

DOM
1388

2.

Dr. JUST BAČAR

ZDRAVJE IN BOLEZEN V DOMAČI HIŠI

Drugi zvezek

Knjiž. zadruga „Goriška Matica“



ZDRAVJE IN BOLEZEN V DOMAČI HIŠI

SPISAL DR. MED.
JUST BAČAR

8881

GORICA 1927.

IZDALA IN ZALOŽILA KNJIŽEVNA

ZADRUGA „GORIŠKA MATICA“.



Vse pravice pridržane.

1388/2

613/614

BAČAR, Just

Zdravje in bolezen v

COBISS.SR



70014468/Šo DOM Č



D(Z) 14.468/1956

ODLIKOвано TISKARSKO PODJETJE L. LUKEŽIČ V GORICI

II. DEL

SMERNICE ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

II. DEL

SMERNICE ZDRAVNEGA ŽIVLJENJA

1988/2

1388/2

613/614

BACAR, Just

Zdravje in bolezen u



1988/2



1988/2

Prehrana.

Sveta si zemlja in blagor mu, komur plodiš —
Z oljem mu lečiš razpokano dlan.

(Župančič.)

Človek ne živi od tega, kar poje, ampak od tega, kar prebavi. Zato je način hranitve važno merilo človeškega zdravja. Sicer se včasih tudi pripeti, da prične človek hirati radi nezadostne hrane, večinoma pa obolijo ljudje, ker preveč in predobro jedo ali pijejo. Za marsikoga je nezmernost v jedi in pijači usodna, česar seveda nihče sam ne prizna. Vsak pravi, da je in pije le po potrebi. Zmernost in nramnost je pač ljudem zoprna. Naša hrana je po večini preveč mesnata, preobilna, preveč začinjena in preslana. Sol in začimbe vzbujajo žejo, ki jo je treba seveda pridno gasiti. Celo otrokom se ponuja kozarček vina; le žganje, črno kavo in smotko si obdrži gospodar za se in jadicuje, kako se širi silna nervoznost, kako izginja narodno zdravje in pojema narodna moč.

Mnogi ne znajo izbirati hranil in ne poznajo slabih posledic opojnih pijač. Meso imajo za najboljšo in najmočnejšo jed, sadje pa imajo za sladčice. Črni kruh zameľujejo in so sploh prepričani, da krepi človeka najbolj mesna juha, vino in žganje. Tako se maščuje nepoznanje zdravstvenih pojmov na človeškem zdravju.

Človeško telo je na srečo tako ustrojeno, da z lahka prenese nekaj škode, ne da bi si radi kakkega priličnega prestopka delali prevelikih skrbi. Ne sme nam pa biti vseeno, kaj jemo ali kaj pijemo vsak dan, kajti iz hrane raste telo in iz nje zajema svojo toploto in svoje moči. Slaba hrana ne nudi trdne podlage, kakor nima slab premog dosti gorljivih snovi.

Razvijanje toplote v človeškem telesu zelo radi primerjamo z zakurjeno pečjo. Vsako razkrajanje, ki se vrši po vplivu kisika, imenujemo

oksidacijo ali gorenje. Peč gori samo tedaj, če vleče, to se pravi, če ima zračni kisik dovolj dostopa. Raznotere kemične sestavine, ki se nahajajo v premogu in drveh, se razkrajajo s pomočjo kisika. En del razkrojin (ogljikova kislina, hlapovi) odhaja v obliki dima skozi dimnik, negorljivi deli se pa sesedajo kot pepel na dno peči, odkoder se morajo od časa do časa odstraniti. Dobro kurivo napravlja ob obilnem dostopu zraka le malo dima in pepela. Če pa peč ne vleče dobro in če se uporablja slab premog, se tvori mnogo saj in izgorin, ki mašijo vedno bolj oddihalnike, da ne more peč dobro delovati. Toplota, ki se razvija pri gorenju, segreva vodo in napravlja iz nje paro, ki goni stroje. V vsakem kurivu — tudi v hranilih — so skrite sile kakor v vzmeti kake ure. Če navijemo vzmet, prično v njej delovati nabrane sile: ura teče.

Hrana se da primerjati gorljivi tvarini, njena uporaba v človeškem telesu pa je podobna gorenju v peči. Zato cenimo redilno vrednoto hranil po njihovi gorljivi zmožnosti in jo imenujemo kalorijo. Kalorija pomeni množino toplote, ki je potrebna, da segreje en liter vode za eno stopnjo Celsija. Tako so našli kemiki, da razvija 1 gr beljakovin 4.1 kalorij, 1 gr ogljikovih vodonov prav toliko kalorij, 1 gr masti 9.5 kalorij. Računanje po kalorijah je enostransko in zapeljivo, ker ne upošteva vpliva redilnih soli in vitaminov in ker izpušča oni del beljakovin, ki služijo izključno za rast. Gorljiva vrednota hranil ni toliko važna kakor njih delovna zmožnost.

Pod vplivom prebavnih sokov in vdihanega kisika razpadajo hranila v enostavne sestavine, ki odplovejo s telesnim sokom v vse telesne dele in služijo za razvoj kostnih, živčnih, mišičnih stanic itd. Razkranje hranil razvija poleg toplote v telesnih organih še razne gonilne sile, s katerimi duševno in telesno delamo. Kakor nastaja v peči gonilna sila iz premoga in drv, prav tako se izpreminjajo v hranilih skrite in nakopičene moči v toploto in v delovne (gonilne) sile. Kot odpadki ostanejo ogljikova kislina, voda, scanina in še nekaj drugih plinastih, tekočih in trdih snovi, ki so po ve-

čini strupene in se radi tega hitro odstranjujejo iz telesa. Plinasti in tekoči odpadki odhajajo skozi pljuča, kožo in obisti, ostale gostejše tvarine pa skozi črevo. Pljuča in koža se ujemajo z dimnikom, ki odvaja dim in izparine iz notranjosti tovarne, obisti in čreva pa so podobna pepelniku v peči, v katerem se zbirajo izgorine. Te izgorine je treba od časa do časa odstraniti. Če odpove eden ali drugi odvajalni organ, prevzame njegovo delovanje kak tretji organ; nekaj izgorin ostaja pa še vedno v telesu.

Pri mnogojedcih ne more telo popolnoma razkrajati preobilne hrane, zlasti beljakovine razpadajo pri svoji nepopolni izrabi v scalno kislino in v razne mrliške strupe, ki preplujejo kri in telesno tkanino ter se nabirajo v tem ali onem telesnem delu. Scalna kislina se zbira v členkih in povzroča protin. Debeli in preobjedli otroci niso prav trdni in ne prenašajo dobro nalezljivih in vročinskih bolezni. Mnogojedec se nagiba vedno bolj boleznim nego zmeren človek. Njegova debelost in navidezna zdrava zunanost je večkrat varljiva. Nezmerna hrana zapeljuje k preobilnemu pitju; človek si pa ne izbere vode, marveč se zateče k pivu, vinu in kavi. »Iz zla le zlo se rodi«. Zmernost v jedi in v pijači je torej važna smernica človeškega zdravja. Naloga hrane je, da izenačimo izgubo moči, ki jo utrpimo pri presnavljanju in pri vsakdanjem delu. Ravnotežje med uporabljenjo hrano in izgubljenimi telesnimi silami nam je pri odraslem človeku porok pravilnega in zdravega organskega delovanja.

Kakor preobilna hrana spravlja tudi nezadostna hrana človeški organizem iz ravnotežja, in povzroča, da telo opeša in zboli. Organizem, kateremu nedostaja hranilnih snovi, črpa iz svojega lastnega zaklada in izgublja pri tem na teži in na telesnih močeh. Žalostno sliko o posledicah nezadostne prehrane nam je nudila svetovna vojna. Na sto in sto tisoče otrok je pomrlo v najnežnejši dobi, ker niso imeli primerne in zadostne hrane. Taborišča beguncev so poslala za mnoge naše družine prava grobišča, kamor je zakopala marsikatera mati ves svoj naraščaj. In kako naj preštejemo ne-

broj nesrečnežev, ki so pomrli v zadnjem desetletju od končane vojne sem na jeftiki, in nebroj bolnikov, ki hirajo še danes na isti bolezni in ki so bili vanjo zašli med vojno prav radi lakote.

Hranila morajo vsebovati vse tvarine, ki jih rabi telo za svojo rast in za redno izpolnjevanje življenskih nalog. Ako prične dalj časa nedostajati katera izmed važnih redilnih snovi, se opazijo kmalu motenja v človeškem telesu, ki povzročajo pešanje in nezadosno delovanje posameznih telesnih delov. Enake nedostatke odkrijemo, če niso zaposleni pri prehrani vsi deli prebavnega predora od zob do danke. Telesni organi morajo delati, da ostanejo zdravi in delovni, sicer šibijo in počasi ginevajo. Da bi se mogel človek preživljati samo z beljakovinstimi izvlečki in s sličnimi drugimi jedili, koncentriranimi v kroglicah, ostanejo najbrž za vedno le prazne sanje, kajti življensko delovanje v poskusni steklenici (retorti) je povsem drugačno kakor v telesni stanici.

Ljudje čudaške in živčno ne prav trdne narave ostanejo večni nezadovoljneži, ki se poprašujejo pri vsakem grižljaju, ali jim ne bo morda škodoval in ki računajo vsak dan množino in vsebino svoje hrane na grame ter so vkljub temu vedno v skrbeh, ali uživajo pravilno število kalorij in zadostno množino beljakovin, tolščob, ogljikovih vodenov itd. Taki ljudje so nestrpni navidezni bolniki ali hipohondri in postanejo najnesrečnejša in najbolj neprebavna bitja na tem božjem svetu. Zdrav človek se ne sme vklepati med pravila, ampak mora svobodno izbirati po svojem razumu in včasih tudi kaj prenesti.

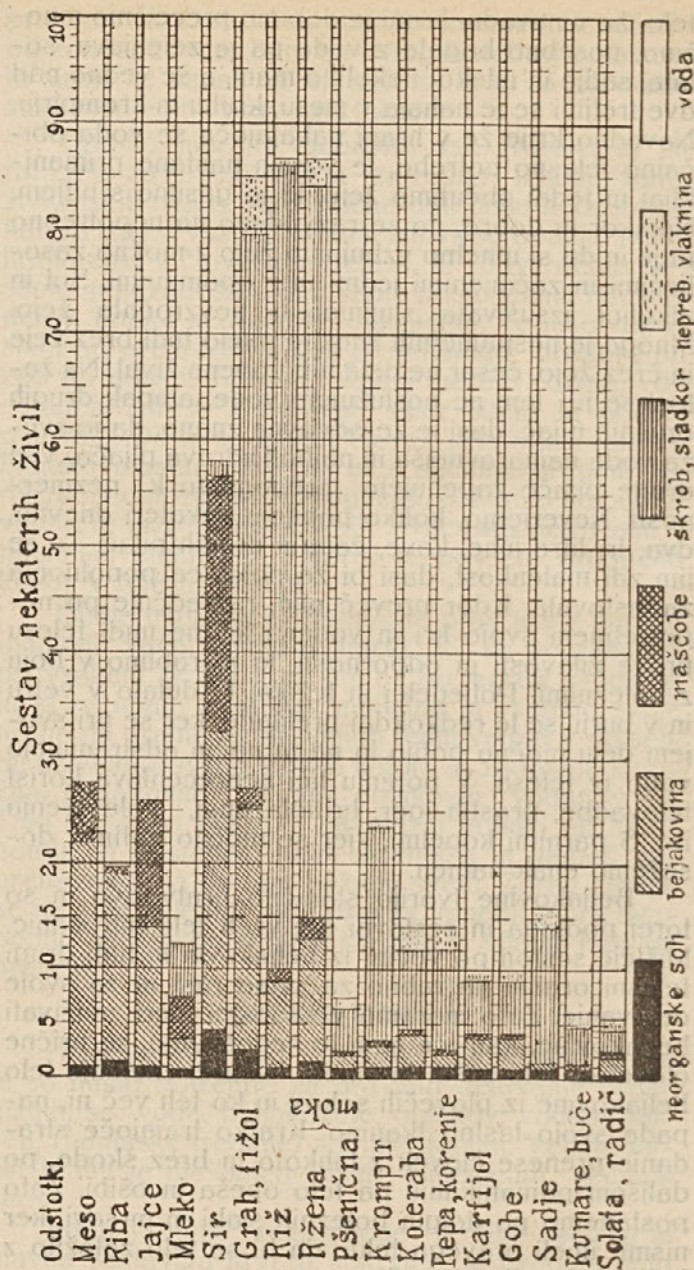
Sestava hranil.

Hranilne snovi, ki sestavljajo človeško telo in ki so nujno potrebne za pravilno delovanje organizma, so: voda, beljakovine, ogljikovi vodani, tolšča, rudninske (redilne) soli in vitamini. Večina naših hranil je mešanica vseh omenjenih redilnih snovi.

Voda vsebuje raztopljene redilne soli in je glavna sestavina krvi in sokrvice, ki prepaja celo

telo. Že v navadni hrani je dobimo precejšnjo množino, posebno bogata z vodo pa je zelenjava, solata, sadje in mleko; nekoliko manj, a še vedno nad dve treljini se je nahaja v mesu, kruhu in krompirju. Navadno krije že v hrani nahajajoča se voda običajno telesno potrebo, le včasih nastane primanjkljaj in tedaj občutimo žejo, ki jo gasimo s piljem. Nikakor ni dobro, da se razvadimo na nepotrebno pilje in da si umetno vzbujamo žejo z močno zasoljenimi in začinjenimi jedmi in z opojninami. Sol in alkohol izsušivata sluznico in povzročata žejo. Mnogo je nespametnih ljudi, ki pijejo tudi brez žeje in črez žejo, česar ne dela niti nobena žival. Na žalost se pri tem ne poslužujejo vode, ampak drugih opojnih pijač, dasi je že oddavna znano, da je sveža voda najnaravnejša in najbolj zdrava pijača. Vse druge pijače zapeljujejo prepogosto k nezmernosti. Neverjetno, koliko popijejo nekaferi dnevno, dva, tri litre juhe, kave, čaja in drugih pijač. To se jim zdi malenkost, dasi bi že polovica popolnoma zadosťovala. Kdor preveč pije, razredčuje po nepotrebem svojo kri in vodena kri ne nudi telesu prave žilavosti in odpornosti, ki jo rabimo v boju z boleznimi. Poljedelci in težaki, ki delajo v vetru in v burji, se le redkokdaj prehlade, ker se pri svojem delu močno potijo in na ta način odstranjujejo vodo iz telesa. V potenju tiči neprecenljiva korist telovadbe, prostih iger, hribolazenja, kolesarenja itd. S parnimi kopelmi, kjer se močno potimo, dosežemo enak namen.

Beljakovine tvorijo stanično pralvorivo in so torej podlaga in sestavni del vseh telesnih stanic. Mišičje sestoji po večini iz beljakovin in tudi drugi telesni organi jih rabijo za svojo rast in za svoje delovanje. Zato moramo v zadostni meri zauživati beljakovine, kajti če nam te nedostajajo, se prične človeško telo sušiti in šibeti. Najprej zajemlje telo beljakovine iz plovečih sokov in ko teh več ni, napade svojo lastno tkanino. Kratko trajajoče stradanje prenese človek z lahkoto in brez škode, po daljšem pomanjkanju pa telo opeša in ošibi. Zato postanemo po dolgih boleznih slabi in mršavi, ker nismo imeli pravega teka, da bi se telo založilo z beljakovinaslimi hranili.



Jajca, meso, sir, stročje in orehi imajo med hranili največ beljakovinskih snovi. Meso vsebuje 21 odstotkov beljakovin, sir 27, jajca 12, posušen fižol, grah, leča po 20 do 24 in orehi 27 odstotkov. Žito je nekoliko revnejše z beljakovino, kruh in močnate jedi imajo približno 10 odstotkov, riž 8, krompir 2, sadje in zelenjava pa še manj beljakovin.

Beljakovine so človeškemu telesu sicer neobhodno potrebne, vendar pa jih ne moremo smatrati za edino in najvažnejše hranilo, radi česar se moramo protiviti napačnemu mnenju, da so jajca in meso nenadomesljiva jedila. Po mnenju profesorja Voita potrebuje človek dnevno 118 gr beljakovin, 56 gr maščobe in 500 gr ogljikovih vodikov, kar izda 3055 kalorij. Praktične izkušnje in mnogobrojna opazovanja in poskusi na zdravih in bolnih osebah so pokazali, da rabi človek mnogo manj beljakovin in da se počuti bolj zdrav in delozmožnejši pri manjši količini beljakovin kakor pri hrani, ki je bogata z beljakovinskimi snovmi. Voit je le ugotovil, da porabi doletni človek 118 gr beljakovin, ni pa dokazal, da jih v resnici prav toliko rabi. Drugi duhoviti raziskovalci posebno ameriški so prišli do zaključka, da popolnoma zadostuje 40 do 50 gr beljakovin na dan. Otroci, ki se hranijo preveč z mesom in z jajci, se ne razvijajo dobro. O tem nam jasno govori statistika vojaške sposobnosti. Mesarjev je sposobnih za vojaško službo 69 od sto, pri njih sinovih pa pade vojaška sposobnost celo na 38 od sto.

Beljakovinske jedi, kakor je meso, se zlasti pri meščanih previsoko cenijo. Da se more telo tudi brez njih krepko razviti, so nam živ dokaz Japonci in Kitajci, ki so najkrepkejši in najbolj odporni narod na svetu, čeprav se hranijo skoraj izključno z rižem, s koruzo in s sadjem.

Ogljikovi vodani so dobili svoje ime po svojih sestavinah; sestavljeni so namreč iz ogljika in iz vodnih sestavin; s pomočjo prebavnih sokov se spremenjajo v sladkor. Največ ogljikovih vodikov dobimo v žitu, krompirju, rižu, koruzi, sadju, zelenjavi in v medu. Beli sladkor je čisti ogljikov vodik. Radi tega jih imenujemo tudi močnine in sladkorine.

Tolšča se nahaja v mesu, v jajcih, v mleku, v orehih in v nekaterih ribah; maslo, olje, slanina so skoraj čista tolšča.

Ogljikovi vodani in tolšča pomenijo kurivo, ki ga potrebuje človeško telo za proizvodnjo telesne toplote in se v tem oziru lahko med seboj nadomestujejo. Narodi na severu, ki uživajo mnogo tolšče, ne potrebujejo ogljikovih vodonov, južni ljudje pa ljubijo bolj zelenjavo in močnate jedi, ki so bogatejši z ogljikovimi vodani, kakor druga mastna jedila. Ogljikovi vodani proizvajajo torej v telesu toploto in delovno silo mišic ter jih imenujemo silotvorne snovi, beljakovina pa je telotvorna snov ali gradivo telesa, ker obnavlja porabljene sestavine stanic. Po kvasilih prebavnih sokov se ogljikovi vodani spreminjajo v kisline, sladkor in v glicerin, ki jih telesni soki srebajo in dajejo telesu na razpolago, da jih porabi v svoje delovne namene.

Rudninske lvarine ali redilne soli, ki se nahajajo v hranilih, kakor so: železo, fosfor, apnenec, natron itd., zovemo navadno izgorine in jih običajno smatramo skoraj brezpomembne. Telo jih pa prav tako neobhodno potrebuje kakor beljakovine, od njih je odvisna namreč v veliki meri telesna odpornost in žilavost telesnega ustroja. Rudninske soli se nahajajo v vseh hranilih, dobimo jih posebno v sadju, v zelenjavi, v sočivju, v krompirju, v močnatih jedilih, v mleku in mesu. Ni vse eno, v kaki obliki jih zaužijemo. Kupljene v lekarni v čisti kemični obliki so za človeško telo brez pomena, samo v sestavi, kakor jih nahajamo v živilih in kakor jih uživamo z navadno vsakdanjo hrano, imajo vpliv na človeški organizem. Zdi se, da tiči razlika v tem, da so rudninske soli v živilih navezane na beljakovine in da so le v tej organski sestavi človeku koristne. Kot primer navajamo bolezen skorbut, ki hitro ozdravi z limonovim sokom, čista kemična limonova kislina pa nima na to bolezen nobenega zdravilnega vpliva.

Redilne soli se nahajajo po večini v skorji in v gornjih (zunanjih) plasteh sadja, žita in zelenjave. Zato je treba uživati sadje z olupki vred in moke ne smemo preveč presejati, kajti kruh iz nepresejane

moke, zdrob in kaša vsebujejo v sebi vso redilno vrednost žita z redilnimi solmi vred. Pri kuhanju zelenjave in sočivja preidejo rudninske soli v vodo, ki se prav radi tega ne bi smela vsa odliti. Zelenjava se mora pražiti v lastnem soku.

Železo se nahaja povsod v telesu, največ v rdečih krvnih stanicah, v obliki krvnega rdečila ali hemoglobina, ki se v pljučih nasrka vdihanega zraka in ga prenaša na vse telesne stanice in ki vzdržuje na ta način že znano notranje dihanje in oksidacijo, na kateri sloni vse naše življenje. Bledi in malokrvni ljudje imajo malo železa, težko dihamo in trpe na omotici, glavoboli in nepravilnem mesečnem toku. Železo dobimo v mesu, v krvavih klobasah, v jajčnem rumenjaku, v sadju in v zelenjavi. Redič, solata, spinača, koleraba in jabolka imajo posebno dosti železa.

Fosfor je važna sestavina živčne tkanine; vezan je z beljakovino v obliki lecitina. Dobimo ga skoraj v vseh hranilih, ovsena kaša in jagode so z njim posebno bogate. Otrokom, rahličnim in živčno šibkim osebam prija zelo ovsena kaša z medom, marmelada in kuhano sadje.

Apnenske soli so glavni sestavni del okostja. Hrana, ki ima malo apnenskih soli, kakor je mehka voda, povzroča slabo zobovje in rahitiko pri otrocih z vsemi njenimi posledicami, ki so ozka medenica, skrivljene noge, skrivljena hrbtenica in vseobča naklonjenost k vročinskim boleznim. Noseče in doječe ženske potrebujejo hrano, ki je bogata z apnenskimi solmi, da se more otroško okostje dobro razviti. Od apnenca je odvisna žilavost srca, živcev in drugih organov. Apnenec pospešuje zdravljenje jetike. Okoli razjedenih mest v pljučih se useda apnenec in napravlja nekak apnenast obroč, da zajezuje na ta način širjenje bolezni. Pri povapnelosti ožilja izpolnijo apnenske soli poškodovana mesta v žilnih stenah.

Apnenske soli so človeškemu telesu potrebno potrebne, raztopljene krožijo v krvi in zenačujejo druge strupene tvarine. Kali, natron in magnezija napravljajo kri alkalično in sposobno, da uduši pri presnavljanju nastale škodljive kisline: *scabo*,

ogljikovo in žvepleno kislino. Ako nima naša hrana dovolj apnenskih in alkaličnih snovi v sebi, se množijo v krvi strupene kisline in naklonjenost k raznovrstnim boleznim postaja vedno večja.

Te prekorsitne redilne soli dobivamo v listnati zelenjavi, v zelju, kapusu, v solati, dalje v mleku, siru, v ribah in v trdi vodi. Običajna hrana meščanov: meso, jajca, beli kruh in sladčice, pa vsebuje zelo malo apnenca in drugih rudninskih tvarin.

Zraven že znanih kemičnih snovi so se našle v hrani v zadnjem času tvarine, ki do sedaj še niso bile znane in ki so velike življenske važnosti za zdrav razvoj in za dobro rast telesnih stanic. To so **vitamini**, ki se še niso mogli kemično osamiti in razkrojiti v prvine. Znani so nam samo po svojstvih in učinkih, ki jih razvijajo v človeškem telesu. Vitamini olajšujejo prilikovanje (asimilacijo) redilnih snovi, pospešujejo presnavljanje v stanicah in vplivajo ugodno na razvoj in rast organizma. Dalje urejujejo dokaj zapleteno delovanje žlez z notranjim izločevanjem in jačijo in množe odporna sredstva organizma proti nalezljivim boleznim. Vpliv vitaminov je še precej nejasen, znamo pa, da ga izdatno povečuje solnčna luč, zlasti njeni ultravijolični žarki.

Vitamini se dobe v vseh svežih hranilih, v presnem mleku, v sirovih jajcih, v presnem sadju in v zelenjavi. Vitamini niso stalni, pri čezmernem kuhanju, steriliziranju in kondenziranju se uničijo. Izgube se tudi pri luščenju in mletju žita, zlasti če moko na tanko presejamo, kajti vitamini se nahajajo v skorji in v gornjih plasteh žita in preidejo na ta način skoraj vsi v otrobe. Hrana, ki nima vitaminov, je vzrok težkih bolezni in ošibelosti. V deželah, kjer se preživlja ljudstvo izključno z oluščenim in oglajenim rižem, torej na Japonskem, Kitajskem, v Avstraliji, je zelo razširjena bolezen beri-beri. Bolezen je težko ozdravljiva in se javlja z napornim dihanjem, vodenico in ohromelostjo. Prav tako je nastopala pelagra po Italiji in Španiji pri ljudeh, ki so se preživljali večinoma s koruzno moko, iz katere so izginili radi preležanosti in kuhanja vitamini. **Škorbut** nastopa med dolgo vožnjo na ladjah

pri moštvu, ki se je hranilo dolgo časa le z jedilnimi shranki ali s konservami. Mnogo otroških bolezni: rahitika, krči, podkožno krvavenje in zastoj v razvoju ima svoje vzroke v enostranski hrani s prekuhanim mlekom in v nedostajanju vitaminov. Uspešno zdravilno moč zoper te bolezni ima mešana hrana, limonada, sadni sokovi in ultravijolični žarki.

Pomanjkanje vitaminov v hrani ima tudi škodljiv vpliv na tek in na prebavo. Bel kruh, prekuhan in olupljen krompir, prekuhana in odlita zelenjava, konzerve, sladkarije in dolgo kuhano mleko povzročajo želodčna in črevesna motenja, slabosti, napenjanje in grižo. Uporabljajmo torej hrano, ki ima mnogo vitaminov in redilnih soli. Med tako hrano prištevamo zlasti sveže sadje, orehe, sadne soke, marmelado, paradižnik, zelenjavo, zelje, ohrovt, solato, krompir, črn kruh, neoluščen riž, zdrob, proso, mleko (tudi kislo), maslo, jajca, med. Sadje je treba jesti z olupki vred, zelenjavo pražiti v njenem lastnem soku in pri kuhanju ne smemo odlivati vode. Pri sušenju in praženju sadja se ne sme uporabljati previsoka vročina. Konserve naj služijo le za pripomoček v sili, ne smejo pa nikdar nadomeščati svežih jedi. Otroci so naravnost lakomni po vitaminih, jedo včasih celo sirovo zelenjavo, paradižnike, mlade buče, kumarce, kolerabo itd., ki jim prav gotovo niso v škodo. Krompir je najbolj zdrav, ako ga kuhamo v olupkih in ga nato pripravimo na razne načine. Olupljen krompir izgubi vse vitamine in redilne soli v vodo, ki bi jo morali v tem slučaju uporabiti za napravo juhe. Ker navadno ne dobimo neoluščenega riža, kuhamo ga z grahom, sadjem in drugo zelenjavo. Mleko zdravih živali uživajmo presno, ako pa sumimo, da so v njem kake bolezenske kali, kuhamo ga eno do tri minute; v kislem mleku se bolezenske kali ne drže. Najbolj zdravo je kozje mleko, ker kože redkokdaj zbole.

Jedila morajo biti okusna in slastna, da jih dobro izrabimo. Prijeten duh in okus proizvaja obilo sline in obilo prebavnih sokov. Jedi z neprijetnim vonjem in okusom slabo izrabimo, ker ne izvabijo prebavnih sokov. Nekatere jedi, recimo meso, je treba

še le slastne napraviti; pridamo jim sol, začimbe, dišave, kisline in sladkor. Da zadenemo pravo mero in količino, je naloga kuhinjske umetnosti. Trajna in obilna raba takih pridačkov je škodljiva, ker preveč draži okusne živce in jih napravi sčasoma neobčutne. Otrokom ni potreba buditelja teka, zlasti še, ker močne začimbe vžigajo razne nagnenosti. S poprom in papriko bodimo zelo oprezní, tudi klinčkov, safrana, cimeta, muškata in vanilje ne rabimo preveč. Vanilja razvija v jedeh, ki dalj časa stojijo, celo hud strup. Za vsakdanjo rabo nam popolnoma zadostujejo naše domače začimbe kakor kimmel, peteršilj, šelnja, česen, čebula, marijanica, melica, janež, koromač, lovorjevo listje itd., ki tudi otrokom ne škodujejo.

V isto vrsto z začimbami stavimo tudi mesno juho. Redilnega je v njej le toliko, kar z njo zakuhamo. Juha sama nima nobene moči, vzbuja pa tek in je radi tega zlasti pri bolnikih ne moremo pogrešati.

Škodljiva razvada je razširjena po naših kuhinjah, da preveč solimo. Sol izsušiva sluznico in izpodriva v stanicah druge potrebne raztopine. Da je sol za človeško telo neobhodno potrebna, je napačno mnenje, kar nam pričajo razni rodovi, ki sploh ne rabijo nikake soli. Sol je mamilo in zapelje lahko k nezmernosti, dva do trije gr zadostujejo za vsako osebo popolnoma na dan. Prebitok soli izločujejo obisti, ki se v tem oziru večkrat neusmiljeno izrabljajo. Sol draži obisti in napeljuje k nezmernemu pitju, ki tudi obtežuje obisti. Ako so jedi kdaj preslane, ni še nikaka posebna nesreča, če se pa to stalno dogaja, ne priča o preudarnosti in razumnosti gospodinje.

Sladkor je hranilo, ki ga potrebuje naše telo. Iz njega ustvarjajo mišice svojo moč, posebno ga rabi srčna mišica. Pesni sladkor se spreminja s pomočjo prebavnih sokov v sadni in jagodni sladkor. Radi tega je priporočljivo, da uživamo čim več sadnega sladkorja in sicer v obliki sadja in meda, ki vsebuje vrhu tega še redilne soli in vitamine. Beli umetni in očiščeni sladkor tega nima in je radi tega le enostransko hranilo. V preveliki meri

zaužit napravlja v želodcu kisline, ki dražijo sluznico in povzročajo napetost. Prijemlje se zob in razjeda zobno tvarino ter je vzrok zobnemu gnitju. Neizčiščeni (rjavi) sladkor vsebuje poleg sladkorne snovi še pesne redilne soli ter je dobro in izborno hranilo.

Važno in koristno sladilo je med, ki vsebuje tudi vitamine in redilne soli, železo in fosfor. Kruh z medom je za otroke izborna in zdrava hrana. Tudi dojenčkom bolje prija, če jim sladimo mleko z medom nego s sladkorjem. Med ruši katar in je priporočljiv za vratne in prsne bolezni. Vzame se vsake pol ure ena mala žlička na toplem mleku ali lipovem čaju. Zvečer nam žlička medu s toplim mlekom pomaga zaspati, zjutraj pa vpliva odvajalno.

Sladkor rabimo tudi za vkuhanje sadja in za pripravljane sadnih sokov. Sladkorja ne moremo nadomestiti z nobenim drugim sladilom. Saharin moramo odločno odsvetovati, ker nima nikake hranilne moči in ker vpliva kvarno na prebavo.

Jedila in pijače je treba včasih okisati; za to rabimo očet ali kis, ki pa ne vpliva posebno dobro na prebavljanje nekaterih jedil. Kumare v solati so skoraj neprebavne, če jih okisamo z očetom, napravljene z limono pa prijajo celo želodčnim bolnikom. Za bolnike ne smemo nikdar uporabljati kisa, ampak vedno in edino le limonov sok, kislo smetano ali pa sok iz ivanskega grozdja.

Priprava jedil.

V naslednjem mislim opozoriti na nekatere okoliščine, ki jih navadno premalo uvažujemo; sicer pa naj služi še neveščim našim gospodinjam pri pripravljanju jedil kuhinjska knjiga.

Nekatera hranila kakor n. pr. mleko postanejo s kuhanjem manj redilna, druga pa pridobe na prebavnosti. Rastlinska hrana izgubi pri mletju, pečenju in kuhanju svojo skorjo in na ta način postanejo njene redilne snovi šele dostopne slini in prebavnim sokom. S pečenjem in praženjem pridobi hrana na okusu in vonju, kar vzbuja tek.

Vsaka jed se mora počasi kuhati, da postane okusna in tečna. Jedi, ki se rade prismođe, moramo kuhati v dvojnem loncu. Večja posoda se napolni z vrelo vodo in vanjo postavimo vrh dveh malih polen drug lonec, v katerem se ima kuhati dolična jed.

Posebno pazljivost zahteva pripravljane zelenjave. Njene redilne soli preidejo pri kuhanju v vodo. Če to odlijemo, zavržemo z njo tudi večji del vitaminov in redilnih soli, ostane nam le malo vredna zmes, ki jo napravimo užilno šele s soljo in z raznimi primesmi. Zelenjavo pripravimo najbolje, ako jo operemo v tekoči vodi, mokro prazimo v dobro zaprtem loncu na zmerno toplem ognjišču in kolikor bolj se mehča v lastnem soku, tem bolj jo pomikamo k ognju. Nato jo zapražimo z moko, maslom ali juho. Tako pripravljena zelenjava potrebuje le malo soli, tekne izborna, ne napenja in se nam ne vzdiguje v želodcu. Zelenjavo, ki zelo diši, oblijemo z vrelo vodo ali pa jo pustimo v nji osem do deset minut in jo potem odlijemo. Redilnih soli se le malo izluži, neprijetni vonji pa večinoma izginejo. Neprijetne duhove odpravimo iz zelenjave tudi na ta način, da zavijemo kos kruha v vrečico in ga kuhamo z zelenjavo vred. Kruh izveleče slabe duhove in se jih sam navzame.

Krompir je treba kuhati z olupki vred. Samo tako ostanejo v njem redilne soli, ki izenačujejo v telesu moč kislin.

Meso izgubi na svoji redilni vrednosti, če ga napačno kuhamo ali pečemo. Postavljeno k ognju v mrzli vodi, se izluži iz njega mnogo beljakovine, ki preide v peno in z njo v smetišče. Na ta način kuhano meso postane trdo in težko prebavno. Meso je treba zaliti in pristaviti z vrelo vodo, da se beljakovina na površju strdi in da se zamaše odprline, skozi katere bi mogla odhajati beljakovina in druge redilne snovi. Ko je postalo meso mehko in sočnato, prenehajmo s kuhanjem, kajti predolgo kuhanje in premočno pečenje napravljata meso žilavo in trdo.

Pri pripravljanju hrane moramo upoštevati tudi posodo, v kateri kuhamo ali pečemo. Zelo pripo-

ročljiv je Papinov ali parni lonec, ki se trdno zapira, da ne morejo uhajati hlapovi. V takih loncih potrebujejo jedila zelo malo vode, ker se mehčajo v obkrožujoči jih pari. Tu postanejo jedila jako okusna in se ne morejo zasmoditi. Posebno priročna priprava za kuhanje je kuhinjska skrinjica. To je navaadna skrinjica, ki si jo lahko vsak sam napravi in ki je prevlečena od znotraj z blazinami iz sena, slame ali papirja, da ne more uhajati toplota. Jedila moramo poprej nekoliko kuhati, jih zabeliti, osoliti in začiniti, nato jih postavimo v dobro zaprtem parnem loncu v kuhinjsko skrinjico, kjer se počasi ob lastni toploti same naprej kuhajo. Ni se bati, da bi se jedila v kuhinjski skrinjici prismodila ali kako drugače pokvarila, sploh nam ni treba zanje dalje skrbeti, dokler jih ne postavimo na mizo. Predkuhanje je različno dolgo, računamo ga od trenutka, ko je pričelo vreli: za krompir, riž in slična jedila, ki se hitro mehčajo, rabimo pet minut, za druga bolj trda jedila pa približno pol ure. Vsaki kuhinjski skrinjici, ki jo kupimo, so pridana navodila in čas predkuhanja. Ako je predkuhanje ob osmi uri zjutraj dovršeno, je kosilo opoldne gotovo in gospodinja uporabi ves dopoldan lahko v druge namene. Koliko časa, truda in denarja si s tem prihrani!

Posamezna jedila.

Sadje.

Sadje in zelenjavo imajo mnogi bolj za sladila nego za hranila. Po njihovem mnenju so redilne snovi sadja in zelenjave prav malenkostne, ker cenijo redilnost živil samo po množini beljakovine. Važnost sadja in zelenjave pa ni toliko v beljakovinah kolikor v njihovi obilni zalogi vitaminov in redilnih soli, natrona in apnenca, ki sta v drugih hranilih v tako slabi meri vsebovana. Rastlinska hrana ima svoj blagodejen vpliv tudi na stolico. Ako bi konje redili samo z ovsom, bi kmalu poginili od lakote, kajti konji rabijo obilne hrane, s katero si polnijo želodec in čreva, da z njo pospešujejo gibanje ali peristaltiko in da bolje izrabljajo ostalo hrano. Isto tako se godi pri človeku. Čim bolj se gibljejo čreva in želodec, tem temeljiteje se mešajo zau-

žita jedila s prebavnimi sokovi, tem bolj se izrablja njihova redilna vrednost in tem pogosteje in lažje se odstranjujejo odpadki. Za to pa je treba mehaničnega dražila v obilni in manj redilni t. j. rastlinski hrani. Meso, jajca, mleko, sladčice in beli kruh so zelo redilna živila in se skoraj popolnoma prebavijo, zato puščajo le malo odpadkov. Črevo nima gonilnega dražila in njegova gibanja so lena, kar povzroča zaprtje.

Sadje moramo dobro žvečiti, kajti slabo prežvečeno in nezrelo sadje povzroča želodčne in črevesne katarje. Najbolj zdravo je domače sadje, ki ga niso mnogo prijemale tuje roke. Če sadje kupimo, ga moramo dobro oprati in obrisati ter odstraniti črne lise na skorji. Sadje uživajmo po možnosti s skorjo vred, ker prav v gornjem in solncu najbolj dostopnem delu je nabranih in skritih največ življenskih sil.

Kuhano sadje ima le malo vitaminov, ker so se vitamini s kuhanjem uničili. Vendar pa so marmelada, kuhane češplje in pečena jabolka pri pomajkanju svežega sadja izvrstno nadomestilo. Pri sušenju sadja ne smemo uporabljati prevelike toplote, da ne uničimo preveč vitaminov. Najbolje je, da ga sušimo na solncu. Sušje namočimo pred uporabo v vodi, da se napije. Napojeno sušje tekne kakor sveže sadje.

Med najbolj redivno sadje štejemo orehe in mandeljne. Poleg vitaminov in redilnih soli vsebujejo v precejšnji meri beljakovino in tolščo in so enakovredno nadomestilo za meso. Treba jih je dolgo žvečiti, da nastane iz njih mleku podobna tekočina. Orehi so izborno redilno in krepčilno sredstvo v dobi okrevanja in telesnega razvijanja ter služijo izvrstno zoper rezavico, ker omilijo preobilne želodčne kisline.

Jabolka vplivajo zdravilno za slabokrvne, ker vsebujejo železo, dalje dražijo prebavne slinavke, pospešujejo črevesno gibanje, omejujejo tvoritev žolčnih in obistnih kamnov in vplivajo pomirjevalno in uspavalno na živčni sestav.

Hruške imajo dosti sladkorja in apnenca, zato utrjujejo srčne mišice in so izvrstno sredstvo za

slabokrvne, skrofulozne in slabotne otroke. Vplivajo ugodno tudi na obisti, ker pospešujejo izločevanje vode. Pečena hruška ustavlja grižo.

Slična svojstva imajo češplje. Moramo jih pa kakor sploh vsako sadje dobro žvečiti, da nam ne povzročajo želodčnih nevšečnosti. Češpljeva marmelada vpliva odvajalno.

Breskve in marelice so najokusnejše sadje, ki pospešujejo delovanje jeter. Njihova skorja je posebno dragocena in bi je ne smeli zameťavati.

Črešnje, ki so bogate železa, se priporočajo bledim in malokrvnim ljudem.

Grozdje učinkuje ugodno na bledico, skrofulozo in vpliva pomirjevalno na živčno ošiblost. Uživanje grozdja se priporoča pri zamaščenosti, zapeki in zlati žili (hemeroidih).

Posušene borovnice zapirajo. Njihov sok dobro služi za grgranje pri vnetju vratne sluznice, za obkladke pri srbežu in pri izpuščajih in za vlive ali klistirje pri griži. V ta namen denemo zvečer prgišče borovnic v vodo, da se zmehčajo, prihodnji dan jih na enem litru vode pol ure kuhamo in nastali gosti sok precedimo. Ker se rad skisa, ga moramo vsak dan na novo napraviti; za grgranje ga je treba razredčiti. Pri griži zadostuje, da borovnice žvečimo.

Maline in razne druge jagode nam dajejo prekoristen sok, s katerim gasimo žejo vročinskim bolnikom. Sok iz robidnic vpliva odvajalno na obisti in raztaplja katar. Rdeče jagode rabimo proti protinu in kroničnim kožnim izpuščajem, proti obistnim kamnom, oteklim jetrom in proti zlatenici. Radi obilnega fosforja, ki ga imajo v sebi, jih šteje mo za dobro živčno krepčilo. Sok iz jagod španskega bezga pospešuje delovanje kože, njegov cvet pa daje izboren čaj, ki rabi za potenje.

Limonov sok je razkužilo in razredčen — ena žlička soka na kozarec vode — dobro služi za grgranje proti vnetju v vratu in goltu; dalje pospešuje potenje, raztaplja katar in pomaga izločevati vodo, vpliva ugodno pri žolčnih in obistnih kamnih, pri zamaščenosti in trganju v sklepih ter je najboljši nadomestek za kis.

Zelenjava.

Zelenjava je zdrava in dragocena jed, ker je polna vitaminov in redilnih soli, katerih organizmu v ostali hrani že itak nedostaja. Natron in apnenec dobimo zlasti v listnati zelenjavi kakor v špinaci, kolerabi, solati, rediču, ohrovtu, kapusu, ki je posebno priporočljiv, bodisi kakor prikuha ali zakuha v juhi, bodisi kot solata ali kislo zelje. Izborna zelenjava so tudi buče. Dolgo kuhanje, steriliziranje in sušenje pomori vitamine in zelenjava postane malovredna. Konservirana zelenjava nima nikoli iste vrednosti kakor sveža. Posušeno zelenjavo denemo prejšnji večer močiti v vodo in šele drugi dan jo pričnemo kuhati. Zelo zdrava in krepilna je sirova zelenjava radi obilnosti vitaminov.

Gobe vsebujejo beljakovine in začimbe. Nabira naj jih le, kdor zna dobro razlikovati užilne od strupenih. Preperele gobe so vedno strupene, čeprav so bile prej užilne; pogretili gob ne smemo jesti, ker se zelo rade pokvarijo. V šolah bi morali imeti nazorne zbirke gob, da bi se otroci naučili razločevati užilne od strupenih in da bi na ta način rešili na milijone gob narodnemu gospodarstvu, ki segnijejo vsako leto po naših gajih in gozdovih.

Solata, redič in druga vrtnina je kakor ostala sveža zelenjava bogata z vitamini in rudninskimi snovmi; poživlja telo in je lahko prebavna, ako jo pravilno pripravimo in temeljito prežvečimo. Morali bi jo kolikor mogoče pogostokrat uživali. Stari Rimljani so radi tega iz previdnosti pričenjali pojedine s solato. Pri zdravnikih je bila solata vedno v čislih. Hipokrat, Galen in drugi so jo imeli za posebno koristno pri protinu, zaprtju, pri jetrnih boleznih in hipohondričnih zapletljajih. Solate ne smemo pripraviti mokre in ji pri pranju trgati listja, pri čemer izgublja svoje sokove; prati in snažiti jo je treba previdno in jo pustiti, da se polagoma ocedi in skoraj posuši. To so pogoji, ki napravljajo solato okusno in slastno. Nato jo prav malo posolimo in obilno obelimo z oljem ali z razcvrto slanino, pridenemo začimbe in jo okisamo s sokom iz limone ali ivanškega grozdja. V severnih krajih rabijo tudi kislo smetano, ki dela solato zelo okusno. Če

uporabljam o kis, poškropimo jo le z nekoliko kapljicami, kajti solata nam ne gre v slast, če se nabere na dnu sklede več kakor za eno malo žličko tekočine.

Solata iz kumar je poleti posebno osvežujoča in zdrava, ako je le pravilno pripravljena. Ko je že narezana, ne sme dolgo stati in soka ne smemo iz nje iztisniti, ker povzroča izlužena kumarična solata napenjanje in pošane težko prebavna. Narezane kumarice najprej začinimo, potem jih zabelimo in okisajmo z limonovim sokom ali kisom, šele nato jih osolimo. Kisle kumarice kakor tudi kislo zelje napravlja slastne mlečna kislina, ki se v njih razvija.

Če nam nedostaja solate, rediča in kumaric, zalecimo se k rdeči pesi, šeljni, mladi špinači, cvetači (karfiol) in k mlademu fižolu v stročju, ki nam s kisom in oljem izborn o prija jo.

Sočivje.

Kot sočivje so znane siročnice: grah, fižol, leča, bob, ki vsi imajo polno beljakovin. Radi tega jim ni treba prilagati mesa, ker ga sočivje skoraj v vseh sestavinah popolnoma nadomešča, če ne celo prekaša. Kakor meso ima tudi sočivje kislino- tvorne snovi, ki se izpreminjajo pri presnovi v skalno, žvepleno in fosforno kislino in ki prepojajo človeško telo, se usedajo v sklepe in kotanje ter včasih povzročajo protin in obisne kamne. Te nevšečnosti preprečimo, ako mešamo in kuhamo sočivje zajedno z raznimi zelenjavami in gomoljci (krompirjem, korenjem, repo) ali pa, ako ga uživamo pomešanega s solato in vrtnino. Na ta način udušimo škodljive kisline. Sočivje je treba pred kuho dobro v vodi namočiti in ga dolgo kuhati v mehki vodi. Tudi ne smemo pozabiti, da je treba sočivje krepko gristi in dobro žvečiti in mešati s slino, ker je zunanja skorja sočivja nedostopna prebavnim sokom; drugače uidejo skozi želodec in čreva cela in nedotaknjena zrna.

Kuhana in pečena rastlinska živila.

Krompir spada med najvažnejša in najbolj dragocena hranila. Ne vsebuje sicer mnogo beljakovin (2%), tudi sladkornin (20%) ima manj kakor žito, tolšče pa sploh nima, vendar bi brez krompirja človeški rod danes ne mogel izhajati, ker ga lahko in uspešno pridelujemo tudi v krajih, kjer ne uspeva žito in ker ni krompirjeva letina toliko odvisna od bolezni in vremenskih neprilik kakor pri mnogih drugih poljskih pridelkih. Poskusi so nam odkrili, da se da izhajati celo z izključno krompirjevo hrano, ne da bi trpelo telesno ravnotežje v presnovi, čeprav so krompirjeve beljakovine tako malenkostne, a so zato tem popolnejše. Krompirja se človek — kakor tudi kruha — skoraj ne naveliča, ker se da napraviti v najrazličnejših oblikah. Krompir ima v svojih sestavinah krepko moč zoper kisline, zlasti zoper toli škodljivo scalno kislino, ki jo vzdržuje v raztopljeni obliki in ovira v sesedanju. Da se ne pokvarijo in ne poizgube njegove dragocene in koristne snovi, ga moramo, kakor smo že večkrat poudarjali, kuhati v olupkih in potem pripraviti na razne načine, kakor pač to zahteva kuhinjska spretnost in umetnost. Za izpremembro kuhamo ali pražimo včasih tudi olupljen krompir, ki mu je pa treba pridati zelenjave in dišav.

Tudi krompir se mora natančno žvečiti. Olajšamo si to delo, če ga že prej na krožniku z vilicami zmečkamo. Kuhanega krompirja ne puščajmo dolgo na toplem, ker postane neužiten in celo škodljiv.

Riž je že tisočletja glavno hranilo večine človeštva, na Daljnem vzhodu tvori ljudem skoraj izključno hrano. Novejši način luščenja in glajenja s pomočjo modernih strojev je zelo oškodoval to prekorisno hranilo. Riž, ki je samo ožurjen, vsebuje 3'33 odstotkov rudninskih snovi, oluščen in oglajen, kakršen prihaja navadno v promet, pa jih ima samo 0'82 odstotkov. Ker se nahajajo vitamini in rudninske tvarine v zunanjih plasteh, se jih večjidel izgubi pri luščenju in olajenju. Tak riž je malovreden in povzroča v deželah, kjer se ljudje večinoma z njim hranijo, težko živčno bolezen, ka-

teri pravijo Kitajci beri-beri, Japonci pa kakke. Pri nas sicer ni take nevarnosti, čeprav je bolezenska naklonjenost povsem mogoča radi nedostajanja vitaminov in rudninskih snovi, prav gotovo pa je gospodarska škoda radi manjvredne kakovosti. Zahtevajmo zato povsod neolusčen riž in kjer tega ne dobimo, izberimo rajši grobe, ne prefine vrste ter ga kuhajmo zajedno z mlekom, zelenjavo ali s sadjem. Riž kot prikuha zelo izboljša sočivje.

Riž je lahka in izborna hrana za okrevajoče in bolnike, ker ne obtežuje ne želodca ne obisti. Za bolne na želodcu in črevih je riž na mleku in riž pomešan s krompirjevo zmečkanino (pirè) najlažja in najboljša hrana.

Riž kuhamo najbolje na sledeči način: zvečer ga operemo v mrzli vodi, ga zalijemo in postavimo čez noč, če le mogoče na mlačen kraj, da se omehta. Na ta način nabrekli riž kuhamo ali pražimo drugi dan, dokler ne postane mehak. Pravilno pripravljen riž mora biti sicer mehak, a še vedno zrnat. Če izgubi svojo obliko in postane močnat, je znamenje slabe kuharske spretnosti. Riž na mleku napravimo na ta način, da vlivamo polagoma med že kuhan riž sveže mleko in pri tem dobro mešamo ter ga držimo na toplem kraju.

Kruh.

»Daj nam danes naš vsakdanji kruh!« molimo vsak dan. Ta prošnja govori dovolj jasno, kako važna in kako razširjena hrana je kruh že od nekdaj. V teku časa pa se je vsakdanji kruh močno izpremenil. Iz silotvornega in redilnega črnega kruha naših dedov je nastal pomehkužen in manjvreden beli kruh. Žitno zrno namreč ni enako sestavljeno v vseh svojih plasteh. V notranjosti prevladujejo škrobne in močnate snovi, v zunanji temnejši plasti pa so shranjeni poleg beljakovin vitamini in rudninske soli. V modernih mlinih se moka natanko preseja, zato preidejo zunanje plasti po večini v otrobe, ki se uporabljajo za živalsko hrano. Tako nima bela pšenična moka niti nol odstotka rudninskih tvarin, otrobi pa jih imajo navadno do osem

odstočkov. Otrobi vsebujejo tudi več beljakovin nego moka. Čim finejša je moka, tem manj hranilnih snovi ima v sebi. Fino moko napravimo, če približamo mlinske kamne oziroma valarje kolikor mogoče drug drugemu. Radi prevelikega pritiska in pri tem nastale vročine se moka preveč zmečka in njene življenje budeče snovi, vitamini, se izgubijo. Vse pečenine, ki so pripravljene iz zelo bele moke, kakor beli kruh, žemlje, kolači in torte, povzročajo zaprtje, ker vsebujejo same redilne snovi, ki jih črevo vse posreblje in ki ne puščajo skoraj nobenih ostankov. Črn kruh pa ima dovolj odpadkov, ki pospešujejo gibanje črev in redno odvajanje. Zaprtje je zelo pogosto in nevšečno motenje organizma v sedanjem času in je vzrok prav mnogih boleznih posebno pri ženskah.

Kdor trajno uživa kruh in pečenine iz fine bele moke, trpi škodo na zdravju in na telesni moči. Uživanje črnega kruha iz debele moke vpliva jako ugodno na razvoj in na trdnost zobovja. Pri ljudeh, ki krepko grizejo črn kruh z debelo skorjo, po navadi ne opazimo nagnitih zob. Že okus belega kruha je neprijetno plehek, kar priča, da mu nekaj manjka. Ne zameľujmo torej vseh otrobov in uporabljajmo za kruh črno moko, ker to zahteva skrb za ljudsko zdravje. Izboren je tudi mešan kruh, nastavljen na polovico iz pšenične in koruzne moke, kakršen je v rabi še danes v mnogih družinah po Vipavskem in po Krasu.

Bolnikom in okrevajočim, ljudem s šibkim želodcem in starim, ne prija črn in mešan kruh; njim prisoja kruh iz bele pšenične moke.

Dober črn kruh tvori podlago ljudski prehrani in je zelo važen za vzrejo krepkega in zdravega naraščaja. Žal, da je izgubil v svetovni vojni svoje dobro ime. Vojni kruh je bil res slab, večkrat celo neužitil, ker je bil nastavljen dostikrat iz pokvarjene moke in je imel neužitilne primesi (krompir, slamo, žaganje itd.) kar vse nima s kruhom iz debelo mleto moke nič opraviti. Neki francoski zdravnik pravi: »Zelenjava, sadje in kruh iz nepresejane moke tvori hrano, ki more pomladiti človeško pleme«.

Črn in mešan kruh je napravljen iz debelo mle-
te moke, ki vsebuje vse snovi žitnega zrna. Tak
kruh mora biti dobro pečen, da ima debelo skorjo,
ki sili h krepkemu grizenju. Črn kruh ima po Bun-
geju štiri prednosti pred belim kruhom in sicer:
vsebuje več železa, je bogatejši z apnenskimi
snovmi, draži črevo k gibanju in čisti zobe.

Mleko in sir.

Mleko vsebuje vse redilne snovi, ki so potreb-
ne človeku za rast, zlasti ob času, ko se najbolj
razvija njegovo okostje. Poleg beljakovin in slad-
kornin ali ogljikovih vodonov, je presno mleko po-
sebnost bogato z vitamini in z rudninskimi snovmi.
Vse redilne snovi se nahajajo v mleku v posebno
lahko prebavni obliki, kar ga še nalašč usposablja
za hrano dojenčkov, bolnikov in starih ljudi. S pre-
kuhavanjem, steriliziranjem (daljše segrevanje na
100 stopenj) in pasteriziranjem (večkratno segre-
vanje na 60 do 85 stopenj) se uniči večji del vitam-
inov. Pri tem pa trpi tudi prebavnost mleka.
Otroci, ki se hranijo dalj časa s prekuhanim ali ste-
riliziranim mlekom, iz katerega so izginili vitamini,
zbole na notranjem razkroju, ki povzroča krvavitve
pod kožo, v sklepkih in v členih. Če je le mogoče,
uživajmo presno (sirovo) mleko, le paziti je treba,
da ne boleha krave na jetiki ali kaki živalski kugi.
Kravja jetika se sicer težko prenese na človeka,
kakor je ugotovil že Robert Koch, ki je odkril je-
tični bacil. S kislim mlekom pa je sploh nemogoče,
da se prenesejo jetični bacili, ker jih vse zamori
mlečna kislina. Kozje mleko pijemo lahko brez
vsakega pomisleka, ker koze ne zbole skoraj
nikdar na jetiki. Dojenčkom prija bolj kozje nego
kravje mleko, ker sliči po svojih sestavinah zelo
ženskemu mleku in ker se ne siri v želodcu v ve-
like kepe, marveč v proste kosme, ki so prebavnim
sokom laže dostopni.

Nesnažnost pri molži in shranjevanju daje mle-
ku neprijeten duh in povzroča hitro razkrajanje.
Radi tega je treba paziti, da je hlev suh in zračen,
da držimo vime vedno snažno in da imamo pri mol-

ži čiste roke in čisto posodo. Ako mislimo, da je mleko od nezdrave živali, ga je treba segreti dve do tri minute na pet in osemdešet stopenj ali prekuhati ga eno do dve minuti dolgo, da se uničijo v njem bolezenske kali. Prekuhano mleko ohladimo v mrzli vodi in ga spravimo v zaprtih posodah na hladnem mestu.

Kislo mleko je prijetno in zdravo, ker mlečna kislina osvežuje in zadržuje v črevih razvijanje škodljivih glivic. Pred uporabo ga je treba dobro stolči, da se toščica in sesirjeni kosi med seboj pomešajo. Kislo mleko pa ne sme biti prestaro in ne sme imeti grenkega okusa. Mleko se hitro skisa, če mu pridenemo eno žlico drugega kislega mleka in ga držimo po zimi na toplem prostoru. En liter kislega ali pinjenega mleka ima enako hranilno vrednost kakor štiri jajca ali dobra četrt kilograma mesa.

V novejšem času se uporablja kislo in pinjeno mleko z najboljšim uspehom pri prehrani dojenčkov, dalje kot zdravilo in krepilo pri griži in pri trdovratnih črevesnih katarjih.

Joghurt (izgovori: jaurt) je narodno bolgarsko poživilo — posebne vrste kislo mleko —, ki vsebuje tako zvane male bolgarske glivice. Joghurt je lahko prebavno, osvežujoče in slastno hranilo za zdrave in bolne, v črevesu ovira razvijanje gnilobnih bacilov in ugašuje iz njih nastale črevesne strupe, ki so baje neposredni vzrok staranja. Radi tega slovi joghurt kot dobro sredstvo zoper staranje. Napravljamo ga iz kravjega mleka, ki mu dodamo kvasila v obliki bolgarskih glivic in ga držimo deset do štirinajst ur na mlačnem (45°) kraju.

Kefir je joghurtu podobno kislo kravje mleko, ki vsebuje poleg običajnih mlečnih snovi tudi nekaj alkohola. Slično mlečno vino je kumis, ki ga radi pijejo v Rusiji in v Aziji ter je napravljeno iz kobiljega mleka.

Izmed ostalih mlečnih izdelkov sta važna v gospodarskem in prehranjevalnem oziru maslo in sir. Maslo, presno ali kuhano, vsebuje najboljšo in najlažje prebavno toščico. Sir ima mnogo beljakovine in je izborno hranilo, ki se pri nas še vedno premalo upošteva.

Tolšče.

Med vojno smo se morali navaditi na razne nedosiarke. Najbolj nas je pa težilo poleg nedostajanja mleka nedostajanje tolsčob. Sicer so fiziologi (učenjaki, ki preučujejo delovanje telesa) učili, da se da tolsča nadomestiti z ogljikovimi vodani; izkušnja pa je pokazala, da so se bili učenjaki zmotili, ker je življenje v človeškem organizmu odvisno večkrat tudi od drugih sil, ki jih v umetnih delavnicah ne moremo dobiti. Da vzdržimo ravnotežje v človeškem telesu zlasti pri tukajšnjem nestalnem podnebj, potrebujemo na vsak način nekaj tolsče.

Kakor smo že omenili, je kravje maslo najboljša in z vitamini najbogatejša tolsča. Ker je pa to hrano precej drago, se skuša nadomestiti z raznimi rastlinskimi in drugimi živalskimi mastmi. Iz kokosovega oreha, mandeljev in navadnih orehov napravljajo rastlinsko maslo, ki ni tako drago, pa tudi ne tako tečno in okusno kakor kravje maslo.

Za kravjim maslom je med tolsčami najdragocenejša svinjska mast, ki postane šele prav okusna, če ji pridamo med topenjem čebulo ali narezana jabolka. Nobena mast ne sme postati pri praženju ali pečenju rjava, ker utrpe jedila radi tega na prebavnosti in povzročajo želodčne in črevesne nevšečnosti. Tudi preveč zabeljene in premastne jedi se težko prebavljajo, ker so taka jedila prebavnim sokom nedostopna radi preobilne tolsče.

Dobra in zdrava zabela je olje, ki ga pridobivamo iz oljčnih plodov, iz semena lanu, buč in solnčnic, dalje iz orehov, bukovih žiri in iz koruze. V prekmorskih deželah ga iztiskajo iz bombaževga semena in ga uvažajo v naše kraje, ker mi — žal — ne gojimo ne oljčnih dreves ne drugih oljtevornih rastlin. Rastlinske tolsče so enakovredne z živalskimi, le njih prebavnost se nekaj razlikuje. Vobče so tekoče tolsče lažje prebavne kakor strjene.

Omenimo končno še margarino, ki je tvorniški izdelek in sicer zmes govejega in ovčjega sala. Doda se ji po prosli volji in preudarnosti, bodisi nekaj mleka, smetane, jajc ali sezamovega olja. Margarina je težje prebavna kakor ostale tolsče in ni dosti priporočljiva za ljudi, ki bolehalo na jetrih in drugih prebavnih organih.

Jajca.

Jajce je bogato z beljakovinami; rumenjak vsebuje tudi toľščo in rudninske soli, žveplo in apnenec. Približno ena četrtina njegove vsebine obstoji v samih hranilnih snoveh. Kljub tej izredni redilnosti bi človek potreboval pri lahkem delu trideset jajc na dan za svojo običajno hrano. Če uživamo mnogo jajc, nastane v črevesnem predoru močno razkrajanje beljakovin in stolica dobi radi tega neprijeten duh. Kot posledica preobilne jajčje hrane se večkrat dogaja, da se nabere v človeškem telesu dosti škodljivih kislin, ki pospešujejo nastanek protina, ako jih pravočasno ne ugasimo z uživanjem rudninskih soli v obliki zelenjave in solate. Za otroke so močnate jedi, zelenjava in sadje bolj zdrava in bolj krepka hrana kakor pa jajca. Da ne trpi prebava, jih moramo dobro žvečiti. V to svrho so nam trdo kuhana jajca preje dobro došla od mehko kuhanih.

Na vsak način prištevamo jajca med dragocena hranila z veliko redilno vrednostjo, le škoda, da jih je tako težko ohraniti sveža za daljšo dobo. To še najbolj dosežemo, če jih denemo v vodeno steklenino ali pa jih pomažemo z rudninskim oljem.

Meso, ribe.

Meso ima dosti beljakovine in navadno tudi mnogo toľšče, malo pa dobimo v njem rudninskih snovi, ki se vrhu tega nahajajo po večini v krvi in ki se pri klanju s krvjo izgube. Meso je jako v čistih radi beljakovin in radi svoje okusnosti, tudi je skoraj popolnoma prebavno in pušča zelo malo ostankov. Kljub temu pa se med ljudstvom ta redivnost precenjuje. Za človeško telo je sicer nujno potrebna in koristna beljakovinasta hrana, vendar ne moremo nikoli pritrditi napačnemu mnenju, da tiči vir telesnih moči prav v obilnem uživanju mesa in jaja. Če omejimo uživanje mesa ali ga celo popolnoma opustimo, ne izgubimo radi tega ničesar na telesnih silah, za kar so nam najlepši vzgled ravno naši predniki, ki so uživali meso samo kakor redko naslado in so se pri tem ponašali s svojo duševno

in telesno čilostjo. Za delovnega človeka je na vsak način primernejša rastlinska in močnata hrana, saj prav sladkornine in močnine dajejo telesu neposredno delovno moč, beljakovine pa uporabljamo za obnovev porabljenе stanične snovi in za telesno rast. Včasih nam sicer meso dobro de in blagodejno vpliva na celotno prehrano, nikakor pa ni zdrava izključna ali pretežna mesna hrana.

Proti zmerni mesni hrani se ne da z zdravniškega stališča ničesar oporekati, le preobilno in prepogosto uživanje mesa, kakor se je udomačilo v zadnjem času posebno med mestnim prebivalstvom, more škodovati človeškemu telesu. Omenili smo že večkrat, da pospešujejo beljakovinate jedi, med katere spada v prvi vrsti prav meso, protinate napade. V mesu se nahajajo poleg beljakovin še mnogi izvlečki presnove, ki vplivajo kot dražila in ustvarjajo v teku dolgih let naklonjenost k raznim organskim in živčnim boleznim. Obilna mesna hrana zapeljuje odrasle tudi k nepotrebnemu pitju, pri nedoraslih pa vzbuja prezgodaj še ždeče nagone.

Tudi z narodno — gospodarskega stališča ne moremo zagovarjati izključne in pretežne mesne prehrane. Na isti njivi pridelamo štirikrat več beljakovin, če jo posejemo z žitom kakor če jo uporabimo za živinorejo in pridobivanje mesa. To se pravi, da bi preživljale posamezne države lahko mnogo več ljudi, ako bi krile svojo potrebo beljakovin bolj iz rastlinstva kakor iz živalstva. Brezmesna kuhinja pa zahteva več skrbi, več časa in več spretnosti, na kar bi se morale naše gospodinjice navaditi, da bi sestavljale primerne močnate in rastlinske jedi.

Meso raznih živali ima približno enako hranilno vrednost. Konjsko meso ni nič slabše kakor goveje, piščanec in kunec se v tem pogledu tudi mnogo ne razlikujeta. Glavna razlika obstoji v tem, ali je žival dobro ali slabo rejena, ali je stara ali mlada. Meso pitanih in tolstih živali ima trikrat večjo hranilno vrednost nego pušto meso, stare živali dajo trdo in žilnato, mlade pa mehko, nežno in lahko prebavno meso, iz česar sledi, da trati de-

nar, kdor kupuje pustlo meso po ceni in meso starih živali.

Kar smo povedali o mesu, velja tudi za ribe, le tolšče ne vsebujejo toliko kakor klavne živali. Izjema je v tem oziru jegulja, ki je radi svoje tolšče tudi težje prebavna. Pri nekaterih ribah so posamezni deli škodljivi, tako je n. pr. najbolje, da ikre pri vseh ribah zavržemo, ker povzročajo včasih hudo grižo. Krvni strupi jegulje se pokončajo s kuhanjem oziroma praženjem. Škrge in luske jim je treba skrbno odstraniti, ker zakrivajo pod seboj neštevne zajedavce. Ribo moramo dolgo kuhati ali pražiti, da pridobi s tem na okusnosti.

Raki, ki so mnogoštevilni v naših polokih, in urhi, ki jih dobimo v poljskih mlakah, so izborna in okusna hrana, ako jo znamo pravilno pripraviti. Raki in urhi so najbolj slastni v mesecih brez črke r-a (maj, junij, julij in avgust).

Umetna hranila.

Umetna hranila so kljub visokim cenam močno razširjena. Večina jih obstoji iz beljakovin, ki nam jih že narava nudi v žitu, mleku in v mesu, le da so ta naravna hranila bolj po ceni in da vsebujejo razen beljakovin še druge važne redilne snovi, ki jih pri umetno napravljениh hranilih pogrešamo. Tu pa tam priporoča celo zdravnik umetna hranila posebno onemoglim bolnikom in takim, ki ne morejo žvečiti in dobro požirati. Nespameten pa je, kdor jih rabi za vsakdanjo hrano.

En kilogram beljakovin v naravni obliki mleka ali mesa stane približno pet do šest zlatih lir, en kilogram beljakovin v obliki umetnih hranil pa stane okoli dve sto petdeset zlatih lir. Ne smejo nas torej slepiti kričave javne ponudbe v časopisju (reklami). Dokler je naše znanje o prehrani še tako malenkostno in nezadostno, nam ne morejo nadomestiti tovarniški in kemični proizvodi naravnih hranil. Hrane si iščimo pri kmetu in vrtnarju, nikakor pa ne v lekarni ali kemični tovarni.

Mrzle pijače.

Najbolj naravna in zdrava pijača je trda in čista voda. Poudarjam trda, t. j. voda, ki ima v sebi raztopljenih precej rudninskih snovi in ki jih dovaja na zelo enostaven način v naše telo. Zato se postavljajo kobilarne in vzorne konjereje v kraj, čigar svet je bogat z rudninskimi in zlasti z apnenskimi tvarinami. Trda podtalna voda in na apnenskih fleh zrasla klaja vzredi krepke, žilave in mišičaste živali, ki se ponašajo s svojo polnokrvnostjo in vztrajnostjo. Radi tega so si nekdanj izbrali Habsburžani Lipico na našem kršnem in apnenskem Krasu, da so jim tam vzgajali sloveče lipičance. Tudi na ustroj človeškega telesa ima trda voda, zelenjava, vrtnina in drugi poljski pridelki, ki so zrastle na apnenskih fleh, sličen blagodejen vpliv. Trda voda pa ni primerna za obratna podjetja, ker se seseda in napravlja v kotlih mnogo kamna.

Sumljivo vodo napravimo pitno, če jo prekuhamo. Njen plehki okus ji izboljšamo, če ji pridamo nekaj sadnega soka ali čaja. Kdor potuje po krajih s slabo pitno vodo, naj nosi s seboj vedno limone ali limonovo kislino, da si sproti napravlja pitno pijačo v obliki limonade. Sploh so sadni soki najboljši dodatek k vodi, ker osvežujejo telo, uničujejo škodljive kali in dajejo organizmu prepotrebni rudninski snovi in vitaminov. Paziti je treba, da rabimo res čiste in pristne sadne sokove, ker kupljeni so mnogokrat ponarejeni. Ne bomo se kesali, če jih sami napravimo iz svežega sadja, saj jih vedno rabimo pri hiši zlasti ob času bolezni. Bolnikom z vročico ne prija nobena pijača bolj kakor ravno sadna limonada, a ta ne sme biti presladka, sicer izgubi svoj osvežujoči vpliv.

Rudninske ali mineralne vode, bodisi naravne ali umetne, nimajo nikakor toliko koristnih in zdravilnih lastnosti, kakor jih hvalijo po časopisih in zidnih oglasih. Z ozirom na njih malenkostno vrednost je njih cena stokrat previsoka. Bolnikom niti ne prija posebej, ker večkrat napenjajo želodec in zadržujejo izločevanje vode.

Uživanje pršecih brezalkoholnih pijač (sodavica) in šumečih limonad (pokalica) ni priporočljivi-



vo. Tudi če se uporabljajo za njih sestavo naravni sadni soki, se jim mora vendar pridati nekaj umetnih barv, ker uniči ogljikova kislina, ki povzroča pršenje, naravno barvo sadnih sokov. Po navadi pa se sploh ne uporabljajo naravni sokovi, marveč le eterični izvlečki, ki so iz kemične kuhinje. Poleg tega se jim prida še poparek (zavrelico) neke skorje, ki napravlja, da je šumenje bolj živahno. Ta skorja vsebuje saponin, ki je strupen. Te vrste pijače zapeljujejo tudi k nepotrebnemu pitju, ker se pivec boji, da se mu tekočina v že odprtih steklenicah pokvari.

Tople pijače.

Med tople pijače prištevamo kavo, čaj, kakav in iz njega pripravljeno čokolado. Vsi trije vsebujejo precej strupov, ki so podobni skalni kislini in ki pospešujejo prolin, revmalične in živčevne bolehanosti. Kava in čaj grejeta, razburjata in jemljeta spanje. Po skodelici kave ali čaja je človeku pri mrzlem vremenu bolj prijetno in udobno, pa tudi zabava postane bolj živahna. Pri kavi se laže prečujejo noči in se prežene trudnost po telesnih in duševnih naporih. To so učinki strupa, ki se nahaja v teh pijačah in ki se pri vsaki drugače imenuje, pa je pri vseh malodane enak. V kavi ga zovemo kofein, v čaju tein in v kakavu teobromin. Kakav je milejši in redilnejši, ker vsebuje precej beljakovin in le malo teobromina. Kako razburljiv je kofein in tein, opazimo pri otrocih, ki postanejo kmalu po zaužitju kave ali čaja nemirni, lica jim močno zardijo in srce jim hudo utriplje. Kava vzbuja živahne misli in požljivosti. Kronično zastrupljanje po kavi povzroča tresenje, bojazen, duševne zablode, glavobol, omotico, slabo spanje, srčne krče in še druga motenja v žilnem delovanju. Poleg alkohola in tobaka pospešuje nezmerno pitje kave prav gotovo tudi naraščanje srčnih bolezni.

Posamezna skodelica kave ali čaja še ne pravi posebne škode. Tudi prilične večje prestopke vzdrži človeško telo. Če se pa taki prestopki kopičijo, nastanejo lahko trajne okvare. Kava je namreč postala ljudska pijača, pije se zjutraj in za južino,

po kosilu in včasih tudi zvečer. Moški družijo navadno vse troje: alkohol, tobak in kavo in poleg tega napenjajo še črez mero svoje duševne moči. Alkohol šibi srce, kofein pa ga draži in naganja. Kdor se s svojim srcem vsak dan tako nespametno igra, mu nekega dne prav lahko nenadoma odpove. Mnogo je ljudi in med njimi tudi duševnih velikani, ki nočejo umeti kvarne zveze med alkoholom in kavo, dokler ji sami kot žrtev ne podležejo. Pri abstinenčnem gibanju bi se morala upoštevati tudi kava. Vendar je velika razlika med kavo in opojnimi pijačami. Radi kave človek ne znoži in ne zaide na potepuške in človeškemu plemenu nevredne poti. Kava ni socialni strup, le njeno trajno in pogosto uživanje škoduje človeškemu zdravju. Kar smo povedali o kavi, velja tudi o ruskem in kitajskem čaju. Kdor je živčno bolan in razburljiv in kdor nima v redu želodca, črev in srca, naj ne pije čaja in kave.

Za kavo in čaj imamo mnogo nadomestil. **Žitna in sladna kava** nima nikakih kvarnih nasledkov, tudi če jo pijemo v večji meri, samo žitnih zrn ne smemo premočno pražiti, ker povzroča sicer iz njih napravljena kava krvne navale v glavi in ne vpliva dobro na občutljive želodce.

Želodna kava vsebuje strojno kislino (tanin) in ustvarja zaprtje, radi česar jo uspešno rabimo proti griži.

Iz **sadnega sušja** si napravimo prijetne in osvežujoče tople pijače. Lipovo cvelje, bezeg, borovnice, robidnice, same ali pa pomešane na polovico z robidovim listjem, nam dajo okusne in prijetno dišee čaje.

Bolnikom, ki jih trese mrzlica ali kuha vročica, je treba posebno pazljivo pripraviti okrepčevalne in osvežujoče pijače. Prevelikih količin hkratu in premrzlih pijač ne prenesejo dobro. Mlačne tekočine gasijo bolje žejo nego mrzle. Ko napade bolnika mrzlica ali preden se začne potiti, se mu dajo vroče pijače. Preveč sladkorja viša vročino in ovi-
ra redno prebavljanje, zato pri-
jajo bolnikom manj
sladke pijače. Sploh pa ugaja bolnemu organizmu mnogo bolj med nego navaden sladkor. Ker se

težki bolniki ne morejo lahko zravhati, je dobro, da pijejo skozi vollo slamico ali upognjeno stekleno cevko.

Najbolj osvežujoče vplivajo na vročinske bolnike sadni soki pomešani z vodo, ker zvišajo krvno alkaliteto (rudninske soli) in pomnože na ta način v telesu odporne sile, ki dušijo škodljive kisline. Razen sveže vode so ob bolniški postelji posebno priporočljivi naslednji sadni soki, ki jih je treba sedveda razredčiti z vodo: malinovec, jabolčnik, pomarančni, limonov in bezgov sok; dalje zavelica svežega ali pa tudi suhega sadja, kisto, pinjeno, pobrano in razredčeno mleko. Tudi pečena jabolka, sveže in suhe češplje, breskve, hruške in jagode prijaajo žejnim bolnikom.

Bolniška hrana.

Pri vročinskih boleznih se nahaja celo človeško telo v mrzličnem delovanju, vsi njegovi deli tekmujejo med seboj, zbirajo zdravilne moči in naganjajo odporne naprave, da se bore proti bolezenskim vplivom. V krvi se porajajo profistrupi, bele krvne stanice se množe, odnašajo bolezenske kali in uničujejo njihove strupe. Učinek tega notranjega boja je vročica, ki črpa telesne moči in jih zaposluje v taki meri, da ne morejo predelovati hrane. Zato izgube vročinski bolniki skoraj ves tek. Ne smemo jih niti nadlegovati z jedili, kajti brez teka se hrana ne more prebavljati. Kdor se na to ne ozira, lahko bolniku hudo škoduje. Nekaj dni lahko vsak bolnik strada, radi tega ne bo še umrl. Ravnajmo se le po naravnem nagonu in dajmo mu jesti, ko si sam zaželi. Z osvežujočimi pijačami pa ne smemo štediti. Ko se prične tek vračati, nudimo bolnikom kuhanega in zmehčanega sadja, pa tudi zrelega in sočnega brez skorje in brez kosli jim ne odrekajmo. V tem času dobro deajo močnate, krušne, krompirjeve, riževe, mlečne in sočivne juhe; riž, zdrob, kaša in krompir na mleku, jajčni rumenjak v prežganki ali v mleku so tudi lahke in tečne bolniške jedi.

Meso, jajca in juha višajo, včasih celo obnavljajo že premagano vročico ter spadajo radi tega,

dokler traja vročica, med prepovedane jedi. Šele nekaj dni po prebiti vročici smemo nuditi bolnikom na njihovo željo juho z zakuhano zelenjavo, z rezanci, rižem ali zdrobom kakor tudi kako jajce in nekoliko mesa. Paziti je pa še vedno treba, da bolnik ne zaužije v početku prevelike količine hrane in da prežveči vse jedi temeljito. Posebna pažnja je na mestu pri želodčnih in črevesnih boleznih kakor so želodčno krvavenje, vnetje slepiča, trebušni ledgar itd. Tu se je ravnati strogo po zdravnikovih predpisih. Pogrešek v dieti, t. j. predpisani bolniški hrani, ima včasih usodne posledice.

Pri kroničnih ali dolgotrajnih boleznih je prehrano težje urediti kakor pri akutnih t. j. naglih boleznih; tu nas pusti na cedilu naravni nagon. Ozirati se je treba ne le na telesni, ampak tudi na duševni položaj bolnikov in na zoprnost, ki mu jo vzbujajo nekatera jedila. Tudi denarne razmere in delomožnost bolnikova so zelo važne za izbero diete. Zato je tako težko zadovoljiti kroničnega bolnika. Večinoma je potrebno vsak posamezen slučaj posebej premišljevali in izkusiti, kar pa moramo prepustiti zdravniku.

Mnoga jedila in pijače moramo kar prepovedati. Sem spadajo: močna črna kava, pivo, vino, preslane in preveč začinjene (poper, paprika, gorčica, vanilja, sladka skorja, moškat) in prekisle (kis) jedi, dalje premasno in žilavo meso, kisel kruh, sveže pecivo, pretrda zelenjava in premasne in zažgane omake. Včasih pa vendar ne smemo biti prestrogi in moramo napraviti malo izjemo ter dovoliti bolniku, kar si v hudem in duševnem pritisku slučajno zaželi, da se prerine čez točko, ki jo zovemo mrtvo.

Bolniki izhajajo najbolje z rastlinsko-mlečno dieto, to se pravi s pretežno rastlinsko hrano, ki ji pridamo mleka in jajc. Ta hrana vsebuje dovolj vitaminov in rudninskih soli in podeljuje organizmu potrebno alkaliteto, da z njo uničuje kisle in škodljive izdelke presnove. Hrana za kronične bolnike mora biti raznolična, ker se taki bolniki kmalu navadijo ponavljajočih se in vedno na isti način pripravljenih jedil. V kuhinji naj se menjavajo vsa-

kovrstno sadje, jagode in zelenjava vseh vrst, špinaca in cvetača, buče in kumarice, mlad grah in mlada koleraba, krompir in solata, riž, zdrob, kaša, kruh, testenine, mlečne jedi, kislo in pinjeno mleko, jajca. Kapus, zelje in zrelo sočivje ne prija bolnim želodcem. Meso ne sme biti vsak dan na mizi in jedi, ki napenjajo, se je treba tudi izogibati.

Dosti tolšče bolniki ne prenašajo dobro, ker jih žge in se jim povzdiguje v želodcu. Naravnost škodljiva je prežgana tolšča, zato tako slabo teknejo temne omake in skorjaste pečenke. Močnate jedi ne smejo biti ne premasne in ne presladke. Krompir skuhamo v olupkih in ga nato olupljenega dobro zmečkamo, kuhanemu krompirju brez olupkov pa dodamo zelenjave, sadja ali mleka. Sočivje, fižol ali grah, uporabimo pri bolnikih kvečjemu za napravo juhe.

Izmed mesne hrane je najokusnejše kuhano meso. K bolniški hrani ne spadajo jetra, obisti, pljuča, vampi, možgani in bela jetra (preželjc). Mesna juha ni posebno priporočljiva, zlasti ne pri nervoznih bolnikih; rastlinske in sadne juhe jo izborno nadomeščajo.

Razen skute je dopusten tudi šibak domač sir. Čim zrelejši je sir, tem manj pripraven je za bolnike.

Med rabimo mesto sladkorja, da z njim sladimo osvežujoče pijače in da ga mažemo na kruh.

Piti je treba samo tedaj, kadar smo žejni. Ako nismo žejni, seveda tudi med jedjo in po jedi, nam ni treba piti. Pitje med jedjo ni priporočljivo tudi radi tega, ker nas zapeljuje, da požiramo še ne prežvečene zalagaje. Okusna in slastna je sledeča limonada: sok ene cele limone, pol litra vode in tri žlice medu. Ako želimo, da je limonada redilnejša, ji dodamo eno do dve žlici pšenične moke, ki se je prej nekaj časa posebej mehčala v vodi. Ta pijača je koristna posebno pri akutnih želodčnih in črevesnih boleznih. Kakav na mleku lahko dajamo pri črevesnih katarjih.

Vroče jedi se ne smejo jesti in vroče pijače ne piti, vse jedi pa moramo dobro gristi in žvečiti, da ne preobložimo preveč prebavnih organov.

Vegetarijanstvo.

Ni res, kakor mnogi domnevajo, da človek lažje presnavlja živalske beljakovine kakor rastlinske. Sicer pa vegetarijanski način prehrane niti ne za-
branjuje živalskih beljakovin, saj lahko pijemo mle-
ko in jemo sir, maslo in jajca; le mesa se vegetari-
janec vzdržuje. Da bi bilo uživanje mesa neobhod-
no potrebno za ohranitev zdravja in telesne delov-
ne sile, je nemogoče dokazati. Tudi dejstvo, da so
nekateri ljudski sloji, ki običajno ne uživajo mesa,
slabotni in manj sposobni za delo, ne dokaže še ni-
česar. Vzroke, da tem ljudem pojemajo moči, mo-
ramo drugje iskati in ne v pomanjkanju mesne hra-
ne. Saj se hranijo težaki v južnih in vzhodnih prista-
niških mestih večinoma brez mesa in žive pri tem
zdravo življenje ter opravljajo najtežja dela in tudi
med zmagujočimi športniki naletamo največ na ve-
getarijance.

Na drugi strani pa ni na vsem svetu nobenega
naroda, ki bi dosledno in popolnoma odklanjal me-
so. Nasprotno se dobe celo rodovi, ki se preživ-
ljajo pretežno z mesom in so kljub temu po večini
žilavi in zdravi. Tako Argentinci in deloma tudi An-
gleži. Z naravoslovnega in zdravniškega stališča se
ne da nič ugovarjati proti zmerni mesni hrani. Da
se kdo počuti močnejši in delozmožnejši, odkar se
je odločil za vegetarijansko hrano, se da razlagati
na ta način, da je pričel ob enem pamelneje in
zmernejše živeti. Pri vegetarijanski hrani odpadejo
slane in začinjene mesne jedi, radi česar se zmanj-
ša tudi žeja in vegetarijanec se vzdržuje alkoholnih
pijač, kar je zanj v vsakem oziru velik dobiček.
Opušča sčasoma tudi kajenje, se ogiblje gostilen,
se šeta mnogo po svežem zraku, spi pri odprtih
oknih, pridno telovadi, uporablja zračne in solčne
kopeli itd. Nič torej čudnega, če je postal tak člo-
vek duševno in telesno bolj svež od drugih, ki ga-
zijo še vedno po svojih starih opolzkih poteh. Kdor
živi na zgoraj opisani način, čeprav uživa v zmerni
meri meso, ne more postati ne šibak in ne nesposo-
ben za delo. Dolgo življenje prav gotovo ni odvisno
od popolne vzdržnosti mesa, pač pa je potrebna
primerna zmernost, ker preobilno uživanje belja-

kovin slabša telesni ustroj. Na vsak način bi se morali odvaditi jesti meso večkrat na dan in se zadovoljiti z njim le dvakrat do trikrat na teden.

Primerna vegetarijanska hrana, ne prebogata z beljakovinami, vpliva celo zdravilno na premnoge ljudi, ki so se hranili doslej pretežno z mesnimi jedmi. Kdor se čuti ob nji dovolj močnega in zdravega, naj jo le obdrži. Iz gole irme se pa ne sme postati vegetarijanec. Slabotni in suhi vegetarijanci se morajo vrniti nazaj k mešani hrani, da ne zapadejo kroničnim boleznim. Mesa ni mogoče izključiti niti pri vseh bolnikih, še manj pa je mogoče, da bi se zdrav človek brez njega bolje počutil. Do šestega leta poskusimo pri otrocih če le mogoče, izhajati brez mesa. Večji otroci pa navadno ne uspevajo prav dobro pri sami rastlinski hrani, čeprav je njih prebava izvanredno krepka. Ljudje so se morali v pradavnih časih hraniti samo s sadjem in rastlinstvom, zato priča ves njih telesni sestav, sčasoma in tekom neštevilnih rodov pa so radi posebnih vremenskih razmer pričeli jesti vse. Človeški ustroj se je v mnogih tisočletjih prilagodil mesnati hrani, in danes ne moremo pričakovati, da bi se človek temu kar čez noč odvadil. V teku časa se bo moralo uživanje mesa itak vedno bolj omejeovati, ker nas bo k temu prisilila naravna potreba, kajti zemlja, ki je obdelana z žitom in s sadjem, more preživljati mnogo več ljudi kakor pa zemlja, ki služi za travnike in pašnike.

Da se ne morejo prav dobro razširiti vegetarijanska jedila oziroma hrana s pičlim mesom, imajo največ krivde žene, ki so v pripravljanju take hrane in sploh v gospodinjstvu premalo izobražene. Kuhinja, ki ne uporablja dosti mesa, zahteva preudarno in pametno gospodinjo, ki računa z redivnostjo rastlinskih živil, drugače domačini lahko oslabe.

Nekaj o sadjereji in vrtnarstvu.

Od sadja, zelenjave in solate zahtevamo, da vsebuje v zadostni meri rudninske snovi, ki jih rabimo za svoje zdravje. Odkod pa naj jih dobi, ako ne iz zemlje, v kateri raste? Običajna zemlja po naših

vrtovih in njivah je v teku dolgih stoletij obubožala z rudninskimi tvarinami, ker jih vsakoletni pridelki leto za leto srkajo iz njene globine. To se pozna na sadju po vonju in okusu. Kaka razlika je n. pr. med gozdnimi in vrtnimi jagodami! Zakaj so gozdne jagode tako okusne in dišeče? Gozdna zemlja je bogata z rudninskimi tvarinami, ker nastaja iz razpadle opoke, razkrojenega kamenja in iz vsako leto odpadlega listja. Obdelani zemlji navadno vsega tega nedostaja. Hlevni gnoj in gnojnica sicer povzročita, da zelenjava bujno raste, ne nudita ji pa zadosti vitaminov in soli. Živila, ki jih daje z rudninskimi tvarinami uboga zemlja, nam ne nudijo prave redivnosti in okusnosti, pa tudi rastline same ne uspevajo dobro na njej.

Na takih fleh rastline slabo rastejo in dajejo revne letine, napadajo jih uši in mnogoštevilni zajedavci, žita se prijemlje rija. Ako hočemo, da bo sadje, zelenjava in solata razvijala v polnem obsegu svoje krepilne in zdravilne sile in da bo obdelovanje zemlje kar mogoče plodonosno, moramo dati zemlji razen hlevnega oziroma umetnega gnoja tudi rudninskih tvarin. Najboljše gnojilo za pridelavo sadja, zelenjave in žita je mešanica hlevnega in stranišnega gnojá z blatom, z apnom, laporjem ali sovdanom, s cestnimi smetmi, s preperelim kamenjem, pepelom itd. Treba je zemljo globoko orati in prekopavati in stare rastline, kakor sadno drevje in trte, vsako tretje, četrtó leto obsipavati z zemljo, ki je bogata z rudninami.

Sadno drevje bi moralo obroditi vsako leto. Da se to ne godi, je večinoma krivo pomanjkljivo gnojenje. Včasih je drevje tako zanemarjeno, da se mu že od daleč pozna, kako je sesradano, in mi se še čudimo, da slabo rodi.

Izbirati je treba tako sadno drevje, ki mu prija dotični kraj in ki dobro prenaša mraz. Veliko bolj ko mraz pa škodujejo sadnemu drevju mnogovrstni mrčesi, ki so jim največji sovražniki ptice pevke. Zato skrbimo za ptičji naraščaj, nuditi jim moramo priliko, da lahko gnezdijo. Na skritih krajih jim postavimo male gnezдне skrinjice. V mesecu maju in juniju zapirajmo mačke, ker te pomore več ptičje zalege kakor miši.

Vsak sadjerejec bi moral biti tudi čebelar, ker čebele pospešujejo oplojevanje sadja in nam dajejo med, ki je eno izmed najboljših hranil.

Sadjereja potrebuje pri nas dobre organizacije. Kmetje, ki se s tem pečajo, bi se morali strniti v zadrage, da bi se sadje ob dobrih letinah ne zametavalo, pač pa izvažalo v kraje, kjer ga ni, ali pa da bi se primerno ohranjevalo (konserviralo) in se v tej obliki prodajalo. Sadje in zelenjava pridobiva v človeški prehrani vedno večjo veljavo, zato ima umna sadjereja in pridelovanje zelenjave lepo bodočnost ter postaja leto za leto bolj dobičkonosno.



Opojne pijače.

Žganje pogubi jih več
kakor kuga, glad in meč. (Narodna.)

Alkohol je smrtni sovražnik človeštva. Nastaja pri vretju iz sladkorja in se nahaja v pivu, vinu, sadnem vinu in žganju ter jih napravlja opojne. Alkohol je škodljivec, vsega organskega življenja, uničuje počasi in gotovo človeški organizem in mu krade najboljše telesne in duševne lastnosti.

Alkohol razširja krvne žile, posebno male, ki vodijo k površini telesa. Razširjene žile pripeljejo s seboj več krvi in človek ima občutek, da ga alkohol greje, v resnici pa ga ohlaja, kakor nam kaže tudi toplomer. Glede toplote in mraza nas torej vara na pederzen in zavraten način. Prav tako varljiv je alkohol tudi, kar se tiče ostalih svojih učinkov. Ko smo žejni, pijemo s slastjo opojne pijače v prepričanju, da si z njimi ugasimo žejo. A glej čudo, zopet prevara, več ko pijemo, bolj smo žejni. Pod vplivom alkohola se odločimo laže in hitreje za vsako delo in smo tudi prepričani, da smo ga bolje in laže izvršili nego sicer. V resnici pa je delo kasneje in slabše izvršeno, kakor bi bilo brez alkoholnega vpliva. Zmožnost in sposobnost za delo se je zmanjšala, čeprav se zdi človek bolj čil in krepak.

»To dela alkohol, ker ti zamrači jasni pogled in pregled, ti ubije razsodnost, uniči pomisleke in premisleke, te preslepi, da ne veš, kaj je res in kaj ni res, te nalaže do dna duše, ko ti potvarja tvojo preteklost, ko slika s prelestnimi barvami tvojo prihodnost in te mameč potaplja v namišljena blaženstva in naslade prepojeno sedanost.

V tem blaženstvu, ki ga proizvaja alkohol, liči njegova glavna moč, odtod izhaja njegova silna nevarnost. Bliža se ti v prikupni, varljivi obleki. Vesel, prešeren smeh se razlega, glasi se ubrana

pesem, odmeva vrisk, zveni struna, poje klarinet, žare lica in iskre se oči. Ej, pozabljene so vse moreče misli, utopljene vse temne skrbi! Sama radost in sreča sta doma tam, kjer krožijo čaše in se pijejo zdravice. A koliko časa traja ta blaženost? Smeh se hitro izpremeni v krohot, pesem v rjovenje, zabavljanje, prerekanje, prepir in mnogokrat v pretep, ki se neredkokrat konča z lažjimi ali težjimi telesnimi okvarami in večkrat celo z ubojem. Alkohol je obetal svojim častilcem nebesa, zavedel jih je pa tja, kjer sta po iztreznitvi, včasih pa tudi že prej, jok in škripanje z zobmi.

Kdor se vda alkoholu, je podoben siromaku, ki se je zapisal vragu, da bi mu ta pomagal odkriti zaklad, neizmerno bogastvo mu je obljubil vrag, in ko je mož v temni noči kopal in kopal zaklad, so kar blesteli cekini v zemlji, da si jih je komaj natrpal dovolj. Ko jih je pa drugo jutro pogledal, so se izpremenili ponočni cekini v dnevni svetlobi v ničeve listje in dračje«. (Dr. Robida).

Alkohol je socialni strup, ki otruje vse okrog sebe, kar pride z njim v dotiko. Povzročuje bolezni, zvišuje bolehnost in umrljivost, uničuje deco, okvarja potomstvo že v njegovih prvih zarodkih, ubija blagoslanje in narodno gospodarstvo, moti mir in red, spravlja posameznike in cele družine v propast in pogubo, razdvaja rodbinske vezi ter dovaja in peha najširše sloje v bedo. Kdo ustvarja revščino in kdo polni zapore in ječe, prisilne delavnice, poboljševalnice in umobolnice? To žalostno delo opravljajo žrtve alkohola in njihovi bedni pomočci.

Pijančevanje, izrabljanje opojnih pijač, zlasti žganjepitje je treba pobijati. V tem smo si vsi edini. Le glede načina se mnenja ne strinjajo popolnoma, nekateri mislijo, da zmerno pitje ne škoduje, tako recimo en kozarec piva ali vina po kosilu in po večerji. Nastane vprašanje, ali ne začenja vsak z zmernim uživanjem opojnih pijač, z malimi količinami? In vendar zdrknejo tisoči in tisoči po opolzli deski navzdol, kamor so se bili napotili z največjo previdnostjo, in se ne morejo več dvigniti iz močvirja, ko so vanj zabredli proti svoji volji. Alkohol

je namreč strup, ki slabi in otemnuje možgane, organ volje. Kdor se z alkoholom omami, ne more več soditi, kaj je prav in kaj ni prav. Nekatere varuje na srečo njihova lastna narava, ker se jim pri tretjem kozarcu pijača ustavi, drugim pa prične po drugem kozarcu šele ugajati. Zmernost pridi-gajo že od pamliveka, uspehov pa nam ne kaže sedanja s pijančevanjem razdrapani družba no-benih. Na vsak način vsi dobro vemo, da uživanje opojnih pijač ne koristi, škoduje pa mnogo. Ka-ko uničuje narodne sile, nam kaže jasni zgled Amerike, kjer je iztrebil alkohol v nekaj desetletjih krepke rodove, katerim so ga prinašali dobička-željni Evropci in ga zamenjavali z zlatom.

Trezni so vedno najkrepkejši ljudje, bodisi po telesni moči, bodisi po značaju, ti prekašajo izda-leka vse pivce, tudi take, ki so v pitju utrjeni in ki alkohol z lahkoto prenašajo. To vidimo pri posa-meznih kakor tudi pri večjih skupinah. Narodi, ki so vdani pijančevanju in se temu dednemu zlu ne morejo odvaditi, postanejo sčasoma gospodarsko in politično odvisni in sužnji treznejših rodov.

Alkoholno vprašanje ne obstoji v tem, koliko kozarcev vina ali kozarčkov žganja lahko kdo brez škode popije, pač pa bi morali razmišljati, kako dvignemo naše ljudstvo iz alkoholnega močvirja, v katero je zašlo radi obstoječih pivskih razvad. Ab-stinentje ali zdržniki pobijajo pijančevanje ne le z zdravniškimi razlogi, ampak še bolj radi tega, ker smatrajo, da je alkohol socialni strup, ki uničuje ljudsko blaginjo in ljudsko moč.

Alkohol ne vpliva na vse enako. Ljudje moč-nih živcev, ki dobro spe in dosti jedo, prenašajo opojne pijače dolgo časa brez vsakih zlih posledic. Slabe gospodarske razmere pospešujejo nevar-nosti alkoholizma in revščina vleče ljudi v brezno alkohola, kjer se omamljajo in sami sebe opeharjajo, da ne vidijo svojega resničnega položaja. Vendar ni revščina edini in glavni vzrok pijančevanju; v premožnejših krogih ne pijejo nič manj, kakor med revnimi delavci, samo da znajo prvi svojo strast bolj skrivati. Koliko nadobudnih cvetov, mladih di-jakov in inteligentov, je alkohol upognil in upropa-

stili! Žrtve opojnih pijač dobimo skoraj v vsaki družini, revni ali bogati, visoki ali nizki.

Vzrokov alkoholizma je nešteto. V prvi vrsti bodi omenjeno podedovano pijančevanje, najpogostejši povod alkoholizma pa je posnemanje obstoječe pивske navade in hlastanje po užitkih. Mladeniča mika pitje, ker vidi očeta in druge sorodnike, da pijejo; prepričan je, da mu pitje vlisne moč, žalost in ponos. Ko se pa navadi, mu ne zmanjkajo več povodi za pijančevanje. Alkohol je sredstvo za vse in zoper vse. Pomaga proti mrazu in vročini, proti dežju in suši, sploh pravijo, da najbolje učinkuje povsod in vsekdar. Pije se pri slovesu in svidenju. Lačni pije, da si uduši lakoto, siti si hoče s pijačo vzbuditi apetit; če je mrzlo, pijemo, da se ogrejemo, in če je toplo, zopet pijemo, da se ohladimo; dalje pijemo, da laže zaspimo, drugič zopet, da ne zaspimo; pije se zdaj iz žalosti, zdaj iz veselja, pije se pri krstu in ob smrti. Pije se in pije, ker je tak običaj. Poklic, trgovina sili k pitju, povabljenec mora piti, da se ne zameri gostitelju, na veselicah, svatbah, pri birmi, po vsakem končanem delu, po vsakem izprehodu se pije. Zares čudne navade!

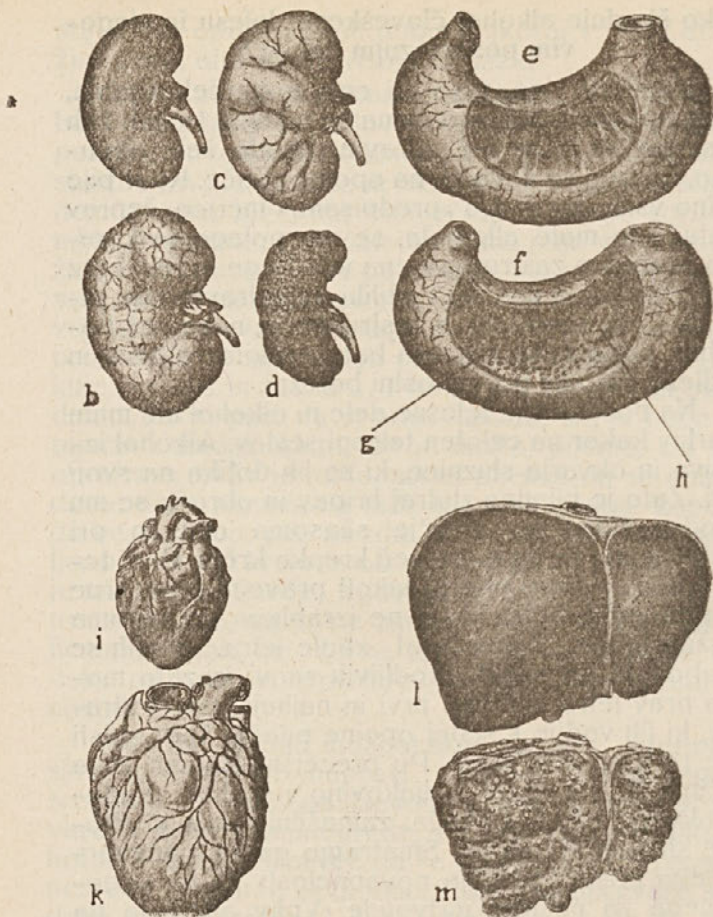
Alkohol omami možganske stanice, prepodi skrbi in žalost in napravi človeka pogumnega, srečnega in veselega. Seveda je vse to sama prevara, ki traja le mimogrede, ker vira nesreče alkohol ne odstrani, marveč ga še bolj poglobi. Prepad nesreče zija širše in globlje. Kolo samoprevare se dalje vrti. Nesrečnež ima zopet povod, da se na novo napije in zabriše resnico. Tak človek je kakor neumni oven, ki se vkljub rastočim bolečinam vedno bolj zaletava v nastavljeni kol, dokler ne obleži mrtev na fleh.

Nered in nemir v družini sili može v gostilno, tudi slaba stanovanja odganjajo človeka od doma. Marsikaterega pijanca ima na vesti njegova žena, ker mu greni v domačem krogu vsako minuto. Mož prične zapuščati negostoljubno domačo hišo in se zateka med vinske prijatelje. Šele pozneje se pridruži alkoholu igralska in ženska nevarnost.

Kako škoduje alkohol človeškemu telesu in njegovim posameznim delom?

Kozarec vina, piva ali celo kozarček žganja, ki ga prilično popijemo, nima še nikakih trajnih zlih posledic za človeško zdravje. Škodo šele občutimo, ko smo se navadili na opojne pijače. Kdor pije redno vsak dan svojo »predpisano« merico, čeprav vsebuje le malo alkohola, se mu polagoma kopičijo neznatne zastrupitve ena vrh druge in šele čez leta izbruhnejo na dan v obliki neozdravljivega pijanstva. Njegovo telo je zastrupljeno, nima več potrebne odpornosti napram bolezenskim vplivom in podleže hitro že malenkostni bolezni.

Na posamezne telesne dele ni alkohol nič manj kvarljiv kakor na celoten telesni sestav. Alkohol izsušiva in okvarja sluznice, ki se jih dotika na svoji poti. Začo je pijanec zjutraj hripav in obrača se mu želodec. Želodčno misliče sčasoma ošibi in pri prebavljanju se ne more več krepko krčiti. Radi tega nimajo pijanci skoraj nikoli pravega teka, trpe na prebavnih boleznih in ne izrabljajo popolnoma zaužite hrane. Največkrat zbole jetra. V njih se osloboduje kri svojih škodljivih snovi in zato morajo prav jetra vzdržati prvi in najhujši naval strupov, ki jih vodijo s seboj opojne pijače. Tudi obisti trpe radi opojnih pijač. Po precejšnji količini piva dobimo skoraj vedno beljakovino v skalnici. Nadalje okvarja alkohol pljuča, zamaščuje srce in škoduje stenam krvnih žil. Smatramo ga za najnevarnejšega pospeševalca povapnelosti žil in odgovornega za neštete mrtvouce. Vpliv alkohola na možgane smo že omenili, omamlja njih stanice in njih zvezno omrežje ter zmanjšuje, četudi le mimogrede, duševno delovanje. Alkohol pospešuje vsa mogoča čibanja, posebno pa razvezuje jezik. Pijanec blebeta venomer, se zapleta v protislovja in ne more razmotriti dalekosežnosti svojih besed in dejanj, ker je njegovo mišljenje omračeno. Začo slišimo pri vinu, kako ljudje v opitem stanju razlagajo neizvedljive načrte, se bahajo, žalijo vse vprek, preklinjajo in se pretepajo. Kdor pije, sledi svojemu trenutnemu razpoloženju kakor žival in dela brez premisleka, njegove besede in njegova



(Slika 2.) Te slike nam kažejo škodljive vplive alkohola na glavne telesne organe: obisti, želodec, srce in jetra in so posnete iz zbirke slik Heinicke in Breitenschneider.

a) zdrava obist, b) otečena obist, c) degenerirana obist, d) skrčena (kronično vneta) obist, e) zdrav želodec, f) želodec pijanca s kroničnim katarjem (g) in z želodčno ujedo (h), i) zdravo srce, k) radi piva povečano in z mastjo zalito srce; l) zdrava jetra, m) skrčena (kronično vneta) jetra.

dejanja niso resna in ne uvaževanja vredna. Celo sodnija upošteva pijanost kot olajševalen razlog. Pijanec je nezanesljiv v vsakem oziru, se ne zaveda

dobro pretečih nevarnosti in delodajalci se ga radi tega odkrižujejo kolikor morejo.

Počasne okvare možganskih stanic in njihovega nežnega vlaknatega omrežja, kakor jih ustvarja dolgoletno uživanje opojnih pijač, vplivajo na značaj in na celotno mišljenje pijančeve. Tak človek postane lažniv in sebičen; zanemarija družino in gospodarstvo, zaničuje ženo in otroke. Pogosto in močno uživanje opojnih pijač dovede nekatere pivce tudi v akutno (naglo) norost (delirium tremens), že obstoječe duševne in živčne bolezni pa poslabša. Tako pospešuje alkohol božjasne napade in nevrastenične zapletljajе, napenja duševno dražljivost in živčno razburjenost, povzroča tresenje, glavobol, nemir, srčno utripanje, bojazen, zmožne in prisilne predstave, slabo spanje. Tudi trganje in mučne bolečine v živcih imajo mnogokrat svoj izvor v preobilni pijači.

Poleg tega je alkohol še rodni strup, ker ne zastruplja le pivca samega, ampak tudi njegov zarod. Otroci staršev, ki so vdani pijači, so navadno bolehnii in kilavi, mnogo jih pomre že v zgodnji mladosti, pozneje v življenju pa postanejo večkrat neozdravljivi pijanci in kažejo zelo majhno odpornost napram nalezljivim boleznim; hčerke nimajo mleka in ne morejo dojiti svojih otrok. Možgani se jim ne razvijejo popolnoma, zato najdemo pogostoma v pivskih družinah slaboumne, bedaste, božjasne in še z drugimi duševnimi in živčnimi boleznimi obremenjene otroke, ki končavajo po hiralnicah in blaznicah svoje bedno življenje. Nekateri med njimi ostanejo celo življenje duševni slabiči, nagnjeni k vsem mogočim slabostim in hudobijam ter kolebajo vse svoje žive dni med ječo in blaznico. Izpolnjuje se, kakor je zapisano: Osvetim pregrehe očetov do četrtega rodu.

Posebno poučljiv je v tem oziru slučaj, ki ga omenja profesor Schweighofer in ki jasno kaže usoden vpliv alkoholizma na potomstvo. Zdrava žena, ki izhaja tudi iz zdrave družine, se poroči prvič z zdravim možem in ima tri zdrave otroke,

drugič se poroči s pijancem in ima tri bolne otroke, tretjič se poroči zopet z zdravim možem in ima zopet zdrave otroke.

Potomstva ne ogroža samo navadno in redno pijančevanje, ampak mu škoduje posebno prilžnosna pijanost ob času spočetja. Ob taki prilki spočeti otroci so pogostokrat telesno, duševno in nraſtveno pokvarjeni. Zdržujmo se alkohola, tako skrbimo za svoje otroke že pred njihovim rojſtvom in ne dajmo jim pozneje nikdar piti opojnih pijač, kajti neresnična in varljiva je trditve, da vino redi in krepi. Razna »krepilna« in »zdravilna« vina, »kina«-vina nimajo nikake zdravilne ne krepilne moči, pogostokrat celo niti pristna niso, temveč napravljena iz navadnega ſpirita, Kdor daje otroku take stvari, je njegov sovražnik.

Marsikdo bo ugovarjal, da škoda, povzročena potomstvu po alkoholu, vendar ne more biti tako občutna, ker bi moral sicer naš narod že davno propasti, ker pil je vedno dosti. Na to odgovorjamo, da se ni nikdar toliko pijančevalo, kakor prav v sedanjih letih po svetovni vojni. Opili so se naši predniki tu pa tam, ampak popivali niso vsak dan in tudi ne povsod. Danes pijo vsi, stari in mladi, bolni in zdravi. Prav v tem, da pijejo redno vsak dan in da je pijančevanje postalo splošno, tiči naša največja nevarnost. Enkratno zastrupljenje z alkoholom ne škoduje posebno, telo okreva kmalu. Škodljivo pa je redno, vsak dan in tudi večkrat na dan ponavljajoče se zastrupljanje. Telo se ne more odpočiti, ker se zaliva vedno na novo z alkoholom, dan na dan, leto za letom, dokler se ne okvarijo vse telesne tkanine z rodnimi stanicami vred, ki nato prenašajo bolehnost in oslabelost na prihodnje rodove.

Ako razmotrivamo alkoholno vprašanje z gospodarskega stališča, ne pridemo niti tukaj do kakih razveseljivih zaključkov. Vidimo le velikanske izgube na vseh koncih in krajih. Slep je, kdor ne opazi zmanjšano pridobitnost, nezgode in bolezni, ki jih zakrivlja alkohol in ki tarejo posameznika in upropaščajo marsikatero družino. Za zidavo in vzdrževanje kaznilnic, hiralnic, poboljševalnic in

blaznic, kamor pripelje alkoholizem najmanj dve tretjini gostov, izdajajo dežele in države naravnost bajne vsote denarja in še ne dobe vsi nesrečniki v njih prostora, ker so ti zavodi trajno prenapolnjeni. Za nabavo alkoholnih pijač, da z njimi uničujemo svoje blagostanje, svoje duševne in telesne sile, zdravje, zarod in svoj narod, žrtvujemo ogromno premoženje. »Naše ljudstvo, ki šteje približno pol-drugi milijon duš, je popilo leta 1922. za štiri milijarde kron opojnih pijač. Velikanska vsota, ki je pa po sodbi izvedencev komaj tretjina vrednosti resnično zaužitih alkoholnih pijač, ker niso vsote pijače, ki jih kmetje napravljajo za domačo uporabo in ker so pijače, ki se uvažajo od drugod v naše kraje, obdavčene že na proizvodnem mestu«. (Prerod).

»Za pivo, vino in žganje je vedno dovolj denarja in časa, gostilne so natlačene, umetniške prireditve, gledališča, koncerti, poučna predavanja, izobraževalni tečaji pa skoraj brez občinstva. In vendar, kako malo užitka nam nudi alkohol proti užitku, ki nam ga dajejo prosвета, znanost in umetnost! A za to ni nikoli denarja! Ni denarja za prosvetne namene, ne za človekoljubne, ni denarja za šole, za bolnice, za sirote, za siromake, za zanemarjeno mladino, za vse one, ki živijo in trpe v bedi in edinosti, ki nimajo prostora, kamor bi položili svojo trudo glavo. A za alkohol ga je vedno dovolj! Če bi vsi ti, ki pijejo, položili samo polovico tega, kar potrosijo za pijačo, na oltar domovine, kaj bi se dalo vse dobrega napraviti s tem denarjem, ki sedaj ne koristi v ničem in skoraj nikomur, pač pa škoduje narodu in posameznikom v vsakem oziru«. (Dr. Robida).

Vinogradništvo in alkoholno vprašanje.

Kaj naj počnemo z vinskim pridelkom, ako ljudje ne bodo več pili? Poudarjam, da me vodi želja, koristiti našim vinorejcem in ne škodovati, zato mislim, da mora biti naša prva skrb, da se vinogradniki ob pravem času opozore na pereče alkoholno vprašanje, ki so se ga lotili z vso vnemo

reševali vsi resni in veliki narodi, in da mora vsak vinorejec že zdaj premišljevali, kako bi se mogel rešiti gospodarske škode, ki mu preli iz boja zoper alkohol. Vinogradniki morajo uvideti, da so učenjaki zasledili v alkoholu pogubnost človeškega rodu, da je nezmerno popivanje škodljivo ne le posamezniku, ampak vsemu narodu in da je radi tega boj proti alkoholu povsem upravičen in zasnovan po vsem svetu. Z enim samim migljajem in v enem samem letu pa ta boj ne bo dobojevan. Zato se je treba počasi pripravljati na nova pota in misliti na nove izgledе.

Vsakomur je prav dobro znano, da vinogradništvo niti izdaleka ni več tako dobičkonosno, kakor je bilo pred svetovno vojno in posebno med svetovno vojno. Odpadla so prejšnja vinska tržišča. Kakor prijatelji opozarjamo vinogradnike in poljedelce, da se ne povrnejo več zlati časi, ki so sijali nad našimi vinskimi goricami, ko so celo druge vinorodne dežele uvažale naša vina. Vedno bolj se širi obroč držav, ki so prepovedale uvoz alkoholičnih pijač ali pa jih omejile na najmanjšo mero. Tako so storile Norveška, Islandija, Finska, Rusija in Zedinjene države Severne Amerike. Gotovo se oglasi v doglednem času zopet kaka nova država z enako prepovedjo.

Iz vsega tega lahko izprevidimo, da je skoraj napočil čas, ko se bodo morale polagoma zapirati pivovarne, in žito, ki se je doslej uporabljalo za vrenje piva in za širjenje zabitosti in duševne omejenosti, se bo izrabljalo za prehranjevanje neštevilnih revežev, ki zapadajo jetiki prav radi nezadostne hrane. Znižati bo treba tudi proizvodnjo vina in ukreniti se bo moralo, da se bo grozdje na drug način izkoriščalo. Ali bi mogli morda sušiti grozdje v rozine, ki jih uvažamo v veliki meri iz tujih krajev? Kako lahko bi zamenjali umetni malinovec in rdeče pobarvano, s saharinom posladkano vodo s pristinim grozdnim sokom. Ko so Italijani in Francozi zapazili nevarnosti vinske krize, so začeli takoj napravljati sirupe in brezalkoholne grozdne soke. Tu je novo pridobitveno področje vinarskim in sadjarskim zadrugam, ki bi morale prevzeti pripravljanje grozdnega soka, kajti po-

samezni vinorejci nimajo še polrebne izobrazbe in ne primernih priprav za to. »Koliko več sreče, blagoslanja in miru bi se naselilo po naših domih, ako bi vinorejci dospeli do spoznanja, da je grozani sok koristnejši in redivnejši kakor vino«. (Prerod).

Ves sladkor, ki ga dnevno rabimo, uvažamo za drag denar iz inozemstva. Ali bi se ne dala preusmeriti industrija v tem pravcu, da bi proizvajali sladkor iz domačega grozdja, ki bi bil cenejši in boljši, nego da ga puščamo povreti v alkohol in da z njim zastrupljamo sebe, družino in svoj narod. In sveže grozdje, ali bi se ne moglo dalj časa shranjevati in potem počasi in drago prodajati?

Tržišča za grozdne izdelke bi se najbrž laže odprla kakor za vina in za žganje. Amerika, kjer je prepovedan uvoz in vsaka naprava alkoholnih pijač, bi mogla postati dobra odjemalka našega nezavrelega konserviranega mošta. Doma in po gostilnah naj bi se točil grozdni sok, žejne naj bi poživiljal in krepil, ne pa ubijal, kakor dela danes iz njega napravljeni alkohol, kajti vinorejski izdelki morajo širiti zdravje in blagostanje, ne pa škodo.

Z ozirom na vse to naši vinogradi lahko po večini ostanejo, posebno v latorjevi zemlji in v strmi legi, druge vinorodne lege bi pa bilo treba spremeniti v oranice in sadovnjake, ki bodo radi drage delavske moči v sedanjem času donášali mnogo večje koristi kakor vinogradi. »Naše sadje je izborne kakovosti in more zainteresirati svetovne trge. Računajmo torej s tokom časa ter se skušajmo prilagoditi vsakokrajnim razmeram«.

»Zasledujoč protialkoholno gibanje vsega sveta, moramo gledati dalje, nego po hipnem dobičku trepeneč človek, kateremu smo kot svojemu bližnjemu dolžni dajati nasvete, da se more obvarovati škode in propasti. Pijančevanja ne bomo zagovarjali, ako hočemo biti zdravi in srečni ljudje na zemlji. Kot vinski producenti smo pa prav mi poklicani, da navajamo k treznosti pijance, ki so dali posameznim državam povod za preganjanje vinskega pridelka in s tem posredno povzročili današnjo vinsko krizo«. (Prerod, Štampar).

Kajenje.

Pitje in kajenje
krajšata življenje. — (Narodna).

Tobak je rastlina, koje posušeno listje uporabljamo kakor mamilo in ga kadimo, nosljamo ali žvečimo. Kajenje je postalo tako razširjeno in splošno, da skoraj ne dobimo odraslega moškega, ki bi ne poznal te strasti, pa tudi med ženskim svetom se širi v poslednjem času z veliko naglico.

Ko tobačno listje tli, se tvorijo dražljive izgorine, ki jih v obliki dima povlečemo v usta. Tu se deloma zgostijo med slino in jih z njo vred požiramo, deloma pa jih z zrakom vdihavamo. Iz želodca kakor tudi iz pljuč preidejo izgorine v kri in nas nekoliko omamijo ter duševno umirijo. To je učinek strupenih sestavin, ki se nahajajo v tobaku. Najbolj znan med njimi je **nikotin**, hud živčni strup, katerega zadostuje že samo pet kapljic, da umori srednje velikega psa. Zraven tega vsebuje tobačni dim kislino, na katero je nikotin navezan, dalje amoniak in še druge izgorine, katerih se tem več nabira, čim več časa in čimbolj tobak gori. Tobačni dim razvija svojo škodljivost posebno, če ga držimo dalj časa v ustih, če ga vdihavamo in požiramo ali če ga puhamo skozi nos.

Kajenje tobaka draži sluznico v ustih in v gošči, v grlu in v pljučih ter jemlje tek do jedi. Njegov škodljivi učinek opazimo zlasti na živcih, ker povzroča večkrat omotico, slabost, glavobol, bluvanje in srčno utripanje. Slične pojave je doživel skoraj vsak kadivec pri svojih prvih poskusih. Kronično zastrupljanje s tobakom pa zavzema celotni živčni sestav: motenje v prebavi, neredno bitje srca, nadušljivi napadi, pešanje vida in sluha, šumenje v glavi, potrtoost, boječnost, povapnenje žil, trganje v živcih, tresenje udov in še mnoge slične okvare osrednjih in obkrajnih živcev. Polagoma se organizem utrudi in navadi na tobak, le **kafarno**

vnetje v goltu in slabo prebavljanje ostaneta. Tudi se kopičijo posamezni strupeni učinki, ki imajo svoj vpliv na srce. Vsak vdihljaj dima pomeni za srce mal vzbodljaj, ki ga naganja k hitrejšemu delovanju. Ako traja to naganjanje leta in leta, ni nič čudno, da se tako izmučeno srce o priliki kake težke bolezni — influence, pljučnice — nenadoma sesede. Iz mnogih opazovanj na ljudeh in živalih se je tudi dognalo, da vplivajo tobačni strupi škodljivo na rodne telesne dele. Zato naletimo pri delavkah v tobačnih tvornicah mnogokrat na splave, ki se dogajajo nehotoma ali spontano. Najbolj zapeljivo in tudi največ škode povzroča kajenje cigaret. Te vrste kadviec postane kakor morfinist brez volje in suženj svoje strasti.

Na vse ljudi nima kajenje tobaka enakega vpliva. Nekaterim se stemni pred očmi že po prvi cigareti. Navadno so to ljudje, ki so dedno obremenjeni radi kronične zastrupitve svojih prednikov. Drugi pa, ki so dedno neokvarjeni, kade brez posebne škode do svoje pozne starosti. Sicer pa vsi stari kadvici sami priznajo, da so začeli pozno kaditi. To je njih sreča, kajti kdor prične že v zgodnji mladosti piti in kaditi, je izposiavljen vse svoje življenje velikim nevarnostim in po navadi ne učka visoke starosti. Kajenje ima v razvojni dobi posebno kvarne vplive na človeško telo. Med mladimi kadvici naletimo zelo pogosto na srčne hibe, na duševno zakrknjenost in nagnjenje do alkohola. Radi tega je v mnogih krajih šolski mladini prepovedano kajenje.

Odrasli pa naj stori vsak po svojem okus! Kdor je natančno poučen, kake škode napravljata tobak človeškemu telesu in ga kljub temu kadi, noslja ali čika, prevzema sam vso odgovornost. Zato pa naj kadi na prostem ali na samem. Tega pravila se drže le redki kadvici, večinoma pa nadlegujejo z dimom svoje domače po dnevu in ponoči in niti otrokom ne prizanašajo. Po gostilnah in kavarnah, na sejah in zborovanjih zakadijo v taki meri in okužijo zrak na dolgo in široko, da se ne more niti gledati, da onemogočijo nekadvicem bivanje v takih prostorih in jim pokvarijo spanje za

liši večer. Kadivec izgubi po večini obzire do svojega bližnjega in postane mnogokrat velik sebičnež. Ne navajajmo torej svojih otrok z lastnim zgledom h kajenju! Odvadimo se tobaku, kar bo v našo korist in v korist prihodnjih rodov. Posebno težko ni, to vem iz lastne izkušnje. Najprej se je treba odločiti, da se hočemo zdržati kajenja štiri tedne, nato podaljšajmo zdržnost za nadaljne štiri tedne. Presledki postajajo vedno daljši, dokler tobak sploh ne prija več.

Kaj pa poreče o kajenju štedljivi narodni gospodar? Vzemimo, da kadi vsak četrti človek, to bi izdalo v Italiji deset milijonov kadivcev. Vsak naj pokadi, če zelo skromno računamo, za dve liri na dan, kar bi pomenjalo sedem milijard in tri sto milijonov lir na leto. V nekaj letih bi mogli poplačati s tobakom vse svoje dolgove.



Zrak.

Zemljo obdaja krog in krog ozračje, ki sestoji po 21 % iz kisika in 79 % iz dušika. Vmes so pomešane še malenkostne količine vodnih hlapov in ogljikove kisline.

Kisik je najvažnejša sestavina zraka, ki prehaja pri dihanju v kri in povzroča v človeškem telesu presnovo in gorenje, od katerih pojavov zavisi naše življenje.

Dušik nima pri dihanju nobene posebne vloge, razredčuje v ozračju kisik in omiljuje njegov vpliv na človeški organizem.

Vodni hlapovi nastajajo pri hlapenju vode in so potrebna in koristna sestavina zraka. Vzdržujejo dihalo vlažna in branijo, da ne izhlapeva iz krvi preveč vode.

Ogljikova kislina je tudi stalni sestavni del zraka (3 do 5 tisočink); nastaja pri gorenju in razkrajanju in služi rastlinstvu v hrano. Ljudje in živali izdihavajo ogljikovo kislino kot nerabljiv in škodljiv preostanek presnove, rastline, posebno njihovo zeleno listje, jo pa vdihavajo kakor mi zrak. Po dnevu jo rastline pod vplivom solnca presnavljajo in razkrajajo v kisik in v ogljikove vodane; ponoči izdihavajo kisik, ogljikove vodane pa uporabljajo v svojo rast.

To so stalne sestavine navadnega atmosferskega zraka, v katerem se nahaja kisik in dušik v stalno pravilnem razmerju.

Najčistejši in najboljši zrak je po nevihtah in vrh gozdov, ker ima primešan »ozon«, ki je dvojni oziroma ojačen kisik. Ozon učinkuje krepkeje in izdalneje kakor kisik, uničuje bolezenske kali in druge škodljive primesi, ki se gibljejo v zraku. Človeško telo se z njim oživlja in okrepcuje.

Slab zrak najdemo v zaprtih prostorih in po velikih mestih, kjer se kopičijo izparine in odpadki ljudi in živali, prah, dim in razpadline iz obratov in vsakovrstnih industrij.

Zračenje.

Bati se zraku je usodna zmošta, ki povzroča zdravju ljudstva nedogledne škode. In prav naše ljudstvo je tako trdno zaverovano v to zmošto, da mu je ne morejo izbiti iz glave ne strokovna ne prosvetna prizadevanja. Deduje se od roda do roda in stare ženice hodijo od bolnika do bolnika ter propovedujejo: »Varujte se zraka!« Neuko ljudstvo ne veruje zdravnikom, da je sveži zrak edino sredstvo na zemlji, ki pomaga pri vseh boleznih. Če mu zapremo dohod v bolnikovo sobo, vzamemo bolniku s tem najboljše zdravilno sredstvo in mu na ta način le daljšamo bolezen. Brez slabih posledic opustimo včasih lahko kako južino, zraku pa se ne moremo odreči niti za nekaj minut, ker drugače ugasne življenje kakor luč, če ji zapremo dostop zraka. Ako hočemo ostati zdravi, moramo vdihavati brez prestanka in v zadostni meri kisik in prav tako izdihavati ogljikovo kislino. V zaprtih prostorih pa postane izmenjevanje zraku polagoma nepopolno, ker se zrak vedno bolj redči s kisikom in istočasno z izdihavanjem in izhlapevanjem vedno bolj gosti z ogljikovo kislino in drugimi kvarnimi sestavinami. Čim manjši je prostor in čim več ljudi v njem biva, dela ali spi, tem hitreje se zrak pokvari. Tak zrak nima oživiljajoče moči, njegov učinek je podoben počasi delujočemu strupu. Kdor ga trajno vdihava, zbolí in bolnik ne more v njem ozdraveti. Jetika, skrofuloza, bledica, rahitika, krči dojenčka so bolezni, ki imajo svoje izvore v zaprtih in brezsenčnih prostorih in ki se pričenjajo, ako niso njihove korenine že pregloboko pognale, na mah boljšati ob dobrem in svežem zraku.

V življenju zasledimo več kričečih nedoslednosti. Zakaj ne rabi nobeden vode, v kateri se je že prej drugi umival? Smrdljivi zrak pa, ki se je nahajal že sto in stokrat v naših in v tujih pljučih, dihamo brez premisleka. Nič se nam ne studi, da bivamo dan in noč v slabo prezračenih sobah, da sedimo po cele ure v gostem zraku po gostilnah in kavarinah. Bog ne daj pa, da bi kdo pozimi odprl okna v železniškem vozu in povzročil nekoliko prepihal! Nevolja vseh prisotnih bi se obrnila proti njemu. Na

Angleškem jedo preveč mesa in vendar je tam zdravstveno stanje mnogo boljše kot pri nas, zlasti zahteva jelika skoraj dve tretjini manj žrtev nego pri nas. To pa zato, ker se Anglež mnogo giblje na prostem, ker ljubi šport in telesne vaje in se ne boji zraka. Dela, spi, je in se oblači na prepihu. »Prepih« v našem smislu imenuje Anglež »zračenje« in »prepih« v svojem smislu imenuje našo burjo, ki upogiba drevje in odkriva strehe. Ni čuda, da se je mehkuznost pri nas tako razpasla in da je spomladi vse bolno na nahodih in prehladih.

Od oktobra do marca gledajo naši ljudje sonce le skozi stekla; grlo, sapnik in pljuča se jim polnijo s prašnim zrakom. Na ta način oslabljeni zbolijo redno vsako pomlad pri prvi sapici. Če pa dihaajo tudi pozimi sveži zrak in si ne mašijo dihal s sobnim prahom, prenese utrjeno telo z lahkoto spomladanske spremembe. Otroci ne smemo niti pri slabem vremenu zadrževati v zaprtem zraku. Njihov naravni nagon jih že itak vleče na prosto, v tem oziru so pametnejši kakor stari ljudje. Ven na plan, v svobodno naravo vsi, stari in mladi! Dokler pa moramo ostati v sobah, odprimo okna, kajti naravno zračenje skozi razpokline in špranje v zidih in oknih ne izmenjuje dovolj zraka, ki ga rabimo za zdravo življenje.

Umevno je, da ne morejo ostati ob mrzlem vremenu okna vedno odprta, moramo jih pa večkrat na dan odpreti in sicer zajedno z vrati po 2 do 3 minute, da nastane prepih. Če odpremo le okno za nekaj časa, se ne more soba dobro prezračiti; da bi pa ostalo okno dalj časa odprto, zopet ne kaže, ker bi se soba preveč ohladila. V spalnicah imejmo ponoči okno odprto ali vsaj priprto. Tudi pozimi ne zapirajmo ga popolnoma. Boječneži naj zračijo spalnico skozi sosedno sobo, kjer ostane okno celo noč odprto. Zračenje spalnice samo po dnevi je nezadostno, kajti ponoči se pokvari zrak v zaprti spalnici že po nekaj urah.

Za spalnico si moramo izbrati najbolj zračno in najsvetlejšo sobo celega stanovanja. Majhni otroci prebijejo v njej večji del svojega časa. Prostori brez oken ali z okni na zaprte in polzaprte hodnike

niso primerni za spalnico. Sobe, obrnjene proti solncu, se boljše zračijo nego sobe na obojni strani. Posebno škodljiva so vlažna stanovanja, ker se špranje v zidovih zamaše in ne propuščajo naravnega zračenja. Postelja mora stati v spalnici tako, da ne more prihajati pozimi mrzel zrak skozi odprto okno naravnost na glavo. Tudi ne sme biti zglatje obrnjeno v kot, ker se tam zrak najmanj menjuje in se spi, čeprav je okno odprto, v slabem zraku. Postelja mora biti postavljena na prostem ali pa z vzhodjem obrnjena proti kotu.

Soba, v kateri leži bolnik, se mora neprestano zračiti. Ne smemo pozabiti, da je sveži zrak najcenejši in najboljše razkužilo in da ima ob enem najizdalnejše zdravilne moči. Ako je prisiljen bolnik radi nezadostnega zračenja vdihavati zopet svoje lastne izparine, se njegovo zdravje zavlačuje ali celo onemogočuje. Bolnikova soba ne sme nikdar smrdeti! Pri ugodnem vremenu odpremo popolnoma eno okno, pri slabem in mrzlem vremenu pa le njegov gornji del in postavimo posteljo tako, da ne leti na bolnika preprih. Prehlada se vročinskimi bolnikom ni treba bati, ker je to zelo redek pojav. Ko se bavimo z bolnikom, ga preoblačimo ali mu popravljamo posteljo, je treba seveda okna zapreti.

Pravilno dihanje.

Kolikokrat opazi pazljivo zdravnikovo oko, da je napačno dihanje pri mnogih ljudeh povod množičnih nadlog. Ni potrebno, da nastopajo naravnost obolenosti posameznih telesnih delov, pomaničljivo dihanje povzroča največkrat motenja celih organskih sestavov, hiranje in osebne nadloge, ki si jih nervozni bolniki tolmačijo kakor obolenosti poedinih organov.

Kdor natančno ogleduje spodnji del prsnega koša in zgornji del trebuha, bo zlahka opazil enakomerno dviganje in padanje dotičnih delov, kar pomeni širjenje in krčenje trebušne in prsne dupline. To gibanje je zunanji pojav dihanja. Kakor nam je znano iz prvega dela te knjige, je razpeta med obema duplinama mišičasta prepona, ki je najvaž-

nejša dihalna mišica in ki povzroča s svojim krčenjem in raztezanjem omenjeno gibanje obeh duplin.

Z dihanjem preskrbujejo pljuča človeškemu telesu za življenje prepolnjeni kisik, na drugi strani pa odstranjujejo iz telesa ogljikovo kislino in druge škodljive pline. Poleg te glavne naloge ima dihanje še drugo važno delo. Deluje namreč kot sesalnik, razteguje in krči trebušno duplino in pospešuje na ta način hitrejši obtok krvi v spodnjih telesnih delih in izvaja ob enem masažo notranjih organov.

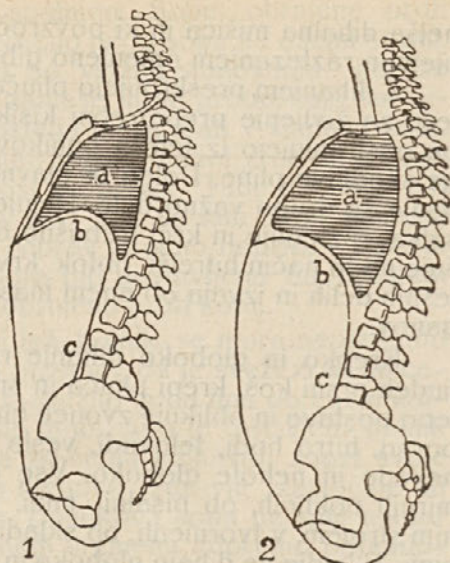
Krepko in globoko dihanje razširi pri mladih ljudeh prsni koš, krepi pljuča in srce, razvija telo v lepo pošlavo in oblikuje zvoneč glas. Kdor dela naporno, hitro hodi, telovadi, vesla in kolesari, diha nevede in nehoče globoko. Vse drugače pa je v mirnih poklicih, ob pisalni mizi, v šoli, za šivalnim strojem, v tvornicah, po skladiščih, v hiši in kuhinji. Ti ljudje ne dihamo globoko in pljuča se ne razširjajo in ne napolnjujejo z zrakom v vseh svojih delih. Prah in sluz se nabirata v njih in dražita nedelujoče pljučne dele, da nastaja vnetje, ki postane lahko izhodišče težkim pljučnim boleznim. Površno dihanje povzroča, da zastaja kri v spodnjih oddelkih, kar je povod mnogim boleznim. Bledica, debelost, jetrne bolezni, žolčni kamni, zapeka, zlata žila, živčna motenja itd. imajo zelo pogosto svoje vzroke v nezadostnem dihanju.

Pravilno dihanje se vrši na ta način, da pri vdihu razširimo z naravnimi silami, nezavedno, nehoče in brez vsakega napora kolikor mogoče na široko prsni koš in tako omogočimo pljučem, da sprejmejo vase kar največ zraka in ga pri izdihavanju, če le mogoče, vsega zopet izpraznijo. Najprej in najbolj gotovo dosežemo ta namen pri dihanju s pomočjo prepone in trebušnih mišic, ki ga imenujemo tudi **trebušno** ali **nizko dihanje**. Obleka mora biti na lahko pritrjena, da se prsi in trebuh zlahko gibljejo in raztezajo. Prvi predpogoj pravilnega in izdatnega dihanja je neovirano širjenje in dviganje trebuha. Zato je napačno, kar so učili pri telovadbi in pri vojakihi: »Prsi ven, trebuh noter!« Pravilno bi se moralo glasiti: »Prsi in trebuh ven!«

Trebuh ne sme biti pretisnjen ne z obleko ne z jermenom, ker se sicer prepona ne more enakomerno gibati gori in doli. Da se navadimo globokega dihanja, pričnimo šteti ob začetku vdihavanja 11, 12, 13, 14, 15, 16. Sprva pridemo samo do 14, 15, sčasoma pa postanemo glede globokega dihanja pravi moštri.

Mnogo je ljudi, ki zapostavljajo dihanje s prepono, čeprav je ta način dihanja najnaravnejši. Posebno ženski svet zanemarija to vrsto dihanja ker ga sili steznik in ozko prepasana obleka, da diha z gornjim delom prsi. Temu dihanju pravimo tudi »visoko dihanje«. Pri ženskah se je že tako udomačilo, da smatrajo mnogi neuki ljudje in celo nekateri zdravniki dihanje z gornjim prsnim delom kot merodajno in pravilno za ženski spol.

Visoko dihanje je enostransko in škodljivo. Pri tej obliki dihanja se moramo zatekati k mišicam, katere uporabljamo pri napornem dihanju in v skrajni sili, kakor pri tekanju, hribolazenju, pri težkih pljučnih boleznih, srčnih hribah, ko smo v nevarnosti, da se zadušimo itd. Iz tega razvidimo hitro, kako malo je ljudi, ki pravilno dihaajo. Ako pozovemo neveščega človeka, naj diha globoko, bo skoraj gotovo »visoko« dihal, to se pravi, vzdigoval bo rame, lopatice ali celo nadlahtnice. Najvažnejša in najbolj zdrava oblika dihanja je torej dihanje s pomočjo prepone ali »trebušno di-



(Slika 3.) Naravna dihalna priprava.

- 1) Lega pri izdihu, 2) lega pri vdihiu:
a) prsna duplina, b) prepona, c) trebušna duplina.

hanje«, ki je tudi prvi pogoj pravilnega obtoka krvi v spodnjem delu telesa. Srce nima toliko moči, da bi moglo samo dvigavati kri iz prstov na nogi in jo dovažati navzgor do srca. Gibanje prepone navzgor in navzdol, ki se vrši prav pri trebušnem ali nizkem dihanju, sesa kri iz vsega spodnjega telesa, iz nog, iz medenice in iz trebušne dupline v višino do srca.

Dalje moramo dihati več ko moremo skoz nos, tako da veje vdihani zrak skoz gosto razmrežene nosne votline. Na tem poju se zrak segreva, poslaja vlažen in se osvobojuje primešanega prahu, ki ostaja na mokri sluznici. Skoz nos pride zrak v dotiko z vohalno pripravo, ki pripomore, da se bolje spoznajo njegove lastnosti. Kjer smrdi, je navadno tudi zrak okužen in od tam nagonsko bežimo. Vse te koristi odpadejo, ako dihamo skoz usta. Včasih se pa vendar le ne moremo ubraniti, da bi nekoliko ne podihali skoz usta, zlasti če se nahajamo v čistem, ne premrzlem in ne presuhem ozračju. V tem slučaju je vseeno, kako dihamo, skoz usta ali skoz nos. Ako je pa zrak prašen in sumljiv ter vsebuje morda celo bolezenske kali, tedaj je treba dihati edino le skoz nos.

Dihanje bodi, kakor že omenjeno, globoko, da se razširijo vse pljučne stanice in napolnijo z zrakom; pri izdihavanju se stanice zopet skrčijo in iztisnejo zrak nazaj skoz usta in nos. Na ta način se izčistijo pljučne stanice prahu in sluzi, pri površnem dihanju se pa ne razlegnejo vsi pljučni deli, ne delujejo vse pljučne stanice, zlasti ne v pljučnih vršičkih in se radi tega ne morejo popolnoma prezračiti. To nedostatno pljučno delovanje je največkrat krivo, da pljuča rade zbole posebno v svojih vršičkih. Zato vidimo, da se razvijajo kronične pljučne obolenosti pri slabotnih, bledičnih in pri takih ljudeh, ki so naklonjeni jetiki, dalje pri osebah, ki sede večji del in se z gornjim telesom naprej nagibajo, da ne morejo globoko dihati.

Treba je torej globoko dihati. Pri pisanju, branju in šivanju ne smemo sključeno sedeti. Starši in učitelji bi morali strogo paziti, da se otroci

pri pisanju ne nagibajo naprej in da se ne naslajajo s prsi na mizo ali šolsko klop. S primerno strogostjo in večkratnim opominjevanjem bi se tako rešil marsikateri otrok ozkoprsnosti in jetičnega poggina.

Pri osebah, ki imajo slabo razvite prsi, se že po nekaj tednih globokega dihanja razširi prostornina pljuč. V tem pogledu se dosežejo večkrat pravi čudeži. Koristi, ki nam jih nudi mehanično raztezanje prsnega koša in pljuč s pomočjo globokega dihanja prekaša celo zdravilne dobrote letovišč.

Zdravniki so spoznali, da vpliva enakomerno globoko dihanje kot zdravilo posebno pri zaraščanju nosne in gollne votline, pri kroničnih pljučnih katarjih (brez vročine). Ljudje z načetimi pljuči pa morajo previdno dihati, da se jim radi preglobokega vdihavanja ne pojavi krvavi kašelj in da se jim bolezen ne razleze naprej v še zdrave pljučne dele. Dobro uspehe nudi globoko dihanje **bledim** in **slabokrvnim** ljudem. Pri **debelosti** vpliva ugodno hitrejša presnova, ki jo povzroča v večji meri vdihan kisik. Globoko trebušno dihanje pospešuje gibanje črev in odstranjuje na ta način **zaprtje**, učinkuje ugodno na **delovanje jeter**, na **žolčne kamne** in na **valovanje krvi** proti glavi. Opazilo se je, da ima globoko dihanje blagodejen vpliv na **razširjanje pljučnih mehurčkov** in na **naduho**. Pri tej bolezni moramo zlasti krepko izdihavati. Globoko dihanje **zmanjšuje** in **odstranjuje nespavanje**. Prej ko ležemo, dihajmo globoko kakih pet do deset minut, pa bomo kmalu nato zaspali in spanec bo trden in brez sanj. Na **bolnike, ki leže**, vpliva globoko dihanje posebno blagodejno, ker jim nadomešča manjkajoče telesno gibanje.



Zračne in svetlobne kopeli.

Dajte mi čašo polno svetlobe.

O. Župančič.

Vse živi ali živa bitja žive od svetlobe. Ko zarije jutranja zarja in pošlje svoje prve svetlobne žarke na svet, se obudi na novo življenje in oživi cela priroda. Živali hite iz svojih skrivališč solncu naproti in plice žvrgole veselo jutranjo pesem v čast svetlikajočemu se dnevu. Tudi rastline se obračajo proti luči, kar najbolje opazimo pri cvetlicah, ki jih gojimo po sobah, kako stegujejo svoje liste proti oknu, da dosežejo čim več svetlobe. Krompir, ki kali v kleti, steguje poganičke proti luči.

Solnčna luč daje tudi notranjemu ustroju vsakega organizma posebne vrline in dobrine. Sadje in jagode, ki rastejo na solncu, so sladke, v senci pa kisle.

Kaj pa opazujemo pri ljudeh, ki jim nedostaja zraka in svetlobe? Otroci, ki stanujejo po kletah in po temnih dvoriščih, pomrejo večinoma že jako mladi, drugi hirajo na rahiliki in skrofulozi in tretji, bledi in bolehave, postanejo žrtve nalezljivih bolezni. Kljub mesni hrani in močnim juham, kljub vinu in pivu vidimo v mestih z ozkimi ulicami in tesnimi stanovanji le redkokrat sveže in zdrave obraze. Vse drugače je na deželi. Tam skače pol naga mladina, bosa in gologlava cele dneve po zračnih poljih in svetlih pašnikih, se sicer skromno preživlja s kruhom, krompirjem, z zelenjavo in mlekom, a je vendar le stasita, debelolična in krvipolna. Mestna gospodična je bleda, suha in kilava, njena služkinja pa zdrava in rdeča. Kaj je vzrok tej razliki? Na to vprašanje mi bo vsak že po tem, kar je doslej slišal, lahko odgovoril: »Solnce in zrak«.

»In zaklenil naju je v to strašno noč samo zato, da nama bo pokazal, kako je stokrat zlata solnčna luč....« toži v temni ječi Veronika Deseniška.

Pomanjkanje solnčne svetlobe šibi in kvari telesne soke, zmanjšuje telesno odpornost in ustvarja nagnenje k boleznim. Pod vplivom svetlobe pa raste zdravilna moč in se krepi odporna sila organizma. Zato učinkuje solnčenje tako blagodejno na jetiko kože, kosti in členkov; rane se hitro zdravijo, če jih izstavimo solnčnim žarkom in kako lepe uspehe nam nudijo zračne in svetlobne kopeli pri slabokrvnosti, bledici, skrofulozi in pri drugih sličnih boleznih. Ako se otroci dovolj solnčijo, jih obvarujemo jetike, če so ji naklonjeni; če pa že boleha jo na tej bolezni, jih ozdravijo zračne kopeli. Kako naj si to razlagamo? Človeško telo neprestano deluje, razkrajja in presnavlja. Pri tem delu se tvorijo v telesu strupene razpadline, ki ga zapuščajo zajedno s hlapovi in z znojem. Obleka zadržuje te škodljive snovi, da ne morejo hitro iz telesa. Plovejo po krvi, kvarijo telesne soke in ustvarjajo že omenjeno naklonjenost k boleznim. Če se pa izpostavimo brez obleke večkrat zraku in svetlobi, izpuhte strupi iz telesa in človek se počuti po taki kopeli povsem prerojenega. Svetloba pospešuje obtok krvi in naganja ne samo kožo k izločevanju, ampak celo telo k živahnejšemu presnavljanju. Solnčenje in zračenje sta brezplačni zdravili, ki človeka najbolj okrepita in poživita.

Zračne in svetlobne kopeli ne odstranjujejo le strupe iz človeškega telesa, ampak urejujejo tudi telesno toploto. Pravilno je, da ima telo stalno toploto 37 stopenj po Celziju (37° C) in živlenski odnošaji v človeškem telesu se samo pri tej toploti odražajo mirno in nemoteno. Ako se toplota zviša le za nekaj stopenskih desetink, je to že znamenje, da se pričenja vročinska bolezen ali vnetje v kakem telesnem organu. Enakomerno toploto vzdržuje telo s pomočjo kože. Ako grozi pregretje, priplave kri na površino telesa in prevelika toplota izžareva iz njega kakor od razbeljene peči. Istočasno začnejo delovati znojnice, nastali znoj izhlapeva in oddaja prav tako toploto. Na drugi strani pa, kadar se telo preveč ohlaja, tedaj se koža skrči in kri odpliuje iz površine v globino, kjer varuje svojo toploto; površina telesa postaja hladna in ne

izžareva toplote. Koža mora biti utrjena in gibljiva v svojem delovanju, da se takoj odzove na vsak zunanji in vsak notranji škodljivi pojav. Ni se nam treba bati ne pregretja ne prehlada, če je kožno delovanje v polnem redu, da se namreč kri poglobi, ko nam je mrzlo, in da se razlije po telesni površini, ko nam je toplo. V ta namen bi se morali kožni živci stalno vaditi, a se ne morejo, ker jih ovira gosta obleka. Pod njo se nahaja koža vedno v parni kopeli, živci nimajo prilike, da bi se redno udeleževali in radi tega odpovedo večkrat svojo službo. Tako postane človek občutljiv napram vremenskim in toplotnim spremembam in se prehladi ob vsaki priliki.

Odnosaji v telesu postanejo drugačni, če odložimo od časa do časa svoja oblačila in se izpostavimo zraku in solncu. Živci postanejo pozorni in se odzovejo takoj, ko prične telo izgubljati preveč toplote. Njihove moči se utrjujejo. Koža se je privadila vsem tem nalogam v teku dolgih tisočletij, zlasti v predkulturni dobi, ko je človek bival še pod milim nebom in po naravnih duplinah. Zračne in svetlobne kopeli vplivajo na golo kožo kakor dražilo, ki povzroča že znano krvno gibanje in izdatnejše delovanje živcev. Zrak in svetloba sta v resnici pravo in naravno utrjevalno sredstvo, kar ne moremo trditi o vodni kopeli in o polivanju z mrzlo vodo, ki nam razburja živčevje. Zlasti otroci prenašajo slabo mrzle vodne kopeli. Kljub skrbni negi, večnemu umivanju in kopanju v mrzli vodi ostanejo zelo občutljivi in dobe pri vsaki vremenski spremembi nahod in kašelj. Človek vendar ni nobena dvoživka ali vodozemno bitje, marveč je živ, ki je navezana na zrak in svetlobo.

Koža ima svoj vpliv tudi na osrednje živčevje. Nič čudnega, saj je prevlečena vsa telesna površina z gostim omrežjem občutnih živcev. Toplota, mraz, pritisek, bolečina in še drugi občutki imajo svoj izvor v kožnih živcih. Kožni živci so v zvezi z možgani in s hrbtnim mozgom in tja vodijo živci tudi poživljajoče sile, ki jih črpa koža iz svetlobnih solnčnih žarkov. V resnici nas zračna in svetlobna kopel poživlja, solnčni žarki nam dvignejo življenske sile in utrdijo odporne in zdravilne moči. Zato nas

objame po taki kopeli zadovoljnost in spreleti nas telesna in duševna svežost.

Tudi kri srka iz zraka in iz svetlobe največji del svojih moči. Rastline, ki so zrastle v kleti, so blede in vele; rastline, gojene pod solncem, pa so zdrave in temnozelenene, ker imajo dosti **zelenila**. Zelenilo (klorofil) nastaja pod vplivom solnca in daje rastlinam hrano in rasti kakor človeku krvno rdečilo (hemoglobin), ki prenaša kisik s pomočjo železa do vseh telesnih stanic. Če solnčimo kožo, pomnožujemo železo v krvi. Na zunaj se kaže učinek solnčenja v temnorjavi barvi, ki se useda v kožo in ki služi proti nalezljivim boleznim kakor kak težko prodiren obroč.

Iz vsega tega nujno sledi, da je treba pridno solnčiti in zračiti stanovanja in spalnice. Najbolj solnčno sobo v celem stanovanju odkažimo otrokom, kajti prav otroci najteže občutijo pomanjkanje solnca.

Obleka v današnji sestavi in barvi, posebno moška, ne more pospeševati zračenja. Perilo bi moralo biti lahko in luknjičavo, gornja obleka svetla, brez klejaste podloge. Črna barva ni primerna za obleko, ker ne propušča solnčnih žarkov in ker ovira izhlapevanje kože. Pa tudi svetla in tenka obleka zadržuje več ali manj izhlapevanje in zapira pot, da ne moreta ne zrak ne svetloba do telesa in ne strupeni plini iz telesa. Radi tega se mora človek od časa do časa nag izpostaviti zraku in solncu in se mora navaditi **zračnim in svetlobnim kopelim**.

Že dojenčka bi morali nesti vsak dan za nekaj minut na zrak in ga tam razviti, da se na prostem pretegne, kolikor hoče. Odraslim otrokom prav toplotno priporočamo, da se kopljejo poleti na dvorišču ali na vrhu v vodi, ki se je grela nekaj časa na solncu. Potem pa naj skačejo in se premetavajo v kratkih kopalnih hlačah, dokler se jim ljubi. Sploh naj se otroci igrajo po cele dneve ob lepem vremenu na solnčnih dvoriščih in vrtovih, pri čemer naj bodo bosí, gologlavi ter kratko in lahko oblečeni. Zdravo je, da otroci tudi zvečer, preden gredo spat, nagi še poskačejo kakih 10, 15 do 30 minut po dobro prezračeni sobi in pri odprtem oknu. To jim je v

veliko veselje. Prehlada se ni treba bati, le paziti moramo, da se med tem pridno gibljejo in ne počepajo v kakem kotu. Ako privadimo otroke na tak način življenja, bo izginila rahitika in skrofuloza iz njihovih vrst. Otroci se ne bodo prehlajali ob vsaki mrzli sapici, postali bodo trdni in odporni proti nalezljivim boleznim. Če jih bomo vzgajali na tej podlagi, bo vzrastle telesno in duševno, нравstveno in živčno trden rod.

Tudi mladeničem in mladim možem nudijo zračne in svellobne kopeli najboljše in najgotovейše sredstvo, da si ohranijo do pozne starosti čile telesne moči in sveže duševne sile.

Težko je najti pripraven prostor, kjer se lahko mirno in neopaženo zračimo in solnčimo. Iznajdljivost in preudarnost premagata vse ovire. Marsikateri ima kako lopo, verando, ravno streho ali sploh kak skrit in pripraven prostor, ki bi zadostno skril kopajoče pred očmi radovednežev. Kdor ima vrt, si izbere tam primeren prostor za zračne kopeli in ga ogradi z živo mejo, bičjem, deskami ali s platinom. V njem si uredi malo delavnico, da mu ne bo med zračenjem dolg čas. Če ni drugače mogoče, se napravi zračna kopel tudi v sobi ali v podstrešju in sicer, če le mogoče, pri odprtih oknih.

Žal, da ljudje še ne pojmiyo velikega pomena, ki ga imajo zračne kopeli za ljudsko zdravje. Poleg vsakega vodnega kopališča bi morali imeti tudi prostore za zračenje. Zasebniki si postavljajo kopalne kolibe, na naprave za zračenje in solnčenje se pa niti ne zmislijo. Mnogo je še neveščih in neumnih, ki se po končani vodni kopeli ogrinjajo z dolgim plaščem, da se z njim skrivajo pred zrakom in solncem. Na Grškem je imela v starih časih vsaka vas telovadišče na prostem, kjer se je vse, staro in mlado, zračilo in solnčilo in ob enem telovadilo. Prav tem telesnim vajam se ima grško ljudstvo največ zahvaliti, da se je povzpelo do tako visoke prosvete in da je ustvarilo umetnine, ki so postale vzgled vsemu človeštvu za vse večne čase.

Mnogo denarja se izda za bolnice in zdravilišča, kar je naravno in povsem pravilno. Bolniki naj imajo umno zdravljenje in udobno postrežbo.

Še pravilneje bi pa bilo, da bi se ustanovile ob pravem času naprave za pobijanje bolezni. Kajli lažje in bolj po ceni je braniti se bolezni kakor jih zdraviti. V vsaki vasi bi morala nastati naprava za zračne in svetlobne kopeli, ki bi služila ob enem za igrišče in telovadišče. Ako se nahaja v bližini tekoča voda, bi se ji pridružilo še vodno kopališče. Kopel v tekoči vodi nudi velik užitek in težko se mu odreče, kdor se mu je bil privadil. Zato naj se poleti vse tri kopeli, zračne, svetlobne in vodne pogostoma združijo, zlasti ob vročih dneh čutimo živo potrebo po vodi. V sili nam zadostuje tudi en sam vrč vode, da se z njo ohladimo. Ob drugih letnih časih, nesolnčnih dneh in slabem vremenu ne moremo priporočati vodnih kopeli, ker zapostavljajo koristi zračenja in mu celo škodujejo.

Zračne kopeli nimajo namena, da bi izzvale počenje, ampak da pospešujejo izhlapevanje in da izrabljajo blagodejni in oživljalni vpliv, ki ga nudi zrak in svetloba človeškemu telesu. Če smo le nekoliko previdni, se nam ni treba bati nikake škode. Samo pri boleznih je potreben zdravnikov svet, preden pričnemo z zračnimi kopelmi.

Navaditi se je treba zračnih in svetlobnih kopeli ob milem in lepem vremenu in potem jih moramo nadaljevati vsak dan in ob vsakem letnem času, naj bo mrzlo ali toplo, deževno ali lepo. Poleti so zračne kopeli zjutraj najprijetnejše; pozimi in spomladi, ko nas še spreletava mraz, so pa za zračenje najprimernejše opoldanske ure. Pri zračnih in svetlobnih kopelih ni neobhodno potrebno, da sije sonce; dnevna svetloba vpliva tudi oživljalno. Najbolj koristna pa je samo ob sebi umevno zračna in svetlobna kopel ob solnčni svetlobi.

Prvih deset dni zadostuje, da se zračimo po 10 do 15 minut na dan. Zelo občutljive osebe lahko obdrže v začetku še srajco na sebi in zračijo le gole noge in roke, da se polagoma privadijo zraku in svetlobi. Mnogi so tako neprevidni, da ležejo takoj na sonce in se pečejo na njem po cele ure. Pri tem si ožgejo kožo, izgube veselje do jedi, dobe vročino, postanejo razburjeni in se čutijo slabe. Nekateri pa se celo prehlade. Zračna ko-

pel nima pri tem nobene krivde, samo lastna lahkomiselnost se je maščevala. Kdor si pri solnčenju kožo opeče, ima od solnčenja le neprijetne bolečine, sicer pa nobene koristi. Na visokih gorah in ob morju se koža zelo rada obžge. Na gorah je zrak čist, suh in redek in se radi tega najbolj učinkljivi solnčni žarki ne poizgube, ob morju pa odsevajo solnčni žarki od morskih valov in so radi tega dvakrat močnejši. Svetlo in rdeče barvni ljudje so posebno dovzetni solnčnim žarkom.

Zelo občutljive in nervozne osebe postanejo po zračni in svetlobni kopeli nekoliko razburjene. Radi tega pa vendar ne kaže, da bi opustile kopeli, marveč naj kopeli skrajšajo in naj ne uporabljajo zanje najbolj žgočih ur v dnevu. Tudi ob toplem vremenu ne sme v začetku zračna kopel predolgo trajati, ker se človek lahko hudo nahladi, dokler ni še utrjen.

Zračna kopel doseže svoj namen, kadar priplove kri vrh kože in povzroči prijeten in topel občutek. Da se to čimprej doseže, se je treba živahno gibati. Na vsak način je gibanje bolj koristno in zdravo kakor ležati in peči se na solncu. Rjava barva bi ne smela biti cilj solnčnih in svetlobnih kopeli. Solnce, zrak in gibanje podpirajo drug drugega in zagotovo šele izvrsten končni uspeh. Rjavi v lice postanemo pri tem sami od sebe. Način gibanja je odvisen od prostora, starosti in telesnega razporeženja. Navadno se skače, telovadi in igra. Ob hladnih in mrzlih dnevih potrebujemo več gibanja, ob hudi vročini pa nam tudi kratek počitek v senci dobro prija.

Ko smo se privadili zračnim kopelim, jih lahko raztegnemo, kolikor se nam poljubi, ob mrzlih dneh na kratko, ob toplih na dolgo. Kdor se ne more dositi gibati, naj tudi ob toplem vremenu prekine kopel, ko ga prične preletavati mraz. Zračnih kopeli ne smemo opustiti, tudi če je oblačno ali vetrno vreme; prav tedaj nas najbolj krepijo in poživljajo. Prehladili se ne bomo, če se pridno gibljemo in nato dobro odenemo.

V vročem poletju je dobro, da si glavo pokrijemo s širokim klobukom, ker močno solnčenje gla-

ve in tilnika povzroča večkrat glavobol, omotico in bljuvanje. Ob takih dnevih nam tudi vodne kopeli dobro deajo.

Zračnih in svetlobnih kopeli se je treba navediti poleti in nadaljevali jih moramo v jeseni in pozimi, če že ne na prostem, pa vsaj v sobi pri odprtem oknu. Zjutraj, ko vstanemo ali preden gremo spat, telovadimo brez obleke 15 do 20 minut. Ako se pri tem dovolj ne segrejemo, se je treba vrniti za nekaj minut nazaj v posteljo, da se ugrejemo. Pozneje se hitro oblecimo ter se napotimo takoj na delo ali na sprehod.

Zračne in svetlobne kopeli niso le izbono sredstvo, da se utrdimo in da se ohranimo sveži in zdravi, ampak vplivajo tudi blagodejno na izgubljeno zdravje. Saj izboljšujejo kri, pospešujejo njen obtok, oživljajo živčne sile in spodbujajo celotno telesno presnovo. Svojo zdravilno moč razvijajo posebno pri naslednjih boleznih: pri vseh mogočih živčnih obolenostih (nevrasteniji, histeriji, glavobolu, slabemu spanju itd.); pri dolgotrajnih boleznih grla, pljuč in sapnika; pri boleznih, ki zadevajo krvni obtok (prešibko in premočno delovanje srca); pri raznovrstnih motenjih presnove (protinu, sladkorni bolezni, zamaščenosti); pri kožnih boleznih; pri bledici, pomanjkanju krvi in po prestanih težkih boleznih. V zadnjih dveh slučajih se morajo bolniki omejiti le na tople in solnčne dneve.

Pri povapnitvi krvnih žil in pri težkih srčnih napakah niso priporočljive zračne kopeli, ker se bolniki ne morejo dosti gibati in se radi tega prehlade. Na obilne bolezni, vodenico, revmatizem, trganje in sploh na bolezni, ki potrebujejo močno potenje, vplivajo ugodnejše prave **solnčne kopeli** kakor pa zračne in svetlobne. Solnčna kopel obstoji v tem, da ležimo nagi mirno na solncu, pri zračni in svetlobni kopeli pa solnce ni neobhodno potrebno.

Končno omenim še, da ima za uvajanje in uveljavljanje zračnih in svetlobnih kopeli največje zasluge Arnold Rikli, ki jih je pred kakimi petdesetimi leti na Bledu praktično prvi uvedel.

Telesne vaje.

Na več mestih sem že poudarjal, kako koristne in potrebne so telesne vaje za človeško zdravje. Z njimi združeno telesno gibanje pogloblja dihanje, pomnožuje tek, pospešuje izhlapevanje in izločevanje strupenih razkrojin ter brani, da ne zastaja kri v nizkih telesnih delih. Živahno gibanje telesnih mišic je najboljše sredstvo, s katerim si ohranimo čilost telesa in svežost duha do pozne starosti. Najnavadnejši in tudi najizdatnejši način telesnega gibanja je delo na polju, v vrtu, v delavnici in sploh delo, ki koristi in ustvarja vrednote in pri katerem se je treba krepko potiti. Žal, da je mnogo ljudi, ki nimajo skoraj nikoli prilike, da bi na ta način delovali za svoje zdravje. Tisoči in tisoči morajo presedeti cele dneve po delavnicah in pisarnicah, drugi so pa prisiljeni vedno stati po tvornicah. Vsi mirni poklici, med katere prištevamo zlasti šivilje, krojače, čevljarje, predice, pisarje, uradnike, tovarniške delavce itd. hirajo polagoma radi nezadostnega gibanja in večkrat celo zbole, ako si ne pomagajo s potovanji, igrami na prostem, s telovadbo, veslanjem in kolesarenjem. Po navadi nimajo za to potrebnega časa. Radi tega bi pa morali posvečati več pozornosti **domačim telesnim vajam**, ki naj bi jih redno opravljali in ne samo od časa do časa. Domače telesne vaje so le pripomoček v sili. Kjer je kak večji prostor na razpolago, tam naj se vadi zunaj v tekanju, skakanju, mešanju in plezanju. Take menjajoče se vaje so posebno koristne, ker vzbujajo smisel za lepoto in ustvarjajo pravo harmonijo v telesnem razvoju. Kdor le more, naj pristopi k telovadnemu ali sportnemu društvu, ki mu bo poleg družabnih in prosvetnih koristi nudilo strokovno in praktično podlago za izvajanje potrebnih telesnih vaj.

Vsakdanje telesne vaje so posebno potrebne ženskemu spolu, kajti redno gibanje ohranja sve-

žost in nežnost, ustvarja lepo postavnost in zabranjuje debelušnost in še mnogo drugih ženskih telesnih hib. Kako zdrave, krepke, življenja polne in lepe so žene in deklice, ki se mnogo gibljejo v prosti naravi in ki se pridno bavijo z delom ali s športom. Ni dovolj samo delo v kuhinji ali pa tu pa tam kak izprehod, žena mora tudi trdo delati in se mnogo gibati, ako hoče ostati čila in zdrava.

Prinašamo nekaj prostih vaj. Njih število je majhno, ker tako ustreza obsegu knjige in ker tudi ni potrebna velika izber, ki bi nas končno le ostrašila, da bi jih niti ne poskusili. Važno je, da objamejo telesne vaje najglavnejše mišice, ker je ostalo mišičje že itak samo ob sebi deležno njihovega koristnega vpliva.

Deklice in žene naj se ne koračijo preveč, naj ne skačejo globoko in naj opuščajo vaje, ki pretresajo spodnje telo. Ob mesečnem toku je najbolje, da sploh ne telovadijo in ne hribolazijo.

Bolniki se morajo posvetovati z zdravnikom, preden začnejo telovaditi. Sicer štejemo le malo kroničnih bolezni, ki onemogočujejo primerne telesne vaje. Bolniki z vročino ne smejo telovaditi, ljudje s kilo naj se ne napenjajo in naj se ne upogibajo nazaj; med vajami morajo imeti kilni pas.

Važno je, da se telesne vaje ne prekinajo, izvršiti se morajo vedno do konca. Vsaka telesna vaja mora postati ob enem vaja človeške volje. Delo mišičja naj bo tudi delo živčevja. Na ta način šele dosežejo telesne vaje svoj pravi namen. Pri vsaki vaji si moramo predstavljati, da je treba premagati težko oviro. N. pr. pri upogibu naprej (vaja 1.) naj si telovadec misli, da mora povleči težak predmet navzdol, pri vzravnavi pa si mora predstavljati, da ga zopet dviga. Taka gibanja z oviralnimi predstavami zahtevajo krepko voljo in utrjajo poleg mišičja možgane, ki so organ volje. Orodja pri takih vajah ne potrebujemo. Ovira, ki jo vzbudimo z lastno voljo, je mnogo bolj učinkovita kakor resnično orodje. Vaje je treba izvajati počasi, premišljeno in z napetimi mišicami. Škode ali okvare si pri tem ne moremo napraviti nobene, ker odpadejo vse nevarnosti, ki nam prete od strani orodja, kakor

udarci, stresljaji, pretege itd. Med proizvodjanjem vaj morajo biti posvečene vse misli vajam samim.



(Slika 4.) Telesne vaje.

Telesne vaje naj trajajo 15 do 25 minut in naj se vrše vedno le v čistem zraku, da ne vdihavamo strupenih plinov, ki smo jih pravkar izdihali skozi kožo in pljuča. Vaditi bi se morali torej le ob odprtem oknu in v dobro prezračeni sobi ali pa celo na prostem, kar bi bilo najbolj želeli, ako razmere dopuščajo. Najbolj priporočljive so telesne vaje zjutraj, takoj ko vstanemo, kajti zvečer smo navadno pretrudni. Če je le mogoče, jih združimo z zračno in svetlobno kopeljo.

1. Vaja.

Predklon. (1).

5 do 10 krat. Pete morajo biti skupaj, kolena napeta, pleča nazaj in pesti stisnjene. Roke se dvignejo nad glavo, hrbet se počasi upogiba kolikor mogoče naprej, nato se zopet počasi vzravna v svoj prejšnji stalež. Pri upogibu izdihavamo, pri vzravnavi pa vdihavamo. Ko se nagibamo naprej, si moramo predstavljati, da vlečemo navzdol težak predmet, ko se pa vzravnavamo, ga pa dvigujemo. S to po lastni volji ustvarjeno oviro se krepko napenja celotno mišičje in ob enem se utrjuje tudi zrahljano živčevje.

2. Vaja.

Počep. (2).

5 do 10 krat. Pete skupaj, roke v bok in z zleknjenim križem se počasi upogibaš v kolenih, tako da čepiš na zadnje na samih nožnih prstih. Nato se polagoma zopet dvigaš. Pete morajo biti med celo vajo skupaj in gornje telo vedno ravno. Pri počepanju izdihavati, pri dviganju vdihavati.

3. Vaja.

Odročenje (3), uzročenje (4), predročenje (5)
in zaročenje (6).

»Temeljna postava: Prsa ven, križ zleknjen, roke krčevito napete ob bokih, noge stegnjeno napete v kolenih, pete skupaj.

Iz temeljne postave suni roke od telesa vstran tako, da se ustavijo vodoravno v višini ramen (3). To ponovi 10 krat, nato združi še drugi, nadaljni gib in sicer suni roke iz lege (3) v uzročenje (4). Pri tem gibu pazi, da spremljaš roke s pogledom in da glavo zakloniš. Križ mora biti lepo zleknjen, roke pa ohranijo razdaljo ramen. Iz tega položaja zamahni roke naprej in potem za telo (6). Pri tem gibu pazi, da zamahneš z rokami čim bolj za telo. Vsakega teh gibov vadi 10 krat, nato združi vse v celotno vajo in jo vadi tolikokrat ko prej posamezne gibe«. (Dr. J. Trošt).



Obleka.

Obleka dela človeka.

(Narodni izrek).

Človek je edina živa, ki jo dobimo povsod na zemlji, pod toplim in mrzlim podnebjem, v gorah in dolinah, v suhem zraku ob puščavah in v vlažnih krajih ob močvirjih. Človek prenaša prav tako vročino na ravniku kakor severni mraz. Živali in rastline pa se navadno drže določenih zemeljskih pasov in podnebnih razmer. Človeški rod se je osvobodil podnebnih in vremenskih vplivov na ta način, da si je ustvaril stanovanja in si napravil obleko. Oboje ga brani vremenskih nepravilnosti, dežja, snega in mraza, vročine in žgočih solnčnih žarkov. S pomočjo stanovanja in obleke se je človek oddal s prostorom, v katerem si urejuje sam po svoji volji sebi ugodno podnebje.

Za napravo oblačil se rabi klobučevina, krzno, usnje, volna, bombaževina, platno in svila. Blago za obleke je tkano ali pleteno in od tega je odvisna količina zraka, ki se nahaja v oblačilnem blagu. Prostor v obleki in med posameznimi kosi obleke izpolnjuje zrak, ki se malo ali nič ne giblje. Prav ta zrak varuje telo pred naglimi izpremembami toplote, ker brani, da bi telo prehitro izžarevalo svojo toploto in da bi mrzli, gibajoči se zunanji zrak prišel neposredno v dotiko s kožo. Na ta način si razlagamo, da obleka »greje«. Celo prozorni pajčolan greje, ker ustvarja nad obrazom mirno, le malo gibajočo se zračno plast. Zrak je tudi slab prevodnik toplote. Radi tega je obleka tem toplejša, čim več mirnega zraka vsebuje med svojimi tkaninami. Debela obleka izhlapeva manj toplote kakor tenka in čim več kosov obleke imamo na sebi, tem manj toplote oddajamo. Gladka oblačila kakor n. pr. srajce in spodnje hlače, ki so napravljene iz platna, so navadno tenka in vsebujejo v sebi le malo zraka. Ple-

tenine: majice, nogavice in tudi flanelaste obleke so izdelane redko, imajo mnogo več prostornine in vsebujejo radi tega veliko zraka. Sukno, ki ga rabimo za napravo gornje obleke, je debelo in ima v sebi precej zraka. Neoblečen človek izhlapeva trikrat več toplote kakor popolnoma oblečen. Ako zaznamujemo pri neoblečenem človeku izhlapevanje toplote s številko 100, se ta zmanjša na 73, ko oblečemo volneno majico; ko dodamo še srajco, pade na 60; telovnik jo zniža na 40 in suknjič na 33. To napravljajo mirno stoječe, druga na drugi ležeče zračne plasti. V hudi zimi si oblečemo po vrhu še suknio in tako se mirne zračne plasti globlje raztezajo ter zadržujejo še več toplote. Prav tako ježijo živali svojo dlako, kadar je mraz, in se na ta način obdajajo z globljo zračno plastjo. Zdaj nam je tudi jasno, zakaj kožuh tako greje, v ozkih usnjatih rokavicah nam pa prezebajo roke, ker ni med njimi in med roko nikake mirne zračne plasti. Med obleko in kožo tvorijo le malo gibajoče se zračne plasti stalno »milo podnebje«, zato ima telesna površina pozimi in poleti stalno toploto 32 do 33°.

Obleka ne sme ovirati zraka, da ne more do kože, kajti sicer se človek lahko zasirupi, ako ne more koža redno izhlapevati in izločevati sirupenih plinov. Čim manj je izhlapevanje ovirano, tem več škodljivih in sirupenih snovi zapušča človeško telo in tem bolj čili in zdravi se čutimo. Zato so nepropustni gumijevi plašči in gumijevi črevlji nezdravi. Mesto njih rabimo druga nepremočljiva sukna in dobro z mastjo namazane črevlje. Navadna obleka sicer ne zapira popolnoma dostopa zraka, ovira ga pa fino in tenko tkano perilo in klejasta podloga obleke. Radi lakih oblačil trpi odhajanje telesnih strupov in pravilno urejevanje telesne toplote. Brezdvomno je slična obleka zelo mnogokrat povod številnim boleznim, prehladom in revmatičnim položajem. Kmetje in delavci delajo goloroki, da zenačijo na ta način nedostanke obleke.

Obleka, zlasti pa še perilo, mora biti pleteno ali redko tkano, da prihaja zrak z lahkoto do kože in da tvori med seboj in kožo nekako zračno kopel, v kateri se stalno gibljemo. V suknjičastem perilu se

počutimo lahki in sveži. Ako zamenjamo redko pleteno srajco s fino in tenko tkano, s škrobom prepojeno in polikano, se čutimo zvezani in obdani s soparo in prične nam zastajati sapa. Vsako blago ne propušča enako zraku in hlapov. Mokra in nato iztisnjena volna se še vedno razširi, ker so njene niti prožne in kodraste. Mokra bombaževina pa se zelo skrči in njene niti ostanejo zlepljene skupaj, tudi kadar se posuše ter ne propuščajo ne zraku ne hlapov več s tako lahkoto kakor v začetku. Zato so nove, z bombaževino natlačene odeje toplejše od starih in že rabljenih, ker se je bombaževina navlekla hlapov in vlage, se skrčila in postala tanjša nego je bila spočetka. Volneno perilo, redko tkano platno in luknjičasta bombaževina ostaja zračna, tudi če se zmoči. Kdor dela na vlažnih krajih in kdor se mnogo poti, mu priporočamo te vrste perilo, ki se navzame mokrote in znoja, pa še vedno propušča zrak in toploto.

Vpliv, ki ga ima obleka na človeško telo, je odvisen več od zraka, ki se v obleki nahaja, kakor pa od temeljne snovi, iz katere je obleka napravljena. Premočeni kosi obleke ne vplivajo vsi enako na človeško telo, ker eni izgube več, drugi zopet manj svojega prostega zraku. Pri gladkih tkaninah, kakršno je platno, ki vsebuje že po svoji izdelavi le malo zraka, izpodrine voda ali vsesani znoj ves zrak iz njih. Pletenine in redko tkane bombaževine, naj so se že zmočile od znotraj ali od zunaj, se nikdar docela ne premočijo, v njih ostane še vedno nekaj prostega zraku, ki varuje telo, da se preveč in prehitro ne ohladi. Gladko platno torej ni pripravno, da ga nosimo na goli koži. Redko tkana srajca se navzame hitro znoja, se skozi in skozi premoči, se prime telesne kože in jo ohlaja.

Enak škodljiv vpliv, kakor goste tkanine, imajo tudi številna oblačila, ki si jih nadevamo drugo drugemu in ki zadržujejo v enaki meri dostop zraka in ovirajo izhlapevanje. Mnogokrat opazimo cele grmade oblačil, po dve volneni maji, srajco, gornjo obleko, suknjo in ogrinjalo. Izpod tolike obleke ne more dosli izhlapevati. Na koži se nabira znoj, nad njo krožijo strupeni in smrdljivi plini, ki razkrajajo

tkalski klej in razjedajo kožo. Tako je na deželi in ne smemo se preveč čuditi, da so ljudje, ki se tako obilno oblačijo, zelo radi prehlajajo.

Na drugi strani pa moramo obsojati otroke v mestu, ki hodijo pozimi in ob hudem mrazu z nagimi nogami in nosijo obleko, ki je na vratu in tilniku široko izrezana. Tako oblačenje se večkrat bridko maščuje, kajti prevelika izguba toplote pomeni ob enem veliko uporabo telesnih moči. Današnja ženska obleka, posebno kakršno videvamo po mestih, ne ustreza popolnoma niti zdravstvenim, še manj pa npravnostnim pogojem. Zgoraj nič, zdolaj nič, le v sredini nekaj na telo privitega blaga. Pozimi zmrzujejo ženske v prozornih nogavicah, — krilo jim ne sega niti do kolen, — da spreletuje človeka kurja polt, ki gleda kaj takega. Da je nedoslednost še večja, si zavijajo goli vrat v kožuh in si na ta način višajo mehkužnost.

Poleg perila je gornja obleka prav lako važna za ohranitev človeškega zdravja. Kaj nam koristi luknjičasto in redko tkano perilo, če je pa gornja obleka prevlečena s klejasto podlogo, ki brani zraku dostop do telesa in ki ovira toploto, da ne more izžarevati od telesne površine. Sukno za obleko mora biti redko, da vidimo skozi, če ga držimo proti luči. Dalje je važna barva obleke. Temno platno in sukno drži mnogo več toplote nego svetlo barvano. Obleka ima sicer nalogo, da pomaga urejevati toploto, ob enem pa ne sme zadrževati svetlobnih žarkov, ki imajo kemični vpliv na človeško telo. Malo barvane in svetlo barvane obleke propuščajo največ kemično delujočih žarkov (vijoličnih, ultravijoličnih), modre barve jih že nekaj zadržujejo, črna obleka pa ne pusti skoraj nobenih žarkov do kože. Črna barva je najbolj neprimerna za obleke, celo za žalno obleko bi se morala opustili; vsekakor bi bila primernejša siva barva. Otroci bi ne smeli nositi nikdar črnih oblačil; marsikateri med njimi se mora zahvaliti prav črni obleki za svojo bledico.

Obleka ne sme biti pretesna, človeka ne sme nikjer stiskati in nikjer tiščati. Podveze na nogah ovirajo krvni tok in povzročajo pogostoma, da se

žile širijo. Ženske lahko pritirjajo nogavice na telovnik ali pa vsaj nad kolenom, kjer se nahajajo dovodne žile globlje v mesu. Moski nosijo kralke nogavice, ki jih sploh ni treba prevezovati, kar se tudi ne sirinja z njihovo možatosijo. Prevezovati hlače z jermenom na trebuhu, ni posebno priporočljivo, ker pritiskamo s tem preveč na trebušne organe in pospešujemo kile. Tudi oprtnice nimajo dobrega vpliva na mlade razvijajoče se dečke. Pod pritiskom oprtnic se ključnice večkrat nazaj upognejo in prsni koš postane v svojem gorenjem delu radi tega ploščat in ozek, kar utegne imeti slabe posledice na razvoj pljuč. Iz previdnosti je bolje, da pritirjamo hlače tudi pri dečkih na telovnik. Pred vsem pa moramo odpraviti visoke, ozke in trde ovratnike, ki so pravi modni izrodek. Ovrtnik nas ovira pri telesnem gibanju, ker pritiska na vratne žile, ki skrbijo z dovajanjem in odvajanjem krvi za hrano in nemoteno delovanje možganov. Na vratu se nahaja sapnik in grlo, skozi katera prihaja zrak v pljuča in odhaja iz njih. Ako je vrat z ovratnikom preveč obkrožen in pretisnjen, so ti telesni deli v svojem delovanju ovirani, v možgane se zaganjajo krvni navali in človek se nagiba prehladam in katarjem. Kako se oddahnemo na potovanjih, ko si odpnemo ovratnik in odvežemo ovrtnico! Moda nas je v resnici tako zaslužnija, da se niti ne zavedamo več svojih ogromnih žrtev. Pazimo vsaj pri svojih mlajših, da jih navadimo že v začetku na široke in preveznjene ovratnike!

Dalje bi se morali zamenjati z lahkim in zračnim pokrivali vsi trdi, težki klobuki in čepice. Koža na glavi močno izhlapeva in strupeni hlapi bi morali imeti priliko, da se lahko hitro poizgube. Prav tako bi moral tudi sveži zrak neovirano prihajati do lasnih korenin. Pod gorkim in temnim pokrivalom se zbira visoka vročina. Izmerili so pod visokim črnim cilindrom srednjo toploto 46° , pod lovsko čepico 36° , pod žimnatim klobukom 33° in pod slamnikom 25° . Prevelika vročina povzroča krvne navale k možganom. Pritisk na glavo tudi vpliva, da lasje ne rastejo dobro. Rdeči obroč, ki ga povzročajo čepice in težki klobuki, nam jasno doka-

zuje, kako pritisk zadržuje krvni oblok. Naravno, da taka moda ovira prehrano las, in da škoduje napetost, ki jo prenaša koža glave pod težkim klobukom, lasnim koreninam.

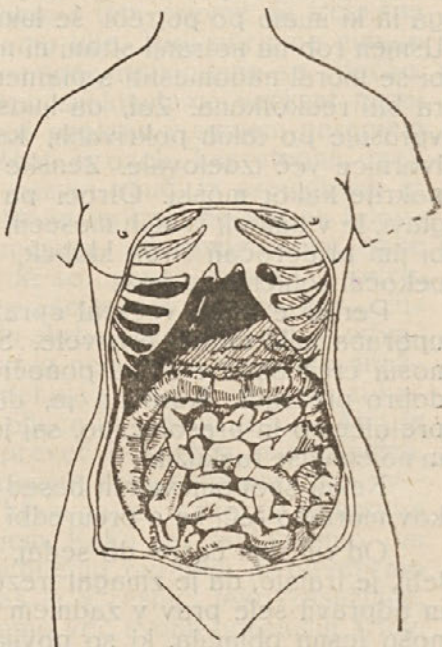
Za pokrivala so najbolj primerni mehki in svetlobarvni klobuki, ki so izgotovljeni iz reakega blaga in ki imajo po potrebi še luknjice za zračenje. Usnjen rob na notranji strani ni na svojem mestu in bi se moral nadomestiti s platnenim. Podloga mora biti redkotkana. Žal, da ljudstvo premalo povprašuje po takih pokrivalih, ker bi jih drugače tvornice več izdelovale. Ženske so bolj pamejno pokrite kakor moški. Otroci pa naj hodijo gologlavi, le v najbolj vročih mesecih med 10. in 16. uro bi jim priporočali širok klobuk, ki naj jih varuje pekočih solnčnih žarkov.

Perilo je treba večkrat oprati. Pravijo, da je uporaba mila merilo prosvete. Srajco, ki smo jo nosili čez dan, je treba ponoči razobesiti, da se dobro prezrači. Korisno je, da obleko večkrat prelolčemo in presolnčimo, saj je solnce najboljše in najcenejše razkužilo.

Nekaj spodbujevalnih besed in nekaj pomislov moramo reči še o preuredbi ženske mode.

Od rimskih časov do sedaj, torej celih 13 stoletij, je trajalo, da je zmagal trezen človeški razum in odpravil šele prav v zadnjem času med žensko nošo lesna oblačila, ki so povijala telo in vrat in ju obkrožala s trdimi in prožnimi jeklenimi obročki in palčicami. Uboga žena je bila kakor v oklepu, ni se mogla upogibati, niti nadihati in ne svobodno vrteti glave. K taki obleki je bil neobhodno potreben steznik ali živočnik, o katerem upamo, da je izginil za vse prihodnje čase iz zaloge ženskih oblačil, kajti škode in muke, ki jih je povzročal ženskemu telesu, so nedogledne in nepopisne. Pravilno telo ni na nobenem mestu posebno izbočeno, njegov obris kaže dve približno vzporedni črti, ki sta le v ledjih malo uleknjeni. Tudi boki ne izstopajo posebno. Steznik pa je žensko telo v pravem pomenu besede v ledjih preščipal, da je izgledalo kakor osa. Ta noša ni bila samo neokusna, ampak tudi dokaj škodljiva človeškemu zdravju, ker je

ovirala redno dihanje in pravilni obtok krvi. Pri dihanju se giblje prepona gori in doli in istočasno se ob globokem vdihu pomaknejo navzdol tudi trebušni telesni deli. Posledica tega se takoj opazi, da se trebuh napne in vzbokne. Na ta način se sesa venozna ali porabljena kri. Trdi steznik pa oklepa trebuh z gosto vloženimi in jeklenimi paličicami in brani, da bi se redno izbočeval ter onemogoča na ta način trebušno dihanje, ki je zdravju zelo koristno. Radi tega zastaja kri v nogah in v spodnjih delih telesa, pojavljajo se krvni navali, neredne in boleče mesečne krvavitve, nabrekle žile itd. Ako primerjamo sliko 5. in 6., zapazimo na prvi pogled, da so trebušni organi spremenjeni in potisnjeni navzdol.



(Slika 5.) Prsna in trebušna duplina brez steznika.

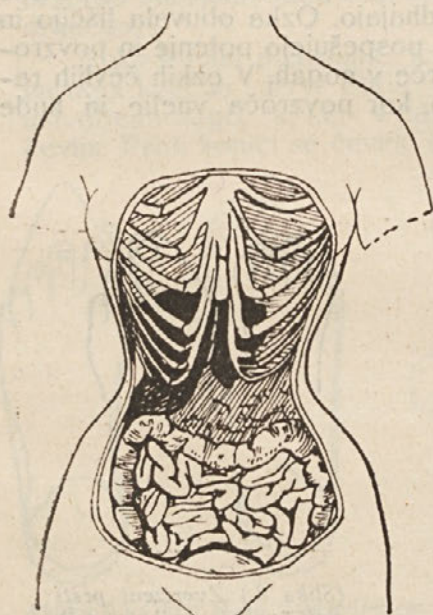
Izpodrinjeni želodec se na nekaterih mestih zožuje, na drugih pa širi. Na jelrih se napravljajo zajede, ki otežujejo odtok žolča in pospešujejo nastajanje žolčnih kamnov.

Iz tega kratkega opisa spoznajo lahko bravci, kako utemeljen je bil boj proti stezniku in proti ozkim oblačilom. Videti je, da se je ta boj končal prav v sedanjem času s popolno zmago.

V zadnjih letih doživlja ženska moda svojo že davno zaželeno in od vseh zdravoslovcev tako toпло priporočano preuredbo. Odpravili so se stezniki in trdi telovniki, opustile so se jeklene in koščne paličice okrog vratu, prsi in želodca. Izginila

so tudi dolga krila in vlečke, ki so zapraševala ceste in dvorane. Nova moda je uvedla ohlapne obleke in bolj kratka krila, naravne in žive barve. V takih oblekah se počutijo ženske lahke in neovirane, dihajo prosto in se prožno gibljejo pri delu, na polovanju in na železnica.

Mnogo je sicer ljudi, ki pomeša vse skupaj v en sam koš: žensko osamosvojitev, kolesarenje, preuredbo ženske noše, kajenje in prosto ljubezen. To je pretirano, samovoljno mešanje in zamenjavanje predsodkov, ki jih moramo premagati, kajti od tega zavisi zdravje in življenje marsikatere osebe. Na drugi strani pa seveda tudi ne smemo po-



(Slika 6.) Prsna in trebušna duplina pod vplivom steznika.

zabili, da mora imeti nova lahna in živahna noša svoje meje dostojnosti. Preuredba ženske noše se mora ozirati v prvi vrsti na žensko zdravje, ne sme pa obenem nikakor prezirati svoje navedene naloge. Današnja ženska noša ima hude napake ne toliko v zdravstvenem, kolikor v navedenem oziru. Zdi se, da ženske niso skoraj nič oblečene, da so krila preveč kratka in da se kaže preveč

golote. Zagovorniki preuredbe so sicer naglašali, da je zdravo nositi kratka krila, imeti gole roke in odprt vrat, vendar ne bo nobena pametna ženska, ki še ni izgubila popolnoma vseh navedenih čutov, nosila nadkolenska krila, se ne bo razkrivala do

ramen in ne bo kazala golih rok do pazduhe. Noša te vrste tudi glede zdravja ni priporočljiva, posebno v zimskem času, ker se telo le preveč ohlaja. Pričakujemo, da bo današnja ženska noša kmalu opustila svojo pretriranost, ki škoduje zdravju in ugledu ženskega spola, in da se bo ustalila na srednji poli, kjer bo zadostila zdravstvenim in npravnstvenim pogojem pametne noše.

Obuvala.

Obuvalo mora biti tako narejeno, da nas ne ovira pri hoji, da ima noga, ki se med hojo razširja in zdolžuje, v njem dovolj prostora in da hlapovi iz njega nemoteno odhajajo. Ozka obuvala tiščijo in ovirajo odtok krvi, pospešujejo potenje in povzročajo bolečine in krče v nogah. V ozkih čevljih rastejo nohti v meso, kar povzroča vnetje in hude



(Slika 7.) Prazvilna noga.



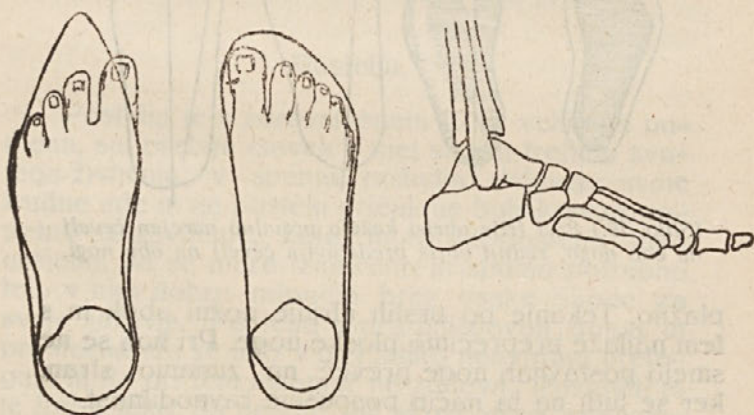
(Slika 8.) Zverženi prsti radi nošnje neprimernih čevljev.

bolečine. Posledica preozkih čevljev so tudi žulji in »kurja očesa«, ki nas zelo otežujejo pri hoji. Da se ubranimo kurjih očes in da se iznebimo že obstoječih, je edino in golovo sredstvo, da si izberemo primerne čevlje, ki nogam popolnoma pristojajo in ustrezajo njih meram.

Ljudje so sužnji mode. Koliko trpljenja in muk prenašajo samo za to, da imajo lepe, majhne in moderne čevlje. Posebno ženske okrutno trpinčijo svoje noge. Zanje ni merodajna oblika nog, moda določuje, kake čevlje si mora nabaviti. Vsak človek skrbno pazi, da si ne skvari obraza in da si ne pohabi postave; noge pa si mnogi kvečijo namenoma in prostovoljno, ker nosijo preozke in neprimerne čevlje.

Prsti so vodoraven podaljšek zanartnih kosti. Palec in drugi prst se ne dotikata med seboj. Neprimerno obučeno kveči nogo in veriži prste, kakor vidimo na sliki 8. Tu je palec upognjen na znotraj, prsti so stisnjeni med seboj in leže drug vrh drugega.

Slika 9 nam pojasnjuje, kako in zakaj se prsti na nogi kvečijo. Prvi obris nam kaže pravilno ustvarjeno nogo, ki tiči v napačno napravljenem čevlju. Proti konici se čevlji od obeh strani ena-

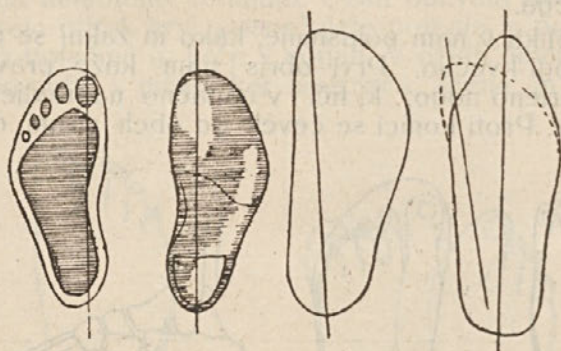


(Slika 9.) Obris slabo napravljenega čevlja. — Obris pravilno napravljenega čevlja. — Okostje noge (Zanart).

komerno zožuje in stalno pritiska na palec, ki stiska dalje tudi ostale prste. Pravilno izdelan čevlji mora imeti dovolj prostora tudi za palec in mora biti radi tega na svoji notranji strani daljši kakor na zunanji strani. Prav tako mora biti dovolj širok tudi podplat.

Zanartje noge je kakor prožen obok, ki ima svoj višek na notranji strani noge in ne v sredini. Zato mora biti tudi čevelj tako napravljen, da je njegova volumna najvišja na notranji strani. Vsak čevelj mora biti narejen le za eno nogo in ne za obe nogi, ker drugače se noga stiska od zgoraj navzdol. Pri tem se stalno nategujejo kite, ki skrbе drugače za prožnost nog, in sčasoma popolnoma ohlapnejo. Zanartni obok se poniža in tako nastane ravnodilnost ali ploska noga, ki povzročuje pri hoji hude muke.

Naklonjenost k ploskim nogam dobe otroci že v zgodnji mladosti, če pričnejo prezgodaj stati ali hoditi. Zato pa naj malčki le kolikor mogoče dolgo



(Slika 10.) Prvi trije obrisi kažejo pravilno narejen čevelj na eno nogo, zadnji obris predstavlja čevelj na obe nogi.

plazijo. Tekanje po prstih utrjuje nožni obok in s tem najlaže preprečimo ploske noge. Pri hoji se ne smejo postavljati noge preveč na zunanjo stran, ker se tudi na ta način pospešuje ravnodilnost.

Ženske imajo grdo navado, da ljubijo visoke in ozke pete. V takih čevljih hodimo negotovi, včasih se nam prevrne noga in kite se nam pretegnejo. Noga oleče in nam ne da več tednov hoditi. Prava peta mora biti široka in ne sme biti višja kakor 3 cm.

Kakor je potrebno, da je obleka zračna in redko tkana, velja isto še v večji meri za obuvalo, ker podplati nog so premreženi z velikimi znojnicami

in močno izhlapevajo. Ako ne morejo hlapovi redno odhajati, se sesedajo kot znoj in premočujejo nogavice in čevlje. Poč ohlaja noge in je poleg nezadostne snage najčešči vzrok kronično mrzlih nog. Radi tega hodimo poleti, če že ne bos, pa vsaj v odprtih opankah in nizkih čevljih. Podloga ne sme biti klejasta. Premočene čevlje si je treba prebuči, ako pa ni suhih na razpolago, ovijmo si noge s časopisnim papirjem, da se izognemo prehladom.



(Slika 11.) Čevelj z visoko peto.

Postelja.

Postelja je v zdravstvenem oziru velikega pomena, saj prebije človek v njej skoraj tretjino svojega življenja; v spanju poživilja delavec svoje trudne ude in na postelji pričakuje bolnik svoje zopetno ozdravljenje. Zato mora biti postelja tako urejena, da se more izmučeno in spanja potrebno telo v njej dobro odpočiti brez vsake škode za svoje zdravje. Postelja mora biti dovolj dolga in prostorna, da se telo v njej lahko neovirano preteguje in da pri tem nikamor ne zadeva. Postaviti jo je treba tako, da ne sije luč skozi okno spečemu naravnost v oči. Blazine in odeja ne smejo biti pretople, ob mrzlih in zimskih časih pa nas morejo vendar varovati mraza. Premehke podlage in pretople odeje niso zdrave, ker zadržujejo hlapove. Človek se med njimi poti, kakor bi ležal v topli parni kopeli. Na ta način postane telo mehkužno in občutljivo za vsako izpremembo toplote. Na drugi strani pa se človek rad prehladi, če ni postelja dovolj topla. Odejo moramo menjati, kakor pač nanese letni

čas, pozimi zamenjamo lahke lelne odeje s težkimi in toplimi.

Postelja mora biti tudi rahla in zračna. Propuščati mora z lahko to zrak in hlapove. Ponoči razvija človeško telo manj toplote kakor čez dan. Ako ni postelja dovolj topla, zlasti ako prihaja mrzel zrak od spodaj, se človek ne more v njej dovolj segreti in radi tega tudi ne more zaspati. Zato prija starim ljudem pernica, ki se lahko pretolče in prezrači, da se izgube iz nje neprijetne izparine. Nezdrave so debele in stare postelje, pri katerih se je njih vsebina že davno izpremenila v trhljen prah in ki so nasičene s smrdljivimi telesnimi razkrojnimi. Take postelje sličejo gostim, neprepustljivim in umazanim oblekam.

Zrak mora imeti dostop do postelje od vseh strani. Zato naj bo dno postelnaka sestavljeno iz redkih desk ali še bolje iz mrežaste vzmeti. Za posteljno podlago naj služi žimnica, ki je sestavljena iz dveh ali treh delov. Napolnjena bodi s konjsko žimo ali morsko travo. Tudi slama ni slaba.

Posteljino perilo je treba večkrat premeniti, da počiva telo vedno med čistim perilom. Blazine ne smejo biti visoke, ako hočemo mirno spati in se zbuditi drugi dan okrepčani in oživiljeni.

Postelje je treba večkrat iztolči in prezračiti. Ko vstanemo, jih ne smemo takoj spraviti, ampak jih moramo postaviti prej na prosti zrak ali še bolje na preprih, da se temeljito prezračijo. Po dnevu je koristno, da pustimo postelje nepogrnjene v dobro prezračeni sobi. Ako jih poleti obsolnčimo, jih moramo nato dobro ohladiti, preden vanje ležemo.

To so najnujnejši zdravstveni pogoji, ki jih zahtevamo od vsake postelje. V ostalem naj si vsak uredi, kakor mu najboljše kažejo njegova razpoložljiva sredstva.





Stanovanje.

Zdravo stanovanje je prav tako važno in potrebno kakor zdrava hrana in higijenična obleka. V nezdravem stanovanju tičijo nešteti vzroki in izvori mnogim boleznim. Vplivu stanovanja se ne moremo izogniti, saj prebijemo v njem večji del svojega življenja, naše ženske in naši otroci so pa navezani nanje po cele dneve in cele noči. Posebno škodljiv vpliv imajo nezdrava stanovanja na šibke člane družine, na male otroke in tudi na odrasle, ki so šibkega telesnega ustroja. Taki ljudje hirajo in vidno propadajo v temnih, slabo prezračenih, brezsolčnih in vlažnih stanovanjih.

Pri izberi stanovanja se je treba ozirati na lego. Sobe, ki so obrnjene na severno stran, niso primerne ne za spalnice, ne za družinske izbe. Pozimi so te sobe premrzle in se dajo le s težavo in s precejšnjimi stroški segreti. Torej tudi z ozirom na gospodarsko stran ne moremo priporočati stanovanj, ki so obrnjena proti severu. Stanovanjske sobe, posebno pa spalnice, se morajo nahajati vedno na južni, vzhodni ali zahodni strani. Ako bi kdo oporekal, češ, solnce od juga preveč pripeka, mu z lahko to dokažemo, da je v zmoti. Kakor znano, stoji solnce opoldan najvišje in radi tega ne more sijati globoko v sobe kakor n. pr. zjutraj od izhoda ali popoldne od zahoda. Iz tega vzroka se tudi južni zidovi ne razgrejejo tako močno kakor vzhodni oziroma zahodni.

Vlažna stanovanja so nezdrava in škodljiva. Saj imamo stanovanje vendar za to, da nas ščiti vremenskih neprilik, da varuje človeško telo prevelikega mraza in prehude vročine in sploh da nam služi kot slab prevodnik toplote. Če je stanovanje vlažno, izgubi vse te lastnosti, ker vlažni zidovi ne predstavljajo nobene ovire mrazu in toploti. Taka stanovanja so večji del leta mrzla, ker s preveliko

lahkoto prevajajo toploto in jo odjemajo njihovim stanovalcem. Postelje, ki so postavljene ob vlažnih stenah, postanejo same vlažne in odjemajo spečim ljudem toploto. Bolezni se v takih hišah slabo in težko zdravijo. Jejični, bledični in slabokrvni ljudje občutijo najprej zle posledice, ki jih nudijo vlažna stanovanja, kajti v njih primanjkujeja tudi zrak in svetloba, ki sta glavna stebra našega zdravja.



Poklic in bolezní.

Obrti in umetnosti povzročajo skrbi
in bolečine njim, ki jih opravljajo.

(Hippokrates).

Vpliv poklica na bolezní in na umrljivost je mnogo pomembnejši, kakor se nam običajno dozdeva. Zdravstveno stanje odraslih ljudi je v veliki meri odvisno od njihove obrti in od njihovega vsakdanjega dela. Da se o tem prepričamo, bi morali preiskovati zdravstvene razmere vsakega posameznega poklica, kar pa ni mogoče z ozirom na tesno odmerjeni proslor v tej knjigi. Omejili se bomo le na delavski in na gospodarsko šibki stan, kajti boljši stanovi se že itak lahko ozirajo na higienske in na zdravstvene okoliščine. Njih slabe zdravstvene razmere niso toliko odvisne od dela njih poklica kakor od nerednosti in od pojemaajoče lastne volje.

Delavski stan je najbolj razširjen stan na svetu. Obrtni delavec je zaposlen v delavnici in v tvornici, poljski in gozdni delavec pa se giblje največ pod milim nebom. Pri delu na polju, po gozdovih in travnikih preti sicer človeškemu zdravju marsikatera nevarnost, zlasti ob slabem vremenu, vendar se ne da primerjati z delom v delavnicah in tvornicah, posebno v takih, ki so bile sezidane že pred desetletji, ko so se še prav malo ozirali na zdravje delavcev.

Tvorniški prostori so dostikrat premalo razsvetljeni in delavec mora napenjati svoje oči, da se more izogniti nesnage in pretečih nezgod. Zlasti male delavnice vidimo večkrat brez oken, svelloba prihaja v nje skozi odprta vrata. Pozimi so take delavnice mrzle, ker se ne dajo kuriti, poleti so pa prevroče, ker zadržujejo toploto.

Naivečji sovražnik delavcev je gotovo prah, ki ugonablja ure in ure, dan na dan, leto za letom de-

lavecem zdravje. Prah vsebuje ostre, koničaste, ikaninastje in večkrat celo strupene snovi, kar je odvisno od vrste obrti. Po tem moramo presojati tudi njegovo škodljivost. Osiri in spikasii prah draži sluznico dihalnih organov, jo rani in se zarinja v pljučno tkanino. Tako nastajajo različne bolezni dihal, vnetja v golju in grlu, katarji sapnika, pljuča postajajo scasoma nasičena z železnim, premogovnim, kamnenim prahom itd. Taka pljuča so dostopna bolezenskim glivicam, kajti njih sluznica, ki je bila prvotno neprodorna, postaja polagoma ranljiva, nje gornje stanice se razrušijo in tako pade prva in naravna obramba. Bolezenske kali se neovirano nasele, se razmnože in razkrajajo nato človeško telo. Posebno bacil jetike je v tem oziru zelo podjelen, saj štejemo jetiko med prve »prašne bolezni«.

Skodo, ki jo povzroča prah človeškemu zdravju, je razvidna jasno tudi v vsaki bolezenski statistiki. Delavci v prašnih obrtih obolevajo bolj pogostoma nego v neprašnih. Najbolj nevaren je kamnoseški prah, jekleni in stekleni prah, ki nastaja pri brušenju dotičnih izdelkov, dalje prah v tavnarnicah za cement, porcelan in lončevino. Po statistiki, ki sta jo sestavila Schuler in Burckhardt, oboli vsako leto izmed 1000 delavcev:

knjigovezov	98
delavcev v predilnici za svilo	205
delavcev v predilnici za bombaževino	235
tkalcev	285
brusačev	427
delavcev v cunjarnah	479

Prah v premogokopih nima škodljivega vpliva na pljuča, videti je celo, kakor bi imel v sebi zdravilna svojstva zoper jetiko. Isto opazujemo pri dimnikarski in strojarski obrti in pri delu v apnenicah. Preiskovalci jetike so ugotovili, da bolehalo med splošno bolnimi na njej:

delavci v anorganičnem (neživem) prahu	26 %
delavci v organičnem (živem) prahu	17 %
delavci v premogovnem prahu	1,3 %

Dalje so nevarni za človeško zdravje strupeni plini, ki se razvijajo v nekaterih obrtih. Smrad in

močan ropot pri delu vpliva slabo na živce občutljivih delavcev. Vsi ti škodljivi vplivi po večini od-padejo pri poljskih in gozanih delavcih, ki so pa iz-postavljeni neurju, neviham in drugim vremenskim neprilikam in njih posledicam.

Kakor vidimo prihajata pri boleznih raznih po-klicev dve možnosti v posrev, namreč nevarnosti, ki prete zdravju od poklica samega, in pa telesna sposobnost. Za to je izber poklica velike važnosti ne le v gospodarskem, ampak tudi v zdravstvenem oziru. Človeško telo se mora utrditi in se navaditi na manjše in večje škodljivosti. Ako se telo ne more temu prilagoditi, mora zboleti. Za to bi se moral vsakdo, preden se odloči za kak poklic, po-svetovati z zdravnikom, ki naj ugotovi, ali se zla-gajo njegove dene razmere in njegov telesni ustroj z nameravanim poklicem. Zlasti naj se po-prime cela, ki je zoruženo z velikimi nevarnostmi, samo oni, ki je zanj telesno in duševno popolno-ma sposoben, vse druge moramo odvracati od nje-ga, ker mu niso kos ne po svojih prirojenih lastnostih, ne po svojih sposobnostih. Žal, da je to edino pamejno načelo še tako malo prodrlo med delavske vrste, ki imajo v svojem zdravju in v svo-ji sposobnosti edini zaklad, ki ga prinašajo s seboj v naporno gospodarsko tekmovalje. Saj se lahko vsak dan večkrat prepričamo, da tiči krivda mno-gih prezgodnjih bolezni in delonezmožnosti v tem, ker se ni dovolj premišljeno izbiral poklic. Ta oči-tek zadene najbolj delavce, ki so nezadosno raz-viti in denno obremenjeni. Takim manjka odpor-nost, vztrajnost in premišljenost, zato se med de-lom pogostokrat ponesrečijo in prehlade ter kon-čno omagajo že pri srednje napornem delu.

Oglejmo si nekatere važnejše poklice. Pri uradnikih in prostih poklicih ne opazimo glede umrljivosti in oboletosti nikake pretiranosti. Njih gotovi, čeprav nepreobilni dohodki jim omogočajo skromno življenje in jih varujejo pred obilnim uživanjem. Med najbolj zdrave stanove pa prištevamo duhovniški stan. Vsi statistični podatki se ujemajo, da izkazuje prav ta stan najmanjšo oboletost in naj-ugodnejšo umrljivost. Najčešči vzrok smrti so bo-

lezni krvnega obtoka, možganska kap in vnetje obisti. Umrljivost na jetiki ne znaša med duhovniki niti dva slučaja na tisoč ($1.84^{0}/_{00}$), pri vseh ostalih delavskih moških poklicih pa znaša nad 3 od tisoč ($3.07^{0}/_{00}$). Poleg pravilnega in urejenega življenja in ne prehudih naporov imajo duhovniki veliko smisla za higiensko urejene razmere v jedi, pijači in v splošnem načinu življenja. Vse to vpliva na njih dolgoživost in trdoživost.

Tudi med učitelji niso zelo razširjene kronične bolezni, njih umrljivost je ugodna. Umetniki in glasbeniki pa že prej pomirajo. Najbrž je temu kriva njih negotova eksistenca in živahni način njihovega življenja.

Med nastavljenici v trgovinah opazimo pogostokrat šibke telesne postave, ki morajo večinoma po cele dneve stati v ozkih, zaprtih in mrzlih prostorih. Delo je precej naporno, saj nimajo niti časa, da bi v miru in v redu pojedli svojo hrano. Zboli jih, kakor izkazujejo sezname bolniških blagajn, približno 38 % in sicer najčesteje na dihalih, prebavilih in na živčnem sestavu. Pri ženskah prevladuje slabokrvnost in bledičnost. Vobče so pa njih obolenosti lahke.

Železničarji se pri sprejemu v službo zdravniško pregledujejo in odbirajo. Vkljub temu pa njih obolenost ni ravno majhna. Opravljati morajo težko in odgovorno delo, večkrat tudi ponoči, izpostavljeni so mrazu, prahu in pogostim nezgodam. V mnogih državah je umrljivost železničarjev na prvem mestu. Jetika je pri njih precej pogosta bolezen, napadajo pa jih tudi revmatizem in bolezen dihal, prebavil in živcev.

Med poljedelci je umrljivost v vseh znanih državah jako ugodna. V vseh starostnih dobah se giblje pod normalo splošne umrljivosti, šele v dobi preko 75 let jo prekorači. Izmed bolezni, ki napadajo kmete in delavce, ki se bavijo izključno s poljskimi deli, je jetika zelo redko zastopana. Na nji ne umreli med 18. do 55. letom med 1000 kmeti popolnoma niti dve osebi ($1.82^{0}/_{00}$), medtem ko so med 1000 ljudmi brez izjeme poklica in bolezni več kot trije smrtni slučaji ($3.07^{0}/_{00}$). Krvne, srčne in obistne

bolezni zasledimo redkokdaj pri poljedelcih, češče pa jih napadajo prehladi radi vremenskih neprilik, prebavne bolezni radi neprimerne hrane, nezgode in rane, ki se radi nesnage večkrat vnamejo. Od živali se poljedelci nalezejo pogostokrat tudi kužnih bolezni.

Posebno zdrav poklic je **vrtnarstvo**. Obolelosti in umrljivosti med vrtnarji ni mnogo, čeprav si izbirajo ta poklic navadno šibki ljudje. Čisti zrak, v katerem se gibljejo cele dneve, pospešuje zelo njih telesno zdravje.

Najbolj neugodne zdravstvene razmere so pri **nestalnih poklicih**. Te vrste delavci delajo sicer na prostem zraku, a so brez stalne nastanitve in brez stalnega zaslužka. Med nje spadajo dnevničarji, cesini delavci, pometalci, nosači, podajalci itd. Vsi ti nestalni poklici kažejo najvišje številke obolelosti in umrljivosti. Med njimi prevladujejo pljučne bolezni radi prahu in vremenskih razmer, srčne bolezni in rane radi težkega dela in alkohola, ki so mu ti delavci posebno vdani, želodčne in črevesne bolezni radi nezdrave hrane in nizke plače. Radi nesnage, ki jim jo povzroča delo, se jih primejo večkrat kožni izpuščaji in lišaji. Njih bolezni so po večini dolgotrajne. Jetika ima med njimi najhujšo žetev. Po nekaterih krajih znaša umrljivost, povzročena po jetiki med nestalnimi delavci, 83 od tisoč, to je 27 krat več nego povprečna umrljivost drugih moških delavcev (3.07‰). V ta delavski razred se namreč štekaajo vsi, ki so bodisi radi bolezni, bodisi radi gospodarskega poloma izgubili svoje prejšnje stalne službe in tudi taki, ki niso sploh še nikdar imeli stalnega poklica.

Med nezdrave poklice spadajo **peki**, ki se jim to že od daleč pozna po njihovi upadli koži in bledi barvi. Delajo največ ponoči, med prahom, v slabo zračnih in prevročih prostorih. Navadno morajo peki opustiti svoj poklic s 30 do 40 leti. Najbolj pogosto jih prijemajo pljučne bolezni, posebno jetika, ki ji podleže nekaj manj ko polovica (40 do 45%). Tudi srčnih in krvnih bolezni srečujemo mnogo v pekovskem stanu. Zanimivo je, da zaznamuje sta-

fistika med peki izredno veliko število kožnih in spolnih bolezni.

Mesarski poklic je zdrav, nudi dobro hrano in tudi ugodno plačo. Bolehavost in umrljivost pri mesarjih ni ravno slaba, bila bi pa lahko mnogo boljša, če bi si sami ne izpodkopavali zdravja s preobilo mesno hrano in z nezmernim popivanjem.

Nalakarji in nalakarice spadajo med nezdrave poklice. Delati morajo dolgo v noč v slabem in zakajenem zraku, moški se vdajo večkrat zapeljivemu alkoholu, ženske pa padajo v nravstvenem oziru. Jetiko in spolne bolezni dobivamo pri njih pogostoma. Ker morajo vedno stati, se jim razvijejo zelo rade ploske noge.

Zdravstvene razmere rudarjev niso povsod enake, ker so odvisne od kraja, od rude in od ureditve rudnika. Največje statistične številke dosežajo nezgode, ki so posledica usedlin, ognja, zastrupitve in prevoza rude. Statistično zahteva prevoz enega milijona stotov premoga smrtno nezgodo treh rudarjev. Dalje trpe rudarji radi prehladov, pregretja (globoki rudniki so topli čez 50°) in prahu na bronhijalnih katarjih, razširjanju pljuč in na revmatizmu. Jetika je med njimi redka. V nekaterih rudnikih so nevarni črvi, ki zaidejo v telo ob enem z vodo in z umazanimi rokami ter povzročajo težko slabokrvnost. V premogokopih in v železnih rudnikih je umrljivost ugodnejša nego je splošna umrljivost; v svinčenih, cinkovih in živosrebrnih rudnikih je zdravstveno razmerje slabše in v kamnolomih je zelo neugodno. V živosrebrnih rudnikih se je zdravje rudarjev v zadnjih desetletjih dosti izboljšalo. Leta 1906. je naštel Teleky v idrijskem rudniku 1045 bolnih, med njimi samo 19 zastrupljenih z živim srebrom. Splošna umrljivost med idrijskimi bolnimi rudarji je znašala 1.1%, delonezmožnost se pričena med 54. do 60. letom.

Kovači in ključavničarji dosežajo običajno visoko starost, njih umrljivost je majhna, boleajo navadno na katarjih dihal in na revmatizmih, nezgode in ranitve so pogoste. Brusači železa in jekla pa ne učakajo visoke starosti, oboli jih mnogo na pljučnih katarjih in na jetiki.

Mizarjem in slugarjem škoduje največ dražljivi lesni prah, ki pospesuje v precejšnji meri pljučne bolezni. Raniive in njih posledice (gnojenje, smetljivaji) tudi niso prav redke. Statistika izkazuje povečano umrljivost med mizarji. Na jetiki jih umre 3 do 4 krat več kakor drugih moških delavcev. Radi napora pri struženju se pri mnogih prsni koš splošči in ker mizarji pri svojem delu večinoma sloje, se jim sploščijo tudi noge (ravnodilnosti), v mečeh pa se jim razširijo krvne žile.

Delavce v cementnih tvornicah in kamnoseke sem že omenil. Njih bolezen je jetika. Med živimi kamnoseki se računa 19% jetično bolnih, med umrliimi pa je dobil Sommerfeld 84.8% jetiko kot vzrok smrti.

Zidarji in delavci opekarn delajo na prostem in so izpostavljeni vremenskim izpremembam in prahu. Zato bolehajo največ na katarjih v dihalnih organih in na revmatizmih. Dolete jih pogostokrat poškodbe. Umrljivost prekaša le za malo splošno umrljivost,

Delavci v predilnicah niso tako ogroženi, kakor bi se dalo na prvi mah sklepati, ako so predilnice zgrajene in opremljene po higienskih načelih. Umrljivost v predilnicah za volno in svilo je enaka splošni umrljivosti, v bombaževih predilnicah in barvalnicah pa jo nekoliko prekaša. Prevladujejo večinoma bolezni dihal, na bledičnost in na jetiko naletimo tudi pogostokrat.

V krojaškem poklicu se zbirajo največ šibki ljudje. Poleg tega morajo krojači pri svojem delu vedno sedeti in se držati sklonjeno. Radi tega površno dihalo in prsni koš se jim ne more dobro razviti. Umrljivost na jetiki je velika, posebno v mladih letih. Polovico smrtnih slučajev med krojači in med šiviljami moramo pripisati tej človeški kugi.

Čevljarški stan ne kaže posebnih nezdravih strani, umrljivost prekaša v vseh treh prvih človeških dobah le za malo splošno umrljivost. Med čevljarji srečujemo največ pljučne katarje in srčne hibe. Vsem čevljarjem se pozna njihov poklic na prsih, ki so na znotraj vleknjene, ker pritiska kopito

nanje. To in pa upognjeni položaj pri delu pospešuje pogoste srčne bolezni.

Strojarji trpe radi na boleznih, ki nastopajo kot posledice prehladov, ker morajo delati v mrzlih in mokrih prostorih. Jetiko zasledimo pri njih redkokdaj, bolj pogosta so kožna vnelja, smelljaji, izpuščaji in kožne ujede. Njih bolezen pa je vranični prisad, katerega se nalezejo od kož.

V **fiskarski** obrti vpliva škodljivo delo v zaprtih prostorih, zastrupljanje s svincem in samovoljna izber šibkih oseb. Z izboljšanjem fiskarskih in slavnih strojev se je škodljivost svinca in njegovih hlapov v zadnjem času zelo zmanjšala. Umrljivost se giblje med 16 in 8.5 na tisoč fiskarskih nastavlencev. $\frac{1}{2}$ do $\frac{1}{3}$ smrtnih slučajev povzroča jetika. Pri **kamenofisku** ni posebnih nevarnosti, le ošibelost vida se smatra kot škoda, ki ji zapade skoraj polovica uslužbencev (40 do 50%).

Končno moram omeniti še poklic **domačih služkinj**. Moški prihajajo kot uslužabniki v poslednjih časih le malo več v poštev. Ta poklic je zelo številen, v Nemčiji so našli pred vojno $1\frac{1}{4}$ milijona služkinj, kar je 13% vseh delavk. Socialno in zdravstveno stanje med njimi je še malo preiskano, ker ima ta stan zelo malo smisla do organizacije. Razlikuje se od ostalih poklicev v načinu plačila in v skoraj trajni delavni pripravljenosti. Odškoduje se za svoje delo deloma v denarju, deloma v stanovanju in hrani. Žalostna stran tega poklica so spalni prostori. Več ko polovica jih spi v mrzlih podstrešjih, v zatohlih kuhinjah, kopalnicah in hodnikih brez oken, kar ni zdravo in ni snažno ne za družino in ne za služkinje. Delovni čas ni natančno odmerjen, navadno je jako dolg, 12 do 16 ur dnevno. Hrana je vobče dobra in zadostna. Služkinje so navadno zdravega telesnega ustroja, njih obolelost ni visoka in umrljivost ni taka kot pri ostalih ženskih delavskih poklicih.

Ti podatki nam na kratko razsvetljujejo, kako vpliva poklic — duševni in telesni — na obo-

lelost in na umrljivost posameznega delavca in vsega obrtnega razreda. V korist delavskih množic in delodajalcev bi bilo, da bi se ti nedostaki kolikor mogoče odstranili, da bi obstoječe nevarnosti izginile in da bi se poklicni obrat ravnal po pravih higijene. Zato se moramo potruditi, da k temu pomoremo vsi po svojih močeh in da pričnemo že takoj pri prvem členu dolge verige z **dobro izbero primerne poklica.**





Nekaj o blagorodju ali evgeniki.

Ti bil si, mene ni biló, ti boš.
A zdaj, za hip, je vstal iz tebe mož,
začutil, da je s tabo zvezan prost,
in v tebi, v sebi večnost, blaženost...

(Župančič).

Naši predniki so si bili udomačili razne živali in si izbrali med njimi nekatere, da jih hranijo za plemo; odbrali so si tudi med divjimi rastlinami najboljše in najprimernejše ter jih posebej gojili. Tako so nastale nove pasme živali in nove vrste drevja in rastlin. Od tega časa je znana in razširjena med ljudstvom poplemenitev.

Vsak živinorejec, vsak kmet in vrtnar dobro zna, da se more navadno le tedaj nadejati zdravega in močnega naraščaja in obilne žetve, če skrbno izloči slabotna in manjvredna bitja in odbere za setev najboljša zrna ter odredi za plemo le zdrave in močne živali, ki se ponašajo z najboljšimi lastnostmi. Z vztrajno odbero moremo vzgojiti rastline in vzređiti živali s posebnimi in poljubnimi znaki. Saj razločimo takoj med iskrim angleškim konjem-dirkačem in težkim pincgavcem, med divjim sadnim drevjem in med zlahtnim vrtnim drevjem. Vsak med nami ve, da so vse te razlike le posledica poplemenitve.

Šele v zadnjem času so nekateri odlični misleci začeli opozarjati in predlagati, da je potrebna poplemenitev tudi pri najplemenitejšem bitju, pri človeku. Prvi je začel o tem razglabljati angleški znanstvenik Franc Gallon in ustvaril je proti koncu 19. stoletja novo vedo evgeniko ali nauk o blagorodju. Ta veda preiskuje razmere in dejstva, ki ugodno ali neugodno vplivajo na telesne ali duševne plemenske lastnosti človeka. Nobena veja znanosti si ni doslej še postavila tako vzvi-

šenih in plemenitih ciljev kakor veda o blagorodju, ki zasleduje na eni strani mirno in ne boleče zatiranje duševnih in telesnih slabosti in si prizadeva izločiti obilna zla, ki se prenašajo od rodu do rodu, na drugi strani pa išče evgenika sredstev in potov, kako naj se poplemeniti človeški rod in kako naj se vzgoji in vzredi posamezni človek, da postane močnejši, plemenitejši, bolj zdrav in naravno tudi srečnejši. Ta nauk ima trdno podlago, ker se opira na temeljne pogoje organskega razvoja in na že poznate uspehe v rastlinstvu in živalstvu.

Izbera.

Izbera v naravi je prvi razvojni pogoj te vrste. Med razvijanjem in nastajanjem posameznih pasem opazimo med posameznimi živmi (živimi bitji), med družinami, plemeni in rodovi živahno tekmovanje, ki obsega vse panoge življenja in nehanja živih bitij, ki se vedno bolj razvnema in stopnjuje, dokler ne izginejo šibke in bolehave živi in ne odstopijo svojih mest zmagovalcem. To fiho in mirno tekmovanje v naravi imenujemo **boj za obstanek**. V njem zmagajo samo krepke osebnosti, ki se znajo prilagojevati vsakojakim zunanjim razmeram in ki se po dobljeni zmagi še bolj krepijo in množijo ter oddajajo potomcem svoje zmožnosti in posebnosti. Slabotneži pa podležejo in z njimi izginejo tudi njih slabe lastnosti.

Vzgojevalec odbira sam po svoji izkušnji in preudarnosti najboljše vrste za setev in za plemo, slabe pa zametuje. To je **umelna izbera** ki se godi po zunanjih lastnostih in ki se razlikuje od **naravne izbere**, kjer narava sama brez vsakega usmiljenja uničuje vse slabo, lahko in šibko, pospešuje pa dobro, močno in zdravo.

Menjavost ali variacija.

Drugi temeljni pogoj organskega razvoja, ki se nanj opira poplemenitev, je **menjavost, izpremenljivost ali variacija**. Vse živi, rastline in živali, njihove družine, plemena, vrste in pasme morajo biti raznolične in izpremenljive, ako hočemo med

njimi izberati. Dokaze za to vidimo prav povsod, kamor se ozremo. Dva človeka nista nikdar popolnoma enaka, naj sta tudi dvojčka; otroci se vedno razlikujejo več ali manj od svojih roditeljev, eni so krepki, drugi šibkejši. Menjavost v naravi je tako popolna, da ne najdemo nikjer na svetu dveh popolnoma sličnih živi, niti v prostranem gozdu, kjer je na milijone listja, ne najdemo dveh listov enakih. Celo posamezni delci istega bitja se med seboj razlikujejo. Vzroki raznoličnosti so v naravi sami. Svetloba, toplota, podnebje, vlaga, hrana in najrazličnejše okoliščine vplivajo na živstvo in povzročajo v njem stalno menjavanje in izpreminjanje. Vsaka živ, tudi vsak posamezni človek, nosi v sebi znake posebnosti, s katerimi se razlikuje od drugih.

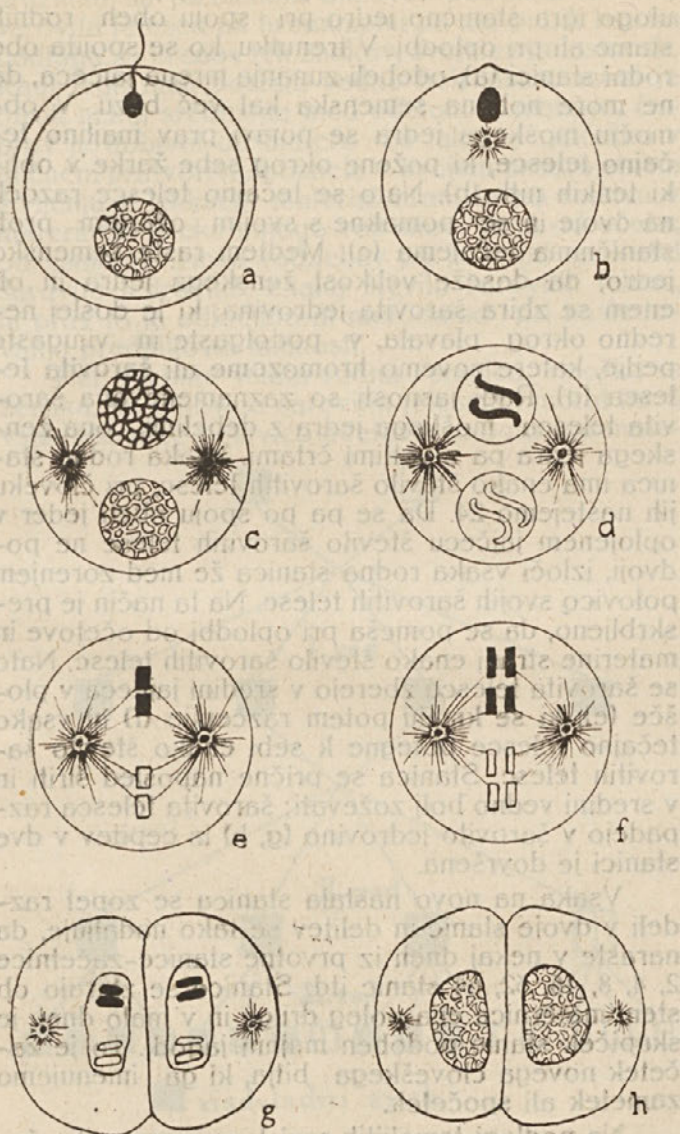
Posamezne živi se torej med seboj odbirajo, izpreminjajo in menjavajo ter se navzemljajo posebnih lastnosti, katere se dedujejo ali prenašajo dalje na potomce. Dedovanje je tretji pogoj organskega razvoja in bistveni del poplmenitve.

Dedovanje ali nasledovanje.

Da bomo lažje razumeli načine in pogoje dedovanja, se moramo prej seznaniti z dejstvi razmnoževanja in plojenja. Najenostavnejše razmnoževanje se vrši po delitvi, ki se je poslužujejo vse živi. Stanice se enostavno razpolovijo z jedrom vred ali pa se delijo z jedrnim razpletom.

Bistveni del vsega živstva je stanica. Iz stanic je sestavljena vsaka živ v rastlinstvu in živalstvu. Tudi človeško telo sestoji iz samih stanic.

Poleg pratoriva je podlaga vsake stanice njeno jedro, ki se sestavlja iz dveh snovi in sicer iz barvljive šarovite jedrovine (hromatin) in iz nebarvljive nešarovite jedrovine (ahromatin). V jedru rodne stanice so shranjene življenske sile, v stanični jedrovini ždijo vse one snovi, ki prenašajo življenje in vsa življenska svojstva od roditeljev na potomce. Te snovi se spajajo v oplojenem jajčecu v enoto, v *stanico-začetnico* in prehajajo kot dedščina od rodu do rodu ter tvorijo življenske vezi med predniki in nasledniki.



(Slika 12.) Delitev oplojene rodne stanice (po Boweri).

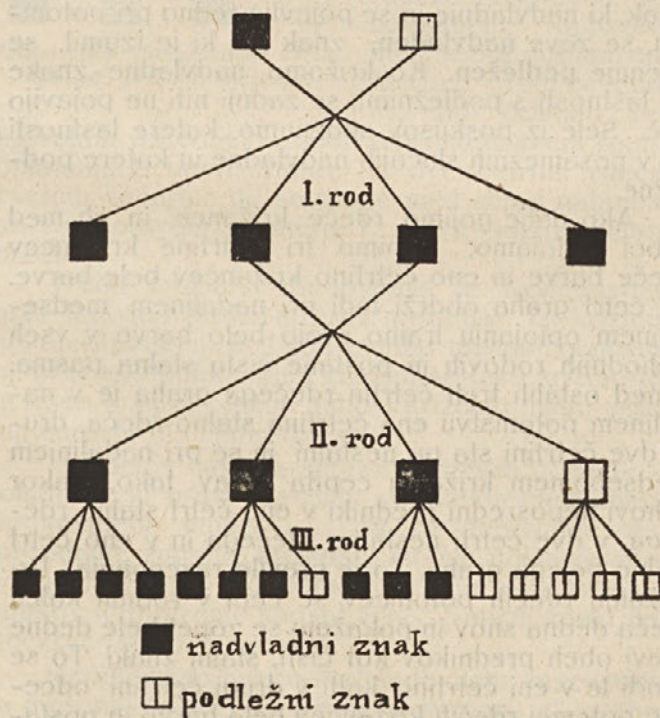
Slika 12 nam nazorno predstavlja, kako važno ulogo igra stanično jedro pri spoju obeh rodni stanic ali pri oplodbi. V trenutku, ko se spojita obe rodni stanici (a), odebeli zunanja mreža jajčeca, da ne more nobena semenska kal več blizu. V območju moškega jedra se pojavi prav majhno tečajno telesce, ki požene okrog sebe žarke v obliki lenkih nitk (b). Nato se tečajno telesce razdeli na dvoje in se pomakne s svojim ožarjem proti staničnima tečajema (c). Medtem raste semensko jedro, da doseže velikost ženskega jedra in obenem se zbira šarovita jedrovina, ki je doslej neredno okrog plavala, v podolgaste in vijugaste peilje, katere zovemo hromozome ali šarovita telesca (d). Radi jasnosti so zaznamenovana šarovita telesca moškega jedra z debelimi, ona ženskega jedra pa z volilimi črtami. Vsaka rodna stanica ima enako število šarovitih telesc, pri človeku jih naštejemo 24. Da se pa po spoju obeh jeder v oplojenem jajčecu število šarovitih telesc ne podvoji, izloči vsaka rodna stanica že med zorenjem polovico svojih šarovitih telesc. Na ta način je preskrbljeno, da se pomeša pri oplodbi od očetove in matrine strani enako število šarovitih telesc. Nato se šarovita telesca zberejo v sredini jajčeca v plošče (e), ki se kmalu potem razcepijo (f) in vsako tečajno telesce potegne k sebi enako število šarovitih telesc. Stanica se prične naposled širiti in v sredini vedno bolj zoževati; šarovita telesca razpadejo v šarovito jedrovino (g, h) in cepitev v dve stanici je dovršena.

Vsaka na novo nastala stanica se zopet razdeli v dvoje stanic in delitev se tako nadaljuje, da naraste v nekaj dneh iz prvotne stanice-začetnice 2, 4, 8, 16, 32, 64 stanic itd. Stanice se zbirajo ob steni maternice ena poleg druge in v malo dneh je skupiček stanic podoben majhni jagodi. To je začetek novega človeškega bitja, ki ga imenujemo zamelek ali spočetek.

Na podlagi temeljitih raziskovanj mnogih učenjakov bi bila torej prav šarovita jedrovina ali hromatin ona čudotvorna snov, ki prenaša dedna svojstva od prednikov na potomce in ki ohranja

družinam in plemenom njihove posebne znake; šarovita telesa ali hromozomi pa naj bi bili tvarna podlaga za prenos teh znakov, svojstev in lastnosti. Radi tega nam postaja vedno bolj jasno, zakaj je otrok nekaj srednjega med očetom in materjo, čeprav je dobival od matere že takoj v začetku v jajčnem prafvorivu, pozneje v svojem predrojsnem življenju v izključni materini hrani in po rojstvu v materinem mleku mnogo več snovi nego od očeta; od vsakega izmed roditeljev pa je dobil enak del šarovite jedrovine, enako število šarovitih telesc, in prav to je odločilno in merodajno pri nasledovanju prednikovih lastnosti.

Ker vsebuje vsaka rodna stanica, moška in ženska, po polovico šarovitih telesc, bi moral imeti vsak potomec polovico očetovih in polovico mate-



(Slika 13.) Ponazoritev križanja po pravilu nadvladovanja in razcepanja.

rinih lastnosti. Kakor nas pa izkušnje učijo, se to nikdar ne zgodi. Nekateri znaki se med seboj pomešajo, drugi pa se vrstijo po pravilih, ki jih je zasledil in odkril brnski redovnik Gregor Mendel (l. 1822. do l. 1884.).

Mendel se je baval vse svoje življenje s težkimi in zamotanimi vprašanji nasledovanja. Svoje duhovite poskuse je napravil v začetku na rastlinah, ki so se razlikovale med seboj po barvi cvetlja.

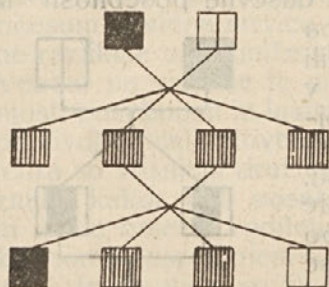
Dognal je najprej pravilo nadvladovanja. Ako križamo n. pr. rdeči grah z belim grahom, oziroma beli grah z rdečim, imajo vsi potomci prvega rodu rdeče oziroma belo cvetje. Vsi križanci prvega rodu so torej podobni ali samo očetu ali samo materi. Znak ali lastnost enega roditelja prekaša znak drugega in ta znak podleže znaku prvega. Znak, ki nadvladuje in se pojavlja redno pri potomcih, se zove **nadvladen**, znak pa, ki je izginil, se imenuje **podležen**. Ko križamo nadvladne znake ali lastnosti s podleznimi, se zadnji niti ne pojavijo več. Šele iz poskusov spoznamo, katere lastnosti so v posameznih slučajih nadvladne in katere podležne.

Ako dalje gojimo rdeče križance in jih med seboj oplojamo, dobimo tri četrtine križancev rdeče barve in eno četrtino križancev bele barve. Ta četrti graha obdrži tudi pri nadaljnjem medsebojnem oplojanju trajno svojo belo barvo v vseh prihodnjih rodovih in postane čista stalna pasma. Izmed ostalih treh četrtin rdečega graha je v nadaljnjem potomstvu ena četrtina stalno rdeča, drugi dve četrtini sta pa nestalni in se pri nadaljnjem medsebojnem križanju cepita prav tako, kakor njihovi neposredni predniki v eno četrt stalno rdečega, v dve četrti nestalno rdečega in v eno četrt stalno belega graha. To je pravilo razcepanja. Pri križanju rdečih potomcev se cepi v rodni kateh rdeča dedna snov in pokažejo se zopet bele dedne snovi obeh prednikov kot čisti, stalni znaki. To se zgodi le v eni četrtini, kajti v drugi četrtini odcepijo potomci rdečih križancev belo barvo in postanejo na ta način čisto in stalno rdečecvetni. Pri tretjem delu križancev se pa skuplja rdeča in bela

dedna snov, iz katere nastanejo nečisti, nestalni potomci kakor v prejšnjem rodu.

Po število je ena četrt lega rodu čisto rdečecvetna, dve četrti nečisto rdečecvetni in ena četrt čisto belocvetna.

Dalje je Mendel zasledil pri svojih opazovanjih dedovanja pravilo mešanja čisto pasemskih znakov ali lastnosti. Za



(Slika 14.) Ponazoritev križanja po pravilu mešanja.

zgled navedemo vrtno večernico (*Jalapa mirabilis*). Če križamo dve večernici, katerih ena je čisto rdečecvetna, druga pa čisto belocvetna pasma, nastanejo križanke z rdečkastimi cveti. Po nadaljnjem oplojanju med seboj dobimo eno četrtino rdečecvetnih in eno četrtino be-

locvetnih večernic, ki obdrže pri nadaljnjem samooplojanju te barve trajno, in dve četrtini rdečecvetnih večernic, ki se plode med seboj natančno po Mendelovem razmerju 1 : 2 : 1, kakor njihovi predniki.

Tretja možnost dedovanja je nasledovanje brez nadvladovanja in brez mešanja. Iz križanja nekaterih rdečih in belih cvetlic nastanejo pisane ali brezaste oblike. Med živalmi se tako križajo lev in tiger, konj in osel in njihovi križanki imajo deloma šarasto in pisano dlako.

Mendelov nauk je spopolnil danski učenjak V. Johansen, ki pravi v svojih: »Osnutkih eksaktnega dednostnega nauka«..., da za dedovanje niso merodajne zunanje lastnosti, ampak notranje sposobnosti, čeprav sklepamo navadno le iz zunanjih znakov na notranje sposobnosti. Zunanji znaki nas večkrat varajo.

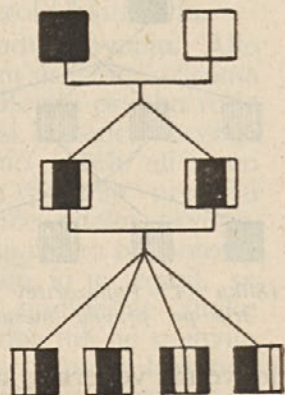
Mendlova pravila o nadvladovanju, razcepanju in mešanju znakov in o njih podleganju ali prehajanju v ždeči (latentni) položaj veljajo tudi za dedovanje pri živalih in pri človeku. Človek ima to-

liko najrazličnejših znakov in lastnosti, da postane dednost pri njem še mnogo bolj zamotana kakor pri rastlinah in nizko razvitih živalih. Tudi posamezne dedne enote se drže pri človeku Mendelovih pravil, tako da lahko nastopijo v vsakem otroku popolnoma nove možnosti ali kombinacije.

Pri dedovanju ali nasledovanju se ponavljajo na potomcih telesne in duševne posebnosti in lastnosti prednikov. Niso pa vsa svojstva dedna, kajti rodne stanice delujejo v človeškem telesu samostojno. V teku življenja priučene in pridobljene lastnosti, ročnosti in navade ne puste v jedrovini rodni stanic po navadi nikakega sledu in se tudi ne dedujejo. Radi tega nam je jasno, da rodovi psov, ki so se jim odsekovali repovi in uhlji, ne rode mladičev brez repa in brez uhljev.

Prav tako se ne deduje večina bolezni, ki se ne morejo smatrati za notranja svojstva ali za lastnosti, ampak se pojavljajo le kot odzivi zunanjih bolezenskih vplivov in vzrokov. Tako n. pr. ne moremo podedovati pljučnice, srčnih bolezni in še mnogo drugih bolezenskih nadlog. Nasledujemo pa lahko vse one bolezni, ki nastopajo kot telesne in duševne nepravilnosti in okvare in ki so spremljale skozi življenje že naše prednike kot njihova prava svojstva in lastnosti.

Isto velja o naklonjenosti k boleznim ali dispoziciji in o odpornosti proti boleznim ali imuniteti. Pri težkih boleznih (sifila, sladkorna bolezen itd.) in pri dolgotrajnem zastrupljanju z opojnimi pijanci opazimo, da proniknejo strupi tudi v rodne stanice in da ustvarjajo ti ljudje bolehave in manj vredne potomce.



(Slika 15.) Pisano ali brez zasto dedovanje. Znaki obeh roditeljev se pojavljajo v potomcih drug poleg drugega.

Marsikaj nam je še skrivnostnega in v gosto megljo zasrtega, iz katere ne moremo z nam razpoložljivimi sredstvi izluščiti pravega jedra. Nepoznana nam je gonilna sila, ki oživilja snov in ki deluje tako skrivnostno pri razmnoževanju stanic, pri oplodbi in pri preoblikovanju telesne tkanine. Plojenje in dedovanje spadata med največja čuda narave. Jedro rodne stanice je zelo majhna, s prostim očesom nevidna mrvica prafvoriva in se prav nič ne razlikuje od najnižje stoječe enostanične živali. Vendar pa vsebuje to malo telesce v svoji notranjosti posebnosti in lastnosti, ki razlikujejo človeka od živali in celo človeka od človeka. V rodni snovi jedra so vliisnjeni družinski, plemenski in pasemski znaki, kakor tudi posebnosti značaja, betežnosti in težke bolezni roditeljev. Oplojeno jajčece ne živi samo zase, v njem so že naprej začrtani vsi telesni deli, v njem so že določene lastnosti in dejanja, ki bodo vodila novo bitje. Oplojeno jajčece je mali svet za se. Kako da ne zaide na stranske poti nobena izmed milijonov stanic, iz katerih se polagoma razvija novo bitje, ampak slede vse edinemu cilju, da ustvarjajo novega človeka! Kaj oživilja jedro? Kaj povzroča množenje stanic? Katera sila zлага milijone stanic v kosti, druge milijone v mišice in zopet druge v ta ali oni telesni del? Tega vsega mi ne vemo, ker je skrivnost — stvarstva.

Pri nasledovanju ne pridejo le oče in mati, marveč tudi vsi ostali predniki v poštev. Človek nosi v sebi dediščino vseh prednikov. Čim boljša je celotna podlaga obeh roditeljskih rodov, tem bolje se utrja ves telesni ustroj, t. j. celotna podlaga potomstva. Marsikdo je po vsej pravici ponosen na svoje prednike. Dediščina, ki jo zapuste telesno lepi in krepki, duševno in nraevstveno zdravi predniki, je bolj dragocena od zakladov, ki jih uničuje rja in ližejo molji.

Po rojstvu vplivajo na človekov razvoj življenjske razmere, vzgoja in okolica. Prirojene zmožnosti se pri zdravih predpogojih lepo razvijajo in izkoriščajo sebi v prid vsako ugodno okolnost, ob neugodnih razmerah pa zamirajo in usihajo. Novo-



rojeni otrok je še nepopisan list. Na podlagi prirojenih lastnosti se list med življenjem lahko različno popiše, včasih na žalost tudi pomaže. Nikdar ne smemo zanemarjati vzgoje in zunanjih vplivov; najvažnejša je pa dedna podlaga, ki jo dobimo v telesnem, duševnem in moralnem oziru od svojih prednikov. Kar je že v svojem začetku okvarjeno in pomanjkljivo, ne moremo popolnoma izpopolniti. Iz izrodka se ne da napraviti plemenita žival in iz tepca ne more postati nikdar veleum. Kako pogosto se prepričamo, da je posebne vrste zdravljenje koristilo temu ali onemu bolniku, pri drugem pa ni imelo ob enakih razmerah prav nikakega uspeha! Vzrok temu tiči v tako zvani »dobri krvi« in »dobri naravi« t. j. v prirojenih, nofranjih in že od začetka utelešenih živlenskih in zdravilnih močeh posameznega organizma. Če so rodne snovi staršev zanemarjene, bolne ali na katerikoli način pokvarjene, ne more imeli organizem ne trdne in tudi ne zdrave podlage. Tak organizem je kakor stavba na pesku. Zidovi se sicer ne zrušijo takoj, kažejo pa kmalu razpoke, se vdajajo že pod malo težo in ne prenesejo nikakih močnih streslajev.

V rodbinah, kjer so v rodnihi kaleh okvarjene rodne snovi, bodisi po alkoholu ali po boleznih, zasledimo pogostoma **dedno obremenitev**. Ako se izvrši rodni spoj po obilnem zaužitju opojnih pijač ali po močnem razburjenju in hudem pretresu osrednjega živčevja, nastane nevarnost, da se rodi slaboten in dedno obremenjen otrok. Opojne pijače so posebno nevarne v tem pogledu. Znano nam je že predobro, da zastruplja alkohol vse telesne in seveda tudi rodne stanice. Ker pa vsebujejo rodne stanice tudi osnovo možganov, se ti večkrat nedostavno razvijejo prav pri otrocih, ki izhajajo iz takih zastrupljenih rodnihi stanic. Pri teh nesrečnih naletimo največkrat na slaboumnost, nenadarnost, topoglavost, božjast in na mnoge druge duševne in živčne bolezni. Ako poizvedujete v družini pijanca, spoznate kmalu, kako dediščino je zapustil svojim otrokom; najboljšega, kar bi bil moral, čilih možganov, ki so prepotrebni v boju za življenje in ki so najdragocenejša dediščina za du-

ševno in npravstveno udejstvovanje, jim seveda ni zapustil.

Slično kakor opojnine in razburjenosti vplivajo kvarno na potomstvo trenutne oslabeledosti in trajna opešanost, tako n. pr. onemoglost po božjastnem napadu ali izpitost pri težkih kroničnih boleznih. Bolezni same se redko dedujejo; izjemo dela sifila, ki preide tudi na otroke, ako si je starši niso temeljito izzdružili. Dolgotrajne bolezni kakor so rak, jetika, nevrastenija, histerija, padavica, sladkorna bolezen, protin itd., vplivajo škodljivo na rodno snov v rodni stanih in otroci, ki se iz njih rodijo, postanejo več ali manj naklonjeni dotičnim boleznim. Na podlagi dedne obremenitve se bolezenski pojavi laže razvijejo nego v popolnem zdravem organizmu.

Da dedno obremenjeni človek zboli, zavisi od različnih okoliščin. Komur je sreča ugodno in udobno posilala pot življenja, njemu se ni treba posebno bati zlih posledic dedne obremenitve. Kogar pa tepe zla usoda vse življenje in kdor stoka pod težo neugodnih razmer, kdor se vdaja pijančevanju, razuzdanemu in nasladnemu življenju, pri njem se lahko obudi ždeča kal bolezni. Zlasti kažejo manjšo odpornost zoper bolezni oni telesni deli in telesni sestavi, ki so bili že pri roditeljih bolehlavi.

Otrok jetičnega ne prinese jetike s seboj na svet, tudi hči živčno bolne matere se ne rodi nervozna. Podedoval pa je otrok jetičnega očeta ozke prsi, dolg vrat in šibka pljuča. Če živi tak otrok v ugodnih razmerah, če se giblje v svetlih in zračnih prostorih in mnogo na prostem svežem zraku ter ima tečno in dobro hrano, se pri njem podedovana škoda navadno v teku časa izenači. Ako pa raste v lesnem in slabo zračnem stanovanju, se nasele v njegova slabo razvita pljuča kaj rade jetične glivice. Mnogi starši svoje otroke celo naravnost vzgajajo k jetiki. V svoji bojazljivosti jih varujejo vsakega prepaha in prepovedujejo jim gibanje in skakanje na prostem, da se ne prehlade in jim dajajo pretežko, preobilno hrano in celo opojne pijače.

Poleg vzgoje se mora upoštevati tudi izbira poklica. Sin jetičnega mizarja ne sme postati mizar in sin na pljučih bolnega rudarja ne sme nastopiti očetovega poklica, ki je njegovim pljučem škodljiv, ker je po posebni ustrojenosti svojega telesa (konstituciji) že itak naklonjen očetovi bolezni. Jetično obremenjenim otrokom prijaajo poklici v prosti naravi, kakršni so recimo poklic poljedelca, gozdarja, mornarja in dedna obremenitev jim ne bo mnogo škodovala. Jetike namreč ne dedujemo, marveč kvečjemu le nagnjenje ali naklonjenost do nje. Slične razmere kakor pri jetiki, so pri večini ostalih bolezni. Neugodne življenske razmere in napačna vzgoja pomnožujejo naravnost dedne obremenitve, pameten način življenja in izbira primerne poklica pa moreta izenačiti večino dednih slabosti.

Nevarnost podedovanja ni posebno velika, če je vsaj eden izmed roditeljev telesno, duševno in нравstveno popolnoma zdrav. Narava namreč ne podaja potomcem le to, kar je slabo in bolehalo, ampak pospešuje tudi dobro in zdravo in nam nudi možnost, da pobijamo škodljive lastnosti. Vpliv dobrega po navadi premaga vpliv slabega. Zato je važno, da si izberemo zdravo zaročenko oziroma zdravega zaročenca, na katerem ne visi nikaka dedna slabost, zlasti še, če se čulimo sami nekoliko dedno obremenjeni. Ako sta pa oba roditelja bolna, bodo tudi otroci dedno obremenjeni. Posebno velika je nevarnost, če bolehalo oba roditelja ob času oplodbe za eno in isto bolezen. Živčne in duševne bolezni, jetika in sifila pri obeh roditeljih tvorijo posebno nesrečo za dolično rodbino. Prav tako je opasno, če se ponavlja dedna obremenitev že skozi več rodov, če se je že pojavljala ista bolezen pri dedih in pradedih. V takih slučajih postane narava neizprosna in ščiti človeški rod pred propadanjem z večjo umrljivostjo; le najhujši in najbolj žilavi ostanajo pri življenju.

Najhujše zlo tvorijo ljudje, ki so obremenjeni z duševnimi in živčnimi boleznimi, ker se prav duševne slabosti in živčne okvare najrajši in naj-

češče podedujejo. To opazujemo pri otrocih pijancev, božjastnikov, umobolnih in težko živčno bolnih oseb; pri njih se zelo rade razvijejo nevra-stenija in histerija, slaboumnost in topoglavost, božjast in umobolnost. Čeprav potomci omenjenih bolnikov ne bolehajo na nobeni teh bolezni, jih imamo za duševno obremenjene in duševno manj vredne ljudi, ker drugače mislijo in drugače snu-jejo kakor zdravi, ker so po navadi čudaške nravi in zelo nagnjeni k prestopkom in hudodel-stvom. Ti nesrečneži prihajajo iz vrst dednih obre-menjencev, takih ljudi, ki imajo okvarjeno dušev-nost za svojo dediščino. Polnijo umobolnice, po-boljševalnice, sirotišča, kaznilnice in druge po-dobne zavode ter pomenjajo v vsakem oziru ve-liko škodo bodisi v zdravstvenem, gospodarskem ali prosvetnem pogledu.

Zločincem, umobolnim in najhujšim izrodkom človeške družbe se odreka v novejšem času pra-vica plojenja in razmnoževanja. S preprečevalnimi ukrepi in s prepovedjo zakona se pa ne da pri tej vrsti nesrečnih ničesar doseči, ker so že itak v stalnem nasprotju z vsemi obstoječimi pošlavami.

Večkrat najdemo med njimi enostransko in posebno nadarjene osebe. Med glasbeniki, slikarji in pesniki niso prav redke take čudaške in na-gonske prikazni, ki uživajo radi svoje nagnoske nravi med široko maso in med povprečnimi ljudmi precejšen ugled in navadno velik vpliv. Iz njihovih vrst prihajajo oznanjevalci novih ver, prekucuhi in sploh ljudje, ki dajajo svetovni zgodovini pečat nepravilnosti in bolehavosti.

Nekateri zdravniki in raziskovavci dednostnih razmer zagovarjajo prisilno ojalovljanje nepobolj-šljivih zločincev in dedno umobolnih oseb. V Švici in v nekaterih ameriških deželah Zedinjenih držav so na ta način s pošlavami zajezili razmnoževanje slaboumnih, umobolnih, božjastnih in duševno obremenjenih hudodelcev. Ojalovitev se izvrši z operacijo, pri kateri se izreže moškim semenski in ženskam jajčni vod ali po obsevanju z Roentgeno-vimi žarki, ki uničijo v globini rodne kali, ostalih delov rodnih organov pa ne poškodujejo, radi

RODOVNIK DRUŽINE "ZERO"

praoče: mlinar in posestnik, rojen 1. 1639.

↑ moški ženske

○ zdravi potomci

● umrli nedorasli

● pijanci

⊕ zločinci

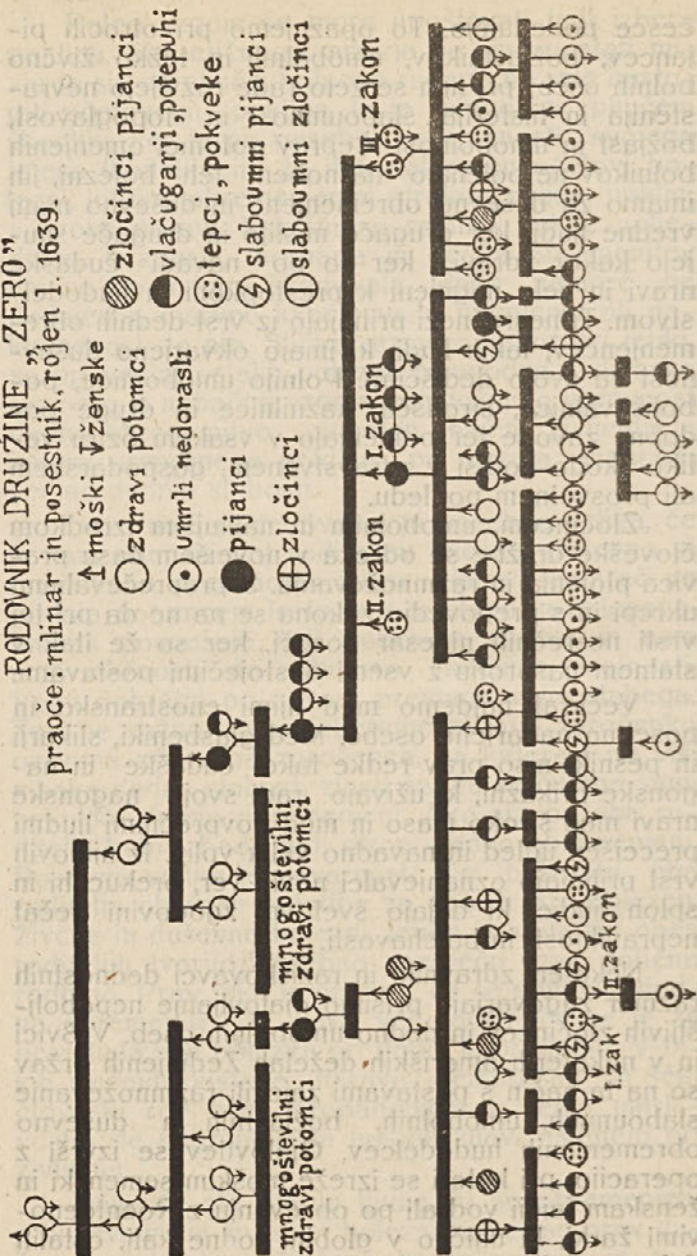
⊗ zločinci pijanci

● vlačugarji, potepuhi

⊗ tepci, pokveke

⊗ slaboumní pijanci

⊗ slaboumní zločinci



(Slika 16.)

česar se sekunderni spolni znaki: glas, brada nič ne izpremene.

Kako ogromno škodo povzroča množenje duševno in nravsveno propalih ljudi, nas prepričevalno uči rodovnik nesrečne švicarske rodbine Zero. (Tablica 16.) Ta družina izhaja iz zdravega in krepkega kmečkega rodu. Dva njena člana sta postala pijanca in sta se poročila s potepuškima ženskama. Iz rodovnika se jasno vidi, da ustvarjajo opojne pijače (posebno žganje) v zvezi z dedno propalostjo rod izrodkov in škodljivcev človeške družbe. Potomci družine Zero so bili po veliki večini delomržni in protidružabni, pijanci, potepuhi, hudodelci, berači in tatovi, božjastniki, bebeci in umobolni, vlačuge in detomorilke. Po državnem ukrepu mora ta rod izumreti, ker je država obsojila njegove potomce na prisilno ojalovitve, da se ne bodo mogli več množiti, da ne bodo mogli več ustvarjati družabnih propalic in človeških izrodov, ki so stali državo preko milijona frankov mirovne veljave.

Poleg zagovornikov ima to energično poseganje v naravo tudi jako mnogo nasprotnikov, ker bi moglo slabo vplivati v etično-nravsvenem oziru zlasti na sedanje človeško družbo, ki se že itak brani otrok, in ji služiti kot usodepolen zgled. Tudi so že nekatere ameriške države odpravile ukrepe glede prisilne ojalovitve.

V naslednjem navajamo pregled bolezni, spachenosti, bolezenskih okvar in bolezenskih nagnjenj, ki se, kakor nam kaže današnja zdravoslovna znanost, nedvomno dedujejo in prenašajo od rodu do rodu.

Preklana gornja ustnica (zajčja ustnica), preklana čeljust in nebo (volčji gol), enoprstnost (na vsakem udu je razvit samo po en prst), mnogoprstnost (na vsakem udu po več prstov), kratkoprstnost, preklana roka, preklana noga, pomankljivi razvoj spolovil, pritlikavost, kratkoudnost, dolgoudnost, velika kratkovidnost, barvna slepota, kurja slepota (človek vidi le ob dnevni svetlobi, o mraku in ponoči pa ne vidi ničesar), gluhonemost, popolna gluhost, brezšarenost (albinizem), mnogi

kožni lišaji in izrastki, razne živčno-misične bolezni, nekatere krvne bolezni, med njimi krvavica, nagnjenje do kratkoživosti, do protina, do zamaščenosti, sladkorne bolezni in naklonjenost k raznovrstnim duševnim in živčnim boleznim.

Raziskovavci so dognali iz mnogih opazovanj in izkušenj, da nastopajo nekatere dedne bolezni kot nadvladni znaki, druge pa kot podležni znaki.

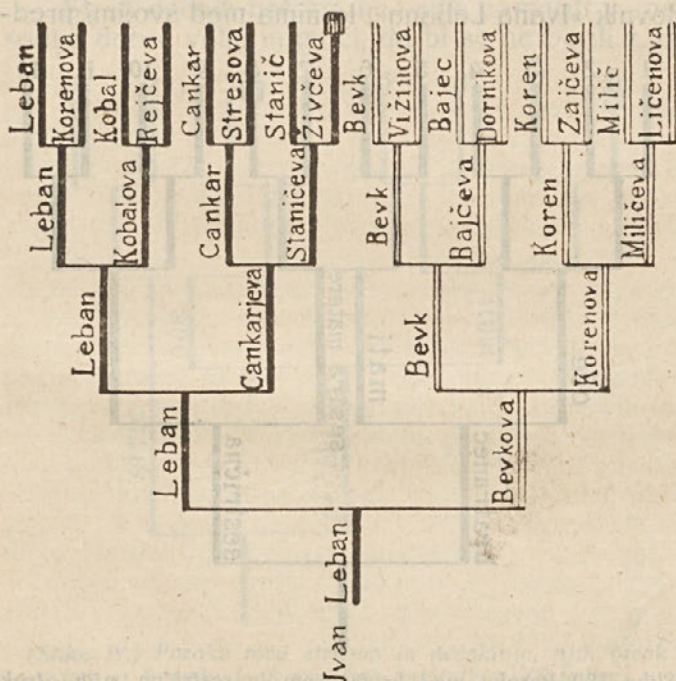
Med nadvladne spadajo očesne in kožne bolezni in naklonjenost do sladkorne bolezni, med podležne prištevamo razne živčne in duševne bolezni, božjast, brezšarenost in gluhost. Vendar ni pravilo nadvladovanja povsod dosledno. Nekatere bolezni nastopajo zdaj nadvladno, v drugačnih razmerah pa podležno. Tudi način mešanega dedovanja zasledimo pri človeku. Potomci belega očeta (Evropca) in črne matere (zamorke) so mešane, temnorjave barve, mulati.

Pri večini ljudi prevladuje zdravje kot nadvladen znak in bolezni nastopajo le kot podležni znaki. Oče s čistim zdravjem in mati s čistim znakom bolezni imata vse otroke zdrave, ker je znak zdravja nadvladen. V vseh njunih otrocih pa tiči kal podležne bolezni. Ako se kdo izmed teh otrok poroči z bolno osebo, ima polovico zdravih in polovico bolnih potomcev. Ako se vzameja iz tako dedno obremenjene družine dva navidezno zdrava člana s skritim znakom podležne bolezni, imata tri četrtine zdravih in eno četrtino bolnih otrok. Če se pa ti otroci poroče z drugorodnimi in zdravimi zakonci je tudi njihov zarod povsem zdrav. Iz zveze dveh na isti dedni bolezni bolnih oseb nastajajo vedno bolni oziroma dedno obremenjeni otroci.

Skrite lastnosti in posebnosti preskočijo večkrat cele rodove. Šele ko se slučajno srečati v kakem nesrečnem zakonu prihodnjih rodov dve rodni stanici z enakimi skritimi znaki, se ti pokažejo pri nekaterih potomcih nepričakovano zopet na dan. Največ se to dogaja pri potomcih, katerih roditelji so si krvno sorodni. Sorodniki imajo več ali manj slične dobre in slabe lastnosti, katere prenašajo od skupnega prednika dalje od roda do roda.

Ako se torej krvni sorodniki križajo med seboj, se pojavljajo na njihovem potomstvu razni skriti nedostatki v višji in večji meri kakor med nesorodniki, ki imajo vsak zase tudi svoje posebne in povsem drugačne napake. Te neopazne in drugačne

|| očetovi predniki || materini predniki



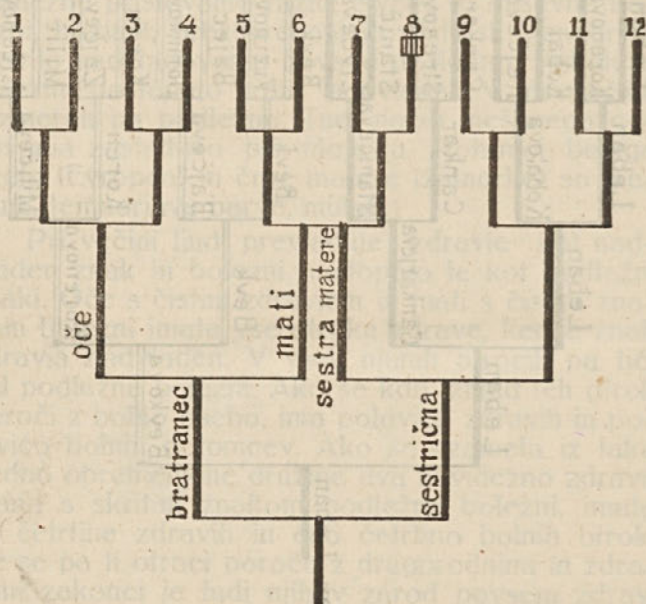
(Slika 17.) Rodovnik »Ivana Lebana«, 4 rodovi s 16 različnimi predniki.

slabosti se v potomcih nesorodnih roditeljev ne morejo kopičiti, ker niso istovrsne, marveč se porazgube in potomstvo se tako obvaruje propadanja.

Marsikatera rodovina je žalostno končala radi sokryja roditeljev, zlasti nekatere plemenitaške in kraljevske rodovine so radi pogostih porok med krvnimi sorodniki najprej duševno propale in na-

posled še izumrle kakor n. pr. španska vrsta habsburške cesarske rodovine, ki je dala zgodovini toliko bebcev in — kronanih norcev.

V rodovniku brez sokrvja se število prednikov v vsakem rodu podvoji: v prvem rodu sta dva prednika, v drugem so štirje, v tretjem jih je osem, v četrtem šestnajst itd. Poroke med sorodniki krčijo število prednikov. Kot primer prinašamo rodovnik »Ivana Lebana«, ki nima med svojimi pred-



(Slika 18.) Poroka med bratrancem in sestrično, njih otrok ima v 4. rodu le 12 različnih prednikov. (Po Schallerju).

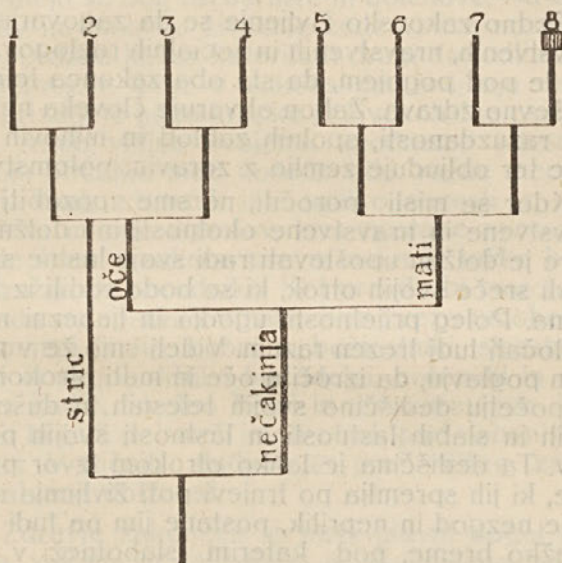
niki nikakega sokrvja in ima v četrtem rodu vseh šestnajst prednikov. (Tablica 17). Ostali dve tablici (18. in 19.) pa nam predočujeta stopnjo sokrvnosti, ki nastane po poroki med bratrance oziroma stricem in nečakinjo. V prvem slučaju se skrči število prednikov za četrtino, v drugem pa za polovico.

Stara pravila glede zakonskih zadržkov, ki so že davno uzakonjena po cerkvenem pravu in po državnih postavah v vseh kulturnih državah, so po

današnjem dednostnem spoznanju popolnoma ulemeljena in upravičena.

Kakor se dedujejo slabe in neljube lastnosti, tako se prenašajo tudi dobri in plemeniti znaki od prednikov na potomce. To dejstvo se je doslej le preveč zanemarjalo, a bo najbrž že v bližnji bodočnosti zelo važno v stremljenju za povzdigo in poplemenitev človeškega rodu.

Strah dednih bolezni ne sme zamoriti v nas vsake dobre volje in moči, da bi se ne borili z zlo



(Slika 19.) Poroka med stricem in nečakinjo, njih otrok ima v 4. rodu le 8 različnih prednikov. (Schaller).

usodo, ker jo že imamo za zapečaleno. Profesor Keller je preiskoval dedne razmere pri tri sto sedemdesetih zdravih ljudeh in je našel med njimi devet in petdeset odstotkov dedno obremenjenih. Več ko polovica jih izhaja torej od bolnih prednikov, a vkljub temu niso kazali nikakih bolnih dednih znakov. Neki drug raziskovavec dedovanja je odkril v dedno obremenjenih družinah tri četrtine članov prav zdravih. Narava sama je toliko skrbna, da ne prenaša le bolezni in bolezenskih okvar,

marveč da goji in pospešuje še bolj zmožnosti, ki bolezni uničujejo in slabe lastnosti izenačujejo. Obnova ali regeneracija v tem smislu se vrši zlasti v dedno obremenjenih družinah, kamor pristopajo novi zdravi rodilci iz drugih rodov. Na ta način izginjajo polagoma iz bolnih rodbin dedne bolezni.

Zakon.

Zakon je postavna zveza med možem in ženo in ima namen, da ustvarja družino.

Redno zakonsko življenje se da zagovarjati iz zdravstvenih, nraštvenih in socialnih razlogov, seveda le pod pogojem, da sta oba zakonca telesno in duševno zdrava. Zakon obvaruje človeka nebrzdane razuzdanosti, spolnih zablod in njihovih posledic ter obljудuje zemljo z zdravim potomstvom.

Kdor se misli poročiti, ne sme pozabiti na zdravstvene in nraštvene okolnosti in dolžnosti, katere je dolžan upoštevati radi svoje lastne sreče in radi sreče svojih otrok, ki se bodo rodili iz tega zakona. Poleg prijetnosti, ugodja in ljubezni mora soodločati tudi trezen razum. Videli smo že v prejšnjem poglavju, da izročita oče in mati otrokom že ob spočetju dediščino svojih telesnih in duševnih dobrih in slabih lastnosti in lastnosti svojih prednikov. Ta dediščina je lahko otrokom izvor prave sreče, ki jih spremlja po trnjevi poti življenja in jih varuje nezgod in neprilik, postane jim pa tudi lahko težko breme, pod katerim slabotneži v teku življenja večkrat omagujejo.

Ko si izbira mladenič svojo življensko družico oziroma mladenka svojega druga, je nujno potrebno, da si vsak izmed njih natančno ogleda rodovnik dotične družine. Saj je vsem že iz prej povedanega dobro znano, da se v rodbinah večkrat pojavljajo razne bolezni in okvare, ki se dedujejo od roda do roda in ki so pogosto vzrok propadanju posameznih članov in včasih celo popolnega pogina obremenjene družine. Dedujejo se najrajši in najčešče bolezni, ki imajo svoje korenine v krvi, kakor je sifila, in v osrednjem živčevju, kakor so možganske in živčne bolezni.

Iz zdravstvenih razlogov moramo odločno odsvetovati, da bi se ženili bolni ljudje, ker prehaja kal njihovih bolezni na otroke. Pogosto se vzamejo bolehave osebe in upajo, da se bo njihova bolezen v zakonu izboljšala. To se zgodi le redkokdaj in samo pri lahkih in prav nedolžnih boleznih živčno-eroične narave, drugače nas pa vsakdanje izkušnje uče, da se bolezni in bolezenske naklonjenosti v zakonu slabšajo. Posebno nervozne deklice ne ozdravijo v zakonskem življenju, marveč postanejo še bolj razburljive in bolehave. Na živčni sestav in duševno življenje žene vpliva nosečnost bolj porazno kakor katerikoli drugi dogodljaj, zato so nervozne žene v zakonskem življenju mnogo bolj prizadete nego krepke in živčno-trdne osebe, ki celo same vkljub svojemu ugodnemu telesnemu ustroju občutijo med nosečnostjo razne neprijetnosti. Vsak zdravnik ima priliko navesti iz svojih izkušenj mnogo zgledov, kjer postane nervoznost mlade žene v zakonu prava muka in težko breme za družino in sorodnike. Kot pravilo bi moralo veljati, da ne spadajo v zakonsko zvezo umobolni in slaboumni ljudje, bebeci in božjastniki, strastni pijanci in nepoboljšljivi hudodelci, potepuhi in delomržni ljudje, spolno bolni in neozdravljivo bolni. Ti vsi bi tudi ne smeli imeti otrok pod nobenim pogojem. V sličnih slučajih je preprečitev zakona npravična dolžnost.

Zdravje zakoncev je torej glavni pogoj srečnega zakona in telesnega in duševnega zdravja njihovih potomcev.

Pri izberi ženina se mora dalje gledati na stopnjo krvnega sorodstva, v katerem se izvoljenca nahajata. Znano je dejstvo, da zelo pogosto bolehave potomci sokrvnih starišev na telesnih in duševnih nedostatkih. To opazimo zlasti tedaj, če so zdravstvene razmere roditeljev slabe. Iz zdravstvenih ozirov in v skrbi za dobrobit potomcev se mora odsvetovati zakon ne le med ožjimi sorodniki, ampak tudi zakon med daljnimi sorodniki, zlasti če nimajo dočimne osebe nikakih dobrih in zdravih predpogojev, če so telesno slabi in du-

ševno okvarjeni ali če se nahajajo v njihovi družini dedne bolezni.

Naslednja statistika, ki jo je sestavil odbor ameriških zdravnikov za poplemenitev, nam jasno odkriva škodljive posledice, ki nastajajo iz sokrvja roditeljev.

Stopnja sokrvja	Število zakonov	Štev. otrok	Zdravi otroci	Bolni in okvarjeni otroci	Med 100 rojenimi je bolnih in okvarjenih
Bratraci 3. stop.	13	71	42	29	40.8 ⁰ / ₀
Bratraci 2. stop.	120	626	360	266	42.5 ⁰ / ₀
Bratraci 1. stop.	630	2911	955	1956	67.2 ⁰ / ₀
Polomci bratrancev	61	187	64	123	65.2 ⁰ / ₀
Stric oziroma teta z nečaki	12	53	10	43	81.1 ⁰ / ₀
Dvojni bratraci	27	154	21	133	96.4 ⁰ / ₀

Krvno sorodstvo roditeljev je za zdravje potomcev tem bolj nevarno, čim ožje je sorodstvo in čim več sokrvnih zakonov je že bilo v isti rodbini. Izkušnja pravi, da ima zakon med stricem in nečakinjo oziroma med teto in nečakom posebno nevarne in slabe posledice za potomstvo.

Dalje je treba upoštevati pri sklepanju zakona starost zakoncev. Dokler še ni telo popolnoma razvito v vseh svojih delih, se ne more misliti na poroko. V naših krajih se ne morejo šteti deklice pred osemnajstim do dvajsetim letom, da so godne za možitev, mladeniči pa ne pred štiri in dvajsetim letom.

Končno ne smemo pozabiti na značaje, ki naj se pri obeh zakoncih kolikor najbolj ujemajo. Tudi delovne in pridobitvene zmožnosti prihajajo v poštev, kajti revščina v družini je izvor vsemogočih bolezni in nesreč.

Zakon je trdna podlaga družinske sreče, družabnega reda in narodnega obstoja. Narod, ki bo

ob pravem času preudarno uredil rodovitnost svojih pripadnikov, lahko računa na lepo bodočnost, kajti vsak napredek, katerega hočemo doseči z zavestnim oplojevanjem in izboljšati kakovost potomstva, postane brezpomemben, dokler se bodo posamezniki otresali bremen očetovstva. Skoraj v vseh prosvetljenih državah vlada v tem oziru krivičen in nesocialen družabni red, ki gospodarsko zatira in kaznuje prav one, ki rodijo in redijo obilno in krepko potomstvo. Nadejamo se, da bodo zakonodajci kmalu izprevideli, da se morajo osebe, ki vrše prekoriščno delo množitve in poplemenitve naroda, izdatno podpreti in da se pritegnejo vsi zdravi in krepki ljudje, ki se radi lastnih koristi in osebnega ugodja odrekajo temu visokému cilju, da pomagajo nositi stroške zakonske rodovitnosti, ki stremi za poplemenitvijo in srečo naroda.

Družine, ki vzgojujejo zdrave in krepke otroke, bi morale dobivati primerne odškodnine. Na ta način bi se ob enem pospeševala prepotrebna izbera, kajti telesno in npravstveno neporabni se bodo morali tudi iz gospodarskih težkoč odreči zakonu.

Italijanska vlada je prva izprevidela veliko važnost tega zapletenega problema in je uvedla prav letos davek na samce, ki zasleduje enake plemenite cilje.



Morda bo kdo ugovarjal, da se vendar znani sinčaji, ko so okrevali bolniki z zdravili brez zdrav-

Mazaštvo.

Mazač je vsak, kdor naravno zdravljenje nadomešča s skrivnimi in nedostalnimi zdravili in mazili. Pri lahkovernosti našega ljudstva ni čuda, da ljudje kmalu obupajo, se vdajajo vrazam in se zatekajo k skrivnim zdravilom in prebrisanim mazačem. Velika zdravilna industrija jih še potrjuje v tej veri z znanslvenimi in s prepričevalnimi spričevali. Tvorнице in velike lekarne ponujajo in hvalijo svoja zdravila, ki prav gotovo odpravijo želodčne in črevesne katarje; po časopisih in zidovih objavljajo, da čisti njih balzam pljuča in da je edino in gotovo zdravilo zoper jetiko. Trelji ponuja zdravilo, ki čisti kri in ki nedvomno zabrani povapnitev krvnih žil. Po zidovh se čita, da se v tem ali onem hotelu zdravi kila brez operacije, da glušci preslišujejo s pomočjo posebnih priprav. Posebne vrste ljudje skrbe, da se take govorice širijo in vzdržujejo med ljudstvom. Pripovedujejo drug drugemu, da ima ta ali ona lekarna najboljše praške zoper otročje krče, da ozdravi neka ženska nekje v Furlaniji v treh dneh trganje v kolku in v stegnu itd.

Kdo izmed bravcev ni še nasedel tem ali drugim sličnim zvijačam? Ne vpraša se, ali se je dotični, ki toliko hvali sebe in svoja zdravila po časopisih, po zidovih in po priganjačih, poglobil praktično in teoretično v zdravniške vede, ali mu je znano zdravo in bolno človeško telo v vsem delovanju in nehanju, ali pozna natančno kemične in fizikalne lastnosti zdravil in njih delovno moč v človeškem telesu. Ničesar tega ne pomislijo lahkoverni ljudje, ampak slepo verjamejo premetenim besedam in postanejo žrtev mazaštva, ki je deloma organizirano v veliki industriji, deloma pa dobiva neposredno in nehoče od nje navodila, tako da se v poslednjem času množe mazači in lažizdravniki kakor gobe po dežju.

Morda bo kdo ugovarjal, da so vendar znani slučaji, ko so okrevali bolniki z zdravili brez zdrav-

nikovega predpisa ali s pomočjo kaknega mazača. Ne bomo temu ugovarjali, saj je nam vsem dobro znano, da marsikatera bolezen tudi sama ozdravi. Mazači imajo največ uspeha pri boleznih živčnega izvora, ki so posebno dostopne sugestiji (vplivu tuje volje) in pri boleznih, ki človeka nagloma napadejo in zopet hitro zginejo kakor n. pr. kolike. Take navidezne uspehe izrabljajo mazači v svoje nečedne namene.

Glavno je, da ne oviramo narave v njenem zdravljenem delovanju. V zdravilni umetnosti velja prvo in edino načelo: ne škodovati. Nepopravljive škode pa nastanejo, ako se kaka bolezen zavleče, ako se ob pravem času ne spozna njena resna opasnost. Recimo mazač »zdravi« raka toliko časa, da postane vsaka operacija odveč, ker se je bil zamudil pravi čas zato. Pri pljučnici tudi ne ve, da je treba dati ob pravem času sredstva, ki krepi srce. Ko pride odločujoči kritični trenutek, lahko bolnik radi tega umre. Takih slučajev bi mogli naštet še mnogo in mnogo.

Lasje se morajo ježili vsakemu, ko sliši, kako se dado preprosti in neumni ljudje zapeljati po ustni in pisni reklamni in kako žrtvujejo poleg svojega težko prisluženega denarja še svoje zdravje. Radi tega, in ne morda iz konkurenčne bojazni, kakor zatrjujejo mazači, se borimo proti mazaštvu, naj si že prihaja iz tovarne, lekarne, od posameznika ali od kjerkoli. To nam narekuje čut dolžnosti in globoko usmiljenje do ubogih osleparjenih bolnikov.

Bolnik se namreč v strahu za svoje življenje in v slepem upanju, da si pridobi čimprej izgubljeno zdravje, poprime vsake bilke in postane zelo pogosto žrtev brezvestnega izkoriščanja. Zato pa naj si vsak dobro zapomni: Uči se in spoznavaj potanko svoje telo in njegovo delovanje v zdravih in bolnih dneh, da se na ta način v težkih urah obvaruješ brezvestnežev, ki posegajo s svojo lažiznanostjo in sleparsko grabežljivostjo v delovanje narave in ki kazijo njeno zdravljenje.

KONEC DRUGEGA DELA.

KAZALO PRVEGA IN DRUGEGA DELA.

I. DEL:

Sestava, delovanje in nega človeškega telesa.

	Stran
<i>Uvod</i>	6
<i>Bistvo življenja</i>	9
<i>Temelj človeškega telesa</i>	10
<i>Okostje</i>	13
Posamezni deli okostja	18
<i>Mišičje</i>	28
Zdravje in delovanje mišic	31
<i>Žleze</i>	33
<i>Prebavila in njih naloge</i>	35
Zobovje	42
Nega zobovja	45
Kako moramo negovati prebavne organe	47
<i>Ožilje in krvni obtok</i>	50
Sestava in delovanje krvnih organov	50
Kri in sokrvice	55
Kako si ohranimo močno srce	58
<i>Dihala</i>	63
Lega pljuč in njih sestava	63
Dihanje	66
Nos	67
Kako si razvijemo in ohranimo zdrava pljuča	69
<i>Koža in lasje</i>	72
Sestava in delovanje kože	72
Lasje in nohti	76
Nega kože in utrjevanje telesa	78
Potenje nog in njihova nega	84
Lepotičenje	85
Nega las in nohtov	87
Kurja očesa in ozeblina	88
<i>Jetra in njihovo delovanje</i>	89
<i>Scalni organi</i>	90
Kaj škoduje obistim in mehurju	93

	Stran
<i>Spolovila</i>	94
<i>Živčevje</i>	99
Možgani in hrbtenjača	102
Delovanje živčevja	106
Kaj škoduje živčevju	111
<i>Čutila</i>	115
Oko in vid	115
Kako vidimo	117
Uho	118
Kako slišimo	120
Voh in okus	120
Tip	121
<i>Glas in govor</i>	121
<i>Opomba in popravek</i>	123

2. DEL:

Smernice zdravega življenja.

<i>Prehrana</i>	5
Sestava hranil	8
Priprava jedil	17
Posamezna jedila	19
Sadje	19
Zelenjava	22
Sočivje	23
Kuhana in pečena rastlinska živila	24
Kruh	25
Mleko in sir	27
Tolšče	29
Jajca	30
Meso, ribe	30
Umetna hranila	32
Mrzle pijače	33
Tople pijače	34
Bolniška hrana	36
Vegetarijanstvo	39
Nekaj o sadjereji in vrtnarstvu	40
<i>Opojne pijače</i>	43
Kako škoduje alkohol človeškemu telesu in njegovi posameznim delom	47
Vinogradništvo in alkoholno vprašanje	51

	Stran
<i>Kajenje</i>	54
<i>Zrak</i>	57
<i>Zračenje</i>	58
<i>Pravilno dihanje</i>	60
<i>Zračne in svetlobne kopeli</i>	65
<i>Telesne vaje</i>	73
<i>Obleka</i>	78
<i>Obuvala</i>	86
<i>Postelja</i>	89
<i>Stanovanje</i>	91
<i>Poklic in bolezn</i>	93
<i>Nekaj o blagorodju ali evgeniki</i>	102
<i>Izbera</i>	103
<i>Menjavost ali variacija</i>	103
<i>Dedovanje ali nasledovanje</i>	104
<i>Zakon</i>	122
<i>Mazaštvo</i>	126



121	—
120	—
119	—
118	—
117	—
116	—
115	—
114	—
113	—
112	—
111	—
110	—
109	—
108	—
107	—
106	—
105	—
104	—
103	—
102	—
101	—
100	—
99	—
98	—
97	—
96	—
95	—
94	—
93	—
92	—
91	—
90	—
89	—
88	—
87	—
86	—
85	—
84	—
83	—
82	—
81	—
80	—
79	—
78	—
77	—
76	—
75	—
74	—
73	—
72	—
71	—
70	—
69	—
68	—
67	—
66	—
65	—
64	—
63	—
62	—
61	—
60	—
59	—
58	—
57	—
56	—
55	—
54	—
53	—
52	—
51	—
50	—
49	—
48	—
47	—
46	—
45	—
44	—
43	—
42	—
41	—
40	—
39	—
38	—
37	—
36	—
35	—
34	—
33	—
32	—
31	—
30	—
29	—
28	—
27	—
26	—
25	—
24	—
23	—
22	—
21	—
20	—
19	—
18	—
17	—
16	—
15	—
14	—
13	—
12	—
11	—
10	—
9	—
8	—
7	—
6	—
5	—
4	—
3	—
2	—
1	—



121	—
120	—
119	—
118	—
117	—
116	—
115	—
114	—
113	—
112	—
111	—
110	—
109	—
108	—
107	—
106	—
105	—
104	—
103	—
102	—
101	—
100	—
99	—
98	—
97	—
96	—
95	—
94	—
93	—
92	—
91	—
90	—
89	—
88	—
87	—
86	—
85	—
84	—
83	—
82	—
81	—
80	—
79	—
78	—
77	—
76	—
75	—
74	—
73	—
72	—
71	—
70	—
69	—
68	—
67	—
66	—
65	—
64	—
63	—
62	—
61	—
60	—
59	—
58	—
57	—
56	—
55	—
54	—
53	—
52	—
51	—
50	—
49	—
48	—
47	—
46	—
45	—
44	—
43	—
42	—
41	—
40	—
39	—
38	—
37	—
36	—
35	—
34	—
33	—
32	—
31	—
30	—
29	—
28	—
27	—
26	—
25	—
24	—
23	—
22	—
21	—
20	—
19	—
18	—
17	—
16	—
15	—
14	—
13	—
12	—
11	—
10	—
9	—
8	—
7	—
6	—
5	—
4	—
3	—
2	—
1	—

Studijski oddelek
DomČ 613
BAČAR J.
Zdravje

✓

1388/2

613/614



70014468