

## Zdravo teló naj boljše blagó!

Vsakemu človeku je na tem svetu zdravje naj ljubše; in res, komu bi tudi ne bilo, ker zdravje nam daje moč, zadovoljnost in veselje! Zdrav človek je pač srečen. Koliko je bogatinov, ki bi radi dali polovico ali pa še celó vse premoženje, da bi le ozdraveli. Hudo je, ako boli noga, hudo je, ako te boli roka, še hujše, ako te bolijo zobjé; naj hujša bolezen pa so bolne oči. Kako hudo se godí slepcu, ki ne vidi belega dneva, ne lepega solnca, ne blede lune, ne svetle h zvezdic! Kako mora tedaj biti zdrav človek hvaležen Bogu za zdrave oči, za ta velikí dar božji!

Ker je tedaj okó tako imeniten ud telesa, se torej tudi mnogo piše o njem. Skušnja pa učí, da v kljub temu, ako vsak oči naj bolj ljubi, vendar le naj manj za nje skerbí, in, ako mu obolé, si jih lahko naj popred spridi. Koliko ljudi po deželi je že zgubilo ljubo luč svojega očesa ravno zaradi tega, ki so, kedar so jim oči obolele, berž tekli okoli vseh vračarjev, hitro znesli olja z vseh kotov skup in si oči mazali, mesto da bi bili šli h kakemu pametnemu zdravniku, ki je v tej reči gotovo bolj izurjen, nego stare babure.

Ako je človek bolan na družih delih telesa, gotovo jih ne bo z delom preobkladal, in jih bolj natezoval, kakor pa morejo prestati; temuč šel bode h kakemu pametnemu in modremu zdravniku in mu razodel svojo bolezen. Ako ti, na primer, kaka reč v želodcu ostane, se gotovo ne boš več tako do sitega najedal, kakor popred; izvolil si bodeš tudi raji lahkejšo reči in gledal, kako bi zopet kmali ozdravel. Ako te boli noga, bo se ti hoja sama ustavila; bolna roka ne more tako delati kakor zdrava itd. Vse drugače pa počenjaš z očmi; če so zdrave, morajo ti brez usmiljenja naj hujše reči preterpeti; ako ti obolé, se komaj zмениš za nje in vedno dalje delaš, dokler moreš. Noben prah se ti ne zdí prehud, nobeno vreme preslabo, da bi te zadrževati moglo od vsakdanjih veselíc. K večemu, ako pokladaš kako bezgovo gobico, ali pa kako mokro cunjico na nje, kakor da bi jih s tem moral k zdravju, naj si bo že lek pravi ali ne, to ti je vse eno.

Tedaj, ljubi „Tovarš“, mi gotovo ne boš zameril, ako ti pošljem kake dobre svete o tej reči. Kdo bo tajil, da mu ni

med vsemi peterimi počutki vid naj ljubši in naj drajši? Gotovo ga ne dobiš pod solncem pametnega, ki bi ti dal okó za cel svet in vse bogastvo. Vsakemu pa morebiti ni znano, da je okó že od mladih nog do sive starosti vedno podverženo bolezni, ktere ga slabé in včasi še celó popolnoma pokvarijo in oslepé. Drugi telesni udje so že dostikrat pri rojstvu pokaženi, in hvala Bogu, da se pri očéh le malo kedaj kaj takega primeri. Ljudjé terdijo, da, ako je okó že o mladosti svojo ljubo luč zgubilo, da je bilo že slepo rojeno; ali to ni bilo tako, temuč vzrok temu so bile od začetka le majhne bolezni, kterih si nezmožno dete samo ni moglo ozdraviti; redniki in roditelji pa se še za nje zmenili niso, ali pa jih ne zapazili. Ali ne samo o zgodnji mladosti, temuč tudi po dokončani rasti se ta neprecenljivi dar božji pokvari, bodi si po neprevidnosti, ali po nesreči, ali pa, ker človek včasi dobro ne pozná reči, ktere so očesu škodljive. Torej skoraj neverjetno pa vendar resnično je, kako je to, da imajo mnogokrat nektere bolezni v očéh nekako termoglavnost. Bolnik take bolezni z začetka še ne zapazi ne, ter živi po svoji vsakdanji navadi, kakor popred.

Zali Bog, da so še dandanašnji taki zdravniki na svetu, kterim so očesne bolezni malo mar; toda Bog ne daj, da bi tukaj obiral vse zdravnike, kteri so takim boleznim kos; vsa čast in hvala jim bodi! Nekteri zdravnik pa misli, da je vse opravljeno, ako bolno okó s kako pobarvano vodo omije ali s kakim mazilom pomaže. Zdravju ni nič bolj nevarnega, kakor taki zdravniki, ki ne poznajo dobro zdravil, in zapišejo take, po kterih je bolezen vedno hujša, mesto boljša.

Ako pa je imel bolnik umnega zdravnika, ki mu je zapisal prava zdravila, ali on jih je zanemarjal, potem naj sam sebi za uho založi, ako mu je hujši, in ako sčasoma hira.

Tako, na primer, ima kak tak bolne oči, ki ima veliko opravila z branjem, s pisanjem ali z učenjem, kjer oči posebno veliko terpé, in zdravnik mu svetuje, da naj se bolj varuje, in on vendar temu vkljub dalje riže in riže; potem je sam kriv, ako se mu vedno očesna luč zgublja in zmanjšuje.

Take in enake reči se vidijo dan na dan, in ni se treba čuditi, ako oči obolé, če si sicer kaj bolan, kajti oči in drugi organizem so s seboj tako v tesni zvezi, kakor udje verige. Oči lahko vsaka majčkina stvarica pokončá, zató, ker so iz tako drobnih in majhnih materij sestavljene.

Te in enake skušnje dajejo očesni dietetiki mnogo obširnosti, kajti ona ima nalogo ne samo splošne škodljivosti, kakor so, postavim, prah, preojster zrak, branje, pisanje itd., temveč je tudi njena naloga, da odpravlja in zboljša, kolikor je mogoče, bolezni, ktere se vsled združenja oči z drugimi organi zgodijo. Marsikdo bi ne verjel, da zarad družih bolnih udov tudi oči dostikrat obolé; tako n. pr. piše dr. Eulenburg: „Videl sem čversto in lepo rudečo deklino, ki se je na glavi hudo potolkla, in od tega je začela v dvoje gledati“ (Schielen, Doppelsehen), in Anglež Wardop pripoveduje, da je neka deklica biser požerla in zarad tega popolnoma oslepela, potem pa, ko je biser zopet iz sebe spravila, je zopet vid zadobila.

Vsakemu je znano, da mu je takrat temno pred očmi in mu vse mergoli, kedar mu je slabo. Torej se iz tega lahko po pravici sklene, da želodec in prekuhovanje njegovo grozno veliko očem škodujeta, to je takrat, kedar kaj nezdravega povzijemo. Ako kaj nevšečnega in ostudnega gledamo, se nam dostikrat gnjusi; to pride tudi od tod, ker so oči v tako tanki zvezi z vsem organizmom. — Razširjena punčica je dostikrat znamenje, da so v čevih gliste in drugi červi, in to je vzrok, da se bolnikom dostikrat vzdiguje, ko jih ozdravljajo.

*Jaka Přemisl.*

## Zemljepisje v ljudski šoli.

(Dalje.)

### §. 7.

#### Zrak po gorah.

O. Gorá v nepretergani verstí ali posamesnih, ali v panogah imamo na Kranjski zemlji veliko. Gore zemljo lepšajo in ljudém koristijo. Pustina je dolgočasna, prijetniša pa in človeka bolj razveseljuje dežela, kjer niso le polja, gojzdi in travniki, ampak se tudi versté male ravnine, griči, nižave in gore, iz kterih izvirajo šumeči potoki in dereče reke. Tudi zemlja tam marsikaj rodi; v goratih deželah so gojzdi in kamenje; nahaja se tam ruda in oglje, s kterim se topí. Prebivalci po gorah vživajo tudi čistejši zrak, in so tudi terdneji in močnejši.