

tega ali ónega ter popravlja, če je kdo kaj napačnega povedal. Kadar se je otrok naučil svojo nalogo, stopi k učitelju, priklone se mu nekolikokrat, položi knjigo na mizo, obrne se s hrbtom proti njemu, ter začne ponovljati (naštevati) to, kar se je naučil. Ko učenec vse našteje, naloži mu učitelj nov odstavek, katerega se mora naučiti. Takó se nauk nadaljuje, dokler otrok ne umeje vseh 178 stikov, kateri so v „San-ci-cinu.“ Potlej dobí otrok v roke drugo knjigo, ki se imenuje „Ši-šu“ ali 4 klasične knjige. To knjigo se izučivši, dobí v roke knjigo „Čin“, ki ima v sebi 5 svetih knjig. S tem je navadno končana kinežka izomika. Tukaj naj podam čestitim bralcem samo nekoliko pojmov o teh knjigah: Prva izmed omenjenih knjig je nekaka enciklopedija, ki se začénja z besedami: „Pred svojim vstvarjenjem je bil človek svet.“ — Potlej je govor o prirojenosti sedanjega človeka; o potrebi človeške vzgoje in pouka; o različnih učnih metodah; o veliki važnosti vsakovrstnih dolžnosti do človeške družbe; o treh svetlobah (lučih); o štirih letnih časih; o petih življih in petih krepostih (ki so: ljudomilost, pravičnost, premožnost, duhovitost, in resničnost); o šestih vrstih žita; takisto o šestih vrstih domačih živali; o sedmih nečistočah; o osmih godbenih notah; devetih stopinjah sorodstva; o občni zgodovini in redu nasledništva dinastije. — Tù se navajajo vzgledi slavnih osob starega veka, in se pripoveduje o dostojanstvu, do katerega so rečene osebe dospеле s svojim delom in trudom; pripoveduje se, kako je ta ali oni znameniti mož, ne imevši papirja, pisal na bambusovo deblo; zopet, kako je drugi svojo kito okoli kakega trama ovil, da bi svojo glavo po konci vzdržal, ako bi ga spanje premagovalo; ali pa, kako si je tretji iz istega namena šilo v bok zabódel i. t. d.

Ženskih učilnic Kinezi nimajo in ženske ostajajo navadno brez vsake literarne izomike; zna se, da so nekatere žene v tem jako redke izjeme. Bele vrane bi smeli imenovati one kinežke dame, katerim je osoda dovolila, da so se vzpele do nekake višje izomike.

(Iz „Svetozora 1882. l.“ poslovenil P—ov.)

Človek,

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

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

(Dalje.)

§. 5.

Nos, voh, okus, čut.

Vohu škoduje sprideni zrak, močni in gnjili duhi, sliz v nosu, prehlad, posebno pa duhan (tabak), kateri živce slabí in časih celó uničí. Dihati skozi usta, nij spodobno.

Ako ne rabimo duhana ter nos pridno spiramo; ako dalje z nosom večkrat čisto vodo potezamo va-se, ohranimo si nos zdrav.

Okusu škodujejo prevročé, predišavne in preslane jedí. Okus si pa ohranimo, ako radi pijemo vodo in si po jedi ž njo spiramo usta.

Čut si ohraniš, ako se pridno krečes in kožo umivaš.

§. 6.

Zobje, vlasje, nohti.

Zobje, če so zdravi in beli, nij so le človeku v krasoto, nego služijo mu tudi, da more prežvekovati in različno govoriti. Slabí zobje širijo slab duh. Dobre zobe si

ohranimo, ako jih skrbno trebimo in marljivo z vodo spiramo. Zobem škoduješ, ako le na enej strani prežvekuješ; tudi jim je zelo kvarljivo, ako hitro menjavamo z vročimi in gorkimi jedmi in pijačami. Na škodo je vrhu tega zobem pušenje (kadenje), grizenje trdih rečij in drezanje ob nje s šivankami ali vilicami. Ako se ti je zob pokvaril, ne rabi nikakoršnih latverg, kapljic ali kaj drugega tacega; kajti vse to malo ali celo nič ne pomaga. Najbolje storiš, ako si v takem slučaju daš izdreti zob. K temu se koj in trdno odloči, zakaj slab zob tudi druge kmalu pokvari. Votle zobe naj ti zamašiš (plombuje) izkušen zobozdravnik, ker sicer ti votli zobje tudi druge, zraven stoječe zdrave zobe lahko okužijo. Konečno si gledé zôb zapomni to pesenco vrlega mladinoľjuba:

„Če zdrave češ zobé imeti,
Jih moraš čuvati umeti:
Ne grizi trdih mi stvarij,
Ne liži preveč sladkarij,
Ledene vode tud' ne pij,
Po jedi z gorkim jih izmij!“

Vlase je treba zmerom snažne imeti. To dosežeš, ako jih pridno spiraš in češeš. Nikari pa vlas preveč z oljem mazati ali spudrovati! To zadržuje izhlapljevanje glave in vrhu tega, se ti va-njo vgnjezdi ostudna — gomazen!

Nohte je treba čistiti in skrbno porezovati, a ne prekratko. Ako to delaš, ne bodo se ti vrasli v meso, niti ne dobiš tako zvanih „zanohtnic“.

§. 7.

Slabe navade.

Varujočim posamične telesne dele treba tudi pozornim biti na to, da ravno hodimo in sedimo ter tudi obe roki vadimo. Sedeti in ležati ne smemo po strani (napoševno), niti ne s sklonenimi prsmi ali s pritegnenimi nogami. Ne naslanjaj se pri pisanji, risanji i. t. d. na prsi! Tudi glej naravnost, in ne križem, niti ne mežikaj! Slaba navada je vrhu tega, ako se čudno namerdujemo ali pačimo. Ostudno je, smrkelj z nosom potegovati, neprenehoma odkašljevati se ali požirati. Kdor zmerom zdeha, tiplje si ali celó vleče ustnice ali ušesa; kdor si podrezava po nosu in v nosu, naj gleda, da opusti slabo to navado; zakaj vse take reči niso le nespodobne, nego tudi zdravju več ali manj škodljive in lepoti nasprotne.

§. 8.

Telesno gibanje in počitek.

Gibanje pospešuje prebavo in krvni obtok, okrepuje živce in mišice ter nam razvedruje duh. K telesnemu gibanju prištevamo hojenje (katero je največkrat v navadi), vozenje (najmanj zdatno) in jezdarjenje (katero je čestokrat prav velike koristi, ker se pri tem celo telo blagodejno trese); vrhu tega ekserciranje, plavanje, žoganje in druge igre, pred vsem pa — delo. Delavni človek je največkrat zdrav, zadovoljen, vesel; njemu diši jed in pijača in le njemu sta počitek in spanje dobrota. Lenuha tare dolg čas, njemu ne tekne niti jed niti pijača in spanje nij krepčalno za-nj. — Gibanje utruđi, in potem potrebuje telo počitka. Najmanj okrepevalno je, ako po gibanji stojimo, bolje je sedeti, pa ne z zakriženimi nogami in krivo; najbolj priporočati je, da stegnjeni ležimo. Počitek pa trajaj le, dokler nas je utrujenost minola. Telo človekovo je ustvarjeno za gibanje, a ne za počitek! Vender more telesno gibanje postati tudi škodljivo, ako se ž njim preveč silimo, saj je sploh znano, da tudi

struna, preveč napeta, počí. Prenapeto gibanje nam naklone lahko bolezen ali celó smrt. Posebno pretežko delo v letih, ko še rastemo, silno škoduje.

§. 9.

Pregretje in prehlad.

Telesno gibanje ugreje nas, t. j. kri se hitreje pretaka po našem telesu, hlapnja se pomnoži; kri in hlapnja pa provzročujeta gorkoto. Ako smo se ugreli, ne smemo brzo iti k počitku, tudi ne smemo nič mrzlega piti ali na mrzlem zraku ali na vetru postajati. Celó vdihanja premrzlega zraka se je treba tedaj varovati. Tudi razgreti ne smemo se v mrzlej vodi kopati in, ako nas je dež premočil, nij nam mirnim sedeti. Čuvati se nam je, da razgreti ne sedamo na mrzla tla ali v travo; tudi se o takem slučaju ne slačimo prehitro. — Kdor se ne drži teh pravil, lahko dobí sušico (jetiko), trganje, ali ga zadene kaplja (mrtud). Ako smo se prehladili, treba je, da se močno sprehodimo, da gorko obleko oblečemo in pijemo gorko vodo, namešano z jesihom. Tudi gorke kopalje koristijo. Dobro je, zvečer, predno odidemo spat, okopati si noge v škafu dobro gorke vode, katerej smo pridejali nekaj otrob. Na to izpijemo kozarec gorke pijače (gorko vino, bezgov ali lipov čaj*) i. t. d.), ter ležemo takoj v posteljo, katera mora biti dobro in gorko zaodeta. Na tak način dosežemo, da se izpotimo, kar nam bo jako koristilo zoper prehlad. Mokre nogavice in oblačila moramo zamenjati sè suhimi.

Prehlad lahko nastane vsled tega, ker se premalo pregibamo, ker stanujemo v mokrotnih stanovališčih, ali pa je prehladu kriv — prepíh. Ne imevaj v svoji sobi nikoli dveh nasproti si stoječih oken odprtih, vsled česar bi nastal prepíh, ki je sovražnik človeškemu zdravju!

§. 10.

Čisti zrak.

Zrak deluje od zunaj na naše telo s pomočjo naše kože, od znotraj pa s pomočjo pljuč. A le čisti zrak vpliva dobrodejno na-nje; le čisti zrak nas naganja k delu, množi nam hrepenenje po jedi in pijači, pomóre, da [nam jedila teknejo ter nam daje mirno in sladko spanje. Čisti zrak je zdravju ravno tako potreben, kakor jed in pijača. Učeni ljudje so preračunali, da odrasel človek vsak dan vdiha in izdiha kakih 8000 litrov zraka. Sprideni zrak slabí in draži telo ter rodi mnogo hudih bolezni, katere so vrhu tega še večinoma nalezljive. Zrak se spridi, ako v tesnej sobi preveč ljudij skupaj prebiva; spridi ga stoječe vodovje in močvirje in tudi, ako v izbah žgemo oljenke in lojenice in ako v njih gladimo (tíblamo). Zrak spridimo, ako žgemo v izbah oglje, ako dolgo zapiramo kleti, shrambe in vodnjake; slednjič spridijo zrak tudi bolniki. Da se vsemu temu izognješ, odpiraj vsak dan v stanovanjih okna in duri — in to tudi po zimi! Bolnike odstranjujmo, kolikor je le mogoče, od zdravih ljudij, poskusimo močvirje in stoječa vodovja izsušiti, ali pa se jim ognimo. Škodljivo je tudi, ako imamo v spalnicah ali drugih izbah močno dišeče cvetice. Ob mrzlem in mokrotnem vremenu oblačimo se toplo ter pokajajmo sobe z brinjem. Pri mokrotnih in gorkih dnevih odpirajmo čestokrat okna, da se zrak preminja. Tudi je dobro, jesih na žarečem železu izhlapljevati. Kadar je zrak topel in suh, poškopri sobo z vodo; dobro tudi storiš, ako v njih postaviš posodo z vodo, katera sople va - se potegne.

Čisti zrak spoznamo, ako lahko in okrepevalno dišemo in ako nij v njem kacega duha, niti nam nij tesnobno. Opomniti mi je konečno, da je nezdravo spati v tesnih izbah; držati se je vodila, da naj človek, kolikor mogoče, živí v čistem prostem zraku.

(Dalje prih.)

*) Pripravljá se iz posušenega bezgovega ali lipovega cvetja.