

Kratkovidnost.

(Spisal F. L.)

Veliko pozornost imajo dandanes za higijeno ali nauk ob ohranjanji in izboljšavanji našega zdravja. Posebej priča o tej pozornosti lanski »higijenski shod« na Dunaji. Bog daj, da bi ukrepi tega shoda pomagali lajšati trpečemu človeštvu bol in bedo! Zdravje pač moramo imenovati največjo srečo za človeka na zemlji. Tudi »Dom in Svet« bode prinašal lahko umevne poučne sestavke o higijeni in dajal bode zlasti dijakom potrebne svete, kako naj si obvarujejo ljubo zdravje, kako naj si ohranijo krepke in čile svoje moči za poznejše težavno delovanje, za »pezo« življenja. Ne samo radi sebe so dolžni imeti skrb za svoje zdravje, ampak tudi radi roditeljev, katerim bodo podpora in veselje; ohraniti morajo svoje moči za človeško družbo, za državo, za domovino, ki jih bode klicala na delo. Kaj bi mogli pomagati domovini in dragim svojcem z oslabeledim ali onemoglim telesom? Neki prednik se je včasih tako-le izrazil: »Ljubši mi je zdrav osel, kakor polu-mrtev doktor«. Akoprav je to nekoliko robato, vendar pa je mnogo zdravega zrna v tej predstojniški sodbi.

Naši nasveti niso nikakor strokovnjaško-zdravniški. Upajmo, da se tudi kak strokovnjak-zdravnik ogreje za »Dom in Svet« in takemu bomo radi odstopili ta-le prostor. Sicer je pa znano, da podaja mnogo najboljših zdravstvenih pravil in naukov skušnja. Žalibog, da poznamo taka pravila navadno prepozno, potem, ko jih ne moremo več rabiti!

Izmed najhujših nadlog, ki tarejo rade učeni svet, pa tudi že ubogega dijaka, je kratkovidnost, včasih celó slabovidnost: oboje imenujemo po navadi »slab

vid«. Vendar je velik razloček med slabovidnostjo in kratkovidnostjo, kakor bomo kmalu spoznali. Da se pomenimo prijazno med seboj o kratkovidnosti, to je nujno potrebno, ker naklada šola dandanes dijakom res težka bremena. In ako jih žene poleg tega še lastna pridnost, tedaj imajo dijaške oči res dela, da nas mora strah obhajati. Mislimo si krepkega kmetskega mladeniča, ki dela na prostem: kako bistro in živo je njegovo oko, kako jasno, kako lahno se ozira v daljavo! Mladenič pa, ki mora največ svojega časa presedeti na šolskih klopeh, izgublja od dne do dne ono živahnost v pogledu, ki je najboljšje znamenje zdravja in krepkosti.

Pa dasi morajo oči naših dijakov spolnjevati res težavno nalogo, vendar dajo se pametno varovati in ohraniti celó za stara leta. Skušnja uči, da je naša narava silno trpežna; prenaša in dela čuda veliko in navadno ni krivo ravno obilno delo, da je narava oslabela, ampak neredno in nerazumno, neumérjeno delo — to končava in gubi sile in zmožnosti našega telesa. To smemo reči posebej še o vidu. Tudi vid naš prenaša mnogo, vstraja dolgo: toda paziti moramo vedno, da mu kak škodljiv slučaj ne vzame potrebnih moči, da se struna preveč ne napne in ne počí.

Mladina pa ima le prepogosto take skušnjave. Mladeniču, neutrudljivemu čitatelju, pride prijetna knjiga v roke. Kar požira jo z očmi in ako ni dosti časa po dnevu, naredi si dan po noči in že čez polnoči zapre knjigo prečitavši zadnjo stran: a oči ga sklé in pekó, drugo jutro so rudeče in zatekle. Deklica ima šivalno ali drugo ročno delo; ako se

mudi, zateza se delo v pozno noč in nasledki se kažejo kmalu. Včasih — jaz vem, da še rajše — krati se spanju dragi čas zato, da gre čitanje najnovejšega zanimivega romana hitreje izpod rok — čem reči — izpred očíj. Nekateri neskušeni mladeniči komaj pričakujejo trenotka, da bi si deli na obraz naočnike. Ali ne samo, da si brez potrebe pačijo obrazovo lepoto, mnogo bolj kvarijo si oko in kmalu jim za vedno ostane tista očesna napaka, kateri pravimo kratkovidnost.

Kaj pa je kratkovidnost? Kratkovidnost je očesna napaka, vsled katere moremo samo bližnje predmete videti razločno, daljni pa se nam kažejo v nedoločnih in nejasnih črtah. Onim, ki imajo pravilen pogled, zdé se daljni predmeti taki, kakoršni so kratkovidnim bližnji. Ako gledajo ti ponoči zvezdo ali kako luč: ne vidijo svitle pičice, kakor vidi zdravo oko, ampak migljajočo križasto podobo, ki se pa izpreminja, zlasti plešejo in se sučejo žarki križajoči se v središči. Kdor dobi nenadoma kratki vid ali pogled, njemu se izprememba zdi sprva kaj čudna, polagoma se jej privadi. Komur se pa vid izpreminja počasi, tisti še ne zapazi,

kdaj da mu je začel svet postajati drugačen, nego je bil preje.

V resnici: kratkovidnežu se pač zdi svet drugačen, nego zdravemu očesu in zato ni malenkost imeti popačeno oko. Le pomislimo! Koliko svitlejše odseva svet v zdravem očesu, koliko krepkejše je vzbujajo zunanja lepota! Kako živo vsprejema pravilno oko vse oblike raznih stvari, ki so tako mnogovrstne; kako se njemu žarijo barve, kako opazuje vsako izpreminjanje in nič mu ne uide; kako se raduje božjega stvarstva, ki je tako krasno, čarobno! A kratkovidnež je kakor v megli: zunanji svet se mu nekako odteguje in odtuja, tako pa tudi sam postaja vedno neobčutnejši do njega. Kolikrat bi rad kaj videl jasno in živo: svoje znance na cesti, da jih pozdravi, lepe kraje, slike itd., a kolikrat in kako mnogo prezre! Nekomu, ki ga dobro poznam, primerilo se je že večkrat, da se je kaj smešno zmotil glede obrazov in oseb. Menil je n. pr., da govori z osebo N., a bila je vsa druga. Nekoč je na vrtu od daleč pozdravljal gospodičino: »o servus, servus!« meneč, da je tam njegov prijatelj. Kako se zavzame, ko vidi tega »servusa« od blizu.

(Nadaljev. prih.)



Slovstvo.

SLOVENSKO SLOVSTVO.

Jezičnik. Knjiga Slovenska v XIX. veku. C. Spisal J. Marn. XXV. leto. V Ljubljani 1887.

Leta 1862 je izšel prvi Jezičnik, letos pa imamo že petindvajseti pred sabo. Koliko se je v teh letih pisalo in zopet pozabilo, koliko književnih podjetij propalo, koliko bojev se je bilo s črnilom in brez črnila: le Jezičnik je stal

v teh bojih trdno kot hrast in še krepak učakal petindvajsetletnico. Gospod pisatelj, ki v 25 letih trudapolnega in požrtvovalnega dela ni žel vedno zaslužene hvale, pač zasluži, da mu narod slovenski po besedah vvodne pesmi »s čestjo in slavo ovenča — glavo«.

Koliko truda, vztrajnosti je bilo treba, predno je nastalo to »obširno poslopje«, v katerem

»Rod spozna očete
Gojitelje prosvete!«

ravnati popolnoma v slovenskem jeziku, kakor menda tudi ne v drugih. Kdo izgovarja nedoločnikovo končnico, n. pr. delati itd.? Ali naj jo izpuščamo v pisavi? Izgovarjanje hoče biti lahko, kratko in gladko in sicer toliko bolj, kolikor manj se govornik zaveda jezikovih zakonov. Pisava, ki nam kaže govor nekako vzorno, brez stoterih napak vsakdanje govornice, ne more biti samo natančni obris, ampak mora biti vzvišena, lepa in prava jezikova podoba. Prav tako mora pa tudi pravilno izrekanje ravnati se po jezikovnih zakonih in po zakonih blaglaslja. Ako dela narod večinoma kako napako, ne moremo precej reči, da je ta napaka postala zakon. Da se izgovarja končni l kot v, temu je gotovo vzrok nekaka hitrost in lahkota, ki se ne kaže samo v našem, ampak v vseh jezikih. Ali ne moremo l-a več izgovarjati? Lahko, kakor kaže skušnja. A zakaj bi se ne ravnali vsaj deloma po Srbih itd., ki imajo svoj o namesto l-a? Ker ga že imajo v knjigi, naj ga imajo: a mi v knjigi nimamo v-a ali kaj drugega in v govoru smo nekako na razpotji; zakaj bi se ne poprijeli tega, kar je bolje in lažje?

Onega l seveda ne bomo več govorili, kot nekdanj, a naš l ga dobro namestuje. — Zanimivo je, kar sem v nekem kraju na Notranjskem sam opazoval v izgovarjanju. Tam so izgovarjali takrat, ko sem začel na to paziti, obliko „bilo“ (es war) kot „b'lo“. A ker sploh teži navadna govornica na to, da odmetava končni o v srednjem spolu (n. pr. vin', dlét', drév' itd.), odpadel je polagoma tudi o v b'lo in ostal je samo b'l, ki se sedaj izgovarja nekoliko krepkeje kot b'ul. Končni ta l je pa prav oni debeli l, kakor sem ga slišal tudi med Belimi Kranjci. Morebiti so tudi drugi kaj enakega opazili. Oni l torej še ni izginil iz jezika.

Pozabiti pri tem ne smemo, da je naša pravda v praksi skoro že dognana: otroci se učijo v šoli izgovarjati l in tako tudi mnogokrat sami kaj lepo izgovarjajo. Ako otroci morejo, zakaj bi odrasli ne mogli? In kdo ima ono veljavo, da bi v teh razmerah mogel skoro že navadno ali vsaj privajeno izgovarjavo izpremeniti?



Kratkovidnost.

(Nadaljevanje.)

Ako bi hotel, da je moj spis popoln, moral bi tu razkazati, kako postane oko kratkovidno. Toda moj namen ni, da učim naravoslovje, ampak higijeno. Žnidarsičeva knjižica »Oko in vid« kaže na str. 56, kako se godi v kratkovidnem očesu. Za naš namen je dosti, ako vemo, da očesna »leča«, katero vidimo v punčici, ne more v kratkovidnem očesu več opravljati dobro svojega posla, da se ne raztegne dovolj, ampak je preveč zbočena. V zdravem očesu se tista leča raztegne, kadar gledaš v daljavo, in se skrči ter vzboči, kadar gledaš blizu. To se godi kar samo po sebi in sami ne moremo opazovati, kako se nam krči in razteguje leča. A zmerom se neče oko natanko ravnati tako, kakor je prav. Kdor gleda vedno le blizu in le redkokdaj pogleda v daljavo, njemu se očesna leča tako skrči in vzboči,

kakor naš hrbet, ako se držimo vedno prihuljeno. Ko je treba, neče se stegniti in oko ne more videti v daljavo. Blizu pa tako oko prav dobro vidi, kakor zdravo in v tem se razločuje kratkovidnost od slabovidnosti, vsled katere oko ne vidi dobro niti blizu niti daleč.

Spoznali smo pa s tem tudi, od kod da izvira kratkovidnost. Največkrat izvira iz takega dela ali opravila, pri katerem je treba dolgo časa blizu gledati, n. pr. pri čitanju, pisanju ali šivanju: zato so pa ta dela tudi glavni vzroki kratkovidnosti in najpogosteje jo najdeš pri dijakih, pisarjih in šiviljah. In to je seveda prav naravno. Oko se privadi takemu gledanju in je vedno nezmožneje za drugačno. Ko bi očesa ne potrebovali za kaj drugega kakor za čitanje in pisanje, ne bi se bilo treba bati kratkovidnosti. Toda vsakdo gleda rad

tudi v daljni svet in takrat se mu oči kujajo. Prav naravno je to: a ni da bi tako moralo biti. Mnogo jih poznam, ki so veliko čitali in pisali in še mnogo delajo, in vendar imajo tudi za daljavo bister pogled. Zdi se mi tudi — dalo bi se to celo dokazati — da je kratkovidnost dandanes mnogo pogostnejša, nego je bila v prejšnjih vekih. Nekdaj so bolj pametno ravnali z očmi in niso nespametnih pomočkov rabili. Kajti povdarjati moram zopet, tudi oči morejo vstrajati dolgo, samo da jih rabimo pravilno.

Kako da je kratkovidnost razširjena, kažejo nam najbolj statistični podatki iz ljudskih in srednjih šol, kateri se dajo v tem oziru lahko pregledati. Čuditi se skoro moramo, da včasih že prav zgodaj nastopi. Otroci imajo namreč posebno nagnenje, da se hočejo sprva, ko začno pisati in čitati, — ker niso še vajeni, — z očmi knjige ali zvezka skoro dotikati. Bodisi da pišejo ali rišejo, kar vležejo se na klop, ako učitelj ne pazi natančno in jih vedno ne opominja. Iz skušnje vem, da je treba v to vedno opominjati, seveda, tudi posebna dolžnost je učitelju opominjati, naj ne gledajo učenci preveč blizu v knjigo, naj ne pišejo preveč skloneni, kajti to je velika škoda očem, pa tudi telesu. — Da je v srednjih šolah kratkovidnost zelo razširjena, kažejo nam naočniki, katere vidimo na mnogih mladih obrazih, kar bi se bilo nekdanj zdelo kaj čudno, a dandanes smo se privadili že vsemu. Imam sicer pri rokah precej podatkov, katere bom porabil pozneje, a že kolikor sodim povprek po skušnji, ima n. pr. po dovršenem osmem gimnazijalnem razredu nad polovico dijakov kratek pogled.

Z ozirom na razne stanove je mnogo kratkovidnežev v duhovskem stanu, pač zato, ker duhovniki v resnici mnogo delajo z očmi, beró in pišejo. Skoro tisto velja tudi o učiteljih, zlasti o tistih, ki imajo s popravljanjem raznih pismenih nalog res grozno težavno in za oči škodljivo delo.

No, vendar ne izvira kratkovidnost vselej iz imenovanih vzrokov, včasih so vzroki tudi notranji. Nekateri otroci pridejo kratkovidni na svet. Taki ohranijo navadno kratkovidnost celo življenje. Drugi postanejo kratkovidni po kaki bolezni, a pozneje se jim zopet izgubi ta napaka. Poznal sem starega, učenega moža, ki mi je pravil o svojih očeh to-le: »V mladosti sem imel pravičen pogled, a po učenji prišla je v 20. letu nagloma kratkovidnost. V poznejši moški dobi nastopila je daljnovidnost, a sedaj postal sem slaboviden in sem na eno oko skoro slep.«

Tako se menjava ta očesna bolezen. Zanimivo je tudi, da je navadno eno oko kratkovidno, drugo pa pravilno, ali eno kratkovidneje nego drugo. Za nalašč sem v ta namen opazoval nekatera očesa in večinoma se mi je to pravilo potrjevalo. Včasih se je kazal prav velik razloček, tako, da je bilo eno oko prav zelo kratkovidno, drugo pa daljnovidno. Vsakdo lahko sam sebe opazuje, ako zatisne eno oko za drugim in gleda v zmerno daljavo.

Ali se pa kratkovidnost dá tudi po očesni zunanosti opazovati? Dá se opazovati in lahko je kratkovidneža spoznati ne samo na gledanji, ker povsod svojo glavo zelo približava raznim predmetom, ampak tudi na očesu.

(Nadaljev. prih.)



Izdajal pa je še na svojo roko šaljivi list »Pavliha«, ki pa je prenehal še v sredi leta, ker so govorili, da ga je vlada podkupila in se je zaradi tega večina naročnikov odpovedala. A tudi »Zvon« preneha konec istega leta. Levstik pa dobi službo kontrolnega uradnika pri prevajanju državnega zakonika na Dunaji.

Leta 1873 št. 102 »Slov. Naroda« pa prinese po »Wiener Zeitung« posnete vrstice, da je Levstik imenovan skriptorjem ces. kr. licejalne knjižnice v Ljubljani. Nekaj dni pozneje prišel je Levstik po Kosmačevi smrti v Ljubljano, kjer so ga prijatelji dobrosrčno sprejeli.

Zdaj stoprv se je umiril. Opravljal je službo knjižničarjevo 14 let vestno in

natančno, le zadnja tri leta ga je položila mučna bolezen trikrat na posteljo. Tako mu ni Bog prizanašal s trpljenjem, ki človeka čisti in njegov značaj utrjuje. Levstik je voljno prenašal bolezen in glavnega zdravila iskal v naši sv. veri. Pogostokrat si ga lahko videl v cerkvi, pogostokrat je prejemal tudi sv. zakramente. Kaj rad se je razgovarjal o verskih resnih predmetih. Zato ni čuda, da ga je smrt našla dobro pripravljenega in udanega. Po hudi smrtni borbi je sklenil svoje življenje, spravljen z Bogom in svetom, meseca novembra lanskega leta, — kakor smo zgorej omenili.¹⁾

Toliko o njegovem življenju!

(Nadaljev. prih.)



Kratkovidnost.

Ako pogledaš kratkovidnežu v oči, zapaziš, da je sprednja stran nad punčico zelo vzbočena, da nekako štrli, kakor pravimo, zlasti ako je kratkovidnost že precejšna. Lahko tudi opazuješ, da kratkovidnež oko nekako čudno zapira, in ko gleda, stiska očesne kože tako, da gleda le skozi malo odprtino. Pri nekaterih je to že prišlo v navado in zato gledajo zmerom tako »drobno«. Ako jim pokažeš kak daljni predmet, takrat ti tako skrožijo oko, kakor bi se hoteli jokati. Tako pa delajo zato, ker na tak način res dalje vidijo. Ker imajo v poluzaprtem očesu žarki le majhen in tesen vhod, pridejo le taki v oko, ki se ne lomijo, ampak gredo naravnost do mrežnice. Pri tem vidijo seveda v manjšem obsegu, vidijo pa boljše. Včasih utegneš opaziti, da devajo roko ali prste na oči, da pritiskajo s prstom na oko, da gledajo samo na eno oko ali prav pod roko in pod prsti. V resnici jim precej pomagajo take umetnosti, toda vsekako so znamenja očesne bolezni.

Nekaterikrat sem že imenoval kratkovidnost — bolezen. To je v resnici. Ne samo, da je vzrok mnogim težavam in

neprilikam, katere sem že poprej popisal, razvija se navadno še dalje, postaja vedno mučnejša in se spremeni nazadnje v slabovidnost. Zato je pač treba, da se je varujemo ali se jej ognemo, ako še nismo kratkovidni; ako pa imamo že to nadlogo, moramo jej, kolikor moremo, priti v okom, ustaviti daljše razvijanje in premagati njene težave. Zato bomo tudi mi prevdarili in se poučili najprej, kako naj zdravo oko varujemo kratkovidnosti in potem, kako naj bolnemu pomagamo. Mnogo seveda se bode dalo reči na obe strani, kajti mnogokrat se bolezen z istim pomočkom prežene, s katerim se zdravje ohrani.

Pri tem pa mi je nekaj še posebno na srcu. Skušnja namreč uči, da je največ kratkovidnežev dobilo svojo očesno napako v šoli. Zato imam pri vsem obravnavanju najbolj pred očmi šolo.

Da je šolanje za marsikako oko zelo škodljivo — ne trdim, da je šola sama

¹⁾ Kako pametno in previdno, pa tudi kako radovoljno je postrezal s knjigami dijakom in učiteljem, o tem imam sam najlepše spomine. Res blažena je bila tudi njegova smrt, saj je njemu v pravem pomenu bila pot v boljšo večnost. — Blag mu spomin! Uredn.

na sebi temu kriva — to priča dovolj skušnja, katero moremo poleg tega, kar smo že poprej rekli, dokazati tudi s številkami.

Cohn je preiskoval 24 nemških gimnazij in našel, da je počez v najnižjem razredu 22% kratkovidnih, v najvišjem pa 58%. V prvem razredu se menjavajo odstotki med 7 in 42, v zadnjem pa med 25 in 80. Preiskovali so tudi 7 švicarskih gimnazij in našli, da je rastla tu kratkovidnost od prvega do zadnjega razreda in sicer od 11·5% do 52%.¹⁾ Enako so preiskovali tudi druge učilnice, možke in ženske in našli precej enake razmere. Najneugodnejše so našli na Nemškem, najbolje pa v Hollandiji. Glede raznih stanov je preiskoval dr. Seggel vojake in našel, da je največ kratkovidnežev med takimi, ki se bavijo s knjigami (57·5%), najmanj pa med kmeti (2%). Tudi v Avstriji so začeli pred par leti imeti več pozornosti na to stran javnega pouka in našli so kaj neugodne razmere. Od takrat so tudi izdali več naredeb gledé šolskih učil, t. j. knjig in zvezkov. A ker ni moj namen podajati statistike, ozrimo se raje na pomočke, s katerimi sebe in druge obvarujemo te napake — s posebnim ozirom na šolo.

Po naravi ni naše oko vstvarjeno ne samo za daljavo ne samo za bližino. Zato je pa tako uravnano, da se umeri po daljavi, kakor je treba. Ako pa gledamo predolgo v bližino, odvadi se oko gledati v daljavo in polagoma postanemo kratkovidni. Torej morajo imeti oni, ki se pečajo s kakim ročnim delom, posebno še z branjem in pisanjem, ali sami skrb, da gledajo med delom tudi v daljavo, ali pa morajo drugi zato skrbeti: torej pri učencih učitelji in

vzgojevalci. Zato je treba, da med čitanjem in pisanjem mnogokrat vstanemo vsaj od pol do pol ure, da se nekoliko sprehodimo, prsi razširimo in pogled svoj upremo v kak oddaljem predmet. S tem se uravna zopet tudi oko naše, kakor se uravnajo prsi in naše telo s hojo. Gotovo bi se večina učencev obvarovala kratkovidnosti, ako bi tako ravnali. Seveda učenci ne morejo po svoji volji vstajati, tudi skozi okno gledati ni dovoljeno; a oni, kateri to lahko storé, naj si le dovolijo kratki, a potrebni počitek. Zeló, zeló škodljivo pa je, gledati v enomer v knjigo, brez prenehljaja pisati ne samo eno uro, ampak več ur zaporedoma. Seveda je še škodljivejše, ako se to godi po noči ob slabi svetlobi, kadar se mora oko bolj napenjati, da opravlja svojo službo. Kdor bi si ne dal počitka ob pravem času in se dalj časa bavil z nočnim delom, tistemu bi moral oslabeti vid, kratkovidnost bi se pokazala prav hitro, kakor sem imel sam priliko skušati.

Kdor je prisiljen po svojem delu, da gleda dalj časa blizu, pa tudi ne more gledati v daljavo, on naj vsaj tu pa tam za malo časa zapre svoje oči, da jim tako dá vsaj nekoliko počitka; ko miruje oko, umirijo se živci, mišice se skrčijo ali raztegnejo, kakor so bili poprej ali preveč raztegnene ali skrčene. Tako se obvarujemo prevelike napetosti, vsled katere zgubijo mišice svojo gibčnost. Žalibog, da ne pride vnetemu čitatelju ali pisalcu to ob pravem času na misel. Narava opominja sicer s tem, da nas začno oči boleti in skleti, pa tako malo bolečino največkrat prezremo. Toda truditi se vendar le moramo in skrbeti, da bi tako storili. Kajti tako dolgo napenjanje očij z gledanjem drobnih predmetov ni naravno. Oko ni samo za tako delo vstvarjeno. Zato moramo pa očesu dati tudi drugega dela ali pa vsaj potrebnega počitka. (Konec prih.)

¹⁾ Kurzsichtigkeit und Erziehung. Academ. Festrede von dr. E. Pflüger, p. 11, 12.



Kratkovidnost.

(Konec.)

Marsikomu se zdé ti opomini malenkostni ali celó nepotrebni. Toda prepričan sem, da bi taka pazljivost ohranila večini dijakov zdrav pogled. Milo pa se mi vselej stori, ko se spomnim, kako malo se na to pazi, kako nimajo mladeniči dobrega prijatelja, ki bi jih opozoril na nevarnost in svaril pred škodo.

Kolikokrat se mladina igra s svojim zdravjem! Vzame knjigo in stopi na solnce, da je pač dosti svetlobe: toda toliko svetlobe pogled kar morí. Drugoč zopet vidim dijake s knjigo po kakem drevoredu, po katerem je knjiga sedaj v senci, sedaj v solnčni svetlobi. Tako spreminjevanje svetlobe je zeló škodljivo. Včasih pade kakemu pogumnežu celó v glavo, da gleda solnce. Seveda — nekaj časa, potem gleda tako brljavo in temno, da ga ne mika več gledati solnea. Toda samo jedenkrat gledati tako svetlobo, utegne biti osodno za vid. Naj bi razni učitelji poučili mladino, da ne smé nikdar gledati v preveč svetle predmete, zlasti ne čitati pri veliki svetlobi, ne svetlobe naglo spreminjati, ne mučiti nikdar očesa in ogibati se skrbno vsega, kar napravlja očesu bolečine. — Prav tako pa tudi ne smemo očesa napenjati v preveliki temoti. Tudi v tem niso mladi ljudje previdni. Zvečer ti delajo, čitajo ali pišejo ob mraku, dokler je sploh mogoče in pri tem gledajo tako blizu v svoj predmet, da bi se ga skoro dotikali. Ob tako slabi svetlobi delati je zeló škodljivo. Enako škodljivo je delati po noči ob slabi razsvetljavi, n. pr. pri čitateljih, pisalcih in urarjih. Kdor mora delati ob luči, on naj tudi skrbi za dobro razsvetljavo. Dokler ni električna luč tako po ceni, da si jo bode vsakdo lahko napravil, je gotovo navadna svetilnica petrolejeva najboljša, ker se svetloba lahko poveča in zmanjša, in — kar je pglavitno, ker je svetloba enakomerna. Akoravno imajo nekatere sveče boljšo svetlobo, ki ni tako rudeča in žareča, kakor petrolejeva, vendar se njihova svetloba spreminja, zlasti kadar plamen

plapolá. Zdi se mi, da nismo petroleju zadosti hvaležni za izvrstno svetlobo pri učenju. Splošnega pravila, kako da naj gorí svetilnica, da bode prijalo očem, ne moremo določiti. Vsakdo naj rabi toliko svetlobo, da ne bode čutil v očeh nikake bolečine. — Naj omenjam ob tej priliki neko razvado mladih in odraslih ljudij, da namreč radi beró med jedjo ali precej po jedi. Oboje mora očesu zeló škodovati in pospešuje kratkovidnost, pa tudi slabovidnost. Pri jedi drži čitatelj glavo nizko in oči visoko obrača, kar je za očesne mišice prav mučno. Posebno takrat, ko delujejo čeljustne mišice, ko se žveči jed, silno trpi oko, ako mora gledati v tisek. Prav tako potrebuje oko tudi po jedi počitka in delo mu jako škoduje. Vsakdo lahko opazi, da je oko trudno, da more le s silo delovati. Naj bi si to dobro zapomnili neskušeni mladeniči ter ne hoteli biti preveč pridni. Tudi počitek je potreben, in kadar želodec najpridnejše deluje, takrat naj glava miruje.

Komur naklada njegov stan ali poklic dolžnost, da mora mnogo čitati in pisati, kakor dijakom, on naj bi tudi gledé tiska in pisave toliko pazil, kolikor je mogoče. Gledé šolskih knjig si dijak ne more sam pomagati. Tisto mora rabiti, katero mu dajo v roke.

Toda učitelji in šolske oblasti morajo gledati na to, da se s knjigami ne kvarijo dijaške oči, ki bodo morale še mnogo delati in mnogo prenesti.

V tem oziru bi morali držati se teh-le pravil: Nobena knjiga ne smé imeti prevelikega formata; tiskana mora biti na trdnem, ne tankem in gladkem papirju; črke naj bodo srednje-velike, pa debele; tisk mora biti popolnoma (ali »do sitega«) črn in ne bled, tudi dovolj razprt; tisk mora biti enoličen in ne iz različnih, majhnih in velikih črk: dvojni, drobni in debeli tisk je očem v kvar. Zlasti naj bi v srednjih šolah opozarjali učitelji svoje učence, da naj nikar ne beró onih raznih umazanih knjig in knjizic iz »nemških bibliotek« raznih

pridevkov, ki so slabo tiskane, torej kvarljive za um, srce in oči. — Enako vodilo velja za pisavo. Pisava bodi dovolj velika in dovolj krepka ali debela. Kratkovidneži navadno pišejo drobno, a tudi kratkovidnost so si nakopali z drobno pisavo. Piši, kolikor moreš, z dobrim črnilom, ne pa z umazano ali bledo brozgo. Svinčnika ne rabi za vsako pisanje. Ako rabiš, ne rabi preveč trdih in bledih. Da skrbiš za zdravje, kupi dobrega blaga. — Gledé zvezkov v ljudskih šolah so napravile oblasti precej koristnih naredeb. Učitelji naj bi pazili na črnilo, da ne bode blede in na pisavo učencev, da ne bode predrobna. Oboje kvari oči. V višjih šolah je dandanes mnogo bolje, nego nekdanj, ko je bilo treba za profesorjem vedno le pisati, kakor da bi tiska še na svetu ne bilo. Sploh naj učitelji nobene — ne nižje, ne višje — vrste ne zahtevajo preveč pisarjenja med šolskimi urami. Učenci imajo pravico do svojih zdravih očij in učitelji jih nikdar ne smejo kvariti brez potrebe.

To so nekateri opomini. Kdor jih spolnjuje, ne ohrani si samo v mladosti svoj zdravi in bistri pogled, ampak imel ga bode tudi še v svojih starih letih, ko ga bode pač tudi potreboval. Moderata durant: le zmernost je trpežna.

Kaj pa naj oni stori, ki je nevedé in nehoté v to slabost ali bolezen že zašel? Tisti naj se trudi, ako je mogoče, da bolezen odpravi ali premaga. To je pač redkokdaj mogoče; zdravil zoper kratkovidnost ni, le počitek povrne očem nekaj one krepkosti, kojo so imele pred nespametnim trudom. Zato je treba bolnim očem dati počitka in h krati treba jih je vaditi, da se okrepijo za gledanje v daljavo. Naj torej kratkovidneži gledajo mnogokrat — a brez napenjanja — v daljavo, zlasti ob začetku bolezni in pa v mladosti. Do 25. leta človeške starosti je naš organizem mehak, ker se razvija in utrjuje. Zato se dá v teh letih marsikaka napaka popraviti ali vsaj zmanjšati. Naj gredó kratkovidni dijaki po šoli nekoliko v prosto naravo, naj počiva njihovo oko, ko gleda na zeleno trato in daljne gore; tako bodo oko zopet uravnali in popravili škodo v šoli. Kadar se morajo truditi s svojimi očmi, morajo se

ozirati na vsa tista vodila, katera sem prej navedel za zdrave oči. Vsaj to dosežemo s previdnim ravnanjem, da se bolezen ne širi, ne napreduje. Ako prihaja kratkovidnost iz kake druge telesne bolezni, moramo jo odpraviti, potem bodo ozdravele tudi oči. Posebno je dobro zmi-vati si pogostokrat oči s hladno, a ne mrzlo vodo; nikakor pa ne, kadar smo vroči. Zmernost v jedi in pijači ohranja nam dobri in bistri pogled, pa pomaga tudi, da se oslabeledi pogled zopet pokrepča in povrne. Sploh sta snažnost in zmernost nekako življa dobremu pogledu. Kopati se v čisti vodi, piti iz čistega studenca, sprehajati se v čistem zraku, ne v vročini — to krepi vid in ga ozdravlja. Pri vsem tem pa velja kot neogibni pogoj: počitek.

Svariti moram neskušeno mladež, da naj nikdar po svoje ne zdravi svojega bolehnega očesa. Telo ni lesen možiček, katerega smemo rezati in obdelovati, kakor hočemo. Nikar ne kratkovidnih oči stiskati, s prstom pritiskati in sploh ne drugačne sile jim delati!

Pripomoček, ki ga rabimo največkrat za kratkovidne oči, so naočniki z izdobljenimi (concav) ploskvami. Taki naočniki napravijo na mrežnici sliko predmetovo tako, da predmet vidimo razločno, brez očal pa nedoločno in težko. Da so naočniki kratkovidnemu potrebni in koristni, to je tako gotovo, kakor da je palica potrebna za podporo slabim nogam. A previdnosti je veliko treba, da očala ne škodujejo. Popolnoma zanesljivih in vseskozi veljavnih pravil tudi za očala ni mogoče podati, kajti včasih je kaj jednemu koristno, kar drugemu škodi. A na ta-le pravila se vendar mora vsakdo ozirati: 1. Nikdo naj ne kupi naočnikov, kdor jih neobhodno ne potrebuje. Dijak naj nikdar ne misli, da se vidi drugim bolj učen, ako ima naočnike. 2. Nikar naj kratkovidnež ne rabi očal, kadar mu jih ni treba. Kadar lahko delaš s prostimi očmi, bilo bi škodljivo rabiti očala. Za gledanje v daljavo so očala dobra pomoč, za bližino pa so mučna. Kdor si je pa očal že do dobrega privadil, ta naj jih vedno rabi. Paziti je, da so vedno snažna. Optični zakoni zahtevajo gledé očal marsikaj, kar se ne vjema popol-

noma z njihovo ličnostjo, torej je skoro brezvspešno staviti nasvete. 3. Ko izbiraš očala, vprašaj, ako moreš, kakega zdravnika ali vsaj izvedenca, kakšnih očal da potrebuješ. Kupec ti tega ne bode povedal. Njemu je na tem, da prodá blago, nikakor ne na tvojem zdravju, za katero moraš sam skrbeti. Ako se pa ne moreš obrniti do izvedenca, pa vsaj izberi take naočnike, ki ne bodo prehudi ali preostri; ko gledaš, ne smé te v očesu skleti, ampak zdeti se ti mora prijetno.

Sicer pa nikar ne bodi preveč v skrbeh, ako si našel kratkovidnost. Pomagaj si tako, kakor sem svetoval, drugo pa prepuščaj božji previdnosti. Preveliko skrbeti, vedno misliti na svojo

bolezen in težavo, svoje misli — naj tako rečem — v očeh imeti, to le pomnožuje zlo in kvári oko. Tudi kratkovidno oko ti utegne ostati krepko do pozne starosti. Enako se ni treba preveč bati delovanja z očmi. Koliko kmetov in delavcev pride v starosti ob vid, ki si ga niso pokvarili v šoli in živeli v prosti naravi. Nasproti pa imajo tudi taki, ki so veliko čitali in pisali, vendar le v starosti dober pogled.

Skoro nepotrebno je omenjati, da nisem obravnaval tvarine z vednostno natančnostjo,¹⁾ ampak toliko, kolikor utegne vsakega čitatelja zanimati in vsakemu koristiti.



Slovstvo.

SLOVENSKO SLOVSTVO.

Grška mythologija. Po nemški mythologiji Grkov in Latincev H. Viljema Stoll-a poslovenil Lavoslav Koprivšek, c. kr. gimn. profesor. Novomesto. 1887. Natisnil in založil J. Krajec. »Narodne biblioteke« 27., 28. in 29. snopič. Str. 144. Cena 45 kr.

V. Stoll-ova dela o grški in rimski starodavnosti so dobro znana. Del njegove mythologije imamo v slovenskem prevodu pred seboj. Gosp. prelagatelj je pač imel precej vzrokov, da se je lotil Stollovega dela in ne kakega drugega. Seveda, ko bi nam bil podal izvirno delo, v katerem bi bil vsaj tu pa tam grško-rimska božanstva primerjal s slovanskimi, bili bi mu še bolj hvaležni. Pri prevodu se le pregostokrat zgodi, da zgubi jezik ono lahkoto, katera je tako prijetna v vsakem spisu in potrebna spisom za mladino.

Hvalno moramo omenjati, da so slike dostojne in le prositi moramo gosp. izdajatelja, da bi se enakega pravila držal tudi v drugih zvezkih. Morebiti bi se tudi v opisovanju dalo kaj izpustiti, kar bi žalilo rahlo mlado srce.

Vrednost knjige za slovensko občinstvo bi bila mnogo večja, ako bi tudi kaj ozira bilo na našo pravo razodeto vero. Vem, kaj mi bode odgovoril prelagatelj: »poglej na naslov knjige!« Toda, ako govorimo že o verskih nazorih, ni pač težko omenjati one prave vere, katero imajo vsi čitatelji. In koliko se dá v mythologiji pojasniti z razodetim sporočilom! (Prim. Lüken, Götterlehre, IV.)

Pa s tem že bolj ocenjujem delo, nego prevod. Prelagatelj naj rabi rad in obilno ono prostost, ki jo ima v prevajanju znanstvenega dela. Za nas

je vendar-le najimenoitnejše, da imamo mythologijo, če tudi ne Stoll-ove.

Gospod prelagatelj piše Jo (enozložno?), Platæa, Pytski in Delphski, »tega Aristoiija« itd. — kar so nedoslednosti; nam. moraličen pišimo: moralen.

Pravemu uvajanju klasične starodavnosti v naše slovensko slovstvo želimo najboljšega vpeha.

Naš cesar Franc Jožef I. Spomeniški spis o štiridesetletnici njegove vlade. Za slovensko mladino priredil učitelj. Tiskala in založila Ig. pl. Kleinmayr in Fed. Bamberg v Ljubljani. 1888. 12°. Str. 32. Z barvano cesarjevo sliko na čelu. Cena posamičen. 18 kr. Od 100 izt. do 10.000 se cena znižuje od 15 do 12 kr. — Res krasna knjižica! Olepšana je z vsemi tiskarskimi sredstvi. Vsebina je polna navdušenja za našega cesarja in naše cesarstvo.

Nov slovenski list. V Gorici bode izdajal gosp. dr. Anton Mahnič, profesor bogoslovja, list, »ki bo razpravljal vprašanja, segajoča v življenje, načelno«. List bo izhajal vsake tri mesece po jedenkrat. Cena še ni določena, a ne bo presegala 2 gold. Naročuje se pri imenovanem izdajatelju.

¹⁾ Morebiti bom obravnaval isto tvarino z druge strani in za druge potrebe ob drugi priliki, ko bode imel list več prostora. Kdor želi več pouka, dobi ga v: Ueber Augen, Augenübel, Kurzsichtig- und Weitsichtigkeit itd. Eichstädt, 1824; Die Pflege der Augen im gesunden und kranken Zustande. Berlin, 1841; Das Auge und seine Pflege im gesunden und kranken Zustande. Leipzig, 1879. Žalibog, da se človek največ uči iz svoje lastne skušnje.