

MATI IN GOSPODINJA

LETO 1930 — STEVILKA 24.

Zdrava duševna hrana v naših družinah.

Naša zahteva mora biti: V našo hišo, v reke naših otrok za nobeno čeno slabe knjige, ne šunda!

Toda otroci se niso zastonj v šoli učili branja in njihova domišljija zahteva hrane, zdrave in koristne duševne hrane. Hočejo brati in res naj tudi bere; kajti branje je zelo važno vzgojno sredstvo.

Pa kakšno čtivo naj jim damo v reke? Tako le mislim: take knjige, ki vzbujajo njihovo domišljijo, ne da bi jo hlebstno razburile; take knjige, ki jih siliš k udeleževanju in ki dvigajo njih pogled na take ideale, ki so zanje dosegljivi. V mladinskih knjigah morajo živeti ljudje, resnični ljudje; ne mehkužni in osladni ljudje, ampak krepki, močni ljudje, polni značajnosti in vztrajnosti; plemeniti ljudje, pripravljeni za pomoč, priskočno krščanski ljudje, ki hočejo res samo dobro. Tudi razbrciti ljudje lahko nastopajo v knjigah in celo strastni, samo če je strast prav opisana, kako se človek iz nizkotnih strasti oprosti s svojo trdnjo voljo, kako plemeniti človek usmeri svoje strasti v dobro; ali tudi, kako neomejene strasti uničujejo lastno in tujo srečo.

Ali sme biti v knjigah za doraščajočo mladino tudi govor o ljubezni? Prav gotovo! Zbujajoča ljubezen je pač pospeševalnica plemenite moči in krepkega stremljenja. Le na pravi način morajo take knjige govoriti o ljubezni; namreč, da je ljubezen nekaj velikega in svetega, neka odlika, ki si jo je treba priboriti. Toda mla-

dina ne sme dobiti v reke nobene knjige, v kateri se obravnava ljubezen le kot neke neresnične sanje, kot gola čuvstvenost; pač pa knjige, ki proslavljajo lepoto, zvestobo in veličino ljubezni ter žrtve zveste ljubezni. Naj bi zlasti mlada dekleta iz takih primernih knjig in povesti posnela, da to ni nikaka prava ljubezen, če se prvemu, ki ga sreča, obesi in potem vse nedelje prebenda z njim iz gostilne v gostilno, ampak to, da bi prišla do spoznanja, kako se prava, velika in lepa ljubezen resno in tiho pripravlja, da bo svoemu drugu za celo življenje zadostovala in ga osrečevala. Zato mi tudi prav nič ne užajajo take povesti, ko se lepega dne pojavi kak princ ali milijonar in se poroči z ubogim dekličem. Kaj takega se vendar v življenju nikoli ne zgodi in čitateljice takih knjig si potem kaj najbolj neverjetnega postavijo v glavo in se v življenju potem razočarane, če se ne uresniči; čakajo na namišljenega princa ali milijonarja in odklanjajo vsakega resnega snubca in končno — obsede, ker so jih knjige tako zmešale.

Mi rabimo predvsem takih mladinskih knjig in tudi časopisov, ki kažejo mladini življenje od prave strani in v pravi luči. Mohorjeva družba vsako leto prav posebno misli na mladino. Ljudska knjižnica Jugoslovanske knjižarne prav tako. Poteg tega pa ima mladina prav svoje časopise: Angelček, Vrtec za male, Kresc za fante in Vlgred za dekleta in žene, ki so izrasle iz našega deklišstva in še. Naš dom, za oboje. In še vsak drug časopis, dnevnik ali

tednik, »Slovenec«, »Domoljub«, »Gospodar« i. dr. skušajo ustreči tudi mladini. Potem pa še naši družinski listi »Mladika« in »Družina«, pa tudi vsi nabožni listi »Bogoljub«, »Glasnik«, »Kraljestvo božje« itd., vsi skušajo mladini preskrbeti zdravega čtiva.

Toda kljub temu se še tu pa tam mladina obrača k šundu. Zakaj pač? — Ne samo zato, ker šund vleče, ampak tudi zato, ker drugih knjig dobro ne razume. Morala bi imeti za to primerne učitelja. Pa kdo naj bi bil ta?

K sreči imamo zdaj prosvetne večere, prosvetna predavanja in druge podobne naprave, ki skrbijo tudi za pravilno razumevanje knjig. Tu se mladina nauči ceniti in prav razumeti lepo knjigo. Pa tudi starši, očetje in matere, se lahko tam pouče, kako naj ravnajo z mladinskim čtivom.

In še nekaj! Kaj pa, ko bi pri nas, v naših domovih, zlasti v zimskem času zopet poživili večerno branje? Kaj smo v starih časih zimske večere tako lepo porabili za čitanje! Okoli peči smo se zbrali, mali in veliki, ter se večer za večerom vrstili v branju Mohorjevih in drugih knjig. Pa še sosedomi so prisledli in večer je minil, kakor bi trenil.

Tako bi se tudi zdaj morebiti še dalo in dobra knjiga bi prišla v boljšo veljavo. In ne samo čitali bomo; iz čitanja se bo razvil prijeten razgovor starih in mladih, ki bo v korist enim in drugim. Kje bodo zopet poskusili?

Ce hočeš biti zdrav in dolgo živeti.

(Temejna pravila za zdravo prehrano.)

Zyeza nemških žena za brezalkoholno kulturo navaja v enem izmed svojih spisov, kjer obravnava novodobno prehrano, sledeča pravila glede sestave živil, njih priprave in glede uživanja vsakdanje hrane:

1. Varuj se preobilnih in prepogostih obedov! Čim preprosteje in čim redkeje, tem bolje!

2. Varuj se preobilnega in prepogostega uživanja mesa! Čim manj mesa, tem bolje, zlasti za starejše ljudi.

3. Previdno izbiraj živila in dobro prevdari sestavo vsakdanje hrane! Posebno pa pomni, da mora biti v zdravi hrani več zelenjadi in sadja (raztapljajočih živil), nego pa močnatih, jajčnih, mlečnih in mesnih (beljakovinskih) jedil. Kjer prevladuje v hrani zelenjad, zlasti solate in drugo zelenje, ki ga lahko uživamo surovo, tam je zdrava prehrana, kjer pa prevladujejo moka, jajca, sir in meso, tam je pa mnogo večja nevarnost za razne bolezni.

4. Uživaj pri obedu najprej lahko prebavna, in šele potem težje prebavna jedila! To je jako važno za pravilno in zdravo prebavo.

5. Užij pri vsakem obedu vedno kaj svežega, n. pr. solato, sadje itd. Nikari ne misli, da so surova jedila manj vredna nego kuhana! Nasprotno je res.

6. Jej črn, ržen kruh in če le mogoče pečen brez kvasa ali kislih drož! Tak kruh je bolj zdrav nego običajni beli kruh iz bele, na vse načine prečiščene pšenične moke.

7. Zvečer jej tri do štiri ure prej, preden greš spat! Poln želodec je največja ovira dobrega spanja.

8. Ne jej prevročih, pa tudi ne premrzlih jedi ter vsako jed temeljito žveči!

9. Pri jedi ne pij! Ogibaj se zlasti vseh alkoholnih pijač! Za žejo pij sladke sadne sokove ali pa svež limonin sok! Ne pij vode na sadje, na salato in na surovo zelenjad!

10. Jej vedno v dobrem razpoloženju! Slaba volja ali celo razburjenje med jedjo silno ovira prebavo in škoduje zdravju.

11. Ne jej zato, da bi užival, ali zato, da bi se redil, ampak le zato, da se preživiš, se ohraniš zdrav in sposoben za delo!

Glede priprave jedil pomni tole:

1. Ne kuhaj jedil dlje nego je potrebno! Dolgo kuhanje uniči v živilih sile, ki so neogibno potrebne za človeško zdravje. Manj kuhana jedila so bolj redilna in bolj nasitljiva nego prekuhana. Posebno pa se varuj postanih in pogretnih jedil!

2. Ne izpiraj živil predolgo! Operi sicer temeljito, toda hitro!

3. Ne kuhaj zelenjadi v kropu, ampak pari jo nad nekoliko osoljenim kropom, ali pa jo duši brez vode v olju ali kaki drugi rastlinski masti!

4. Ne kuhaj krompirja, ampak ga pari nad kropom in sicer neso-ljenega!

5. Sôli kolikor mogoče malo! Čim manj soli, tem bolje.

6. Ogibaj se močnih dišav in začimb, zlasti popra! Uporablaj le domača dišavna zelišča!

7. Omeji, kolikor le mogoče, uporabo belega sladkorja! — Kjer ne moreš izhajati brez sladkorja, vzemi surovi, neprečiščeni sladkor! Ta je mnogo bolj zdrav nego navadni beli sladkor.

8. Ne lupi sadja! Toda ga dobro operi in pri uživanju temeljito zveči tudi kožo!

9. Uporablaj čim manj bele moke! Mnogo bolj redilna in zdrava je navadna, na črno zmleta moka.

10. Ne kuhaj mleka, ampak uživaj surovo! Če pa dvomiš nad zdravjem krav, ga pa razgrej samo do 75 °C! Ta toplota ne uniči življenjskih sil, ki so v mleku, zamori pa bolezen-ske kali, ki bi utegnile biti v njem.

11. Kadar pripravljáš surovo hrano, se ravnaj pri tem po preizkušanih navodilih in skrbno pazi, da so pridelki zreli, zdravi in sve-ži ter glej na skrajno snažnost!

H.

Likalnik ne teče rad ako je na spodnji strani zarjavel. Očisti ga z voskom in soljo ter ugladi. Ko bo likalnik vroč, namaži ga z voskom, nato pa odrgni z mehkim papirjem, na kate-rega natrosiš zdrobljeno sol.

Nekaj o pospravljanju pred Božičem.

Temeljito pospravljanje pred Božičem je v navadi še skoro po vseh hišah. Ta stari gospodinjski običaj je prav lep in hvalevreden, ker ima dvo-jen važen pomen.

a) S tem, da natančno počistimo hišo in njeno okolico, povečamo sve-čanost tega prelepega praznika. Bo-žični dih veje potem iz vsakega naj-manjšega predmeta v hiši in okolici.

b) Iz hiše spravimo ob tej priliki vse, kar morda že zdavnaj ni spadalo vanjo. In bližajočemu Božiču se ima-mo zahvaliti, da smo dosegli po vsem stanovanju zopet tako potrebno in za-željeno snago.

Ker pa opravljamo ta posel delo-ma tudi zunaj hiše in v zelo mrzlem letnem času, je dobro, če vemo, kako nekatera izmed sem spadajočih del opravimo za polovico hitreje.

Najprvo si ogledjmo stepanje po-steljnine in drugih predmetov iz bla-ga (morda tudi preprog). To delo je kaj utrudljivo, pa tudi zamudno. Toda lahko si ga olajšamo in sicer takole: Namesto da bi stekali samo z eno roko, stopajmo sedaj z obema. Z vsako roko primemo po eno šibo za stepa-nje ter udarjamo z obema enakomer-no po žimnici ali preprogi. Da ne po-uzijemo pri tem preveč prahu, ki se dviga v zrak, razgrnemo pod pre-progo in na preprogo precej veliko mokro, a dobro ožeto krpo, na kateri potem obvisi prah. Tu in tam jo splaknemo, zopet ožmemo ter na-daljujemo s stepanjem. Dobro je tudi, da si pri tem delu pokrijemo glavo z ruto ter zavežemo usta z robčkom.

Tudi raz velike ploskve, kakor vrata, mize, omare in podobno obri-šemo prah z obema rokama naenkrat z eno cunjo v desnici in z eno v levici; in gotovi smo v polovico krajšem času. Kadar hočemo brisati noge mize, se sklonimo samo dvakrat, namesto štirikrat, če delamo z obema rokama

Razumljivo je, da nam delo z obema rokama naenkrat, prvič ne bo šlo tako gladko in urno od rok, kakor po tri- do štirikratni vaji.

Isto, kar smo povedali za stepanje in brisanje prahu, velja tudi za snazhenje kljuk iz medí pri oknih in vratih ter pri šipah tistih oken, ki se odpirajo navznotraj.

Če bodo gospodinjje upoštevale te naše nasvete, božičnih praznikov ne bodo praznovale zdelane in zmučene, temveč čile in sveže v krogu svojih dragih. S. K.

Likanje vrhne obleke.

Likanje vrhne obleke zahteva mnogo več pozornosti, previdnosti in vaje kakor pa likanje perila. Tu navajamo nekaj navodil, po katerih se je treba ravnati, da dosežemo zaželjeni uspeh:

Preden začnemo z likanjem obleke, moramo odstraniti madeže, če jih ima.

Ne uporabljamo prevročega likalnika, kajti tak rad pokvari barvo (blago obledi)!

Ne jemljimo nikoli bele ali druge svetlobarvne krpe za likanje temnih oblek!

Krpo za likanje, ki mora biti mokra, namočimo v vroči vodi, da nam ne shladi preveč likalnika.

Po volneni obleki nikoli ne drgnemo z likalnikom, temveč ga samo polčimo nanjo in ga premikamo po njej sem in tja narahlo in počasi. Če bi drgnili po volni in pritisnili nanjo z likalnikom, bi se blago začelo svetliti, kar bi škvarilo lepo volneno obleko. S. K.

Ne vrzi proč kosti, ko se je juha skuhala. Dan na dan jih lahko prekuhavaš in šele potem, ko se požrejo majhne luknjice, postane kost brez vrednosti.

Ako si juho preveč solila, vrzi v lonec par tankih koscev surovega krompirja.

O naduhi in podobnih bo ezni.

Prava naduha (pljučni emfizem)

Naduha, pravijo ji tudi težka deska ali s splošnim izrazom pljučni emfizem (ta grški izraz pomeni napihnjenost), je bolezen, ki se tekom časa razvija in stalno napreduje, zato jo imajo ljudje v zrelih in poznih letih. Stanje, ki ga ima astmatik v napadih, je pri emfizemu trajno.

Nadušljiva ali emfizematika poznajo že daleč. Ze pri lahkem naporu ga muči krata, težka sapna s hropečim izdihanjem, spremljana s pogostim in dušljivim kašljem, ki spravlja na dan časih neverjetne množine penastega, sivega ali grobežga izločka. Zjutraj in zvečer traja pri razviti bolezní naporno in razlega, če se kašljanje kar brez prestanka. Obraz pravega nadušljivca je nekako zabuhel in vsiuejkast, kar pomeni, da je krvni obtok oviran in da se dihanje — izmenjava plinov v pljučih — se vrši v zadostni meri. Oprsje je stalno močno razširjeno in kakor sod okroglo ter se pri dihanju malo giblje, jamicé nad ključnico ter medrebrni predeli so izbočeni. Pljuča sama so močno razširjena in nekako otrdela v napihnjenem stanju, kar pomeni, da nimajo več proznosti. Pljučni mehurčki so silno povečani ne samo radi napihnjenosti marveč tudi radi stlača in zlija več drobnih mehurčkov v večji mehur.

Kako je vendar to mogoče, saj pljučni mehurčki niso tekoče kapljice, ki bi se stisnile in zile v veliko kapljo? In vendar se pri naduhi to dogaja. Radi silne prenapetosti pljučnih mehurčkov se prožna mrežica, ki tvori mehurčki steno, prenapetost in pretegnjena prožna vlakna v mrežici se zrušajo in ko stena mreže več ne opira omahne, se zasuši in porazgubi. Drobni luknjicava in prožna pljuča se spreminjajo v debelo luknjicava in togá. Otrdela pljuča, ki se znatno upirajo svojemu delu, izdihavanje je otežkočeno, ker se glavna gonilna sila za izdih — skracenje prožnih mehurčkov — izgublja. Vrh tega je ubiranje dihalna ploskve, ki začenja v zdravih pljučih doraslega človeka kakih 180 stislih metrov, zelo zmanjšana, kar silno ovira izmenjo plinov pri dihanju. Da se dihanje še vrši v zadostni meri, tréba večjega napora in vporabe pomognega dihalnega mišića, ki v umirvanju nadušljivca diha naporno, če v miru, kar seve črpa moči.

Hujša je zadeva s srcem. Radi redkosti in vnetja pljuče se suši in zgublja krvni omrežje v pljučih, obtok krvi v pljučih je skrčen in otežkočen. Da se vendar dovolj krvi v pljučih prežrači (to je v zrakom spravi v stik), mora srce naporneje delovati. Dokler srce ta tudi v miru zvisani napor znaguje, nadušljivec še za silo živi, a ko

pa začne srce pešati, gre življenje hitro navzdol. Navadni vzrok smrti pri naduhi je — opešanje srca.

Naduha je običajno zelo dolgotrajna (orej kronična*) bolezen, navadno se razvije na desetletja, ako jo ne pospešuje kakšne posebne neugodne razmere ali je ne pretrga kakšna druga nagla, ali kajor pravimo akutna (akutno pomeni oster ali huda) bolezen.

Kaj povzroča naduho? To bomo

Naduha nastopa v nekaterih družinah kakor pri prednikih tako pri naslednikih, in se zato smatra za nekako dedno bolezen. Brez dvoma se prenašajo od rodu do rodu neke občutljivosti ali slabosti, ki v mnogih škodljivih življenjskih razmerah omogočajo in pospešujejo razvoj enakih bolezni pri posamičnih rodovih kar zaporedoma. Ako pa pride pomočnik na dušljivih prednikov v druge, zdrave razmere glede poklica in bivališča, se naduha na njem ne razvije.

Naduha se smatra že od nekdaj kot obrtna bolezen. Godci na pihala, razpihovalci stekla in drugi, ki morajo po svojem poslu močno napenjati pljuča, obolevajo česče radi naduhe. Se bol povzroča je naduha pri obrtnih in industrijskih delih, kjer se vršajo prihrani ali ozračju z jedrini plini. Prah katerekoli vrste ali jedek plin draži sluznice dihal in napravlja v njih kronično vnetje. Posledica kroničnega vnetja je izločevanje glesa, ki ga s kašljanjem odstranjujemo. Kašel pa je nujno navezan na ojačen in prisiljen izdih, ki je združen z prenapenjanjem pljuč. Tako dobivajo nadohu rudarji blasti v premogovnikih, delavci v papirnicah in celuloznih ter kemikalnih tovarnah, strugarji, kovin, hrustelci orodja in kamenja, krtačarji, žimjarji in podobni poklici spadajo v znatni množini med razvite ali začetne nadušljivce, istotako mestni smetarji in cestni pometalci.

Na kmetih je nadohu več ko preveč, da si spada kmetstvo med najbolj zdrave poklice. Umevno je, da je med hribovci in gorci mnogo nadušljivcev, ki so si nakopali bolezen s prenapornim prenašanjem težkih bremen navzgor in ob vsakem vremenu. — Prenapenjanje pljuč vpliva neugodno na delovanje srca, prav tako povzroča prenapenjanje srca napihanje pljuč. Pri naporu srce se združuje obe škodljivosti zato je podvrženi tej bolezni ponajveč iz napak prevelik napor dvojno škodljiv za pljuča in srce. Pa tudi po dolinah in ravninah so kmetje podvrženi tej bolezni ponajveč iz napak umevanega in povsod razširjenega ponaša, da je kmetu strahota — bolan biti na da se mora kmet skrbno varovati vsega, kar pomeni občutljivost ali pa celo nekuhanosti. Tako kmet junaško preganja manjše in celo hujše prehladne bolezni, da se zanje ne znebi in dovršila svoje težko delo na polju in v

gozdu še z večjo vneto. Kajpada premaga krepka kmetška narava navadne bolezni, a ne vedno in popolnoma. Prav rado kaj ostane, prihodnji prehlad se ga že hitreje prime in dalje drži. Tako se skorajda umetno zvišuje kmetova občutljivost in goje kronična vnetja sopl, ki že pomenijo začetek naduhe. In kmetška bivališča v dolgi zimi? Malokje zdravju primerna, pretesna in zaduhla so; v »hiši« je preveč vroče, drugod premrzlo. Kjer pridem ob zimskih nedeljah in praznikih v cerkev na kmetih, me povsod mučno preseneča neprestan koncert kašljanje in krehanje v vseh glasovih...

Naduha je pogostoma posledica katere druge bolezni, največkrat dušice ali sige. Če se astmatični napadi ponavljajo zaporedoma, se kaj hitro razvije tudi naduha, ki pomeni nekako trajno ustaljenje astmatičnega stanja. Združenje obeh bolezni je tako navadno, da priprosti ljudje ne delajo razlike med obema. Pa tudi po drugih boleznih nastopa naduha; ako se nam skvari del pljuč iz kakršnegakoli vzroka, se nam preostali del pljuč napihne, tudi če nam srce peša, se pridruži naduha, ako nam kaj stiska sapnik ali dušnike, da je izdihovanje ovirano, pa imamo brž nadohu povrhu.

Omeniti treba še dve poživilji, ki sta pri nas preveč v časti in rabi in brez dvoma pospešujeta razvoj naduhe — opojnine in tobak. Pivci in kadilci imajo po navadi »večne katarje« v goltu in sosednjih delih sopl in prebavi, ki jih obe razvadi, navadno združeni, provzročata s svojim stalnim draženjem žilja in sluznic.

Tudi prefrani sporti je marsikomu prišel nadohu, med kolesarji, hribolasci, smučarji, telovadci, tekači, težkimi atleti in drugimi neprevidnimi sportniki se izcimi naduha posebno radi napornosti ob tekamah.

Preprečevanje in zdravljenje teh bolezni.

Ker spada dušica med one bolezni, ki jim pravimo sestavne ali konstitucionalne in ki se naklonjenost do njih prenaša kot dedna snov od rodu do rodu, zato je vprašanje, kako preprečujemo dušico, v tesni zvezi z zanimivim a silno zamotanim vprašanjem o dedovanju sploh in posebej z evgeniko, novodobnim naukom o »blagorodju« ali duševno — telesnem očvrščenju potomstva. Nihče si ne more izbirati roditeljev, pač pa je vsakdo v svoji vesti dolžan, da pri ustanavljanju družine resno misli na zdravje naraščaja. Ako izvira iz družine, ki ima kako dedno bolezen ali izrazito naklonjenost do kake pomenljive bolezni ali ima celo sam tako bolezen, potem naj se posvetuje z izkušenim zdravnikom o zadevi. Brzkone dobi njegovo zdravniško privolitev pod pogojem, da se poroči z osebo, ki je sama zdrava in tudi v njeni rodbini ni sličnih bolezenskih pojavov.

Kaj pa naj počne oni, ki ima v sebi tako

* Kronično pomeni po nase čas.

dediščino, da je naklonjen k dušici? Vsekakor se mora tak človek varovati vsega, kar mu dušični napad provzroča, a če se tej škodljivosti ne more trajno izogibati, treba, da se toliko utrdi, da bo to bolezensko prožilo prenašal brez škode. Kako naj se kdo ravna v vsakem poramičnem primeru dušice, je kaj različno, ker so občutnosti tako raznovrstne; brez zdravniške pomoči je težko zadeti pravo smer in ravno srednjo pot. Vsako prisilno in neprevdarno vtrjevanje več škodi ko koristi, ker dela človeku še bolj občutljivega za dušične dražljaje. Zato treba v tem pogledu skrajne previdnosti pri rahlih ljudeh.

V dušičnem ali astmatičnem so v rabi raznovrstna sredstva za vživanje, vdihavanje in kajenje, dobivajo se namreč priprave in tekočine za vdihavanje zdravilnih — pomirjevalnih, tekočin, raznovrstni kadični praški, celo smodke in svaljčice za kajenje in zdravila za notranjo rabo in vbrizganje. V teh zdravilih je največkrat kristavec ali katera druga zel od domačih ali tujih razhudnikov v obliki listov, prahu ali izvlečkov in pa neke dušikove soli (nitriti). Zdravniki imajo seve še druga močnejša sredstva na razpolago.

Vsakemu dušičniku ali sigovcu nujno svetujem, naj se po možnosti zdrži vseh teh in sličnih zdravil, ki samo napad zlajšajo, a na bolezensko razpoloženje ne uplivajo ugodno, človek se jim neznansko hitro privadi in jih čim dalje več rabi, kar zelo slabi njegovo odporno moč. Zato priporočam za odvrnitev ali omiljenje dušičnega napada vročo kopel za noge (10—15 minut) z mrzlim polivom na koncu; v vsakem primeru pa naj si prizadeva dušičnik, da navzlic velikim težkočam pravilno diha, zlasti naj se potruži za izdaten in popoln izdih! Kdor tega ne zmore, sam, naj si da pomagati, da mu kdo dviga in stiska oprsje kakor pri umetnem dihanju.

Dušično razpoloženje ali astmatično pripravljenost pa odpravljamo ali manjšamo na kaj različne načine. Najprej preiščemo bolnika, kjer ima njegova razdražljivost svoj vir, večkrat v nosu, časih v grlu ali grlu, pri srcu, mnogokrat v prebavilih ali spodnjem životu. Ako se nam posreči iztakniti tak izvor in ga zatreti, je dušica trajno odpravljena. Pri drugih bolnikih treba zasledovati, katera zunanja dražila sprožajo dušične napade in astmatika napraviti neobčutnega zoper vonjave ali vrste prahu ali jedi kar tudi časih uspe. Največkrat pa ne kaže drugo, kakor pri dušičniku blažiti njegovo izredno občutljivost s splošnimi sredstvi, kakor so primerno podnebje, rudninske vode, zdravilišča s posebnimi napravami za vdihovanje i. t. d. Izmed notranjih sredstev za vživanje so jodove in kalcijeve spojine najbolj v rabi.

So pa še neke vrste dušice, ki se po pravi štejejo med čisto živčne bolezni in se dajo zdravili kot prave živčne bolezni s sredstvi in načini, običajnimi za te bolezni.

Ker je naduha največkrat samo posledica kake druge zanemarjena ali zastarela v bolezni sopilih (dušice, zastlženosti od nosa do dušnikov) ali pri srcu, kar je navadno združeno s škodljivostmi poklicnega dela in življenjskih okoliščin, je preprečevanje in zdravljenje naduhe prav za prav preprečevanje ali zdravljenje vzročne bolezni. O tem je bilo že nekaj povedanega pri dušici, drugo pride na vrsto o drugi priliki.

Naporno delo, kakor je kmetiško, težaksko, kovaško in pri drugih težkih poklicih, stvarja nadušljivce, prav tako neprevdarno sportno tekmovalje. Ali je kakšna pomoč zoper take škodljivosti? Vsi imamo tako zanesljivo sredstvo zoper naduho na razpolago in sicer — zastoj! Pravilno treba dihati vedno in povsod, zlasti pri delu!

Pravilno dihamo samo skozi nos! V nosu se nam pozimi mrzli zrak segreje, da se pri takem dihanju ne prehladimo z lepa, v nosu se nam prašni zrak očisti, da nesnaga ne more nižje v dihala in nas tako obvaruje draženja in vnetja sluznice. V nosnem dihanju imamo tudi zelo točno merilo in ravnavo za telesne napore. Dokler lahko sopes same skozi nos, opravljaš brez škode najbolj na porno delo, dvigaš teže, nosiš bremena, se spenjaš na hrib, kolesariš ali počneš karkoli; ko pa moraš radi nastopajočega dušenja še odpreti usta, da imaš dovolj duška, potem je napor že nevaren in škodljiv! Pаметen človek bo svoj napor tako umeril, da bo lahko dihal samo skozi nos.

S tem preprostim vodom za življenje se da več ko pol naduhe preprečiti in tudi nastajajočo naduho ozdraviti. Tudi starim nadušljivcem bo pravilno dihanje odvrnilo mnogo mučnih nadležnosti.

(Konec.)

Za nov letnik »Vigredic« so razpisane za pridne nabirateljice novih naročnic zopet lepe nagrade. Za 15 novih »Slovenska kuharica« ali kak drug poljuben predmet na izbiro v vrednosti 160 Din. Za 10 novih knjigo ali kak drug predmet v vrednosti 60 Din. Za 5 novih poljuben predmet v vrednosti 30 Din. Edini pogoj je, da je celotna naročnina plačana do dne 31. januarja 1931. Ker izide prva številka letnika 1931 že pred božičem, prosi uprava takojšnjih naročil.

Naročite »Slovenca« na ogled!!

3. naše male

M. K.:

Marjan ek — medved.

Zdaj po štirih, zdaj po dveh
kakor kak pijanček
hrabro kobaca po tleh
naš Marjanček.

Veste, kaj je on? Bežimo!
Medved je mogočen.
»Bu-bu-bu,« renči in brunda
predse krvoloč.

Kaj bo, kaj bo, jojme, jojme!
Kdo ga ustrahuje?
Grozna zmeda po vsej hiši.
Smrt se približuje — —

Pa iz luknje miška smukne —
medved ob vso moč je.
Hop! kot plašen zajec plane
mamici v naročje ...

Grimm — M. K.:

Modri krojaček.

Živela je kraljična, ki je bila od
sile ošabna. Ako se je oglasil pri njej
snubač in jo prosil za roko, mu je
dala kakšno težko uganko v rešitev,
s katero si je zaman belil glavo. Nato
ga je s posmehom in zasramovanjem
napodila iz gradu.

Nekega dne je razglasila po vsem
kraljestvu, da bo vzela za moža one-
ga, ki bo znal na vsa njena vprašanja
pravilno odgovoriti.

Glas o tem je udaril na uho tudi
trem revnim krojačkom. Prva dva
krojačka sta se zamozavestno potr-
kala po prsih in dejala: »Hojej, če
sva že toliko modrih na tem svetu
uganila, pa poizkusiva svojo iznajd-
ljivost še topot. Ni spak, da bi kralji-
činim ugankam pravičen odgovor iz-
tuhtati znala!«

Tretji krojaček pa je bil neznatno,
klavarno človeče, ki niti svojega obrta
ni dobro znal. Zato sta mu prva dva
krojačka pokroviteljsko svetovala:
»Ti pa kar doma ostani, reva uboga,

s svojo pičlo pametjo ne boš nikamor
prišel!«

A krojaček je bil drugačnega
mnenja. Bahato je odgovoril: »Bomo
videli! Sem prepričan, da bo kralji-
čina moja in od nikogar drugega.
Adijo!« In je moško žvižgajoč odko-
rakal po cesti, kakor da je ves svet
njegov.

In so se vsi trije zglasili pri kra-
ljičini in ji dejali, naj jim stavi svoje
uganke v rešitev, kajti edino oni da
so zmožni s svojo pametjo kaj mo-
drega iztuhtati ...

In kraljičina je dejala: »Na glavi
imam dva lasa različne barve. Uga-
nite, kakšne barve je prvi, kakšne
drugi!«

»No, če ni težjega,« je dejal prvi
krojaček, »če ni težjega — to se pr-
že ugane. Prvi las je črn, drugi siv.«

»Napak!« ga je zavrnila kraljičina.

»Ako nista lasa ne črna ne bela,
tedaj je eden rjav, eden pa rdeč,« je
iztuhtal drugi krojaček.

»Napak!« je škodoželjno zavrnila
kraljičina tudi tega in se obrnila k
tretjemu — našemu drobnemu, male-
mu znanu. »Zdaj si na vrsti ti!«

Krojaček je pricapljal v ospredje
in izpregovoril: »Kraljičina ima na
glavi en srebrn in en zlat las — to
sta tisti dve različni barvi.«

Kraljičina je prebledela ko zid.
Od strahu bi se bila skoro onesve-
stila, zakaj bila je prepričana, da ni-
kdo na svetu ni v stanu pravilno od-
govoriti na njeno vprašanje — na, pa
je storil to baš tole drobno, zanikrno
človeče! Ko se je spet nekoliko po-
mirila, je dejala: »S tem me še nisi
osvojil, dragi moj; storiti moraš še
nekaj, preden bom privolila, da po-
stanem tvoja žena. V hlevu leži velik
medved. Pojdi tja in ostani pri njem
vso noč. Ako te bom zjutraj še našla
živega, se bom kar koj pripravila za
svatbo.

Hladnokrvno je pokimal krojaček

z glavo: »Dobre, kraljičina. Storil bom, kakor želiš.«

Ko se je zvečerilo, so krojačka res zaprla k medvedu v hlev. Kosmatinec se je hotel nemudoma vreči na njega in mu pomoliti svoje težke, ostre šape v »pozdrav«.

»Počasi, počasi, prijatelj,« ga je vljudno opozoril krojaček, »saj se ne mudi tako strašno!«

In je sedel ter se delal, kakor da nima prav nobenih bojazni in skrbi. Izvlekel je iz žepa pest orehov in jih jel tretji z zobmi ter hrustati sladka jedra. In je pri tem tako glasno emokal z jezikom, da so se še kosmatinec pocedile sline in si je zaželel orehov.

Krojaček je segel v žep in pomolil medvedu polno pest — a ne orehov, marveč trdih okroglih kamnov. Medved jih je ročno vtaknil v široki gobec. A naj se je še tako napenjal in trudil, da bi orehe strl med zobmi — ni jih mogel in jih ni.

»Hej, klada kladasta, štor štorasti!« se je medved razjezil sam nase. »Ali sem res že tako zanič, da niti orehov ne morem več tresti! Obrnil se je h krojačku in ga prosil: »Daj, pomagaj mi!«

»Ali zdaj vidiš, kakšen slabit si,« je prekanjenno dejal krojaček; »tako ogromen gobec imaš in nisi niti malemu orehu kost!«

Rekši je krojaček vzel kamne, vtaknil naskrivaj debel oreh v usta in ga strl ter pomolil medvedu: »Vidiš, zame je to prava igrača.«

Čakaj, bom še enkrat poizkusil,« je zabrundal medved. Vtaknil je kamne znova v gobec in jih jel na vso moč grizti z zobmi. Zastonj. »Orehi so ostali trdi in celi, kakor so bili.«

Ko se je krojaček te šale naveličal, je vzel izpod suknje gosli in zaigral nanje veselo polko.

Veselo presenečen se je jel medved navdušeno vrteti po hlevu. Krojačkovo goslanje mu je strašno ugažalo.

»Halo, človeček, povej, ali je težko igrati na gosli?« je pobaral krojačka.

»Kaj bo težko, dragi moj! Čisto lahko je, poglej: z levico primeš gosli, z desnico lok in ga začneš drsati gori in dolj po strunah — holadrija, hopsassa!«

Bi me hotel naučiti goslanja, prijateljček?« se je prilizoval kosmatinec.

»Od srea rad,« je odgovoril krojaček. »Daj svoje tace sem! Hm, hm — malo predolge kremplje imaš, dragec. Čakaj, ti jih bom malo okrajšal!«

Rekši je vtaknil medvedove šape v lesen precep, jih močno pritrdil in dejal: »Potrpi malo, da se vrnem s škarjami!« Legel je v kot in mirno zadremal, ne meneč se za renčanje in gročnje ljuto razjarjenega medveda v precepu.

(Dalej)

F. Wiedemann — M. K.:

Čebe'a in osa.

Osa je padla v škaf, ki je bil do polovice napolnjen z vodo. Obupno si je prizadevala, da bi se rešila iz neprijetne kopelji, a ves njen trud je bil zaman. Postala je slednjič tako izmučena, da je komaj komaj še mogla gibati z nogo.

Tedaj je priletela mimo čebela. »Ah, ljuba čebelica,« je prošče zaklicala osa iz vode, »pomagaj mi, če ne bom utonila!«

»Tako, tako,« je odgovorila čebela. »Počakaj samo trenutek še, da odnesem med domov! Potem ti bom iz srea rada pomagala.« In je odletela v bližnji ulinjak. Letela je kar so ji dale moči. Ko pa se je čez kratek čas vrnila, da bi pomagala potapljajoči se osi iz vode — je bila ta že mrtva.

Čebela je žalostno zatarnala: »Ah, jaz nesrečnica! Zakaj ji nisem takoj pomagala? Zdaj sem kriva njene smrti! — In tega ne bom mogla nikoli pozabiti!«

Tako je, vidite, prijatelji, če kdo odlaš kakšno nujno stvar na adnji trenutek! —