

Takrat, tovariši, prihitite mnogobrojno v okrilje metropole Kranjske, tedaj pokažite drugojezičnim tovarišem svojim, da tudi Vi umete, kaj je kolegijalnost, bratovska ljubav, solidarnost, kaj — požrtvovalnost!

In v to ime: „Na veselo videnje in plodonosno delo o velikonočnem času tekečega leta!“

Domača vzgoja.

Piše **Jakob Dimnik.**

(Dalje.)

4. *Postelja in spanje.*

Pred vsem si moramo zapomniti, da otroci ne smejo nikdar z odraslemi ljudmi v jedni postelji ležati. Ta navada je za otroke zelo nevarna in posebno škodljiva. Unetje oči dobivajo otroci le od tega, če spijo z materjo v jedni postelji; dostikrat je pa temu vzrok tudi slab zrak v sobi; zato je potrebno, da sobe pogostoma prezračujemo. Mirno stoječa postelja je za otroke boljša, kakor pa zibelke. V blazine naj se nabaše mehke slame ali pa ovsenih plev, nikdar pa ne kurjega perja. Zelo nezdravo je otroke v spanji pokrivati po obrazu z robcem, ker na tak način ne dobí otrok dovolj čistega zraka. Kolikokrat vender lahko zapazimo otroke pokrite črez obraz vse v potu; rudeč obraz, premetavanje sim ter tja itd. pričajo nam, koliko vender tak otrok v spanji trpi, in če potegnemo rutico raz obraz, pomiri se takoj in mirno dalje zaspí.

Zibanje je zelo neumestno in popolnoma nepotrebno. Zibanje moti prebavljanje, dela otroku omoteco in če je otrok na to nepotrebno navado ali bolje razvado vajen, ne zaspí drugače, da ga ziblremo. Koliko časa in truda s tem izgubimo! Koj prvi dan treba je otroka navaditi na mirno ležanje in spanje, ne pa, da ga poprej nosimo po rokah in ziblremo na kolenih. Če neče zaspiti, preiščimo, če ga obleka ne tišči, in če je vse v redu, pustimo ga, naj le kričí. Če tako otroke vadimo, prihranili smo si mnogo dela in truda. Malo ropotanja ne škoduje, in prav je, da se otroci tudi na to navadijo. Gledati je treba tudi na to, da nimajo otroci previsokega vzglavja; jedna blazina zadostuje popolnoma.

Koliko časa naj otroci spé, ni treba preveč skrbeti. Zdravi otroci užé tako radi predolgo ne spé. Po dnevi jim smemo spanje prikrajšati, nikdar pa ne po noči. Nezdravo je za otroke, če so zvečer dolgo po konci. Tudi otroci do 12. leta ne smejo iti nikdar po 8. ali 9. uri spat.

5. *Obleka.*

Obleka mora služiti človeku najprej za zdravje telesa, katero pokriva ter obvaruje vnanjih škodljivih rečí. V ta namen naj bodo oblačila srednje topla. Mehkužnosti se je ogibati, ravno tako, kakor pretiranja v utrjevanji života. Posebno naj se skrbi za to, da so noge suhe in gorke, a glava naj si ne ogreva preveč. Se vé, da se je pri vsem tem treba vedno ozirati na starost, telesno lastnijo, letni čas, podnebje in vreme. Še bolj tirjamo, da je obleka čista, snažna, sosebnost prtenina. Ako je perilo na životu umazano, ne more koža delovati, kakor je za zdravje potrebno. Oblačila naj bodo tudi priležna in ne pretesna, ki bi zadrževala telesno kretanje. Ako to veljá za slehrnega, je še zlasti otrokom zelo škodljiva taka obleka, ki zavira lagotno gibanje.

Novorojenec nima še nikake obleke, ampak zavijemo ga v plenice in povijemo s povojem. Vprašati se moramo, je li zdravo in prav, da otroka tako povijamo in povezuje. Zdravniki trdijo, da je povijanje pravo trpinčenje za otroke, posebno če mu še roki tik telesa povijemo. Če otroka užé povijamo, pustimo mu vsaj roki prosti in tudi

čez prsa ga ne smemo pretesno povezati, da otrok lahko sope in diha; če je pretesno povit, se ves razgreje in spoti in ko ga odvijemo, se takoj prehladi. Bolj zdravo in bolj človeško je, da otroke kolikor le mogoče malo in mehko povijamo.

Zgornji del telesa oblačimo navadno v kratko na hrbtu odpeto srajčico ali pa tudi z volneno jopico. Kadar otrok začénja sedeti, treba mu je nove obleke n. pr. nogovic, platnenih črevljkov, majhne sukunjice ali krila in čez vse to dolgega plašča. — Ko otrok shodi, potrebuje zopet nove obleke. Treba mu je močnejših črevljkov in krajšega krila. Volnena obleka je boljša od platnene, ker je bolj topla in se tudi bolj raztegne. Kadar je obleka pretesna in premajhna, naj se takoj zavrže, da ne zadržuje otroka v rasti. Pretesni ovratniki pri srajcah povzročijo pogostoma bolečine v očeh, ker se kri ne more pretakati po životu. — Posebno je treba paziti tudi na obutev ter sploh na noge. Koliko ljudi moškega in ženskega spola, mladih in starih toži, da se jim noge poté. Drugod so zopet taki, ki niti pol dne ne morejo hoditi, da ne bi imeli krvavih, otiščanih in odrtih nog. Tretji zopet ne smejo niti koraka storiti bos, kajti nahod jim je vedno za petami. S postelje na tla, in užé si ti marsikdo prehladi, če bi bos na tla stopil. Premnogo pa je ljudi, katerih noge so vedno mrzle kakor mrličeve. Mislečega človeka mora to vse vender kolikor toliko pridržati na potu življenja, da se vpraša: od kod in zakaj pa je vse to tako? Kaj in kje je temu vzrok? Odgovor je lehák. Mehkužnost in zanemarjenost nog vzrok je vsem poprej navedenim nedostatnostim in nadlogam ter še marsikakim drugim. Zatorej ne moremo zadosti toplo vsem in vsakemu na srce polagati, da naj se skrbno pazi na noge.

Kako silno neprijetno je človeku, če mu ob daljši seji „noga zaspí“ in popolnoma mrzla postane. Kako dobro dé šolarčku gorkega spomladanskega dne, če more iz šole gredoč trde, robate in okorne črevlje, ki ga na vse strani žulijo, sezuti, jih za ušesa skupaj zvezati, čez ramo vreči in teči, da ga veter komaj dohaja! Kako vesel je pastir, če mu solnce zjutraj mrzlo zemljo na pašniku tolikanj ogreje, da se lahko sezuje in pošvedrane, kvedraste, delavne črevlje v grm spravi! Kako dobro dé gosposkemu človeku z obširno nogo in ozkimi črevlji, če se more zvečer znebiti sicer lepega, toda silno ozkega obuvala, ki ga na vse strani tišči, da revež dostikrat pri belem dnevu na jasnem nebu zvezde vidi. Pantofeljni, joj kolika nepopisljiva dobrotá gizdavemu človeštvu! Kako dobro nam dé, ko se nam kmalu, ko smo jih nateknili, noge polagoma ogrejejo! Zakaj smo imeli v črevljih ves čas mrzle noge? Tiščali so nas! —

Le tisti del našega telesa ogreje se nam in ostane gorak, v katerem ima kri prost pritok in odtok. Kjer pa tega ni, ostane dotični ud mrzel. Mrzle noge so torej živ dokaz, da je nekaj z njimi v zvezi, kar krogotok krvi v njih ovira. Ker v noge ne more tolikanj krvi, kolikor bi je ob normalnem položaji moralo tjekaj, je zopet čisto naravno, da se taista nekje drugej, naj užé bode kjer koli, v preveliki meri nahaja, kar zopet ni na korist našemu zdravju.

Iz tega, da noge krvi pogrešajo, kadar jih mrzle čutimo, izvira mnogo bolezni, katere povzroča preobilna kri na drugih krajih našega telesa. Kolikrat se je užé slišalo, da je moral zdravnik temu ali onemu puščati, ker bi ga bilo sicer morda zadušilo, ali bi ga bil zadel mrtvoud zaradi preobilne nakopičene krvi. Vsemu temu se človek, bodisi kmet ali gospod, mlad ali star, lahko ogne, če skrbno pazi na svoje noge. Pri tem se ti ni bati nobenih posebnih težav, nikake posebne nadležnosti. Pazi le na sledeče:

Črevlji naj bodo nogam vedno prav, ne premajhni, pa tudi ne preveliki. Vender pa so poslednji boljši od prvih. Črevljar navadno res črevlje pomeri, da bi jih prav naredil, toda pri najboljši volji tega skoraj nikdar ne stori, ker jih dela po kopitu, kakeršno ima na razpolaganje in ne po nogi. To bode vender vsak verjel, da niti dva človeka

nimata popolnoma enakih nog, eno kopito služi pa dostikrat stoterim nogam. Črevljarski torej vzame mero po živi nogi, potem pa izbira kopita, dokler je ne dobi, ki se z mero naših nog nekako še najbolj vjemata. Kopito je ali široko ali pa ozko in spodaj špičasto. Sedanja moda zahteva špičaste čevlje, v katerih se prsti vkup stiskajo in drug vrh drugega kopičijo. Da taka noša nogi popolnoma pokvari, je vendar uže na prvi pogled razvidno. Prvi sad modernih čevljev so kurja očesa. Kdor jih ima, naj jih nikar ne izrezava, silno nevarno je to. Lehko se vreže in mesece in mesece bode krumal, predno se pozdravi. Dostikrat se pa tudi primeri, da si človek pri izrezavanju kurjih očes, ako se je namreč vrezal, kri zastrupi in mora umreti. Če imaš kurja očesa in te bolé, smatraj to za očitane žaljene narave; popusti ozke čevlje in napravi si večjo obutev.

Večja obutev je prvi pogoj za zdrave noge in vrhu tega jih je treba tudi vsak dan pridno umivati. Posebno materam ponuja se tu jako važna naloga, da utrdijo svoje otroke uže v nežni mladosti proti raznim napadom na zdravje v poznejih letih. Zato naj uže dojenčkom zmirajo vsak večer, predno jih polagajo k počitku, križ, noge in roke s hladno vodo (16 do 18° R.). To zmiranje naj se potem nikdar več ne opusti. Kadar otroci dorastejo, da so uže po pet, šest ali sedem let stari, treba jih je navaditi, da si roki in nogi sami vsak večer dobro umijejo, predno gredo spat. To je posebno pri otrocih tako potrebno, kakor večerja. Nikdar ga ne pusti v posteljo z umazanimi nogami.

Jako važno je za zdravje otrok, da kolikor li mogoče, bosi hodijo. Ni je reči na tem svetu, ki bi poleg vode po dokazih naj imenitnejih zdravnikov tako ugodno in pospeševalno vplivala na živce in krvne dele telesa, kakor sta svetloba in zrak. Ne brani torej otrokom, če hodijo bosi po vrtu ali po hiši. S tem jim bodeš pripomogel do zdravih nog in zdravega telesa sploh.

6. Skrb za telesno zdravje večjih otrok.

Če hočemo, da se bodo udje otrokovega telesa krepko in lepo razvijali, ne smemo otroka siliti poprej sedeti toliko časa, da se sam lahko po konci drži. Navadno se zgodi to v šestem mesecu. Če se pa otrok ne more po konci držati, moramo ga takoj zopet poleči, da se mu hrbtenica ne zakrivi.

Tudi stati in hoditi ne smemo otroka prekmalu vaditi, da se mu nogi ne opogneta. To se rado zgodi posebno pri takih otrocih, ki so podvrženi angleški bolezni. Tudi otrokom s šestimi in sedmimi leti se udje radi upognejo, in zato je jako neumestno, takim otrokom pustiti dojenčke pestovati. Pa ne samo to, da se jim udje vsled pestovanja pohabijo, ampak tudi umrje jih mnogo v nežni mladosti, in temu kriva je le brezobzirnost starišev.

Da se rednik more uspešno prizadevati za telesno zdravje, za moč in okretnost svojega gojenca, mu je zlasti tudi še pozornemu biti na vadbo in vzgojo, ki otroku moči okrepuje; na gibanje in pokoj, ki življenje pospešuje in jači; na strasti, katere moramo krotiti ter jih prav voditi, da nam ne rušijo življenja; na dieto in zdravila, ker obojno to varuje obolenja in ozdravlja.

Vadbe in vzgoje treba je pa vsemu telesu. Posebno marljivo mora vzgojitelj skrbeti za vid ter oči varovati, pa vse odvrčevati, kar bi jim utegnilo škodovati, n. pr. čitanje ob mraku, natezanje očesa v temi, gledanje v veliko svetlobo, urno prestopanje iz luči v temo itd. Oči se tudi spridi, kedor se navadi od strani brati in knjigo preblizu držati. Oči je treba tudi okrepčevati zlasti s tem, da se vsak dan s čisto, hladno vodo umivajo, potem, da jim človek daje počitka ali sprehajajoč se pod milim nebom, posebno mej zelenjem. Gojenčevo oko mora se vaditi tudi s tem, da razločuje daljave, višine, barve... ter da dobro in daleč vidi.

(Dalje prih.)