

Vsako je zamán svarilo . . .
In minulo je vže leto;
Svetko še sovraži Mirka,
Ta pa njega ljubi vneto!

In nekoč tjã po jezeru
Svetko čoln veslà vesélo —
Zdajci čoln se mu obrne,
Ker se zibal v njem je smélo. —

To zapazi dobri Mirko,
Ki ga gledal je na pródi;
Sleče se in splava k njemu
Ter na kópno ga privódi.

Svetko ves rdeč postane —
Sram ga je pred Mirkom bilo —
A premaga se in vpraša:
„Kaj naj tebi dam v plačilo?“

Mirko reče mu proséče:
„Jaz razžalil sem te lani;
To v plačilo mi — odpusti
In prijatelj zvest ostani!“ —

Prošnja Svetka je ganila,
Brzo Mirka on objáme;
Sólze pa tekó obéma,
Rádosti solzé so sáme. —

Vitalis.



Telesno zdravje je veliko vredno.



rhu dušnih dobrot nam je ljubi Bog podelil tudi take dobrote, ki se našega telesa in naše časne sreče tičejo. Mej temi dobrotami je zdravje največje vrednosti. Naj ima bolnik še tako lepo in dragoceno stanovanje, naj ima mizo polno najboljših in najdražjih jedij, naj ima še toliko premoženja, močij in častij, vendar ga vsa ta obilost, bleščoba in čast ne boče veselila. Vse bi rad dal, ako bi si le mogel kupiti zdravje.

Bolnik ne more dolžnostij svojega stanú izvrševati, ne more po svojih delih in opravlilih hoditi; vse mora le drugim ljudem prepustiti, kateri pa ne izpolnujejo vse to z óno skrbjó in z óno zvestobo, s katero bi je opravljal bolnik sam, ako bi bil pri zdravji.

Oj kako srečen je zdrav človek! Priprosta jed se mu prilega, sladko in mirno je njegovo spanje, vesel in okrepečan se zbudi, dobrovoljen in vesel gre na svoje vsakdanje delo, izvršuje svoje dolžnosti z lehkobo in veseljem. Bogu in ljudem lahko služi ter dela brez zadržka za izpolnitev svojega imenitnega in večnega namena.

Vender je malo, zeló malo ljudij, ki pomislijo, kolika dobrota je človeško zdravje, kako lahko se zdravje zapravi, kako lahko se najhujša bolezen nakoplje ali še celó življenje izgubi. Oj koliko otrok si pokvari vže v nežnej mladosti svoje zdravje! Koliko jih mora vže v cvetočej mladosti umreti, ker ne poslušajo dobrih opominov svojih roditeljev in učiteljev! Vsi taki neposlušni otroci se pregreše zoper Bogá, ki ne vedó ceniti zdravja, največje dobrote, ki jo imamo od Bogá. Bog nam je dal zdravje, da si je varno in skrbno čuvamo, svoje dolžnosti izpolnujemo in sebi in svojemu bližnjemu mnogo dobrega storimo.

Ako si hočete svoje življenje in zdravje ohraniti, morate se ravnati po sledečih pravilih:

1. Bodite zmérni in trezni v jedi in pijači; s preobilostjo v jedi in pijači si človek izpodkopuje svoje zdravje in si nakoplje marsikatero bolezní in še celó

prenaglo smrt. Zmèren ali trezen je. pa le óni, kateri jé in pije le onoliko, kolikor mu je treba, da si vzdržuje svoje življenje, rekši: da si prežene glad in žejo. Kdor več jé in pije, nego li mu je treba, da si ohrani svoje moči, kdor iz sladkosnednosti zavživa premnoge in človeškemu zdravju kvarljive jedi, tak izvestno izboli in oslabi ter se stori nesposobnega za svoja dela in zvrševanje svojih dolžnostij. Kdor želi dolgo živeti in zdrav biti, nikoli ne sme preveč jesti, tak mora le takrat jesti in piti, kadar je lačen in žejen. Vsaka, bodi-si kakeršna koli jed in pijača, katero človek zavžije brez potrebe, slabi njegovo telesno zdravje ter mu vzame vse veselje do vsakdanjega dela in izpolnovanja njegovih stanovskih dolžnostij.

2. Bodite snažni pri jedi, obleki in stanovanji! Ako si človek vsak dan ne umije svojega obraza in rok, večkrat tudi svojih nog, zamaše se pótne luknjice ali potivnice po našej koži takó, da sopara ne more skozi nje, in od tod nastanejo premnoge bolezni, recimo: izpustki ali kraste po životu ali glavi, oskrumbe itd.

Bodi snažen tudi pri perilu in obleki. Če se perilo in obleka po večkrat izmènja, lože se život poti in koža čisteja ohrani, a to mnogo bolezni odvrne. Ako te dež zmóči, brž izmenjaj mokro obleko s suho, da ti mokrota ne zleze v telo in ti zdravja ne pokvari. Snažnost ohrani zdravje.

Skrbi za čist in zdrav zrak v stanovanji! Ako ga hočeš imeti, odpri vsak dan na stežaj vsa okna v svojem stanovanji. Pométi vsak dan iz stanovanja vso nesnago ter odpri vrata in okna, da se prah izkadi. Kolike vrednosti je zdrav zrak za naše zdravje, tega se lahko prepričaš, če stopiš v sobo, ki je bila dolgo zaprta, ali pa, v katerej je bilo mnogo ljudij, ki so izpridili zdrav zrak. Kako lahko zasópeš, ako iz take zaduhle sobe stopiš v zdrav in sveži zrak, ki se nahaja zunaj hiše, bodi-si na vrtu ali kje drugej izvan zaduhle sóbe. Kdo ni še zapazil, kako lahko sópe, ko je stopil iz stanovanja, napojenega s slabim zrakom, v prost in čist zrak.

3. Ravnaj se po natančnem redu pri jedi in pijači, pri delu in počitku, pri spanji in kadar čuješ. Tisti ne ostane zdrav, kateri v jedi in pijači nima nobenega reda, kateri danes preveč, jutri premalo jé; kateri zdaj postopa, zdaj zopet dela čez svojo moč, zdaj preveč, zdaj premalo spi, ter se sploh v vseh svojih opravilih po nobenem redu ne ravna.

Zmèrno, tréžno jej in pij,
Snažnost ljubi v vsakej reči;
Potlej bodi bodi brez skrbj,
Trdno zdravje bo ti k sréči.

4. Bodite previdni in varujte se vsega, karkoli bi moglo vašemu življenju in zdravju škodovati. Koliko ljudij in koliko otrok si je nakopalo z neprevidnostjo bolezen in večkrat še celó prezgodnjo smrt. Ne pijte nikoli, kadar ste vroči; kdor vroč pije, pije si smrt. Ne pijte nikoli na vroče in pretolste jedi. Tudi ne pijte upijanljivih pijač. Za otroke so take pijače zeló kvarljive. Posebno je žganje za vsakega človeka hud strup. Žganje slabi čutnice, razjeda človeško zdravje in je vže mnogo ljudij pripravilo ob hišo in premoženje ter jih zasulo v prezgodnji grob. Najboljša pijača je hladna in čista voda.

Ne uživajte jedij požrešno in prenaglo. Varujte se nezrelega sadja, marsikatera huda bolezen se dobi od njega. Ne jejte jagod ali kakih drugih zelenjav, katerih ne poznate, ker je mnogo strupenih med njimi.

V vzpomladi in jeseni, ko so gorki dnevi in hladne noči, varujte se, da se zjutraj ali zvečer ne prehladite. Po noči ne puščajte oken odprtih, ker vam ponočni zrak lahko prinese prehlajenje in bolezen.

Po zimi ne hodite iz mraza takój k gorkejši peči in sploh ne hodite nikoli predolgo pri njej ali preblizu nje. Velika vročina od peči je vselej jako nezdrava; naredi bolno glavo in še marsikatero druge bolezn.

Ne igrajte se neprevidno z nožem ali vilicami; utegnili bi sebe ali koga drugega raniti, ali še celó okó iztakniti, kar se je vže večkrat dogodilo. Ne dotikajte se strelivnega orodja. Oj koliko otrok je vže sebe ali druge poškovalo s takim morilnim orodjem.

Ne hodite nikjer na visoko, od koder bi utegnili pasti. Ne hodite v nobeno neznano vam vodó. Ne hodite nobenemu konju preblizu in ne dregajte konj; marsikateri otrok je vže od konja pohabljen ali celó ubit, ker ni pustil konja pri miru. — Varujte se tudi, da ne pridete deročemu vozu preblizu, da vas ne povozi.

(Konec prihodnjic.)



Družina.

Oče in mati sta moja roditelja. Zeló me imata rada. Dajeta mi jed in pijačo, obleko, knjige in vse, česar potrebujem. Zato pa tudi očeta in mater prisrčno ljubim, hvaležen sem jima in poslušen.

Imam tudi brateca in sestrico. Bratec je starejši od mene in čuje na imé Mirko. Sestrica je mlajša od mene in čuje na imé Minka.

Jaz, bratec moj in sestrica moja, se vsak dan skupaj igramo.

Ded in babica (stari oče in stara mati) rada vidita, če se ne prepiramo in trgamo. Ded in babica sta vže stara. Mi otroci smo njiju vnuki in ju prisrčno ljubimo, ker sta nam otrokom tako dobra in ljubezniva.

Oče, mati, ded, babica in mi otroci smo družina.



Kako se kruh peče.

Kruh se dela iz moka. Moka se dene v korito (neško), polije se s kropom (vročo vodo) in pridene se kvasú. Vse to se osoli in dobro premeša, da postane testó. Testó se pusti, da se vzdigne (izhaja). Vzdignjeno testó se potlej še jedenkrat preganjete in premesi, razreže se v hlebce ali štruce, katere se denó v vročo peč, da se izpekó.

