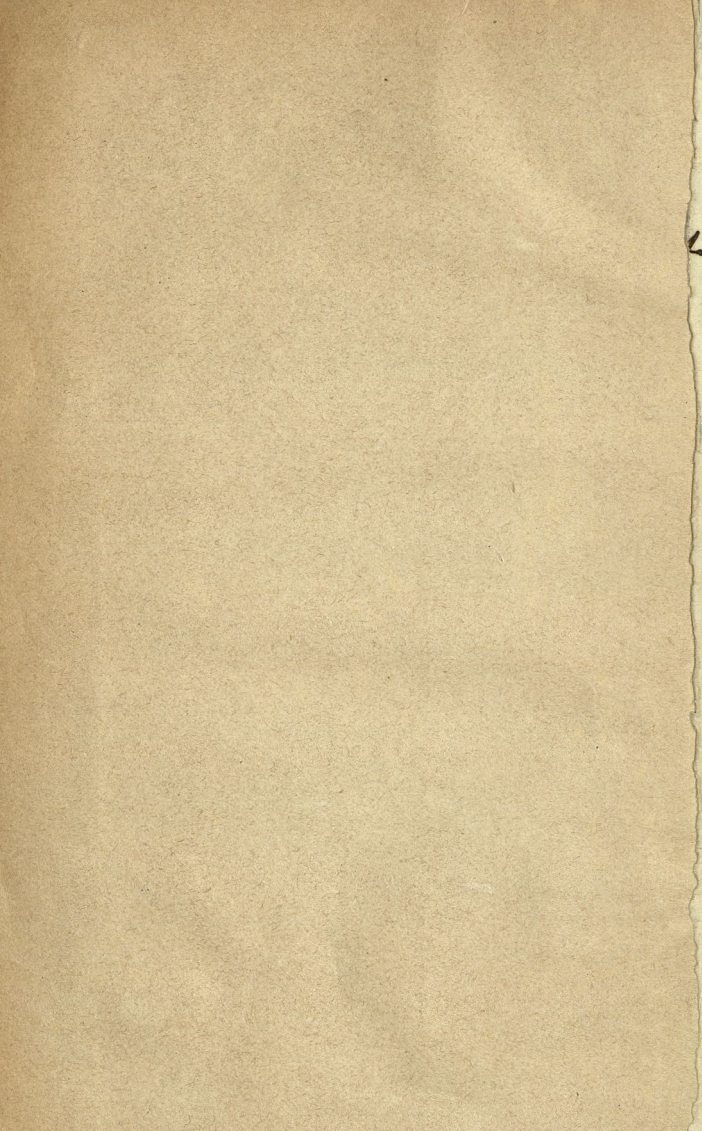


41237









ZDRAVO 543

T E L O

nar

BOLJŠI BLAGO,

alj

navk zdravje ohraniti.

Spisal

P. K. ROBIDA,

benediktinar in c. k. učitelj matematike.

V Celovci 1846.

Natisnil ino na prodaj ima Janes Leon.

41237



030015177

Predgovor.

Dragi bravič!

Nisim zdravnik, pa tudi za zdravnike ne pišem; ampak za sestre in brate, ki manj vedó kakor jez, in ktere podučiti je moja dolžnost. Tudi bolezen nisim po zdraviteljsko popisal; ampak tako, kakor jih sleherni vidi alj najde. Kar v bukvah bereš, sim sam skusil, alj saj zvedel od umnih ljudi. Tissot, Hufeland, Pavlicki, Maher in drugi so učili, kako se zdravje ohrani, ino navadne bolezni odženo. Brat sim jih k svojimu pridu, in kar sim v njih dobriga najdel, ti bom tukaj povedal. Vender nar boljši navki za rojake so razloženi v priljudnih in modrih bukvah visokočastilliviga korarja in nadziratela (nadogleda) deželskih šol, gosp. Slomška, ki so moje delo zbuditi ino podpirali. Tudi iz slavnih Ljubljanskih Novic sim neklere navke od besede do besede izpisal. Torej hvala, komur hvala gre!

Ako ni vse po tvoji glavi, ne reci, de je prazno. Celo poletje strela šviga, in tebe ne terči; ali misliš de ni nobeniga zadela? —

Vroč si se kopat šel, pa nisi zbolel; ali veš, de ti kaj takiga jutro škodovalo ne bo? Bolji se je varovati, kakor zmole kesati!

Ker besede le mičejo, izgledi pa vlečejo, sim ti namest ukov pergodeb povedal. Te so resnične, le imena so zmišlene. Pridno jih beri, in na tanjko zastopi. Kar sam ne zapopadeš, sbaraj od modrejših. Boljši je vižarja platiti, ko poti zgrešiti.

Noviga pravopisa sim se poslužil, ki ga špogajo brezštilvilni Slovenci. Mistil sim si, de tudi ti ga poznaš, ali saj lahko se vadiš ga brati. Razložik je ta le:

c beri, kakor prej z,

s = = = f,

z = = = s,

č = = = zh,

š = = = fh,

ž = = = sh.

Bog daj, de bi ti z takim pridam te bukve bral, z kakim veseljem sim jih jez spisal!

V Celovci na dan svetiga Jakoba 1845.

K a r l R o b i d a.

N A V O D.

1. Ljubo zdravje.

Cel dan se je Juri na polji pehal. Vročina ga je kuhala, ino z mlačno vodo si je on žejo gasil. Na večer se proti domu opoteka, ino memgredé pred taberno pod lipo obsedi. „Truden sim, žejen in lačen; pa mošna je prazna, in z praznim trebuhom bom moral na skedenj se vleči. Moj Bog, blez si ti mene pozabil!“ — Glej kočija se perpelja ino v njej žlahten gospod! Gospodovi sluga, kerčmar, kerčmarica ino vsa družina skače okrog kočije, in bara gospoda, kaj de veli? Alj gospod, malih besedi, ne iz kočije se ne gane. „Zakaj jes, si misli Juri, nisim takšin gospod? Baral bom njegoviga sluga od kod? ino kam se gospod pelja?“

Perjatel! skopin je gospod, ker iz kočije ne stopi, de bi črevlov ne tergal; in ker ne kozarca vina si ne pervoli. — Sluga odgovori: Moj gospod je žlahten in bogat; ni skopin, ampak revež, ker po dnevi in po noči čuje brez pokoja, toplice in zdravnike obiskava, in

zlatu penuja temu, ki bi zamogel mu odvzeti skernino. Pa vse je zapstojn! Povsod ga spremljajo bolečine; nobena jed ne pijača mu ne diši; ljudje se ogibajo stokavca. Jes z njim terpim: vsmili se mi, zapustiti ga nočem. Bog te zdraviga hrani, perjatelj! se sluga poslovi. Bog tudi z teboj in tvojim gospodam! Ne več ne menjam z takim gospodam.

Verjamem ti, Juri! de ti je ljubši zdravo telo v hodnini, kakor bolehno v svili (židi); de tebi podzemlice (krompir) bolj teknejo, kakor le temu gospodu pečenka; de tebe voda bolj krepča, kakor njega vino; de ti na slami sladkejši spiš, kakor on na pernici; de tebe ženice pesem bolj veseli, kakor njega vsi godci ino trobentarji. Zato sv. pismo govori: „Zdravje in veselo serce sta več vredna, ko vse zlato; in terdna moč po životu je boljši, kakor polne skrinje dнарjev.“

2. Kako se zdravje ohrani.

Kaj mi je tedaj storiti, de jes ino moji zdravi ostanemo? Imaš prosto glavo, tople noge: se ti boleznj bati ne bo. - Nikdar ne kupuj za kratko veselje dolge boleznj!

Bog ti je petero perstov dal, de pošteno sebe in svoje preživiš; ti pa kazavca odsekaš, zdrave zobe si izderas, noge si raniš, de bi se soldaštvu odtegnel. Ali nisi samoglaven otrok,

ki kos nove suknje odreže, ino v blato verže?
Ali te bo Oče hvalil in zopet daroval?

Neumnež, ki si bolečin in škode perpravljaš!
Ené zobe izdereš, drugi ti pognijejo: z čem
boš zvečil? Kazavca si sam odsekal, pavca ti
konj odgrizne: Cela roka je neprilična. Komaj
sam sebi, nikdar svoji materi ne boš mogel
kruha perslužiti. Glej, kako zamudiš svojo
dolžnost. Če bi kdo sosedu sto goldinerjev na
deset let posodil, gotovo bo stoterko in obrest
nazaj terjal: tudi pozabiti ne smemo, de nam
je dobrotlivi Bog telo posodil k svóji časti,
k našimu pridu, ino k zveličanji drugih.
Kdor hoče obvarovati hišo pred ognjem, ve-
diti mora, kako de ogenj postane: kdor hoče
truplo svoje in drugih zdravo ohraniti, pozna-
ti mora, kaj k bolezni, kaj k zdravju trupla
pelja. Vožnarjev dečik neizrečeno vpije in se
terga (kozla), ker je bele stupe polizal, ktero
oče mod rezanico mešajo. Kmalu bo po njem,
in Vožnar si je ediniga otroka zavdal.

De bi kmetvavci srečnejši živeli, si v nad-
logah ino nevarnostih znali pomagati, bolezni
od daleč se ogibati: bodem na tanjko razložil,
kaj je koristno alj škodljivo otrokam ino odr-
šenim; kaj je potreba v bolezni storiti, de si
z majhnim dnarjem zdravje perkupiš. Dekleta
pak, mlade žene in porodniče, kar v teh buk-
vah ne najdejo, naj barajo matere ino babice.
Od teh bodo zvedele, kaj jim je storiti, kedar
se kaj neznaniga neključi, de nič ne zamudé,

ne prenagl e. Se učiti, kar ne veš, ni gerdo; svoje napake modrim razodeti, te sram naj ne bo!

3. Zdravje dol po curki.

Resno je, de so kmetovavci ino njih otroci terdni in zdravi; pa kaj je človeška mo  ino zdravje? Je slama per ognji, je cvetlica, ki na burji stoji. Razkritiga sonce zadene, ino možgani se mu vnem ; popotvavca je dež premo il, ino udje se mu ker ijo; oče so v poboljšik masele vina pili, ino cel teden jih  e kole; popotnica ti je otroka poljubila, in garje ima. Varij se vsiga, kar ti zdravje slab ; ino posluži se tega, kar ti truplo red ! Komur svenina želodec izpa i, pusti naj jo; kdor ima voske persi, visoke ple a, zjutro in zvečer pokašluje: naj se ne prehladi, de ga sušica ne prehti.

 upanova Barba, naše fare nar gorši de la, je v seno etvi marsikteriga možaka, v  ito etvi vse dekleta prekosila. Pustno nedelo je še celo noc rajala, ino vse mladenče vpehala. Mati jo svarijo: Barbika nehaj! Vroča ne pij: Škodovati bi ti zamoglo! Sim  versta, ko dren, lehka ko serna; kedarkolj  ejna sim bila, brez škode sim pila: Kar vas skerbi, se meni prazno zdi! — Na pepelnico ima Barba težko glavo, v persih jo zbada, ji jed ne diši. Kmalo jo mrazi, kmalo kuha vročina; spanje je slabo,

kašel pertiska, lice so blede, pljunki kervavi. Barba ne pôje, ne skače; po klopeh poseda, posteljo bolj ljubi, in v sredi posta na parah leži. — Šlo je zdavje dol po curki!

4. Zdravje gor po niti.

Primaž iz Šiške blizo Ljublane doma v neki kofetariji ob devetih na večer sedi, in kvarte meša. V Šiški gori! na Bregu vpijejo, in Primaž iz kofetarije puhne, ino brez duška domu perleti. Trudi se rešit, kar je mogoče; pa svoje zdravje zgubi. Drugi dan Primaž v ptuji posteli leži, in sopsti ne more, ker v persih ga bode. Zdravitel najde, de Primažove pluča so vnete; mu puša, ino mnogih zdravil perporoči. „Primaž, bolezen je huda, kakor sami čutite, ino treba je z Bogam in ljudmi se spraviti! Pokojn bodite, ino na tanko me vhogajte!“

Primaž je spoznal, de mu za življenje gre, in voljno je terpel. Po gosp. fajmoštra je poslal, in per Bogu pomoči iskal, ker mu ljudje nobene niso obetali. Čez štirnajst dni se je Primaž zopet na noge spravil, ino po hiši opotekal. Kratka bolezen, pa dolgo bolehanje. Če bi bil Primaž rajši sosede, ko zdravitela in fajmoštra poslušal, že bi ga červi glodali. Če bi bil dnarje bolj čislal, ko zdravje: že bi drugi pili za njegove petice. Torej pomnite vsi, de v bolezni na zdravje čakati, in modre po-

moči ne iskati, je čakati, de ogenj v strehi sam od sebe naj vgasne. Kdor zdravitela ne kliče v hudi bolezni, ker mu je dnarjev skoda: ta je bedaku enak, ki ima plajš v skrinji zapert, in od mraza klepeče. Kdor pa babam in velikoustnikom bolj zaupa, kakor učenim možem: leta je enak norcu, ki na plotu sedi, ino na rokonača, ki vbogajme ne prosi, ampak terja; alj na cigana, ki se noč in dan po gojzdih potepa, čaka, de bi mu bogastva pernesel, ki je sam stergan in lačen. Kdor mi ne verjame, naj poslušā.

Dobro poznam Posavca, ki se je svoje dni veliko trudil, in preveč žganja pil. Črevesa mu oslabe, ino skoz njega noče; spati ne more, jesti se mu ne ljubi. Pošle po zdravitela v Ljubljano, ki mu zdravje obljubi, če žganje pusti, ino se varva težkiga dela. Starčik se boljša, pa prepočasno mu gre, ino žganje ga mika. Bratec mu svetova do Strupnika iti, hitriga zdravja iskat. Starčik ga vboga, ino Strupniku tri goldinarje plača za maselc mešanice. „Zjutraj teš tri žlice popij, ino popokali ti bodo mehurji po pljučih!“ — Ga slišiš goljufa, ko od bolezni govori, ktere nikde ni? — Lek je grenak, stoka Posavic, pa zdrav mi bo. — Te tri žlice toljko rogoviljo po trebuhu, de začne skoz starčika dreti, ino dere brez konca, de mož omedli, in žena si misli, zdaj bo po njem. Vender terdna natora je premagala strup, in starčik se zdravi ino še zmiraj

živi; tudi še pomni dragega zdravila. — Hujši se je dekli od Šent-Petra zmotala, ki je ker vave ino mrenaste oči z hudičovim oljem (Schwefelsäure) mazala, ino z mrenami vred zgubila pogled. — Varvajte se sleparcov ino mojster - skaz! — Mislím, de sim zadosto povedal pametnim ljudem; gluhi pak me nikdar slišali ne bojo.

5. Kaj v bolezní storiti.

Če človek boleha, od dela naj neha! — raj lačen postopa, ko jesti brez slé (Appetit)! Kdor je preboječ, bolezen si vmišla tak dolgo, de resnično zboli; kdor bolezní ukljubova, sam si jamo napravlja; kdor zdravitela ne vboga, ino ga goljufati hiti: svoje življenje hranit zamudi. Ker bolezen ti pamet lahko slepi, soseda tudi baraj, kaj on od nje derži? Zdi se mu težka, po mašnika pošli. Kdor nima čiste vesti, se težej bolezní znebi. Tolaž, ki ga mašnik dadó, je telesu močno zdravilo. Neumnež le terdi, de se smert za mašnikam plazi. Ali hočeš mirno živeti, srečno vmreti: moras na smert misliti, z Bogam se spraviti.

Bolnike obiskati je dobro delo, ki ga bo Kristus poplašal; torej ne odlagaj bolniga soseda obiskat, posebno ob nedelah ino praznikih. Govori mu, kar ga veseli ino tolaži; če je vbožen, ponudi mu, kar mu služi, ino sebi lahko

pertergaš. Ne grozi se njegove bledosti ino slokosti; ampak opomni ga božje mogočnosti, ino znancov, ki so se srečno izkopalili iz enake bolezni. Gerda in škodliva je navada per bolniku se snidati, fajke paliti, do polnoči žlobrati, ker mu spanca odženete, in jispo z dimam napolnite tako, de zdravi kašlajo, ino dihati ne morejo.

6. Nalezliva bolezen.

Per nalezlivi bolezni nikdar izpehan, alj poten v jispo ne stopi; nikdar bolnikove sape ne pij; njegoviga potu se nikdar ne navzemi. Če se bolezni bojiš, rajši ga ne objiši, ino če obiskati ga moraš, en požerik brinovca vzemi poprej, in kratko se mudi per njem.

Hribarca ni pustila nastaviti osopenc Janezku. Same so peršle in Janezkov obraz in život so obsule. Gosposka to zvediti, černo tablo na Hribarčovo hišo obesi, varvati drugih ljudi, in posebno otrok. Pa nevboglive sosede z svojimi otrokmi se plazijo k Hribarji, osopencam se čudijo, Janezka omilovajo. Janezkova botra svoji Margečki velijo: Pojdi, po-božaj ga, Janezka, zgubila ga boš! Margečka se brani, pa bogati mora. Drugi dan že vročina Margečko kuha; osepenca dobi, černe postanejo, ino Margečka med tednam zamerje. — Matere, poslušajte resnico, in kar same ne veste, od drugih se učite!

7. Zdravila.

Bog nam je truplo stvaril, Bog nam zdravje ohrani. Zdravja varha nam je dal bolečino. Ne zaničuj njeni glas! Kdor prvo fajko kadi, dobro čuti, de mu tobak ni zdrav. Če ljubi svoje zdravje, pusti naj ga. — Pijanca, ki se je streznil, glava boli, ino mu pravi: Pijanosti se varij! — Sinčika želodec vedno boli, se dostikrat terga. Mati, po redkeji, ino po manj jedi mu dajajte! To zdravilo mu je nar boljši. Alj mati mene ne vbogajo; ga ni konca od kadil, mazil, zdravil in drugih očitnih neumnost. Kar je preveč, nič ne velja. Sinčik zmiraj boleha; ino, alj bo otrok vmerl, alj vse svoje življenje siromak ostal.

Potrebnih zdravil najde človek lahko tam, kjer je rojen in živi, ino domače nar boljši obraja. Nekteri mislijo, de vino vse boleznizdravi. V moji domačiji porodnice z vinam napajajo, in se čudijo, ker vročino dobé, spati ne morejo. Tudi njih otroke grize pogosto, ki kričé noč ino dan. Kar se zdravimu perleže, bolnika dostikrat vmori. Vino je zdravilo tistim, ki so zcer zdravi, pa moči jim še manjka; alj v vročinski bolezniz je strup.

Iz mnogih zdravil bom nar potrebnejši kazal, in jih perpravljati učil. Kdaj se je slehernih poslužiti, na dalje boš zvedel. Letem preveč upati, ino, de bolezen glih raste, zdravitelja ne klicati, pregrešno bi bilo.

I. Človeško telo ima svoje zdravilo.

1. Ušesno maslo za spokane žnabile, osenčni ino čebelni pik; per zanohtnicah (Niednägel) služi.
2. Slina. Psa vdari alj rani, zlizal se bo.
3. Človeška voda (scavnica) tolaži zmerzolino.

II. Kar te živi, tud te zdravi.

1. Merzla voda odganja nekatere zvonajne bolezni, če se z njo oblivaš, v njo ude pomakaš, alj oklajke si delaš. Ni ga boljšiga zdravila od merzle vode, ko se vdariš, vrežeš ali kak drugač raniš. Tudi per nekterih znotrajnih boleznih ti služi, če vode, kolikor ti disi, piješ; dostikrat pa hudo skodje: zató ne pij merzle vode v boleznih brez zdravnikoviga sveta.

2. Mleko dobro pogreto bolečine hladi, in vrede (Geschwüre) zdravi, če tople okladke nakladuješ.

3. Sirahka je zdrava pijača v vročinski bolezni, v jetiki, per zapertim životu.

4. Jajcov belak je sredek strupa (Gegengift) v želodci, ino z žganjem mesen hladi preležano kožo, ktero si z njim vmivaš,

5. Boh alj špeh jetčine pljuča zdravi, ino kumerniga človeka redi, ki ga teš z kruham je.

6. Olje pogreto vteraj v kožo, če te kerč

vleče, alj kaka žival te je vpičila; pij ga pogosto, če si kaj strupniga snedel.

7. Sadje posušeno, srovo život zapira; kuhano ga odpira.

8. Loj na popir nakapljaj, ino čez persa natisni, de ti kašel vzame.

9. Oves alj ječmen izlušen se debelo iztolče; tega prahu se ena pest v poliči vode izkuha, ino per kašlu, hiterci, terganji, grizenji pije.

10. Koren ostergaj, tenko sterži, odcedi; ožmi in potlej v perstni šalici pogréj, ino na gerdo rano obeži. Zjutro in zvečer izperi rano z mlačno vodo, in obezik ponavljaj. Manj te bolela ino lepšala se bo.

11. Brinjeve, zrele jagode raztolci; v vodi, ki jih pokrije, pol ure počasno kuhaj, skoz platno ožmi, to vodo na žarjavici po sterdevo vkuhaj. Žlicica te mešte bo gnala na vetrove in vodo.

12. Bezgove jagode si enako napravi, in jemli žlico od mešte, kedar si se prehladil, dokler se v posteli zopet začneš potiti.

13. Hren nastergan ino na truplo pervezan, ti znotrajno bolečino na kožo potegne.

14. Rožički (Šohannišbrot), ki jih jéš, ti zgago (gorečico) vgasnejo.

15. Poprovo štopo en perst visoko z žganjem nalij, in kedar te mrazi, se ti jesti ne ljubi, kaplico tega žganja vzemi po trikrat na dan.

16. Mjilo (žajfa) na mokro cunjjo namazano, nar bolji tolaži opečenino. Kedar se cunjja posuši, jo vnovič namaži.

18. Jesih obilno pit sušico napravi; zmešan z veliko vode žejo gasi. Čisti jesih omedlene oživi; od zeliš ostrupene, ki ga pijejo, reši od smerti.

III. Obilnost vmori, mera oživi.

Iz mocnih zdravil, ktere zdraviteli čislajo ino svetovajo, nasledne poznali, nam je dovolj.

1. Gamilico, ktero sleherni pozna.

2. Pomornik (Arnica, Wohlverley), ki ga nemci tudi padlivko (Fallsfraut), alj močno rožo (Kraftblume) imenujejo, raste po dolinah ino višavah, ima tenkó po čevel dolgo steblo, na verhu rumeno rožo; korenina je močno dušéca, ki, kakor červ, leze pod zemljo.

Iz teh si zdravilo napravi tako: Od gamilice vzemi listnih verhov in cvetov; od pomornika vzemi cvetja in snažnih korenin. Izreži, iztolci jih, ino pobaši v čedno steklo. Polij jih čez in čez z hudim žganjem, potlej dobro zamaši z lesenim zamaškam (Korkholz). Vsaki dan jih pretresi, zamašik odpri, in zopet zatisni. Čez teden žganje odli, in pazno hrani, de se ti alj drugi z njim ne poškodova. Tega žganja se posluži, kakor ti bom poznejši povedal.

Pervi razdel.

Zrak (podnebna sapa) in jispa.

1. Z r a k.

Zrak je človeku tako potreben, kakor vsakdanji kruh. Brez jedi in pijače še moremo nekatere dni preživeti; pa brez dihanja le ure ne. Tudi pes, ki mu gobec zatisneš, bo kmalo poginil. Kaj? ali ne veš, de ptiči pod milim Bogam, clo na sneženih mladikah rajši prepevajo, kakor v zakurjeni jispi? Otroci pričujejo, de jim zvonajni zrak bolj tekne, kakor hišni, ker po oknu z ročicami tipajo, na kviško poskakujejo. Ino ne poznam otroka, ki bi solze prelival, če iz jispe pod nebo ga neseš; gotovo bo kričal, če ga iz jabelkove sence v jispo ravnaš.

Ali ne vidiš, de snežuje? opominjajo mati Matička. Hitro v jispo se spravi, mraza in mokrote se varij!

Matičik se v jispo plazi, ker ve, de bogati mora. Kedar pa mati do sosede odidejo, se zopet Matičik po snegu prekucuje.

Grajšinska Marjička je čez sneg v hlev per-
skakala, in urno se je kašel nje lotil; Matičik pa
celo zimo sneg brodi, in je zdrav ko riba v
jezeru. Tudi ima Matičik lica ko mleko ino
kri; Marjička je bleda ko zid. Morebiti de ima
Matičik boljši kosilo, alj gorkejši oblačilo? Jo
niste zadeli! Ta prava je ta: Matičkove lica
zrak bojari (farba); Marjičkine jispa blede.

Bolehni in blede mestčani, ker čverstiga
kmeta zagledajo, se tako tolažijo: Naš obraz je
gosposki, in vidi se nam, de smo visoko ro-
jeni. — Kmet si pa blezo misli: Tudi jez sim
dovoljen z svojim obrazam; pa mojiga zdravja
za tvoje ne dam! — Torej hvali Boga, ki te
z svojo podnebno sapa živi, in po zimi se pe-
či ne derži preveč, de tudi ti ne zbolíš in
oblediš!

Vender zrak ni povsod enako zdrav. Nar
bolj zdrav je po vertih in poljanah; nar bolj
čist po planinah; nar slabši sapa je po velikih
mestih, po zapertih prebivavnicah, ino v zi-
dovji, kamor veter ne more. Delavci v fabri-
kah so slabotni in blede, ker po 12 ur v sme-
radu ino popačeni sapi prebivajo. Angleški ru-
darji, ki so pod zemljo rojeni, na svetu živé,
pa sveta ne gledajo, so bolehni vse svoje
žive dni.

Trapov po planinah ne najdeš; ampak le
po močernih in voskih dolinah. Zdraviteli be-
baste otroke na višave svetovajo, de bi lepši rasli
in umnejši postali.

Vlažniga zraka se varješ, če nikdar teš in slabo oblečen jispe ne zapustiš; ino če se pod milim Bogam pridno giblaš in trudiš. Priden šolar Ljubljanski gre pred božičnimi prazniki gledat, kako vbijavca v Suhimbajarji obešajo. Gosta megla je ležala, in stoječiga šolarja je mrazilo; vender je konca dočakal. Domu prid-si toži, de mu udje opadajo, ga glava boli. Starši ga spravijo v postelo in dobro odenejo. Po mrazi ga vročina kuha, po udih pobada, kolena ino komolič so rudeči, in šolar vriska, kedar se mu kdo bližuje. Zdravitel je peršel, in šolarja graja, zakaj se je tako dolgo po vlažnim zraku potikoval, in si skernino naključil. Čez štir tedne je zopet iz postele zlezal, in obljubil, zdravja bolj varvati! — Storite enako obljubo, ino jo zvesto deržite! —

Méd vratmi alj v voskih ulicah postajati, in od vetra biti prepihan, je grozno škodljivo, ino napravi skernino, hitrico; rado tud terga po zobeh in ušesah. Popotnik se peha na zvonik Celovske farne cerkve, de bi mesto in njega okoliše ogledal. „V jispi ostanite, de si odahnete!“ mu svetova čuvaj. „Sim vetra navajen, in nerad se mudim“ popotnik odgovori, in se poda na hodiše krog zvonika. Po noči ga tergati začne po zobeh in ušesah, in tako ga zavija, de mora ustati, ino gomilic iskati. Vsako uro jih kaplico v žlici vode popije, se močno poti, in zopet ozdravi.

Te radi zobje bolé, olupí srovo čebulo,

in položi en olupek alj koščik na boleč zob; pa ne vzemi ne premarzle, tudi ne pečene čebule!

Gnila sapa, življenji nevarna, se najde po zapertih kletih, v vodnakih ino v podzemljskih dumplah. Huda kislá sapa se naredi iz tlečiga oglja; tudi v kletih, kjer novo vino alj mošt kisa. V taki sapi luč vgasne, živino zaduši, in človek vmerje.

Vidil sim jamo v Laški deželi, ki se ji pravi „pasja jama.“ Oglena kislina (Kohlenäure) iz nje vleče. Ta jama je navadno zaperta, da se živinče alj človek v njo ne zaide, in življenja ne zgubi. Varh jame jo popotnikom odpre, počaka, dokler se vleže zapuh proti tlam; in potlej požene psa v njo. Pes se tresti začne, in pade ko cerknem. Varh ga zdaj iz jame potegne, in pes zopet oživi. Če bi ga dalej v jami popustil, ne oživel bi več.

Enak ogleni zapuh postane, kedar žarjavica v zaperti jispí stoji. V Žabnici na Koroškem je bila neka novo obokana čumnata z ogljem razgreta. Drugi večer gre troje fantičov v njo spat brez skerbi, da bi se jim kaj žaliga ali hudiga permeriti vtegnilo; ter mirno in sladko pospé, in — se več ne prebudé. Kako se takim pomaga, najdeš na konci bukev per „pomočnikih v sili.“ Gotovo je ložej nevarnosti se ogibati, kakor jo premagati; in boljši je na podu se v slamo zariti, kakor v gorki jispí se zadušiti.

2. Prebivališče.

Moli za predede, ki so ti hišo zidali na suhim kraji; ki so visoki strop napravili jispi, tudi velike okna; ki so jispne tla povzdignili čez zemljo. Okrog prebivališa rastejo visokostebelaste drevesa, in daleč proč se najde gnojiše. Zdrava sapa ti plava okrog jispe; vabi jo v jispo skoz odperte vrata in okna, posebno zjutraj in po kosilu.

Nekdaj sim hodil po Rožni dolini in srečal vožnarja: Ljubi Tone, komu paljaš te derva? Tone: Oh, fajmoštru jih vozim, de bojo po zimi polena skoz okno metali! — Pa jih poberaj, ino z njim svojo peč pali. — Tone: Zastopili me niste! Menim, de fajmošter okna zapaljene jispe odprejo, ino izpustijo gorkoto. Ali je ni škoda? — Perjatel, posnemaj gospoda; nikdar ne popravlaj! Boljši je zdrava sapa v merzli jispi, kakor gorkota v gnili sapi. Z Bogam!

Od spokane peči se človek lahko zaduši. Zvečer je gospodinja hrastov štor v peč djala, de bi po noči hiša gorka ostala. Alj peč je bila izpokana, in dim in soparca sta v jispo puhtela, in sta vsih pet prebivavcov omamila. Še le okolj treh popoldan se je začela gospodinja nekoljko zavesti. Hoče iz jispe iti; pa pade in komej perleze do sosedove hiše, ljudi na pomoč klicat. Ljudje pridejo na pomoč. Mlajši dva sinova, ko so jima mleka piti dali,

sta se kmalo zavedela, poznej še le gospodar. Nar hujši med vsim je bilo nar starejimu sinu, ki se je po noči iz klopi na tla zvalil. Vsi udje so mu odpovedali, ino če ravno v drugo hišo prenešen, se vender dolgo ni zavedel.

Jispo prevetriti je vedno potreba, potrebnejši pa, če bolnik v njej leži. Leta iz jispe ne pride, de bi se zdrave sape napil; tedaj mu jo v jispi perpravljaj. Kako zeleno mladiko mu k posteli pernesi, ktere pa čez noč v jispi pustiti ne smeš. Če bolnik se poti, mu gorko srajco perpravi, ino ga v zaperti jispi preobleci. Če se je onesnažil, ga urno očedi, vodo in blato iz jispe odpravi. Veliko bolnikov nesnažnost vmori. Navadne bolezni, postavim: boleče oči, ustni spuški (Schwämmchen) per otrokih postanejo kužne, kedar se po boležnicah sapa spridi. Goreče brinje alj drugo kadilo sapa bolj popaci, kakor popravi. Vender če ima bolnik spušik po životu (Ausschlag), okna ne odpri, brez de bi zdravitela poprašal. Spušik nazaj vdari, ino smert lahko skoz okno perleze. Kedarkolj okno odpreš, dobro pazi, de bolnik alj kdor ki bode v jispi, ne bo prepihan od vetra.

Vsaki dan je treba jispo pomesti, de te bolhe ne vjedó, stenice in grile in take marčese je treba popariti z vrelo vodo; klopi, mize in vse posodbe je treba omiti, kolikorkrat so nesnažne. Muhe z vejami spodite, podgane in miši pustite mačkam poloviti, alj jih vabite v past. Nikdar jim mišence ne nastavlajte, za-

kaj muhe vam padejo v jed, podgane se v vedro pokozlajo, in tako vi mišence lahko dobite.

Otroci, ne lizajte, kar ne poznate! Lizanje sladkih reči dostikrat vmori.

Neka vdova v Upopolji (Traumfeld) je ediniga sinka imela, ki za drugo priden, slabo navado je imel, vse kar je najdel, v usta vtekniti ino pokusiti. Vdova gre iz doma, in ker zvečer k domu pride, najde mertviga otroka na tleh ležati. Na mizi je list (popirčik) bil razgernjen, v njem pa huda mišenca za podgane. Vdova jo je visoko na polico zhranila, fantič jo najdel in lizati začel, ter mislil, de je cukar. Vboga mati v velki žalosti ni vedla, kam se djati. — Starejši, dobro varvajete takih reči! Otroke pred iztekovanjem svarite!

3. Strup po posodbah.

Železne posodbe, postavim: piskri, ponve so škodlive, kedar jih gospodinja snažnih ne derži. Per neki hiši se otroci noč in dan jokajo, se zvijajo ko kače; alj so zaperti, alj skoz nje dere z curkam. Mati jih milova, nima pokoja, clo misli, de je otrokam narejeno. Pa ponve, v kateri otrokam mešto kuha, ne vidi, kako je nesnažna. Snažnost otroke bolj redi, kakor obilnost jedi.

Nevarnejši od železnih so kotlene (kufaste) posodbe; so navadno zacinjene, pa ogenj cin

raztopi, ino kotlovino ogolí. V taki posodbi kisluga nikdar ne imaj! Če ne vbogaš, te bo zelen volk (Grünspann), ki se po kufrasti posodbi naredi, požerl med velikimi bolečinami.

Mesengaste posodbe, pipe in take reči niso pridne, če se nimajo posebno čedne.

Tudi lošani lonci so dostikrat nevarni. Kedar loš ni dober, ga kislina snedó. Taka se je pergodila v Medvedah (Bern) v hiši nekoga rokodelca, čigar vsa družina je zbolela. Tožili so, de jih želodec boli, in život jim vpada; clo glasno so vpili. Eni so se tergali, druge je grizlo; in že so mislili, de bo smert. Zdravnik perteče in si rajta, de bo strup, ki so ga zavžili. Ventati (Glej pomočke v sili!) jim začne, in potlej hišno posodbo pregleda. Najdel je glinastih piskrov, katerih loš je bil spokan in odlušen. Tako posodbo, tudi svinčene žlice in okrožnike jim je prepovedal.

Gospodinje in kuharce, bodite snažne in pazlive! Vso romeno, rudečo alj zeleno lošeno posodbo z jesiham in z vodo pokuhajte, z kropam dobro poplaknite! Poslužite se beloparstnih posodb (Steingut), alj glinastih brez loša; in ker je mogoče, lesenih. Vender les ne sme biti z farbo namazan.

Gospod in gospa sta komej od kosila vstala, se že tergati začneta in dere skoz nju. Vsi mislijo, de sta zavdana, in kuharco tožijo greha. Zdravitel kuhensko posodbo gleda in vidi, de je kuharca meso in sočivje sekljala

na pofarbani dili. Farbni strup se je jedi permešal.

Perilo in mokre pelnice okrog peči obešati vam spridi jispno sapo, in je posebno nezdravo čez noč. Perilo rajši nesite pod streho, in če ga v jispi morate sušiti, po dnevi to storite, in potlej okna odprite, de se sopuh vun izvleče.

Mačike, prešiče, teleta in kure v jispi imeti je nesnažno in grozno škodljivo. Mačke se rade otrokam na gorke usta vležejo, in jih zadušé. Prešiči, ki prosti po jispi kruhijo, lahko otrokam roke, noge, clo glavo pohrustajo, če varha ni blizo. Poznam gospoda, ki mu je prešič uho v zibeli odgriznil. Tudi se je pergodilo, de so kure otrokam oči izključvale.

Drugi razdel.

Mraz ino vročina.

Po deželah, ki jih snežene imenujemo, paglovci živé tako majhini, de bi skorej čveteri pod košam mlatili. Kumerni so in plantavi; ali veste od koga? Od večne zime in mraza, kateri jih sključi in zgerbači. — Pa tudi huda vročina železo iztaja, kaj človeka bi ne? Po leti ogoremo, in vročina zamurcovo kožo černi. Vročina nam kri proti možganam poganja, ino če je zlo huda, jih zalije. Še šolar sim bil v Ljubljani, ki sim slišal: Peškotova ženica je na polji vmerla. Čujte ženice in večkrat se zravnajte, de se vam enaka v vročini ne zgodi!

Gorkota je posebno koristna malim otrokam, in po malim se morajo na merzloto, veter in dež navaditi. Tudi sivčki bolj ljubijo sonce ko senco. Alj človek odrašen in zdrav slehernu vreme prenese, ino po celim svetu zamore živeti, če se le umno obnaša.

Kako se po zimi obnašati?

Po sneženih krajih Bog ni stvaril ne žita, ne vina; ampak je polnil z ribami vode, z živalmi snežnike. Tak živež je tudi nam po zimi nar koristnejši. Ribe je treba loviti, živali strelati, in cel dan se pehati: in tako človeška kri gorka obstane. Pozimno oblačilo mora biti toplejši, kakor poletno; prekosmatih kap ino čamrov na glavi se pa varij. Boljši je gola glava, kakor gola noga. Pretesna obutel, ino premala obleka je že pol bolezn. V mokrih čevlih, in z mokrim nogami ni varno počivati, torej si čevle izzuj, noge obriši. Ženstvo naj se varova se sukati po mrazi z mokrimi rokami. Bodo ozeble ino se razpokale. Se varovati ozeblin je lažejši, kakor jo zdraviti.

Blažek se je po zimi rad kepal, derkal in po ledu cepetal. Oče so mu vse to dopustili, de bi se zime pervadil, in bolj čerstev bil; kregali so ga pa, kedar je z premertimi rokami, ino clo z omerzlimi nogami, kijih že več čutil ni, v hišo letel se h peči gret. Taka ne veljá! so djali oče. Omerzlene roke in noge moraš tako dolgo dergati in gibati, de se ogrejejo, če ne, boš otekle dobil, ki te bojo hudo bolele. Blaže si misli: Saj se Boštjan in Juri tudi per peči grejeta, kedar iz ceste prideta, pa le nimata omerzlenih nog. Pa ne dolgo, de je očetova veljala. Noge so ga začele serbeti, ga boleti ino se bliskati, kakor glaž.

Materi jih pokaže rekoč: Mati, kaj pa je to? — To je omerzlina, pravijo mati. Ti si ozebel, kakor so ti oče žugali. Pokaj ne vbogaš?

Mati pernesejo snega in dergnejo bunke. Potlej jih obrišejo z cunjjo, in Blažka v postelo spravijo. Pa drugi dan, ki je Blažek iz mraza v jispo prišel, ga bunke zopet serbé. Zdaj mati Blažkove noge v sneg zakoplejo, vedno dergnejo, in kedar so že ogrete, jih iz snega vzamejo, mu jih z žganjem vmijejo, ino ga v postelo spravijo. Ker se pa še nekaj ozeblina kaže, ga drugi in tretji bart tako vmivajo, de so čiste in zdrave noge.

Kedar se ti ozeblina hoče predreti, z kislim zeljem jo poveži; kedar je že prederta, vzemi zmerzlene repe, jo stolci, in z putram per ognji zamedi. To zdravilo ti bo rano celilo.

Kakor zmerzolino na nogah, tako tudi na rokah, nosi alj ušesah si zdravi z snegam, z katerim jo dergaš tak dolgo, de te peči začne. Potlej ud posuši z cunjjo, in v postelo se vleži.

Tudi je zdrava človeška voda, zlasti zjutrajna, ino en malo pogreta. Zmerznen ud v nje derži kake pol ure, in to ponovljaj, dokler ti ozeblina ne preide.

De ti mraz ne škodova, se ga umno pervadi. Špeljka je bila svoje dni tako mehkužna, de je iz merzliga vetra hitro za peč letela, ter jo objemala, ino se nje tišala. Alj to ji ni dobro djalo. Glava jo je rada bolela, in nikdar ni

prav zdrava bila. Zčasama spozna, de to ni zdravo, in terdno sklone, ne več iz merzliga k topli peči hoditi, in tudi zime se navaditi. To ji od konca težko hodi, rado jo zebe; alj po malim vse premaga: celo zimo ne boleha več, pa tudi gorši lica ima.

Dosti bolezen nam zima pernese. Kdor umen je, naj varova se!

Jihtoto (Schluchzen) otroci dobé, ki se prehladé. Ogrej jih, po žlici merzle vode jim dajaj, alj pa kosec cukra v ruti zaviti, de se ne zadavijo.

Nahod v jesen rad človeka opade: ker mraza ni vajen, se kmalo prehladi. Kedar skoz nos dihati ne moreš, namaži ga dobro z gorkim lojam po bregu. Če te peče po nosnicah, ino so té suhe, maži jih enako. Skleča voda ti iz nosa dere: namaži si tudi žnablje, de se ne ranijo.

Suh kašel te žene: nakapljaj z lojem popir, ino pertisni ga na persa. Kašel bo ložji postal, in morebiti te clo zapustil.

Slinogorc (Halſentzündung) Nežka, mokre nogavice izuj, de mi zbolela ne boš! mati svarijo. Alj Nežka tožliva clo laže, de mokra nič ni. Na večer Nežko že mrazi, potlej jo kuha vročina. Usta so suhe, po gerli jo poba-da. Mati v usta gledaje jih vidiyo rudeče proti gerli, in obvežejo ponošeno, pa suho nogovico Nežki okrog vrata, ker slišali so, de ta v slinogorci (kedar vrat boli) pomaga. Hujši in

hujši Nežki perhaja: požerati ne more, sline jo zalivajo, kašla in davi se. Prestrašena mati pošlejo po sdarvitela, ki urno pride; kar ve, Nežki nasvetuje. Pa vbrantiti ne more, de se Nežki v gerli ognoji, ino malo de jo ne zaduši. Mati molijo, ino Bog jih vsliši. Bula se predere, in Nežka gnoj vun isbrusi, in je smerti oteta. — Lažnivic svoj kaznivic!

Davica (häufige Bräune) je pozimna vratna bolezen, otročičkam lastna, ki jih po noči iz spanja zbudi in davi. Sirote pojemajo in trepetajo, ino zadušiti se hoté. Ta bolezen je grozno nevarna, in če lih prot jutri odleže, nikdar ne odlašaj, urno urno po zdravitela teč.

Pijača žganja je tudi nevarna bolezen po zimi in po leti. Pa veliko jih misli, de merzloto odganja, in si pijejo smert z žganjem. Dan 7. Svečana 1845 so na Vačah nekiga mladčenča per 25. letih v gojzdu mertviga najšli, ki se je bil nezmasno žganja napil, in tako domu grede na poti obležal.

Tudi vino alj ol, če preveč ga piješ, de te omami, te lahko v snegu pokople.

Kako se v vročini zadržati?

Vročina kmetovavce grozno moči. Polesensko sonce jih kuha cel dan, pot jim žene, želodic slabi. Vender navada jim je močna

podpora v nadlogi. Kaj v vročini je storiti; čega se varvati, bom ob kratkim povedal.

Francoz ino Nemic sta skupej popotovala po zamorski deželi. Nemic navajan ob poldné si trebuh nabasati, de kmalo bi mu počel; per vsakim vodnaku se vode naliti; v senci do srajce se sleči; v nar hujši vročini si pokoja ne dovoliti; po noči brez odeje spati: skoz toži, de ga želodic boli; de mu jed nič več ne diši; de bolj ko pije, hujši ga žeja. Truden sim, de komej na nogah stojim, pa vender spati ne morem; na večer se postle bojim, zjutro z težko glavo vstanem. Kar zavžijem, skoz mene se vdere, kakor skoz brizglo. Svoje domačije bom težko več videl.

Francoz ga tolaži rekoč: Bratec, nikdar ne obupaj! V postelo se vleži; jez ti bom topliga mleka iz mandelnov pripravil. Tudi boš pil bezgove pokuhe, ino ne boš nič jedel, razun rižove juhe (Reis-Suppe). Čez tri dni si zdrav, in potlej mene posnemaj v življenji, ki sim več let že živel v zamorskih deželah. Jej zmerno, nikdar premastno, nikdar svininje! trezno pij vino, z pijačo si nikdar žolodca ne prehladi! pij večkrat, pa malo na enkrat! Vodi malo jesiha permešaj, de ložji žejo vtolažiš, in želodec ogreješ! Kislo mleko in siratka sta pač zdrava po leti, pa tukaj se ne dobita. Merzlo vodo v ustih poderži, preden ko jo požreš, de se ogreje. Če truden in poten perjahaš v senco, se bolji obleci, počasi semtertje stopaj; kedar

te mraz oblietuje, se na sonce podaj, in zopet ogrej. Ne vsedi se na merzel kamen, ne vleži se na tla. Z delam alj z hojo se ne preženi. Ker merno dela, srečno dokonča.

Mislim, de je lahko Francoza zastopit in posnemati. — Še od Lovrenca vam hočem povedati, ki je gosposki zabavljaj, pa sam sebe kaznil. Lovrenc je bil korenjak 22 let star. Rad se je prepiral ino pretepal, in z svojo močjo bahal. Enkrat je nekiga grozno omlatil, ki ga k gosposki gre tožit. Gosposka povabi Lovrenca v sodnico; pa Lovrenc ne vboga. Berič je poslan na dom, de bi Lovrenca ujel, in k gosposki perpeljal. Lovrenc beriča zagledši se v tek poda, in iz Malevasi po hosti v Tomacovo beži, v cerkev potegne, ino na cerkovni strop se vleže. Berič ga ni dohitil; pa bolezen ino smert ste ga srečale. On se je na stropu prehladil, ino kašlati začel. Več vbežati ni mogel; v ječo ga veržejo, in kmalo ga jetika vmori. — Kdor gosposki ukljubuje, Boga ne spoštuje.

Bolezni od vročine.

Kar toploto bolnikove jispe zadene, mu je taka nar koristnejši, kaka nas spomlad nar boljše krepča. Gotovo je bolj zdravo v premerzli, kakor v pregorki jispi ležati.

Vnetje možganov (Sonnenstich). „Mati! ali smeva z Tenčkam iti pred hišo?“ poprosi bra-

tov starejši. — „Če ne bota po luži gazila, ampak mirno per zidu sedela ino si igrala.“ — Tončik z razkrito glavo se vsede na tla, in bratic okrog njega skaklja. Kmalo se Tončik v jispo poverne, ino se materi bliža: „Me glava boli, in me lica peko.“ Sonce je Tončku možgane vnelo, kri mu proti glavi vre; on vpije in nori. Prestrašena mati po zdravitela pošle, pa ni pomagati Tončku. — Matere, učite se, kaj je otrokam nevarno, de jih iz nevednosti ne bote zgubile!

Opečenina (opeklina.)

Vitezov strelc je svinčene okroglice lil, ino, ker jih je imel zadosti, z pestjo jih je zgrabil. Alj vroče so bile, in opekeli se je. Slišal je dostokrat, de žaifa zdravi opečenino. Ruto si je zmočil, z žajfo namazal, in z njo opečenino povil. Kedar ruta je suha, jo zopet namoči, ino namaže. Kmalo je bolečina odnehala, dlan je brez mehurja, in tudi koža se ne lupi. — Ve kuharce, posebno pazite, in kedar z mazlam, kropam s oparite, alj per ognji se opečete, zdravite se z žajfenco!

Tudi moko zoper opeklino hvalijo, ki jo na kožo debelo natreseš, in večkrat ponavljaš. Pomaga tudi dobro olje, alj pa čista pavola na opeklino položena.

Vender, če je opečenina razširjena, črni prisad (Brand) pertisne, in lahko vmerješ. V

Vetrini je kuhal delovic bojo (farbo), in kedar čez kotel se stegne, v njega je padel. Sodelavic ga je urno iz kotla izlekel; zdravitel se trudi terpincu pomagati, pa vse je zapostojn. Čez tri dni je vmerl. — Ložej se varvati, kakor se zdraviti!

Matere, čujte, kaj vam bom povedal! V Kovtrik-Ducel se je štirletno dete, katero so starši doma pustili, zažgalo. Ogenj, z katerim si je dete igralo, se je bil oblačila prijel. Leško si vsaki misli žalost starejšov, ko se vernivši niso drugiga od deteta najšli, kokor malo pepela. Torej preč od ogniša z otrokmi!

G r i ž a.

Griža, znana bolezen, v poletni vročini, alj ob prvi jeseni napaduje nar rajši otroke, ki si želodec prehladé, ino si ga popačijo z zelenim sadjem. Kdor hitrico ima, naj nič ne zamudi, kar odgnati jo more. Prežgano juho naj je; ječmenov, gorek sok naj pije; trebuh naj obleče toplejši. Če leto nič ne zda; le hujši ga grize in peče: naj se vleže v postelo, ino naj pošle po zdravitela. — Grižo hitro zapreti je nevarno, in smert, alj drugo bolezen pernese. Vino, žganje, brinovic, pôper in enake domače vraštva so v ti bolezni hud strup. — Ne leži per grižnatim; zakaj griža rada se prime.

Tretji razdel.

J e d i n o p i j a č a.

1. J e d.

Ne poznam ne jedi, ne pijače, ki bi se perlegla vsim. Temu je govedna pretežka, uni-ga grize po mleki; mene kislá repa napenja, drugiga šiple od vode. Želodec kmeta, ki pod milim Bogam cel dan se suče, in se dobro iz-poti, bolji mele, kakor želodec gospoda, ki glavo si vbija in v jispi teči. Vender tudi med kmetmi se najdejo, ki jim svenina, rak-je, krompir, i. t. d. so škodlivi. Vsak naj-pazi na se, in kar mu ne tekne, naj v želo dec ne sili.

Kaj otrokam dati.

Jed in pijačo, ki mu nar bolj tekne, otro-čičik per materi dobi. Če pa mati odmerje, alj dojiti ne more, se dojčku kravje mleko, še

gorko, nar bolji perleže. Kdor tega mu dati nima, naj vzame pol mleka, pol vode; vodo naj zgreje, merzlimu mleku perlije, in detetu naj daja. Mleko ene in tajiste krave, ki suho klajo dobi, mu je nar bolj zdravo.

Zčasama dete močnik dobi, ki je redok, dobro prekuhan, ino iz suhe moke napravljen. Boljši ko moka, je ribana skorja pšeničniga kruha. Tudi pšeno iz pčenice, alj ječmena, alj ovsja je zdravo.

Kedar dojčku sobje poženó, ga je treba odvaditi od matere, de ona preveč ne oslabi. Več ko raste otrok, in bolji ko se razhaja; močnejši jedi mu dajaš; pa nikdar mastnih, nikdar dišovatih (gewürzt). Cuker otrokam ni zdrav; napravi jim grizenje, birso, gliste.

Gliste imajo, kedar je trebuch napet, nos jih serbi, alj kri teče iz njega. Po noči so nepokojni, vročina jih kuha, se zbudijo z krikom. Deni v žlizo lemonoviga soka, kakih deset kapelj olja, en malo pocukraj, in jim daj. Ako jim ne pomaga, in clo kerč jih popada, zdravnika pokliči.

Kako je pitati otroke.

De se otroci ne preobjedó, je treba jim dati jesti vsake dve ure. Kdor preveč jih baše, na bolezen jih pase. Prežrešnost jih hitrejši konča, kakor slaba jed alj lakota. Pogrete jedi se odrašen boji; dojčke gotovo mori. Ma-

tere in pesterne! ne predžvekovajte otrokam jedi: vaša slina jim zdrava ni.

Ponujajte otrokam večkrat studenčnice. Če jim deši, pili jo bojo; če jo noté, jih siliti ne gre. Kofe, vino in žganje jim je strup.

Reziki je dišal kofe, in mati so ji ga dovolili po dvakrat na dan. Dvajset let je Reza zdaj stara: ima černe zobe, blede žnoble in lica, medle oči, katere se le svetijo, kedar se kofeta nažlempa. Roke se ji tresejo, vsaciga ptiča se vstraši; če miš po jispi leti, jo iz spanja zbudi. Potiti se začne, mater kliče, de jo talažijo. Nič več jo ne veseli na svetu; vedno je bolehná, jed ji ne diši, želodec se ji kerči.

Culica je nepotrebna, tudi nevarna. V Hotemačah gre na sveti dan neka mati zjutraj v cerkev, in pusti svojiga pol leta stariga otroka brez varha doma; samo culico mu v usta vtakne. Ko mati iz cerkve domu pride, najde otroka mertviga. Culica mu je proti gerli šinila, ino je revčika zadušila, brez de bi si mogel pomagati. — Že večkrat se je enaka nesreča z culico zgodila. De bi pač matere toljko pameti imele ino zastopile, de sladka culica otroka pokvari, se rada kisa, po ustih spušike (mundfel, Schwämmchen), v želodci žlebodo (kislino) napravi. Otrok, ki je zdrav, snažen ino nasiten, bo mirno spal. Tega če nima, mu culica ne dostavi.

Gobice se otrokam po ustih spustijo, od nesnažnosti alj nezdrave jedi. Nebo se jim vidi

plesnivo, in iz ust jim smerdi. De otroci gobic ne dobé, jim usta z mlačno vodo vmi po vsaki jedi. Kedar jih že imajo, ribaj nebo z razmetim cukram alj medam. Minule blez bodo. Če to ne izda, zdravitela baraj, kaj je storiti.

Bahačova Zefka je bleda in bolehná, in vedno jo trebuh boli. Saj ji jedi ne manka, in ima postelo mehko. Mati in tete jo pasejo z cukram in medam, jo napajajo z kofetam in sladkim vinam. — Zidarjova Barbka, ki je čern kruh, ino pije studenčnico, je zdrava in rudeča; spi, kamor jo položiš. Morebiti, de so otrokam sladkarije škodlive? — Matere, kaj cviblate, kar dobro veste! Ne prašajte otrók, kaj jim bolji diši? kaj je gerli sladkejši? Ampak, dajte jim piti, in jesti, kar jim je zdravo in per hiši imate!

Kaj imajo odrašeni jesti.

Za pametniga ino nespačeniga človeka ta le velja: Kar ti diši, to te živi. Vzemi za dobro z domačim živežam, in predobre kuhnje ne poželjuy!

Ljubi kruh, za kteriga prositi nas Jezus uči, je nam perva jed; pa mora biti moka iz čistiga, dobro presušeniga in zhraneniga žita. Tudi ga je treba dobro mesti in prav peči. Topliga kruha ne pokladaj v jispo, v kateri bolnik alj

merlič leži: Bolezen rad nase potegné. Tudi topliga ne jej.

Tomažek je mater tak dolgo nadlegoval, de so mu hlebca, ki ga iz peči vzemejo, dali. „Na! če mi obljubiš, ne poprej ga načeti, dokler se ne ohladi.“ Tomažek pa ni mogel svojih želj premagati, temuč jé. Ves hlebic je pojedil, ino se po tem studenčnice napil. Kmaloga grize, mu slabo prihaja; le toljko, de ne mine. Velka skerb zdravnikova ga je smertiti otela.

Sok (mlečna polivka) je kranjske dežele steber. Napravi se iz moke in mleka. Po drugih deželah močnate svalke in zmoke brez mleka, pa zabelene jedó. Na maši plavati ne smejo. Kar je premasniga, rado zastoji.

Ječmen na vodi, alj meseni juhi kuhan je za bolnike zdrava jed.

Prosenakaša, naj bo na vodi alj mleki kuhana, se zdravim perleže.

Sočivje je tečno in kmete per težkim deli prav dobro redi. Kedar ga kisaš z jesiham, ino zabeliš z oljem; pazi, de jesih je čist, in olje ne žerko.

Krompir, korun, repice, alj podzemlice v lupinjah alj v oblicah kuhane, in dobro odcejene so bolj zdrave, kakor obluplene, kterih odcediti ne moreš.

Repa je vodena, malo tekne; bolnikam se perleže.

Korenje je zdravo.

Kislo zelje se temu perleže, ki močno dela; kislata repa je ložerji, in bolnikom jo svetovajo. Pogreta kislina je nezdrava. Kedar se kislina skvari, in smerdeti začne, ne smeš je več jesti.

Sadje nar boljši je grozdje, ktero tudi bolnikom večdel smeš dati. Vender jej le zrelega, in zmerno. Terdo sadje pusti poležati; obilniga si posuši za spomlad in léto. Kuhano je sploh zdravejši, ko srovo, in tudi bolnike okrepča.

Mleko srovo alj kuhano, sladko alj kislota je zdravo in tekno. Planinci, ki večdel od mleka živé, so čversti ljudje. Kislo mleko kri čisti in ohladi. Za vročino ne vem boljši jedi.

Meso kri kali. Kdor bi skoz jedel golo meso, bi gnjile usta dobil, in trupla sok se bi mu skazil. Tedaj ne tožite, ki mesa ne vidite na mizi, ko ob praznikih! — Meso naj se ohladi, preden ga k ognji perstaviš. Če dehne, tudi je škodljivo. Meso od bolne živine ni zdravo, ne frišno ne suho. Ribe opolzne so strupne. Goveje meso je tekno in zdravo. Bolnikom pa le juho dopustimo. Svenino želodec težej prekuha. Kurje in telečje meso se ložerj požveči, pa je drago. Jeterne in krivave klobase se rade skisajo, alj plesnive ratajo. Te so grozno nevarne.

Per Jelovci v Ternim so veliko kervavih klobas naredili. Gospodar jih je zlo štimal; cele 14 dni mu jih ona kuha. Mokrotno vreme je bilo, in klobase vse kosmate od plesnovca. V nedelo po rani maši se jih najé, ino opoldne

se že vleže. Na noč pošle po zdravnika; pa mu ni več pomagati. Šterti dan vmerje.

Gospodinjam moram še od goske povedati: Na Erdelskim je gospodinja na gosko povabila. V soboto se goska zakolje, ino v kleti ohrani. V nedelo gre gospodinja z možam in dvema hčerama v cerkev, in kuharca gosko obrača. Iz cerkve pridši vkaže gospodinja gosinje masti v jispo pernesti. Razun kuharce so vsi kruh v mast namakali in jedli. Kuharca se zvonaj suče, in povablene v jispo ravna. Ti so se prestrašili, ker so v jispi vse štir na tleh mertve zagledali. Gosposka in zdravitel pridejo, in slišavši, de mertvi so jedli od masti, gosko razrežejo, ino v nje krastavico najdejo.

Kako je jesti.

Vživaj vsiga po meri! nehaj kedar bi se še nekoliko tebi poljubilo! Ta je zlata mera, zdravja prva podpera. Kdor ima prevelike oči, tega rad trebuh boli.

Na Svincah (Bleiberg) živi en bedak, kterimu je neki veseljak dvajsetico daril, de bi si kupil sliv (čespel). Bedak se slivam nasmehuje, ino vse pohrusta. Pa slive bedaka napenjajo in razgnati ga hoté. Vender najdejo pot, in od zgorej in spodej skoz bedaka deró; on tuli, kakor de bi ga smert davila. Tega

se danes še spomeni, in rasajati začne, kedar mu dvajsetico ponudiš.

Jej počasoma, de nič ne požreš, kar skoz gerlo ne more; alj ti črevo lahko predere.

Lukec je rib nalovil, in materi nesel, de bi mu jih spekli. „Ali jih boš počasi jedel, in kosti dobro odbiral?“ Nič se ne bojite, mati! saj sim jih večkrat že jedel. Lukec se začne gostiti z pečenimi, in košica mu v gerli ostane. Fantik se davi in kašla. Mati to slišati pertokó z kruham in oljem. „Žlico olja popij! — Kos kruha v usta zabaši in debelo požri! — Bog bodi zahvalen, de se je košica zmuznila! Drugi bart moraš ribe boljši žvečiti, alj pa ne loviti!“ (Glej pomočke v sili.)

Kedar požeraš, se nikdar ne smejaj! Jerca je možgane lizala iz kopunove glave, in se široko smejala. Na enkrat začne kašlati in pojemati. Mati jo po herbtu pluskajo, ker so slišali, de je to dobro. Tudi ji velevajo, de naj se grabi za vrat okolj jamice, in se močno odihne. Pomagalo je to.

Ne jej vročiga z merzlim vred, de si ne pokaziš zob in želodca.

Jožek je bil edini sin bogatih staršov. Njegove napake so oče grajali, pa mati zagovarjali. Zdaj pogerva merzle vode, in z njo vsako žlico vročiga pšena zalije. Zobje se mu černijo, gniti začno, in Jožek piska dan in noč: Mati, pomagajte! Z cukram ga kadé, mu grejejo rute

na lica; mu špogajo, kar svetova zdravitel. Pa vse je zapstojn. Nekaj zob pognije, nekaj zdravitel poruje, in Jožek je škerbov, ko svoja babica.

Od pijače.

Kdor preveliko pije, sam sebe zalije, in svoje zdravje potopi. Ne bodi vinu, ne žganjici, ne drugi slačici prijatelj! Voda, če ravno dober kup, je vender nar dražejši reč; je nar žlahtnej balzam za naše življenje. Lužniki ino mlakarji imajo mehko vodo, pa tudi trešelka (merzlica) je per njih doma. Gorenci imajo večdel terdo vodo, in so tudi bolj terdniga zdravja. Kedar moraš piti mlake in stoječe vode, jih precedi skoz ogljen prah, alj jim saj ene kaple jesiha perli.

Kako je nevarno merzliga piti alj jesti v vročini, sim že povedal.

Vino za stare in delavne ljudi je zdravo, kedar ga po meri pijó. Vino premočno, in preveč pito, moč jemle vsakimu človeku. Sladkano vino, kakor ga neki ošterji popravljajo, je nevarn strup. Če te od poliča vina želodec alj glava boli; če ti trebuh vkup vleče, alj te zabasa: varij se ga! svinc alj žvepel ima.

Ol, alj pir, ako je dobro napravljen, je zdrava pijača.

Skoraj vsak misli, de je delovcu žganje potrebno, ker mu moč daje; jez pa zagotovim,

de kdor delovcam žganje daje, jim mišenco daje. Žganopivci naglo onemorejo; per priči na deli pogosto vmerjejo, alj pa po malim v zemljo zlezejo. V leti 1835 je iz mesta Novbozfort 168 bark šlo some lovit brez kaplice žganja. To težko, truda polno vožnjo srečnejši končajo leti mornarji, kakor drugi, ki so se z žganjem po navadno nalivali. Mornar se žganja zderži, zakaj pa ne mi? —

Pijanšina je gerd greh, ki truplo mori, in dušo pogubi. Pijancu želodec oslabi, de živeža kuhati več ne zamore. Zato pijanci preveliko pijejo, in premalo jedó: kako bi ne onemagali? Pijanca nogé več ne nosijo, roke njemu vpadaajo, huda bolozen se za njim pomika, smert približuje, ino pekel se že odpira, ki bo pijanca požerl. Trije bratei so se po oštarijah vlačili, ino življenje tako le končali: Pervi je v vodnaku vmerl; drugi je zvečer pijan iz gorice šel, ino na nekim bregu v kolovozi obležal. Ploha po noči perteče, in ga zalije. Tako se je na hribu vtopil. Tretjemu pijancu je divja kanja (zakolč, jastreb) življenje vzela. Vjeli so namreč kanjuha in doma priklenili. Pijanče ves zgublen ga gre dražit. Serdita ptica ga z klu nam za roko popade, de mu hitro oteče in začerni. Prasad se prime, in on vmerje.

Neki kmet na Angelskim se je per kamenu v kuhnji grel. Nagloma se mu truplo užge, in kedar so ga hotli gasiti, je več ino več siviga plemena iz njega švigalo. Povedal je, de se

ognja ni dotiknil; pa nagloma se mu želodec vneme, in v eni minuti ves prestrašen vidi, de mu roke in noge goré. Nesrečen človek je rad žganje pil, ino ga je večkrat ob enim dušku pol flaške potegnil.

Za pregrehe starejšov otroci terpé. Polskimu kmetu je sin rojen. Babica in botri ga peljajo h kerstu, in po kersti k žganji. Na večer vse pijane kerčmar na voz naloži, in domu pošle. Pa babica zgubi otroka po poti. Kedar se zbrihta in ga pogreši, misli, de ga je v taberni pustila. Nazaj se pijanci peljajo, pa otroka ni v taberni. Drugi dan ga najdejo na cesti, in dvakrat je kolo šlo čez njega.

Kako neki zdravitel pijančevati odvaduje.

Šrajber, rusovski zdravitel hudiga pijanca k sebi v jispo zapre, ino mu poda po svojim spoznanji verčik zganja, kterimu je pa več ko polovica vode perdjana. Razun tega dobi pijanec kofeta, vina alj ola toljko, koljkor ga poželi. Tode tudi temu je več ko pol vode permešane. Ves živež, ki ga ondi dobi, je z žganjem zmešan, še clo meso, sočivje, kruh in t. d. Po tem takim je nima pijanc strezne ure. Peti dan se pa navadno vsakimu ta zmes tako pristudi, de mu že od daleč smerdi. Neprene-

hama začne prositi drugiga živeža, kteriga se mu pa ne sme dati tako dolgo, dokler zamore še kaj od te jedi in pijače v se spraviti. In to zgoditi se, je že žganja tako odvajen, de ga je že sit, če le sliši od njega.

K o f e so tudi kmetje serkati začeli, ino ga clo otrokam dajejo. Ta jim je strup, od kteriga serce močno heba, gerlo in možgani se vnemajo, v glavi se voda nabera, spanje beži.

T o b a k eni žvečijo, drugi kadé, tretji v nos bašejo. Ali niso bedaki, kterih začelik ne plaši, ker eni kozlajo, drugi so omotični, vsim je slabo, de poginiti hoté. Sline se jim cede, obraz je bled, koža merzlopotna. Nekteri se kerčijo, alj hitrico dobé. Te napake tudi tistiga zadenejo, ki tobak na rane naveže, alj v glavo vtera zoper uši.

Kako je škodljivo tobak piti, iz tega že vidiš; pa skušnja tudi uči, de tobakajcu zobje sperhnejo, in se za toljko hitreji zdrobijo, za koljkor poprej je kaditi začel. Tudi persa se mu večdel sušijo, če ni posebno tolste in terdne postave. Tobakajc dokej svojiga zdravja izpluje, in si želodec slabi. Nekterimu ceuka žnablje ožuli in mu raka napravi.

Tobakajci so že sebe zasmodili. V Gospej sveti na Koroškim je neki možun do cerkve perkadil, in gorečo fajfo v žep djal. Per božji službi ga začne strašno peči. Stiska je bila velika, in preden pride iz cerkve, je bil po eni strani ves ožgan.

Se nekaj za bolnike.

Bolnikam jed navadno manj diši; pijače bolj potrebujejo. Vender jim ponujaj po štir do šestkrat na dan goveje juhe alj čiste, alj pokuhane z ječmenam, ribanki, belim kruham. Po manj enbart, pa večkrat jesti bolniku bolj tekne, ki per miru leži, in počasnejši kuha. Mleko se jim večdel perleže, jeličnikam pa kozje alj oslovo. Suhe češnje in njih sok je vsakimu zdrav. Tudi sirahka je zdrava pijača, komur diši. Studenčnica nar bolj žejo gasi. Večkrat, pa po malo piti je boljši. Osmojena pogača ti studenčnico poboljša, če ji je perdenes. Cuker med vodo truplo odpira. Per persnih boleznih, per griži, vročini v gerli, per notrajnim kerči studenčnica ne velja. Toplo ječmenko, mleko iz mandelnov takim bolnikom perpravljaj.

Spridenost želodca (Magenverderbnis), slab želodec izvira iz obilne alj nezdrave jedi in pijače. Bolniku jed ne diši, gor se mu riga, po celim životu ga mrazi, težko mu perhaja, alj se clo prekučne želodec, kedar misli na jed, ki ga je spačila. Posti naj se, vsako uro naj kozarc studenčnice popije. Če nasledni dan ni boljši, naj si kupi škedelico černiga kofeta. Če tudi ta ne pomaga, je treba zdravitela klicati.

Merzlico, kobilo alj trešliko (Wechselfieber), ki izvira od slabe jedi, od vina alj ola,

si preženes večkrat z črnim kofetam, katerimu limone sok permešaš. Če si je na vodi dobil, vzemi jagodo popra, jo dobro razmeni, v žlico žganja potrosi, kateriga popiješ dve ure pred merzlico, ino po merzlici, kedar se že potiti začneš. — Merzlica od jeze na gamilice beži, če jih ob povedanemu časi po kaplici jemleš. Per merzlici se pôsti, in ne jej drugiga, kakor govejo juho, kaj močnatiga, pa ne gostiga in ne mastniga; ino pij le vodo.

Legar, alj ognenca, vročnica, vročinska bolezin, (Nervenfieber) se iz griže, iz zolčne trešlike (Gallfieber), iz žalosti in drugih vzrokov izvali.

Šolar gre vesel domu na velikonočne praznike. Mati so ga pitali z jajcami, klobasami, svenino; ino so ga z zavrelko (verdorbenem Weine) nalili. V prazenčen četertik pride šolar nazaj v Celovec, in toži, de ga glava boli, mu jed ne diši, in spanje ne tekne. Usta so! grenke, noge slabotne, in mraz ga prehaja. Gospodinja mu da zdravilo, ki žene skoz njega; alj nič ne pomaga. V vročini leži, in misli se pogovarjati z materjo. Gospodinja zdaj pošle po zdravitelja. Leta naglo pride in gospodinja okrega, zakaj de poprej ni poslala po njega. „Tako dolgo ste čakali, de je legar dobil. Bog ve, alj bo žegnanja več jedel.“ Strašen je prerok, pa resnico govori. Komaj je štirnajst dni, kar so mati odidočiga perporočili Bogu, in zdaj po mertvim jokajo.

Rojnica (Kriebelkrankheit) strašna bolezen, ki domuje v slabih, deževnih letinah, in izvira od smetniga žita, posebno od ljuke, starikruha (Mutterkorn). Po rokah in nogah zgače, kakor od mravlinco, persti se ključijo, v glavi se verti, kakor pijanimu. Bolniki vpijejo, sline tešé; vrat jim zavija. Tudi se prisad perkaže; persti se černijo in odgnijó. — Ta bolezen boš ložej odvrčal, kakor ozdravljal. Žito si čedi! Rajši jej malo zdraviga, ko veliko nezdraviga kruha!

Četerti razdel.

Trupla poglavitne smeti.

Kar smo zavžili, naše truplo pokuha. Obderži, kar mu tekne; od sebe pahne, kar mu ne velja. Njegove smeti so: Pot, scavnica, govno.

Pot te hladi, ti kri čisti; kedar nazaj vdarri, kri ti spari. Po leti je malo bolezen, malo merličov; po zimi kmet počiva, dostikrat boleha, jamo si kople. Kdor se prav vtrudi, ino izpoti, mu jed in pijaca diši: mirno počiva po noči. Pot brez truda je slabost huda; ti kožo slabi. — Pa tudi tajisti, kterimu se pot vstavi, in noče ne per deli, ne v posteli teči, je gotovo bolan. Znotrej ga kuha, slabo mu dela, lahko ga konča.

Kdor se poti, se lahko prehladi; tedaj je treba paziti. Bernard, samoglaven fantič, se je neki dan z svojimi tovarši gerdo pojal, ino skakal, de vse iz njega teče. De bi se hitro

ohladi, se na pol golo sleče, ino gre na osipo stat, kjer je veter močno vlekel. Pot mu je nazaj vdaril. Zebsti ga začne, glava je težka, persa pa vozke. V postelo ga spravijo, dobro odenejo, in mislijo, de bo jutro spet zdrav. Alj bolezen je hujši, in zdravnika je treba poklicati. „Ali mu niste dali soka iz besgovih jagod?“ zdravitel vpraša. „Koj mu ga napravite, dokler pernesem drugih zdravil.“ Zčasoma se Bernardek zopet na noge spravi, pa bled in reven se pohaja. Zdravitel njemu in njegovim staršam tole zatrobi: Kdor se poti, alj bodi mlad, alj star, naj si pot otere z ruto; naj se na sonci, alj za tišjo (v zavetji) po časi ohladi; naj ne je, ne pije, dokler ni hladen. Merzla voda in veter, ki naglo ohladita, sta posebno nevarna, ino naključita neduho, sušico in več drugih bolezen.

Voda, ktero piješ, alj z jedjo vred zavžiješ, ne ostane vsa v trupli; ampak naprej tiši, in jo moraš odcediti.

En gosposki fantič se pelja iz Čelovca v Šentvit. Na vodo ga žene, pa odcediti je ne more, ker konj je nepokojn in čakati noče. V Šantvitu ga spreže in oddahni si hoče; alj voda ne gre. Skoz bolj ga napenja in mehur mu razganja. Zdravitel perteče, in vodo mu vzame. Pa fantič je revež vse svoje dni. Voda se mu pogosto zapera, in če jo enkrat zamudi, ga lahko prisad konča. Vite nevarno napako, vodo zaderžavati! — Kdor jo rad zaderžuje,

si pesek v mehurji kluje. Po dolgi bolezni mu pride strašna smert.

Zaperanje vode si je en starčik tako le zdravil: Hrastovih mladik z perjem vred si je pustil pernesti, jih v studenčnici kuhati. To vodo je pil za žejo.

Pa tudi je gerdo per vsakimu oglu se vstaviti, in vodo odcejati. Torej je potreba od majhniga otroke vaditi, de so sramožlivi, ino ločiti se učé od potrebe napako.

Kaj je storiti z šolarjam, ki se v postelo poščiva? Svariti ga je treba, de se po dnevi ne prehladi; de na večer ne pije preveč vode. Tudi je treba ga večkrat zbuditi po noči. Očitna zasramba je dostikrat nevarna. Gospodinja je Janeza, ki je per nje prebival, v moker pert (rjuho) zavila, ino na ulice potisnila. Janez se joka, prosi; pa nič ne pomaga. Šolarji memgredejoči se mu posmehujejo, in ga oponašajo. Tresk! Janez se na tla zavalil, in božje ga lomi. Pač je gospodinja perskočila, in v jispo ga spravila. Janez ni vmerl; alj še dan današni ga božjast zgrabi, kedar še vstraši.

Črevo izprazniti je človeku potreba. Kako je to zdravo, vsakteri občuti, ki je bil dalej zapert, in težak trebuh je nosil. Kedar ga izprazni, postane lehek in vesel. Gnoj nazaj deržati, in kvarte igrati, je nezdrava napaka. Kdor konja preveč in predolgo naganja, počil mu bo, in nobedniga voza ne bo več vlekel: Kdor zadnico preveč stiska, opešala mu bo, ino nič več

ne bode deržala nadevo. Torej je treba že otroke podučiti, de ne počepajo za kratik čas; pa tudi ne adlagajo iti k potrebi, ino kraj poiskati, ki je odločen k leti namembi.

Od pušanja in dristle.

Neki stari ljudje si pušajo vsako spomlad, ter terdijo, de so njih prededi po večkrat, alj saj enkrat v leti pušali, in veliko starost doživeli. Kako se je letem prededam godilo, ne vem; vem pa gotovo, de niso toljko žganja in vina zavživali, koljkor ga pijejo zedajni ljudje. Še pušaj jim pogosto, jih bo kmalo voda zalila.

Neki grajšinski vožnar pusti pušati konjem vsake kvatre. Kovač mu pergovarja, de pušati je zdravo; jez si pa mislim, de to pušanje nar bolji tekne kovaču. Naj bi vožnar iz svoje mošne moral plačovati konje in oves: gotovo bi jim manj ovsa dajal, in po redkejši jim pušal.

Tudi človeku je Bog zdravo kri vstvaril, zakaj jo odceja, kakor de bi bila strupna? Je pa kri slaba, se vender ne boljša, če nje nekaj odteče. Tudi ne odteče le slaba, ino ne ostane v trupli le ta dobra. Čemu tedaj pušaš?

Ako imaš preveč kervi, manj jej ino pij! manj leži, bolj se trudi! — ino kri boš zanucal, brez de bi jo odcejel. Na Dunajski cesti

je živel kerčmar, kteriga so vožnarji visoko častili. Bil je možak tolst, velike postave, z rudečimi licami in nosam. Vinca tri bokale ložeji je nesel, kakor kak drugi en maselc. Tudi so mu piške in purmani dišali. „Oče! lepo se redite, pa mertud za vami lazi. Ne pozabite pušati!“ Te besede popotnika so kerčmarja plašile, in enbart v leti, potlej po dvakrát, slednič vsaki mesec si puša. Per dobri pijači in jedi se kri ročno ponavlja, po žilah mu razsaja, dokler jo zopet ispusti. — Kaj misliš, ali je mertudu odšel? Nikdar! Neko jutro so v posteli mertviga najšli.

De se ti kri ne spridi, po pameti živi, greha se varij! Kdor na deželi ne more hraniti zdrave kervi, tudi ne bo hotel poboljšati spačene: Kakor ne poznam kmeta, ki ker je pol grunta zapravlil, bi bil začel pridno delati in se hiše deržati. — Kedar si pušati hočeš, se posvetovaj z modrim zdravitelam, in urno stori, kar ti on naroči.

Druga napaka, kteri marsikdo služi, je dristla in so zdravila, ki truplo odpirajo. Kdor se letih navadi, kakor vsakdaniga kruha, brez njih živeti ne bo mogel. Ta je enak vodnaku, iz kteriga voda ne pride, če ga ne boš gonil. Ne spači si dobre natore, ktera ti služi brez biča; če jo pa bičati začnes, bo od dne do dne terdovratnejši postala.

N e k e b o l e z n i .

Kri teče iz nosa! — To je zdravo, posebno per otrokih; če le ne teče premočno, in prepogosto. Strašiti otroke, de bi kri nehala, je nevarno; jim mazinc zavezati je prazno. Merzle vode jim na tilnik vlij, alj pa ruto v njo namočeno na tilnik položi, in kedar se zgreje, jo ponovi, če kri ni nehala.

Vodeníca (vodenika) je smerti ženica; bolj počasno ko gré, bolj gotovo te vje. Starejši ljudi rada napada: Noge jim po dnevi otekó, po noči zopet splahnejo; zčasam bolj debele postanejo, ino noč in dan so otekle. Na vodo manj žene, ko po navadi; sapa je težka, spanje nepokojno, in jed se vpera. Ne čakaj, de bi čutil vodo šterbunkati, ker zdaj pomoč je lahko prepozna; ampak ob pervim začetku hiti hiti do zdravnika. Morebiti de ti vodeniko odžene.

Hitrica alj švigla te pogostejši sili na stran, grize po trebuhu, peče po črevu, ino ti odlivaš kakor pomije. Varij se piti studenčnice, ampak pij toplo ječmenko; skerbi, de imaš noge in trebuh na gorkim; in če hitrica ne odleže, pokličí zdravnika.

Zlatenico spoznaš, ker človeka pogledaš. Oči, obraz in vso kožo ima rume-

no; jed mu ne diši, sanje ga mukajo, vsaka reč ga jezi. Kdor veliko sedi, jo lahko dobi. Mati zlatenice se togota kliče. Kdor to bolezen ima, se mora pridno prehajati pod milim Bogam, dokaj vode piti, grojzdje zobati, če ga dobi. Če bi pa dolgo terpela, naj zdravnika pobara, kaj mu je storiti.

P e t i r a z d e l.

O b l a č i l o.

De kožuha ni treba po leti, vsak ve; jez pa terdim, de ga nikdar ni treba. Vender premenujemo obleko po vremenu. Spomlad in jesen se moramo posebno varvati, de se ne zmrazimo, ker po dnevi je vroče, zjutraj pak in zvečer je hladno. Torej stoka vtraglivic: V trebuhu me šiple? — Ko bi bil šel orat v sukni, jo bil slekel med oranjem, in zopet oblekel per jedi: ne bil bi se prehladil, ino ne grizlo bi ga ne.

Nar bolj goljufna gorkota je spomladna. Vročé se ti zdi, ino se lahko oblečeš; veter potegne, in tebe skernina v črevesah zgrabi. — Sneg je skopnil, in Matevž gre v gojzd derva napravljat. Pridno je sekal in se močno vpehal. Zdaj jopčo preč verže, in podera hrast, de bi si kromperja zaslužil, ki per ognji stoji. Hrast je na tleh, in Matevž se vsede na njega,

krompir odcedi, in ga lupiti začne. Bolj ko od krompirja, se od Matevža kadi; pa on nič ne porajta, ino jopiča ne obleče. Žeja ga tudi, in on nagne kozarc merzle vode, in čisto ga sprazni. Alj ko bi bil trenil, ga v črevesah vgrizne, in hujsi in hujsi ga šiple, de plaka in se valja po tleh. Kamne, ki so krog ognja ležali, in bili ogreti, zagrablja in na trebuh teši. Zčasama odneha grizenje; alj Matevž je tolikajjn oslaben, de komej se prot domu plazi, in si počiva v posteli. — Nikdar ne kljubovaj na svojo mladost, in nikdar ne reci: Sim navajen vreme-na! sim brez škode preterpel veter in dež! Da-nes stojiš, jutro ležiš! Kar korenjaku ne škodo-va, otroka alj sivčka lahko konča.

V moji domačiji je navada, otroke terdno povijati. Naj se branijo, naj se jokajo: nič jim ne pomaga. Mati jih povijo, kakor bruno. Siromačeki ne morejo bercati z nogami, ne si igrati z rokami. Kolena so tako zategnene, de se celo življenje več ne zravnajo. Otroci so švedrasti in švedre ostanejo. De se otrokam tre-buh malo povije, svetovajo zdraviteli; pa ni treba ga zvezati tako, de revce sopsti ne mo-rejo; de črevesa niso v stanu se gibati. — Čepce alj kapce otrokam niso več potrebne, kedar lasje že glavo pokrijejo in grejejo. Dosihmal jim na-pravite platnene čepce, in jih pridno snažite. Tudi otroške glave pazlivo omivajte, de spuš-kov ne dobé. Snažnost je otrokam tako potreb-na, kakor jed in gorkota. Zatorej otroci skoz

vekajo in bolehní ostanéjo, kedar v nesnažnih pelnicah, kakor v skorji, tečé. Rako se bojo izgovarjale matere, ki jim bo Bog očítal: „Otročice sim vam izročil, de bi jih redile k moji časti; ve pa ste jih pustile gniti v njih gnoji!“ — Z malim časam in trudam se pelnice izplaknejo, in zopet posušé. Ktera jih od lenobe nesnažne pusti, in v leté otroke povijé: ni mati ampak je mačaha.

Kako ima biti človeško oblačilo.

Vročina na kviško kipi, kri žene prot glavi; zatorej se glava nar rajši poti. De nam sonce alj megla ne škodje, je Bog vstvaril lase. Ako so predolgi, jih strižemo, kedar mesic gorjemle. Jih čisto postriči, je nevarno, ker se ti glava lahko premrazi.

Ne podkurjaj si glave z nepotrebno obleko; ne prehladi si potne! Plešo si zagerni, pred soncam jo skrivaj, mokro posuši. Klobuki, ki so visoki ino ne pretesni, nas dovolj grejejo pozimi; in slamniki nas varvajo pred soncam po leti. Nizke kape, ki na glavi leže, naj bojo suknene, alj usnjate, alj kosmate: so napčine in nezdrave. Slepa ošabnost je pa, kapo nositi pod klobukam: in tako si glavo preveč vgrete, in klobuk in kapo tergati, ker je za dnarje hudo. Ušesa podergaj, kedar te zepsti začnó; tako ti ozéble ne bojo. Menim, de nos je v

veči nevarnosti, kakor glava; moraš mu tudi kapo napraviti! —

Čemu de je vratnjak (zavratnjak) dober, ne vem. Bolj ko pačiš vrat, bolj ti boleha. Toliko, in tak mnogih bolezen vratu, ki mukajo mestčane, kmet ne terpi, clo ne pozna. In vender meščani dobro obvijajo vrat; nekteri kmet goliga nosi. Nar vekši napaka je ta, ker fantič v ruti, kakor konj v homotu teči, na nobeno stran se ozreti ne more; oči ima debele, in lica višnele. De so na kolenu hlače stergane, ne vidi; zakaj se mu v glavi vrti, ne ve; če ga pametni ljudje svariijo, ne sliši: mer tud ga zadene, in še ne verjame, de se je sam zadavil.

Srajca platnena je nar bolj zdrava. Ali je tenka? ali je debela? ne vprašaj; snažna biti pa mora. Če je vmazana ko svinska koža, ti truplo gerdi; in pota ne pije, ampak nazaj derži. Pavolnate so gorkejši pozimi; po leti nič ne veljajo, ker se kože derže ko smola, in vročino množijo. Pa tudi po zimi pavolnate srajce ne boš pogrešal, kedar ob hudim mrazu dve platnene oblečeš.

Hlačnik (astre) na srajci leži, in čez persi in herbet je raztegnen. Prevozik te reže, preširok te zavera. Čez herbet ga na križem zapneš, čez persi na ravnost. Vprek sšili ga ni potreba, de te na persih ne derži. Kdor v mladosti preveč nateguje hlačnike, se lahko gerbavičati začne.

Jernej je bil fleten fant, pa grozno prevzetan, ki si je špogal nar lepši oblačila. Mlinar ga je veliko obrajtal in veliko plačilo mu dajal. Jernej se lipša, ima suknjo in hlače, ko bi bile nanj vlite. Ni mu bilo zadosti, de nategne z vso močjo hlačnike; ampak opaše se tudi z pasam čez trebuh, de je pretergan, ko osa. Mlinar ga opominja: „Jernej, obleka ti je prevozka! Komej moreš sopsti. Kar se meni zdi, to zdravo ti ni.“ — Alj Jernej se opomembi posmehuje, in sam per sebi pravi: Mlinar je starčik, se mu lipšati ne ljubi. Jez sim mladenč v celi soseski nar gorši, in hočem takšen ostati.

V ponedlek je sam mlinar v mlinu, in Jernej v posteli. Kri pluje, in zdravitel miga z glavo, in mlinarji reče: Oče, za drugiga hlapca skerbite! Jernej ne bo več kamena klepal. Jetra so kakor ta kamen, pljuča začnejo mu gniti, ino pomlela ga bo jetika. — Saj sim ga svaril, pa se je posmehoval mojim besedam; je mlinar odgovoril, in se je zajokal.

Hlače morajo biti široke skoz in skoz, in kedar sežejo le do kolen, se je varvati vozkič trakov. Širej ko so, manj režejo v kožo. Hlače naj bojo po leti pertene, po zimi suknene. Dobro bi bilo platnene podhlače nositi, in jih saj vsak teden prebleči in osnažiti.

Ženske naj me dobro poslušajo, de si nogovic pre terdo ne vežejo. Cilka si nič ni pustila dopovedati; in de bi ji nogovice ne lezle

dol, in se ne gerbile, jih pod kolenam prav terdo zaveže. Bolelo jo je, in žleb okrog noge vgloda na večer; pa drugi dan enako terdo se veže. Samoglavko je kazen zadela. Žile ji otekajo pod kolenam; kakor orehi so višnate bunke, in po noči v spanji se ena predere, kri Cilki odteče, in se ne več ne zbudi. — Tudi Nežka se je tako abotno zavezovala, zdaj pa rano nosi na nogi, ki se zaceliti noče. Zdrávitel ji je svetoval se varovati tesnih zavez, in z gorkim mlekom, v katerimu okladke (Umichläge) namaka, si rano celiti.

Noge pokrivamo z črevlami, ki morajo biti mehki in dovolj široki. Hribovci (planinci), ki so jih od mladosti navajani, nosijo cokle, in si perste z cunjami obvijajo, de ne smukajo semtertje, ino raneni ne bojo. Usnjati črevli se radi gerbajo, in suhe gerbe te lahko ožulijo. Lenka je peršla iz Ljubljane, in ker je jo črevel ožulil, ga urno izuje ino prat gre perilo. Rana jo peče in noga oteka, pa Lenka se smeja. Komej pride domu, jo že trese merzlica, jo v postelo potlači, in k nogi prisad pertegne. Medu ji na nogo obežejo; pa oteklina le raste in bolečine so vedno hujši. Lenka se sama tolaži; si zdravje obeta, ker bolečina nehuje. Alj motila se je! Noga je vmerla, in kmalo za nogo tudi Lenka. V majhini rani včasih smert čepi. — Ako te črevel pertiska, urno ga izuj; cunico z lojem namaži, noge obeži. Ino če te črevel tišati ne neha, ga tudi namaži, in potlej obuj.

Vozki črevli nam perste klučijo, in kurje očesa redijo. Je mestna napaka vozke črevle nositi, de bi se noga lepši vidila; alj zdrava noga je gorši, ko švedrasta. Milka je židane, pa tako vozke šolne nosila, de je dobila en gumppec na slehernimu perstu. Vender kurje oko med pavcam in njega sosedam jo je nar bolj dražilo. Vkaže pernesti tople vode, nogo si namaka in potlej razkopljuje oko z ojstrim nožičkam. Pregloboko je segla, in treba je rano obvezati. Kedar pertiska divje mezo, ji svetovajo, ga potresti z tobaknim pepelam. Pa rana bo večji, in bolečine so bujši. Zdravitel naj pride in nogo zaceli! je Milka kričala. Zdravitel pač pride, tudi se trudi; vender braniti ne more, de rane strupni sok ne popači vse kervi. Milka je vmerla, in njene sestre nosijo širejši črevle.

Kdor si nogovic špogati ne more, naj noge obviije po zimi z pomečkano slamo, ki gorkoto dobro derži. Kedar se slama premoči, je treba druge vzeti. — Kdor poleti bos hodi, naj se varova prehladiti spomlad in jesen, kedar merzlota perhaja, ino noge je niso navajene.

Z staro obleko si je marsikteri perkupil boizen. Mater je jetika pokopala, in njih oblačilo so oče hranili za hčerko, de ga bo, kedar odraste, nosila. Micka je spolnila šestnajsto leto, je terdna in zala dekla. Večkrat že bara očeta, ali sme nositi materne kikle (janke). „Vsako leto smo jih prevetrili, tedaj škodovale

ne bodo. Le nosi jih, Micka!“ — Vbožica jih pol leta še ni nosila, in se za materjo v jamo pogreznila. Ako tudi druga deklica bi bila našla jetiko, ne vem; gotovo pa vem, de žlahtniki naj dobro pazijo, in obleke od mrtvih, ki jih je našle bolezen vmorila, naj večkrat operó, dobro prevetrajajo, z žveplam okadé, in zopet pod streho obesijo. Boljši je obleko sžgati, kakor se v nevarnost podati.

Kebrov Mihec je imel gerdo navado, vse posnemati, kar je vidil per drugih. Beračici, ki je na Kebrovim vertu otroka česala, se Mihec bliža, otrokovo kapo si na glavo pokrije, in clo z šetjo, z ktero je beračica krastoviga otroka česala, se dergla. Zdaj Kebrovka per teče, Mihca okrega, in proti domu spodi. Alj prepozno je bilo, Mihec kraste dobi: glava smerdi, kakor kuga, in lasje se vkep derže, kakor torice. Sosed olovár svetova Kebrovki, naj ol dobro pogreje, mu sroviga masla (putra) permede, ino z tem Mihcovo glavo naj vmiva. To je pomagalo, in glava se zdravi.

Tudi na fajkini cevki se bolezen naleze. Per kerčmarji je popotnik prenočoval. Vse usta je imel bolehné: ni mogel ne žvečiti ne požerati. Njegova fajka je na mizi ležala. Kerčmarjov Tinčik se spravi k fajki, jo šlata in gleda; slednič v usta vtakne. Čez neke dni se Tinčik pertoži, de ga peče po ustih. Gnoji se mu po ustih, in oče ga peljajo k zdravitelu. „Gerdi so vredi (tvori); Tinčik jih je gotovo našel. Ali

imate zdrave hlapce in dekline per hiši?“ popra-
šuja zdravitel. Zdaj se spomnijo oče, de je
Tinčik lizal popotnikovo fajko. — Zdravitel je
zčasama Tinčka ozdravil, in njemu in vsi kerč-
marjevi hiši naročil, de naj se varvajo ptujih
reči; in čegar so popotniki vpotrebovali, naj
dobro osnažijo, preden sami špogajo, alj dru-
gim popotnikom ponudijo.

Ženske se lipšajo s perstanimi ino vuhanami.
Kdor nima srebernih alj zlatih, naj ne nosi no-
benih. Svinčena roba te ne lepote, pa tudi
zdrava ti ni. — Preveliki ino pretežki vuhani so
neprilicni; uho ti spačijo, alj clo raztargajo.
Provozki perstani v meso režejo. Odpiliti jih
moraš, de ti perst ne zgnije.

Šesti razdel.

Spanje in čuvanje.

„**M**artin vstani! petelin že poje“ zakličejo oče odrašeniga sina, ki zvečer postele ne najde, zjutro se je ločiti ne more. Ali Martin ni persmoda, ki si sam spanje krade, življenje krajša, Boga razžali? Truplo zazpanca je vedlo, ko puhla repa; bolezen postele iše, ino se narajši tistiga prime, ki po noči brez potrebe bedi; po dnevi pa dremle, alj clo leži. Razložiti tedaj hočem, kdaj? — kak dolgo? — in kako? — spati je varno in Bogu dopadljivo.

Kdaj je spati?

Spi, kedar si truden; vender ne po dnevi, ampak po noči. Vsaka poštena stvar gre zvečer počivat. Rože na polji se stisnejo, ptiči v logi vtihnejo, ino pospijo: tako tudi vsi pridni in

pošteni ljudje. Kdor brez trudnosti v posteli leži, dušo in truplo sovražniku zroči. Posteljna gorkota poželenje vnema, in kdor se temu vda, sam sebe konča. Kedar se zjutro prebudiš, urno vstani, in nikdar ne polegaj: Lenoba ti kri kali, meso topi! Kdor čez dan pridno dela, zmesno je in pije: bo zvečer lahko zaspal, zjutro zgodaj vstal. Tega glava bo jasna, in telo bo čversto. Kdor pa na večer po voglih postaja, tuli ko volk: z tem gredo skerbi in žele v postelo; sanje ga dražijo, in on vstane z kalnimi očmi.

Kak dolgo je spati?

Otročički vedno spé; ino več ko rastejo, manj spanja potrebujejo. Neki sivčiki komej se vsedejo, tudi že dremlejo. Vender poznam ženico, ktera večkrat čez noč vstane, po pohištvu, skednih, in hlevih ogleduje, in se zopet vleže. Nekdaj sim praviti slišal, de neki skopin, ki se mu je škoda zdelo postele, se je hotel odvaditi spanja, ino je štel petice v temi. En mesec je komej menil, in skopina je mer-tud pokončal.

Slabejši ko je človek, več spanja potrebuje. Od bolnikov perpovdujejo zdraviteli, de so zmagali bolezen tako, ker so po dvanajst ur, in dalje spali. Terdnejši so se zbudili, in potlej ozdravili. Odrašenimu zdravimu človeku je do-

vel, sedem ur spati, katerih saj dve naj iše pred polnočjo, ker predpolnočne ure bolj zdajo, kakor popolnočne.

Kako je ležati?

Kakor za zdravo jispo, tako tudi za zdravo spalnico je treba skrbeti; jo vsaki dan preve-triti, in nobenih rož ne špogati v njej. Rozalka je bleda perhajala, vedno jo glava boli, in večkrat ji kri teče iz nosa. Mati pač mislijo, de klinčki in vijolce, ki jih Rozalka po noči v spalnico prestavi, ji te napade pričinijo. Alj Rozalka ljubi cvetlice, in terdi, de škodovati ne morejo. Zdaj Rozalka zdravnika vpraša, kako bi se te boleznj rešila, mu tudi pové, kaj so rekli mati. Zdravnik ji pa pravi: Za bolj pametno sim te deržal, Rozalka! Sama si lahko prevdariš, de od takih dišav kri stopa prot glavi.

Močerna alj fajhtna spalnica mi je napravila šenjo po glavi. Mrazilo me je, in obraz je kmalo otekati začel. Otektlina se je razširila čez oči, čelo in polovico glave. Zdravitelj je vkažal pogreti suho bezgovo cvetje v žakelcih, in obezati na otektlina. Ozdravil sim se, alj glava me je še dolgo bolela, lasje so mi večdel ispadali.

Spalnica hladnejši ko je, bolj je zdrava. De se pa zjutraj ne prehladiš, se nikdar preveč ne odeni, in se ne sili k potu. Če se veliko potiš,

še malo poleži, se počasi ohladi in drugo srajco obleci.

Čez noč ne pusti odpertiga okna, de mačke alj druge živali v spalnico ne lazijo, ino de se ne prehladiš, ako bi se razodel v spanji.

Po hlevih in skednjah ležati, se ne spodobi za ženske; tudi fantam da perložnost k ponočvanji, ino jih dostikrat spači. Kar zdravje zadene: po skednjah od merve močno diši; po hlevih od gnoja in živine smerdi. Kdor nima druge spalnice, naj hlev dobro prevetri, ino na skednji slamo, alj manj dušeco mervo si zvoli.

Po vertih na golih tleh ležati, je gotovo nezdravo. Tla so merzle: trebuh se prehladi, in gristi te začne. Clo griža se človeku nakluči. Od trave nezdrava sapa hlapi, alj pa duh močnejši od mervniga. Kača, alj kušcar, ki gorkoto ljubita, se ti lahko perbližata. Če merčesa v spanji pertisneš, vgriznil te bo.

Zibele za otroke so nevarne ino nepotrebne. Nepotrebne so, ker otrok, ki je zdrav, snažen in nasiten, rad spi brez zibanja. Nevarne so, ker se lahko prekucnejo, in otroke zaduše. Jera je pervo rojeniga fantička v zibeli povezala, in kedar je zaspal, se na polje odmeknila. Na polji jo ne terpi, in se ji zdi, de jo kliče fantič k domu. Jera k domu hiti, in ali se vstraši, ki zibelo prekucneno najde? Otrok se je metal po zibeli, ta se prekucne ino fantička zaduši.

Postela v spalnici naj ne bo previsoka, ker ves zapuh na kviško kipi; tudi naj ne leži na tleh, ker se taka postela prav prevetriti ne da. Špampet si oskerbi tako dolg, de se lahko popolnoma stegneš, tako širok, de se ne zverneš iz njega. — V Imavi na Koroškim se trudna nevesta vleže na klop per peči. Po noči pade iz klopi, ino zadene z glavo na vratno kljuko. Vse téme si odere, ino kos kože visi ko cunja od glave. Zdravitel ji kožo poravna, ino skoz merzle okladke na glavo poklada, de bi prisadne pertisnil. Nevesta je zopet zdrava, ker h oreči čipina ni počila.

Špampet postavi v kot spalnice, de ne vleče veter čez tebe. V špampet položi žakel napolnen z grivami, alj plevami, alj maham, alj karuzno alj drugo slamo. Pod glavo položi zglavnik, de glava viši ko drugo truplo leži. Odejo (kolter) nabaši z predivam alj pavallo. Pernata postela je pregorka, ino popači človeka. Kdor je truden, bo tudi dobro spal. Snažno postelo si hrani, jo nesi večkrat na sonce; vsako leto saj enkrat koruzno slamo preperi, in prah odloči; stare pleve zaverzi, in nove jim namesti. Saj vender živini vsaki dan podkidaš: tudi sebe ne zamudi!

Posamezi ležati je zdravo za dušo in telo. Starši so že dostikrat objokovali, ki so sine per hlapcah, in hčere per deklah pustili ležati. Tudi les, ki ga dergneš po lesi, se vname: ta-

ko meso v mesu slasti zbudi, posebno spačen nedolžniga rad pogubi.

Matere, majhnih otrok nikdar ne jemlite v svojo postelo; ampak ve rajši vstanite, in jih tolažite! Stergulka deklica je vedno jokala po noči. Stergulka si misli, de deklico zebe, in bi se rada per materi grela, zatorej k sebi jo vzame. Deklica vtihne per materi, in mati kmalo zaspi. Zjutraj se Stergulka zbudi, in grozno se čudi, de deklice še spi. Ogladovati jo začne, in - jojmene! — mertvo jo vidi. Mati je hčerko zadušila.

Babice ljubijo vnuke, ino jih clo po noči per sebi imajo. Kakšino dobroto jim storé, naj me poslušajo. Neka boleha babica je Valentinčka vedno v svoji posteli imela. Babica se omladi, Valentinčik postara. Starši se barajo, kaj na Valentinčku gloda? Ali ga móra tlači? Bila je móra, ki so jo vsi vidili; pa rajši drugo iskali, kakor domačo spoznali. Mati zdaj fajmoštra vprašajo, kako je mori ventati, ktera Valentinčka sisa. Kedar so fajmošter zvedili, de Valentinčik per babici leži, so urno zapovedali materi, mu drugo postelo perpraviti, in Valentinčik je terdnejši postajal od dne do dne.

Kedar ležiš v posteli, se popolnoma stegni, in roke poleg života položi. Sključen si trebuh pertiška, želodec slabi. Kdor ima roke pod glavo, si jih lahko prehladi, ino si kri zavera. Na trebuhu ležati, je nezdrava in gerda navada. Otrokam kruha v postelo dajati, je napčino.

Drobtin jim v postelo napraviš, ki jih bodé in budé. Če so lačni, naj vstanejo in se najedó; in kedar so zaspani, naj v postelo gredó.

Marsikaka bolezen se v posteli naleze, zato-rej se v postelo ni vleči kedar ne vemo, kdo je v njej ležal. Treba je jo prevetriti, in druge rjuhe ji dati. Še nevarnejši pa je, se vleči v toplo postelo, alj clo k bolniku, ki ima naleziva bolezen. Tako se nalezejo garje, skernina, griža, in druge ptuje bolezni.

Ponočne oblačila.

Nagimu ležati se človeku ne spodobi, če bi bil tudi sam v posteli. Kdor nič drugiga noče, naj saj srajco ima. Kedar spovednik alj zdravitel mu svetovata še drugo obleko: boga naj nju, in svojo dušo in telo naj viši obrajta od potroškov. Sleherna ponočna obleka mora biti široka in mehka, de te nikjer ne derži, nikjer ne teši. Srajca, ki je za vratami, alj za pestjo zapeta, kri zaderžuje v glavi, in po rokah. Celo noč se je sukal Boštjan na plesiši, ino ker proti jutri pride domu, se je v hlačah in čevlih na postelo vlegel. Noge so se mu potile per plesi, in čevli so se nategnili. Kedar se Boštjan zbudi, ga čevli grozno derzé, in ker jih izzuti ne more, in mu noge skoz bolj otekavajo, pošle po zdravnika. Ta mu zreže čevle iz nog, ino dopove, de prisad bi bil kmalo pertisnil, in njega zadušil — Za tega voljo

je tudi škodljivo na klopi ležati, ker je terda, in žile pertiska, de kri ne more skoz nje.

Kteri ljubijo snažnost, preoblečejo srajco zvečer in zjutro, ino naj imajo čez noč posebno srajco. Pa tudi leto je treba oprati vsak teden enkrat.

Odležina. (Wundliegen.)

Bolniki si včasih kožo preležé, ktere rane grozno pekó. Treba je tedaj opomniti bolnike, de se večkrat prekladajo; in kedar se sami ne morejo, jih je treba preložiti. Odležino je ložej odvracovati, kakor ventati. Skerbi, de je postela snažna in suha. Kedar bolnike koža peče, jim pogosto podkladaj mehke cunice. Kedar rudeče proge (klobase) zagledaš, jih omivaj z merzlo vodo; in kedar iz teh rane postanejo: vmedi belake v žganji, in z tem jih pomazuj. Dobro je tudi, bolnika iz ene postele v drugo preložiti, de se njegova postela izhladi in prevetri.

Bolniki, otroci, in tudi zdravi ljudje včasih spati ne morejo. Nikdar jim ni dati uspala, ker sleherni je škodljivo. Otroke tolaži in pestovaj; odrašeni naj molijo, alj pazljivo naj štejejo: eden, dva, tri in tako dalej; dokler pride zaspanc. Če ga perčakati ni, jim vendar poterpežljivost več pomaga, kakor nepoterpežljivost in jeza.

Sedmi razdel.

Trud in pokoj.

Kamen leži, kamur ga veržeš: drevo ne tako. Sok po njemu gor in dolj lazi. Drevo raste, se posuši; veter ga gible ino vterdi. Res je, de prešiči, ki radi leže, se dobro redé; pa debelost je bolehnost. Če jih ne zakoleš, poginili ti bojo. Glej ribe v vodi, kako mergolejo! Glej zverine po gojzdih, kako dirjajo! Že Adamu je Bog napovedal, de bo v potu obraza kruh si perpravljaj: Trud ino delo je naše življenje. Kdor uno v nemar pusti, leto si zgubi. Naše truplo je tako vstvarjeno, de ne trenka nima pokoja. Kri se vedno razliva iz serca skoz truplo; in vedno se v serce toči iz trupla. Kosti in meso se vedno ponavljajo, ino želodec neprehama méle. Če nima nič drugiga, pa sam sebe derga. Otroci, naj bojo še tako majhini, se trudijo z rokami ino nogami; ino kedar se

drugač gibati ne morejo, saj kriče iz vse moči: si napenjajo persi in trebuh.

Kdor se truditi zamudi, ino vsih udov ne vadi, bo sperhnil ko žito, kteriga nikdar ne prevejaš. Starši, perganjajte otroke k deli! Kedar otrok poseda, in vedno igra, tudi mož dela ne ljubi, ino ne zna. Hlebčik kruha bližni sirotici nesti, deržino h kosili poklicati, kure iz grade odganjati, krave pasti blizo doma, smeti iz sočivja odberati, ino enake dela je treba otroke zgodaj navaditi. Jih z delam pregnati je grešno in nevsmileno; jih sedeče v jispi deržati je nezdravo; jim le desno roko vaditi je napčino. Ko bi jih nesreča zadela, de bi se desne roke poslužiti ne mogli, alj će bi jo clo zgubili: kako bi želeli si z levo pomagati? Bog je obe roke, kakor obe noge, k enakimu opraviilu vstvaril.

Stenar je vmerl, in zapustil vdovo z osemletno Minko, in z Lojzkam v zibeli. Vdova je bila šivilja (mojškra) in Minka je mogla Lojzka zibati in pestovati. Kedar je Lojzek spal, je Minka parala stare oblačila, alj sukanik (civirn) motala, alj se šivati učila per materi. Minka je dostikrat prosila, de bi ji mati dovolili, do sosedu iti, z otrokami si igrati, sosedove krave pasti. Pa zapstojn je prosila. Minka postane blede in kumerna; ino kedar v cerkev gre, se ji posmehujejo malopridne dekleta: „Glejte gerbato habico! Kmalo bo tudi škerbasta.“ — Oči so Minko vedno bolele, in kratkovidna je bila. Tudi se je rada plašila; če je jo kdo debelo pogle-

dal, se je že jokala. Zdravitel Minko vidši do matere gre; jih graja, zakaj de Minko zmiraj v jispi deržé! „Mlada kri, vroča kri: naj se na zraki hladi! Pri lepim vremenu se vsedite pod lipo; Lojzek naj na bolzinah leži, in Minka naj mu igra. Dovolite ji tudi, de druge otroke obiše, z njimi se posmehuje, ino pocuka. Ker vedno na desnici Lojzka nosi, je gerbata gratala: opominjajte jo, de ga večkrat presede. Kočijco vam bodem posodel, de bo Minka bratca vozila, namesto ga nositi. De se ji herbet zravna, naj stoji na obedveh nogah, naj stegnena sedi, in vsaki dan enekrat naj se za roke na vrate obesí. Tako si bote' zdravo hčerko redili, ne pa zdrave dekleta pačili, de bojo krulovke.“

Nar bolj zdrave opravila so kmetijske, ker vurijo roke in noge, čistijo kri in meso. Tem se bližajo poselske, kedar posli hodijo k nogam, ino pretežko ne nosijo. Ne tožite čez vročino, ne čez druge težave! Človek se navadi mraza in vročine, kedar se umetno obnaša, in naravo posnema, ki počasno ga pelja iz zime skoz spomlad do poletja. — Kar kmetije težave zadene, jih že prenese, kdor je zdrav, od mladosti jih navajen; kdor se ne žene po živinsko. Med hlapci, ki so travnik kosili, je bil gospodarja dvajsetletni sin, Tone po imeni; un zal in priden fantič. Posmehovali so se mu hlapci, ker je pri košnji zadaj ostajal. Nevedni Tone se žene, de bi hlapce dojahal. V per-

sih mu vroče perhaja, kri začne pluvati; in preden zdravitel perteče, je že po njem.

Struna merno napeta, brenka lepo; če jo pretegneš, ti počila bo. Človeško truplo veliko prenese, kedar ga umno vprežeš; alj če ga presiliš, si bolezen in terplenje naklučiš. Martin se je bahal, de je nar terdnejši možak cele vasi. Star (dva mecna) pšenice je tudi Pvimaš nesel, pa od tla zadeti je ni mogel. Jez jo pa bom! se Martin hvali. Zagrabil je žakel, ino na ramo zasadil. — Na strani ga zaboli, in Martin je počil. Žakel proč verže, in se za trebuh zagradi. Alj Martinu se kila napravi pod trebuham, ino črevesa nazaj zlesti v trebuh noté. Martin stoka in ječi, preden de pride zdravitel, in čreva mu spravi nazaj. Zdaj zdravitel Martinu govori: „Ti si se popačil za vse svoje dni! Vedno moraš nositi prevezo čez kilo; se varovati težkiga dela, vzdigovanja in plesa. Ako ne vbogaš, se ti zopet kila napravi; prisad lahko pertegne, in tebe vmori.“

Slišim nekiga reči: Martin je bil resnično bedak; pa bogatin je umen in zdrav, ki dolgo spi, dobro je in pije; po zimi per peči sedi, po leti po senci postopa. On je močen in vesel; ima roke, ko jez stegna. — Bratic! počakaj eno malo, in njega poslušaj, ali srečen živi. Zdaj mu je dolg čas, zdaj mu jed ne diši; telo ima zaperto; karkoli pogleda, ga togoti: in meni verjemi, de mast alj vodenica ga bo zadušila.

Krajači (žnidarji), čevlarji in drugi rokodelci sklučeni sedé, želodec in čreva si stiskajo; zatorej se jim jetra terdijo. Tudi dostikrat kri plujejo, in blede, ko smert semtertje lazijo. Kovačam noge in žile otekajo, tudi od ognja oslepé. Stenarjam kri v trebuh in noge sili; oni se prevzdignejo, na plučah zbolejo.

Tem ino vsim rokodelcam je svetovati, de ude telesa, kateri nar več terpijo, zjutraj in zvečer z rokami alj flanelam (neko volno) dergajo; de truplo giblejo, se večkrat stegnejo; kolikor mogoče, naj se pod nebam sprehajejo, jispe in delavnice večkrat prevetrijo. Leti naj se posebno žganja ogibajo; ino v praznikih naj popotujejo, ne pa v tabernah posedajo.

P o k o j.

Mlinski kamen se vgladi, klepati ga je treba; ura se steče, in navleči (naviti) je jo treba; tudi človeško truplo oslabi, ino ukrepčati se mora z jedjo, spanjem, počitkam. Potrebno od jedi in spanja sim že povedal; tukaj govorim od počitkov.

Kdor težek koš nese, ga včasi nasloni na plot alj svojo palico, de si oddahne, in rame in herbet se mu ohladé. Kdor novino orje, de se od njega in konj kadi: počije eno malo, preden se oberne. Kdor gerbat kosi, se poravna in koso si pobrusi; enako storita ženjec in ženjica. Z delam sebe alj druge pregnati, ne per-

nese dobička. V dolgi bolezni več zgubiš, kakor v kratkim pehu perdobiš. Bedaka imenuješ, kdorkoli na ženitnini se hoče najesti za cel teden: bedak je tudi ta, ki delo celiga tedna hoče v dnevi končati. Delo na pol opravlja, in življenje si krajša. Poznal sim kmeta, ki po dnevi in po noči si dovolil pokoja ni, in še nedele ni praznoval. Hlapci in dekcle mu niso ostali; sebe je tako dokončal, de je ob spanje prišel, mu jed ni dišala, in sčasama se je posušil. Le kar je prav, je ljubo Bogu in ljudem!

Pa so tudi lenuhi, ki se vsakiga truda, ko strupa bojé. Moč in življenje hraniti si mislijo, pa si oboje krajšajo. Železo rija sne, lenoba pa mlado telo. Stoječa voda zigniye, če nje veter ne premaja; truplo pa sperhni, ki se od dela ne sputi. Mislim de več ljudi od lenobe boleha, kakor od truda. Lastna ljubezen nas opominja, de si počijemo, kedar smo trudni. — Kdo ne pozna postopača, ki se bolezni toži, ker mu jed ne diši, ga vsak košček v želodci teši? kterimu noč nima konca, dan nima kraja?

Breznik je gospodarstvo sinu izročil, ino si mislil počiti, ker je bil že perleten. Pa zboledel je od dolgočasa in je kmalo vmerl. — Vsi vemo, de kmetje po leti redko boleajo; po zimi je dosti bolnikov ino merličov. Zraven nezdrave sape in vročine v jispi tudi postopanje veliko kmetov vmori. Počivati si menijo, pa si jamo koplejo. Kri se

gosti in černi, creva se zabasujejo: ino mar-
sikteri, ki se je kukolce veselil, še pusta ne
dočaka.

Nedele in prazniki so človeku k bošji služ-
bi in počitku odločeni; pa nekteri ljudje le v
cerkvi sedé ino spé, doma po dnevi streljajo
alj kegljajo, po noči pijančvajo ino razsajajo.
Kdor si sam pokoj krati, naj drugiga ne
dolži!

Osmi razdel.

Igrača in razveselnost.

Otroška igrača naj bo reč domača, ktera ne zbode, ne vreže; ne vgrizne, ne vpiči; se požreti ne da; v oči, nos, ušesa ne gre, alj saj škodovati ne more. Deklica je na mizi sedela, si z škarjem igrala; pade iz mize na tla, ino si izsune (iztekne) oko. — Per materi, ki je lušila feržol, sinik sedi, in si zabaše feržolek v nos. Treba je bilo ga peljati k zdravniku, ki mu je feržolek vun potegnel.

Kotlinova, svinčena kuhinska igrača je otrokam nevarna; lesena jim škodovala ne bo. Triletni otrok je kufrasti krajcer požerl. Čez neke dni je nepokojn, ga grize po trebuhu, ino ga žeja. Malo spi, ino bled in rjavkast postane. Zdravitel mu čreva odpre, in kedar sedmi bart počene, gre krajcer od njega.

Deklice ljubijo punce za igračo; ne dajajte jim pofarbanih! V Berlinu je teta Samvelu skrinico z farbami kupila. Lepe so bile, in Samvel jih šlata in liže, rumene nekaj požre. Grozovitno ga kole, in prisad se prime črev. Čez dva dni Samvel no parah leži.

Jerca si z žebličmi igra, jih v usta vtikuje, ino eniga požre, brez de bi ga hotela. Mati to zagledavši pošlejo do zdravnika. Leta pride, pa pomagati ne more. Jerca je veliko terpela; jokala ino prosila, de bi ji pomagali; pa le Bog ji je mogel pomagati, ki je jo iz sveta poklical.

Peterčik vedno lazi po lojtri na hlev. Oče ga kregajo, ino mu razlagajo, kako lahko bi padel, in si roko alj nogo zlomil; pa vse je zapstojn. Kedarkolj je bil sam doma, je stal na lojtri. Enkrat se spotakne in hlebi na tla. Njegov angel ga je varoval, in Peterček pade na mehok gnoj. Vender se je potlej lojtre ogibal. Kedar je več izrastil, ga mikajo češne. Oče mu terdo prepovedó plezati na češnjo. Alj Peterček skrivej spleza na češnjo, se proti konci veje dersa, in češne obero. Pa veja se vlomi, in Peterček stoka na tleh. Mati pridejo k domu, in ga najdejo pod češnjo merliči podobniga. Na glavo mu devajo merzle okladke, in zdravitel, ki urno perteče, poskusi, kar ve. Pa Peterčku pomagati ni; pretres možgan ga vmori.

Lukey je rad ptiče lovil v zaderge, ktere si je iz žime napravljaj. Oče mu narujejo žime iz

konjoviga repa, pa mu prepovedó, do konja stopiti si žime ruvat. Alj Lukec ne vboga. Tiho se plazi do konja, in ga zgrabi za rep. Konj se vstraši, bercne, in Lukci betico (bučo) razbije. Možgani so po hlevu ležali. Nesrečni oče so mogli to gledati!

V leti 1838 so se Bilinski (Biffingen) šolarji domu gredé na jezer podali, ki je bil zmerznen. Alj led se vdere in 42 šolarjev se potopi. — Varite se leda, otroci!

Šestero fantinov vleče Podbregarjove sni na gorico, pod katero je stal kozelc. Na sni se vsedejo, ino čez sneg po gorici dercé. Podbregarjov Tomaž predej sedi, ino sni viža. Alj sni ga vbogati noté, in proti kozelci dercé. Tomazove noge prideta med sni in steber, ino obedve sta zmečkane. Tomaž še živi, hodi po berglah, in otroke opominja, de naj se varovajo sni in snega.

„Pojmo seršene dražit, in če se za nami vderó, popadajmo na tla, ino skrimo obraz!“ Tevžek tovarše zakliče, in gnezdu se bliža. Zdaj z ranto gnezdo preberska, ino seršeni se zasujejo za njim. Tevžek pade na tla ino obraz si pokrije. Po rokah in vratu so ga opikali, ino Tevžek se perjoka do matere. Kregali so ga, ino roke in vrat mu dergali z gorkim oljem, de mu strup odženo.

Dekleta si zvežejo gabrove veje, in gugavnico rabijo. Vsaka se hoče ta perva v njo vستي; pa Barbka druge prežuga, in ta perva v

gugavnici sedi. Močno jo gonijo, de ji kiklja čez glavo leti. Nesramne dekleta, ali se vam spodobi taka igra? — Glej, veja se vlomi, in Barbka na deblo perleti. Križ si je zlomila, dolgo boleha, ino še zdaj gerbata hodi.

Eden drugiga na kobel jahati (za vratam sedeti z razširjenim nogami) je posebno nespodobno ženskimu spolu, ino vsakim nevarno, ker se lahko znak prekucne, in se polomi alj preterga.

Pastirji so Jozelna, ki je navadno zadni na pašo pergnal, na palico posadeli, ino nevsmleno ga tehtali. Otekel je med nogami, mu prisad pertegne, in Jozel more vmreti.

Šegetanje ni kratkočasna norčija! Žolnir, ki ga je tovarš šegetal, na enkrat zavpije: Za božjo voljo pomagajte! — Žolnir leži bled na posteli, ino ne gleda, ne diha. Oblačilo mu slečemo, ga po persih in podplatih z kertačo dergnemo, ino merzle vode mu brizglamo v obraz. Počasi je zopet k živienji prišel.

Po berglah hoditi se pravi stvarnika tožiti, ki ti je dal zdrave noge. Kdor na visokim vriska, v globokim piska.

Nevarno je o Miklavžovim otroke z parkelnam strašit. Neki kerznar je imel hude fante. Pred Miklavžovim pride Miklavž, in dečkam močno grozi, zvunaj pa parkel z železjem ropče. Zdaj ves čern v jispo perkobaca, ino narhuj fanta popade. Jaka se zvija in dere; na enkrat pa omolkne in obledi. Mati zavpije:

Izpusti ga! in Jaka se zverne. — Jaka! oče kliče, — saj je le naš hlapec. Jaka se eno malo odehne; pa po noči se ga otročjak loti. V enih dneh vmerje. — Z lasmi strašnika pokaditi ostrašeniga, terdijo neki, de je zdravo.

V Štangi so fantje štrukle (Lebjeft) sekali (nekdej navadna, zdej prepovedana igra na Krajnskim). Penar zakriči: „Ročnik, tako mi jih nakladal ne boš!“ ino roko čez štrukle položi. Ročnik pa mahne z sekiro, in Penarju vse parste odseka.

Junaki zgorne štajerske dežele so sir tlačili, to je: Blažeta so za mizo tako dolga stiskali, de mu je mehur počil, in Blaže je v velikih težavah zamerl.

Per sv. Lenartu so se fantje metali. Un ošabnik se je bahal, de po samim vse prežuga. Eniga je vergel, in že drugiga zgrabil. Ker le oddihnil si ni, slednič opeša, ino en slabotnik ga pomedu po tleh. Roko si je zlomil.

Hlapci so za Ljubljanco kosili, ino na večer po vodi se vozili. Dva se prepirata, sprimeta in eden od nju pade v vodo. Niso ga več rešili, ampak ribe so ga pojedle.

Na sv. Štefana dan so Ježanski mladenči z soljo na nive jezdarili. Čerkovnikov sin je na sedlu sedel, in deržal v stremenih noge. Ker so se poskušali v jesdarji, pade Čerkovnikov sin iz konja ino v stremenu obvesi. Konj dirja za drugimi, in vleče jezdcu za seboj. Fant življenja ni zgubil, pa herbet ino glavo je celil cel predpust.

Kovač je ljubil ojstriga konja, kteriga prehiteti nobeden ni mogel. Od Černuč proti Savskimu mostu se pelja, ker mlad kočjaš mem njega permerja. Kovač konja požene, konj poskoči, ino voz se preverne na mostu. Kovača zadervi na naslonilo, in od tod pade v Savo. Mertviga so iz vode izlekli. Zdraviteli, ki ga ogledavajo, terdijo, de bi bil lahko še živel trideset let.

Tudi godci imajo včasih komedje, ki jih je praviti gerdo, ino slišati strašno. Vola so klali v nekim kraji. Nekdo se je v volovsko kožo ogernil, ter so mu na glavo pod roge pisker kervi djali. Njega tovarš po mesarsko oblečen, ga z sekiro maha po glavi. Lonc se podmuzne, ino on lopi godca po glavi, de per priči obleži. Takih divjačen nas Bog varij!

Plesi po pameti, in se varij prehladiti! Kdor per plesi bled postaja, naj se ga varova: kri bi mu lahko serce vtopila. Kdo zamore število nesrečnih mladenčev povedati, ki so zdravi plesarit začeli, bolni nehali, in mladi pomerli? Ali se ne pravi sam sebe vbijati, ino čez peto božjo zapoved grešiti?

Ne jemli v roke ne puške ne pulfra, dokler oberniti z njim prav ne veš. Puška ima vosko gerlo, pa smert iz njega rjove. Blizo strela ne hodi, naj strelajo z možnarji, alj z pistolami. Si na polji alj v lesi, in strelce blizo čutiš, ne skrivaj se; ampak vstani, naj te vidijo. V Stranicah je gospod za zajcam hodil. Neumna pa-

sterica ga vgloda, se v germ [skrije. Gospod misli, de se je zajc zmuznil; po nji pokne, in jo vstreli.

Ne strelaj z klučami, tudi ne z rjavimi puškami, rade se razletijo in perste poberejo. Neki dečko je votel kluč dobil, ga prepilil, nabil, v zemljo terdno zakopal, žerečo gobo nastavil in se ogenil. Ker ni dolgo pogorelo, leti in gobo podpiha. Mahoma pokne; pulfer, kluč in zemlja mu v obraz zleti. Desno oko mu je izbilo, ino vsiga ožgalo.

Strelicova sina sta bila sama doma. Puške visijo na steni, in če so glih oče prepovedali, se jih dotekniti, vender starejši eno izsneme, jo na brata nastavi in sproži. Mislil je revež, de nabasana ni; pa puška počí, in brat mertev na tleh leži. Otroci, nikdar se ne dotiknujte pušik! Očetje, ne špogajte nabasanih pušik po jispi!

V kahli na peči je kresilo ležalo. Jernejčik je strelci pulfra vmeknel. Otroci sami so doma, in si igrajo; nar manjši v zibeli leži. Jernejčik potegne slame iz postele, nareže biljke po pedi dolge, jih nabaše z strelnim prahom, zažge in se veseli, ker veršé po jispi. Alj ena se zaleti v postelo, slamo vneme, in postla v jispi gori. Otroci zbežijo, in un sami v zibeli obleži. Hiša pogori, preden pomagati kdo pride, ino v hiši je zgorel otrok v zibeli.

Kdor veliko dnarjev ima, lahko za kratik čas igra; priden mladenč pa nima zapravljati ne

dnarjev ne časa. Kedar igra nar bolj kaže, tistokrat se nar raji zlaže.

V neki vesi na Nemškim je v leti 1832 na binkoštno nedelo v noč nekaj kmetov v kerčmi kvartalo. Ravno je bliskalo ino gromelo. Eden izmed njih, ki je že ves svoj dnar zagrabil, še enkrat postavi, kar glešta, rekoč: Ako še to zlodej vzame, pa naj mahoma strela vdarri! — Komej je to izrekel, strela v taberno vreže, treši preklinjavca iz zamize na tla, ino ga po eni plati tako zadene, de mu pol života odmerje.

Tudi otroci po pašah za dnarje igrajo: kaj čuda, če bodo možaki tako divji kvartopirci, de se za venar pretepravajo in pobijajo?

Per Savi so fantini keglali, ino ker v stavi krajcerja manjka, Šimen zarenči: Judež nas je hotel za krajcer ogolufati! — Postavi ga urno! — Prepir vstane, in Judež zažene kroglo Šiminu na glavo. Šimen se zverne ino več ne vstane.

Navadna igra kmetov je kvartanje, in tudi krajači ino črevlarji, ki cel dan sedé in gledajo na tanjko, se per luni spravijo h kvartami. Životu počitka ne dovolijo, si tudi po noči čreva stiskajo in oči si slabé. Potlej pa tožijo, de jih oči štantajo (jim opešajo), in trebuh nič ne velja.

Pustite mertve per miru!

Petero mladenčov per kerčmarji za mizo sedé, med ktermi Tolcin nar hujši zgraja (razsaja),

in se baha strahu ne poznati. „Ura že polnoči kaže, vender si upam iti na pokopališe žebel zabit v trugo mertvaško. Petero nas je, ino pet bokalov vina velja, ki jih bom plačal, če jutro ne najdete tega žebela v trugi zabitiga; ako žebel bo v trugi, jih bote pa vi plačali.“ Tolcin se zavije v plajš, kladvo in žebel vzame, in proti pokopališu gre. Groza ga obhaja, pa se verniti ga je sram. Pride do truge mertvaške, urno žebel zabije, in se hoče verniti. Alj nekaj ga derži, in od truge ne more. Per ti priči se je Tolcin tako vstrašel, de koj vmerje. Pljaš si je namreč k trugi peržeblal, ino mislil, de ga mertvi derži. Kaj se vam sdi, kako je vino dišalo unim čveterim mladenčam? —

Deveti razdel.

Omivanje in kopel.

1. Omivanje.

Sleherni kočjaš ve, de konjam snažnost dobro de. Vsak dan jih čese, večkrat tudi omiva. Kaj, ali so konji naše skerbi in našiga truda bolj vredni, kakor mi sami? Ali nismo že skušili, kako se dobro počutimo, kedar smo truplo omili ino skopali?

Zjutro ko vstaneš, si vmi vbraz, vrat in roke; si usta in zobe z perstam podergni, in gerlo izgergraj! Tako boš imel čiste oči, brihtno glavo in čedne zobe. Zdravo je tudi po jedi, kedar se ti usta in zobje pohladé, jih z studenčnico poplakniti. Beli zobje človeka lepšajo, dobri zobje mu življenje dalšajo. Kdor dobro seka, dobro kuha.

Je slovitna navada po nekterih krajih, da gospodinje ob osvetku, postavim pred vsim Svetim, na sv. Večer, veliko Soboto domačim glavo omivajo. Tako bo glava po zimi, ker se kopati ne moreš, osnažena; in če se leto na večer zgodi, se ti prehladiti ni bati.

Nog kopati per kmetih ni navadno, pa je gotovo zdravo: Zakaj noge se veliko poté, se omažejo v gerdim vremenu, ker mokrota in blato skoz čevle vdari. Osnaži jih pridno, in si boš marsiktero bolezen odgnal. Kedar te glava, ušeta alj zobje bolé; kedar ti kri pogosto iz nosa teče, in proti glavi alj persam teši; kedar imaš kervave oči, nahod in kašel: napravi si gorke vode v škafu, noge noter postavi in dobro zagerni. Tako posedi, dokler voda začne hladna perhajati; potlej si noge dobro oteri, in v postelo se spravi. Zjutro boš terden vstal.

2. *Kopanje (kopel).*

Zraven vmivanja je pa tudi kopanje celiga života zdravo in potrebno. Otroci se morajo od konca z mlačno vodo vmivati. Kedar terdnejši postanejo, se morjo dvakrat alj trikrat na teden kopati. Zčasama se je poslužiti bolj hladne vode. De jim dobro dene, se iz tega vidi, ker z veseljem v kopalnico gredó, v nje voljno ležé, in se materi nasmehujejo. — Kedar jih iz kopalnice vzemeš, jih dobro oteri z debelim suknam.

Otroci se bojo lepo redili, in zdravi rastli. Ran za ušesami, okrog vratu, in med nogami ne bojo imeli.

Odrašeni se koplejo v tekoči vodi. Kedar dob požene, pravijo de se sme v merzlo vodo. Kdor je mehkužen ino merzlote ni vaju, počaka naj sv. Petra in Pavla, de se ne prehladi v vodi.

Kje se je kopati?

Ne hodi v vodo, ktere ne poznaš kako je globoka, in kakšino dno ima! Neki šolarji so se podali k sedmem gričam, kjer se kopati je bilo prepovedano. Nesramno se islečejo do naziga, ino v vodo poskačejo. Eden od njih je zabredel v jilovco, in bolj ko si je pomagati hotel, bolj se je potopoval. Tovarše kliče na pomoč; alj ti zbeže do bližne vasi in kmete pokličejo. Izlekli so šolarja iz vode; alj mertev je že bil, in zdravitelov trud ga ni mogel k življenju zbuditi. Starši v Šentvitu to zvedevši so grozno jokali, ino še zdaj ne morejo ediniga sinka pozabiti.

Nezdravo in gerdo je tudi iz vode na pesek se izhajati, ino tam poležavati. Na pesku je vroče in voda je hladna; lahko se prehladiš.

Serboritni fantje se nagi po bregu preganjajo, in eden drugiga v vodo mečejo. Neki Persavec se je bal vode in plavati ni znal. Dva

tovarša ga zgrabita ino v brezden veržeta, rekoč: Se boš bolj plavati naučil ko žaba! — Alj Persavec se je potopil, ino nič več ne perkazal. V koreninje na dnu vode se je zapledel.

Kako se je kopati?

V merzlo vodo ni hoditi ne z praznim, ne z polnim trebuhom. Oče pač branijo Jožetu v Gradišico po kosili. Pa Jože je gluh, se splazi v log in se urno zažene v Gradišico. Tema se dela, in Jožeta ni k domu. Skerb žene očeta do Gradišice, kjer najdejo gvant; alj Jožeta ne. Sosedje prejišejo Gradišico, in Jožeta mertviga dobé. Zdraviteli so rekli, de ga je mertud končal, ker je z polnim trebuhom v vodo se podal.

Nikdar ne pozabite se dobro ohladiti, si glavo, persi, roke in trebuh z vodo pomočiti, preden greste v njo! V vodi ni zdravo sedeti ino počivati; ampak gibati se je treba, si roke in noge in ves zivot truditi. Za tega voljo je dobro plavati znati. Vender per plavenji se skušati alj vadljati, kdo de bolj plavati zna, ni varno in umetno. Čez Ljubljanco je plaval imeniten plavar, in de bi se mu kaj ne perklučilo, ga spremljata ribčca v čolnu. Na drugimu kraji Ljubljance se urno oberne, in ribčcama pravi, de ju ne bo potreboval. Še ni bil na sredi vode, ker že vpije: Pomagajte! Ribčca čoln poženeta, pa plavar se je

potopil, in mertviga sta ribča iz vode izlekla; kerč ga je prehitel.

Ob mlatitvi je kmetam kopanje nar bolj potrebno; in ker je letna vročina huda in delo težko, se morjo varovati, de se ne prehladé. Koplejo naj se ženske vkup, možki vkup! Se najdejo nasramniki, ki blizo ženstva slamo zažgó, in ženske plašijo.

Tudi rokodelcam, ki vedno sedé, je kopanje v tekoči vodi prav potrebno. Na večer, alj ob praznikih dobé dost časa se osnažiti, si kri oživetiti, in ude omehčati.

Starim ljudem in bolnikam je pa gorka voda, alj so toplice bolj hasnive. Kako se je slednih poslužiti, jim bo zdravitelj povedal. Jez bom kaj maliga garjovim govoril, ki včasi dolgo terpe in si ne vedo pomagati. Je napaka per kmetih garje z žvepleno žavbo preganjati, brez de bi zdravitela poprašali. Poznal sim fanta, ki so ga mati na večer z tako mašo namazali, v gorko peč potisnili, in potlej v postelo spravili. Fant, njegovo ablačilo, in postela je bila vmazana, in je od žvepla smerdela. Garje se skrijejo; pa fanta vsak večer koža serbi, bolehati začne, suho pokašluje, in jetika ga v nekih mescah zaduši. — Bral sim od nekiga, ki so mu garje zamazali, in kterimu je božjast vrat tako zavila, de je ritinsko gledal.

Ima kdo garje, naj se snažno derži, v gorki vodi naj se vsaki dan kople, in pomoč

naj per zdraviteli iše. Zvunajne lekarije brez notrajnih so vedno škodlive.

Zanohtnica (Fingermurm) se ženskam rada nakluči, ker pogosto segajo iz gorke v merzlo vodo. Tudi se naredi, kedar se kdo v konc persta zbodo, alj všipne. Te boli pod nohtam alj okrog nohta, ti noter kluje: urno vtekni perst v krop, in dalej ko moreš, ga noter derži. Še bolj hvalijo per ti boleznii vroč lug Vender, če ti leto ne pomaga, podaj se k zdravitelu, in per njemu iši pomoči. Zanohtnica ti lahko perst sne, ino če prisad pertegne, tudi celo roko.

Deseti razdel.

Omikanje duše.

Le kdor se dobro uči potrebnih posvetnih in božjih reči, bo vžival časno in večno veselje. Ako imaš žlahtno serce, boš srečen vse svoje dni; če pa serce skaziš, studenc žive vode skalis: kako bi ti iz njega čista sreča izviralala?

Premožni starši so terdovratniga fanta imeli, kteriga se ni prijela dobra beseda. Cele dni se je po vasi in po cestah potepal, se klet in perdušati učil. Mati ga svaré, pa z pestjo jim žuga; oče ga kregajo, pa potuhneno jih gleda. Kedar so ga do cerkve persilili, je per vratih obstal, notergredejočim nagajal, se jim posmehoval, in clo fajko je pri cerkvi zažgal. Gosp. fajmošter očeta opominjajo, de bi sina strahovali; ino če z lepim ne vboga, bi mu palico pokusit dali. — Tudi palica ga ne po-

boljša. Očetu je jezikoval, ino ze jim vstavlal. Oče hlapca perkličejo, in fanta dobro premlatijo. Pa divjak ostane divjak. Ves teden se ogiba domu in se potepa pō gojzdih in pašah. Starši že mislijo, de ga je kaka nesreca zadela; alj si je togotnež sam smert perpravil. Na soboten večer se sin k domu perplazi. Ves je vmazan in stradan, in gleda gerdo, de se ga starši bojé. Opominjajo, prosijo ga, de bi se dela prijel, Boga in ljudi ljubil. Obljubijo mu novo obleko, mu dovolijo pošteno igro z sosedovmi otroci. V nedelo ga cče v taberno peljajo, in kar želi, mu plačajo. Čez teden je precej vbogal, in, ker je nasledno nedelo bil smejn per fari, je tirjal dnarjev od matere, de bi z drugni fantini rajat šel. Mati se ne upa mu dnarjev odreči, in ga poprosi, de bi se mirno obnašal in zgodno k domu peršel. Obljubil je vse; ampak vižati svojih želj ni mogel divjak. Z tovaršami se začne prepirati, zgrabi stol, in pobije nasprotnika. — Jaderno je zbežal iz taberne, se ogibal poštenih ljudi, in k tolovajam potegnul. Starši objokujejo zgubleniga sina, in Boga prosijo, de bi ga zopet napeljal na prava pot. Pa Bog človeka, ki čerkovne in gosposkne postave zaničuje, tudi zapusti. Divjak je požigal in moril med tolovajami, in kedar so njegove ure potekle, je na vislicah življenje končal. — Tako človek, ki le spi ino je, dobre nauke zaničuje, staršov ne spoštuje: globoko jamo si kople, v kateri si dušo in truplo vmori.

Fantič mlad, uči se dobriga rad! Šole ne zamudi, ako priložnost imaš! Kdor zna pisati ino brati, vsakimū pošten odgovor dati: za toliko več velja, za kolikor več dobriga zna. Ako se mlado drevce ne požlahтни, in se divjaku žlahtna mladika ne vcepi: tudi štaro drevo žlahtniga sadja redilo nē bo. Ljudje, ki keršanske in druge koristne nauke zamudé, nesrečno živó. Goričnikova Marta se k Dolencovi hiši permoži. Dečla je zala, pa malo prebrisana. Marka njen mož jo štima, in srečno živita. Alj vlažni zrak doline se Marti ne perleže. Bode in terga jo po udih, jo lomi po kostéh. Roke in noge se ji klučijo in po perstih bunke dobi. Marta vražam vdana, rada verjame babami, ki ji terdijo, de ji je od taste narejeno; in de ne bode pred zdrava, dokler ne prestopi čez tastni grob. Lehko si mislimo, kako sta se gledale Marta in tasta. Kedar gos. fajmošter te čenče zaslišijo, Marto k sebi povabijo; jo učé, de le Bog nam pošle bolezen, ino jo odvzame; de copernije so prazne, in na nje vervati je pregrešno. Svetovali so Marti, de naj gre do zdravitelja, in zdravilov naj špoga si skernino odgnat. Pa vse je zapstojn! Marta čaka na tastino smert, bolečine terpi, in se v abotnosti svoji serdi. Čez nekaj let je testa vmerla, in komej je v zemli, že Marta stopa čez njen grob. Alj skernina ne vboga vraže; spremlja Marto od tastniga groba do njeniga. Marta je zdaj iskala pomoči, pa skernina je bila preveč zakoreninena, in božati in hotela. Pre-

pozno je Maria spoznala, kako škodlive so vraže, in kako krivično je tasto dolžila!

De bi se moji bravči preveč bukev ne držali, si oči slepili, in truplo šlabili: se bati ni, ker druge dela in opravila si persvoijo njih čas. Vender eno še moram povedati, ta je od branja zapelivih knjig (bukv). Ni vse zdravo, kar ljudje hvalijo; in lepo zvezane bukve so dostikrat strupene. Kakor nas zapeliv perjatelj lehka ogoljfa, v časnó in večno nesrečo potisne, ako se njemu v roke damo: ravno tako nas škodlive bukve oslepé; v zmote, v hudobije. v časnó in večno pogublenje porinejo. Torej, mladost! ne jemli v roke vsakih knjig, ki se ti ponujajo; ampak pokaži jih poštenim staršam ali spovednikom, pokaži jih pametnim učenicam, de ne zaužiješ strupa iz njih poprej, ko bukve poznaš.

Preumni otroci so slabiga trupla, in starosti ne deživé. Tomaž Molkir je angleške čerke pred poznal, ko je govoriti zamogel. Dve leti star je govoriti, in tako ročno brati in pisati začel, de ljudje tega verjeti niso hoteli. V tretim leti je materi list pisal; v čertim je gerške čerke poznal, in je pisal v latinskim jeziku. Poskušal se je v baznah in pesništvi, napravljaj je obrazic zemle svojiga kraja, in je vmerl v sedmim leti.

Ako hočes srečno živeti, moraš resnico govoriti, ino na jeziku nositi, kar ti v serci leži.

Za svinskim barantačam se je plazil, ko senca, en goljufen mešetar, kterimu je kozarc vina več veljal, kakor duša in pošteno ime. Njega majhine oči, prekanjen obraz, in migajoče žnabla oznanujejo lažnivca. Kupci vsakiga prešiča se je perdušal, de bo sto funtov boha (špeha) priredel. Kedar je nevednika dobil, ga je nevsmileno osmodil. Po vsih cestah si slišal: Mešetar laže, de se od njega kadi. Ali se ne bode zadušil na lažeh? — Razzsajanje in pijančovanje mu sapnik (dušak ŕuströhre) popači, ki se mu začne sušiti. Ker mešetar vpiti in klobasati ne more več, ga barantač poslovi. Zdaj potuhnen hodi okrog kmetov, ki jih je nekđaj ociganil (goljfal); in ker so lažnivca poznali, mu niso verjeli, de je bolan. Od hiše do hiše ga sujejo, dokler v hlevi obleži; vsi so govjedle.

Ednajsti razdel.

S t r a s t i.

Moli in delaj, kar je prav; nepotrebne skerbi si iz glave izbi! Ako si poruješ vse lase, vender voda ne bo nazaj tekla. Jeziti jo moreš, in zna biti, de boš snožet obvaroval; kedar ti pa tudi jez predere, se podaj v božjo voljo. Očetova roka tajistiga tepe, kteriga ljubi. Nejevoljnost in skerb ti lase beli; radovoljnost in veselje ti slajša življenje!

Steklo (glaž), ki ga nategoma vgreješ, ti počí: nagla jeza ti kri tako zgreje, de ti lahko serce razžene alj možgane vtopi. Rimskiga cesarja Valentinjana, ki se je z poslankmi zavolj meje prepiral, in močno vpenil, je mertud zadel in nategoma vmoril.

Ne samo sebi, ampak tudi drugim je razkačen človek nevarn. Neki kmetovavic je z svojim dvanajstletnim sinam na nivi delal. Pa dete ni delalo, kakor mu je oče zapovedal. Oče se

tedaj razserdi, in kamen za njim verže. Kamen zadene dete na glavo, ki pade mertev na tla. Prestrašen oče domu hiti, de ženi nesrečni pergodek pove. Mati je ravno mlajši dete v zibko položila; ga tedaj pusti v zibelci in leti na polje, sinu pomagat. Pa joj! le merliča je najdla. Med tem, ki se je mati z unim na polji medla, pride svinja v odperto jispo, prekucne zibko, ter dete ogrize in zadavi. Lehko si mislimo žalost nesrečne matere. Omotčna pade na kervavi pod. — Človek, ki se rad jezi, strupno kačo v sebi redi, ki ga za vsako stvarco pikne in mori.

Hude jeze navaden tovarš je pobjoj. Na Koroškim se je nekoliko kmetov memo nekiga skednja k domu peljajo. Nepokojen kmet začne hlapcam zabavljati, in jim kervave klobase ponuja, ino jih z gerdmi besedami pika. Začno se tepsti. Kmetov nekdo ves nedolžen jih hoče miriti, alj hlapcov eden ga z kolam po glavi vdari, de na priči obleži, in v nekih urah vmerje.

Serce, ki rado jezo kuha, in sovražtvo v sebi redi, je peklenški kotel, iz kteriga vsa nesreča vre. Miha se je žolnirstva ogibal; pa so ga vender per Pridanu na hlevu vjeli, in v žolniršnico gnali. Vjiti je poskušal, pa mu ni ratalo. Pridanu je vedno žugal, in se perdušal, de ga hoče plačati. Pri žolnirstvu se je slabo obnašal, in vsesortne kazne pokusil. Slednič pobegne iz straže, in okrog domačije se klati. O polnoči

binkištno nedele Pridanova hiša gori, in z njo je vsa vas v pepeli. Miha se plazi okrog ognja, de bi Pridana samiga zadel in zaklal. Ker se pa Pridana lotiti ni mogel, je njegoviga sinčka, ki je na vertu v posteli ležal, v svojim serdu zadušil. Vsi ljudje so Miha požigavca dolžili, in kmalo ga tudi vjeli in gosposki zročili. Potepuh je plačilo svojiga maševanja prijel.

Nevošljivost je zelen kušar, ki ti serce rani in zdravje mori. — Ako si preveč častilakovn, ter med vsemi nar imenitneji biti hrepeniš: boš prevzetniga serca, neprijeten Bogu, in neprijazen ljudem. — Želiš preveč obogateti, boš padel v zaderno; tvoje serce bo terdo in nevsmileno. V Londonu, Angelskim mesti je živel bogat kupic, ki si je perdobil brez mere zlata in srebra. Ženiti se ni hotel, ker žena in otroci potrebujejo obleke in jedi. Vmazan je hodel, ino rastergan, kakor berač. Pod streho v jispici je prebival, ker ga je po leti vročina kuhala, po zimi pa merzlota kerčila. Kedar je vidil, de sosed srečno kupčuje, ga je nevošljivost grizla po dnevi in po noči. Sebi in drugim nič ni pervolil, kar je dnarje veljalo; zatorej mu pošten služabnik ni nikdar obstal, in nepravlični, ki so mu ostali, so ga vedno goljfali. Slednič je sklenil vse posle odgnati, sam si prati in kuhati in vse opravila oskerbeti. Nič drugiga ko dnarje je ljubil; na dnarjih je ležal, na dnarjih je vmerl. Nekdajni hlapec, ki mu je plačila bil odtergal, ga je na dnarjih zadavil.

Škodljivo je, ako pesterne otroke strašijo, de jih bo bavbav vzal, če tiho ne bojo. Neki gospod in gospa gresta o pusti v sosesko večerjat. Pesterna bi šla rada rajat, alj dete, ki je pol drugo leto staro, noče molčati. Hitro mu strašilo naredi, na postelo v znojže postavi rekoč: Ako se zajokaš al ganeš, te bo bavbav zgrabil. Dete plaho vtihne, deklina pa plesat gre. Gospej ne da pokoja; hitro dirja domu pogledat, in najde otroka v posteli, ki strašilo gleda — od strahu mertviga.

Žalost jih je že veliko pomorila, in nobenimu ni pomagala. Veselo serce daje zdravje človeku, in mu podaljša življenje. Razberzdano veselje pa, in vse nevgnane žele ljudem zdravje vjedó, ino jim zmešajo pamet. Kedar so Rimlani veliko vojsko zgubili, in več del vojšakov je bilo končanih, se neke matere žalostne per mestnih vratih sedele, in poprašovale, kako se je godilo njih sinovam. Ena, ki so ji terdili, de je njeni sin v boji obležal, je nategoma vmerla, ker ga je živiga zagledala.

Dvanajsti razdel.

Nečistost.

Nečistost je nevarna kuga, ki mori dušo in telo, ako se ravno zavija v zapelive cvetlice. Zatorej pravi sv. Duh: „Vsaki greh, kteriga človek stori, je zvonaj telesa; kdor pa nečistuje, se na svojim telesi pregreši. — Pregrehe njegove mladosti bojo njegove kosti napolnile, ino v prahu z njim počivale.“

Poznam mladenča, ki so ga nečistniki v mustast greh zapeljali. Klaverno hodi, bleda smert mu na obličji počiva. Njegovo jasno, bistro oko je vgasnilo; zarja svete nedolžnosti je zgignila iz njegovih lic. Podoben je žalostnemu drevesu, kteriga so gosence objedle. Tudi v njegovim serci ni več čistiga veselja; tu le nečisti ogenj gori, in kalne žele nečistosti se kuhajo. Sam sebi je na poti, sovraži dobrotnike,

in zaničuje svoje starše: ker mu je življenje nadlega, in prihodni čas mu je strašen. Nobeniga pogledati se ne upa, ker misli, de mu vsak bere na obrazi ostudni greh. Poboljšati se želi, pa vedno nazaj pada v pregreho. Če se po dnevi gordobije zderži, jo pa po noči v spanji stori. Kaj de dela alj govori, dostikrat ne ve. Življenja naveličan si puško nabaše, in v gojzd se poda, de bi se vstrelil; pa ljudje so mu tud tukaj na poti. Za božjo voljo me prosi, de bi mu pomagal. Mu svetovam, kar vem: Samote se varij! saj eniga perjatla si zberi, komur se razodeneš, in kateri je vedno per tebi! Na večer naj te povije, de grešiti ne moreš, in zjutraj naj te zopet odvije! Mesniga jej malo, ne pij drugiga kakor vode.

Po leti se pridno kopaj; veliko se trudi, de boš na večer kmalo zaspal; in zjutraj vstani koj ko se zbudiš. Ako se greha nemalo odvadiš, ne zanašaj se prenašlo na svojo moč: lahko vanj nazaj padeš. Ogibaj se tovaršij, ki bi te k nečistosti mikale. Večkrat čez dan poprosi Boga, de bi te v dobrim podpiral.

Ljuba mladost, prosim te za božjo voljo se varvati, de te kdo kaj tako nesramniga ne nauči! de se skrivši ne pregrešiš!

Ino vi starši, ki svoje otroke ljubite, vedno čujte, z kom se otroci pajdažijo! Ne spustite jih iz svojih oči! Ne izročite jih malpridnim

deklam alj hlapcam! Jame se je ložej ogibati, kakor iz nje se izkopati.

Nečistost, ki jo fantje z dekletami vganjajo, nekteri zgovarjajo, ki ne vedó, kaj sv Duh uči: „Vino in ženske storijo de modri odpadejo, in zastopni zaničlivi postanejo.“ Že ajdje so pravili, de v Laškim permorji dečle prebivajo, ki čolnarje k sebi vabijo z sladkimi pesmi; in jih zaduše, kedar jih objemajo, alj jih pa v prešiče preobernejo. Gerda nečistost je tedaj ljuta zver, ki pije zdravo kri mladih ljudi, de jim truplo oslabi in duh onemaga. Nečistnik je dereč volk med nedolžno mladino: nevarn je njegov pogled, škodliva njegova sapa vsakimu, kdor se ga skerbno ne zogne.

Konrad, bogatiga župana sin je hodil za Rozaljko, ki je bila poštena hči vbogiga teža-ka (najemnika, taverharja), ino ji je obetal njo vzeti. Ona se mu brani, ker bogati starši dovolili ne bojo, de bi tako sirotico vzeli. Mladenč roko k nebesam povzdigne, ino ji perseže, de je nikdar ne bo zapustil. Zapeljal je vbogo deklico, pa jo tudi hitro pozabil. Bogato hčer imenitniga kmeta je vzeli, vbogo Rozaljko pa v sramoti in revšini zapustil. Rozaljka si pomagati ne ve, iz eniga greha v drugiga zabrede, in slednič svojiga otročička vmori. Iz vislic žuga zapelivcam, ki sladke oblube delajo; pa njih dopolniti noté alj ne morejo. — Kdor se spotikne, lahko pade; kdor pade, se lahko pogrezne.

Koliko nečistnikov od strašne bolezni zignije; koliko se jih posuši! Koliko jih premoženje in vso srečo zapravi, zadnič obupa in se pomori! — Andrejčik je bil sin premožnega vožnarja, ino je mladenč z očetam vožnaril. Padel je v zaderge nesramne ženske, in od tih mal je sam perložnost iskal prešestovati. Poprej zal mladenč, se kmalo postarati začne; ne gleda in ne želi drugiga kakor nesramne ženske. Ker so mu oče odmerli, se nič več za konje ne peča; ampak jih hlapcam odda. Eden za drugim mu pocepajo, vozje se potarejo, in domačija mu je prodana. Andrej je brez konj in vozov, brez dnarjev in domačije. Vender ta zguba bi se dala pozabiti in z časom popraviti: Pa Andrej je zgubil tudi zdravje, in z ptujo strašno, boleznjo se je proti domačimu kraji opotekal. Nos in gotanc mu je gnil; ni mogel požerati, ne govoriti. Od daleč je smerdel ko kuga. Otroci so ga zasramovali, in odrašeni se ga ogibali. Fajmošter se bojé, de bi Andrej bolezni ne zatrosil med ljudi, ino se z grajšinskim gospodam pogovoré, kaj de je z Andrejam storiti. Sklenila sta bila, Andreja poslati v mestno bolešnico, kjer bi ga zdravili. Čez neke tedne Andrej zopet perleze v faro: ves je zabuhlen, imanos ko feržol, in blede farbo. Trese se ko šiba, in delati ne more. Peklati mu je treba, pa ljudje se ga dotakniti bojé; neradi mu vbogajme dajo, ker se je sam gerdo

pogubil. Strašno je Andrejovo življenje, ino
strašna je sodba, ki ga čaka na unim svetu!

Ogibajte se greha, de vas njega nasledki
ne pogubé! Kedar je pa kdo bolezen nale-
zel, naj ne odlašá iskat pomoči! Kdor ne
hiti do zdravitela, tega bo bolezen prehi-
tela, in on bo večno zaznamnjen, kakor je
bil Andrej.

Trinajsti razdel.

Pomočki v sili.

Pomagati eden drugimu smo dolžni, ker Bog zapove, bližniga kakor sebe ljubiti. Naše pomoči bližen nar bolji potrebuje, kedar je v boleznih alj clo v smertni nevarnosti. Ravno tako, kedar slišiš alj vidiš, de se je človek obesil, alj v vodo šel, ne reci: Zlodi ga je vzal; ni mu pomagati! Ampak misli si kar nam Jezus govori: „Nisim peršel vabit pravičnih, ampak grešnikov.“ — Če temu pomoč ponujaš, kdor nje ne potrebuje, nimaš upati plačila od Boga. Gerdo in grešno je tedaj obsoditi samomora, in se ga studiti bolji, kakor cerknene živine.

De pa v potrebi ne bomo več škodovali, ko pomagali, kakor otrok, ki materni obraz poglaja, pa narodnik jim oko stakne: moramo vediti, kdaj de je bližnik v sili ino nevarnosti? in kako se mu gre pomagati?

1. Mertud (božji žlak).

Harmičar (mavtnar) je bil korenjašk mož. Na dan svojiga goda se je dobro gostil, in neke kozarce vina popil. Po kosili se vsede na sonce pred hišo, in zraven njega žena sedi. Na enkrat Harmičar obmolči, renčati začne, in se izverne iz klopi. Gleda debelo, ma usta odperete, in se ne gane. Žena zaupije: Vode pernesiti! in mu zavratnik in vso obleko, ki ga derži, odpne alj razreže. Ljudje vkup leté, Harmičarjavo glavo z vodo hladé in ga urno iz sonca v postelo spravijo. Kmalo je tudi zdravitel peršel, in mu je pušal in rabil, kar je koristniga. Harmičar pride k sebi, in vpraša, kaj se godi? Povedali so mu, de je bil skorej vmerl. Zčasama se boljša Harmičar, pa leva roka in noga sta slabe in merzle. Zdravitel ga opominja se varvati vina in žganja, obilne jedi, hudiga mraza, prehladenja v vročini, straha, jeze, vozke obleke. Redar imaš težko glavo, si omotičen, ti po ušesah buči: koj pošli do mene, zakaj mertud se ti napoveduje!

2. Medlica (Dhnmacht omedlevka).

Od grozovitne vročine, preobilne jedi, alj pijače, od pretežkiga dela in slabosti, od popačeniga zraka, od jeze, veselja, strahu lahko kdo omedli. Dihati neha, žile počivajo, merter se ti zdi.

Kedar človek v cerkvi omedli, nesi ga iz cerkve, odpni mu obleko, škropi mu obraz z merzlo vodo, naj bo žegnana alj ne. Če je tež, mesne juhe, alj vina mu daj popiti, in k domu ga spravi. Medlica je huda: pošli po zdravitelja. Med tem časam ga dergni z suknam alj z šetjo (kertačo) po rokah in nogah; sopsti ga vadi tako le: Zdrav človek omotnimu počasno dihne v usta, ker mu zatisne nos, in adamico alj kerhelj mu en malo pertisne. Če si omoten sam ne oddihne, pertisni mu trebuh prot persam, de sapo izženeš iz pljuč. Zdaj zopet dihni v njega, in dihaj ga vadi, dokler sopsti sam začne. Kedar ima usta zaperte, mu vtakni cevko v nosnico, drugo nosnico in usta mu pa zatisni, in dihaj v njega na enako vižo, kakor poprej sim rekel. Imaš jesiha per rokah, z tem dergni senca omotniga; pod nos mu ga derži, žkropi ga z njim.

3. Smert žuga od zraka.

V Tuhini sta šla Jože in Alenka Hribar zdrava spat. Zjutrej ko se dan dela, ju sliši gospodinja zlo smerčati, gre v stanico, in ju najde nezavedna v posteli. Kaj jima je bilo? — Zvečer sta djala žerjavce v pisker, na verh nekaj kovaškiga oglja, in ta škodliva soparca ju je omamila. Gospodinja kliče pomočnike, in spravijo nju iz jispe pod miliga Boga. ju do naziga slečejo, in nju glavo višej od trupla po-

ložijo. Gospodinja jima očisti usta z perstam, ker so bile žlezaste. — Zdaj ju polivajo po vsim životu z merzlo vodo, posebno po glavi in po licah; tudi pihajo sapo v nju. Dihati začneta in se tresti; polivati nju nehajo. V prevetrano jispo nju nesó, in v post-lo položé. Zčasama nju pogrejejo, in po žlici vode z kaplico jesiha jima dajejo. Mož je zopet terden, ona pa mlada otročnica je ob tednu vmerla.

Oglen zapuh je človeku in živini nar bolj škodliv; pa nevarni hlapi in sopari so leti: cvetlice, sopari vina, žganja in ola, sopari v rudnikih, v vodnakih, jamah, abokih, kletih, ječah, če so kraji dolgo zaperti. Tukej je treba duri in okna hitro odpreti, v jame vlivati vrele vode, in čakati, de se megle iz jam izvalé. Notregredé nesi luč pred seboj na dolgi palici; zatisni si nos in usta z flanelam alj gobo v jesihu namočeno; in če ti luč vgasne, nazaj se verni. Temu, ki se v vodnak spusti, se verv čez persa perveže, in matoz v roko da, z katerim bi oznanil, če bi mu slabo perhajalo, de bi ga hitro nazaj potegnili.

4. Vtonjen človek k življenji pride.

V Berdu per Kranji je neki kočjaž v bajer padel. Ker plavati clo nič ni znal, in nobeniga ni bilo, ki bi mu pomagal hitel, se je kmalo potopil. Matija Voder, ki je kočjaža od da-

leč vidil, do bajerja hiti, v vodo plane, in ga iz gošave izleče. Med tem preteče ure četert, in vtojenč je kakor mertev: obraz ima višnev, zabuhnjen, oči napete, in jezik iz ust moli. Ljudje, ki so se nabrali, so ga hotli na glavo postaviti, pa gospod baron Cojz, in gosp. kaplan sta se temu zoperstavila, in tako le ravnanje vkazovala:

Na desno stran ga položite in v bližno jispo nesite. Po rahlo mu obleko islečite alj izrežite; v pogrete rjuhe ga zavite, in v postelo tako položite, de ima glavo višej od života. Dergnite ga po vsim životu z suknam, alj z šetjo. Kedar je život do subiga vdergnjen, pomočite sukno v žganje, in ga zopet močno dergajte. Blazinice v gorkim vinu alj žganji pomočene mu na žlicico, na vrat, in na obojo lakotnico pokladajte. Jernej! pihaj mu sapo v usta, kakor bi dihal, in nos mu zatisni. Glejte sam si je oddihnil, in že sopsti začne. Nekdo naj ga po gerli in po nosi z kurjim peresam žgata, de začne kozlati. Zdaj mu pa gorke vode piti dajajte. Zdravnik, ki iz Kranja persopejo, so vse za dobro spoznali, in kočjaži počitek perporočili. Hvala Bogu, človek je smerti rešen!

5. Sočivar se je obesel.

Sočivar se je pod strehoj obesel, in hišni gospodar ga visečiga najde. Urno pokliče ljudi na pomoč, ki verv odrežejo in ga rahlo na

tla ispušé. Eden do zdravitela teče. Med tem časam ga islečejo, v toplo in veterno jispo nesó, v postelo na desno stran položé. Merzle vode mu na glavo in v obraz škropijo, in neka ženska mu z prepertam (birtaham) veter pahlja v obraz. Persa in herbet mu z suknam, podplate in nogo z šetjo dergnejo. Senca mu z jesiham vmivajo, in gerlo z kurjem peresam šebetajo. Pride zdravitel, in mu puša na vratu. Sočivar pride zčasama k sebi, in hvali ljudi, ki so ga nesrečne smerti rešili.

6. Huda ura.

Na Vogerskim so pastirji na polji pasli. Oblačilo se je, in hude megle so se perkazale. Začelo je debelo škropiti, ino pastirji, per dvajset jih je bilo, so vedrit bežali. Vstopijo se pod neko staro gruško. Ko bi trenil se zabliška, ino strela v gruško vdari. Škoraj vsi popadajo in omedlijo. Drugi so zopet okrevali, le štirje mladenči so smert storili, ki so se na deblo naslanjali. Med njimi je bil eden sedemnajst let star, edini sin svojih starišev; ni jim bilo pomagati.

Kako se je ob hudi uri zadržati.

Ob hudi uri ne letaj, ne goni živine, ino ji blizo ne hodi; ne vedri pod košatim visokim

drevesam. Kedar si pod milim Bogam, se narvarnej na zemljo vležeš; pa ne blizo vod, alj močerij, ne zravno stav, kupov, snopja alj osterv; tudi na kozovc iti ni varno. Si pod streho, ne hodi pod kap, ne k oknu, ne blizo peči alj dimnika. Ne pusti, de bi skoz odperte okna veter vlekel. Eno okno odpreti je varno, de žveplen sopuh ljudi ne zaduši, ako bi vdarilo. V cerkvi ne bodi blizo turna, orgel, alj sten; narvarnej je po sredi. Ni varno veliko srebernine alj železnine, alj kaj takiga per sebi nositi, po katerim rada strela potegne. Po noči raj vstani, ako nevarnost čutiš, de te v posteli ne dobi, ako bi vdarilo. Nevarno je megli kaditi: po dimi rada strela švigne; — še nevarnej megli zvoniti, turn narprej zadene. V leti 1783 je per samim zvonenji v treh mesencih 96 ljudi strela vbila: zato je prepovedano zvoniti.

Pomagat od strele zadetim.

Če v kako prebivavnica treši ino ljudje omedlijo, hitro okna odpri, ljudi pa vun v zdravo sapo iznosi. Izreži jim oblačila, posebno krog vrata; vse razprosti. Polij jih z merzlo vodo, ter jim v prav merzlo vodo pomočene per te okolj glave devaj. Dergni jih po vsim životu z kertačami, ktere v merzlo vodo pomakaj. Pihaj jih v lice, pa tudi skos usta. Dobro je tudi, take v rahlo zemljo za eno ped na debelo do lica zagerniti; glava ino perse morjo nekolj-

ko višej biti. Pred ko moreš, pošli po zdravnika.

Nekterimu roka, alj noga, alj pol života odreveni, pa se jim vender pomaga, naj so ravno od strele očerneli. Večkrat je pa tudi nagla ino neprevidena smert, pred katero nas Bog obvari!

7. Clovek zmerzne.

Blizo Brežec na Štajerskim sta mati in sin na poti zmerznila. Na sneh so ju domu peljali, v gorko hišo djali, ino z gorkimi rečmi oživljati začeli. Mati je še živela, pa so jo z gorkoto vmorili. — Kaj je tedaj storiti, kedar clovek zmerzne?

Zmerznenj clovek se mora rahlo prenesti; lahko mu perst, tudi roko alj nogo vlomiš, ker je vse kerhko, kakor glaž. Obleko in obutel hitro iz njega izreži, in ga v sneg položi, pa dobro z snegam za čevelj na debelo zakidaj; ustam in nosi pa luknje za dihanje napravi. V snegu mora ležati, dokler se mu udje ne omajejo, in se život ne otaja. Namest raztajaniga snega se mu mora drugi perkladati. Glava in vrat mu z snegam neprenehama dergni. Kedar snega nimaš, namoči rjuhe alj kôce v nar merzlejši, ledeni vodi, in život va-nje zavij. Zmiraj perlivaj merzle vode dokler se život ne ogreje, in ne oživi.

Zdaj ga v suhe rjuhe zavij, v pogreto postelo položi, in z vinam alj žganjem smukaj in dergni. Jispa pa ne sme zakurjena biti. Če nimaš ne koca, ne rjuhe, deni ga v korito, in z merzlo vodo ga polivaj. Tudi ga smukaj po životu, dokler se v vodi ne otaja. Potlej mu smeš malo mlačne vode zčasama perlivati. Pa obraz je še zmiram treba mu omivati z merzlo vodo.

Život volnejši prihaja, vender zmerznjenez ne diha, in se ne oživi: Pihaj v njega, žgetaj mu golt z peresam v olje pomočenim; dergni mu jezik z soljo, alj mu kake kaplice salmjakovca na jezik kani. Pokladaj mu ruti-ce, z jesiham alj kafravcam pomočene na žličico. Ako ima čeljusti terdo zaperte, jih je treba z kafrovcam alj žganjem meti in mazati.

Kedar se človek začne oživljati, mu daj piti gorke vode z kakim kaplicam jesiha. Vina alj druge močne pijače se mu pa ne sme dati. Zdaj je treba život v gorke rjuhe zaviti, v postelo položiti, in ogrelih kamnov okolj njega djati. Kar na dalej potrebuje, mu bo zdravitelj povedal, kateriga poklicati je treba.

Tudi zmerznjen ud života moraš dergniti z snegam tako dolgo, dokler sneg zmerzlote na se ne potegne.

Z tistimi, ki so hudo omerznili, pa še vender živé, je treba enako ravnati, ino skerbeti, de se počasi ogrevajo. Zmerznjeniga prehitro na toplo djati vmori, če ravno še živi.

Strupna nevarnost.

Pomoč v strupnih nevarnostih mora nagla biti.

Mnogi strupi se ločijo v 3 verste: Eni so, ki po goltancu, želodcu in črevah zgéjo, de ostrupen človek hude bolečine terpi — drugi, tim ravno nasprotni, ga omotijo, de se ne zavé — tretji žgêjo in omotijo.

Po teh znamenjih naj se ravna pomoč: pervim daj veliko veliko mleka, olja, v vodi raztopljeniga belaka, cukra, medú, žajfence in enacih sladkih alj mastnih reči piti, de strup iz sebe veržejo (kar ti naj bo vselej prva skerb) in pa bolečine v želodcu in črevih potolažijo; — omotčenim pa nar bolj služi merzla voda, sama alj pa še bolj z jeziham, lemonnim sokam sméšana; tudi čern kofé se sme dati, če omotčenim kri ne sili prevec v glavo.

S. Rudni strup.

Zoper rudni strup sta mleko in olje nar boljši zdravila. Daj takimu bolniku mleka piti, kolkor ga more. Bolj ko kozla, bolji je. Vsake dve minuti mu daj tudi žlico olja; alj domačiga alj laškiga, pa nikdar smerdliviga.

a. Arzenik (mišnica).

Arzenik konjem nekteri dajó, do so bolj korajžni. Pa jih tudi zapasejo, de jim arzenik

čreva pregrize, alj pa jih posuši, ino v noge jim vdari.

Pastir najde konjarjovo štupo, in meni, de je sol. Skrivno je vzame, kakor za en oreh, de bi na paši z njo krompir solil. Dvoje pastirjev tedaj kuha krompir, in ga soli z vkradeno soljo. Obedva menita, de ta sol malo zda, in vec jo je treba jamati. Po jojmene! Sol je bila nju smert: Po gerli začne nju peči, ko bi gorelo; nju reže in peče po celim trebuhu. Davita in tergata se, in kri žene skoz nju. Neizrečena žeja in notrajn ogenj ju kuha. Vrat jima stiska, težave jima prihajajo, in obupati hočeta. Tako ju najde gospodar, ki na večer na pašo se poda, ker krave pridejo domu brez pastirja. Gospodar urno zakliče pomočnike, in domu spravijo pastirja. Mešati se začneta, voda in blato gresta pod nju. Kakšina je bolezen, in kako ji ventati nobeden ne ve. Po zdravnika pošlejo, ki pastirjam žaifno vodo piti vkaže; pa prepozno je bilo. — Zavolj majhine tatvine sta veliko terpela, in po noči vmerla.

Konjar je pač videl, de je pastir arzenika mu kil vkradil, ker je zdravitel rekel, de sta pastirja strupa, ki se mu pravi arzenik, dobila.

Žajfenca, (1 funt žajfe se v bokaļu vrole vode raztopí) alj mleko, čisto olje, belaki, ocukrena ali medena voda i. t. d. naj bodo v taki nesreči prvi pomočki, dokler zdravnik na pomoč ne pride.

b. Kobalt (muhnica).

Neki gospodar je skledico meda za muhe z kobaltam namešal, na mizo postavil, in po svojim posli šel. Svoji družini je sicer prepovedal, se skledice dotekniti. Pa sosedov sinik se v jispo perplazi, in ker nobedniga ne vidi, skledico poliže. Zdravitel, ki so ga ob časi poklicali, je z mlekam in žaisnico sinka smerti otel, ki vender je vedno pobolehal. — Gospodarji in gospodinje, dobro hraniti strup in otrok lizanja odvadite!

c. Zelen volk (Grünspan).

De kupraste, svinčene in lošane posodbe so nevarne, in strup hranijo sim že povedal.

Žena se z možam prepira, in ker božje zapovedi pozabi, jo je tudi Bog zapustil. Zeleniga volka, ki ga je od kotlenine nastergala, v jezi požre. Tergati se začne, po črevah jo grize, v gotanci peče, po celim životu jo lomi. Zdravitel ji da mleka, jajčniga belaka in drugih reči. Pa trebuh ji napenja, gotanic zape-ra; dlasna alj zobje meso ji gnije. Černikaste bleke po životu dobi, merzli pot jo obsuje, in kerč jo zvije. — Ve, de si je sama naključila smert, in de ojster sodnik jo čaka.

d. Zivo srebro, nadhlerek
 (Sublimat), **rudeče srebro** (rothes
 Quecksilber = Präzipitat) **so strup.**

Mihec je bil poln uši, in mojster skaza materi svetova, mu mazati glavo z rudečim srebrom. Uši poginejo, pa Mihec komej živi. Kumeren je ko treska; je bled in rumenkast, vedno pokašluje; neče ne piti, ne jesti. Zdaj je zapert, zdaj dere skoz njega. Iz nosa in iz ust mu smerdi; zobje so černi in gniti začnejo. Na glavi ma bolečo bunko in krast brez števila. Spati ne more, ker ga terga po rokah in nogah. Tudi iz ušes mu gnojnica teče. Mihec se smili vsim, ki ga vidijo, in mati objokujejo reveža. Zdravitel, ki ga na pomoč kličejo, kmalo vga-ne, de je fant živiga srebra dobil. Pa tudi na ravnost materi pove, de so Miheci zavdali, in de ostane terpinc čas svojiga življenja. — Starši, pazite, de ne boste popačili otrok, ki zdrave vam je Bog dal! Ne jemlite zdravil od vsaki-ga šušmarja; posebno takih ne jemlite, ki jih ne poznate!

e. Tudi apno in gips sta škodliva. V neki hiši je gospa kavo pila ino zlo hvalila, kako dobra je smetana; pa vender od nje zboli. Per tisti hiši so pod oknam, na katerim je mleko stalo, apno izlagali. Apneni prah se je na sme-tano vlegel, ino smetana škodliva postala.

f. F o s f o r.

Neki polletni otrok je snopič pofosforanih klinčkov obczual. Taki leseni klinčki so na prodaj, ki se vnamejo, kedar jih dergneš, ino luč naredijo. Čez osem ur otrok silno zboli, in čez 24 ur je že mertev. Kar je od njega šlo, se je svetilo v temi; otrok pa je ležal ko merlič. Pred smertjo je pa božjast dobil, ki ga je popolnoma zvila.

Fosfor je hud strup. Kamor ti pade, ti vse zežge do kosti. Torej hiti ga spraviti tudi iz želodca, in kar ga v človeku ostane, ga z vodo vedno zalivaj, de se vneti ne more, in ti notrajnih kož ne prežge.

9. Strupne zeliša.

Kedar si snedel strupnih zeliš, ti je narprej potreba, jih spraviti iz želodca. Zavdan se mora tergati tako dolgo, de je ves strup iz njega. Če se sam od sebe ne terga, porini mu perst v gerlo, alj ga šegetaj z kurjem peresam. Daj mu mlačne vode z jesiham, kolikor piti je more. Tudi okisano mleko je dobro. Sleci ga, in omivaj mu obraz z merzlo vodo alj z jesiham. Zdravitel, ki si ga poklical, bo rabil, kar bo potrebniga.

a. Urajnica alj lesjak (Eisenhut) po gorah divje raste, po verti pa še lepši; steblo je

ravno, temno zeleno, po 2 čevla visoko. Po leti ima plave zvončike po dolgovato napeljane. Tudi romenklat se najde, ki mu pravijo pesja smert.

Krampel je solato jedel, kateri je nevedna kuharica urajnice permesala. Zdi se mu kmalo, de glava se trese, in obraz je še enkrat več. Po nogah ga cuka, de komej stoji; dozdeva se mu, de kri se mu terdi. Olja pije in tergati se začne. Vender se mu tema dela pred očmi, buči mu po ušesah, in on omedli. Zdaj pošlejo do zdravitelja ki urno pride. Krampelna merzel pot poliva, kerč mu zobe stiska, in komej že sope. Zdravitel mu z leseno žlico usta odpre, in zdravila mu noter vliiva. Zopet se Krampel terga, k sebi pride in se zdravi.

b. Pesja - volčja jagoda (Toskfirsche) raste po gorah, ima začernelo steblo po 4 čevle visoko, podolgovato perje, černo-zelenkasto. Po leti ima cvetje černo-rudeče, na dnu rumeno. V jesen dozoriijo černe svetle jagode brez košice, češnam podobne, ki so nar hujši strup.

Neka deklica je kopo takih jagod v gojzdu pojedla, in eno post materi domu pernesla. Mati jagod ne poznajo, pa jih tudi ne jedó. Čez 4 ure dobi deklica kerč po vsim životu. Zdaj maha z rokami in nogami, zdaj skače in pleše, zdaj poje in čenča. Zabuhla postane, ima kožo rudečo in vjiti jim hoče. Grize in pljuje ko stekel pes, je čisto ob pamet, in

božjast jo polomi. Dvajset ur poznej ko je jagode jedla, je obmalčala ino vmerla.

c. Podlesk, čemerika, ušivec alj globnjak lepa višnata roža, ki jesen po travnikah gosto cvetí, peresa pa prihodno vigred požene. Ima korenje pol drugi palec dolgo, zgorej tenko, spodej tolsto, grozno strupno. Perje tudi živini škodje; pridni gospodarji ga potrebijó.

Blizo Dunaja ste dve deklice zernje iz mešičkov podleska zobale. Mlajši deklica jih je pet takih mešičkov pojedla, ino je med strašnimi bolecinami čez 10 ur vmerla; starejši jih je pa le tri pozobalo, katero je tudi zdravitel smerti otel. — Stariši, sodite sami, kako de je nevarno z podleskam uši moriti! Verjamite mi, de strup tudi skoz kožo šine, in življenje vkrati!

d. Z o b n i k, trava sv. Apolonije (Bisfenfraut) raste za zidovjam po prači visoko, je kosmat in slabo diši; ako ga pogledaš, se ti gabi. Okolj velike gospojnice cveti. Cvet ima mertvaško bled, rudečo pisan. Le povohati ga, glava boli. Nekteri z zobnikam zobe kadijo, pa zdrobijo se radi po tem.

Trojno otrok med četertim in osmim letam so konje igrali in zobnik zobali. Omamleni so pocepali in obležali. Tako jih najde mati, ki jih

iše. Čez neke ure pride zdravitelj in vidi, de so zabuhleni, in križem gledajo. Od časa do časa se mečlejo, ko ribe na suhim; in možak ima z enim opraviti, de ga škode obvarova. Deržati ga ne sme, de mu kaj ne zlomi alj sterga. Znak se kervijo, požirati ne morejo. So malo per sebi, in ne tožijo nič. Eden zmed njih se veselo obnaša, in clo posmehuje. Zdravitelj jim da, de se tergajo, ino jih z jesiham napaja. V treh dneh so zopet ozdravilení.

e. *Svinska dušica*, alj kuželca, kristavc (Etechapfel) raste za plotam po zapušenih krajih. Ima černo zeleno, narezano perje, je košata, pol sežnja visoka, in ob Šent-Petrovim belo cveti. Strupno, černo zernje ima v ojstri ježici.

Dva in dvajsetna dekla je nezrevo zernje dveh ježic pozobala. Drugi dan toži, de se opoteka, jo glava boli, in vse reči po dvojno vidi. Dvakrat kozla, začne čenčati, in zavija roke in oči. V posteli počasno in globoko pojema; ima zabuhliv obraz, debele oči, pa vendar nič ne vidi. Glava je vroča in dekle ne sliši, ne pozna nobeniga. V svoj pot miga z glavo, in skoz život ji večkrat, ko strela, šine. Zdravitelj da zdravilo, katero zgorej in spodej žene skoz njo. Tudi jo napaja z okisano ječmenko. Treti dan ji je nemalo boljši; pa celih štirnajst dni ni mogla v luč pogledati. V temni jispi je obžalovala svojo nespamet.

f. Trobelika alj lajnež (Wasserschierling) raste za potokam, po močerijah. Steblo ima veliko verhov, je po 3 alj 4 čevle visoko, per korenini po dva palca debelo, spodej belo rudečkasto, v verbi seleno; po debli ima dolge lase, pa majhine jamnice. Ob sv. Jakobi cveti čebulo podobno. Korenine ima velike, pokus kakor peteržil. Jo prerežeš, romenklasta, smerdliiva voda iz nje teče; na jeziku zlo opeče, ino je nar bujši trup. Tudi od vode v kateri trobelika raste, živina zbolí.

Dva fanta sta za nekim rovam (grabnam) hodila, ino najdeta korenin povodne trobelike, ki sta jih za neko korenje imela, ter jih zvečita ino jesta. Pervi, še le per sedmih letah, začne kmalo tožit, de ga strašno želodec boli; začne se mu obličje spremenjati. Hitro po tem ne vidi ino ne sliši več. Strašno oči obrača, škripa z zobmi, ki jih razkleniti ni bilo mogoče. Po celim životu ga je grozno mikalo, in tako nevsmileno mu je ude krivilo, de ga ni bilo pogledati mogoče. Tudi glavo mu je tako rasukalo, de je nazaj gledal. Po strašnih mukah terdo zaspi, bilo je smertno spanje, iz katerga se več izbudil ni. Mertvimu sta lice in trebuh močno otekla, okolj oči je bil ves plav, iz ust mu je zelene pene gnalo.

Tudi njegovi tovarš, nekoljko starej, je ravno tako strašno vmerl. Ni bilo vbogima za pomagati.

g. Mišje zelice alj smerdlivc (gesteckter Schierling) raste za mejami po senčnih krajih, ima kosmato, pikasto steblo, prav po mišje smerdi že od daleč. Od nja hitro glava boli.

Nevedna kuharica je zernja smerdlivca kuminu permešala. Ki so ga jedli, jih je glava bolela; opotekali so se; kaj govore, ne vedo; po čevah jih rože. Hudiga jesiha so pili, ter do pospali, in zdravi se zbudili.

h. Pesji peteržil (Gartenschierling) posebno kuharcam dobro poznati potreben, de ga v kuho ne denejo, ker sta si z pravim močno podobna. Raste po vertih, ima veči peresce, kakor pravi, ki so od spodej svetle. Ako ga zmeniš, po česnovo smerdi.

i. Čerlenko (Nachtshatten) najdeš za mejami ino po bregah; kakor krompir cveti. Raste nisko, in ima veliko vej, perje začernelo in robasto; v sredi cvetja romen zob, jagode zelene, ko grah debele. Ako dozorijo so svetlo černe, kakor černice alj malace. Otrokam so zelo nevarne; tudi svinje, teleta in kure od njih pocerkaajo.

k. Še hujši je hostna čerlenka (Saunrübe), ki za vodami raste, se po drevji ovija; po leti v grozdah cveti, ino po mali gospojnici dozori. Njene rudeče jagode so živi strup.

7. Omotičica (Kofelê = Körner) je podobna črnimu, gerbastimu grabu, in se v štacunah na prodaj dobi. Ribnik je je kupil, zmel ino svalkam permešal, z katerim je ribe vpjanil, in jih z rokami lovil. Vjete domu pernese, in žena mu jih speče. Ribnik se jih je dobro najedel, ino ne repka ni drugim pevolil. Ali kaj se zgodi? Omotico tudi Ribnik dobi, se tergati začne, ino z curkam dere skoz njega. Že misli, de bo po njemu; pa jesih v gorki vodi ga je očistil in ozdravil.

10. Škodlive gobe.

V nekim kraji na Švajcarskim je cela hiša v smertni nevarnosti bila. Gospodar je gobe rad jedel, ino jih je sam hodil v hesto brat, ter je poznal dobre od škodljivih. Vselej pa vender zdravih od škodljivih prav razločiti mogoče ni. Včasi so tudi dobre, če preveč dozorijo, nezdrave. Kdor takih strupnih gob zavžije, alj polivko, v kateri so kuhane, je, lahko nevarno zboli, tudi vmerje, ako hitro pomoč ne dobi. Nar potrebnejši je s kozlanjem spraviti gobe iz želodca. Razun tega je pa merzla voda, prav pogostama pita, kaj dober pomoček; če je človek po gobah omotčen, ga zdravi čern kofé. Tako so per tisti hiši škodljivih gob se najedli, ino če so ravno vse poskusili so vender le hčer na gobah zgubili.

11. Zvunajno poškodovanje.

R a n e.

Nar boljši zdravilo zvunajniga poškodovanja je merzla voda. Padel je brun stenarji na nogo, pa vender kosti mu ni zlomil. Slabo perhaja stenarji ino na noge ne more. Tovarš mu pernese merzle vode v skledi. V leti vodi cunje in rute pomaka ino jih stenarji na nogo poklada. Cunje pa vnovič v skledi namoči, kedar se posuše. Čez dva dni je stenar zopet zdrav.

Miha jezdi konja h kovači. Konj vjide in Miheta na tla odtrese. Obleži ko mertev, in od časa do časa se za glavo prijema. So ga ozdravili, kakor stenarja z merzlo vodo, ktere so mu tudi piti dajali, ino v cunjah na glavo pokladeli.

Tinčik je skočil čez mejo, je padel, in si palec premaknil. Ker vpije: Pomagajte! per-tečejo oče in vidijo, de mu za palcam kost vun stoji. Rahlo mu nategnejo palec, in potlej mu ga obvezujejo z cunjami v merzli vodi pomočenmi. Še otekkel mu ni, in čez en teden že Tinčik z palcam prijema.

Kedar si zlomiš roko alj nogo, tudi si napravljaj imenovanih okladkov: pa urno po zdravitela pošli, ki bo rabil, kar bo zdravo in potrebno.

Kdor se vseka, vreže, vbode, odre alj na drugo vižo se rani: naj rano očedi od vsiga, kar bi moglo v nje tičati, postavim od ternjev, peska, glažovnja. Potlej naj si napravi skledo merzle vode, v kateri rano namakva. Od konca stiskaj rano, de se kri iz nje izcedi, in de se je koža poprime. Kedar neha kervaveti, položi na njo cunjo, v tisti vodi pomočeno, ino jo z suho ruto dobro poveži. Kedar se ti cunjia pod ruto posuši, jo v novič namoči. Manj ko je rana, alj bolj ko je stara, po redkejši jo moči. Vidil sim zidarja, ki mu je kamen pišalo pod kolenam oderl. Ker si nove rane ni dobro zacelil, se je gnojiti začela. Vedno je teklo iz nje in zidar je švedral 10 let. Neki mu svetova z pomornikovo vodo (poglej Navod) si pišalo vmivati, in preden je mesenc menil, se mu je rana zacelila.

Per šenu alj drugih oteklinah, ki same od sebe pridejo, in bude boleznj spremljajo: se pa varij špogati pomornika, merzle vode in imenovanih veči. Zdravitela baraj, kaj ti je storiti? Plevniku je konj roko k žlebu pertisnil. Pa Plevnik se za to ni pečal. Ni se poslužil ne pomornika, ne merzle vode. Alj roka mu grozno oteče; za pestjo mu začne kljuvati, in on nima pokoja ne po dnevi, ne po noči. Zdravitel mu svetova pečeniga čebula tje pokladati, kjer je koža nar bolj rudeča. Gnoj se nabere, in zdravitel mu kožo prereže in gnoj vun stisne. Gerda je rana in divje meso v nje rasti začne.

Tega konča (zatare) z cukrovim prahom. Po dvakrat na dan si rano preobeže, ker jo zmije v gorkim mleki, z cukram potrese, ino z mehkiimi nitkami (Wundfaden rahlo zamaši. Čez te položi nasterganiga korena, ki ga je poprej v skledici pogrel. Kmalo bi bil Plevnik ob roko peršel, in obljubim, de bo drugi bart raj en teden, kakor en mesenc terpel. — Divje mesó se odpravi tudi z galunovo štupo.

12. Živalski strup.

Kedar te kaka žival, postavim pajk, skrakek (škorpjon), bečela, osa, seršen vpiči: dergaj rano z slino alj scavnico, potlej jo z hladno perstjo pokri, katero ponavljaš, kedar se sgreje. Tudi je dobro mazati jo z gorkim oljem. Skrakekov pič se nar bolj zdravi z oljem, v katerim je bil skrakek vtopljen. Per bečelnimu piču je pa nar poprej treba srelo vun potegniti, in potlej rano z medam dergati. — Posebno pomoč vselej dobiš, če živali glavo odtergaš, zменеš in ne rano zamažeš. Vlažna perst alj pa pomornikova voda alj čisto olje so dobre zdravila. Kačni ino gadovi pič je navarnejši, ino clo vmori.

Neka mati gre za živino, ki se je v hosti pasla. Seboj vzame dve hčerki, eno per šestih, drugo per štirih letih. V zavetji na lepi ravnici pogerne mati rjuho in reče punčikama: Tukaj sedite, lepo si igrajte! Mati gre za živinco, ino ni bila še dalječ, kar sliši mlajši hčerko

na vse gerlo zaupiti, ino na vso moč jokati. Mati misli: zbsti se je moglo dekcle, zato tako upije. Vender materna ljubezen jo žene nazaj, in kako ze prestraši, ker vidi, de je pi-san gad pičil punčiko v ного, kteriga dekcle od noge še otepa. Mati nese ranjeniga otroka hitro domu; prikliče tudi očeta; tode nobeden ne ve, kako pomagati. Vtaknili so sicer nožico v toplo vodo (merzla voda je škodliva, ker rano vkupej vleče, de strup popolnoma odteči ne more), in iz sedmih luknic je kri crela, kamor je bil strupeni gad zvoje zobe zasadil. Tudi so bili nožico terdo prevezali nad rano; vender je bilo vse to že prepozno. Dekleti je zmirej hujsi prihajalo, začela je nazaj metati, po glavi otekati, in v 6 urah je bila mertva — Punčika je vidila sponladajnske cvetlice pod germam, gre jih tergat, stopi na gada, kteri ji je tako hitro življenje vzal. Štaršev žalost še množijo nekteri bedasti, zabiti in nevedni sosedje, ker pripovedujejo, de človek od gada pičen, če v 24 urah vmerje, ne more zveličan biti — Vsaka neumna vraža je res strupen gad v keršanski veri.

Pomoč zoper strupen pič.

Le nagla pomoč zamore človeka smerti oteti. Zatorej se mora strup urno iz rane iz-miti alj z scavnico, alj z drugo vodo, pa ne merzlo ampak tōplo. Dobro je tudi strup iz

rane izsesati in izpljuniti. Ako imaš ranjene alj razpokane žnablje alj usta, strupa izsesati ne smeš, de tebe strup ne vmori. Kedar si rano že izpral, je z roko iztisni alj izžmi, de strup do čistiga iz trupla spraviš. Stiskati jo pa moraš zgorej nad rano, nikoli spodej pod rano. Nad rano alj zgorej rane je pa to, kar je bližej per serči. De kri iz rane še bolj teče, se pičen ud kakih pet minut v gorki vodi derži. Ko bi pa bila kača svoje zobe globokeji v kožo zasadila, je treba rano, ko je na imenovano vižo že zmita, z tanjkim, ojstrim nožam še en malo bolj razparati, de kri ložej vun teče.

Slednič je potreba rano izžgati, ker jo z malo smodnikam (pulfram) pošupaš, in ga na nji sožgeš, alj pa z razbeljenim žeblijam, alj z živim ogljem jo posmodiš. To storivši pomazi celi ud z lanenim alj laškim oljem, in ga nekoliko časa nad žerjavco derži, de se prisad uda ne prime.

Kdor tako ravna, bo nar bolji storil, dokler zdravnik, po kteriga hitro naj pošle, na pomož ne pride.

Novice leta 1845. nam v 23. ino 24. listu oznanijo, de je izlečik cvetlice astramontane sdrevilo zoper strupen pič (vgriz).

S t e k e l p e s.

Janez kerčmar je imel velikiga psa pred hlevam perkleneniga, de bi varoval hleva in

klaje na hlevu. Noč je že bila in Janes zleze po gredu (lojtri) na hlev, in nazajgrede z gredam vred pade pred psa. Pes ga zgrabi za komolec, in Janez upije: Pomagajte! — Pa bolj ko ljudje psi branijo, bolj grize Janeza. Zdaj psa zakolejo, in z polenam mu gobec odprejo. Roka je zlomljena in čisto zgrizena. Meso režejo od gorkiga psa, ino na rano pokladajo. Bolečina odneha, ino Janezi pride serce, ki poprej je mislil, de pes je stekel in rana na smert. Gosposka vkaže, de se Janez v Ljubljansko bolenišnico poda. Tukaj so ga dolgo deržali, ino če ravno je bila rana zaceljena, so se vender bali stekline.

Kedar te pes popade, naj bo stekel alj ne, po Janezovim stori. Če ti pa pes odide, rano izmivaj z svojo vodo, alj z jesiham; strup ji odvzemi z razbelenim železam, alj z žarjavico, ki jo, kolikor mogoče, blizo deržiš. Urno pa tudi po zdravitela pošli. Ne prestraši se preveč, ker veliko tistih, ki jih je stekel pes popadel, vender ne stečejo; večletne skušnje učé, de med 20 — 25 popadenimi ljudmi komej eden na stekljini zbolí, tudi veliko psov, ki jib mislijo stekle, niso stekli, ampak drugačno bolni.

Stekel pes se tako le obnaša: Ni več perjazen, ne pozna gospodarja, potuhnen se vlačí, po kotih polega, ne jé, ne pije, kermežljiv je in rep pod se vleče. Naglo ga odpravi, nevaren ti je! Kmalo začne se peniti; j•

grize, kar doseže. Dlaka mu po konci stoji, okolj divja, ino druge pse nar rajši popada. Urno ga končaj, ino če je mogoče, vse tiste reči, ktere je grizel ino poliznil.

Hudi mraz alj vročina, lakota, žeja, pretepanje ino vjedanje pripomorejo, de psi stečejó. Tudi mačke, volkovi, in lesice iz enakih vzrokov steklino dobé. Vse druge živali in pa človek stečejó le od stekliga psá, mačke, volka, ali lesice vgrizeni ali oślinjeni.

13. Zamašek v gerli.

Neki svetovajo, de se košice na to vižo iz gerla ispravijo:

Suh, star kruh stolci v prah, ga zmedi z putram ino z šnofavnim tobakam zmešaj. Gručo te mešte v gerlo porini človeku. Kašlati bo začel in košico vun vergel.

Kedar to, kar v gerli teči, gor ne spraviš, žlico olja popij, in potlej serdice kruha v usta nabaši, ino debelo požri. Z kruham vred bo tudi zamašek zderčak. Še bolje je srovo zelje z oljem vred povžito. Če naprej ne gre, vzemi gladko brezovo šibico, jo na konci z mehko cunjo dobro obveži, z oljem namaži, ino z leto zamašek po gerli porini.

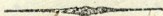
Otrok je glažavnja (Glaßscherven), alj peska požerl. Daj mu olja, alj jajčniga rumenjaka oljko, de bo skoz njega gnalo, ino ga ocedi-

lo od glažavnja alj peska. Če ti ta ne rata, hitro zdravitela pokličí.

Mina je vedno šivanke v usta jemala, ako so jo ravno mati zavolj tega dostikrat svarili. Ko bi trenil, ji ena po gerli smukne. Mina se perjoka do matere, ino jim svojo nadlogo toži. Mati pošlejo po zdravitela, ki pride, pa pomagati ne more. Nevbogliva Mina je veliko terpela, preden je vmerla.

Resa je padla mlatiči v oko. Dergniti ga ne sme; ampak somlatic, ki je korajžen ino ima mirno roko, naj jo z tumpastim cvečkam, alj z igleno glavico vun spravi, in oko z studenčnico pogosto vmiva.

Feržov, pičké, ki jih otroci v nos, ubo, alj kamor koli bodi, sbašejo, z oljem dobro zalij, in potlej z svilom pazlivo vun spravi. Kedar tvoja pomoč ne zda, reči v nemar ne pusti, de iz majhine bolezní velika ne zraste: ampak zdravitela pokličí, ki bo tebi in tvojim otrokam pomagal.



K a z a l o.

Predgovor.

N a v o d.

	Stran.
1. Ljubo zdravje	1
2. Kako se zdravje ohrani	2
3. Zdravje dol po curki. Nagla jetika	4
4. Zdravje gor po niti. Vnete pluća	5
Mojster skaza	6
5. Kaj v boleznih storiti	7
6. Nalezljiva bolezen. Osopence	8
7. Zdravila domače	9

P e r v i r a z d e l.

Z r a k i n o j i s p a.

1. Z r a k.

Zrak ni povsod enako zdrav	14
Vlažniga zraka se varij	15
Čebula, zdravilo zob	15
Nevarna sapa	16

2. P r e b i v a l i š e.

Spokana peč te lahko zaduši	17
Jispo je treba prevetriti	18
Ne lizajte, kar ne poznate	19

3. Strup po posodbah.

Posodbe železne, kotlene	19
Lošani lonci	20
Pofarbana dila je strup	20
Ne špogajte perila, žival v jispi	21

D r u g i r a z d e l.**Mraz in vročina.**

Vročina vmori ženico	22
Kako se po zimi obnašati. Omerzlina	23
Neke zimne bolezni: Jihtota, nahod, suh kašel, slinogorc, davica	25
Pijanec v snegu obleži	26
Kako se v vročini zadržati	26
Bolezni od vročine: Vnetje možganov	28
Opečenina	29
Griža	30

T r e t j i r a z d e l.**Jed ino pijača.**

Kaj otrokam dati	31
Gliste odgnati	32
Kofe otrokam škodliv, culica nevarna	33
Gobice po ustih zdraviti	33
Kaj imajo odraseni jesti	34
Kervave klobase so nevarne	36
Kako je jesti	37
Od pijače. Žganje	39
Kako neki zdravitelj pijančevati odvaduje	41
Nekaj od tobaka	42
Jed in pijača bolnikov	43
Spridenost želodca kofe včasih zdravi	43

Kako se merzlica zdravi	43
Od slabe jedi in pijače zvirata legar in rojnica	44

Č e t e r t i r a z d e l .

Trupla poglavitne smeti.

Pot	46
Vodo nazaj deržati je nevarno	47
Šolar se v postelo poščiva	48
Od pušanja ino dristle	49
Kri teče iz nosa	51
Vodenica, — hitrica, — zlatenica	51

P e t i r a z d e l .

Oblačilo. Ne prebladi se	53
Kako otroke povijati	54
Kako ima biti človeško oblačilo	55
Staro oblačilo je dostikrat nevarno	59
Strup na fajkini cevki	60

S e s t i r a z d e l .

Spanje in čuvanje.

Kdaj je spati	62
Kak dolgo je spati	63
Kako je ležati. Spalnica	64
Zibebe so nevarne	65
Posamezi ležati je zdravo za dušo in telo	66
Bolezen se v posteli naleze	68
Ponočne oblačila	68
Odležina	69

S e d m i r a z d e l .

Trud in pokoj	70
Kmetijske opravila so zdrave	72
Po zimi smert kosi	75

*Osmi razdel.**Igrača in razveselnost.*

Otroška igrača	77
Igrače odraslih	81
Igra za dnarje	83
Pustite mertve per miru	84

Deveti razdel.

1. Omivanje	86
2. Kopel	87
Kje se je kopati	88
Kako se je kopati	89
Od garjev	90
Zanohtnica	91

Deseti razdel.

Omikanje duše	92
Vraža	94
Goljufen mešetar	96

Ednajsti razdel.

Strasti. Jeza	97
Nevošljivost, lakomnost	99
Strah, žalost, veselje	100

Dvanajsti razdel.

Nečistost	101
Strašna bolezen nečistnika	104

Trinajsti razdel.

Pomočki v sili	106
1. Mertud	107
2. Medlica	107
3. Smert žuga od zraka	108

	Stran.
4. Vtonjen človek k življenji pride	109
5. Sočivar se je obesel	110
6. Huda ura	111
Pomagat od strele zadetim	112
7. Človek zmerzne	113
Strupna nevarnost. Nagla pomoč	115
8. Rudni strup.	
a. Arzenik, mišnica	115
b. Kobalt, muhnica	117
c. Zelen volk	117
d. Živo srebro, nadhlorek, rudeče srebro	118
e. Apno, gips	118
f. Fosfor	119
9. Strupne zeliša	119
a. Urajnica alj lesjak	119
b. Pesja - volčja jagoda	120
c. Podlesk, čemerika, ušivec	121
d. Zobnik alj trava sv. Apolonije	121
e. Svinska dušica alj kuželca	122
f. Trobelika alj lajnež	123
g. Mišje zelice alj smerdlivc	124
h. Pesji peteržil	124
i. Čerlenka	124
k. Hostna čerlenka	124
l. Omotničica	125
10. Škodlive gobe	125
11. Zvunajno poškodovanje. Rane	126
12. Živalski strup	128
Pomoč zoper strupen pič	129
Stekel pes	130
13. Zamašek v gerli	132

41237



1. Vtopenj človek le življenji bridko
 2. Sočivar se je odšel
 3. Luda ura
 4. Pomagal od strele xadetim
 5. Človek amerane
 6. Strupna nevarna
 7. Rudni trup
 8. Arzenik, misinica
 9. Kobalt, mubica
 10. Zelen volla
 11. Živo srebro, nadstotek, rdeče srebro
 12. Apno, gips
 13. Foster
 14. Strupne zeliza
 15. Urtaica ali lesjak
 16. Pesja - voljša jagoda
 17. Podlesk, čemerika, živice
 18. Nopnik ali travnik sv. Apolonije
 19. Svinjska dusina
 20. Trobelika
 21. Miše zelice
 22. Pesji petičil
 23. Čerhenla
 24. Hosten čerhenla
 25. Omotnica
 26. Škodlivo gobe
 27. Zvnanjino poskoderanje, Rane
 28. Živalski trup
 29. Pomoc koper strupen pic
 30. Stekl pes
 31. Zamazek v gerli

