

Na duši je pa človek takrat zdrav, ako razum gospoduje njegovim strastem, ter človeka pri njegovih delih le čednosti vodijo. O takem človeku pravimo, da ima dušno zdravje ali -- dušni mir.

Blagor človeku, ki je zdrav na duši in telesu! Kajti mej vsemi darovi, kar jih je prejel iz vsemogočne Stvarnikove roke, nij ga večega darú od zdravja! Zdrav človek je ob trdi skorji kruha in ob vodi zadovoljnejši in veselejši, nego bolni bogatin pri vsem svojem srebru in zlatu! Ali pa tudi more imeti bolni bogatin od svojega premoženja kak užitek? Ne! Brez zdravja nij zadovoljnosti, nij veselja, nij sreče! Bolni človek ne more vršiti opravil svojega stanu, on ne more koristiti človeški družbi; premnogokrat je celó v nadlogo drugim ljudem! Po tem takem je čisto vtemeljeno, če si drug družemu voščevamo zdravje, rekajoč: „Zdrav bodi! Zdrav ostani! Na zdravje! Zdravstvuj!“ i. t. d., saj boljšega od zdravja si nihče želeti ne more!

§. 2.

Bolezni, telesne in dušne v obče.

Kakor sploh vse na svetu, to si tudi zdravje moremo uničiti popolnoma ali vsaj deloma. Čestokrat se to zgodi vsled božje volje, največkrat pa vsled lastne naše krivde! Ker je pa zdravje najboljšo blago na zemlji, treba, da si je znamo varovati in uterjevati. Nauk, ki nas tega uči, zove se „zdravoslovje“.

Bolezni telesnih je neizmerno veliko. Dušne bolezni so — strasti in greh. Prve so iz začetka nezdatne in se lahko zatró; kasneje pa strašno narastejo in se ne dadó iz lehka uničiti. Ako smo grešili, ovadi, to našemu razumu vest, nepodkupna naša čuvarica. Blagor človeku, ki posluša glas svoje vesti! Kes in trdna volja, sta krepka bojvnika in lečnika zoper greh, katerega po večem zmagata. Nesrečen je človek, komur je blažena čuvarica — vest zaspala; on npravno niže in niže pada, dokler ne strmoglavi v časno in večno pogubo!

„Poslušaj svojo vest zvestó,
Vodila vedno prav te bo;
Srcé, ki čisto vest imá,
Je polno slada rajskega;
Nečista vest pa vedno sklí,
Pokoja nema dní, nočí!“

§. 3.

Kako si ohraniti zdravje?

Človeku veva narava in vera, da si skuša ohraniti zdravje. Zdravje si ohranimo v obče: 1) Ako pazimo na posamične telesne dele. 2) Ako primerno telovadimo in počivamo. 3) Ako uživamo čist zrak. 4) Ako skrbimo za snažnost telesa (umivaje in kopaje se) in ako si čistimo oblačila. 5) Ako pazimo na stanovanje. 6) Ako uživamo primerne jedi in pijače. 7) Ako pravilno hodimo na svojo potrebo. 8) Ako pravilno spimo. 9) Ako se primerno oblačimo. 10) Ako krotimo in zmanjšujemo svoje strasti — ako si znamo pridobiti dušni mir.

§. 4.

Kako paziti na posamične telesne dele, na čutila, na oči (vid), ušesa (sluh)?

Potrebno je, da na čutila posebno pazimo, ker so nežna in se zategadelj lahko poškodujejo.

Oči je pred vsem treba varovati od škodljive, slepeče, nenavadne in hitro se menjajoče svetlobe. Isto tako jih varujmo od prepiha, od pokvarjenega zraka, od praha, dima in od mokrih sopuhov, tudi prevelika pečna gorkota škoduje očem. Vrhu tega škodujejo jim oljnati in svečni sopari, kvari jih, ako se silimo gledati v mraku. Škodljivo je torej čitati v mraku, kakor se tudi oči pokvariyo, ako beremo v solnčnej ali mesečnej svetlobi. Pazi na to, da ne čitaš pri trpoleči svetlobi! Svetloba naj pri čitanji, pisanji i. t. d., pada zmerom od leve strani na tvoje delo! Ako so se ti oči unele, ne zavezuji jih, nego obsenčuj jih s primernim branilom. Ne menčaj in ne stiskaj si očij, ako ti je kaj va-nje prišlo, prizdigni le trepalnico. Pri izbiranji svojega poklica oziraj se tudi na oči, ker kdo je n. pr. podvržen očesni unetnici, ta nij za urarja i. t. d. Oči si krepiš, ako pogleduješ v lepo zeleno naravo in ako jih čestokrat spiraš s hladno čisto vodo.

Ušesa moramo vsak dan skrbno umivati, posebno zato, ker se v njihovih prebilih prav lahko nabira prah in druga nesnaga. Vrhu tega naj se ušesa tudi od znotraj snažijo; nabirajoče se „ušesno maslo“ je treba skrbno odstranjevati. Ako ti ušesa pri velikej vročini popokajo, ne rabi drugega zdravila kakor — hladno vodo. — Sluhu škoduje sprideni zrak, prah in nenavadni močni pok ali zvok. Varuj ušesa tudi od prehlada! Zamaševati si ušesa kaže le onim, ki so izpostavljeni velikemu pokanju, n. pr. vojakom topničarjem.

(Dalje prih.)

D o p i s i .

Iz Gradca. Naš c. k. deželni šolski nadzornik gosp. Aleksander Rožek dobil je red železne krone tretje vrste v priznanje njegovega mnogoletnega odličnega službovanja.

Iz Celovca. (Uredništvo in založništvo »Kresovo« v Celovci) izdalo je do svojih naročnikov in do slovenskega razumnštva naslednje naznanilo:

Z današnjim snopičem končamo peti letnik svojega lista. V preteklih teh letih se je naše slovstvo lepo razvijalo in reči smemo, tudi krepko povzdignolo. Ali pri tem opazujemo, da se med naše razumnštvo pošilja večinoma le lahko — leposlovno — berilo, a na znanstvo pa se malo da ne popolnoma pozablja. In vendar nam je znanstvene literature neophodno potreba, ako hočemo, da ne ostanejo naši klici po domačih srednjih solah brezuspešni.

Ta nedostatek se v naši književnosti živo občuti. Mi smatramo tedaj za svojo domovinsko dolžnost, da poskusimo po mogočosti tej potrebi ustreči. Zatorej se obračamo do vseh razumnikov, katerim je do tega, da se širi in pospešuje med nami tudi znanstvena literatura, s sledečim naznanilom: »Kres« se pretvori s šestim letnikom v znanstven list.

Izhajal bode kot četrletnik koncem vsakega četrletja v zvezkih, najmanj po šest tiskanih pol obsegajočih, v dosedanjej »Kresovej« obliki. Obširnega programa nam ni treba razvijati. List bode gojil kolikor mogoče vse znanstvene stroke, a pri tem se vzlasti oziral na naše domače potrebe.

Pričakujemo, da mu ostanejo vsi dosedanji naročniki zvesti podporniki in prijatelji. Ako se število njegovih prejemnikov pomnoži, tedaj se bode primerno tudi listu povečal obseg. Vse delavce na znanstvenem polji pa prosimo, naj nam pošiljajo svoje proizvode, da pokažemo skupno zvanjanemu svetu, koliko premore naše razumnštvo v raznih znanstvenih strokah. Vsak si naj smatra za svojo čast in dolžnost, osvedočiti sosednji omikani svet, da je naš jezik že toliko uglajen in dovršen, da lahko v njem brez vsake zapreke gojimo višjo znanstveno literaturo.

Cena listu je za celo leto 3 gold. brez znižane cene. Kdor naroči skupaj 12 izvodov, dobi enega povrh. Naročnina naj se pošlje tiskarni družbe sv. Mohorja vsekako do 15. marca l. 1886., da vémo, koliko iztisov je treba napraviti. Na neplačnike se pri razpošiljanji ne bode oziralo.

Prvi zvezek VI. letnika izide koncem meseca marca 1886.

V Celovci, 1. decembra 1885.

*Uredništvo in založništvo
„Kresovo“.*

Iz Ambrusa. (Zahvala.) Slavno društvo »Národná Šola« je zopet letos šoli v Ambrusu podarila mnogo različnega šolskega blaga. Za te darove se v imenu šolske mladine priščno zahvaljuje

Janez Jarem,
učitelj.

Od Kolpe. Knjige družbe »sv. Mohora«, katerih vsako leto željno pričakujemo in s katerimi se množé naše šolske knjižnice, dobil sem pred malo časom v roke. Kakor je zapovedano, da se mora vsaka knjiga, koja se uvrsti v šolsko knjižnico, prečitati in oceniti, začel sem tudi jaz s tem delom, ali osupnila me je pisava, ko čitam v »Slov. Večernicah« (v 39. zvezku) povest »Dora«, spisala Pavlina Pajkova, kajti v tem proizvodu so odlomki, koji se bi pristovali nesramnim romanom, ne pa knjigi, ki jo čita na tisoče ljudstva razne starosti in omike. Gledé pisave in vsebine ne govorim dalje, ker to prepuščam bolj spretnemu peresu, a samo nekaj je, kar me bode, in česar tu omenjam. — Na strani 38., 39. in 43. imenovanih »Večernic« čita se tudi o osebi učiteljevi; kaj se čita, ne ponavljam, saj itak ima skorom, da vsak učitelj letošnje »Večernice«, in si bode lahko pogledal ter gotovo razžaljen knjigo v kot vrge. Vprašam le: More li pisateljica, soproga učitelju (profesorju) tako popisavati učiteljsko osebo, kakor jo popisujejo škandalozni nemški listi, koje je že davno učiteljstvo obsodilo? Si bode z tacimi proizvodi vrla družba sv. Mohora pridobila prijateljev mej slovenskim učiteljstvom, ki jo je do zdaj vedno podpiralo in priporočevalo? So li taki malovredni proizvodi za tako šolsko ali učiteljsko knjižnico? Jaz mislim, da ne, in tako mislijo gotovo tudi drugi tovariši z menoj. Ni nas volja, da bi šolske in učiteljske knjižnice polnili in tudi ljudstvu priporočevali take knjige, v katerih se o naši osebi piše tako zaničljivo kakor o najslabšem postopaču. Taki osramotilni spisi pa nas toliko huje zbadajo, ker se je v dozdanih slovenskih knjigah o osebi učiteljevi vedno častno in pošteno lepo pisalo. (Glej »Zlata Vasa«, »Slomšekove Drobničice«, »Blaže in Nežica«, »Šmidove spise« i. dr.)

Ksaverij.

Iz Kamenika. C. k. ministerstvo za bogočastje in uk je odobrilo pravila obrtnijske napredovalne šole v Kameniku in ji je tudi užé nekatera učila prepustilo. Od leta 1886. bode ta šola tudi dobivala podporo.

Iz Bevk. (Zahvala.) Slavno društvo »Národná Šola« blagovolilo je poslati naši šoli obilico raznovrstnega šolskega blaga. V dolžnost si štejeva, da izrekava za ta blagodušni dar imenovanemu društvu spodobno zahvalo.

Ivan Perko,
načelnik kraj. šol. sveta.

Fran Stojec,
ekskur. učitelj.

Iz Postojine. — Gledé obdaritve revnih šolarjev z zimsko obleko se sme po vsej pravici Postojina takoj za Ljubljano uvrstiti. Užé nekaj let prirerajo milosrčne gospé Postojinske v ta namen tombolo, in tudi letos napravile so milosrčne gospé, na čelu njim gospá nadžupanja Jospina Vičič-eva, v dan 22. novembra tombolo, pri kateri se je nabralo ravno 100 gld. čistega dobička in drugih 100 gld. darovali so pa dobrotniki revne šolske mladine. — Na sv. Miklavža dan se je obleka delila. Koj po popoludanski službi Božji zbralo se je v sobi dekliske šole mnogo odličnega in prostega občinstva. Vsakdo je stermel, ko je vstopil v šolsko sobo, zagledavši pred sabo krasno odičeno in s 142 lučicami razsvetljeno »božično drevo«, v jerbasih polno jedil za otroke in po mizah pa močno in lepo obleko za 52 otrok.

Otroci so zapeli več lepih slovenskih šolskih pesem. Po končanem petji razložil naš visokocastiti gospod dekan pomen svečanosti, spodbuja otroke, da bi bili hvaležni in sicer tako, da bi molili za vse dobrotnike ter ubogali radi svoje stariše in učitelje. Potem razdelil gospod dekan obleko in po vrhu dá še vsakemu otroku zavitek fig, rožičev i. t. d. — in tako bode dan sv. Miklavža naši ubogi mladini vedno v blagem spominnu. — Vzvišeni zapisal je pa gotovo vse dobrotnike v knjigo dobrih del usmiljenja.

—mn—

Iz Železnikov. Praznovanje Imedana presvetle cesarice Elizabete. (Zakasnjeno.) Od dolgih let sem obhaja naša šola redno vsako leto god presvetle cesarice in preblage deželne matere Elizabete po mogočnosti slovesno in pristojno. Tudi letos nismo v tem zaostali, marveč potrudili smo se, da smo obhajali ta praznik tako slovesno, kolikor skromne moči na deželi dopustijo. Morda se mi bo očitala lastna hvala, ako v »Tovarišu« o tem kaj zapišem; živemu človeku se namreč na svetu marsikaj pripeti, in meni se je letos res že nenavadno veliko. No! — ako se komu ravno zljubi, vzeti tudi ta moj dopis »na reščeto«, naj se mu ohladi serce; jaz pa vender rad povem, kako smo god presvetle cesarice obhajali. Na predan je bilo vsej šolski mladini napovedano, da se more naslednje jutro ob 3/4 8 sniditi praznično oblečena v šoli. Za slavnost je bila učna dvorana primerno nakitjena. Spretna njena stena ozališana je bila z veliko doprsno sliko presvetle cesarice v širokem zlatem okviru. Nad glavo

bila sta vravnana gerba avstrijski in deželni. Na vsaki strani slike obešen je bil zali venec iz ponarejenih živo-barvnih cvetic; naprej od teh vencev pa so bile v simetrični meri razpostavljene zastave: pri desni strani: cesarska (črno-rumena); bavorska (višnjevo-bela); národna (belo-modro-rudeča) in belgijska (črno-rudeče-rumena). Pri levi strani pa: avstrijska (belo-rudeča), papeževa (rumeno-bela), národna in belgijska (barve glej zgoraj). Ob 8. uri šla je mladina paroma z šolsko zastavo, (ki je bila letos o prazniku presv. rešnjega Telesa lepo popravljena), v cerkev k sv. maši, katero so opravljali č. g. župnik. Po sv. maši se je vrnila mladina zopet paroma nazaj v šolo, ter zasedla svoja mesta. Opravi se najpred navadna šolska molitev; potem se v primernem govoru razloži mladini pomen slavnosti; omenjajo se nekatere mišne dogodbe iz življenja presvetle cesarice; — dalje razloži se pomen zastav, ki so kinčale cesaričino sliko; poslednjic pa se narekuje mladini primerna molitev za telesni in dušni, za časni in večni blagor visokorodne gospe in cesarice. Trikratnemu krepkemu slavo-klicu »Živila!« pridružil se je po običaju naših severo-slovanskih bratov tudi še trikratni: »Mnoga leta, mnoga leta, na mnoga leta!« K sklepu se je navdušeno zapel se prvi in zadnji odstavek cesarske pesmi; mladina obdarovala se je vsa z raznimi malenkostmi (šolsko robo), ter po sklepnii molitvi odpustila se domov. To bi se bilo zgodilo, ako bi tudi ravno četrtek ne bil; kajti učitelj, ki bi nedolžni mladini taki dan ne privošil nekajljene prostosti, ne bi imel pravega pojma o patriotizmu. *Jos. Levičnik.*

Iz Ljubljane. Poziv. Eden glavnih namenov patriótičnega deželnega pomočnega društva za Kranjsko v mirnem času je, društvena sredstva posebno z nabiranjem novih društvenih udov povzdigovati, da se potrebne priprave užé v mirnem času storijo in da se v slučajih vojske mnogoterim zahtevam, katere se društvu stavijo, tudi zadostiti more. — Z ozirom na bližajoče se novo leto 1886. se tedaj vse patriótično misleče in radodarno prebivalstvo Kranjskega in posebno prebivalstvo deželnega glavnega mesta Ljubljanskega uljudno pozivlje, patriótičnemu deželnemu pomočnemu društvu za Kranjsko kot podporni ali redni udje pristopiti in na ta način delavnost tega društva dejanski podpirati.

Redni udje so po društvenih pravilih one osebe ali korporacije, katere se zavežejo vsaj dva goldinarja na leto plačati ali pa pri društvenem vodstvu glavnico, katere dohodki vsaj toliko znašajo, kolikor najmanjši letni donesek (2 gold.) s odmeno vložé, da se ta glavnica pri društvu trajno in koristno naloži.

Podporni udje so one osebe ali korporacije, katere društvu podporo v novcih, vrednostnih papirjih ali v tvarinah vsake verste za društvene namene dajo, ne prevzamši trajnih dolžnosti rednih udov.

Ustna ali pismena naznanila vzprejema društveno vodstvo na Bregu št. 6. v I. nadstropji ali pa tudi vsak posamezen ud društvenega odbora.

Društveno vodstvo.

— Iz sej c. kr. deželnega šolskega sveta v 26. dan nov. in 17. dec. preteč. l. Reši se več prošenj za oprostenje od šolnine. — Nekaterim ljudskim šolam (v Planini, na Vojškem, Čérknici, v Čerkljah), dovoljuje se poludnevni pouk. — Dva ljudska učitelja prestavljena sta iz službenih obzirov. — Oddajo se službe: nadučiteljeva v Bohinjski Bistrici, I. in II. služba za učiteljici na dekliski šoli v Ribnici, v Radovljici in Sodražici. — Določí se, da se bode z začetkom šolskega leta 1886/87. dvorazredna ljudska šola v Šiški razširila v trirazredno. — V Tomišelji (blizo Iga pri Ljubljani) ustanovila se bode ekskurendna šola. — Gosp. Jarneju Babniku, župniku na Dobrovi, izreče se pripoznanje zaradi zaslužnega truda pri razširjanji tamkajšnje ljudske šole. — Ukrene se potrebno o novi šoli na Homci (pri Kameniku). — Sklene se o ustrahovalni preizkavi pri dveh nadučiteljih. — Poludnevni pouk v Slavnini se dovoli. — Oddajo se službe: nadučiteljeva pri Sv. Petru (pri Postojini), učiteljeva pri Sv. Jakobu poleg Save, prva in druga služba na novi dekliski šoli na Vrhniki. — Nadučiteljevo službo v Slavnini bode c. k. okrajni šolski svet začasno oddal. — Reši se več prošenj za oprostenje učnine in prošenj za nagrade.

— Podpore za zgradbe ljudskih šol na Kranjskem. Deželni zbor dovolil je podpore iz deželnega zaklada za zidanje sledečih ljudskih šol: po 500 gold. za šole v Strekljevci in Gribljah Črnomaljskega okraja, — po 400 gold. v Velikem Gabru, v Božakovem, v Starem Trgu, Doberničah, — po 300 gold. v Čérknici, na Dobrovi, v Spodnjem Logatcu, v Trzinu, na Jesenicah na Gorenjskem, Sv. Anu pri Trziči — po 200 gold. v Hoheneagu, Petrovi Vasi, v Smeledniku, v Črnem Vrhu, v Doblíah, v Kropi, — po 100 gold. v Trpčanah in Kuteževi, v Zgornjih Pirničah, v Prežganji, v Dolenjem Semenu. Vse podpore znašajo 6000 gold. Ravno toliko dovolila je kranjska hranilnica leta 1885. podpir in sicer za šole: Bojanca, Spodnji Logatec, Strekljevec, Petrova Vas po 500 gold., Prežganje 400 gold., Smelednik, Zgornje Pirniče, Veliki Gaber, Trzino, Rudolfovo po 300 gold., Hrušico, Črni Vrh, Sv. Mihael pri Žužemperku, Toplice pri Rudolfovem, Božakovo,