

Človek,

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

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

(Dalje in konec.)

§. 28.

Pomočki zoper smrtni strah.

So nekateri ljudje, ki se silno bojé umreti. Vender v veri in umu nahajamo pomočke, s katerimi lahko premagamo strah od smrti. Ti pomočki so:

1. Upoznati se je treba sè smrtjo. Nikar si ne misli smrti pregrozne, nego smatraj jo za prehod v boljše življenje. Kdo bi ne vzel grencega zdravila, katero ga more ozdraviti?

2. Treba imeti prave pojme o smrti. Ne poslušaj besed: „Strah od smrti, smrtna borba!“ Umreti se pravi: izgubiti živensko moč. To moč gubimo pa le polagoma in ž njo gubimo tudi polagoma zavednost. Gubeč živensko moč gubimo ob jednem občutek za življenje.

3. Misliti si je treba, da je življenje le stanje, ki nas pripravlja za višo popolnost. Saj nas na onem svetu ne čaka večna poguba, nego po trudapolnem delovanji na tem svetu bomo tam veselo praznovali. Prava odgoja tudi mnogo pripomore v to, da se ne bojimo, ko nam bije „ura slednja“. Naposled se še čestokrat spominaj prelepih besed sv. Pavla, ki pravi: „Nobeno okó nij še videlo, nobeno uhó nij slišalo, niti nij nikdar človeško srcé občutilo tega, kar je Bog njim pripravil, ki ga ljubijo“.

§. 29.

Imenitno zdravstveno pravilo ter beseda o zdravnikih in njihovej pomoči.

Živel je nekđaj učen zdravnik, kateri je zapustil sledeče imenitno zdravstveno pravilo, ki je vredno, da si je zapomnimo in osrčimo:

Če zdrav in krepek hočeš biti,
Ne smeš mi preveč jesti, piti;
Pregorke ne imej glavé,
A v toplem hrani zmir nogé!

Če kdo vender le resno izbolí, treba mu je poslati po zdravnika. Včasih pa imajo ljudje, posebno na kmetih kaj malo zaupanja v zdravnika, ali ga kličejo, kadar je bolezni užé tako napredovala, da je skoro nemogoče, da bi bolnik ozdravil. In, če tak bolnik umré, potem se zadirajo govoreč: „Zdravniki niso za nič!“ — Žalibog istina je, da se zdravnik navadno po deželi k bolniku celo no kliče, nego nespametni ljudje iščejo bolniku pomoči pri kakej konjederki ali pa pri kakem prismojenci, ki zna „zagarjati“, kakor da bi to babjeverno počinanje imelo kaj istinitega uspeha! Če se prigódi, da tak bolnik slučajno ozdravi, potem je občna govorica: „Vidite, konjederke, „zagovarjalci“ znado več kakor vsi zdravniki; ti ljudje le ubijajo!“

Omilovanja vredni so ljudje, ki imajo tako prepričanje! V glavo jim ne ide, da bolnik nij ozdravil vsled konjederčinih zdravil ali „zagovornikovega“ blebetanja, nego vsled lastne narave, katera je premagala bolezen.

Izprašani zdravniki so vsega našega spoštovanja in zaupanja vredni, ker oni so do-
brotniki terpečemu človeštvu! Bolj kakor kdo v kacam drugem stanu mora se učiti on,
ki hoče postati zdravnik; zdravniškega spričevala (diploma) ne odnese noben šušmar!
A kje, na kateri visoki šoli sta se učila „konjederka“ in „zagovarjalec“, da moreta tako
izborno ozdravljati? . . .

Dragi moj! Zadóbi zaupanje v zdravnike, ako ga še nimaš! Obolevši pošlji po trez-
nega, vestnega in izkušanega zdravnika, ki ti bo s pomočjo svoje znanosti pomagal,
ako še za časa pride njegova pomoč in je božja volja! Babjeveri se ne udajaj, zakaj,
to je smešno, omilovanja vredno in — greh! . . .

§. 30.

Kakó ravnati sè zamrtniki?

Večkrat se prigodí, da najdemo kje človeka navidezno mrtvega (zamrtnika.) Ta
obleží v snegu, oni se utopi, tretji se zaduši i. t. d. V takem človeku večkrat še tli iskra
živenja, in še bi ga bilo rešiti, da ga znamo oživljati. Našedši zamrtnika torej pošljim o
tako po zdravnika; a v tem ga sami poskušajmo oživljati. Kako se pri različnih slu-
čajih to godí, najdete v naslednjih vrsticah, posnetih po IV. Berilu. Pouk le-ta vam po-
dajem v pesemski obliki, da si stvar laže zapomnite.

I.

Če kdo zmrzne.

Če zmrzne kdo, ne nosi k peči ga,
Temveč nemudoma mi sleči ga;
Potém je dobro to pomniti,
Da v sneg ga treba položiti
Ter s snegom ga na tó
Je drgnoti krepkó,

Dokler se revež ne ogréje;
Potléj na hladno pósteljo ga nési,
S tkanino gorko briši po telési,
A v njúhanje pod nos
Čebule, hréna kos
Mu drži, dok ne oživéje.

II.

Če se kdo utopi.

Utopljenca ne stávi na glávó.
Temuč na trebuh ga položi védno,
S tkanino górkó dregni mu teló,
A truplo mu obračaj rédno.
Otrébíti se usta mu potrádi,
Iztégniti mu jezik ne zamúdi,
Iztegnjene roké vzdígnuj mu tudi,
Potem ob rebra mu jih dévaj spet,
Ter véstno izpolnjuj še ta-le svet:
S peresom ti v goltáncé šégetaj mu,
A v nos tabaka njúhati podaj mu,
Doklér nesrečnik ne zadiše:
Dveh ur je k temu treba ino više! . .

Če ne pomaga nič vse to,
Mu zraka čistega vdihni,
Kar storiš s snažno mi cevjó,
V katero sapo lastno pihni!
Pri tem pa nij pozábíti,
Da treba nos mu stisniti,
Po vpihu tudi prsi in živót,
Da sapa vdihana izteče.
Če to ponavljaš mnogópót,
Utegneš kaj imeti sreče;
Vsekáko delo to je hválno,
Ker činiš dihanje umetálno.

III.

Če se kdo obesi, ali zaduši.

Če na obésenca kje naletiš,
Prereži vrv mu, gledí pa,
Da ne telózne ti na tlá;
Potém pa ž njim takó vršiš
Kot pri utopljenci je rečeno,

Ravnáanje je povsódi éno!
In prav takisto delaj ti,
Če se katéri zaduší;
A pómni: bódi slučaj ták al ták,
Zamrtnika mi nesi v čistí zrak!

IV.

Če se kateri otrová (ostrupi).

Če se kateri otrová,
Mu mlačne vóde píti daj,
S peresom v golt mu šégetáj,
Da jad škodljívi izbljúvá.

A dobro je za tacega človeka,
Da píje olja ali mleka,
Ker to pomoček je gotóv,
Da v njem se zamóri otróv.

V.

Če koga strela zadene.

Če je nesreča ta zadela,
 Da v kóga ndárila je stréla,
 Tedáj svetujem to ti jaz:
 Poškrápljaj z mrzlo mu vodó obráz;
 A vrhu tega prav je tudi znáti,
 Da v nos in golt mu treba šegetáti;
 Pomniti tudi ti jè tó:
 Obráčaj, ribaj mu teló,
 Obkládaj s téstom ga gorjušne móke,
 Kot útopléncu privzdiguju mu róke!

A tudi še na drug naćin
 Otmés ga, če preti pogin:
 Izkopaj jámo mu v zemljó
 Ter názeга položi v njó;
 A glava više naj stojí,
 Ter s kisom óbráz mu izmij,
 Prav dobro tudi je in právo
 Obkladbe mrzle dévati na glávo.

VI.

Če se je kdo opekел.

Če kdo hudó se je opekел,
 Naj se stori, kar tà bom rekel:
 Naj voda iz mehurcev se spusti,
 Ki jih opéćenec dobí,
 To z ostrim nožkom stóri se najláže.
 Za tém pa bolećina naj se máže;
 Surovo maslo ali olje rabi v tó.
 A bolećino mi skrbnó

Potém obvéži v platno tanko, méhko.
 Namesto platna služi léhko
 Prav dobro ti bombaževína.
 Ne puščaj pa mi iz spomína,
 Da kadar je napila se,
 Naj bi nadomestila se;
 A zadnja vender naj ostáne
 Doklér samá ne pade z ráne.

* * *

Zamrtništvo traje lahko po več dñij. Oživljajoć zamrtnika moramo imeti veliko potrpenje; večkrat se nam še le po večurnem trudu posreći, da nesrećnika zopet obudimo v živjenje.

Ako je pa kdo resnićno mrtev, ne pomaga vse oživljanje nič. Resnićno mrtvega ćloveka spoznaš najbolje po tem, ker mu iz krvne cevi, ki si mu jo odperl, ne priteće kri. Mrtev ćlovek otrpne ter kakih 8 ur po zadnjem vzdihu dobí po životu plavo-rudeće maroge, tako zvane „mrliške maroge“. Tudi začne dišati, ker prićenja gnjiti. Ko se mrlića loti gnjiloba, mine ga životna otoplost.

D e p i s i .

Iz Gorice. † Vinko Črnic. Zopet je izgubil naš mili národ zvestega sinú in mi učitelji drazega tovarisa in marljivega sotrudnika na polji národnega šolstva. Svetega Matije dan (24. pr. m.) smo spremili s tužnim srcem k zadnjemu počitku ljubega prijatelja Vinka Črnica, učitelja Št. Peterskega in urednika Goriške »Šole«.

Ranjki Vinko je bil rojen 3. januarja 1845. l. v Št. Petru pri Gorici in v rojstnem kraju je tudi preživel ves čas svojega 41letnega življenja. Znana prislovica sicer pravi, da ćloveku ni mogoće postati »prerokom« v domaćiji, vender bi ne mogel tega trditi o ranjkem Vinku. On je bil temveć pri svojih sovaščanih priljubljen in spoštovan in ker so mu bile domaće razmere vsake družine v rojstnej vasi popolnoma znane užé iz otroških let, bilo mu je tem lažje vspešno individualno vzgojevati svojo šolsko mladino.

Njegov oće Blaž, ki je imel malo posestvice ter je opravljal ob enem službo cerkovnikovo, bil je mož, ki ni poznal ne jeze, ne strasti, ne sovražnika. Mir in ljubezen v družini mu je bil najdražji zaklad, mirnost in potrpežljivost pri vzgoji lastnih otrok najsvetejša dolžnost. Razumljivo je tedaj, da je taka vzgoja dobrodejno vplivala na mladega Vinka, ter da mu je pozneje v učiteljevanji vzgled dobrega očeta pomirujoće na strani stal v viharnih trenutkih šolske vzgoje, ko sta prav mirnost in potrpežljivost najboljši podpora šibkej ćloveškej naravi učiteljevej.

Oće Blaž je pa tudi modro skrbel za izšolanje svojih otrok. Zaćel je zgodaj pošiljati je v šolo v bližnjo Gorico. Tudi naš Vinko je pridno dohajal v tedanje Goriško normalko in pozneje v gimnazij, kateri je dovršil l. 1867. Istega leta prestopl v tedanje dvoletno moško učiteljišće