

MATI IN GOSPODINJA

LETO 1930 — STEVILKA 23.

Sramežljivost.

Ce je čistost tako važna za obstoj in zdravje družine in človeške družbe, kakor smo zadnjič videle, potem razumejo krščanski starši, kako neobhodno potrebna za srečo njihovih otrok je vzgoja te čednosti.

Bog pa je dal otroku že naravno varstvo te čednosti s sramežljivostjo, t. j. v občutku, ki ga ima otrok, da zakriva svoje telo, da ga ne kaže. Ta občutek opazimo lahko že pri malem otroku; treba ga je torej že pri malem otroku pravilno voditi in skrbno negovati. Gotovo je, da kak prestopok malega otroka proti sramežljivosti, še ni greh; toda za starše bi bil greh, če bi tak prestopok mirno trpeli in bi postali sokrivi te nepravilnosti, ki bi se razpasla in bi čut sramežljivosti polagoma zatrla, da bi doraščajoči otrok tega naravnega varstva čistosti več ne imel.

Iz prvih časov angleške industrijalizacije poročajo, da so matere otrokom primešavale v mleko žganja, da so spali so matere lažje hodile na delo. Kajne čutite, matere, da je bilo to hudodelstvo na otrocih. Vendar tega hudodelstva niso bili krivi otroci, da so pili žganje in so že v zgodnji mladosti dobili vase kal pij nčevanja, da so si že tako zgodaj uničevali živce; matere so bile krive, da so svoje otroke počasi zastrupljevale in onesrečevale za celo življenje.

Vidite, prav tako grozno, prav tako nedopovedljivo lahkomiselnost bi ravnale one matere, ki bi čut sramežljivosti svojih otrok ne negovale že izza nežne mladosti.

Toda kako pa vzgajamo otroke k sramežljivosti? Najprej seveda s tem, da so starši sami lepega in plemenitega obnašanja v tem oziru. Otroci morajo čutiti, da oče mater spoštuje, da nikoli ne prestopi meje dostojnosti.

Socialni demokrat Bromme pripoveduje v svojih življenjskih spominih, kako je nekega večera oče pripovedoval svojim prijateljem razne nesramnosti iz svojega življenja. Vsi so mislili, da sinko spi, fant se je pa le potuhnil in je vsemu prisluškoval. Sam pa pravi v svoji knjigi, da je bilo od tega večera dalje konec njegovega spoštovanja do očeta.

Morebiti pa ni treba hoditi tako daleč po primere? Saj mnogokrat na lastnih otrocih lahko zasledujemo, kako jim podre kak zli dogodek v družini raj njihove mladosti.

Pa še nekaj: Gotovo je, da mati čuti potrebo, včasih svojemu otroku pokazati ljubezen na občuten način, da ga stiska k sebi in poljubi. To je vse lepo, toda včasih gre mati v tem oziru predač. V nežno otrokovo srce pride kal čutnosti in se polagoma razvija, da zatre najlepše, kar otrok ima in kar je važno za njegovo bodočnost.

Dalje pa je treba misliti tudi na druge odrasle, ki pridejo z otrokom v stik. Staršev prav posebna skrb bodi, da v okolici svojih otrok ne trpe nikogar, ki bi jim mogel v tem oziru škodovati.

Starši, zlasti mati, naj stalno nadzoruje občevarje svojih otrok s tovariši in tovarišicami. Večkrat so to lahkomiselnost, večkrat pa tudi že pokvarjeni otroci; starši pa so slepi in gluhi za vse to.

Posebno važno pa je, da mati otroka navadi že zgodaj, kako naj ima svoje telo v časti. Naj le skače, se igra, telovadi, toda tega naj nikoli ne pozabi, da je njegovo telo tempelj sv. Duha, kar ga mati naučiš, v lepih trenutkih samote; ne sicer, da otrok to opazi, ampak zato, da si tembolj vtisne v srce neko sovraštvo do vsega nedostojnega in nelepega. Ta občutek pa naj v njem še raste bolj in bolj, da se sam varuje vsega, kar bi onečastilo njegovo telo.

Tudi če je otrok še čisto majhen, naj si bo mati svesta, da napravi nanj globok vtis, kako mati ravna z njegovim telesom. Angel varih mora biti mati svojemu otroku.

In še nekaj: starši, zlasti mati, ohranijo zaupanje svojih otrok!

Če bi imele pač matere ono veliko in sveto ljubezen, ono mater. skrb in razumevanje za težave in skrbi, ki ženo tako pogosto otroke k materi! Da bi si bile sveste, da otrok pričakuje od njih razumevanje, tolažbe, sveta, pomoči v največjih razdvojenostih v življenju! Da bi mu mogle in znale dati te tolažbe, pomoči in sveta v tisti meri, kakor otrok to pričakuje! — Toda, kolikokrat ga matere odganjajo z nerazumevanjem, napačno sramežljivostjo in ga gonijo na cesto in v slabo družbo, kjer pač najde razumevanje in pomoč, toda — kakšno! In tudi tega si morajo biti matere sveste, da so za vse to odgovorne!

Niso lahke te stvari, kakor ni lahka nobena važna stvar. Zlasti za to potrebuje mati mnogo izdatne pomoči, ki je najde v molitvi, v zaupljivem razgovoru z Očetom Luči in Materjo prečisto.

Nekaj navodil za likanje.

Če hočemo likati hitro in brez odmorov (kar je posebno važno, kadar uporabljamo električni likalnik) tedaj si moramo, preden začnemo, pripraviti prav vse potrebno.

Gospodinjam ne bo novo, da likamo s sede. V ta namen si pripravimo nizko mizo ali desko za li-

kanje. Ker je to dvoje ie v malo-katerem gospodinjstvu na razpolago, si pomagamo tako, da položimo likalno desko na dva stola. Čez njo pognemo koc ali flanelo, čez to pa snažen prt (platnen, ker ne pušča vlaken), oboje brez šiva. Prt mora biti narejen tako, da ga lahko spodaj privežemo, da leži gladko in napet na kocu. Za likanje temnih oblek je nujno potreben črn prt. Razen likalnika s podstavkom potrebujemo še pèd dolgo krpo ali kos papirja za poizkušanje likalnika ter posodico z vodo in snažno krpico za popraviljanje gub.

Če le mogoče imejmo za likalnik dva podstavka, enega na desni in enega na levi strani; in sicer zato, da lahko odlagamo likalnik na tistem koncu, kjer ravno končamo s poteg-ljajem in ga ne prenašamo po zraku sem in tja (utrudljivo!). Ta način delo olajša, pa tudi skrajša. Za podstavek nam lahko služi tudi kos, oziroma dva kosa opeke. Ne jemljemo pa v to svrho kovinskih predmetov, ker je kovina dober prevodnik toplote, in se nam likalnik preveč hitro shladi.

Če likamo torej sede, vzdržimo na ta način večurno likanje brez najmanjšega truda in vstanemo le, kadar je potreba na kakem mestu res močno pritiskniti. Da pa po nepotreb-nem ne vstajamo, imejmo pripravljeno tudi perilo tik deske, da je pri roki. Za odlaganje zlikanih kosov nam služi naslonjalo stola, ali pa si naredimo prav dobro stojalo iz ene-ga ali dveh starih, a snažnih držajev od metel, ki jih položimo preko dveh stolov. Vsak zlikan kos obesimo nezložen na stol ali drog. Zlagamo šele takrat, ko je zlikano vse perilo; s tem prihranimo nepotrebne kretnje (odstavljanje likalnika), čas, pa tudi kurivo za likalnik.

Perilo bodi za likanje popolnoma vlažno; zlikamo ga pa čisto do suhega, sicer se gubanči, ko se suši. Če hočemo namizni prt in servijete zlikati zelo lepo (za izredno priliko),

jih moramo likati na obeh straneh. Vezeno, ki se morda nahaja na tem ali onem kosu perila, položimo na mehko blago s pravo stranjo navzdol in likamo na nasprotni strani, dokler ni suha. Tako polikana vezena pride do prave veljave.

Ženske srajce, komti-neže in podobno likamo tako-le: začnemo s čipkami in monogramom (narobe obrnjeno), potem pa prepognemo hrbet čez pol po dolžini in ga zlikamo na obeh straneh (dvojno), nato še sprednji del. Pri nočni srajci z rokavi in ovratnikom zlikamo najprvo ovratnik in čipke, potem rokave, hrbet in nazadnje še sprednji del. Životke v celem likamo dvojno, sprednjo in zadnjo plat. Pri predpasniku polikamo najprvo trakove in naramnice, potem ostalo. Čipke polikamo najprej precej mokre, potem jih raztgnemo v pravo obliko in zlikamo še enkrat.

Pri zlaganju perila se ravnamo po omari, oziroma po prostoru, ki je odmerjen za shranitev perila. Stremeti je treba za tem, da čim bolje izrabimo prostor v omari. Staro pravilo, ki pa še vedno velja, se glasi: Zloži sveže perilo v omaro na dno vsakega kupa! Perilo jemljemo namreč od zgoraj in se na ta način tudi vse enakomerno rabi. S. H.

Nekaj o kislem zelju.

Kislo zelje velja tudi med našim narodom od pamtiveka za jako zdravo hrano, zlasti če ga uživamo v surovem stanju, na tešče in pa redno. Da se stvar ne pozabi, naj navedemo, kaj objavlja o tem nemški zdravnik dr. Bruch. Tudi on je mnenja, da kislo zelje ni samo zdrava domača hrana, ampak tudi imenitno dietetično, domače zdravilo, ki je vredno posebnega uvaževanja zlasti sedaj v mrzlem letnem času.

Najprej povdarja, da je v zdravilne svrhe uporabno le surovo,

kislo zelje, ki ga uživajmo z zevnico vred. Le v takem zelju so ohranjeni vsi vitamini, ki so tako neogibno potrebni za nemoteno delovanje vseh organov našega telesa. Dalje ima kislo zelje obilo rudninskih snovi in sicer v taki obliki in sestavi, ki ste najbolj prikladni našemu organizmu.

Po tem splošnem uvodu našteva obolenja, pri katerih se je kislo zelje posebno dobro obneslo. Nespametna pravi da je trditev, češ da je surovo kislo zelje za slab želodec pretežko. Nasprotno! Zelje želodec pozdravi, okrepi, vzbuja tek, ker pospešuje izločanje želodčnih sokov in sploh poživlja prebavljanje.

V nobenem slučaju pa ne učinkuje tako ugodno kakor pri lenivosti stičrevesja. Pri rednem uživanju popolnoma uredi odvajanje in pozdravi ohlapnost ali celo ohromelost črev. Kdor trpi na kroničnem zaprtju, naj povzije vsak dan na tešče ščepec surovega zelja in žlico zevnice, (ščepec je toliko, kolikor primemo s tremi prsti). Pri hudem zaprtju naj vzame pred vsako jedjo ščepec kislega zelja. Uspeh se bo kmalu pokazal. Kislo zelje je torej izvrstno čistilo za čreva zaradi svojih odvajalnih lastnosti in zaradi tega, ker zavira razvoj škodljivih bakterij in jih odpravlja iz prebavil.

Dobro se je obneslo kislo zelje tudi kot sredstvo zoper gliste. V to svrho ga je uživati tudi na tešče ali pa dopoldne in popoldne za južino — seveda tudi surovo in če le mogoče brez vsakega dodatka ali prigrizka. Čim manj staro je zelje, tembolje je v navedene svrhe. Že ko ga jeseni tlačimo v kad, ga solimo prav previdno. Pozneje, ko ga pripravljamo za vsakdanjo hrano, ga nikakor ne smemo soliti. Na ta način bi s soljo pokvarili, kar bi z zeljem pridobili.

Konečno omenja, da je kislo zelje zelo ugodno dietetično sredstvo pri zdravljenju jetike ali tuberku-

loze baš zaradi obilnih vitaminov in rundninskih soli, ki tako poživljajoče vplivajo na življenjske sile organizma.

Kislo zelje je torej poleg dobrega živila tudi izborno domače zdravilo, ki ne more, ako ga pametno uživamo, nikoli škodovati, lahko pa mnogo koristi. Ker je to zdravilo zelo poceni in ga lahko povsod dobimo, ni preveč ako pravimo: Jejte vsak dan surovo zelje! H.

Dr. Ant. Breclj:

O naduhi in podobnih boleznih.

Madokatera bolezen je med našim narodom tako znana in razširjena kakor naduha. Vendar se s to besedo ne označuje povsod in niti ne na istem kraju enaka bolezen. Že iz spoznavalnih razlogov, še bolj pa iz namena, da se naduha in sorodne bolezni med nami kolikor se da omeje in omilijo, pričujemo to razpravo, saj povzročajo te vrste bolezni dovolj mučnega trpljenja in jemljejo mnogo delovne moči našim ljudem.

Naduha pomeni neko motenje pravilnega dihanja. Da razumemo motenja v dihanju, moramo se seznaniti z dihalni in njihovi delovanjem vsaj v bistvenih delih.

Dihala in dihanje.

Dihala ali sopila so sestavljena iz tehle delov: nos, golt, grlo, sapnik, ki se cepi na dva glavna dušnika, desni se razcepi na tri manjše, levi na dva manjša dušnika. Ti manjši se cepijo še na manjše in manjše, dušniki četrtega reda se končujejo v mehurčkovih vrečkah, ki jim pravimo pljučni mehurčki. Ves ta sestav je votel, gorenji del tja do najbolj drobnih dušnikov so toge votline ali toge cevi, ki se v zdravem stanju kaj malo spreminjajo; močno pa se spreminjajo pljučni mehurčki, ki se širijo in ožajo, napihujejo in plahnejo, njih steno tvori namreč zelo prožna tenka mrenica. Na znotraj linajo dihala posebno prevleko, neko kožico, ki se ji zaradi sluzastih izločin pravi sluznica. V sapniku in dušnikih tvorijo cevov ogradje hrustančasti obroči, zvezani med seboj z mišicami in vezivom, mrenice pljučnih mehurčkov pa so prepletene na gosto z najmanjšimi žilicami; kri, ki se pretaka po njih, je kaj blizu vsebini mehurčkov, ki je zrak.

Dihala so kaj podobna navzdol zvrtnemu drevesu, ki ima korenike v nosu in goltu, deblo v grlu in sapniku, vejeve v

dušniku in listje v pljučnih mehurčkih. Kakor pri drevesu v listih, tako se vrši v dihalih glavno delo v pljučnih mehurčkih. V pljučne mehurčke oddaja kri ogljikov dvokis, iz njih prejema kisik. (Vse življenje v nas se vrši v znamenju počasnega gorenja, telesne snovi se spajajo s kisikom — zgorevajo —, pri čemur se tvori ogljikov dvokis. Krvni oblok donasa vsem delom telesa kisik in odnasa od njih ogljikov dvokis, oddaja ogljikovega dvokisa in prejem kisika pa je delo pljuč — dihanje. V navadnem zraku, ki ga vdihavamo, je okoli 21% kisika in neznatna množina ogljikovega dvokisa, manj ko 0.05% (torej pol od tisočka), v izdihanem zraku pa je komaj 16% kisika in okoli 5% ogljikovega dvokisa (več ko stokrat več)!

Srce poganja po žilah odvodnicah obrabljeno, z ogljikovim dvokisom prenapolnjeno krv v pljuča, kjer oddaja kri ogljikov dvokis v zrak pljučnih mehurčkov in se nasrče iz njega kisika, to s kisikom prepojeno krv sesa srce po žilah privodnicah vase in jo žene tako obnovljeno po vsem telesu. Kako pa se obnavlja oziroma menjuje zrak v pljučih? Temu obnavljanju, menjavanju zraka v pljučih pravimo pljučno dihanje (dihajo tudi vsi telesni deli in delci iz krvi v krv — dihanje stančja in organov). Kako se vrši dihanje? Pljuča, sestavljena iz nešteti pljučnih mehurčkov, so zelo prožni meh, ki pa se sam ne more gibati. Vložena so in neoprodušno vdelana v prsno duplino, ki ima zelo gibljivo estenje, oprse ali prsni koš se dviga in pada, istotako se prepne, ki je močno ploščata, po sredi kitasta mišica med prsno in trebušno votlino, plošča in boči. Ko oprse dvignemo in prepono sploščimo (navzdol sko imo), ko napnemo zavesno ali podzavesno mišico na oprsu in prepono, se prostornina v prsih znatno poveča. Ker pa ne more nastati v prsih prazen prostor, se razširi prožni pljučni meh in sicer ga razširi zrak s svojim pritiskom, in pljučni meh se z zrakom napolni. Tej dihalni meni pravimo vdih. Ko pa popustimo napetje mišic, se oprse zniža in prepona vzboči navzgor, v prsih se prostornina znatno zmanjša, takrat se pljučni meh skrči in sicer se skrčijo stene pljučnih mehurčkov radi svoje prožnosti — zrak odhaja iz pljuč — izdih. Pri navadnem vdihu opravimo neko delo, ker napnemo celo vrsto mišic, pri navadnem izdihu nimamo dela, ker se prožna vlakna pljučnih mehurčkov sama skrčijo. Kajpada se vrši dihanje, vdihavanje in izdihavanje — samogibno, torej nehoti in podzavesno po delovanju posebnih živčno-možganskih naprav; moremo pa dihanje hočno in zavestno zelo ojačiti in zadržati s pomočnim dihalnim mišicjem.

Pljuča vsebujejo pri odraslem srednjem človeku okoli pet litrov zraka, ki se nikdar ves ne izmenjuje pri dihanju, ker pljuč ne moremo nikdar popolnoma stisniti,

Kako nastaja dušica ali siga?

Kaj je dušica vzrok? Ugotovljeno je, da dobivajo siga samo neke vrste ljudje, ki se ločijo od drugih po posebni občutljivosti kože in sluznih žlčev, srca in žilja in drugih posebnosti. Navidezno krepki dojenčki, ki dobivajo kožne spuščaje, ki se kar ne dajo odpraviti, ali vsak drugi teden nabod ali pa angino, zapadejo že v otroški dobi dušici. Mladi ljudje z živčnimi motenji, enostranski glavobol ali prištem, so kaj čisto odvrženi tudi sigi, prav tako odrasli ljudje, ki so naklonjeni k protinu ali zamaščenosti. Vse te našlete in še druge bolezni ali bolezenske naklonjenosti spadajo med tako zvane splošno-sestavne ali konstitucijske bolezni, in ki se redoma podedujejo kot bolezenske naklonjenosti, z njimi seveda tudi astma.

Ali pa tudi oboli vsakdo, ki ima tako dediščino v svoji krvi? Navadno že, ker tekom svojega življenja že zaide v take okoliščine, ki mu podedovano naklonjenost spravijo do razvoja oziroma jo sprožijo do izbruha. Podedovana bolezenska naklonjenost je kakor smodnik, ki ga treba prižgati, da razpoči.

Kaj pa je prožilo za astmo? Negledna vrsta jih je, ki sprožajo astmatične napade, a niso pri vseh astmatikih učinkoviti, nekateri pri teh, drugi pri drugih.

Pred vsem bolezu dihal ali sopil smuht, od nosa do pljuč. Vsaka, tudi najmanjša bolezen v sopilih sproži hkrati astmatične napade pri ljudeh s to bolezensko pripravljenostjo. V nosni duplini so zasledili posamična omejena mesta, ki se da z njih z lahkimi žegnetjem uprizoriti napad dušice ali pa ga zaustaviti ali celo odpraviti, ako se ta mesta očitno. Pri drugih astmatikih nastajajo napadi radi motenj v prebavilih, zlasti pri zaprtju ali pa radi drugovrstnih izrednosti v treščni votlini.

Nekatera dražila so že bolj splošno znana. Ko cveto žitna polja in travniki, trpi mnogo ljudi radi dušice, cvetni prah teh rastlin, ki ga je vse ozračje polno, jim škodi, da ne okrevaajo, dokler je kaj tega prahu v zraku. Kdo drugi stopi v konjski hlev in že ima siga. Razvpič je prah iz pernec, ki jih imajo za oedejo in zglavje. Nekim ljudem škodijo celo vonji, ki so drugim prijetni. Kajpada imajo pri dušičavo občutnih ljudeh velik pomen podnebne posebnosti in vremenske izpremembe. V ljubljanski megli trpi marsikdo zavoľjo sigi, ki je na Dolenjskem ali na Koroskem ni poznal in kdo drugi se boji pomladnih ali jesenskih vremenskih izprememb zavoľjo žalostnih izkušenj.

Izrednega pomena pri astmatikih je duševno stanje. Strah, jeza, veselje, žalost ali druga vznemirjenost da povod za izbruh dušice. Neki dami je rožni vonj točno vsakokrat sprožil napad sigi. Nekoč je napravil njen zdravnik poseben poskus. V veselje družbi in pri najboljšem zdravstvenem razpoloženju je zagledala dama v kotu šopek rož in takoj dobila običajni napad. Te rože pa so bile umetne, iz blaga in brez duha.

Razvidno je torej, da se bronhijalni astma pojavlja pri ljudeh z rahlim izredno rahlim živčevjem, ki ga spravi iz ravnotežja ali v nered časih neznamen dražljaj snovnega izvora.

Torej je astma gosposka bolezen, bi menil kateri očanec, kaj nam trdim kmetom mar mestnih mehužcev in njih skvarjenosti. Ta ugovor je le deloma upravičen. Tudi na kmete se seli mestna mehužnost, mestna polizanost se pozna zdravemu kmet-skemu naraščanju ne samo v mestnih okolih, kar seve slabi zdravo odpornost kmet-skega ljudstva. Pa še druga napaka je v tej zvezi omembe vredna — zdravstveno zanemarjanje otrok. Otroci oboli na kateri kužni bolezni, kakor so ošpice, oslovski kašelj, hripa in druge. Komaj se mu stanje nekoliko zboljša, je že prepuščen samemu sebi. Ošpice so same na sebi bolj lahka, ne posebno nevarna bolezen, a če se bolezen ne ozdravi prav že iz početka, ostane tak otrok slaboten in bolehen trajno in dobi naklonjenost za — dušico. Tako je tudi z drugimi otroškimi boleznimi.

Uporabljajmo tudi kožo jabolk in hrušk, kajti, če to sadje lupimo, zavržemo z olupki (kožo) najvažnejši del sadu, ki ima v sebi mineralne soli. Preprost način uporabe, pri katerem hranimo tudi čas, je tale: Kuhane in surove kompote (sadna solata) pripravljamo iz neolupljenega a dobro opranega sadja, ki ga drobno zrežimo. Taka uporaba sadja nam poleg druge koristi odvzame tudi mnogo dela. Ako pa se kdo ne bi mogel navaditi na kompot iz neolupljenih jabolk in hrušk, tedaj naj skuha olupke posebej v malo vode in zlije odcedek h kompotu. Če pa olupke posušimo, jih lahko uporabljamo za samostojno pijačo (čaj) ali kot dodatek drugemučaju. Š. H.

toge cevke dušnikov in sapnik so pa itak vedno votli. Koliko zraka se izmenjuje pri dihanju, odloča potreba telesa po kisiku, v miru treba pri 16—20 dihih na minuto kakoga pol litra zraka na vsak dih izmeniti, pri delu in naporu seveda več, en liter ali dva ali še več. Večji potrebi po kisiku zadostimo, ako globlje dihamo (napravimo večje vdihne in izdihe) ali ako dihe pospešimo (pomnožimo) ali delamo oboje hkrati.

Nedostajanje zraka (prav za prav kisika) občutimo prav neprijetno ali celo mučno kot težko sapo ali dušenje, nimamo duška, kakor pravimo. Duši nas slab, porabljen ali kakorkoli izkvarjen zrak, duši nas, kadar je srce bolno ali kri pokvarjena, da ne zmagujeta opravil notranjega dihanja (motenje v krvnem obtoku ali slaba kri onemogočata redno izmenjavanje plinov v telesu), duši nas, kadar je v prsih ali kje drugod kaj, kar tišči na pljuča, da se ne morejo širiti ali ožati ali pa, če nam kaj stiska ali oža dihalno cev od zunaj ali notraj, duši nas pri pljučnih ali drugih boleznih, ki nam večji ali manjši del pljuč onesposablja za dihanje. O vseh teh načinih dušenja morda kdaj drugič, za zdaj samo o nadihu in podobnih boleznih.

Siga ali dušica (bronhijalni astma).

Kaj je nahod (ali goriško-vipavska počast), vemo vsi. Po kakšnem prehladu ali pa tudi po stiku z nahodnim človekom dobimo vnetje nosne sluznice, ki se nam javlja izprva kot srbenje in šegibanje, združeno s kihanjem, kmalu se nam začne cediti iz nosa redka sirotkasta tekočina, ki se lekom dni zgošča v sluzasto-gnojnen izcedek. Navadno imamo pri nahodu težjo glavo in vročino. Nosno vnetje se kaj rado razširi na oči, na srednje uho, posebno pa po dihalih navzdol. Nahod in slične bolezni prihajajo po več dni ali tednov in navadno ozdravijo popolnoma, časih pa se tako vnetje samo izboljša, a ostaja v zmanjšani meri trajno in se kaj rado povrača v hujšo obliko. To so trajna ali kronična vnetja.

Doživel si morda že sam ali na drugih opazil nahod čisto drugačne vrste. Stopiš v prostor, ki ga nisi vajen ali povohaš kaj posebnega, pa te prime kar bliskoma silovita kihalica kakor sredi najhujšega nahoda s sirotkastim ali sluzastim izcedkom, ko pa zapustiš tišči prostor ali se izogneš tistemu vonju, pa se ti kihanje brž poleže in izcedek usahne.

Po navadnem nahodu ali časih brez njega dobijo vnetje dolenjih dihalnih cevi (grla, sapnika in dušnikov) ali zaščizenje prsč, kakor pravijo Goričani, ki se javlja s čedalje težjim dihanjem, izprva suhim in mučnim kašljanjem, ki se počasi rahlja, ko se začne izločevati sirotkasti ali sluzasti ali gnojni izcedki in obliki izmečkov. Vnetju dušnikov

ali bronhtjev pravimo bronhita, po naše nekako dušnica, če je vnetje lažje vrste bronhijalni katar. (Katar pomeni odcedek ali izcedek ali pa vnetje s takim izločanjem.)

Časih pa te kar nagloma napade nekako silno dušenje, prsa se ti nappno in razširijo in ne moreš do duška, vdihuješ po malem, izdihavati pa kar ne moreš. V prsih ti začne piskati in cviliti, tesnoba te začne obhajati, ker imaš občutek, da te hoče zadušiti, trčeš na prosto ali k oknu ter si ga odpreš sredi zime. Upehan od trpljenja in groze se začneš potiti, a s tem ti odleže, dihanje se ti pogloblja in lajša. V prsih ti gode in brbota kakor v kotlu, ko zavre, izkašljuješ čim dalje lažje in večje množine penastosluzastega izmečka. Ves ta napad traja nekaj minut ali ur, redkokdaj več.

Takemu napadu dušenja pravijo ponekod siga, drugod dušica ali splošno bronhijalni astma. (Astma je grški izraz za sopihanje ali težko dihanje.)

Pri tej bolezni je oprsje kar največ izbočeno, sodu podobno, in pljuča silno napihnjena kakor pri najhujšem vdihu ustajljena; pljučni mehurčki prenapeti, dušniki pa zlasti najdrobnejši zoženi deloma zavoljo zabrekle sluznice deloma radi skrčenih mišic v dušniških cevkah. V tem krčevitem stanju je dihanje knjpada silno ovirano, odtod izvira dušenje z vsemi posledicami. Bolj izjemoma je napad sige ali dušice tako hud, da človeka konča in navadno se napadi v neugodnih razmerah ponavljajo, in bolezen se izprevrže v drugo, kakor bo kmalu razloženo. Med napadi se človek čuti zdravega, zlasti v prvih letih bolezni.

Zanimiva je okolnost, da se siga navadno začneja v otroški dobi. (Ravno danes, ko to pišem, sem imel pred seboj dva prava astmatika ali sigovca, eden, star dve in pol leti, je bolan že eno leto, drugi, devetletni deček, ima bolezen že sedem (!) let.) V mladeniški dobi je začetek sige bolj redek, največ se pojavlja bolezen v najplešči življenjski dobi od 35 do 45 let, v kasnejši dobi se izcimlja pravi bronhijalni astma poredkoma. Med astmatiki je trikrat več moških ko žensk, v severnih krajih znatno več ko v južnih. Naša domovina, ki je nekako na prehodu, jih ima nekako srednjega mero. Nekateri sigovci s kmetov dobe brž napad, ko pridejo v mesto, drugi, meščani dobivajo napade na kmetih. Tudi poklic ima za dušico svoj pomen; mlinarji, klanoseki in pripadniki »prašnihe« obrtovi so vobče bolj dušičavi ko drugi obrtniki in delavci, med duševnimi poklici so v severnih krajih duhovniki in odvetniki bolj zastopani v tej bolezni ko drugi poklici (v naših krajih tega nisem opazil), med imovitimi sloji je bolezen bolj pogosta kot v revnejših.

3: a : n : a : š : e : m : a : l : e :

Kako se je opica učila človeškega dela.

(Konec.)

Šla je torej in sedla na jablano, da bi opazovala, kako pri Adamovih kuhajo. Videla je, da je Adam prinesel na kup suhljadi, iz kože pa je prinesel ogorek in ga je podtaknil, da je zagorelo. Eva pa je obesila nad ogenj kotel, vanj pa dala vode in drugih stvari. Prav kmalu je bila juha gotova.

»Hoho,« je rekla opica, »če ni nič drugega, to pa že znam.« Skočila je z drevesa in se prešerno zagugala na dolgem repu, planila k ognju, ukradla goreče poleno ter izginila v hosti.

Že od daleč je kričala: »Dober tek! To bo dobra naša večerja! Le hitro na delo!« Spodila je pse, da so nanegli suhih vej, zažgala je ogenj, nadenj je obesila na dveh kolih veliko lapuhovo pero — lapuh je imel v tistih časih kakor naš dežnik velike liste —, vanj je nametala kopriv in trave ter zllila vedro vode.

»To nam bo dišalo!« je cmoknila z velikim in dolгим jezikom. Toda »ššš, ššš,« je zašumel ogenj, ker je list usahnil nad ognjem in se je voda razlila v ogenj, ki je popolnoma ugasnil.

O, kako so bile živali jezne! Pa opica jih je znala pogovoriti: »Kdo pa bo tako malodušen! Učiti se je treba. In če se mi ne bomo naučili, se bodo naši otroci. Toda te je treba prav vzgojiti. Pojdem, da se pri človeku tega naučim!«

In je odšla k Adamu in je sedla na jablano. Pravkar so Evini otroci jokali in kričali: »Mama, mama!« Pa je prišla Eva. Je vsakega lepo zavila in položila v košaro na tečajih ter jih je z nogo zibala, da so vsi pospali. Večje otroke, ki so se igrali tam okrog, pa je pobožala tu pa tam, tudi poljubila, pa tudi s kakšno pošteno zausnico spravila v red.

Ko je opica vse to videla, je rekla: »Vzgojo otrok zdaj prav temeljito razumem; le belih rut, kakor jih ima Eva, nimam.« Pa je videla, da so se na grmovju sušile plenice Evinih malih, hitro je skočila tja in je pograbila, kolikor je mogla ter se je zmagoslavno vrnila k živalim.

»Hitro mi prinesite vaše male, v eni uri bodo vzgojeni!« je klicala že od daleč. In res so pripeljali k nji vse teličke in prašičke, jagenjčke in kozličke, žrebičke, kužke in mucke.

Telički so blejali, žrebički so rez getali, jagenjčki in kozlički so beketali, kužki so cvilili in mucke so mi-javkale; najbolj so pa krulili in cvilili mladi prašički.

»Le čakajte, kmalu boste tiho,« je zaklicala opica in je hitro vzela šest pujskov, ki so najbolj razgrajali ter jih je vrgla v plenico, ki jo je Evi ukradla. Zvezala jih je v culo in jih je obesila na vejo, sama pa je hitro splezala na drevo in je stopala z nogo na vejo, da se je zibala in z njo seveda tudi pujski. Toda — bumf! — cula je padla z veje in pujski so utihnili.

»Ali ste videli?« je zmagovito pogledala okoli sebe in že se je obrnila k drugim mladim živalim, ki so stale okoli nje. Gledala jih je in stopila zdaj k eni zdaj k drugi; to je pobožala, ono pritislila k sebi, druge celo poljubila, zopet drugi pa je pripeljala gorko zausnico. Teh je razdeljevala čim dalje več, da so se male živalice kričeč razkropile na vse strani. Stara svinja je z rilcem razrila culo in videla, da je vseh šest pujskov mrtvih; ubili so se, ko so padli z veje.

Živali so uvidele, da je opica neumna žival, še bolj kakor same in da se ničesar ne more naučiti.

Spodile so jo daleč stran in še danes so domače živali jezne nanjo.

Naročite »Slovenca« na ogled!

F. Wiedemann — M. K.:

Črnilnik.

Nekega dne je stopil Blažek v očetovo sobo. Očeta pa ni bilo notri in tudi drugega nikogar razen stare, sive mačke pri peči.

Sredi sobe je stala očetova pisalna miza. Na mizi je ležal papir, katerega je bil oče malo prej vsega popisal. Zraven papirja pa je stal velik steklen črnilnik, do vrha napolnjen s črnilom.

Blažek je zlezel na stol, vzel peresnik v roko in ga jel ogledovati od vseh strani. Potem je zgrabil nož in s prstom narahlo poskušal njegovo ostrino, če je kaj prida nabrušena. Slednjič si je hotel ogledovati še težko železno kroglo, katero je polagal oče na razne papirje, da mu jih ni veter odnesel.

Ko je Blažek kroglo z veliko težavo dvignil, se mu je ta nenadoma zmuznila iz rok in padla — o nesreča! — naravnost na stekleni črnilnik, ki se je mahoma razbil na drobne kosce. A če bi bilo samo to! Iz razbitega črnilnika se je razlilo tudi črnilo — po papirju, po mizi po tleh...

Blažek se je tako prestrašil, da mu je kar sapo zaprlo. En, dva, tri — je skočil s stola, smuknil prihuljeno iz sobe in od tam na vrt. Bil je neizrečeno vesel, da ga ni nihče opazil.

Kmalu nato se je vrnil oče v sobo. Ko je zagledal črno poplavo na mizi in na tleh, se je razsrdil, da nikoli tega.

»Kdo je bil pri moji pisalni mizi?« je zarohnel.

Noben in hiši mu ni vedel tega povedati.

»Blažek že ni mogel tega storiti,« je dejala mati, »kajti on je na vrtu. Najbrž je črnilnik prevrnila in razbila mačka.«

Blažku na vrtu pa ni bilo medtem nič kaj prijetno pri srcu. Zavedal se je svoje krivde in hudo mu je bilo, ko je slišal, kako oče odzgoraj kriči nad nedolžno mačko.

»Ali naj mu priznam, da sem to storil jaz?« je začel neodločno premišljevali. »Če mu povem, jih bom dobil s šibo... Ovbe, kaj naj storim?«

Dolgo časa je tako neodločno razmišljeval, slednjič se je le odjunačil in moško dejal: »Nič! Povedal mu bom, pa je. Če mu to utajim, sem lažnjivec — in to nočem biti!«

In je odločnih korakov krenil v hišo, prijel očeta za roko in mu skesano dejal: »Očka, ne bodi hud — jaz sem bil tisti, ki ti je prevrnil in razbil črnilnik. Saj ne bom nikoli več tako neroden!...«

»Naj bo za enkrat,« se je kar koj umiril razjarjeni oče in pobčal Blažka po razmršeni glavi; »topot te ne bom kaznoval, ker si odkrito priznal svojo krivdo in se mi nisi zlagal. Prihodnjič pa le glej, da ne boš spet kakšno takšno neumnost storil!«

Kakor da mu je ogromna skala padla z ramen, je bilo Blažku lahko in prijetno pri srcu...

Uganke.

11. Kdaj vidi tvoje desno oko — levo? — (Kadar se pogledaš v zrcalo.)

12. Kdo živi od vetra? — (Mlinar, ki ima mlin na veter.)

13. Kdo pošlje svoje otroke najprej v tujino? — (Kukavica, ki položi jajca v tuje gnezdo.)

14. Kdo sliši brez ušes, govori brez ust in odgovarja v vseh jezikih? — (Odmev.)

15. Ali je res, da še nikoli, kar svet stoji, ni šel dež? — (Res, ker dež nima nog, da bi šel, nego pada.)

Razno.

r Radio mu je čuval črešnje. Kakor znano, so ptiči veliki ljubitelji črešenj. To je dobro vedel tudi neki sadjerejec v Kölledi v Nemčiji. Ko so bile črešnje obložene z najlepšimi plodovi je velel otrokom, naj vrabce odganjajo. Je šlo, dokler so bili doma. A ko so morali v šolo? In potuhtal jo je mož: na vrh najvišje črešnje je pritrdil radio zvočnik in ko je ta začel s svojim delom, je odvrčala ptičja družba daleč proč na vse strani. Radio se je izkazal kot izborno — vrabce je strašilo.