

38910.1  
34

K. K. Studienbibliothek Laibach

■ ■ ■ **Ljudska knjižnica** ■ ■ ■

Izdaja Vekoslav Spindler, urednik v Celju  
III. in IV. zv. ■ ■ Ček. račun 114.250 ■ ■ Leto 1910



**Cena 1 K 20 vinarjev  
po pošti 1 K 30 vin.**

**Krško 1910.**

Tisk Zadrúžne tiskarne v Krškem.







▲▲▲▲▲ Ljudska knjižnica ▲▲▲▲▲

III. in IV. zvezek.

# Higijena na kmetih

Po dra. Ernesta Feltgena knjigi „Landhygiene“ priredil

M. Č. [ernst]  
[mho]

Cena I K 20 vin., po pošti I K 30 vinarjev

**Krško 1910**

Tisk Zadružne tiskarne v Krškem



**K. k. Studienbibliothek Laibach**

38910

030007144



## Predgovor in uvod.

Z velikanskimi koraki napredujoča zdravniška veda je v novejšem času dognala, da je njena glavna naloga, kljub silnemu napredku na polju zdravljenja, bolezni odvracati, to se pravi, skrbeti za pogoje, ki izbruh bolezni ovirajo, če že ne onemogočijo. Zato je nastala pod okriljem zdravniške znanosti poleg drugih posebnih vej še ena, najmlajša, ki je prevzela to nalogo — *higijena*. Higijena je potemtakem tisti del zdravniške vede, ki se peča s proučevanjem poti in sredstev, kako boleznim zajezi pot na posameznika, rodbino, narod. In vse, kar jo v tem stremljenju podpira, zovemo *higijensko*, kar jo pa ovira, *nehigijensko*.

Higijena obrača svojo pozornost na vse panoge človeškega žitja in bitja, ne pozabljajoč nobenega stanu ali sloja. O vsakem stanu, o vsakem sloju ima že cele kupe učenjaških del, ki pa le polagoma rode sad, ker je vspeh odvisen ne toliko od higijenikov, marveč mnogo bolj od socialnih činiteljev: občine, dežele, države, delodajalca itd. Higijena vprašanje proučava, kaže, kako je in kako bi moralo biti, ter o tem poroča. Svojih sklepov izvršiti pa ne more sama, marveč v to so poklicani tisti, ki jim je izročen blagor ljudstva: politiki, vlada itd.

Veliko večino slovenskega naroda tvorijo takozvani nižji sloji: kmetje in delavci. Zatorej je gotovo na mestu, da dobe ti najprej nekak higijenski katekizem. Tega jim podajem s tem, da sem zanje priredil knjigo dra. Feltgena „Landhygiene“.

Če tudi življenje na kmetih glede zdravstvenih odnošajev življenje po mestih v mnogem nadkriljuje, vendar tudi zanj higijenska pravila ne bodo odveč. Akoravno zdrav, svež in čist zrak po poljanah in logih popolnoma odgovarja higijenskim zahtevam, je vendarle na deželi marsikaj, kar higijenskim načelom niti zdaleka ne zadostuje. Omenimo naj le stanovanjske razmere, potem nevarnosti, ki prete človeku pri kmečkih opravilih itd. Pričujoči knjižici je torej namen, kmečko prebivalstvo poučiti in opozoriti, kaj mu škodi in kako se tega obvarovati ter kaj mu koristi in kako to obrniti sebi v prid.

Čudno, da se v mnogih delih o higijeni vprašanje higijene na kmetih skoro popolnoma prezre, ko je vendar kmečki stan najbolj razširjen in tvori takorekoč podlago in pogoj vsem drugim stanovom. Ker je higijena posebno v zadnjem času jako napredovala in dosegla odlične vspehe, zato je njena dolžnost, da svoj delokrog razširi na vse sloje, torej tudi na kmečko prebivalstvo.

Seljaki se navadno ne brigajo dosti za svoje zdravje: obleke ne nosijo take, kot je njihovemu stanu primerna; njihova hrana je sila enolična in radi tega ne posebno prikladna; stanovanja so mnogokrat v zelo kričečem nasprotju s higijenskimi načeli; skrb za telo je sila pomanjkljiva. Manjka jim, splošno rečeno, prvih higijenskih pojmov, predvsem, ker je njihova vzgoja v tem pomanjkljiva in nedostatna, in drugič, ker so ravno kmečki ljudje že po

prirodi nasprotniki vsake „novotarije“.

Naj bi tisti, katerim so ta izvavanja namenjena, spoznali namen tega dela, priporočene predpise in naprave po možnosti upoštevali ter si prizadevali, tu izražene želje udejstviti v korist sebi, svojim potomcem in celemu narodu.





## Poglavje I.

# Javna higijena.

Tu pridejo v glavnem v poštev higijena cest ter higijena javnih poslopij, predvsem šole, cerkve, gostilne.

## Higijena cest.

Da je higijena cest na kmetih v marsičem zelo nedostatna, to je pač vsakemu jasno. V prvi vrsti so vaška pota, ki morajo vsled svoje zanemarjenosti obračati nase pozornost, manj državne ceste, za katere se kolikortoliko stori.

*Vaška pota* torej, vodeča po seliščih od hiše do hiše, se menda povsod odlikujejo posebno po *po-manjkanju čistote*. Opravki na kmetih so vzrok temu. Skoro celi dan hodijo po vaških potih domače živali različne vrste, bodisi da gredo na pašo ali se vračajo v hlev, bodisi da so pri delu. Mnoge domače živali kakor perutnina in prašiči se spuščajo za nekaj časa ali pa tudi za celi dan iz staj in se pojajo po vasi. Kjerkoli pa se te živali nekaj časa mude, išoč hrane ali veseleč se zlate prostosti, tam puste znake za seboj, odlagajoč brezskrbno odpadke na vseh koncih in krajih in brskajoč s kljunom in nogami ali rijoč z rilcem.



Gotovo se ne more vaščanom zameriti, da ne hodijo z metlo in krtačo za živaljo, pač radi tega, ker jim manjka časa, toda vendar ni preveč, če se zahteva, da se v tem oziru več stori. Seveda se dobe vasi, kjer se pota *postavno čistijo* ali pa vaščani sami, zavzeti za red in snago, skrbe za čedenje — toda taka sela so redke izjeme, prave bele vrane.

Selska pota so že vsled svoje zgradbe podvržena neznažnosti in neredu od strani domačih živali, k čemur pa pride še to, da gnojišča, nahajajoča se skoro brez izjeme tik pred hišami, mesto v primerni razdalji za njimi, oddajajo gnojnico v cestne jarke, od koder večinoma ne more odtekat, ker so jarki oziroma kanali razkopani in razdelani — saj jih po nekod po cele tedne, da, mesece in leta ne popravljajo in ne snažijo.

Mnoga vaška pota so po svoji zgradbi in legi silno slaba, tako da vdre gnojnica v kolovoznice in kotanje in zlasti ob deževju preplavi ceste in pota, spreminjajoč jih na dolgo in široko v mlakuže.

Zadostuje, če si v kateri vasi — izjeme so zelo redke — ogledamo nekoliko zgradbo cestâ, pa se takoj prepričamo, da manjkajo večinoma vsi pogoji, ki so potrebni za *dobre ceste*: često ni nikakih kanalov za nabiranje in odtok vode, utrditev je slaba; javna higijena pa zahteva, da so pota lahkohodna in vozna, da so temelji trdni in sposobni za promet.

V suhem vremenu pride v poštev tudi *prah*. Da se ta po nesnažnih cestah pri lepem vremenu, posebno v suši, dela in nabira v ogromnih množinah, katere potem veter raznaša, to je tako naravno, da je o tem vsaka beseda odveč.

Ponesnaženje cest vsled živalskih otrebkov in gnojnice ni za vaščane tolikega pomena kakor ravno prah. Ta ni samo že samposebi marsikomuskrajno nepri-

jeten, ampak — kar je še hujše — po njem se zamorejo raznašati različne bolezenske kali od bolnikov na zdrave ljudi, posebno če bolniki, nič ne vedoči o nevarnosti svoje bolezni za druge, brezskrbno pljuvajo po tleh, ali če se gnojnica, prihajajoča z gnojišča, kjer se parijo okuženi odpadki bolnikov in okužene hišne in hlevne smeti, nabira po cesti in potih.

Tu moramo v boljše razumevanje omeniti, da se vse človeške in živalske kužne bolezni razširjajo potom izredno majčkenih glivic, takozvanih bakterij. Te krožijo po človeški in živalski krvi in se nahajajo tudi v vseh izločkih: slini, vodi, odpadkih. Če toraj bolniki pljuvajo po tleh ali se njihovi odpadki vržejo na gnoj, ne da bi se prej razkužili, pridejo bakterije v prah, katerega potem veter raznaša. Vdihajoč zrak, napolnjen s takim okuženim prahom, se nalezemo bolezni. Ravno tako pronicajo bakterije po vodi v studence in vodnjake, od koder pridejo v naša oziroma živalska prebavila — in bolezen je tu. Po svojem razširjevanju potom vode je zlasti znan legar ali tifus.

Če se po nekod, kjer je to ukazano ali se vrši prostovoljno, vsake kvatre enkrat ceste in pota pometajo, se navadno prej *ne zmočijo*, da se ne bi pri pometanju vzdigoval prah, potem pa se puščajo kupi prahu in smeti kar na cesti ali ob njej, dokler jih ljudje in živali ne znosijo spet na cesto.

*Umazana voda* se pri nas povsod, kjerkoli teče potok ali reka skozi vas, vpelje v strugo, ravnotje se mečejo tudi smeti, po nekod spravljajo tje tudi stranišnico, da, celo živalska trupla odstranjujejo na ta lahek način, s čemer se seveda voda nemalo onesnaži v največjo škodo tistih, ki jo rabijo za pranje ali celo za kuho in pijačo. Če se v takih vodah, ki

so okužene n. pr. z legarjevimi ali jetičnimi bacili, pere obleka, životno in posteljno perilo, tedaj je čisto lahko mogoč prenos teh nalezljivih boleznij, kakor nas uči vsakdanja izkušnja.

Iz navedenega torej se izpeljujejo sama po sebi sledeča higijenična pravila za čistoto potov in cest:

1. skrbeti je, da se ceste in pota pravilno grade;
2. se morajo redno popravljati;
3. vaščani se morajo prisiliti, da vsak pred svojim vsaj parkrat v tednu pota in ceste sčisti in osnaži;

4. gnojišča morajo biti zadelana s kamenjem, za gnojnico je treba posebnih, pokritih jam, da nikdo vanje ne pade in da se zajezi razširjevanje smradu, skrbeti je tudi za izpraznjevanje gnojničnih jam, da gnojnica vsled prenapoljenosti ne izteka;

5. onesnaženje skozi ali mimo vasi tekočih vodâ se mora kar najstrožje prepovedati in gledati je na to, da se ljudstvo prepovedi tudi drži.

Tu hočemo spregovoriti par besedi tudi o *varnosti* na vaških potih, to se pravi, o napravah, da se izognemo vsakojakim nesrečam. V tem oziru je treba predvsem gledati na *razsvetljavo potov*. Pri nas je na stotine vasi, ki nimajo ravno malo prebivalcev in skozi katere vodijo važne ceste in prehodi, toda o kaki razsvetljavi ni tu ne duha ne sluha, ali če je, je to kaka leščerba, ki se komaj opazi, kaj še, da bi kaj razsvetljevala. Če so poti in ceste slabo oskrbovane, tedaj je promet na njih zvečer in po noči sila otežkočen, osobito v deževnem in snežnem vremenu, kakor tudi, če zanikarni in brezobzirni vaščani vozove in drugo orodje puščajo na poljih ali cestah.

Seveda je po naših vaseh težko, da, nemogoče napeljati električno ali plinovo luč, a petrolejka bi se dala vendar brez posebnih stroškov in truda uvesti,



saj tudi taka za silo zadostuje, če se ž njo pravilno ravna.

Naši kmetovalci sicer ne drve z vozovi skozi vasi tako, da bi se bilo bati nesreč, toda vendar je treba opozoriti stariše in mladinske vzgojevalce, naj gledajo na otroke in gojence, ki se le preradi natikajo na vozove ali sedajo na svore, ker je tako počenjanje lahko usodepolno za noge in roke, ki zamorejo vsled neprevidnosti ali nerodnosti priti v ali pod kolo. Posebne pozornosti je treba tudi pri poljskih strojih. To velja za otroke in odrasle. Tu jo je že marsikdo bridko skupil, ker ni poslušal svaril.

Da nas ne doleti nesreča od strani živali, osebno konj in goved, se jim moramo za časa izogniti ali se jim vsaj previdno bližati. *Psi, ki grizejo*, morajo nositi nagobčnike, zlasti je na to strogo paziti, če je v okolici ali v bližini razširjena pasja steklina.

Vodnjaki ob potih in na javnih prostorih se morajo po vsaki uporabi skrbno zapreti in sicer tako, da jih otroci ne morejo odpirati.

Slednjič naj tu še omenimo, da morajo vaški župani v mnogih slučajih posnemati svoje mestne tovariše: pred vsem se morajo opozoriti *avtomobilisti*, da tudi po vaseh ne drve kot zblazneli, marveč odnehajo nekoliko v brzini, da se ne pripeti nesreča na živalih in ljudeh. Če se to opusti, tedaj pade krivda za nesreče na same oblasti, avtomobilisti pa se s svojim ravnanjem vse prej kot priljubijo pri že itak nezaupljivem in vsakim novotarjam sovražnem kmečkem prebivalstvu. Drveči avtomobili pospešujejo tudi razširjevanje zdravju škodljivega prahu. Ali se ne bi dalo voziti počasneje, da ne bi za vsakim avtomobilom zagrnil cele vasi oblak prahu, ki nele napolni zrak, ampak se vsede tudi na pohišstvo, oblačila, da, celo na razne jestvine!

Da se hitro pomore pri nesrečah, ki se vkljub največji previdnosti vendarle dogajajo, naj bi imela vsaka vas enega človeka, ki bi bil vsaj nekoliko izvežban v reševalnem poslu. Kranjski deželni odbor je sicer pred dvema letoma začel s posebnimi tečaji za postrežbo bolnikom, kjer so se izvežbala vaška dekleta v najvažnejših vprašanjih pri nujnih zdravniških potrebah, toda ta lepa misel je ostala samo pri začetku — kakor pač vsaka lepa ideja na Slovenskem. Kako postopati v slučajih nenadne nesreče, dokler ne pride zdravnik, to obrazložimo na koncu knjige.

## Higijena v šoli.

Nočemo tukaj razpravljati o šolski higijeni, t. j. o vprašanjih, ki se tičejo učencev in učiteljev, to spada drugam. Ogledati si hočemo šolo samo v toliko, v kolikor služi javnosti s tem, da se v njej vrše javne prireditve, shodi, predavanja itd.

Povsod, zlasti pa pri nas na kmetih in to tudi med takimi, ki imajo več ali manj vpogleda v svetovne dogodke, njih vzroke in posledice, je še vedno nekaj ljudi, ki ne zapopadejo neprecenljive vrednosti dobre šolske vzgoje, ki ne znajo ceniti duševnih in telesnih bogastev, ki jih dobi mladina v šoli. Zato vidimo posebno, da taki ljudje nele ne pospešujejo, kar je šoli v korist, ampak se vsakemu izdatku za šolo, torej za blagor svojih lastnih potomcev, na vso moč protivijo. Kolika slepota! Tako vidimo marsikje v vaških šolah, da so sila slabo oskrbovane, po nekod opazimo celo take nedostatke, ki uprav kriče po od pomoči. Toda občine, kjer imajo besedo prej opisani zaslepljenci, se zmenijo za vse prej kot za šolo, če-



tudi morda razpolagajo z dovoljnimi denarnimi sredstvi. Tu je potreba žarke luči prosvete!

Pri nas primanjkuje večjih lokalov, kjer bi se mogle vršiti javne prireditve. Zato nemalokrat služi šola za shode, volišča, gledališča, za pevske in glasbene prireditve itd. Jasno je, da se na ta način šolski prostori poškodejejo, pohištvo pokvarja, da se zanašajo v šolske sobe nalezljive kali, da se sploh ves šolski red krši. Najlažje bi se dalo temu od pomoči, če bi se take prireditve zanesle kam drugam. Toda to je v pretežni večini slučajev nemogoče, zato je treba paziti, da se škodljivi nasledki kolikor mogoče zajeze ali popolnoma odstranijo.

Pred vsem morajo tisti, ki kaj pokvarijo, to plačati. Potem se morajo prostori za vsako tako prireditvijo nele dovolj prezračiti, marveč tudi očediti in poribati, saj vendar ne gre, da bi vsled zanikarnosti drugih trpela mladina!

„Šola bodi samo šola“, to je izhod, ki ga navajajo nekateri z odpravo takih nedostatkov. Lepo, ali pomislijo naj, da imajo take prireditve tudi izobraževalni in vzgojni pomen, da niso potemtakem nič drugega, kot neke vrste šola za odrasle. Zatorej spadajo vsaj toliko v šolsko poslopje kot n. pr. v gostilniško, kjer dobrote takih prireditev kmalo nato požge in zaduši alkohol. Torej ne streljati preko cilja, marveč rajši gledati, da se v prilog dobri stvari iz nje izhajajoči nedostatki popravijo.

Na deželi ni skoro nikjer posebnih *šolskih dvorišč*, ki bi bila sama zase, ograjena, marveč deca se lovi v odmorih po cestah, kar ni ravno priporočljivo. Pri zidanju šol naj bi se nikjer ne pozabilo na dvorišča, kjer se naj otroci oddahnejo v odmorih, kjer pa se naj vrši tudi telovadba in otroške igre.

Tudi *šolska stranišča* po nekod še niso zagra-

jena in samo za šolo določena, tako da jih lahko uporabljajo tudi drugi. To je vse prej kot priporočljivo.

Zlasti pa je mnogo pomanjkljivosti glede *oskrbe z vodo*. Vsaka šola bi morala imeti vodovod! Toda v kolikih krajih je to izvedljivo?

## Higijena v cerkvi.

Poleg šole najbolj obiskan kraj je na kmetih cerkev, vsled česar se mora tudi tu paziti na higijenska pravila, ki se pa navadno ravno tu najmanj upoštevajo.

Posebno moški na kmetih imajo grdo razvado, da se zjutraj, ko gredo v cerkev, le malo ali nič ne očedijo, ker jim razna opravila, zlasti hlev, vzamejo preveč časa. Tako se dogaja, da pridejo v natlačeno cerkev v obleki, ki smrdi po hlevnem gnoju, kar vse prej kot blagodejno vpliva na obiskovalce cerkve. Toda to samo na sebi še ni tako zelo nehygijensko kot neokusno, če se ne bi tej pridružila druga, nagnusnejša in usodepolnejša razvada: pljuvanje po tleh. Po nekod je ta grda razvada tako razširjena, da se človeku kar vzdiguje, ko vstopi na cerkveni prag: vse vprek ležeči pljunki najrazličnejše velikosti in barve, pomešani z blatom in prahom; to je nele skrajno nagnusno, marveč tudi nezdravo. Kako lahko se na ta način prenašajo nalezljive bolezni od enega na drugega! Poleg takih razvad ni čuda, da umrje toliko ljudi za najbolj znano nalezljivo jetiko. Po mestih vise pri vhodu na vratih lepaki, ki opozarjajo obiskovalce na škodljive posledice, ki jih utegne imeti pljuvanje po tleh. Ali se ne bi dalo to tudi po deželi uvesti? Veliko uspešnejše pa bo, če se to vtepa že šolskim otrokom v glavo, lepaki pa naj

jih potem samo spominjajo na zle posledice, o katerih jim je govoril učitelj ali šolski zdravnik, ki je pa na Slovenskem tako redek, da ostane več kot polovico prstov ene roke, če jih štejemo nanje. Pa sčasoma se bo moralo tudi pri nas to predrugačiti in takrat bo morda boljše za higijeno.

Cerkve po Slovenskem menda nikjer ne poznajo peči. Sempatje se je začelo v poslednjem času pokrivati po zimi kamenita cerkvena tla z deskami, kar pa tudi le malo pomaga. Ni čuda, da so naše po stari modi zidane cerkve mrzle kot jazbnice, zlasti še, ker nimajo nikake votline pod seboj. In tako je umljivo, da si marsikdo v cerkvi naleze udnico ali revmatizem, ki ga čuti svoj živ dan.

Še bolj pa kot mraz, vladajoč po cerkvah, bije higijeni v obraz spovednica, kropilnik ter poljubovanje podob in kipov. Te tri naprave so naravnost semenj za nakup — seveda prostovoljen in zastonj — najrazličnejših bolezni. Koliko kožnih bolezni, izpuščajev na ustnicah, licih in obrazu sploh so že povzročile te nehigijenske naprave. Toda med tem, ko so pri nas verniki in cerkvene oblasti še gluhe in slepe za vse opomine, se najdejo drugod tudi v teh krogih možje, ki niso prespali novejših razkritij na polju ljudske higijene. Tako je izdal neki gornjeitalijanski škof na vse župnike okrožnico, v kateri se čita naslednje:

1) po vseh cerkvah se morajo ob nedeljah in praznikih, na katerih se zbirajo večje množine ljudstva, očediti kamenite ploče cerkvenih tal z žagovino, namočeno v sublimatovi (razkuževalni) raztopini;

2. vsaj enkrat v tednu se morajo cerkveni stoli in spovednice obrisati z mokro gobo;

3. istotako je treba vsak teden linice v spovednicah oprati z lugom in nanovo prebarvati;



4. kropilnike je treba vsak teden vsaj enkrat, če ne večkrat, izprazniti in pomiti z vrelin lugom ali sublimatovo raztopino;

5. kjer se ti zdravstveni predpisi prezirajo, tam se uvedo denarne kazni.

Tu je sicer izpuščeno nič manj nevarno poljubovanje podob in kipov pri raznih prilikah, toda kdaj pridemo na Slovenskem vsaj tako daleč?! Žal, da se pri nas le prerado pozablja, da je skrb za telesni blagor ravno tako sveta kot za duševni.

Proti higijenskim načelom je tudi, da se nahajajo pokopališča okoli cerkve, kar pa se v novejšem času opušča. S pokopališča, ležečega med človeškimi stanovanji, prodira voda napolnjena s kužnimi bakterijami, dospe v vodnjake in studence in razširja bolezni. Bakterije namreč ne poginejo, če se zakopljejo v zemljo. Dognalo se je, da ostanejo bacili legarja, kolere, griže po več tednov, da mesecev življensko čili, kljub temu, da so pod zemljo. Neki učenjak je določil, da ostanejo v zakopanih živalskih truplih bacili kolere 28, jetike 95 do 123, vraničnega prisada leto dni. Dokler pa so bacili živi, vedno lahko povzročajo bolezni. Ali je potem pretirana zahteva, da morajo ležati pokopališča vsaj 300 metrov vstran od človeških bivališče in ne višje od teh?

## Higijena v gostilni.

Higijena po gostilnah na kmetih je pač sila redka prikazen. Dobe se sicer tupatam krčme, ki so vsaj za silo higijensko oskrbljene, toda to so preredke izjeme, da bi se bavili ž njimi.

Prostori, namenjeni več ljudem, morajo biti tudi temu primerno urejeni. Toda pri nas so gostilniške

sobe večinoma navadne sobe, ker nimajo nič več kubičnega prostora kot druge, služee za spalnice, jedilnice itd. Gostilniški kubični prostor je mogoče tako velik, da se v njem zbere družina, nikakor pa ne zadostuje za večjo množico ljudstva. Posledica *pomanjkanja kubičnega prostora* je neznosni zrak, napolnjen z različnim, vse prej kot prijetnim smradom, zlasti še, ker o kaki ventilaciji, to je napravi za prezračenje sobe, ni nikakega sledu. Čudno, da se ljudje na kmetih tako boje zraka, da sila redko odpirajo okna; tudi če je zunaj gorko ali če ni toplota v sobi nič večja kot zunaj, vrata in okna morajo biti zadelana. Neverjetno, pa vendar resnično.

Po vaških krčmah — pa tudi nekatere mestne, zlasti predmestne niso izvzete — je vse polno virov, ki skrbe za *poslabšanje zraka*: slaba, kadeča peč, nezadostno zračenje, prenapolnjenost, zlasti izvestne dni in čas, potem kajenje raznega, ne ravno finega tobaka, iz kuhinje in drugih tik ležečih krajev prihajajoči smrad, nemalokrat mokrota po tleh in po stenah, smeti in blato po kotih, ki se gazi ponekod ne samo po en dan, marveč po več dni, izparivanje malo ali nič umitih gostov, vse to učinkuje tako, da človek mora zboleti, če bi bil iz železa.

V premnogih slučajih je kaj slabo poskrbljeno za naravno in umetno *razsvetljava*, ker so že itak majhna okna navadno preprežena z različnimi nepotrebnimi zastori, ki zavirajo pot solnčnim žarkom, petrolejske svetilke pa so ali tako majhne ali pa tako slabo snažene in oskrbovane, da malo ali nič ne nadkriljujejo starih leščerb. Poleg tega se prižgo šele v popolni temi, ko kvartopirci več ne razločujejo „pika“ od „srca“. Kdor bi hotel n. pr. zvečer brati časnike v kaki gostilni, ta bi pač ne napravil nikake usluge svojim očem. Dvomim, da bi se mu sploh



posrečilo tudi v najbližji bližini gostilniških leščerb razbrati črke. In kako pogubno vpliva taka nedostatna razsvetljava na tiste, ki so primorani delati, zlasti šivati, v takih nerazsvetljenih prostorih! Toda ljudje hočejo varčevati, ne pomisleč, da jih pozneje zdravnik toliko ali še več stane, kot bi izdali za zadostno luč, zraven tega pa imajo kljub zdravljenju slabe, hitro se utrujajoče oči.

Kar se tiče *snage*, so nekatere vaške krčme pač bolj podobne svinjaku kot človeškemu bivališču. Negnjusno *pljuvanje* je takorekoč na dnevnem redu; ko zapuste gosti prostore, se tla mnogokrat kar svetijo — seveda malo okusno — od pljunkov raznih tobakarjev, da čikarjev še posebej ne omenim. Nekateri ljudje imajo navado, da vsakikrat, predno dvignejo kozarec k ustom, prej debelo pljunejo — seveda na tla. Če vprašaš po vzroku te grde razvade, se ti odreže kak očanec: „Sline ne maram požirati, kedar pijem, te imam vedno dovolj in se moram mnogokrat samo ž njo zadovoljiti!“ Če opozoriš tako govorečega na neokusnost pljuvanja po tleh, na to, da bolni na pljučih in v ustih na ta način razširjajo bolezn, ker se pljunki posuše in se bakterije dvignejo s prahom ter pridejo na druge ljudi; potem da je slina važna in neobhodno potrebna za prebavo itd. na vse to ti tak kmečki modrijan skomizgne z ramami češ: „Kaj vsega ljudje dandanes ne znajdejo! Pa jaz ne verjamem vsega, kar stoji v bukvah!“

Ni čuda, da je kmet zadnji na svetu, saj ne posluša, če tudi mu človek želi najboljše.

Istega mnenja kot gosti so mnogokje tudi krčmarji sami, katerim je tako naziranje prebivalstva nemalokrat celo všeč; ni jim treba vsaj skrbeti za red in snago. Ni čuda potem, da so nekatere gostilne pravi brlogi, kjer imajo svoje zavetišče največji

človeški škodljivci: nalezljive bolezni. Za čedenje se stori sila malo in še to samo na videz: pohištvo kot stoli, mize, klopi se pač sempatje malo prebrnejo, toda samo, da se pomažejo s kako cunjjo, namočeno z najrazličnejšimi tekočinami, ki razširja smrad, ker je v rabi več dni, da, dokler sploh zdrži — in to se imenuje „snaga“! Tla pa se komaj vsak mesec enkrat malo očedijo, ko se blata že toliko nabere, da se ga lahko z motiko strga.

Največ pomislekov pa nam vzbuja pomivanje *kozarcev in kuhinjskega posodja*, ki služi gostom za postrežbo. Predno postavimo kozarec na mizo pred gosta ali predno denemo jed na krožnik, pomočimo kupico in jedilno orodje v vodo, nahajajoče se za točilnikom. Seveda se ta voda le redko preminja, vsled česar postane pomija, raztopina jedilnih ostankov, preprežena z mastno vrhno plastjo, razširjajoča neprijeten duh po vinu, pivu in žganju. Kako lahko se na ta način razširjajo razne ustne bolezni pivcev iz enega na drugega, kako široko polje je tu odprto raznim bolezenskim kalem: jetičnim bacilom, francoski bolezni (sifilis) itd.!

Gostilniška *stranišča* so navadno v takem stanju, da se človeku, vajenemu snage in reda, kar gabi, če je prisiljen na takih krajih opravljati svoje potrebe. Po nekod stranišč še sploh nimajo, česar posledic tu ne maramo opisovati.

*Gostilniška pravila*, v prid zdravju prebivalstva, bi bila sledeča:

1. Gostilniški prostor bodi tako velik, da pride na vsakega gosta 1 do 2 kvadratna metra gostilniških tal in 4 do 7 kubičnih metrov zračnega prostora; razmerje med odprtini v oknih in tlemi znašaj najmanj 1:7 (t. j. če ima soba 14 m<sup>2</sup> tal, mora imeti najmanj dvojne oken po 1 m<sup>2</sup>.) Seveda se sempatje, pri

izrednih prilikah, zgodi, da to pravilo ne more priti do popolne veljave, toda to bodi le izjema!

2. Vsaka gostilna mora imeti dobre in nepokvarjene naprave za zračenje (ventilatorje).

3. Dolžnost krčmarjeva je, da se lokali, namenjeni gostom, primerno zakurijo.

4. Ravnotako mora biti razsvetljava zadostna in brez dima.

5. Ponesnaženju gostilniških tal vsled pljuvanja se pride v okom s pljuvalniki, katerih naj bo v vsaki sobi vsaj dvoje; razven tega se naj potresajo tla z drobnim peskom ali žagovino; tla se morajo večkrat, vsaj enkrat na teden, poribati, pohišstvo, osobito mize, večkrat obrisati s čisto cunjo.

6. Za izpiranja kupic in steklenic naj se uporablja tekoča voda. Gostilne morajo biti preskrbljene z vodovodi, kjer pa teh ni, se mora voda za umivanje kozarcev kolikor možno pogostokrat preminjati.

8. Stranišča naj bodo zaprta pa čista in ne pred vhodom ali pod sobnim oknom. Gledati je strogo na to, da iz njih voda ne odteka. Na to naj pazijo sanitetne oblasti.



II. poglavje.

## Higijena selskih stanovališč.

Selska stanovališča so zidana v pretežni večini po starem načinu, le malo hiš na kmetih dela v tem izjemo. Poslednje imajo že kolikortoliko modernega na sebi, dasiravno se še dandanes zida po deželi brez znanja potrebnih higijenskih pravil, bodisi po željah neizobraženih lastnikov hiš ali pa po načrtih delavcev in vaških podjetnikov, katerim se pa sempatja mora priznati, da niso brez vrednosti.

V tej knjižici si hočemo ogledati kmetsko hišo, kakor je pri nas večinoma v navadi. O njej moramo pač reči, da je vse prej kot higijenska, zlasti po ubožnejših krajih, kjer je mnogokrat ena sama izba, ki služi za spalnico, obednico, kuhinjo in za hlev različnim domačim živalim. Ali se je potem čuditi, da je *umrljivost na deželi* kljub drugače jako ugodnim razmeram prilično velika? Da, po nekod in pri nekaterih nalezljivih boleznih ne zaostaja umrljivost na deželi čisto nič za umrljivostjo po velikih mestih. Zlasti velja to za legar in jetiko. Dosega-li umrljivost po mestih pri nekaterih kužnih boleznih večje število, gre to na rovaš tega, da živi v mestu na majhnem prostoru jako veliko ljudstva, med tem ko je na kmetih razdalja med posameznimi hišami, kjer stanuje navadno samo ena družina, precejšnja.

Da dobimo jasno sliko o stanovanjskih razme-

rah na kmetih, si hočemo ogledati pogoje, ki jih stavlja higijena na stanovanja in potem primerjati, v koliko se tem pogojem v resnici zadošča.

Katera *higijenična pravila* veljajo za zdrava stanovanja?

Stanovanje mora biti:

1. suho,
2. toplo,
3. zračno,
4. svitlo,
5. prostorno,
6. snažno.

Te lastnosti manjkajo pri selskih stanovanjih navadno vse ali vsaj deloma; nemalokrat pa dokazujejo hiše na kmetih ravno nasprotje vsemu temu, in to v nemali meri.

## I. Stanovanje bodi suho.

*Suha* stanovanja so po kmetih precejšnja redkost, ter se imajo zahvaliti za to lastnost navadno srečnemu slučaju.

Da pridemo v okom *vlačnosti* po stanovanjih, se mora vzeti suh stavbeni material in pred zidanjem se mora preizkusiti temelj. Na jasnem si moramo biti o stanju talne vode, ki se nahaja v zemlji, na kateri nameravamo graditi, kakor tudi o stanju tal samih, to se pravi, vedeti moramo, če so propustljiva za deževnico ali ne. Ravnotako je dobro, da damo od strokovnjakov preiskati tla, če vsebujejo kake bolezenske kali, da se tako prepričamo o njihovi „čistosti“. Potem je potrebno, da se prepričamo, ima-li deževnica neoviran odtok od hiše in njene neposredne bližine. Če tega ni, se mora s poseb-



nimi napravami, takozvano *drenažo*, za to poskrbeti. Jako važna je tudi naprava *kleti*, katerih stene se smejo začeti šele 40—50 cm nad najvišjim možnim stanjem podtalne vode. Višina kleti znašaj 2—2,5 m. Hiša naj ne stoji, če le kako mogoče, na prostoru, ki leži na pobočju hriba ali tik skal, ker postanejo stene, stoječe ob pobočju ali dotikajoče se skal, lahko vlažne, vsled skozi kamne in zemljo pronicajoče vode, vsled pomanjkanja zraka in solnčne gorkote. Pritličje bodi vsaj 50 cm nad zemljo.

Vse te zahteve so se v predhigijenski dobi prezirale, ker pač niso poznali higijenskih načel.

Ne samo iz tal prihaja vlažnost v stanovanja, marveč tudi od *dežja*, če so hiše obrnene proti zahodu, severozahodu in jugozahodu, ne da bi bile od teh strani zavarovane.

Seveda je vlažnost še večja, če so streha in stene poškodovane, da propuščajo vodo.

Po kmetih se dobe še vedno hiše, ki nimajo nobene kleti, da o drenaži tal niti ne govorim. Mnogi reveži prebivajo leta in leta v slabih, razdrapanih podrtijah. Seveda je temu največ vzrok pomanjkanje sredstev. Toda ali ne igra tudi tu marsikdaj velike vloge nemarnost in zanikarnost? In kaj naj rečemo o tistih, ki bi si stanovanje lahko popravili, pa tega ne store ali iz skoposti ali pa iz zanikarnosti? No, narava sama že poskrbi, da se pravočasno pokore za te svoje grehe.

## 2. Stanovanje mora biti toplo.

Toplo stanovanje je zlasti po zimi neprecenljive važnosti. Pri premostrivanju te lastnosti nadaljujemo samo to, kar smo v prvem poglavju začeli: vlažno

stanovanje ne more biti nikdar samo po sebi gorko. Vlažne stene požrejo namreč mnogo gorkote, ki manjka potem dotičnemu prostoru, ker se toplota porabi za izhlapevanje mokrote.

Sedemo-li poleg mokrega zidu, tedaj čutimo na strani, obrnjeni proti zidu, neprijeten hlad, ki nastaja vsled tega, ker zid vleče gorkoto iz telesa. To je menda že vsakdo sam na sebi izkusil.

Gorkota, prihajajoča od *solčnih žarkov*, bi morala koristiti tudi notranjosti stanovanj, toda preozka okna na kmetih jo navadno zadrže, ker solčni žarki ne morejo v sobo. Velikokrat je vzrok temu tudi to, da so hiše napačno postavljene: namesto proti jugu ali jugovzhodu gledajo okna proti severu ali severozahodu.

Kar se tiče *knjave* po kmetih, je navadno kuhinja, ki preskrbljuje celo stanovanje z gorkoto. To je še dobro, da imajo ponekod velike lončene peči, iz katerih, če so v dobrem stanju, ne prihaja dim in ne uhajajo sopare od kuhajočih se jedil. Ševeda povesod ni tako, marveč so stanovališča prenapolnjena z dimom in soparo, pomešano z najrazličnejšimi vonji. Lahko si je predstavljati, kaka prijetnost je stanovati v takih brlogih. Ubogi otroci in bolniki, če so obsojeni na taka prebivališča!

O *sobah za bolnike*, če so sploh kje kake posebne, moramo pač reči, da niti zdaleka ne odgovarjajo svojemu namenu. O higijeni ni duha ne sluha, dasiravno bi morala priti ravno v bolniški sobi najbolj do veljave. Nesporno je v premnogih slučajih vzrok temu revščina. Iz tega sledi, da se mora po kmetih skrbeti za *bolnišnico*. Ker imajo nekateri še vedno neko nerazumljivo bojazen pred bolnišnico, zato se naj pri vseh novih poslopih gleda na to, da se napravi posebna soba za bolnike, ki bodi od

od drugih ločena in tako opravljena, da se da lahko razkužiti. Glede bolniške postrežbe mora tudi k nam prodreti prepričanje, da ne sme biti nobenega vzgojevališča, nikake šole, kjer ne bi o tem poučevale poklicane moči. O smotreni bolniški oskrbi nima večina ljudi niti slutnje, vendar bi ga rad poznal, ki bi hotel zanikati njeno važnost in potrebo. Jako dobro delujejo bolniški strežaji in strežkinje, če so izučene, le škoda, da pri nas tega skoro ne poznamo. Brezdvomno ni pretirano, če se zahteva, da mora vsaka gospodinja biti toliko izvežbana v bolniški postrežbi, da je v danem slučaju po zdravnikovih navodilih na svojem mestu. Žal, da temu ni tako. Tu je še velikanska vrzel, katero zamašiti je naloga občin, dežele, države in zdravniškega stanu. Pri pouku v bolniški postrežbi bi se tudi navadili ljudje spoznavati bolezni in ne bi se dogajalo, da prepusti mati svojega n. pr. na črevesnem kataru obolelega otroka kratkomalo umreti, samo radi tega, ker je kaka stara baba rekla: „Pri otrocih ni nič! Žanje ni zdravilnega sredstva!“

Po delavskih stanovanjih se kuri večinoma v železnih pečeh. Če so te peči dobre, če so cevi prav izpeljane, tedaj so to jako izvrstne kurilne naprave. Škoda le, da proti prehudemu izžarevanju, ki škoduje pohištvu, zaslon malo izda; da se pri nezadostnem snaženju tvorijo dušeci, dihala dražeci plini, in da je slednjič za regulacijo samo zaklopnica na cevi. Ta zaklopnica ni zanesljiva, ker se mnogokrat zgodi, da sama od sebe ali pri majhnem zibanju peči zdrkne in zatvori cev. Plini potem ne morejo na prosto, marveč udarijo v sobo, kjer povzročijo prebivalcem nele slabosti, marveč tudi zastrupljenje po ogljenčevem okisu in ogljenčevi kislini.

V sobi, kjer je suh zrak, naj bo na peči ali v njeni bližini posoda z vodo, da pride v zrak dovolj



vodenih par. Zrak ne sme biti nikdar presuh, pa tudi ne prevlažen.

### 3. Stanovanje mora biti zračno.

Omenili smo že, da vlažno stanovanje že samo po sebi ne more biti gorko. Vlažnost pa je tudi kriva, da stanovanja niso *zračna*; ker namreč vlažno stanovanje ne more biti gorko in ker kurjava mnogo stane, zato zračimo stanovanje kar najmanj, da ne napravimo še več od te malo gorkote, kolikor se je še v sobi nahaja. Tu se jasno vidi, kako iz ene napake pri zidanju izvira druga, in kako po premisleku in dobri volji, ustrezajoč enemu higijenskemu pravilu, izpolnimo tudi druga.

*Zrak v sobi kvarijo pred vsem stanovalci in njihova opravila.* Kakor znano, izločujemo pri dihanju ogljenčevo kislino in vodene pare. Tudi h gorkoti prispevamo z dihanjem kakor tudi z izparivanjem iz telesa in obleke k razširjevanju različnih vonjev. Po človeških opravilih v stanovanju je mogoče nemalo pokvariti zrak, kar se godi tudi po prahu, dimu in plinih pri prometu, kurjavi ter umetni razsvetljavi.

Iz tega spoznamo, kako nujno je od časa do časa prezračiti stanovanjske prostore, ker zrak, če ni čist, če je dimen, prašen ali smradljiv, nikakor ni pripraven za dihanje.

Že pri razmotrivanju o higijeni krčem smo omenili, kako malo se skrbi na deželi za zračenje stanovanj. Na to dejstvo se opira oni znani odgovor učenca, ki je na vprašanje: „Zakaj je zrak na kmetih splošno dober?“ odgovoril: „Ker kmetje ne odpirajo oken!“

K že naštetim okolščinam, ki kvarijo zrak, se pridruži v veliki meri tudi to, da so kmetska stanovanja v vseh smereh premajhna. Jasno je, da se zrak tem prej skvari, čim ožje in nižje je stanovanje. Najmanjši zračni prostor mora biti v sobah za posameznike vsaj 10 kubičnih metrov. V otroških spalnicah mora biti za vsakega otroka 5 m<sup>3</sup> zraka, v spalnicah za odrasle za vsako osebo najmanj 10 m<sup>3</sup>.

Jako mnogo kmečkih kakor tudi delavskih stanovanj po mestih in v industrijskih krajih ne odgovarja tem higijenskim zahtevam niti zdaleka, česar direktna in najžalostnejša posledica — da o drugih ne govorim — je vedno razmnoževanje *jetike*, osebno pljučne jetike. Rešitev stanovanjskega vprašanja pa omejitev jetike sta trdno združena.

*Kako prezračimo stanovanje?*

To je mogoče na razne načine. Najenostavnejše zračenje je, če odpremo okna, da tako spustimo slabi zrak ven in odpremo vhod dobremu zraku. Ta način je ob času slabega vremena in hude zime težko izvedljiv, ker se ljudje preveč boje prehlajenja. Bolj priporočljivo je, napraviti na zgornji šipi v oknu odprtino, v kateri se vrti posebna ploča iz pločevine. Ker je gorki zrak lažji nego mrzli, se prvi dviguje in izhaja skozi odprtino na plan. Poleg te sila enostavne ventilacije se dobe tudi kompliciranejša, katerih pa tu ne nameravamo opisovati.

Poleg tega umetnega zračenja imamo tudi naravno: Zrak v sobi je v splošnem gorkejši in, kakor že rečeno, lažji nego zrak na planem; skozi odprtine na vratih in oknih, kakor tudi skozi fine luknjice po stenah, skozi večje ali manjše špranje na tleh prihaja mrzli zrak v notranjost in gorki uhaja pred vsem skozi stropne luknjice in razpokline. Seveda, to naravno zračenje ne zadostuje za prenovitev zraka

v dovoljni meri. Če so pa omenjene špranje in razpoke prevelike in v večjem številu, tedaj se zgodi, da vleče, to se pravi, nastanejo majhni pa zelo močni zračni toki, ki utegnejo nemalo škoditi na zdravju tistim, ki prebivajo v takih prostorih.

#### 4. Stanovanje mora biti svetlo.

Četrta higijenska lastnost dobrega stanovanja je ta, da je *svetlo*. Katera kmečka hiša, zlasti če je stara, se more ponašati s tem? Prave kmečke hiše se splošno odlikujejo po tem, da jim manjka svetlobe, kar je ne-le nehigijensko, ampak tudi neprijazno. Dnevna svetloba in direktni solnčni žarki so namreč najljutejši sovražniki mnogih bakterij, povzročajočih različne bolezni; svetloba povzroča tudi, da se prah in prašni koti v hiši bolj vidijo, s čemur nas opominja k snaženju; končno vpliva svetloba nemalo na človeško razpoloženje, množi voljo in energijo, dviga veselje do življenja in dela.

Glede prve točke, namreč zmožnosti potom solnčne luči uničiti povzročitelje raznih bolezni, kroži jako tehtno pravilo, ki se naj pri vsaki priliki zopet in zopet ponavlja, da se njegov globok smisel tem bolj vtisne vsakemu v spomin. To pravilo se glasi: „Kamor ne prodira solnce, tje prihaja zdravnik!“

*Solčnim žarkom* je onemogočeno prodreti v taka stanovanja, bodisi da je hiša tako nerodno postavljena, bodisi da so okna tako ozka in nizka, bodisi vsled obojega.

Pri izbiri *lege stanovanjem* se v prejšnjih dobah ni mnogo gledalo na higijenska pravila, marveč se je ravnalo kar tako vendan, bodisi iz varčnosti, ki tu ni bila na mestu, bodisi iz komodnosti in nevednosti



ali brezbržnosti. Pri množini kmetskih hiš opazimo takoj pri prvem pogledu, da niso pravilno zidane in da ne odgovarjajo higijenskim načelom. Pri mnogoterih ni igralo pomanjkanje prostora nikake vloge, kar navadno razvidimo iz razsežnosti stavbišča. Da, mnogokrat se celo zdi, da so se pri zidavi stanovanj nalašč trudili postaviti hišo tako, da se solnčni žarki odvrtaajo.

Majhna in redka *okna* po tipičnih kmetskih stanovanjih so nemara posledica posebnega davka na okna in vrata, ki je vpeljan še dandanes po nekaterih deželah in pri čegar pobiranju se je gledalo na število in velikost oken in vrat. Pri nas je takšen davek, s katerim se je škodovalo delavskim in kmečkim slojem ne-le na denarju, ampak tudi na zdravju, že zdavna odpravljen.

Stanovanja morajo imeti toliko *razsežnost oken*, da obstoji med razsežnostjo oken in tal isto razmerje kakor med 1 in 12.

*Umetna razsvetljava* kmetskih stanovanj je pač še jako priprosta, dasiravno so večinoma že zginile različne leščerbe. Seveda ne mislimo na električno ali plinovo razsvetljava povsod po deželi, kar je izključeno, pač pa je dandanes že skoro povsod v veljavi *petrolejska svetilka*, ki se nikakor ne sme zavračevati, kakor smo že povedali na drugem mestu, marveč se mora skrbeti za dovoljno snago in biti pri njihovi uporabi zelo previden.

Navadno se kmečko prebivalstvo zvečer v mraku zadovolji s svečavo, ki je količkaj zadostna, ker opravila v tem času ne zahtevajo boljše luči. Po končanem dnevnem delu prihaja seljak domu k počitku, le redkokdaj se ukvarja doma s kakšnim delom, ki napenja oči. Če se po kmečkih hišah v zimskih večerih kaj bere, to navadno ne traja dolgo.

## 5. Stanovanje mora biti prostorno.

Prostorna stanovanja se dobe pač povsod, toda vendar je število tistih, ki trpe na pomanjkanju prostora in so vsled tega lahko zdravju nevarna, precej visoko.

*Najnavadnejše stanovanje* mora imeti vsaj: 1. kuhinjo, 2. sobo, 3. spalnico, 4. shrambo za oblačila, 5. shrambo za razne potrebščine in 6. stranišče. Če je družina razmeroma velika in so otroci že odrasli, tedaj je neogibno potrebno dovoljno število spalnic.

*Višina* posameznih izb, pred vsem sob in spalnic, ne sme znašati nikdar manj nego 2'60 m, prava višina je pravzaprav 3 m. Kako redka so stanovanja po kmetih, ki odgovarjajo tem zahtevam!

Na tem mestu se moramo obširneje baviti tudi s kmečkimi stranišči.

*Straniščne razmere* so skoro v vseh slučajih, natanko tako kot v starih mestnih delih, izredno slabe. Če tu navedemo, da marsikatera selska stanovanja nimajo nikakega stranišča ali da dvoje ali celo več družin rabi skupno stranišče, tedaj ve vsakdo, ki je hodil po kmetih z odprtimi očmi, da to ni pretirano, marveč da popolnoma odgovarja resnici. Drugod zopet naletimo na stranišča, da se nam kar lasje ježe, saj so to nehigijenska, nagnusna, nemalokrat smrtno nevarna skrivališča.

Nikakor se ne more zahtevati, da se naj postavijo po kmetih taka stranišča kot so po modernih mestih, ki imajo napeljana vodo za izplahovanje in posebne kanale za odvajanje straniščnice, toda vendar se utegne poskrbeti tudi po vaseh za vsaj deloma praktična in čista stranišča, če se ima le trohico smisla za higijeno. Znameniti higijeniki trdijo:

„Hišo lahko presojava po njenem stranišču!“ — Kako slabo bi izpadla taka sodba za marsikatero hišo na Slovenskem!

Vsaka hiša imej lastno, lahko prezračljivo in svetlo stranišče in sicer v primerni razdalji od vodnjakov in drugih naprav za pitno in pralno vodo, da voda iz stranišča ne pronica v druge vodne naprave in tam nahajajočo se vodo onesnaži in okuži. To je posebno važno pri nekaterih boleznih, ki divjajo včasih med prebivalci, na primer pri legarju ali tifusu.

Ker po kmetih ni obzidanih jam, so najbolj priporočljive *kadi* ali sodi iz lesa ali železa, ki pa morajo imeti dobre pokrove. Te kadi je treba pravočasno izprazniti, da straniščnica vsled prenapoljenosti ne odteka. Če se pravočasno izpraznenje vsled zanikarnosti opušča, tedaj smo tam, kot bi bili, če teh kadi ne bi bilo.

Moderne, z napeljšano vodo opremljene straniščne naprave se postavljajo, ker so popolnoma higijenske, čisto brez skrbi v notranjosti hiš, ne da bi imele na prebivalce kak neprijeten ali zdravju škodljiv vpliv, za druge pa je boljše, če se postavijo zunaj hiš, le da so lahko dostopne, bodisi po legi sami, bodisi po pokritih hodnikih.

## 6. Stanovanje mora biti snažno.

Higijena tirja slednjič, da so stanovanja *v vsakem oziru snažna*.

Snažnost je prva in tudi najvažnejša zahteva za higijensko življenje, kjer ni snažnosti ali je samo v nezadostni meri, tam ne pomagajo vsa druga higijenska pravila čisto nič. Tudi najsiromašnejša sta-



novanja imajo nekaj mičnega in vabljivega, če se jim pozna snažnost in red. Ni je lastnosti, ki bi na človeka duševno kakor tudi telesno bolj vplivala, nego *snažnost v zvezi z redom*, podlago za izpolnjevanje dolžnosti.

Na kmetih naletimo sempatje na stanovanja, ki se naravnost odlikujejo po svoji čistoti, toda poleg teh je nemalo takih, ki ne kažejo niti sledu o tej prepotrebni lastnosti. Če seljaki nimajo smisla za snažnost, tedaj se to navadno že od daleč pozna. Oglejte si samo kako vas in vstopite v eno takih hiš, kjer sta snažnost in red sovražena pastorka, pa vam bodo kmalu vstali lasje po koncu. Že zunajnost hiše in njena najbližja okolica nam pričajo, kako zgleda notranjost. Na prvi pogled pa si moremo ustvariti sodbo tudi o prebivalcih.

Nesnažno stanovanje je sila nezdravo, saj je cela vrsta bolezni, ki nastajajo in se razširjajo samo in edino vsled nesnage in nereda. Da provročata prah in druga nesnaga, ki se neovirano nabirata in kupičita, nemalokrat težke bolezni, o tem menda pač nikdo več ne dvomi. Često se sliši, da nevarnost za zdravje v teh slučajih ni tako velika, češ ker žive prebivalci takih hiš pogosto delj in zmorejo opravljati tudi težja opravila nego drugi, ki stanujejo po higijenskih hišah. Taka in enaka govoričenja ljudi, ki navadno tudi v drugih ozirih niso posebno natančni in nočejo o novih napravah nič vedeti, utegnejo v mnogih slučajih povzročiti nemalo gorja. Res je sicer, da je sprejemljivost za bolezni, dispozicija posameznikov jako različna, da eden podleže kaki bolezni, dočim ostane drugi zdrav, kljub temu da sta bila oba izpostavljena istim vzrokom in nevarnostim; toda raditega vendar ne izgube higijenski nauki in njihovo udejstvovanje svoje veljave.

Končno pa bi imela higijena svoj pomen in upravičenost tudi tedaj, če bi stremila samo za „estetičnimi“ napravami, to se pravi, če bi bila samo del one vede, ki nas uči pogojev in pravil tega, kar imenujemo „lepo“.

\* \* \*

Tu hočemo podati sliko *hiše, nehigijenske in odlikujoče se po nesnažnosti*, in sicer po resnici, ne po domišljiji, o čemer se lahko vsak prepriča na stotini krajev po naši domovini.

*Zunanji omet* poslopja je zanemarjen, omazan, razdrapan. Sempatje ima tudi varljiv znak čistote, vsled česar smemo tako hišo primerjati s človekom, nosečim čisto vrhno obleko, da ž njo krije ponošeno, vmazano in smrdeče životno perilo.

V *zidne razpoke* prihaja dež in druge padavine, kar povzroča polagoma pa sigurno razpad in namaka notranjost dotičnih prostorov.

Iz *preluknjanih strešnih žlebov* teče v dežju in slabem vremenu voda, iz slabih odvajalnih cevi prihaja dežnica na zid in povzroča vlažnost po zidovju in v temeljih poslopja. V mnogo teh slučajev bi zadostoval neznaten trud in mali stroški, da se napravijo prave razmere.

*Raztrgana streha* pušča, vsled česar postane podstrešje nerabno za stanovanje in shrambe. Tudi netrdno se zapirajoče strešne odprtine povzročajo iste posledice. Največkrat je kriva zanikernost, da se poškodovana streha ne popravi.

Na *dimnikih* ni priprav, zabranjujočih vhod vetru in dežju. Premikajoče se kamne in opeko podira veter na tla, kar lahko povzroči nemalo ne-

srečo, če tak kamen ali opeka pade mimoidočemu na glavo.

*Šipe v oknih* se brišejo komaj vsake kvatre ali še ne z moko cunjo. Ali je potem čudno, da ne prepuščajo svetlobe, ker je na steklu polno nesnage in prahu. Notranjost je seveda temna in vse prej kot prijazna. Oboknic navadno tudi ni, da bi dajale varstvo proti dežju, mrazu in prehudi vročini; poškodovane oknice pač ne zadostujejo svojemu namenu. Razbite in s papirjem zalepljene šipe skrbe za prepih, česar posledica so razna prehlajenja, katerih zdravljenje stane mnogo več, nego bi stala pravočasna in smiselna poprava: varčnost na nepravem mestu!

Po *stopnicah, na pragu in v veži* te pozdravljajo poleg drugih smetij posušeni in sveži kupčki kurjih odpadkov, ki nikakor niso v okrasje tem delom hiše in katere posamezniki na čevljih zaneso v izbo, ne glede na to, da taka nesnaga nemalokrat povzroča nesrečo s tem, da komu spodrsne in se v hipu znajde v neravno prijetni družbi na tleh.

Iz *kuhinje*, nahajajoče se na koncu veže, z njo mnogokrat celoto tvoreče, te ščegetajo različne več ali manj prijetne dišave. Te prihajajo od kuhinjskih plinov, ki se tvorijo pri kuhi za ljudi in živali, od sušecih se drv in premoga, od dima, kuhinjskih odpadkov, ki leže v kotu cele dneve in tedne, mesto da bi se spravili na posebej za to določeni kraj v primerni razdalji od stanovanja, se pomešali z zemljo in tako porabili za kompost; te dišave prihajajo tudi iz obleke, ki se suši v kuhinji, iz slabo snaženih odvajalnih lijakov, iz perila v žehi, ker je kuhinja tudi za pranje itd. Proti razširjanju smradov, prihajajočih iz ognjišča, bi bil dimnik sigurno na mestu. Zračenje



je navadno brezpomembno, ker niso dani pogoji za premenitev zraka, ali pa nezadostno, tako da zrak nikakor ni pripraven za dihanje. Take razmere povzročajo seveda velike neprijetnosti in škodujejo zdravju.

*Pitne in pralne vode* primanjkuje, ker ni vodovoda, za zadostno oskrbo z vodo pa so prebivalci mnogokrat prekomodni, zato rajši manj perejo!

Če je kuhinja obenem tudi izba in spalnica, kako se to še mnogokje vidi, tedaj so ne higijenski odnošaji seveda že hujši. Kuhinjskim smradom se pridružujejo potem še izparivanja prebivalcev.

V kotu ob ognjišču se zapirajoča *peč* je jako umetna naprava, samo če se skrbi za redno odstranjevanje pepela, da ne povzroča po tleh in drugod prahu.

V zraven kuhinje se nahajajoči *izbi*, nizki, temni, katere okna se nikdar ne odpirajo ali se sploh dado le s težavo odpreti, ti vdari v nos smrad.

V trohnenih in razbitih *tleh* reže špranje, v katerih se nabira prah in blato. Na vlažnih stenah plesen in gobe, živ znak, kako zanikarna in nesnažna žena gospodinji tod.

Prašno železno peč razjeda rja, ker se ne skrbi za mazanje, isto usodo dele ž njo cevi in zatvornice, ki slabo zapirajo ter tako pri neugodnem vetru puščajo dim.

Tudi tu v izbi je razobešena mokra obleka in so razprostrti dežniki, tako da iz tal prihajajoča vlažnost dobiva pomoč še od te strani. Gospodinja, opomnjena na nevarne posledice takih odnošajev za bolnike, dojenčke in majhno deco, ti odgovori, da nima drugje pripravnega prostora, kar seveda ni-

kakor ne zmanjšuje nehigijenskega vpliva mokrega perila v stanovanjskih prostorih.

Na mizi leže še dolgo po obedu ostanki jedi in neumito posodje ter jedilno orodje, najbrž v ta namen, da ima človek zvečer ob času večerje to hitreje pri rokah. *Muhe*, ki se — kakor znano — najrajše drže okoli hlevov in v njihovi bližini, se pasejo po nepobrisani mizi v celih tropah in tako raznašajo različne škodljive snovi, ki se drže njihovih teles in katerih se nabere po svojem potu po umazanih, popljuvanih tleh, po gnoju, ležečem tik pred hišnimi vrati, po smetišču itd. Znano je, da ravno muhe zelo pospešujejo raznašanje in razširjanje nalezljivih bolezni, in naravno je, da jih moramo že radi tega zatirati in pokončevati, zlasti ker so poleg tega še sila nadležne in neokusne. Moderni pripomočki za pokončevanje te nadloge so zelo priporočljivi, zlasti tisti, kjer poginole muhe ostanejo na mestu. Manj priporočati je pokončevanje muh z opojnimi tekočinami kakor jesihom, špiritom itd., ker muhe potem še letajo okrog in cepajo v jed, na človeka ter sploh na vse kraje, kar gotovo ni niti prijetno niti okusno.

Oprava *spalnic*, nahajajočih se vsled pomanjkanja prostora mnogokrat v pritličju, ne odgovarja niti najnavadnejšim higijenskim zahtevam. Ozke postelje stoje tik ob mrzli ali celo vlažni steni, dasiravno je soba dovolj velika, da bi se mogle odmakniti od sten. Slamnice se le redkokdaj zrahljajo, premene pa le tedaj, ko slama že popolnoma strohni ali zgrije. Posteljno perilo ni, da bi moralo biti bogve kako izbrano, toda čisto mora biti: pomislimo samo, da prebijemo tretjino življenja v postelji! Kako škodljiva je zdravju nehigijenska spalnica, kako malo

krepčilno je spanje v neprezračeni sobi in v uma-  
zani, nepostlani postelji! Seveda se človek sčasoma  
navadi tudi na take odnošaje, ki se mislečemu člo-  
veku studijo, toda ali ni boljše — če ne stane nič  
več nego malo pozornosti in truda — navaditi se  
na dobre, čedne razmere, ki človeku slajšajo živ-  
ljenje in mu ne škodijo na zdravju?

Kjer je takih žalostnih razmer kriva revščina,  
tam seveda ne more higijena nič opraviti, vse njene  
zahteve in nauki so bob ob steno, dokler se ne iz-  
premene socialne razmere, za katere ima skrbeti  
občina, dežela, država.

Če si dalje ogledujemo spalnico, vidimo, da  
manjka nočne omarice; ponočna posoda ali kahlja,  
ki bi morala biti v zaprtem prostoru, se nahaja pod  
posteljo in tam se pari njena vsebina mnogokrat  
celi dan in razširja ne ravno prijetno ščegetajoče  
duhove. Ponočna posoda se naj takoj zjutraj iz-  
prazni in pomije z vodo, po noči pa se naj dene v  
nočno omarico ali, kjer te ni, pokrije z lesenim po-  
krovom. Dalje opazimo, da je v spalnici razobešena  
obleka, mokra vsled slabega vremena ali od znoja.  
Zdaj si pa predstavljajte, kakšen zrak mora biti v  
takih spalnicah, kjer kraljujejo ponočna posoda in  
mokra oblačila, kjer dihajo in izparivajo prebivalci  
najrazličnejše dišave, zlasti še, če so vrata in okna  
celi dan in celo noč zaprta. To je pekel, kakor si  
ga hujšega ni moči misliti! Če so spalnice vrh tega  
še majhne, da ne pride na vsakega otroka izpod  
10 let vsaj 5 m<sup>3</sup> zraka in na odraščene vsaj 10 m<sup>3</sup>,  
tedaj je skrajna nevarnost za zdravje stanovalcev.  
Zapomnimo si enkrat za vselej, da morajo biti okna  
vsake spalnice celi dan odprta! Posebno na deželi  
je to lahko izvršljivo, ker hiše ne stoje tu druga



ob drugi in ker je zrak čist, neokužen po prahu in dimu, kakor v industrijskih krajih.

Neverjetno je, kako zanikarni so kmečki ljudje glede umivanja: malo vode v kaki nečedni posodi, oterачe umazane, smrdeče, to je ostudna slika. In koliko ljudi je, ki se umivajo samo ob nedeljah in praznikih! Koliko mater pusti svoje otroke umazane in razcapane! To ni nikako pretiravanje, le pogledjte malo po naših vaseh, živih dokazov povsod dovolj. Da se taki ljudje nič ne sramujejo, da matere ne drže nič na svojo čast, marveč na svojih otrokih vsakomur kažejo svojo zanikarnost in lenobo!

*Stopnice* v prvo nadstropje ali pod streho so ozke in temne, vsled tega nevarne. Potrebno je okno, če tudi majhno, skozi katero pride svetloba na stopnice, ki naj bodo široke vsaj 70 cm. *Shramba* za obleko, obuvalo, dežnike se dobi le v malokaterih hišah. In vendar je tak prostor iz higijenskih vzrokov potreben, ker se morajo drugače mokra oblačila in dežniki sušiti v sobah, kar zrak sila kvari.

Taka nehigijenska stanovanja, kakor smo jih opisali in jih primerno priporočili, nimajo seveda tudi nobenega *stranišča*. Stanovalci opravljajo svoje potrebe kje za vogalom, v kakšnem kotu, kamor ne sega sosedov pogled; pri deci pa sramežljivost še ni tako razvita in ta opravi svoje potrebe kjerkoli — ali manjka še kak znak, ki je doma v svinjaku?

O nekaterih boleznih, ki so v zvezi z nehigijenskimi stanovanji, smo že kratko poročali. Tu naj sledi kratek pregled teh boleznih, ki jih smemo imenovati „*stanovanjske*“.

Pred vsem pridejo v poštev: 1. prehlajenja;

oškodovanje zdravja vsled prehlajenja, pred vsem vsled prepiha, vsled vdihavanja zelo vlažnega zraka, vsled daljšega bivanja v vlažnih prostorih. Med temi boleznimi so posebno važne vsled svoje čestosti in moči: revmatizem, katari nosne sluznice (nahod), v grlu, sapniku in dihalnih ceveh v pljučih, potem črevesni katari, zlasti v debelem črevesu. Prehlajenje samo daje povod postanku drugih bolezni s tem, da jim takorekoč pripravlja pot. Slaba stanovanja pospešujejo 2. obistne bolezni, katerih se ljudje po pravici zelo boje, 3. dalje vnetja v očeh, 4. vnetja v ušesih, 5. jetiko, 6. vročinsko bolezen in celo vrsto drugih.

Protihigijensko zidana, slabo oskrbovana, vlažna, temna, prašna, smrdljiva in nečedna stanovanja pospešujejo razširjevanje ne samo povzročiteljev jetike, legarja itd., marveč tudi večino drugih kužnih bolezni, davice, škrlatice, kôz, oslovskega kašlja, influence itd.

\* \* \*

*Za popravo starih, vlažnih kmetskih stanovanj se priporočajo sledeča sredstva: Ob suhem vremenu se izkoplje pred hišo tik ob zidu v svej dolgosti 1 meter širok jarek, v jarku se nahajajajočo vodo je treba odpeljati, potem se jarek obzida z opeko in sicer popolnoma, da nastane kanal. V tem kanalu se na vsaka 2 metra pusti odprtina, široka 15 cm, ki se zamreži. Skozi te odprtine je možna vedna menjava zraka, vsled česar se zid suši. Znotraj hiše, pred vlažnim zidom, v razdalji 5 cm, pa se napravi posebna stena iz lehnjaka in cementnega ometa, ki*

imej spodaj in zgoraj na vsak meter odprtine, kakšne 3 cm v premeru. Deževnica se mora najskrbnejše izpeljati od zidu proč.

Vlažna lesena tla je treba odstraniti in mesto njih nasuti žagovino ali pesek.

Lesni črvi se zatro z nafto ali karbolno kislino.

Vlažne kleti se naj pobelijo z apnom in dobro prezračena ter osnažena tla je treba potlakati.





Poglavje III.

## Osebna higijena.

Osebna higijena ne stoji na kmetih — vsaj v splošnem — nič višje nego higijena selskih stanovanj. Tudi tu je treba omeniti, da je tudi med poljedelskimi sloji ljudi, ki kažejo smisel za red in snago, ki skrbе za lastno telesno in duševno dobro ter gledajo na to tudi pri svojcih. Vendar je mnogo večje število tistih, ki ne store glede skrbi za zdravje nič niti za-se niti za svojo rodbino, bodisi da ne morejo ali nočejo, česar sta kriva neznanje in nemarnost. Kdor je bil kdaj le nekoliko na deželi in je opazoval kmetško življenje in navade, ta mora pritrditi resničnosti teh trditev.

### Negovanje telesa.

Splošno torej se na kmetih ne gleda mnogo na negovanje telesa. Vsakdanje in redno umivanje telesa, če tudi samo rok in obraza, še zdaleka ni povsod v modi. To se kaj lahko dokaže.

Na *umivanje celega telesa* misli pač sila majhen del kmetških ljudi; le v kratki dobi poletja si privoščijo blagodat rečne kopeli, če je prilika v to. *Tudi životna snaga je posledica vzgoje.*

O potrebi negovanja telesa, posebno kože, ni

pač nikakega dvoma. Vemo tudi, da mora biti skrb za telesno negovanje pri nekaterih delavcih, ki so podvrženi mnogim in dolgotrajnim telesnim naporom, mnogo večja nego pri tistih, ki se pečajo z lažjimi opravili. Pri težkem delu je namreč izločevanje potu posebno silno, znojne kože pa se prime prah, ki nastane pri kmetjskih opravilih, kakor n. pr. pri mlatvi.

Prah na životu ovira velevažni organ, kar je koža, pri njegovih glavnih opravilih: skozi kožo, ki ima vse polno sila finih, druga poleg druge se nahajajočih takozvanih porov, se vrši neprestano nekako izdihavanje, imenovano transpiracija, pri čemer izparivajo vodne pare in ogljenčeva kislina, vsled česar nosi koža tudi označbo tretjih pljuč (leva in desna pljuča so v prsih); skozi kožo, namreč skozi znojnice, se izločuje strupena tekočina, znoj, kakor smo ravno gori označili. Ta tekočina vsebuje med drugim tudi scanino, vsled česar se imenuje ta organ tretja obist; v koži se nahaja tudi naš tipalni čut in sicer v kožnih živcih. Za telesno zdravje je torej, kot je iz povedanega jasno, negovanje kože ena prvih dolžnosti.

Po *umazanih rokah* se utegnejo prenesti povzročitelji bolezní s človeka na človeka, z umazanimi rokami si zamoremo tudi sami škoditi na zdravju s tem, da z jestvinami spravimo v usta strupene snovi ali povzročitelje bolezní, ki vdoro skozi ustno sluznico mnogo lažje v telo nego skozi zunanjo kožo.

Za higijensko pravilo naj torej v tem pogledu velja sledeče: roke in obraz si je treba vsako jutro, ko vstanemo, in zvečer, predno gremo spat, redno in skrbno umiti; tudi po dne si moramo večkrat očistiti roke in sicer redno brez izjeme pred vsako jedjo, potem po vsakem opravilu, pri katerem smo si roke onečedili; vsak teden enkrat si je treba

*umiti noge*, vsak mesec ali vsaj vsaka dva meseca pa *ves život*, bodisi v kopeli, bodisi z mokrimi oteraçami.

H koži spadajo tudi lasje in nohti. Skrb za *nohte*, posebno na rokah, je radi tega tako važna, ker se za njimi nabira blato, v katerem se nahajajo povzročitelji raznih bolezni. S prsti se često dotikamo ust in nosu, z nohti se tudi praskamo, če nas kaj srbi. Te razvade pa utegnejo imeti, kakor nas uči vsakdanja izkušnja, kaj neprijetne posledice. In vendar je skrb za nohte marsikomu devetindevetdeseta briga, ravnotako kakor skrb za lase.

Na glavi se kaj radi zakote vsakomur znani zajedavci, *uši*, ki samensebi pač niso posebno nevarne. Če se pa glava preveč zanemari, tako da se šesteronogi gosti razmnože, utegne to privedi do neljubih kožnih bolezni. V prejšnjih časih se je mislilo, da prihajajo uši iz krvi. To pa ni res, zakaj uš izhaja samo iz uši in se prenaša z ene glave na drugo. Kjer pa zamorejo živeti uši, tam se naselijo v kratkem tudi drugi zajedavci n. pr. glive, ki povzročé neredko dolgotrajne kožne bolezni. Jasno sliko o življenju uši na glavi in o posledicah, ki jih te živali povzročé, nam nudi neka knjiga v sledečih stavkih: „Uši zasade svoja žela v kožo in pijo kri iz nje. Vsled tega in vsled njihovega hitrega gibanja med lasmi nastane srbenje, nakar se človek praska. Nato nastanejo po glavi prišçi, mehurčki napolnjeni z gnojem, ki moçi kožo. Ti prišçi so od kraja le posamezni, pozneje pa se sklopijo in pojavi so vedno silnejši. Izločki prišçev se strdijo v krasto, ki zlepi lase v nerazrešljive kosmiçe; česanje je onemogočeno, ravno tako redno umivanje las. Žalega uši je v takih okolnostih jako varna, nastanejo razkrojbe in sila zopern smrad, glavne žleze zelo nabreknejo,



prišči se razpasejo tudi na čelo in na tilnik, lasje leže v posameznih mokrih, umazanih povesnih po glavi sempatje, med njimi je vse živo.“

Kar se tiče *brade*, se na deželi mnogo premalo gleda na higijensko britje: ena sama britev služi mnogokrat vsem vaščanom za britje, ne da bi se pred uporabo razkužila. Lišaji in druge kožne bolezni — tudi sifilis ali francozi — se na ta način prenašajo z enega na drugega. V higijensko opravljenih brivnicah se pazi na to, da se taki nedostatki odpravijo.

## Obleka.

Da je koža snažna, je treba seveda snažne oprave, pred vsem životnega perila. Zdravju jako koristno je večkratno menjavanje obleke, zlasti pa je to potrebno po vsakem naporu, pri katerem se spotimo, kakor tudi po vsakem grdem vremenu, ki nas zmoči. V tem oziru se na kmetih jako mnogo greši. V isti meri, kakor pogosto povzroča delo na polju, v hlevu itd. onesnaženje obleke s prahom, znojem in mokroto, v isti meri bi se moralo skrbeti za redno pranje in menjavanje oprave, kar se pa sila redko dogaja. Oprava ni treba da bi bila razkošna, toda snažna mora biti. Le malo časa, malo truda, malo stroškov zahteva redno in smotreno pranje razne oprave. Nemarnost in zanikarnost prevladujeta tudi tu, kar se po vsej pravici sme imenovati nespametno, ker utegne to škoditi zdravju, na vsak način pa je človek v snažni, oprani obleki gotovo mnogo okusnejši in se tudi sam izredno dobro počuti, o čemer se prepričamo vsikdar, kadar se preoblečemo. Tu je spet prilika naglasiti, da

higijena ne opozarja samo na obrambo proti hudim boleznim in ne navaja samo sredstev v to, marveč da ta veda obrača pozornost tudi na to, da se z rednim življenjem doseže dobra volja, veselje do dela in življenja ter zadovoljnost.

Ne bo napak, če tu izpregovorimo nekoliko o *izbiri smotrenih oblačil*. Vprašanje, ali naj bodo spodnja oblačila volnena (ovčja volna) ali iz pavole (rastlinski bombaž), se ne da kratkomalo rešiti. Hočemo li varovati živотно gorkoto, tedaj so volnena oblačila bolj priporočljiva. Pri nestalni temperaturi (zračna gorkota), kakor je pri nas, pa je na mestu volna, zlasti pri močnejšem potenju. V gorkem letnem času so pri nas najboljša lahka oblačila iz volne in bombaževine, kakor tudi trikot (iz svile, volne ali bombaževine stkano blago), ravno tako platno. Za zgornja oblačila je pripravno blago iz volne, loden (raševina), sukno, to pa vsled tega, ker je med njihovimi nitimi dovolj prostora za zrak.

*Obutalo* kmečkega ljudstva je sploh okorno. Za kmečka opravila je gotovo treba trdnega obuvala, toda vendar ni nikjer zapisano, da bi moralo biti tako neokretno, kakor je navadno. Zanemarjenje obutala, ki se ne snaži in ne maže z mastjo ali oljem, kedar je premočeno, povzroča mnogotere, neravno prijetne bolečine v nogah.

*Coklje*, ki so sempatje vdomačene, so jako priporočljive, ker drže gorkoto nog, ne premočijo, so po ceni pa trdne.

Glede *nogavic* moramo reči, da jih nikdar preveč pogosto ne menjavamo, tudi če se nam noge ne pote. Komur pa se noge pote, naj vsak dan premeni enkrat ali dvakrat nogavice in natrosi nanje nekoliko čreslovine (tanin). Ta prašek odstrani neprijeten smrad in krepča kožo, pa ne zavira preveč

potu, kar bi bilo zdravju škodljivo. Poleg tega je potrebna *kopelj*, vsaj nog, v mrzli ali mlačni vodi, vsaj enkrat ali dvakrat na teden.

Na kmetih navadnim *pokrivalom* ni mnogo pretekati, omenimo naj le, da suknjene kape, ki se še mnogo nosijo, poleti ne zadržujejo dovolj solčnih žarkov, vsled česar je dana možnost dobiti solnčarico, po zimi pa ne varuje zatilnika proti mrazu. Za poletje so pač najboljši široki slamniki, za zimo pa kučme, ki se dajo potegniti na ušesa in zaglavje.

Kar se tiče *ženskih oblačil*, moramo poudariti, da so sploh pretežka, da se brez strahu pred prehlajenjem opusti vsaj eno krilo, na mesto njega pa naj pridejo spodnje hlače, ki v mrazu in slabem vremenu mnogo bolj varujejo spodnje životne dele. Zdravniki so si v tem popolnoma edini, da *marsikatere ženske bolezni ni krivo nič drugega kot nedostatno spodnje oblačilo*. Tudi prah ima neovirano pot do telesnih delov, ki niso pokriti, kar se zlasti tedaj dogaja, če se predolga krila vlečejo po tleh. Ta nadležna razvada je na kmetih mnogo redkejša nego po mestih, kjer se tako rado paradira z *vlečkami* in se s tem napravlja cele oblake prahu, napolnjenega z provzročitelji bolezni in z drugimi nagnusnimi stvarmi, kar gotovo ni koristno niti za posameznika niti za celoto. Stiskajoča oblačila, zlasti *modrc*, so po kmetih kolikortoliko redka, pač pa je treba obračunati s *podvežnami*, ki ovirajo normalni obtok krvi in povzročajo krčne žile na nogah.

To, kar smo ravnokar povedali o *negovanju telesa in oblačila*, velja v marsičem tudi za *deco*. Potrebno je zraven tega naglasiti tudi to, da po nekod grozno zanemarjajo dojenčke in male otroke. Tu je treba temeljite spremembe i pri starših i pri vzgojateljih. Slednji imajo s prvimi mnogokrat velik



križ, ker je še vedno dovolj mater, ki imajo naravnost neumno misel, da umazanost vzdržuje življenje in človeka, ko je vendar ravno nasprotno res. Kaka slepota v 20. stoletju!

## Hrana.

Značilno pri hranitvi naših ljudi na kmetih je zlasti to, da je hrana sila enolična, brez kake spremembe. Sicer se je že tudi v tem pogledu, enako kakor glede oblačila, obrnilo v zadnjem času, odkar je občevanje z večjimi mesti živahnejše, marsikaj na bolje, toda vendar se po nekod še trdno drže starih navad in šeg. Težkih posledic za zdravje taka enoličnost pri hrani navadno nima, ker so ljudje na kmetih večinoma precej trdni, da jim ne škodi vsaka reč: vedno na prostem, svežem zraku, mnogo telesnega gibanja, zlasti mišičevja, razmeroma malo prilike za različne razuzdanosti, ki mehčajo mišice in slabe voljo velikomestnemu človeku, vse to gotovo jako pospešuje okrepitev človeškega telesa in tako odtehta druge higijenske pomankljivosti, na katere zadenemo na kmetih.

Hrana kmetovalcev obstoji v glavnem iz pridelkov, ki jih dobi pri obdelovanju polja ali od svojih domačih živali, torej iz: krompirja, sočivja, močnatih jedi, kruha, mleka oziroma bele kave, jajc, mesa.

Človeška hrana obstoja iz sledečih glavnih snovi: beljakovine, maščobe in ogljenčevih vodanov ali hidratov (skrob, cukar). Od teh potrebuje na dan: beljakovine 158 gramov, maščobe 56 gramov, ogljenčevih vodanov 500. Seveda imajo jedila, ki jih uživamo, še več drugih snovi, kakor nam kaže na-

slednji pregled, po katerem lahko preračunamo, koliko moramo zavžiti te in koliko one jedi, da zado-  
stimo zgorajšnji zahtevi.

Sledeči pregled nam kaže, kakšno hranilno vred-  
nost imajo posamezna hraniva, ki se v naših krajih  
uživajo.

	Belja- kovine	Ma- ščobe	Vode	Soli	Ogljen- čevih vodačov
Govedina . . .	20 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	72 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		
Bravina . . .	18 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	76 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		
Svinjina . . .	20 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	14 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	64 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	
Teletina . . .	18 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	74 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		
Jajca . . .	13 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	12 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	74 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		
Mleko . . .	4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	86 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	trohe	5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Masten sir . .	29 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	31 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	36 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	
Pust sir . . .	37 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	52 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	4 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	
Surovo maslo	0 <sup>5</sup> / <sub>0</sub>	83 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	15 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	trohice	
Kruh . . .	7 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	trohe	37 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	3 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	52 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Krompir . . .	trohe	trohice	76 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	trohice	20 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Cuker . . .	trohe	trohice	6 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		93 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Grah . . .	22 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	2 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	19 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	3 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	54 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Riž . . .	8 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	trohe	15 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	trohice	76 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Koruza . . .	10 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	18 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	trohe	66 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

Jajca imajo navadno veliko vrednost, zato se  
večinoma prodajo, ravnotako živali. Vsled svoje izredne  
tečnosti se meso pri imovitejših kmetovalcih deva  
v dim ali razsol, da se tako shrani za poletje; sveže

meso se je po kmetih navadno samo ob nedeljah in praznikih.

*Usoljenega mesa* se gniloba ne prime, ker sol izsesa vodo iz njega in uniči vse morebitne bakterije, ki bi utegnile povzročiti plesnitev in gnilobo. Razsol zamori bacilo legarja kaj hitro, med tem ko se vzdrže jetični bacili cele mesece. V razsolu izgubi meso (navadno se deva v razsol svinjina) nekako 1% beljakovine in do 35% fosforjeve kisline in drugih organskih snovi. Če je meso v razsolu več let, utegne izgubiti tretjino svoje hranilne vrednosti.

*Prekajeno meso* nima nobenih bakterij, povzročevalcev te ali one bolezni, in se da dolgo hraniti; seveda ne velja to za povojeno meso. Za klobase je treba svežega mesa, ker drugače se klobase skvarijo in povzročijo zastrupljenje.

*Fajca* so izvrstno hranivo. Trdo kuhana so težje prebavljiva nego surova ali mehko skuhana, ker se pri poslednjih želodčni solci lažje pomešajo s tekočo, kot vsled kuhanja trdo beljakovino.

Tudi *mleko* vsebuje izvrstna hraniva. Celo hranilna vrednost posnetega mleka ni premajhna, drago surovo maslo se slednjič zamore nadomestiti s cenejšo mastjo. Sir ima mnogo hraniv, le paziti je treba, da se dobro prežveči. Vsirjeno mleko je zelo tečno, samo ne sme se uživati v preveliki meri nankrat. Pri izdelovanju surovega masla dobljeno pinjeno mleko je važno vsled svoje sirnine in mlečnega cukra; kakor znano, ima tudi nekoliko odvajalnih lastnosti.

*Kruh* je velike važnosti za ljudsko hranitev. Žita, iz katerih se dela kruh, imajo hraniva vseh vrst, namreč ogljenčeve vodane (skrob, cukrer), beljakovino, maščobo, soli. Tudi vse močnate jedi



imajo podobno hranilno vrednost (cmoki, rezanci, makaroni, močnik, močnata juha itd.).

*Sočivje* (grah, fižol, leča) je jako tečno in ceneno hranivo. Edino to je nerodno, da je lupina neprebavljiva, vsled česar nemalo draži želodec in črevesa pri obilnejšem vživanju.

*Krompir* je pač najrazširjenejši izmed vseh hraniv. Vrednost njegova obstoji v okusnosti in množini skroba, ki se pretvarja v cukrer pod vplivom listne slin in izločkov trebušne žleze v črevo. Cukrer je močno potreben za vzdrževanje telesa. Krompir je za žitom in sočivjem, ker vsebuje le malo beljakovine,  $\frac{3}{4}$  njegove teže je navadna voda. Če bi hotel odrasel človek za se potrebno beljakovino dobiti od samega krompirja, tedaj bi moral zavžiti na dan kakih 10 kg te dobrote. Revnejši ljudje imajo dostikrat razven mleka in kave edinole krompir na mizi. Pri taki hrani, katere človek potrebuje toliko več, koliko manj ima važnih hraniv, nastopijo neprijetnosti v prebavilih, telo oslabi in ne zmore onega dela, ki bi ga lahko opravljalo pri ravnotaki množini druge, tečnejše hrane.

*Zelenjava* nima baš posebne redilne vrednosti, ker vsebuje sila mnogo vode v primeri z drugimi hranivi, toda vendar je jako okusna, povzročča slast in pospešuje prebavo tako kot *sadje*, ki vsebuje vrh tega še cukrer. Sadje v lupinah, kakor orehi, mandeljni, ima tudi maščobo v obliki olja (orehovo olje, mandeljno olje). Suho in skuhanu sadje izgubi na vodi, tako da je cukra razmeroma več: tako sadje je potemtakem tečnejše nego sveže.

Za pripravo jedil potrebno olje, mast, surovo maslo in več drugih stvari, doprinaša telesu jako važnih tvarin, toda ne sme se uporabljati v preveliki meri, ker so vse te reči težko prebavljive. Isto velja

za *dišave*, izmed katerih n. pr. česenj učinkuje pospešujoče na prebavo, na izločevanje znoja in vode, istotako čebulja, luk itd.

Edino primerna hrana je „*mešana*“, to je tista, ki je sestavljena iz živalskih in rastlinskih pridelkov. Izprememba hrane dobro de telesu in ga ohranja pri zdravju. Red pri jedi je posebno velike važnosti. Pri hitrem, hlastavem načinu se hraniva le na pol prebavijo, zlasti če so vsled zanikarnosti zobje pokvarjeni in tedaj nezmožni, hrano do dobra prežvečiti. Zmernost v jedi je jako važna.

Na deželi, kakor tudi med delavstvom po mestih je navada, opoldne nositi kosilo v delavnico oziroma tvornico, da se ne gubi čas s hojo domov in nazaj; zdi se mi važno, pri tej priliki opomniti, da se naj pri takih priložnostih rabi *posodje*, ki gorkoto slabo prevaja (porcelanasto), da se jedi po poti ne shlade, kar vzame mnogim jedem okus in jim škoduje na prebavljivosti.

Na *zobe* se na kmetih popolnoma pozablja. Na redno, vsakdanje snaženje zob s krtačico malokdo misli. Mnogo bi se doseglo že s tem, če bi se ljudi pripravilo do tega, da si vsak dan usta vsaj pošteno splahnejo. Slabo negovana usta niso samo neokusna in odbijajoča vsled kaj neprijetnega duha, ki ga razširjajo, marveč utegnejo imeti tudi slabe posledice za dotično osebo: bolni zobje ne morejo žvečiti, kakor že prej omenjeno, neprežvečena ali slabo prežvečena hrana je težko prebavljiva in sčasoma poškoduje prebavila: želodec in čreva; bolni zobje zamorejo povzročiti tudi druge bolezni v ustih in v grlu. Pri mladih ljudeh na kmetih opazamo nemalokrat na videz dobro negovane zobe, kar da povzroča vživanje črnega in soržnega kruha, s čimur da se zobje čistijo. Ta razlaga bo nemara kolikortoliko prava.

Vsakemu je znano, da se značaj kmetskih ljudi od meščanov razlikuje posebno tudi v tem, da je na kmetih doma *gostoljubnost*. Kdor ima le količkaj v shrambi, ne pusti prijatelja ali znanca kar tako, marveč postavi pred njega na mizo najboljšega iz kleti in shrambe. Pri posebnih priložnostih, posebno proščenjih, kolinah itd. ne pozna darežljivost in postrežljivost skoro nobenih mej. Da se gost spodbuja k jedi in pijači na različne načine, s prigovarjanjem, zdravicami, nagovori itd. je znano, razven tega pa tudi gostitelj daje dober vzgled. Kakor je gostoljubnost lepa čednost, je taka vendarle zdravju zelo škodljiva. Zdi se mi, da ni treba posebej naštevati, kje tiči nehigijena takega ravnanja in kakšne so njene posledice.

O raznih *bolezni*h, povzročenih po različnih živilih, smo že mimogrede kaj omenili. Ne bo napak, če se spet k temu povrnemo in povedano izpopolnimo. *Snažnost* pri živilih in njihovi pripravi, to naj bo pred vsem povdarjeno, je ena prvih higijenskih zahtev pri hrani. Na kakšne odnošaje se naleti v tem oziru mnogokje — in ne samo na kmetih — to je težko naravnost povedati. Zato naj navedemo samo en primer, ki osvetljuje tudi mnogo drugih napak enake baže: Na lastne oči sem se prepričal, kako je nekdo posodo za mleko pred uporabo obrisal z rabljenim žepnim robcem — seveda, da bi jo očedil!

Dognano je, da se zamore z uživanjem *neprekuhanega mleka jetičnih krav* prenesti jetika na človeka. To se dogaja zlasti v otročji dobi, ko je mleko glavna hrana. Jetični bacili pridejo v želodec in čreva, od koder pronicajo, če so ušli uničujočim sokom prebavitelja, v mezgovne žleze, kjer se zamorejo vzdržati dolgo časa, dokler se ne naselijo na kakem



organu, največkrat v pljučih, in povzročijo nastop jetike. Razven na ta način, po katerem pridejo jetični bacili jako mnogokrat v človeško telo, kakor so doznale novejšje raziskave, se zanesejo z dihanjem direktno v dihala, če se nahajajo v zraku. Končno vdero v naš život tudi skozi kožo, če je ranjena ali razpokana.

Zapomnimo si, da se mleko ne sme nikdar uživati neprekuhanu, kajti kdo nam jamči, da je krava, čije mleko pijemo, popolnoma zdrava?! To načelo je važno radi tega, ker se poleg jetičnih bacilov prenese na človeka povzročitelji tudi drugih bolezni.

Tudi po uživanju surovega in ne dovolj kuhanega ali pečenega ter ne dovolj dolgo sušenega mesa prehaja bolezen na človeka. *Ogledovanje mesa* to vsaj malo onemogočuje. Tisti, ki ne priznavajo istovetnosti bacilov živalske in človeške jetike, ne vidijo seveda nikake nevarnosti za človeka v tem, če uživa nepripravljeno mleko in meso jetične živine.

Kdor je surovo ali ne dovolj pripravljeno meso, se izpostavlja nevarnosti dobiti *trihine*. Pri nas navadno ni trihinastega mesa, zato je pa razmeroma pogosto dobiti *trakuljo*, ki se je nalezemo po uživanju ne dovolj pripravljenega mesa ikrastih prešičev in goved. Tudi nekatere ribe, ščuka in losos, imajo neke vrste trakuljo, s katero osrečijo človeka, kar je pa pri nas sila redko. Iz navedenih vzrokov je razvidno, da je najboljšje, če uživamo samo dobro prekuhanu in pečeno meso, zlasti še, ker je dobro pripravljeno meso tudi mnogo prebavljivejše nego surovo.

*Svinjska trakulja* je jako pogosta. Kako pride v človeško črevo? Svinče, ki rije po blatu in gnoju, požre tudi trakuljina jajčka, če mu pridejo pod zobe. V prešičjem želodcu se pod vplivom želodčnih sokov lupine jajčk raztope, mlade živalce, prilezle iz

jajčk, pronicajo skozi želodčno in črevesno steno, pridejo v krvni obtok, s krvjo v najrazličnejše dele telesa, kjer se nastanijo, ponajveč v mišičevju. Tu se razvijejo v teku kakih treh mesecev v ikre, v velikosti graha. Pri vživanju ne dovolj pripravljenega mesa — vročina pri kuhi in peki uniči ikre — pridejo ikre v človeški želodec, kjer izleze iz njih trakulja, ki se naseli v črevesu in se razvije do svoje popolne dolžine nekaj metrov. Kaj taka zverina počne v nesrečnem bolniku, to je nemu ali drugemu že znano.

Da prevelika množina krompirja na enkrat škodi želodcu in črevesu, da neprebavljivo stročje sočivja silno nadleguje prebavila, smo že omenili. Preostaja nam še, opozoriti na bolezen, ki jo povzroči kruh iz moke, v kateri so zmleti tudi rožički, ki se naredo na žitnem klasju. Rožičke na žitnem klasu povzroči neke vrste glivica, ki se naseli med rženimi, pšeničnimi ter ječmenovimi osinami in tam raste. Vživanje kruha iz moke, v kateri so zmleti taki rožički, povzroča hude bolečine. Da se prepričamo, če ni takih škodljivih tvarin v moki, vzemimo žlico moke, zmešajmo jo s petimi žlicami vode in pridenimo nekoliko kapljic solne kisline, kuhajmo vse skup nekaj minut in izlijmo končno celo mešanico na bel krožnik: sedaj nastanejo krvavo rdeče ali rjavo-rdeče pikice, če je moka pomešana s strupeno tvarino.

Končno naj še opozorimo na nevarnost, ki nastane po vživanju *gob*. Na kmetih so gobe sicer precej redko na mizi. Po naših gozdih je več vžitnih gob, ki se po svoji podobi tako razločujejo od drugih, da jih je težko zamenjati: jurčki, lisičice itd. Vendar če si nismo popolnoma gotovi, da so gobe nestrupene, vrzimo jih rajše proč, ker stvar ni toliko vredna, kolikor neprijetnosti, sitnosti, strahu in stroškov lahko

povzroči. Gobe vsebujejo med drugimi tudi beljakovina, vsled česar jih smemo uvrstiti med hraniva, toda beljakovina je tu v taki obliki, da je težko prebavljiva.

\* \* \*

*Kakšno redilno vrednost imajo jedi, ki so pri nas na kmetih največkrat na mizi?*

*Mlečna kava.* Kava sama na sebi vpliva oživljajoče na živčevje, na krvni obtok in na mišičevje; mleko pa je redilno, posebno s cukrom.

*Kruh.* Na to izborno hranivo smo že opozorili; odlikuje se posebno po tem, ker vsebuje hranilne snovi vseh vrst.

*Surovo maslo.* Ta mlečni izdelek redi posebno vsled velike množine maščobe (83%).

*Domači sir.* Največ odtehta ta jed s sirnino, ki jo vsebuje.

*Sadje.* Kako sadje prebavo pospešuje, smo že omenili. Redilno je po svojem cukru, osvežujoče po kislini. Sestava nekaterih sadnih vrst je sledeča: češplje imajo 81·18% vode, 6·15% cukra, 0·85% kisline, 0·78% beljakovine, 4·92% pektina (snov, ki tvori sadno meso), 0·71% pepela; slive imajo 84·86% vode, 3·56% cukra, 1·50% kisline, 0·40% beljakovine, 4·68% pektina, 0·66% pepela; cibore imajo 79·42% vode, 3·97% cukra, 0·53% kisline, 0·38% beljakovine, 10·07% pektina, 0·64% pepela; nekako podobno so sestavljene tudi druge naše sadne vrste, kakor hruške, jabolka, črešnje itd.

*Juhe.* Redilne snovi v juhi so kruh, mleko in druge tvarine, iz katerih je juha napravljena; grah



in drugo sočivje vsebuje posušeno hranivo v taki meri, da do gotove meje nadomešča živalska hrana; krompir ne zadošča kot izključni živež, svojo vrednost ima po skrobu; v zvezi z beljakovinsko in maščobno pičo pa je izborna hrana.

*Meso.* Posušena svinjina in govedina imate 25 do 27% beljakovine.

*Špeh.* To prevažno hranivo se dela iz tolašče, ki se nahaja pod kožo nekaterih živali, zlasti prešičev. Iz njega se cvre mast. Govejski kakor posebno koštrunov loj je težko prebavljiv.

*Kislo zelje.* To se napravi tako, da se zelne glave fino zrežejo in se na poseben način puste kisati. Zelje vsebuje 1·2% beljakovine, 0·128% maščobe, 2% cukra, 2·547% drugih snovi prostih dušeca, 1·052% celuloze (vlaknine), 0·569% pepela, 92·509% vode.

*Salata.* Zelenjava deluje oživljajoče, pospešuje prebavo in presnavljanje v telesu.

*Močnate jedi.* Velika redilna vrednost moka je znana. Moka vsebuje 14% vode, 2% maščobe, 12% beljakovin, 67% skroba, 9% vlaknine, 2% pepela.

*Ajda.* V njej je 8% beljakovin, 45% skroba.

*Jajčne jedi.* Kako redilno vrednost imajo jajca, smo že povedali. Če se dene moka zraven, moramo prišteti še njeno hranilno vrednost, kakor tudi mast, ki se pripravi za porabo jajčnih jedi.

*Ribe.* Slaniki imajo približno 14% beljakovine, 8% maščobe; podobno tudi druge ribe.

*Krompir v oblicah.* Pri lupljenju krompirja se zgubi kakih 25—30%, če rabimo stroje, se ta zguba zmanjša na 10—12%. Pri kuhi olupljenega krompirja se razpočijo skrobna zrna, kar je velike važnosti za

njihovo prebavo. Pri neolupljenem krompirju se to vrši v veliko manjši meri, vsled česar morajo več delovati prebavila.

## Voda.

Voda kot naravna pijača je pač povsod v navadi. Če je tu ali tam vsled nepripravnosti tal ali drugih okolščin nepitna, tedaj se dobiva iz sosednih krajev z večjim ali manjšim trudom.

*Tudi voda je hranivo* in sicer velevažno. Človeško telo vsebuje približno 65%, kri okoli 70% vode in vsled tega je pač umljivo, da telo vode potrebuje, če hoče obstajati in se razvijati. Odrasel človek zavzije vsak dan prilično 2—3 litre vode, bodisi kot pijačo, bodisi v živežu. Nekaj vode, ki sestavlja naše telo, se pri dihanju in potenju neprenehoma izhlapeva. — Tudi druge pijače imajo veliko vode, pivo n. pr. 87—92%.

Vodo rabimo nele za pijačo, marveč tudi za kopeli in perilo, za kuho, za snaženje stanovanj, v industrijske svrhe, tako da smemo računati na vsakega človeka povprek 50 l vode na dan.

Potrebno vodo dobivamo iz studencev, vodnjakov, kapnic, tekočih voda.

*Studenčnica* je najboljša; pri pronicanju skozi zemljo je izgubila razne snovi, ki si jih je nabrala iz zraka ali iz tal, pri tem se je, kakor pravimo „filtrirala“. In v resnici odgovarja studenčnica, če se pozneje ne ponesnaži, vsem higijenskim zahtevam, ki se stavijo na dobro pitno vodo: čista je, brez barve, brez duha in brez okusa.

Tudi v slovenski domovini so se začeli že jako živahno graditi *vodovodi*, ki se napeljujejo po mestih

in trgih celo v posamezne hiše. Tudi po vaseh že dobivajo sempatje te prekoristne naprave, kar je gotovo velik napredek na polju higijene: Zdrava voda ohranja telo pri zdravju, slaba voda pa, ki vsebuje razne neorganične tvarine (soli, kisline) kakor tudi organične (celo povzročevalce bolezni), povzroča v organizmu bolezni, če se jo vživa.

*Voda v vodnjakih* je mnogokrat tudi studenčnica, toda navadno je to deževnica in snežnica, ki se nabira pod zemljo in tvori takozvano *talno vodo*. S primernimi napravami, t. j. sesaljkami in vodnjaki se spravlja na plan.

*Studenci*, ki preskrbujejo vodovode, imajo naravno dobro vodo, ki se pri dobrih vodovodnih napravah ne more onesnažiti, saj se porabijo za vodovode le visoko ležeči vrelci, ki so daleč od človeških stanovanj, kjer se tla ne morejo okužiti z raznimi izmečki in odpadki, *vodnjaki* pa so navadno v neposredni bližini človeških stanovanj in živalskih staj, da, nemalokrat v njih samih, vsled česar leži na dlani, da se voda onesnaži z raznimi tvarinami, ki so lahko usodepolne za naše zdravje. Vodnjaki, ki so blizu stranišč ali gnojišč, nedaleč od pokopališč in konjederčevih jam, postanejo takoj nerabljivi, če se njihov omet le količkaj poškoduje ali tla začno popuščati.

Tu naj omenimo, da naj konjederči pokapajo mrtve živali na odročnih krajih ter skrbe za neškodljivo odstranitev kužnih živalskih trupel. Ali ne bi bilo tu v korist ljudskega zdravja na mestu sežiganje?

Premalo pozornosti se obrača tudi na to, da je mogoče pri *polivanju vrtov* z gnojnico razširjati kužne bolezni. Najnavadnejši med njimi je legar ali tifus. Iz gnojnih jam, v katere se steka straniščnica od hiš z legarjevimi bolniki, se vzame gnojnica in z njo se poškrope vrtno grede. Tu pronica gnojnica kaj



brzo skozi rahlo zemljo in pride v blizu nahajajoči se vodnjak, katerega voda se okuži z legarjevimi bacili. Na ta način se širi bolezen od hiše do hiše.

*Kapnica* je navadna dežnica ali snežnica, ki se nabira v posebnih posodah. Naravno, da je v njej mnogo primesi, ki jih je voda splahnila s strehe in po žlebih. Če je posoda v zemlji in ni posebno trdna, utegnejo tudi iz zemlje priti razne primesi, kakor smo to videli pri vodnjakih. Taka voda, kakor tudi voda sploh, o kateri si nismo popolnoma gotovi, da je čista, brez kužnih bacilov, se naj nikdar ne pije, dokler ni prekuhana.

Slednjič je voda v *potokih, rekah* in *ribnikih* vedno sumljiva, zato se vživanje take vode ne priporoča, razen če jo s prekuhanjem ali filtriranjem očistimo vseh kužnih bakterij. Če pa že moramo rabiti tekočo vodo, ne zajemajmo je nikdar pod vasmi in selišči, skozi katera teče, ker se na potu skozi človeška selišča vedno onesnaži z raznimi odpadki, smetmi, pranjem itd.

Na deželi je navada shranjevati vodo v posebnih posodah, škafih, ki stoje v kuhinji in so tako vedno pri rokah. Tu je možno vsak trenotek vodo onesnažiti, ker je kuhinja navadno najbolj obljuden kraj v celi hiši; razven tega se voda tudi hitro segreje, posebno poleti in zgubi svojo osvežujočo moč.

Kar se tiče načina pitja iz škafa, ve vsakdo, da je to korec, katerega se poslužujejo vsi, bolni in zdravi, tujci in domačini: koliko boleznih, zlasti ustnih, kožnih pa tudi kužnih, se na ta način prenaša s človeka na človeka: In zraven še ta neokusnost, da nemarni ljudje vtaknejo nemalokrat svoje vse prej kot čedne prste v škaf. To je zopet jasen dokaz, kako po

nekoč samo lenoba in zanikarnost ubija vsak smisel za snažnost, okus in higijeno.

Tako kot v navadnih hišah stoji tudi v šoli eden škaf z enim korcem za vse šolarje. Kako na mestu je zahteva, da se v vsako šolo napelje vodovod! Tedaj voda prihaja iz vodovoda v hitrem curku in splahne vsaj večino kužnih snovi, zraven tega pa je snažna in okusna.

Tam, kjer so tako srečni, da imajo vodovod, naj nikar preveč ne štedijo z vodo. Pomnijo naj, da je voda poleg solnca in zraka najcenejše pa tudi najsigurnejše zdravilo!

Kar se drugih pijač tiče, sadjevca, vina, piva, žganja, so pred vsem naslada. Vse so obenem *alkoholne* pijače.

Da se žeja ugasi, je najboljša sveža voda. Da vživanje alkoholnih pijač za življenje ni potrebno, o tem so si zdravniki že na jasnem. Seveda druga je, če se naj pitje takih pijač sploh prepove, češ ker je alkohol strup, zdravju škodljiv. *Abstinenti* bi najrajše spravili alkoholne pijače s sveta, *zmernejši* pa jih v majhni meri sami pijo in to tudi drugim priporočajo. Na vsak način pa imajo abstinenti prav, če trdijo, da nastaja vsled zlorabe alkohola na svetu največje zlo, da preobilo vživanje alkohola povzroči celo trumo raznih bolezni, da ni noben organ našega telesa varen pred uničujočim delovanjem tega nepridiprava itd. itd., vendar pa se ne da tajiti, da je povsod dovolj ljudi, ki se pri zmernem vživanju alkohola kaj dobro počutijo, svoje dolžnosti vestno opravljajo, da, celo jako srečno živijo. Ali bi ne bilo možno s pravim poukom že v ljudski šoli ljudstvo vzgajati k treznosti in zmernosti v vseh stvareh, posebno pa v vživanju alkohola in pri drugih nasladah in tako povoljno rešiti alkoholno vprašanje?

Alkoholno vprašanje je zlasti za slovenske dežele, in to večinoma vinske, posebne pereče, ki se mora na en ali drugi način rešiti. Le pogledjmo številke :

Na Kranjskem se je spilo l. 1905 *zadacanega*:  
 žganja 5,500.000 l,  
 piva 13,111.000 l,  
 vina 15,200.000 l.

Podčrtam *zadacanega*! Koliko se ga je spilo nezadacanega po zidanicah, domačih hišah in kletih, koliko kontrabant po raznih špelunkah — to se ne da dognati.

Žganja spiye na leto vsak kranjski prebivalec poprek 11 l (vsem okrajem prednjači radovljiški na Gorenjskem, kjer se posledice tudi najjasnejše kažejo: tu pride na vsako glavo — otroka, žensko, starčka — 23 l). Piva pride na vsakega Kranjca 26 l, vina — samo v gostilnah popitega — 30 l.

Ali nam te številke ne govore dovolj jasno, od kod zaostalost na Slovenskem, od kod duševna revščina, gospodarska siromašnost, odkod surovost, pretepi in poboji? In koliko naših najboljših mož, koliko nadepolnih mladeničev nam je že ubil nesrečni alkohol. Da, ne manjka nam talentov, ali nedostaja nam krepke, trdne, vztrajne volje, ker jo ubijajo alkoholne pijače. Naj bi vsaj slovenska mladina spoznala to zlo ter se ognila prepadu, če že ni mogoče z zakrknjenimi grešniki nič opraviti. Zdravnik, učitelj, duhovnik, tu imate prekrasno polje, ne zamudite zore ter rešite nam vsaj naraščaj!

*Sadjevec* ima 6—7<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, *vino* 10—20<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, *pivo* 4—10<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, *žganje* 50—70<sup>0</sup>/<sub>0</sub> alkohola.

Glede *redilne* vrednote so alkoholne pijače jako revne, ker je nimajo čisto nič, če odštejemo alkohol, ki zgori v organizmu in na ta način nadomešča te-



lesno tolščo. Pri pivu pridejo nekoliko v poštev beljakovine in cukar. 1 l piva odgovarja po svojih vodanih 150 gramom kruha, po svojih beljakovinah 60 g kruha ali 120 g mleka ali 25 g mesa. Pivo je potemtakem hranivo, toda sila malovredno, zlasti ker je treba za 1 l piva 300 g najboljšega ječmena.

Kot *zdravilo* ima alkohol nekoliko vrednosti, dobro vpliva pri nekaterih težkočah v prebavi, pri slabi hranitvi, pri rekonvalescentih, torej pri tistih, ki so ravnokar prestali hude bolezni in so vsled tega še slabotni, dalje kot dražilo pri nekaterih boleznih, kjer se srce takorekoč podžiga k živahnemu delovanju. Toda tu moramo omeniti, da je možno v takih slučajih alkohol nadomestiti z drugimi sredstvi, ki dosežejo isti učinek.

## Bolezni in nezgode.

Pri razpravi o osebni higijeni prebivalstva na kmetih, torej glede gojitve telesa, glede obleke, hranitve, je treba opozoriti tudi na *bolezni, ki so na kmetih več ali manj doma, in drugič na take, ki so razširjene med obrtniki, ter končno na nesreče, katere zakrivijo prebivalci sami.* O boleznih, ki si jih naleze človek od živali, bomo posebej razpravljali v poglavju V.

Pri raznih prilikah smo že omenili, kako blagodejno vpliva na nas življenje na kmetih, kjer se gibljemo celi dan v svežem, čistem zraku, na polju in v gozdu. Vendar so kmetovalci kljub temu izpostavljeni izvestnim boleznim, ki so zanje naravnost značilne, ker se pojavljajo tako pogosto in redno v gotovih letnih časih. Tu igrajo posebno vlogo pre-

hlajenja, ki nastopajo po zimi in v zgodnji pomladi.

Med temi so posebno znameniti *katari* v dihalih; katar nosne sluznice (nahod), žrela, bezgavk, sapnika, bronhijev t. j. finejših sapnikovih vej, potem pljučnica in vnetje prsne mreže. Neredko se pojavi tudi vnetje v ušesih, živčne bolezni zlasti na živcih v obličju, potem revmatizem na raznih koncih telesa, zlasti v križu, na hrbtu, na rokah in nogah. Vsa ta prehlajenja povzročijo največkrat preprih v hiši, hlevu, gospodarskih poslopih in cerkvi.

Glede *pljučnice* moramo omeniti, da ste dve, katerih ena je nalezljiva in da je torej treba bolnikove izmečke nabirati v pljuvalnikih ali žepnih robcih in te pozneje popariti s kropom, jih sežgati ali kako drugače razkužiti, ne pa pustiti, da bolnik pljuje okoli postelje po tleh, kakor se to v premnogih slučajih dogaja. Pljučnični strup se posuši, toda obdrži svojo življenjsko čilost in povzroči pozneje pri bolnikovih sostanovalcih isto bolezen. Epidemije, na ta način povzročene, niso tako redke. Obiskovalci iz soseščine odnesu na obutalu ali obleki pljučnični strup s sabo in tako bolezen raznašajo. — Prehlajenje krči pot tudi jetiki, ki je bila do tedaj morda samo latentna, to se pravi, jetični bacili so že bili v telesu, pa se niso mogli razviti, ker je bilo telo premočno. Vsled prehlajenja pa telo oslabi, se napadom ne more vstavljati in jetični bacili začno svoje pogubonosno delo.

*Jetika* ni, kot smo že omenili, na deželi nič manj razširjena nego v mestih. Če jej po mestih gladijo pot nepripravna stanovanja, okužen zrak itd., je na kmetih njen povod največkrat nezadostna bolniška postrežba in pomanjkanje znanja o bistvu te bolezni. Po mestih in večjih naselbinah se razširja

znanje o tem na razne načine; s predavanji, letaki, slikami itd., če tudi ne vedno v dovoljni meri in s povoljnim vspehom, toda na kmetih so taki pojavi pojašnjevanja kaj redki. Na celem Slovenskem imamo samo eno organizacijo proti razširjevanju jetike, pa še v tej dela le en človek, dasiravno notri sede celo vladni zastopniki, ki bi lahko marsikaj storili. *Kako da se slovenski zdravniki nič ne ganejo?*

Da nekoliko izpolnimo velikansko vrzel, nava-  
jamo tu najpotrebnejše o

### **„jetiki in njenem odvrčanju“:**

1. Tuberkuloza ali jetika je ena najnevarnejših nalezljivih bolezni.

2. Največkrat napade pljuča, tako da se skoro vedno, kedar je govor o jetiki, misli na pljučno jetiko.

3. Ta bolezen je razširjena povsod, po vseh krajih, tu bolj, tam manj; pojavlja se v vsaki starosti, najrajši med 15. in 30. letom; ne dela izjeme pri nikakem poklicu, dasiravno nekatere poklice, ki so že sami po sebi zdravju škodljivi, večkrat obišče nego druge; ne prizanaša nobenemu sloju, vendar je iz lahko umljivih vzrokov pogostejša v nižjih, revnejših slojih, zlasti med delavstvom, nego med premožnejšimi.

4. Sedmina vsega človeštva umre v prezgodnji dobi za jetiko.

5. Jetiko povzroča sila majčken bacil, ki je vidljiv samo pri močni povečavi in katerega je odkril leta 1881. Robert Koch, prof. v Berlinu.

6. Ta bacil živi in se širi v notranjosti telesa



in se izločuje iz njega največ v izmečkih jetičnikov.

7. Mnogo ljudi nosi bacile že izza zgodnje mladosti v sebi, ne da bi se tega zavedali, dokler se „o priliki“ ne pojavi jetika, to se pravi, prej skrita bolezen postane očita.

„Prilčno“ se pravi ob času drugih bolezni, ki slabe telo v celosti ali njegove dele; zlasti nevarne so bolezni v prebavilih in pljučih, potem malokrvnost, pomanjkanje, razuzdano življenje, slabe stanovanjske razmere itd. itd.

8. Po kateri poti pride bacil v človeka? Kako se izvrši, z drugimi besedami, okuženje? V pretežni večini po zraku, v katerem se nahaja prah, napolnjen s posušenimi izmečki jetičnikov, toda tudi v svežih izmečkih v podobi finih mehurčkov, ki prše iz ust bolnikovih pri govorjenju in kašljanju; nemalokrat je tudi poljub prenašalec bolezni.

Po mleku jetičnih krav pride bacil v človeška prebavila, če se mleko prej dovolj ne prekuha; isto se dogaja pri mesu bolnih živali, če ni dovolj prekuhano ali prepečeno.

Ta nazor o prenesljivosti živalskih bacilov na človeka še ni prodril povsod. Toda po krivici! Leta 1901. je zborovala v Londonu posebna komisija za proučevanje živalske in človeške jetike, ki je takoj po končanih razpravah izdala poseben razglas, v katerem proglašča na podlagi proučevanja na več nego 200 živalih, da je človeška tuberkuloza istovetna z živalsko.

Jetični bacil prehaja s človeka na človeka tudi po vseh telesnih delih, katerih se drži strup, torej po ustnicah, bradi, rokah itd., potem po raznih predmetih, namiznem orodju, jedilnih potrebščinah, godbenih inštrumentih, po obleki, perilu itd., če so te

stvari služile jetičnim bolnikom in pozneje drugim, ne da bi se prej dobro prežehtale ali kako drugače razkužile.

9. Jetika nemara ni direktno dedna, pač pa se podeduje razpoloženje, dispozicija. Potemtakem je umljivo, da je ta bolezen v nekaterih rodbinah takorekoč doma in zahteva v vsakem rodu svoje žrtve. V tem nas potrjuje dejstvo, da je dovolj slučajev, kjer v isti rodbini razjeda bolezen življenje, dasiravno so posamezni člani že leta in leta daleč narazen, popolnoma ločeni, v drugih vaseh, deželah, da, svetovnih delih.

Koraki, ki so potrebni za odvrčevanje te škodljivke, se morajo obrniti:

a) proti povzročevalcu samemu. To se izvrši med drugim z razkuženjem izmečkov: z rabo pljuvalnikov, katerih vsebina se takoj razkuži, ali se pljuvalniki z vsebino vred prekuhajo ali sežgo; s tem, da se onemogočuje tvorba prahu zunaj in v stanovanjih, kolikor se to pač da; z dovoljno prekuho mleka in mesa itd.

b) vsa pozornost se mora obračati na okrepitev telesa, da je močno in zmožno odpora proti novim napadom, kakor tudi da zaduši že morebitno v sebi se skrivajočo bolezen. To se vrši z dobro, tečno hrano, z zdravimi stanovanji, s primerno obleko, ki ne sme tiščati na prsni in ovirati dihanja, z zmernostjo v vsem, z delom in primernim počitkom, z gibanjem v svežem zraku itd.

Na jetiki oboleli ljudje se naj zdravijo doma po higijenskih predpisih ali pa naj se, kar je še boljše, pošljejo v zdravilišča (Alland pri Dunaju, Hörgas pri Gradcu), kjer se ne-le zanje same skrbi po predpisih moderne medicinske znanosti, ampak se s tem odstrani tudi nevarnost za svojce, ker so

bolniki od njih oddaljeni. Dalje se jih tu primerno vzgaja, da vedo obvarovati svoje bližnike pred boleznijo. Seveda je skrb dežele in države, da skrbi za svojce doma, če je oče ali mati v zdravilišču in nima kdo skrbeti za rodbino.

Ker je toliko ljudi, ki imajo že izza mlada v sebi jetične bacile, tedaj je neobhodno potrebno, da se taki otroki pravočasno ločijo od drugih in se pošljejo v zdravilišča. Kdo drugi naj to napravi, če ne zdravnik? Kako opravičena je torej zahteva po *šolskih zdravnikih!*

V vročem letnem času se slišijo pri kmetovalcih mnogokrat tožbe nad bolečinami v prebavilih, v želodcu in črevih. Te bolečine, ki so nemalokrat precej resnega značaja, povzročata nezumno pitje mrzle vode med napornim, znoj povzročujočim delom, kakor tudi uživanje nezrelega sadja.

Jeseni in spomladi se pojavljajo dostikrat bolezni, ki gredo na rovaš hitri izpremembi temperature. V tem prehodnem času med mrzlimi in gorkimi letnimi časi je treba posebne pozornosti na primerno obleko.

Prave *poklicne bolezni*, ki napadajo kmetovalce, so jako redke, pogostejše so *nezgode*, povzročene zlasti po kmetijskih strojih in orodju, kakor tudi *nesreče*, ki jih povzročijo domače živali.

Med *poklicnimi boleznimi* je omeniti *skrivljenje hrbtnice*, grbo. Kot poklicna bolezen se pojavlja navadno v poznejši starosti in sicer pri ljudeh, ki opravljajo svoja opravila v neprestanem sključenem položaju (črevljarji, nosilci, kmetje). Zdravljenje take poklicne bolezni ima navadno skromen vspeh in navadno sploh ni možno, ker dotičniki morajo opravljati svoj posel, ker je to mnogokrat edini vir do-



hodkov. To je še dobro, da take grbe niso ravno preveč nadležne.

Druga poklicna bolezen je *kila*, ki nastane lahko pri dviganju težkih bremen. Kogar zdravnik opozori na razpoloženje za kilo, ta naj nosi vedno kilni pas, če se že noče dati operirati, kar je še najpametnejše. Težka telesna dela, zlasti dviganje bremen, slabo vplivajo na *srce* in nemalokrat se zgodi, da se srce *razširi*, pojav, ki je slabo znamenje za zdravje in delazmožnost.

Pogostokrat se dregnemo pri vezanju in nalaganju žitnih snopov v *očesno roženico*, kar povzroča vnetje, ki je kaj nadležno in nemalokrat dolgotrajno. Ostanajo li ostanki klasu v očesu in če se takoj ne izvlečejo, nastane gnojenje.

*Roke* pri kmetiskem delu mnogo trpe, zato so pogosto sedež boleznim, ki otežkočujejo delo. Na površju kakor tudi v globočini se pojavijo *vnetja* in po zimi so *ozebline* kaj pogosta prikazen, istotako *razpokline* na rokah. Primerne rokavice in mazanje rok z oljnatimi ali mastnimi tvarinami v takih slučajih jako dobro služi, bodisi kot odvrtačevalno, bodisi kot zdravilno sredstvo.

Opozoriti moramo tu na kožne bolečine, ki se pojavljajo pri žanjcih in koscih in katere povzročajo pik nekega mrčesa, pršice ali grinje. Ta zapiči svoj rilec v kožo, povzroči rdeč izpuščaj in neznansko srbenje. S tabačno žlindro, bencinom, amonijakom, terpentinovim oljem ali jesihom se dado te nadležnice odganjati.

Kakor vsi delavci na prostem, tako so tudi kmetje poleti v nevarnosti pred takozvano solnčarico in kapjo.

*Solnčarica* nastane vsled neposrednega vpliva solnčnih žarkov na našo glavo. Vsled razgretja na

glavi šine kri v možgane, nastopi glavobol, omotica, tema pred očmi, slabost, bljuvanje, omedlevica. V težkih slučajih se zgodi, da nastopi smrt. Kogar je zadela solnčarica, tega se mora nemudoma spraviti v senco, uvesti je treba umetno dihanje, devati mu na glavo mrzle obkladke, vse to, ne da bi se čakalo zdravnika. Da se ohranimo solnčarice in kapi, je dobro, če nosimo široke slamnike in ohlapno, svetlo obleko.

Prevelika vročina povzroči sempatje vročinsko kap. Ta nastane, če se zrak malo giblje, torej če je miren in zelo vlažen, zakaj v takih slučajih izhlapeva telesni znoj le počasi, vsled česar se koža dovolj ne ohlaja. To povzroča stopnjevanje temperature, podobno kakor pri mrzlici. Omeniti je še, da nastane vročinska kap tudi v toplem, a vročem zraku, če se voda, izhlapevajoča iz telesa v obliki znoja, ne nadomesti s pitno vodo. Prva pomoč pri kapi je kakor pri solnčarici, dokler ne pride zdravnik, ki ukrene vse potrebne.

Delavce na polju zadene večkrat *strela*. To se dogaja, če iščejo zavetja pod kakim drevesom. Ti nesrečniki so navadno le na videz mrtvi. Poskusi obujenja k življenju so mnogokrat uspešni. Posamezne vrste dreves so kaj različne glede nevarnosti strele. Tako na primer je najmanj nevarna bukev, hrast najbolj, med tema krajnikoma stoje druge listnate in iglaste vrste. Pri nevihtah ostanimo vedno vsaj 5—6 korakov proč od najdaljših drevesnih vej, ogibajmo se tudi bregov vodâ in vrhov gričkov, počakajmo rajši kar na prostem, da se nevihta poleže, če ni drugega zavetišča; slednjič je vendarle boljše biti moker nego zadet ali celo ubit od strele.

*Rak na ustnicah* je nemara na kmetih pogostnejši nego drugod. Nekateri si to razlagajo s tem'

ker imajo kmetje navado ne vselej snažne pipe držati v ustih. Pipe, kakor tudi tobačni sok dražijo sluznico in jo tako napravijo sprejemljivejšo za strup raka. Ta razlaga ima morda kaj podlage.

*Vinogradniki* škrope trte z različnimi kemikalijami n. pr. z galico, žveplom itd. Dogodili so se že slučaji zastrupljenja, ker se je uživalo grozdje prezgodaj po škropljenju. Pozornost tu ne bo škodila.

Glede *otročjih poklicnih bolezni*, zlasti od dela na polju s strani šolske dece, bi bilo gotovo napačno pa tudi neizpeljivo, tako opravilo popolnoma prepovedati. Vendar smejo biti taka dela le v toliki meri, da otroka ne ovirajo v rasti in razvoju, da ima otrok dovolj prostega časa za počitek in zabavo in dosti časa za učenje. Naši ljudje pač premalo pojmiyo, *da je otrokova največja dota zdravo telo in bistra, razborita glava. Kaj pomaga par tisočakov več dote ali par oralov več posestva, če so roke prestabe, da bi mogle to obdelovati, duh prezanemarjen, da bi vodil gospodarstvo!*

Kar se tiče *nezgod po kmetijskem orodju in strojih*, moramo posebno opozoriti na *koso*, ker mnogokrat povzroča hude nesreče, globoke rane pri koscih samih ali na drugih osebah. S koso bodimo vedno previdni, otroci in nevešči ljudje naj jo puste rajši pri miru. Kedar ni v rabi, naj bo vedno na takem kraju in v takem položaju, da je deca ne doseže. Isto velja za srp. Podobno je pri lopatah, rovnicah, grabljah, plugih, branah, kjer je vedno mogoča nezgoda, če orodje ni na svojem mestu in v primerni legi. Sekira, grablje, žaga itd. naj imajo poseben prostor v kleti, hlevu, shrambi, kamor ne pridejo otroci in drugi, ki si vsled neprevidnosti nakopljejo lahko nesrečo za vse življenje.

Kmetijski stroji, sejalnica, kosilnica, mlatilnica, slamoreznica, centrifuga in mnogo drugih, so delav-



cem lahko nevarne. Zaradi tega je treba *varnostnih naprav*. Neprevidnost delavcev in neprimerna oprava povzročé kljub vsemu večkrat kako nezgodo. Obleka se mora vedno tesno držati života, da kljuke, jermeni, kolesa itd. ne zagrabijo tega ali onega vogala ruče, suknje, predpasnika itd. Pametni delodajalec pijane in nezanesljive delavce prej odslovi, predno jim zaupa dragocene stroje.

Glede *vóz* in njihove uporabe je priporočati sledeče: naprava zavornic in cokel, svetilke po noči; vožnja s konji je dovoljena samo konjev vajenim ljudem; sedež za voznika; prepoved med vožnjo spati in sedeti na ojnici, kakor tudi skakati na voz in z njega; stopalniki naj bodo napravljeni tako, da se ne more z njih zdrkniti, dobro se naj tudi pazi na konjsko opravo, da konji med vožnjo ne uidejo; živalim, ki grizejo, je treba nagobčnikov, tistim, ki ritajo, pa znamenja za to in v hlevu posebnega oddelka.

*Nezgode, povzročene po živalih*, so razmerno redke, ker se kmečko prebivalstvo pač razume na domače živali in njihove navade. Izmed nesreč, ki se vendarle pripete bodisi iz neprevidnosti človekove ali posebne živalske divjosti, je v prvi vrsti udar od konja. Ti udari so mnogokedaj smrtni, če zadenejo take kraje telesa, da ranijo važne notranje organe. Jako nevaren je tudi konjski vgriz. Popadljivi konji morajo imeti vedno nagobčnike, kedar pridejo z drugimi ljudi v dotiko. Take živali se navadno spozna po tem, da obrnejo glavo po strani in polože ušesa tik na glavo, če se jim približamo. — Govedo povzročá neprijetnosti navadno edinole z rogovjem, s katerim se brani in napada. Posebno nevarno je to pri bikih, ki povzročé večkrat nemalo gorja. Previdnost je silno potrebna! Prašič napada in se brani s tem, da vgrizne.

Pes je v tem oziru pač zastavonoša. Varnostne odredbe proti takim slučajem so vsakemu znane, le držati se jih je treba.

Domača žival, živeča v suženstvu, je navadno mirna in krotka, človek pa, „gospodar narave“, najvišje razvita, „s pametjo in umom obdarjena žival“, večkrat stresa svoj napuh in svojo surovost nad ubogo živaljo, ki se seveda brani in poplača človeku njegovo ljubeznivost pač po živalsko. Toda ne-le slabo ravnanje z živalmi, tudi preveliko dobrikanje ni na mestu, ker marsikatero žival le draži. Jako očitvidno je to pri mačkah, ki ne morejo nikdar zatajiti svoje precej divje narave in kaj hitro pokličejo na pomoč ojstrino svojih krempljev in zôb. Da te in druge živali razumejo kaj malo šale, kedar imajo mlade, za katere jim je skrbeti, to je že marsikdo bridko občutil. Le poglejmo drugače bojazljivo in krotko kokoš, kako se zaletava v otroka, ki steguje roko po njenih ljubljencih.

Na koncu naj pridenemo še nekaj. Kmečko prebivalstvo je silno nezaupno proti vsemu novemu, proti vsemu, kar dožene moderna veda. Brani se z vsemi štirimi, in če je še tako koristno zanj. To se zlasti vidi glede navodil za obrambo proti nalezljivim boleznim, ki se smatrajo samo za nadlego, za sekaturu od strani zdravnikov in oblasti. Nočejo pa nočejo izpolnjevati ukazov ter rajši trpe globe in druge kazni ter puste bolezni prosto pot, mesto da bi izpolnili to, kar je potrebno. Največkrat je takega ravnanja vzrok trma in nevednost. *Več pouka in pojasnila je neizogibno potreba!*

IV. poglavje.

## Higijena v hlevu in gospodarskih poslopih.

Hlevov je več vrst: govejski hlev, konjak, svinjak, kurnik, ovčjak itd. H gospodarskim poslopijem pa štejemo šupe, skednje, kozolce itd.

Skedenj obstoji iz dveh glavnih delov: iz senice ali gumna, t. j. prostor za krmo, in iz poda, kjer se mlati žito. Mlatilnice, slamoreznice itd. so večinoma shranjene v skednju.

Hlev obsega pod eno streho razne oddelke za posamezne vrste živali ali pa ima za vsako vrsto lastno poslopije. Vsakdo nima toliko sredstev, da bi mogel za vsako vrsto živine sezidati poseben hlev, dasiravno bi bilo to s higijeničnega stališča najboljše.

Hlevi naj bodo od človeških prebivališč vedno ločeni, da ne prihaja smrad in sopara iz hlevov v človeška stanovališča, in da je pri morebitnem izbruhu požara mogoče rešiti vsaj en del. Tudi tega si ne more vsakdo privoščiti, marveč večina naših kmetov ima lastna bivališča z živinskimi stajami vred pod eno streho.

Kar se tiče higijene *skednja*, pride tu v poštev tehnično pravilna postavitvev, potrebni prostor in pri-



merna notranja razdelitev, slednje posebno zato, da se že vnaprej izognemo mogočim nezgodam.

Da pridemo s poda v senico, nam služi navadno posebna lestvica. Ta je premakljiva, ker se ne rabi samo na enem kraju in ker jo je treba prenašati pri raznih prilikah, ker manjka prostora n. pr. kedar se zapelje poln voz žita na pod. Da se lestvica ne izmakne na večinoma gladkih tleh, je potrebno napraviti na zgornjem koncu dva kaveljna, ki se zatakmeta za desko. Marsikje je lestvica čisto navpična tik ob steni, na katero je pritrjena. Na ta način se pač prihrani nekoliko prostora, toda pri uporabi lestvice je treba več previdnosti nego sicer.

Če je pod tako urejen, da se vozi skozi, če so torej na dveh nasprotnih koncih vrata, tedaj je navadno prepih, ki povzroča zlasti po zimi razna prehlajenja, zlasti če obleka času ni posebno primerna.

Senica ali gumno mora biti trdno napravljena. Mnogokrat služijo v to kar površno zložene deske ali večje luknje in vrzeli, ki so v neposredni zvezi s hlevom. Deske se kaj rade podero in prevrnejo, vrzeli v hlev pa so nevarne posebno tedaj, če so zamašene s krmo, da jih ne opazimo takoj. Odprtine v gare in jasli morajo imeti pokrove. Posamezno zrnje, na podu po tleh ležeče, kaj lahko povzroči, da zdrsnemo; jame v tleh ali ven moleči žebliji so pogostokrat vzrok padca. Vile in skapači se naj takoj po rabi spravijo na določeno mesto.

Radi nevarnosti ognja ne smemo na pod, zlasti ne v senico, nikdar z odprto lučjo, tudi pušenje je tu ojstro prepovedati.

Shranjevanje sena, detelje in drugih krmil nad hlevom, iz katerega prihaja nepretrgoma ena sopara in smrad, ni na mestu, ker se krma s tem pokvari, da se navleče sopare. V sopari se nahajajo večkrat

povzročitelji kužnih bolezni (volčič na parkljih in v grlu).

Okenca v strehi, ki se dadó z lahkoto odpirati in zapirati, ne smejo manjkati.

Če je strop mesto iz lesa iz kamna, opeke in cementa, da tvori nekak obok, tedaj seveda sopara ne more skozi. Taki oboki so tudi jako priporočljivi proti ognju.

Pod streho se dela vedno mnogo prahu, čemur se pač ni mogoče ogniti. Na vsak način je dobro, če tu svoje posle kolikor možno hitro opravimo in gremo potem na svež zrak; morebitno kašljanje, povzročeno vsled prahu, preneha kmalu. V prahu je namreč posušen cvetlični prah, ki povzroča v pljučih mrzlico, kar se pa sila redko dogaja. Dozdeva se, kakor da bi posebna občutljivost nosne sluznice ter splošna nervoznost tvorile razpoloženje za to bolezen. Na kmetih pa je nervoznost kaj redka prikazen, kar je pač posledica večinoma rednega ter mirnega življenja.

*Spalnice* na podu za služinčad se morajo dobro zapirati in imeti naprave za prezračevanje, da se ne nabira prah in smrad ter da poleti vročina ni preveč velika.

Le redkokje je videti hleve, ki so sezidani po higijenskih načelih. To so večjidel hlevi imovitih posestnikov, pa tudi manj premožnih kmetov, ki imajo smisel za red in snago ter dovolj prevdarka, da izprevidijo, kake važnosti za živino je zdrav hlev. Kjer se ne brigajo za človeška bivališča, tam je seveda za živalska še slabše. Nekateri celo mislijo — vsaj dozdeva se človeku tako — da *hlev sploh ne sme biti čist*.

Pri *zidanju hleva* se mora paziti na stavbišče; talna voda ali moča iz vodnjakov ter studencev ne

sme delati sten vlažnih. Ne glede na to, da je trdnost pri suhem stavbišču veliko večja, je treba tudi pomisliti, da žival vsled vlažnosti ravnotako zboli kakor človek. Imejitelj, če že nima usmiljenja z živino, naj vsaj pomisli, da je to vendar njegovo premoženje, katero mora varovati vsake škode.

Stene v hlevu morajo biti kolikortoliko debele, da ne vhaža zima noter in da vročina preveč ne pritiska. Opeka je najboljša za stene, ker prepušča zrak in ne trpi vlažnosti. Ob vlažnih in mrzlih stenah se živina lahko prehladi. Če se stene omečejo, naj se to zgodi z apnom. Hlevi iz desk ali kako zmašilo iz ilovice in dračja nikakor ni za živinske hleve.

Čudno je, da pri novih hlevih povsod manjkajo *priprave za zračenje*. Vsled živalskega izparivanja in vsled plinov raznih odpadkov postane zrak v hlevu kmalu neznosen, kar gotovo za živino ni posebno ugodno. *Gotovo je smradljiv zrak po hlevih znamenit razširjevalec govejske jetike*. Posebnih stroškov prezračevalna naprava ne bi povzročila; ali bi bilo tako težko, zbiti iz štirih desk poseben žleb in ga napeljati skozi strop in streho.

Na ne dobro zapirajoča okna in vrata je treba po zimi nabiti slamnate podloge, da zamaše mrazu vhod. Poletu pa je treba okna često odpirati. V premnogih hlevih sploh ni oken ali pa so jako majhne luknje, ki komaj prepuščajo nekaj zraka, mnogokrat se sploh ne dajo zapirati in odpirati. Skozi okna mora prihajati tudi svetloba, katere se žival nič manje ne veseli nego človek. Svetlobni žarki nam kažejo vso nesnago po kotih in vsaj deloma zatirajo povzročevalce bolezni.

Tema po hlevih jako slabo vpliva na žival, ki mora biti zaprta. Spomladi, ko zapušča hleve, je vsled temnih zaporov tako oslepela, da se zaletuje



v zid. Človek pravi pri takih prilikah, da je žival bedasta, pa je pravzaprav bedak le on sam.

Vrata morajo biti široka in naj se odpirajo na ven, da se pri morebitnem požaru živina lažje spravi iz hleva. Da se izognemo nezgodam, ne smemo dati napraviti visokih pragov, pa tudi ne pustiti strlečih železnih delov.

Kakor mora imeti človeško stanovališče izvestno količino zraka, tako je to potrebno tudi pri živalih. Preveliki hlevi baš niso dobri, ker so premrzli, mraz pa slabo vpliva na rejo živali in povzroča tudi razna prehlajenja. Gorkota v hlevu naj bo tako visoka kot v človeških bivališčih, kakih 18—20° C.

Da morejo biti tla snažna, je potreba, da so iz dobrega neprodirnega materiala, najboljše iz žgane opeke s cementom ali iz dobrega tlaka. Na ta način je tudi možno tla temeljito razkužiti, kar je potrebno pri izbruhu živinske kuge in drugih nalezljivih boleznih. Ako je v bližini vodovod, je gotovo velike važnosti za snaženje hleva, če napeljemo vsaj eno cev tudi v hlev.

Važna je naprava žlebov za gnojnico na najnižji strani nekoliko nagnenih tal in sicer za živino, od koder se mora gnojnica stekati neposredno v dobro cementirane in dobro zaprte gnojnične jame. Gnojnica se najboljše vsak dan odstranja, istotako gnoj. Stelja se mora vsak dan preminjati. Skvarjena krma in stelja se naj zmeče kar na gnoj in ne pod živinčeta.

Posebne higijenske naprave zahteva konjski hlev. Da se živali ne ritajo, naj ima vsaka svoj oddelek, od deljen od drugih z deskami ali koli. Posebna skakališča si more omisliti pač le posebno imovit posestnik.

Jasli naj bodo iz skleninastega (emajliranega) železa, da se dado lažje snažiti, železne gare naj bodo približno v visočini glave. Ako so gare zvezane s senico s posebnim lijakom, tedaj se naj krma podaja z lesenimi ali železnimi vilami, toda od strani, da ne ranimo živine.

V govejskem hlevu pač ni potreba oddeljenih delov za posamezno živinče. To pa ne velja za bike in breje krave, ki naj imajo lastne prostore.

Živali ne smejo biti privezane niti prekratko niti predolgo. Konjsko opravo kakor sploh vso hlevno opravo je treba imeti snažno in v redu.

*Nepovabljeni gosti* v hlevih in podih so: miši, podgane, dihurji, podlasice, kune. Te živali se morajo preganjati; varovati in ščititi pa je treba lastavice in sove, ki love muhe in uničujejo miši.

Ne bo napak, reči tu par besedi o *mleku in ravnanju z njim* od strani seljakov, prodajalcev in kupovalcev, to pa radi tega, ker je od tega hraniva toliko odvisno, kar se tiče higijene.

Posodje, ki se rabi pri molžnji in pri shranjevanju mleka, mora biti vedno kar najbolj snažno. Najboljše je pločevinasto in pocinjeno. Lesena posoda se težko snaži, lončena ali steklena pa se lahko razbije, sklenina (emajl) in glazura pa kmalu popoka.

Kravje vime je treba pred molžnjo dobro oprati. Seveda morajo biti molziljine roke snažne.

Mleka bolnih krav se ne sme vživati, tudi ne zmešati z zdravim mlekom.

Mleko se naj takoj po molžnji postavi na svež zrak, seveda na varen kraj, da ne pridejo do njega psi in mačke.

Cedila ali robci za precejevanje mleka morajo

biti čisti, najboljše je, jih po vsaki uporabi dobro prekuhati in temeljito osušiti.

Sveže mleko se naj dene na hladilnike, na kar kmalu izgubi duh po kravi.

Za shranjevanje mleka je treba zračnega prostora, najpripravnejša je zračna klet, v kateri je — če le mogoče — vedno enaka gorkota, kakih 11° C.

Za transport mleka so pripravne le dobro zaprte in pocinjene posode, ki morajo biti popolnoma čiste.

Proti preveliki vročini ali mrazu je dobro zaviti posode z mlekom v volnene robce.

Dobro je, prvo mleko iz vimena — seveda le pri prvem povleku — spustiti po tleh, da se tako odstranijo škodljivci, ki so zlezli v seskovo odprtino.

\* \* \*

Preostaja nam še, izpregovoriti par besed o *svinjaku*, *ovčjaku*, *kurnjaku*.

Najboljše sredstvo proti svinjski kugi, proti rdečici, katero opišemo pozneje, je snažnost v svinjaku, ki je pa malokje doma. Korita naj se pred vsakim krmljenjem očedijo, da ne pridejo skisani ostanki med svežo hrano. Seveda mora biti tudi svinjak zračen, svetel, prostoren, suh.

Posebnih pravil za ovčjake ni treba. Glede kozjakov moramo pač omeniti, da je pri nas zanje kaj slabo preskrbljeno. Koza je pa revnemu človeku krava, toda kljub temu ji mora zadostiti kak kot brez luči in zraka, kjer ima komaj toliko prostora, da more leči.



Najmanj pozornosti se navadno posveča *kur-nikom*. Odpadki se zelo redko skidavajo, kar je raznim povzročevalcem kurjih boleznih samo prav. Lesene palice, na katerih perutnina sedi, naj se nadomestijo z železnimi, kjer se mrčes ne more tako lahko držati. Drogovi se naj sempatje opero in pobarvajo, da se mrčes tembolj zatara.

Po hlevih so nemalokrat tudi *ležišča* za hlapce, kjer spe po noči in skrbje za red, če je treba. Kako kvarljiva so taka ležišča, ker niso oddeljena, to je menda jasno kot beli dan, zlasti še, če niso niti hlevi sami nikak vzor.

Glede odprave hlevne vlage veljajo ista načela kot pri vlažnih hišah, kar smo že prej obširneje popisali.

*Supe* in druge gospodarske pritikline služijo navadno za shrambo orodja in strojev, kakor tudi za les. Navadno so v jako slabem stanju, kar se tiče zidave in oskrbe, v katerih skoro brez izjeme vleče, kar je pripravilo že marsikomu prehlajenje, ki ga je čutil svoj živ dan. Navadno se take pritikline zelo zanemarjajo, dasiravno se tu opravljajo razna dela.

Mnoga kmetjska domovanja nimajo nikakih *dvorišč*. Udobnosti dvorišč so vendar jako velike, zlasti če so dvorišča prostorna. Kdor pozna razmere na kmetih, bo priznal, da je snaga na takih dvoriščih kaj težko vzdržljiva. Prehod domačinov in tujcev, obisk domačih živali, ki se itak navadno redno drže tu, privoz in odvoz vóz in samokolnic, vse to žitje in bitje spreminja lice dvorišča vsak dan večkrat. Seveda to ne ostane brez posledic. V interesu higijene naj se ne vstrašimo truda, vsak dan sproti odstranjevati nesnago iz dvorišča. Puščanje kmetijskega orodja, strojev, vóz križem dvorišča povzroči kaj lahko nezgode.

Za hišo se nahajajoča *trata* je navadno prostor za odlaganje raznih odpadkov in smeti. Tekočine in trdne reči se puščajo tu brez vsakega ozira, kar tvori neprestano nevarnost za zdravje prebivalcev, zlasti če se nahajajo vmes tudi povzročevalci bolezni, ki bi se morali zakopati globoko v zemljo. Med drugimi boleznimi se na ta način razširja posebno legar.

Poglavje V.

## Higijena domačih živali.

### **Nevarnosti, grozeče človeku od živalskih bolezn.**

Higijena domačih živali je tesno v zvezi s higijeno hlevov, ki smo o njej v prejšnjem poglavju obširneje govorili. Na isti način hočemo obdelati tudi to poglavje; seveda ga ne bomo izčrpali, v to služijo pač obširnejša dela strokovnjakov, katera je treba pregledati, kdor hoče priti celi stvari do dna.

Omenili smo že, kake velike važnosti je telesno negovanje domačih živali, kako za živino koristna je snaga in higijenska oskrba hlevov ter kako vrednost za gospodarja ima zdrava in krepka živina.

Tisti, ki pozna važnost organa, koža imenovanega, tisti, ki ve, da je od negovanja kože v veliki meri odvisno zdravje celega telesa, ta si bo vzela svojo glavno nalogo, tozadevno vse storiti, kar je potrebno in možno. Kakor že omenjeno, se tu ne moremo spuščati v podrobnosti, ker je to naloga živinozdravniških strokovnjakov; tu hočemo le namigniti, da je tako negovanje (sem spada tudi skrb za kopita in parklje) potrebno pri vseh domačih ži-



valih brez izjeme, torej ne samo pri konju, ampak tudi pri govedu, prešiču, ovcah itd. Kaj rado se namreč pozabi na nazadnje omenjene živali. Kdor le količkaj pomisli, uvidi kmalu, da negovanje kože, torej odstranjenje prahu in blata, ne pospešuje samo nje-nega pravilnega delovanja, ampak odvrča tudi bo-lezni od živali, pokončuje zajedavce in druge nepri-jetne in nevarljene goste. — Otiski vprežne živine potrebujejo posebnega zdravljenja.

Glede higijene živalskih *sopil* je gledati na to, da v hlevih ni preveč prahu, marveč vedno dovolj svežega zraka, ne premrzlega, pa tudi ne pre-vročega.

*Obtok krvi* je normalen, če dobe živali, krmljene v hlevih, večkrat priliko se na prostem poljubno pre-skakati in previškati.

Važno je tudi pravilno krmljenje, prava izbira krme in njena vsakokratna množina, pravilna pri-prava izvestnih krmil, njihova primerna sprememba; gledati je na to, da se ne poklada onesnažena in pokvarjena piča, ki vsebuje povzročevalce raznih bo-lezni ali strupene rastline; važno je tudi vsak dan izkidati gnoj in premeniti steljo, izbrati pravilno pašo glede tal, časa, dobe itd.

S higijenskimi odredbami se dá posebno dvoje nezgod kaj lahko preprečiti: *konjsko koliko* (ko konja grize) in *govejsko napihnenje*. Prvo bolezen povzroči sempatje črevesno kamenje, večkrat prehlajenje, naj-večkrat premočna hrana in preslaba prebava, katere je v mnogih slučajih krivo slabo zobovje, ki je skr-hano in zatorej ne more krme dodobra prežvečiti; negovanje zob je torej tudi pri živalih potrebno. Govejsko napihnenje je največkrat posledica preobilega krmljenja s svežo klajo, zlasti z zeleno deteljo.

Med domačimi živalmi razsaja mnogokrat cela vrsta *kužnih bolezni*, izmed katerih naj navedemo sledeče, čeravno vse niso pri nas v navadi: steklost, smrkavost, jetika, volčič v grlu in na parkljih, črevesna ter prsna kuga, goveja kuga, pljučna kuga, telečja difterija, driska pri teletih, koze, sajevec, šumeče bule, mehurji, aktinomikoza, svinjska rdečica in svinjska kuga.

## Steklost.

Povzročitelj steklosti pravzaprav še ni znan. Navadno pride po vgrizu steklih psov na druge živali (govedo, konja, prešiča, ovco, osla, mačko) pa tudi na človeka. Prva varnostna naprava proti razširjevanju steklosti je gotovo v neprenizki pasji taksi. Da nagobčniki psom onemogočijo napadati človeka in živali in jih tako okužiti, zato se ne moremo dovolj zahvaliti tistim, ki jim je prišlo na misel, s to tako enostavno napravo odvracati tako veliko zlo. Važno bi bilo vestnejše javljanje steklih psov, potem da bi dale oblasti trupla steklih psov in vse, kar je prišlo ž njimi v dotiko, sežgati ali pod strogim nadzorstvom razkužiti, slednjič bi se morali pri izbruhu steklosti vsi psi v dotični okolici vsaj za šest mesecev zapreti. Kogar je vgriznil stekel pes, ta si naj takoj rano izsesa ali si jo da na mestu z žarečim železom izžgati ali z kako jedkovino politi. Duhoviti Francoz Pasteur v Parizu je izumil *cepljenje proti steklosti*, ki je rešilo že stotinam in stotinam ljudi življenje. Od konca leta 1885 je bilo v Parizu v Pasteurjevem zavodu cepljenih več nego 23.000 oseb.

Več nego 1500 oseb pride vsako leto v ta zavod. Umrljivost bolnikov, ki pridejo takoj v začetku,

je manjša nego 5<sup>0</sup>/<sub>00</sub> (5 na tisoč). med tem ko je znašala prej umrljivost 15<sup>0</sup>/<sub>0</sub> (15 na sto)! V Avstriji imamo tak zavod na Dunaju, kamor se spravijo vsi, katere so popadli sumljivi psi.

## Smrkavost.

Smrkavost je najnevarnejša konjska kuga. Ta bolezen napade tudi ovce, koze, kunce, pse, mačke. Povzročitelj je znani, l. 1886. od Löffler-ja odkriti bacil smrkavosti. Bolezen se zamore prenesti tudi na človeka. Posebno izpostavljeni so ji konjski mesarji, konjederci, živinski zdravniki, konjski hlapci, kočijaži, konjerejci. Okužba se izvrši navadno neposredno s prenešenjem kužnih izločin ali kužne krvi na človeške rane. Okužba po vgrizu smrkavega konja je razmeroma redka prikazen. V tistih deželah, kjer še verjamejo na ozdravljivost te bolezn, mesto da bi žival takoj ubili, so vse policijske in higijenske naprave ter odredbe brezuspešne. Razkužba hleva, kjer je bila smrkava žival, mora biti sila temeljita in se mora raztezati na vse, karkoli je prišlo količkaj v dotiko z bolno živaljo. To velja tudi za vse druge kužne bolezni. Za tako razkužbo hleva se dobi danes posebnih priprav, ki so jako priporočljive.

## Jetika.

Jetiko povzroči, kot smo že na drugem mestu omenili, jetični bacil. Ta bolezen je najpogostnejša pri govedu in sicer pod označbo „kužna pljučnica“. Statistika po nekaterih deželah je dognala, da je



20—25% ubitih živali (telet, krav, bikov, volov) jetičnih.

Pri pljučni jetiki, kar je navadno, pridejo povzročitelji bolezni s kašljanjem in hrkanjem na dan, pri črevesni jetiki pa se nahajajo v črevesnih izločinah. Naj tu še enkrat povdarimo, da je *goveja jetika na človeka prenesljiva*, če vživa neprekuhano mleko in surovo ali ne dovolj prekuhano in prepečeno meso.

Seveda se utegnejo nalezti jetike tudi teleta in prešički, če pijejo z bacili okuženo mleko, ravnotako dobe to bolezen tudi druge živali, če jedo surovo meso jetičnih živali.

Znano je, da se tudi druge nalezljive bolezni: škrlatica, davica, koze, oslovski kašelj, ošpice itd., razširjajo z mlekom in z mlečnimi izdelki (surovo maslo, sir) in sicer po posredovanju človeka. Če so namreč v kaki hiši bolni na škrlatici, davici itd., tedaj se prav lahko zgodi, da pridejo bacili v mleko, namenjeno za prodajo in po njem v hišo odjemalcev. Dokazov za to nam nudijo zdravniška poročila o nalezljivih boleznih dovolj.

## Volčič v grlu in na parkljih.

Ta bolezen napada samo prešiče in prežvekovalce. Strup je pri bolnem živinčetu zlasti v mleku, surovem maslu, siru, v slini in značilnih mehurčkih, ki se pojavijo pred vsem med parklji, na vimenu in na gobčni sluznici. Zveza med temi mehurčki in med mehurčki, ki se dobe zlasti v ustih dojenčkov, je dokazana. Če mleko bolnih krav prekuhamo, uni-

čimo s tem nositelje bolezni. Strup se prenese s slino in s parkljev na steljo, na hlevna tla, na jasli. Zdrava živinčeta, ki pridejo v tak hlev, se potem nalezejo strupa. Posredno se prenaša strup tudi po obutvi in obleki živinskih oskrbovalcev kakor tudi vseh tistih, ki pridejo z živaljo v dotiko. Pogostokrat jako hitra razširitev bolezni je jasna pri stiku ljudi z živalmi na cestah, trgih, hlevih, železnicah. V gnoju in stelji se ohrani strup življensko čil približno tri mesece. Takozvana inkubacijska doba, t. j. čas med okužbo in izbruhom bolezni znaša  $1\frac{1}{2}$  do 3 dni.

### Črevesna kuga.

Povzročitelji črevesne kuge pri konjih pridejo na dan po izdihanem prahu in seveda tudi po črevesnih izločinah. Strup se povsod lahko in hitro razširi. Vsak konj dobi to bolezen navadno samo enkrat.

Prsna kuga se imenuje ta bolezen, če je omejena na pljuča in prsno mreno.

### Goveja kuga.

Goveja kuga je nalezljiva bolezen, ki napada govedo. Tudi ta strup je jako izhlapljiv in se drži vseh delov bolne živali. Energične postavne odredbe so zatrle bolezen tako, da je v Evropi ni že več nego 10 let.

### Pljučna kuga.

Ta se pojavlja samo pri govedu in je znamenita po svojem počasnem razvoju, med katerim je za druga goveda vedno nalezljiva. Strup se nahaja v dihalnem zraku bolnih živali in pride v zdrava živinčeta po vdihanju okuženega zraka. Dvakratno obolenje ni v navadi.

### Telečja davica.

Ta bolezen je slična človeški davici. Če je prenesljiva na človeka, to še ni dokazano. O perutninski davici trdijo nekateri, da je nalezljiva tudi za človeka.

### Driska telet in žrebet.

Ta bolezen nastane vsled okužbe popka pri rojstvu, je precej pogosta in zahteva nemalo žrtev. Da bolezen iztrebimo, je najbolje, popek takoj po rojstvu temeljito razkužiti, kar se izvrši s karbolno kislino.

### Koze.

Koze se lotijo krav, ovac, kônj.  
Strup *kravjih kôz* se širi z vimena na vime po rokah molzcev in molzilj, po okuženi stelji. Ljudje, ki so se jim stavile koze, raznašajo bolezen okoli, ne



da bi sami na njej oboleli. Ako je vime razpokano, če ima majhne rane, tedaj se okužba takoj prime.

Strup *ovčjih kôz* je jako izhlapljiv in zdrave ovce se ga nalezejo z vdihavanjem okuženega zraka. V slabo oskrbovanih in slabo zračenih hlevih se obdrži strup cele mesece življsko čil. V ovčjih čredah zahteva ta bolezen mnogo žrtev. Ponekod dado rejci ovâc živali cepiti, da tako zmanjšajo nevarnost obolenja. Cepljena, pa še ne ozdravela čreda je zdravim nevarna.

Razven teh imamo tudi *konjske koze*, sempatje se pojavi bolezen tudi na kozah in prešičih.

*Zgodovina cepljenja kôz* bo gotovo vsakega zanimala. Tu jo podajamo v glavnih potezah:

Že dolgo je bilo znano, da osebe, ki so že kdaj prebolele koze, ne zbole vdruživ. Ako pa se to izjemoma zgodi, je druga bolezen jako lahka in nevarna.

V bistvo cepljenja kôz je zasijala luč l. 1791., ko je neki učitelj cepil troje goved, ki edina niso dobila koz, dasiravno je razgrajala splošna epidemija.

Pozneje je isto dognal angleški zdravnik Edvard Jenner, ki je cepil 14. maja 1796. fantička James Phips s strupom kravjih kôz. Ko so se mehurčki na mestu, kjer se je cepljenje izvršilo, razpustili, so fanta cepili s strupom človeških kôz, ki se ga pa niso prijele. S tem je bilo jasno dokazano, da ima primerno cepljenje z živalskim strupom isti uspeh kakor enkratno prebolenje bolezn, da torej cepljenje človeka ščiti pred obolenjem na kozah.

Vsi pametni ljudje, ki vidijo in slišijo z zdravimi čuti, so od tedaj prepričani o veliki vrednosti cepljenja; nasprotujejo mu samo glupci in nazadnjaki vseh vrst, ki se protivijo vsakemu napredku

sploh. Reveži se s svojo neumnostjo le smešijo, kar bi jim itak v polni meri privoščili, če ne bi vsled tega škode trpeli drugi, nedolžni.

## Sajevec.

Sajevec (volčič, vranični prisad, črhnica) nastane po sajevčevem bacilu, ki napada goveda, ovce, konje, koze, prešiče, sploh najrajši rastlinojedce.

Bolezen more preiti tudi na človeka in sicer navadno potom okuženja razpok na sluznici z okuženo krvjo, z izločinami, z mesom, dlako, kožami in ščetinami obolelih živali. Iz lahko umljivih razlogov so najbolj podvrženi okužbi: pastirji, kmetje, živinski zdravniki, hlapci, konjederči, mesarji, kupčevalci s kožami, kovači, strojarji, krznarji, rokavičarji, jermernarji, klobučarji, delavci v tvornicah za volno, vrvarji, cunjarji.

Brezdvomno morejo bolezen raznašati tudi muhe, ki pičijo zdrave živali in ljudi, potem ko so se pasle na mrhovini ali prišle kako drugače v dotiko z bolnimi živalmi.

Za omejitev in odpravo boleznim morajo skrbeti zdravstvene oblasti. Z bolnimi živimi in na boleznim poginolimi živalmi je treba postopati sila previdno in se ojstro držati vse predpisov razkuževanja. Posebno nevarno je trupla crknjenih živali kar zunaj na prostem pokopati; volčičev bacil se namreč v zemlji obdrži pri življenski čilosti cele mesece, dà, cela leta. Klična zrnca bacilov spravijo iz zemlje na dan razni črvi. Če pride živinče na tako mesto, ali je potem okužba težka?

Najpametnejše je, obolele živali pobiti in sežgati, ravnotako z ognjem uničiti vse, kar je prišlo ž njimi v kako dotiko. Seveda je treba sežgati tudi mrhovino.

## Šumeče bule.

Bacili šumeče bule ali perečega ognja rastejo v tkanini, tvoreč pline. Primejo se predvsem goveda. Bolezen je v zvezi s kakovostjo tal; na izvestnih alpskih pašnikih se pojavlja pogosto in epidemsko. Kolikor je meni znano, pri nas ta bolezen ni doma.

## Mehurji.

Nalezljivi mehurji so spolna bolezen, ki napada konje, govedo, redkokdaj ovce in koze.

## Malokrvnost.

Ta bolezen napada posebno konje. Kri se pri bolnih živalih bistveno izpremeni, zredči se in obledi, rdeče krvničke postanejo redkejše in zveržene mesto okrogle.

## Aktinomikoza.

To bolezen povzroča posebna glivica, ki se naseli v votlih zobeh, v sopilih in prebavilih. V gobcu, pljučih, pljučni mreni, v črevesu itd. se pojavijo



mehke otekline, ki se pogosto razpočijo. Misli se, da pridejo glivice potom krme v telo. Bolezen se prime tudi človeka. Posebno v nevarnosti so živinski prekupčevalci, živinorejci in mesarji. V hlevih, kjer so bolne živali, je treba orodje kar najskrbnejše snažiti. Kedar se žival ubije, je treba bolne organe na mestu uničiti. Ljudje, ki imajo slabo navado, na polju ali v skednju devati bilke in klasje v usta ter jih grizti, se lahko sami okužijo, zlasti če imajo votlo zobovje.

## Rdečica.

Svinjsko rdečico povzroča rdečični bacil. Bolezen je najpogostnejša poleti. Vlažnost ji prija, suša in mraz pa ugonobi te bacile v 2—3 dneh. V hlevnem gnoju se bacil izvrstno razvija. Bolezen se prenaša z odpadki, s pokladanjem mesa prešičev, ki so bili bolni, z uporabo okuženega posodja, ki služi v krm-ljenje in napajanje. Nadaljno razširjenje bolezni povzroča prodaja kužnega mesa, gnojnica, voda, ki se odteka iz okuženih svinjakov v jarke itd.

Na isti način se razširja *svinjska kuga*. Ta bo-lezen je neke vrste vnetje pljuč in črev.

Da se *garje* preneso s konja, mačke, psa na člo-veka, to nam dokazujejo zdravniška poročila, isto velja za *srab*, ki napada mačke in pse. Gotovo je, da povzročajo *kraste* domačih živali posebne živa-lice, grinje ali pršice, ki se sicer nekoliko razlikujejo od tistih, ki povzročajo enake bolezni na človeku, vendar se včasih tudi človek od njih naleze bo-lezni.

Za odpravo krast so priporočljive kopelji s tobačnim ekstraktom in karbolno kislino ali kresolinom.

Glede okužbe s trihinami in trakuljo smo govorili že v poglavju III. Tu naj še pripomnimo, da je *živalski črevesni zajedavec*, *navadna glista*, po deželi kaj pogosten in pride v človeško črevo, največ otroško, vsled nesnažnosti. Otroci namreč imajo navado, laziti po tleh in v vsako reč vtakniti svoje prste, katere nesejo potem v usta; deca imajo tudi razvado, piti kakršnokoli vodo, vmazano, prestano, kakor tudi deževnico, po zimi pa devljejo v usta sneg in led. V tem oziru je treba otroke zgodaj in ostro posvariti. V prestani vodi se drže jajčka glist in drugih zajedavcev; sneg je jako prašen in led utegne vsebovati celo povzročevalce bolezni, ki se dolgo upirajo mrazu n. pr. legarjev bacil.

Tudi *ogrci* se nahajajo po deželi pogosteje nego kjerkoli drugod. Dozdeva se, da pride tudi ta zajedavec, ki se drži navadno v končnem črevu, kjer povzroča jako neprijeten srbež, v človeško črevo po vživanju umazane vode.

Tu naj opozorimo še na pasje gliste, katerih zarodki se zarede pogosto v človeških jetrih, če so prišla jajčka v človeška prebavila. V pasjem črevu se nahaja včasih na tisoče teh 4—5 milimetrov dolgih glist. Jajčka teh živali so tako majčkena, da jih ne vidimo s prostim očesom. Če pes pogine, pridejo gliste na dan. Če pridejo jajčka v živalski ali človeški želodec, tedaj razpuste želodčni soki lupino in ličinke zlezejo v čreva, kjer se začno razvijati. Od tu pronicajo v kri in po njej največkrat v jetra. Iz ličinke postane polagoma mehur, ki je včasih velik kot otroška glava; v tem mehurju se pojavijo

kmalu mlade gliste oziroma njihove glavice. Če se kako okuženo žival ubije, tedaj vržejo nevešči in brezvestni mesarji mehur psu, ki požre cel naboj glist ter se tako okuži. Ta zajedavec v jetrih povzroči mnogokrat smrt. Na eni strani je naloga ogledovalcev mesa paziti tudi na to, na drugi strani pa naj ne bodo imejitelji psov s psi v preozki dotiki in naj gledajo zlasti na to, da se otroci ne igrajo s psi in se ne dadó od njih lizati in poljubljeni, kajti kdo jim je porok, da nima pes na gobcu jajčk tega zajedalca, zlasti še, ker se pes vedno liže!

\* \* \*

Na deželi se dobe izvestne živali, ki človeka *vgriznejo ali pičijo* in tako povzročijo mnogo gorja, bolezni, da, celo smrt. Med drugimi naj tu omenimo čebele in sršene. Če nas piči kak mrčes, tedaj je dobro, namazati si dotično mesto z laškim oljem ali ga politi z mešanico enega dela salmijaka, dveh delov vinskega jesiha in par kapljic sivknege olja (Lavendelöl). Dobro je tudi izpiranje s karbolno vodo in obkladki. Na zrelem sadju so pogosto čebele, ose itd., ki pridejo lahko v usta, če pri vživanju sadja dovolj ne pazimo. Na sluznici, v ustih in grlu povzročé morebitni piki precejšnje otekline, ki povzročé pogosto smrt vsled zadušenja, če otekline dihala popolnoma zamaši. Taki slučaji so se že pripetili.

Ako koga piči strupena kača (pri nas gad ali modras), naj pije naravno žganje, kolikor ga sploh more; potem je treba ud takoj podvezati in sicer malo nad mestom, kjer je kača pičila; dobro je tudi



rano izsesati, toda to naj stori tisti, ki nima niti najmanje razpoke v ustih ali na ustnicah. Vpik se naj polije s kako jedkovino ali kako razkuževalno tekočino. Zdaj se dobiva že tudi poseben „serum“, ki je bojda jako zanesljiv.

### KONEC.

Namen higijene je, kolikor mogoče zavirati in onemogočiti izbruh bolezni.

Na svak način je lažje, bolezen odvrčati kakor ozdraviti.

*Troje glavnih načel higijene je:*

**delavnost,**  
**zmernost**  
in  
**snažnost.**



Dodatek.

## Prva pomoč pri nezgodah.

Predno pride zdravnik, po katerega je treba *takoj* poslati, naj drugi, ki pridejo prej na lice mesta, nudijo prvo pomoč.

1. Če je treba pomagati *ranjencu*, tedaj si umijmo najprej roke z vodo in milom.

Rana se previdno splahne s čisto vodo ali — če mogoče — s kako razkuževalno tekočino (2% karbolno, 3% lizolovo raztopino).

Morebitne stvari, kakor lesne trščice, odlomki železa in podobno, ki tiče v rani, se izvlečejo, če leže na površju in jih je mogoče izvleči brez truda in prevelikih bolečin.

Nato se pokrije rana s čisto vato ali s čistim nerabljenim platnom, katero se preveže z obvezo ali čistim robcem.

2. Pri *krvavenjih* je mogoče *dvojno*: kri prihaja iz dovodnic, t. j. tistih žil, ki gredo k srcu, ali iz odvodnic, t. j. tistih, po katerih se pretaka kri od srca proti površini. V prvem slučaju *temna kri* počasi pronica na plan, *kaplja*, kar se zabrani s tem, da se rana obveže in ranjeni ud obrne navzgor (ranjena roka se dvigne; če je ranjena noga, se ranjenec položi tako, da so noge višje nego telo). V



drugem slučaju *brizga* curek *svetlordeče* tekočine, tu ne pomaga navadna obveza nič ali prav malo, tu je treba s prstom trdno tiščati na krvavečo rano ali prevezati ranjeni ud nad rano n. pr. nad ranjeno roko, nad ranjeno nogo — vedno med rano in srcem! Za prevezo vzamemo navadno ruto ali boljše prevezo iz gumija (elastične preramnice so za to zelo porabne).

Posebno na deželi imajo navado proti krvavenju devati na rano pajčevino ali kresilno gobo. To je kratkomalo opuščati, ker se na ta način rana okuži in nastane zastrupljenje krvi.

3. Če si kdo *zlomi kako kost*, tedaj se dotični ud najprej oprostí vsake obleke (čevlje in oblačila je treba *prerezati*, ne slačiti), na to se položi ponesrečenec komodno in mirno na mehko ležišče. Ako imamo opraviti z *izpahnenimi* ali *izvinjenimi* udi, se devajo nanje mrzli obkladki, dokler ne pride poklicani zdravnik.

4. Kedar si kdo *opeče kožo*, tedaj mu odstranimo obleko jako previdno, da mu ne razpustimo mehurčkov. Na rano se dene čista vata, pomočena v mešanico *lanenega olja* ter *apnene vode*.

Če se kdo *ožge z apnom*, je dobro, splahniti dotično mesto z vodo. Če pride apno v oko, tedaj ne smemo zmivati z vodo, ampak z oljem.

Pri *težkih opeklinah*, ki se raztezajo čez velike dele telesa, se daje mnogo vina proti morebitni oslabelosti srca.

5. Pri *nezavesti* je obličje ali blede ali rdeče. V prvem slučaju se položi nesrečnika z glavo navzdol, v drugem z glavo navzgor. Pri bledem obličju se daje pod nos jesih, pri rdečem se devajo na glavo mrzli obkladki.

6. Pri *otrovanju ali zadušenju s plini* se prenese ponesrečenca na sveži zrak in se uvede umetno dihanje.

Ako se kdo zastrupi s tem, da požre trde ali tekoče strupene tvarine, tedaj se naj porine v grlo prst, da nastopi bljuvanje. (Ako je pri trdih telesih nevarnost zadušenja, tedaj se poseže v grlo s kazalcem in sredincem ter se skuša dotično stvar izvleči, kar se mnogokrat posreči; v nasprotnem slučaju pa se izzove bljuvanje). Tudi tu je treba upeljati umetno dihanje, ki je potrebno pri vseh sledečih slučajih: če kdo utone, zmrzne,<sup>1</sup> ga zasuje, vanj udari strela, električen tok,<sup>2</sup> ga zadene kap ali solnčarica.

Kako se uvede *umetno dihanje*, temu se je treba priučiti. To se vrši na sledeči način: 1. najprej poklekнем za ponesrečenčevu glavo, 2. potem zagrabilim obe njegovi roki nekoliko nad komolcem, 3. roke vzdignem na to enakomerno in počasi preko ponesrečenčeve glave, 4. v tem položaju zadržim roke par sekund, nakar jih spravim zopet nazaj in jih tiščim par sekund trdno na prsni koš, 5. to se ponavlja približno 16 krat v minuti. — V srečnih slučajih začne ponesrečenec kmalu sam dihati: z dvignjenjem rok se izzivlja vdih, s pritiskom na prsi izdih.

---

<sup>1</sup> Zmrzneni se ne smejo nikdar prenesti v gorko sobo, kot se to običajno dogaja, marveč v mrzlo, kjer se ribljejo s snegom in mrzlo vodo.

<sup>2</sup> K električnim napravam ni puščati neveščih ljudi.

## Razdelitev snovi.

	Str.
Predgovor in uvod . . . . .	3
Razdelitev . . . . .	7
Poglavje I.	
Javna higijena . . . . .	7
Higijena cest . . . . .	7
Higijena v šoli . . . . .	12
Higijena v cerkvi . . . . .	14
Higijena v gostilni . . . . .	16
Poglavje II.	
Higijena selskih stanovališč . . . . .	21
Stanovanje mora biti suho . . . . .	22
Stanovanje mora biti toplo . . . . .	23
Stanovanje mora biti zračno . . . . .	26
Stanovanje mora biti svetlo . . . . .	28
Stanovanje mora biti prostorno . . . . .	30
Stanovanje mora biti snažno . . . . .	31
Poglavje III.	
Osebna higijena . . . . .	41
Negovanje telesa . . . . .	41
Obleka . . . . .	44
Hrana . . . . .	47
Voda . . . . .	57
Bolezni in nezgode . . . . .	62
Poglavje IV.	
Higijena v hlevu in gospodarskih poslopih . . . . .	73



Poglavje V.

Str.

Higijena domačih živali. Nevarnosti, grozeče človeku od živalskih bolezni . . . . .	82
Steklost . . . . .	84
Smrkavost . . . . .	85
Jetika . . . . .	85
Volčič v grlu in na parkljih . . . . .	86
Črevesna kuga . . . . .	87
Goveja kuga . . . . .	87
Pljučna kuga . . . . .	88
Telečja davica . . . . .	88
Driska telet in žrebet . . . . .	88
Koze . . . . .	88
Šajevec . . . . .	90
Šumeče bule . . . . .	91
Mehurji . . . . .	91
Malokrvnost . . . . .	91
Aktinomikoza . . . . .	91
Rdečica . . . . .	92
Svinjska kuga . . . . .	92
Živalski zajedavci (paraziti) . . . . .	93
Mrčesni in kačji piki . . . . .	94
Konec . . . . .	95
Dodatek . . . . .	96



## Popravki.

Glasi se naj:

str.	8.	vrsta	9.	od zgoraj	nesnažnosti	mesto	neznažnosti
"	25.	"	15.	"	"	pri pouku o	" pri pouku v
"	25.	"	17.	"	"	pusti	" prepusti
"	35.	"	10.	"	"	kakor	" kako
"	35.	"	11.	"	"	še	" že
"	39.	"	9.	od	spodaj	vsej	" svej
"	39.	"	8.	"	"	nahajajočo	" nahajajajočo
"	46.	"	6.	od	zgoraj	solčnih	" solčnih
"	47.	"	13.	od	spodaj	pomanjkljivosti	" pomankljivosti
"	49.	"	6.	od	zgoraj	bacile	" bacilo
"	49.	"	19.	"	"	soki	" solci
"	50.	"	19.	"	"	kolikor	" koliko
"	53.	"	19.	"	"	neprekuhano	" nepripravljeno
"	53.	"	4.	od	spodaj	svinjče	" svinče
"	61.	"	2.	od	zgoraj	posebno	" posebne
"	63.	"	22.	"	"	odneso	" odnesu
"	69.	"	7.	"	"	obranimo	" ohranimo
"	74.	"	3.	od	spodaj	ima odpasti besedica „ena“	
"	84.	"	10.	od	zgoraj	preide	mesto pride
"	95.	"	8.	"	"	vsak	" svak





NARODNA IN UNIVERZITETNA  
KNJIŽNICA

COBISS \*



00000349289

**ZADRUŽNA TISKARNA V KRŠKEM  
REG. ZADRUGA Z OMEJ. ZAVEZO**



**izvršuje okusno, hitro in po zmerni ceni  
vsa tiskarska dela v moderni izpeljavi**