

7. april

Svetovni dan zdravja

MRČES — SOKRIVEC BOLEZNI

Tako se glasi geslo za letošnji Svetovni dan zdravja.

Kaj je Svetovni dan zdravja? Dne 7. aprila 1948 je dobila uradno veljavo Uredba Svetovne zdravstvene organizacije. Po tej uredbi zdaj vsako leto na dan 7. aprila praznujemo Svetovni dan zdravja. Ob tej priliki skušajo pristojne oblasti med prebivalstvom vzbuditi zanimanje za zdravstvena vprašanja in ga izpodbuditi k sodelovanju pri zdravstvenih akcijah.

Osnovna misel za letošnji Svetovni dan zdravja je borba proti boleznim, ki jih prenaša in širi mrčes. Geslo za to priliko pa se glasi »MRČES — SOKRIVEC BOLEZNI«.

Bolezni, ki se širijo z mrčesom, so za večino dežel izredne važnosti, bodisi ker so pri njih močno razširjene ali pa jih vsaj ogrožajo. Izbrana téma torej sleherni deželi daje možnost, da opozori na vprašanja, ki so zanjo pereča, in pa na prizadevanja v zvezi z zatiranjem bolezni, ki jih prenaša mrčes.

MEDICINSKE SESTRE!

Skrbite, da bo akcija v tej smeri zaživela tudi na vašem področju! Zato se povežite z organizacijo Rdečega križa, s higiensko postajo in občino.

Teden Rdečega križa bo letos od 6. do 13. maja pod geslom »Sodelujmo vsi za boljšo kakovost živil.« Medicinske sestre! Sodelujte pri akcijah tega tedna!

O zakonski zvezi in družini

Dr. Jože Potrč

Cilj boja za socializem je brezrazredna družba. To pomeni višjo stopnjo družbenega razvoja, odpravo slehernega zatiranja, neenakopravnosti in bede. V nadaljnjem razvoju bo brezrazredna družba tudi brezdržavna družba. Resnično tovarištvo in bratstvo med ljudmi in narodi bo uresničeno šele v socializmu. Socializem torej nikakor ne pomeni samo odstranitve slabih strani kapitalizma, marveč navezovanje novih, resnično humanih odnosov. Tako bodo tudi družina, zakonska zveza in ljubezen socialističnega človeka nekaj novega, lepšega in boljšega. Marx govori o višji obliki družine in razmerja med spoloma. Prav mi smo poklicani, da uresničimo te višje oblike. Nikakor se ne moremo zadovoljiti samo z izgradnjo gospodarstva, gospodarskih instrumentov in novih proizvodnih odnosov, marveč moramo tudi ostalim družbenim odnosom posvetiti vso pozornost. Čaka nas neposredna naloga, da pospešimo preobrazbo patriarhalne družine, podedovane od razredne družbe, v socialistično družino brezrazredne družbe.

Med najstarejše družbene odnose sodijo družinski odnosi. Družina je nedvomno eden najpomembnejših družbenih odnosov. Patriarhalna družina, ki je pravzaprav nastala skupaj z državo, nam je lahko v vsej svoji zgodovini zrcalo stopnje družbenega razvoja in zato tudi zrcalo države, tiste »tretje sile, ki je v vsej razredni zgodovini preprečevala odkrit boj med razredi in dopuščala samo razredni boj na gospodarskem področju, v tako imenovani zakoniti obliki.« V naši družbi, v kateri začenja ogromna večina delovnih ljudi upravljati družbeno lastnino, pa državi ni treba preprečevati uresničevanja temeljnih teženj in želja te večine. Ta večina ne more hoteti nič drugega, kakor svobodo, delo in zaslužek, t. j. socializem. Zato imajo organi socialistične državne oblasti čedalje manjšo potrebo, da bi se vmešavali v tako intimne odnose, kakor so družinski. Priče smo zgodovinskega procesa krepitve družbe na račun države. Celo demokratične buržoazne države za razliko od fašističnih s pravim ponosom opozarjajo na individualne pravice človeka ter na svobodo družine in njen vsestranski razvoj. Razvoj družine na višjo, namreč na socialistično stopnjo, pa spet zelo močno vpliva na razvoj celotne družbe oziroma — kar je isto — na odmiranje države in njenih organov prisiljevanja. Patriarhalno družino, izrecni proizvod razredne družbe in privatne lastnine, bi lahko nekako imenovali državo v malem, ker je v vsej razredni zgodovini za družino značilna oblast. Nosilec oblasti nad ženo in otroki je oče, ki je to oblast izvrševal od najbolj brutalnih in nečloveških oblik tja do formalne oblasti sodobnega rednika družine. Ko bo odmrlo sleherno vladanje človeka nad človekom, bo seveda neogibno odmrlo tudi vladanje moža v družini. V procesu nastajanja socialističnih, enakopravnih odnosov med ljudmi moramo torej logično razumeti neogibno odmiranje sleherne oblasti v družini in porajanje resnične vsestranske enakopravnosti, in tako naposled tudi enakopravnosti v najintimnejših odnosih zakonskega življenja in družine.

Vprašanje zakonske zveze in družine ni samo spolno, marveč predvsem socialno vprašanje. Vsako drugo postavljanje vprašanja pripelje neogibno v zagato. Vprašanje zakonske zveze in družine je konec koncev vprašanje

odnosa do žene, vprašanje njenih pravic. Vsem nam je zelo dobro znana strast, s katero je Lenin žigosal umazanost zakonske zveze z zaslužnjevanjem žene in svobodo za moža ter gnusno lažnivost spolne morale, in kako dosledno se je boril za enakopravnost žene. Važnosti ženskega vprašanja kot družbenega vprašanja nihče v zgodovini ni poudaril jasneje kakor Fourier, eden najgenialnejših utopistov, ki pravi:

»Na splošno lahko rečemo, da nastajajo družbeni napredek in spremembe obdobja v skladu z osvobajanjem žensk, socialni red pa pada zato, ker ženske izgubljajo svobodo«.

Nadalje pravi, da »ni vzroka, ki bi tako hitro potiskal naprej ali vlekel nazaj družbo, kakor je sprememba v usodi žensk«.

Povzema pa svoja gledišča takole:

»Kratko rečeno, razširitev ženskih pravic je temeljno načelo slehernega družbenega napredka.«

Nekaj je izven vsega dvoma, namreč, da lahko demokratičnost te ali one dežele in dozorevanje socialističnega odnosa zelo zanesljivo merimo s stopnjo ženskih pravic. En razlog več, da celo naša družba posveti vprašanju žene oziroma zakonske zveze in družine čimvečjo pozornost, če hoče mobilizirati vse sile in vse rezerve za čim hitrejši razvoj družbe in za lepšo bodočnost.

Z napredno zakonodajo so dobile naše ženske vse pravice. Toda spričo nerazvitosti gospodarskih sil dežele, spričo zaostale zavesti na tem področju imamo pred seboj še dolgo pot, preden bomo govorili o stvarni enakopravnosti ali o razviti socialistični družini. Če hočemo doseči ta cilj, moramo brez-pogojno ustvariti gmotno podlago, to se pravi ogromno družbeno bogastvo, torej povsem odstraniti našo zaostalost za celo vrsto kapitalističnih dežel. Med mnogimi gmotnimi pogoji moramo vsaj omeniti visoko stopnjo industrializacije, dobro ureditev stanovanjskega vprašanja, visoko stopnjo storilnosti, ki spet omogoča znatno skrajšanje delovnega časa. Razen tega je treba prispevati ogromne vzgojne napore ob pomoči novih znanstvenih dognanj. Tako visokega cilja, kakor je socializem, ni moč doseči brez velikih, zgodovinskih naporov. Prav zato si nikakor ne smemo prikrivati dejstva, da kratka povojna doba izrednih naporov za ohranitev miru ter za odstranitev gospodarske in vsakovrstne druge zaostalosti naše žene še ni mogla osvoboditi trojne preobremenjenosti s proizvodnim delom, gospodinjstvom in materinstvom. Ta družbeni položaj spremlja tisočletna usedlina v zavesti o moškem privilegiju, o neenakopravnosti in manjvrednosti ženske itd. Pot od razglasitve enakopravnosti spolov do njenega popolnega uresničenja je zelo dolga.

Preobrazba družine razredne dobe, t. j. patriarhalne družine v socialistično družino bodoče brezrazredne družbe, proces, ki se bo razvijal v rodovih, je edino razumljiv v luči znanstvenega socializma, po katerem so označeni azijski, antični, fevdalni in sodobni buržoazni načini proizvodnje kot napredne dobe ekonomske družbene formacije. Enako se je napredno razvijala tudi družina in se bo razvijala tudi v prihodnje. Doslej še nimamo izčrpnj-šega in znanstveno boljše prikazanega razvoja zakonske zveze in družine, kakor ga je prikazal Engels v knjigi: »Izvor družine itd.« Mojstrsko je orisana zakonitost naprednega razvoja družine in njenih oblik v zvezi z razvojem proizvodjalnih sil ter z nastankom in razvojem privatne lastnine nad proizvodjalnimi sredstvi. Zlasti važno in aktualno je poglavje o monogamni družini, ki vzbuja globoko vero v napredek človeških odnosov. Vsaj to poglavje bi

moral proučiti sleherni mladenič in mladenka. Razen mnogih konkretnih resnic o razvoju razredov, države in družine bo spoznal tudi strogo znanstveno metodo in bogastvo socialističnega gledanja na življenje in na svet.

Bistvo zakonske zveze in družine razrednih družb, t. j. **neenakopravnost** žene označuje Engels z besedami:

»Prvo razredno nasprotje, ki se pojavi v zgodovini, se ujema z razvojem antagonizma moža in žene v monogamiji, prvo razredno zatiranje pa z zatiranjem ženskega spola po moškem.«

To »razredno« zatiranje ženskega spola po moškem je nastalo že v prazgodovini, v dobi barbarstva. Engels ima povsem prav, ko pravi, da pomeni propad materinskega prava in zmaga očetovskega prava ali patriarhata ter suženjskega sistema svetovnozgodovinski poraz ženskega spola. Če to dejstvo dobro razumemo, tedaj nam bo šele jasno, kako globoke so korenine moškega privilegija in ženske neenakopravnosti. Socializem, ki se bori proti slehernemu zatiranju, se bori zato tudi za res popolno enakopravnost ženske. Ta boj pa je zelo zamotan. Sedanja faza tega boja, namreč vsa polovica 20. stoletja, je še zmeraj polna protislovij, mešanice novega in starega. V življenju nahajamo še mnogo zablod, celo socialnih in antisocialističnih teorij, da niti ne govorimo o razredni praksi, ki jo je posvetilo tri tisoč let monogamije samo za ženo. Ker je uspeh boja za socializem, t. j. za **resnično** socialistične **družbene** odnose ali za socialistično **moralo** odvisen od popolne jasnosti (predvsem pri mladini) o teh višjih oblikah zakonske zveze in odnosov med spoloma, moramo poglede ustanoviteljev znanstvenega socializma najširše popularizirati.

Boj bo težaven in dolgotrajen. Izbojujejo ga lahko samo milijoni sami, nikakor pa ne samo nekakšni državni in tudi družbeni organi, ker gre za notranjo preobrazbo slehernega človeka, za njegov razvoj na višjo stopnjo. Potrebno je, da se mladina za te lepe socialistične ideale navduši, da se jih oklene kot svojih in da išče vso srečo v novem življenju. Pri tem je treba obvladati sebe, vse nižje instinkte in jih spremeniti v višja čustva. Občutek popolne enakopravnosti, občutek gnusa pred slehernim izkoriščanjem, privilegijem itd. je treba šele privzgojiti.

Ko govorimo o enakopravnosti spolov, se moramo nedvoumno izraziti o tem, na kakšno enakopravnost mislimo. Za socializem je osnovna, toda ne edina enakopravnost gospodarska, ki druge šele omogoča. Boj za socializem pomeni boj za najpopolnejšo enakopravnost na vseh področjih družbenega življenja, ki ne trpi nobene izjeme. Če hočemo količkaj globlje razumeti nalogo, ki nam jo nalaga zgodovina, moramo spoznati vsa večja zgodovinska dejstva in jih presojeti v znanstveni luči, to se pravi, v njihovi logični zvezi. Višek neenakopravnosti za žensko je pomenil sužnolastniški sistem. Mož je živel v mnogoženstvu, ker je bil popoln lastnik vseh svojih suženj. Sužnjevi sploh niso smatrali za človeška bitja, marveč za govoreča orodja. Krščanstvo je razglasilo — v nasprotju s sužnolastniško ideologijo — vse ljudi brez razlike za enake — toda enake pred bogom, pred božjo sodbo. Čeprav je takšna enakopravnost samo utopična, moramo vedeti, da ni bila nobena utopija nikoli plod samo gole fantazije, marveč zmeraj odgovor na pereča vprašanja svoje dobe. Tako je tudi krščanstvo ena največjih utopij, ki je vplivala revolucionarno na zgodovinskega človeka. Engels je takole ocenil zgodnje krščanstvo:

»Kakor tudi sodobno delavsko gibanje, je bilo krščanstvo prvotno gibanje zatiranih: najprej se je pojavilo kot vera sužnjev in osvoboje- nih, revežev in brezpravnih, ki jih je Rim podjarmil in razkropil. Krščan- stvo in delavski socializem oznanjata, da se bliža osvoboditev izpod suženj- stva in bede: krščanstvo obeta to osvoboditev v življenju na onem svetu, v nebesih, socializem pa ga postavlja v življenje na tem svetu, v pre- obrazbo družbe.«

»Krščanstvo, kakor po zgodovinskih pogojih drugače nikakor tudi ni moglo biti, ni hotelo uresničiti socialne preobrazbe na tem svetu, mar- več na onem, v nebesih, v večnem življenju po smrti.«

Socializem krščanstva je bil seveda čisto utopičen, ker je res vseeno, ali se enakopravnost ljudi uresničuje v nebesih ali na kakem drugem kraju, ki ga ni. (Utopos.) Boj vseh utopistov za enakopravnost pomeni za nas samo fazo v boju za resnično socialistično enakopravnost. Sebe smatramo za nji- hove najbolj zakonite naslednike, ki bomo uresničili tisto, česar oni iz objek- tivnih razlogov niso mogli.

Vzlic razglasitvi enakosti vseh ljudi brez razlike spola in rase itd. je krščanstvo ohranilo predstavo o manjvrednosti ženske. Sv. Tomaž Akvinski je pisal, da je ženska hitro rastoč plevel, nepopoln človek, in da so ženske rojene, da bi večno živele pod jarmom svojega gospodarja, ki ga je narava določila za gospostvo. Na nekem cerkvenem zboru so resno razpravljali o tem, ali je treba žensko prištevati med živali, ki nimajo duše, in samo z enim glasom večine so priznali, da jo ima. Kakor vemo, islam ženski ne pripozna duše in odobrava mnogoženstvo. V tistih časih je eden izmed zgod- njih utopistov, Campanella (1568—1639), ki ga smatrajo za prvega borca za žensko enakopravnost (bil je sicer za skupnost žensk v postrežbi in v zakonski zvezi, zaradi komunizma), zahteval, naj imajo ženske enake pravice predvsem, da bi se »priučile vojaškim in drugim poslom«, torej da bi nosile orožje. Kako težaven je bil boj za pripoznanje tudi takšne enakosti, priča boj za mono- gamijo, da se je namreč krščanstvu šele čez 10 stoletij posrečilo prisiliti krščanske kralje, da so se odrekli mnogoženstvu, temu specifičnemu ostanku sužnolastniške dobe v odnosih med obema spoloma. Seveda je šlo samo za ukinitve zakonite oblike mnogoženstva, vtem ko so se prostitucija in druge podobne oblike izkoriščanja ženske še nadalje razcvetale. Cōde Napoléon je n. pr. prepovedal samo to, da mož pripelje tujo žensko v stanovanje, vtem ko je puščal moškemu vso ostalo svobodo.

Važno in zelo koristno je vedeti, da skušajo misleci in borci za socialni napredek odstraniti v fantaziji predvsem tiste negativne pojave, ki jih sma- trajo za najbolj boleče. Tako n. pr. sanja Tomas Mor (1478—1535) v času, ko so ovce jedle ljudi (ker so jih pregnali z zemlje) in ko so jih množično obešali za najmanjšo krajo, o tem, kako zločincem v Utopiji poklanjajo življenje in jih celo kupujejo v drugih deželah, da bi jih uporabili za prisilna težja dela. Takrat si še ni mogel misliti niti možnosti, da bi odpravili razlike med ročnim in duševnim delom in celo ne industrijske revolucije. Še manj je mogel slutiti atomsko dobo in avtomatizacijo. Seveda je njegova ideja o potrebi po odpravi smrtne kazni prispevek k boju za napredek, pa tudi za socializem. Takšna družbena kritika, namreč boj za odstranitev negativnih pojavov, ki so v določenem času sicer nujen proizvod družbenega reda, vendar pa za najboljše mislece posebno boleči, ni značilen samo za utopiste,

marveč celo za znanstveni socializem. Tako pravi Rosa Luxemburg, da je celo odlika znanstvenega socializma, da se ne spušča v opisovanje podrobnosti bodoče socialistične družbe in da zna več povedati, česa (namreč negativnega, značilnega za kapitalizem) v socializmu ne bo.

Tako se moramo zavedati, da pomeni vsak odkritosrčni boj proti kateremu koli negativnemu družbenemu pojavu naših dni brezpogojno — seveda v okviru splošnega političnega boja za socializem — prispevek k družbenemu napredku in lepši bodočnosti. Čim bolj se približujemo (časovno ter z dozorevanjem objektivnih, materialnih in idejnih pogojev) socializmu, tem konkretnejši in realnejši so predlogi o odstranitvi negativnih pojavov. Zato so za nas aktualna mnenja nekaterih utopistov o vprašanju zakonske zveze in družine oz. o vprašanju odnosa med moškim in žensko. Njihova kritika je zelo dragocena, čeprav so samo sanjarili o brezrazredni družbi. Tako je znanstveni socializem prevzel vse najboljše, kar je ustvarila ne le nemška filozofija in angleška politična ekonomija, marveč tudi — francoski utopistični socializem.

Malo pred pojavom znanstvenega socializma, pravi francoski utopist E. Cabé v »Poti v Ikarijo«, o nekaterih negativnih pojavih med obema spoloma:

»V vsej Ikariji ni nobenega primera prešuštva ali zvodništva. Republika je storila vse, da sta prešuštvo in zvodništvo gmotno nemogoča, kajti kje bi lahko prešuštnik našel zavetišče razen v družinskem življenju? Ni več tistih sramotnih pravnih zaradi nepriznavanja očetovstva, ne za ločitev zakona zaradi grdega telesnega ravnjanja. Mož, ki bi pretepal svojo ženo, bi bil nestvor, ki bi ga žene kamnale. Novi jezik nima niti besede za telesni splav, detomor in zapuščanje novorojenčkov, tako so videti te grozote nemogoče. Ni več zahrbtnega dvorjenja, ni več razdiralne ljubosumnosti!«

O socialni krivici in dvojni morali pravi:

»Javno mnenje tu ne podpira krivične in krute nedoslednosti prejšnjih časov in drugih dežel, ki so se kazale in se še kažejo usmiljene nasproti zapeljivcu, neizprosne pa samo nasproti njegovi žrtvi. Nasprotno, nasproti glavnemu krivcu sta javno mnenje in zakon dvakratno neizprosnejša: zapeljati dekle z obljubljanjem zakona, potem pa poteptati svojo oblubo, prevarati jo in zapustiti, bi pomenilo zakriviti proti njej, njeni družini in Republikii izdajstvo, tatvino, uboj, mnogo gnusnejši zločin, kakor so bili nekoč vsi ti zločini tu in kakor so še drugod. Namesto da najde oboževalce svoje premetenosti, bi našel samo zaničevanje in obrekovanje.«

Pa primerjajmo samo tega utopista z našim pojmovanjem krivde v zvezi z zvodništvom:

V členu 185 naš kazenski zakonik predvideva do treh let zapore za zvodništvo ali, kakor bi rekel Cabé, za izdajstvo proti sami republikii.

O monogamiji pravi:

»V Ikariji so samo krepostna dekleta, trezni fantje ter zvesti in spoštovani zakonci, ki uživajo blaženstvo, o katerem nudi moj roman, po naravi, najzanosnejšo sliko, ko pokaže, da ikarski narod med vsemi narodi na svetu, starejšimi in sedanjimi, res najpopolneje uživa vse sladkosti, s katerimi je narava obdarovala ljubezen.«

Naš zakon o zakonski zvezi zahteva v čl. 5 od obeh zakoncev zvestobo. Pedagog Makarenko, najbolj priznana sovjetska avtoriteta, pa pravi o ljubezni in sreči ljubaynega življenja:

»Naše otroke moramo vzgajati tako, da bo njihov odnos do ljubezni tak, kakor do resnega in globokega čustva, da bodo svoje uživanje, svojo ljubezen in svojo srečo uresničevali v družini.«

Ko govori o vzgoji mladincev kot bodočega človeka, ki ljubi družinsko življenje, pravi Makarenko:

»Vsaka druga spolna vzgoja bo neogibno škodljiva in protidružbena.«

Tako torej naš zakon o zakonski zvezi (ki ukaže zvestobo) kakor tudi Makarenko odločno zahtevata spoštovanje podedovane družbene morale. Govoreč ne o socialistični, marveč kratko malo o družbeni morali, pravi Makarenko, da le-ta

»zahteva, da je spolno življenje človeka, vsakega moškega in vsake ženske, v stalnem harmoničnem odnosu do družine in do ljubezni. Družbena morala priznava za moralno in upravičeno samo takšno spolno življenje, ki sloni na medsebojni ljubezni in ki se izživlja v družini, t. j. v javni državljanski zvezi med moškim in žensko...«

Ni dvoma, da tako naš zakon o zakonski zvezi kakor Makarenko moralno obsojata konkubinacijo, izvenzakonsko spolno življenje ter neresni in lahkomi-selni odnos do zakonske zveze. In vendar nas ta čeprav jasna ocena zakonske zveze nikakor ne more zadovoljiti, ker ne vidimo tistega revolucionarnega napredka od razredne k socialistični morali in napredka od tradicionalne krščanske ali patriarhalne zakonske zveze k socialistični. Kadar gre za tako epohalni napredek, kakor je likvidacija razredne in upostavitve brezrazredne družbe, nas nikakor ne morejo zadovoljiti samo izrazi kakor: harmonični odnos, medsebojna ljubezen, celo skupnost enakopravnih ljudi z enakimi pravicami in dolžnostmi in enako odgovornostjo do otrok itd., s katerimi pri nas nekateri iščejo tisto novo, kar naj označuje socializem. Vse te lepe besede so seveda na svojem mestu in vsak meščanski moralist jih bo brez najmanjšega obotavljanja podpisal. Nas pa ne zadovoljujejo kratko malo zato, ker jim manjka zgodovinska konkretnost, ker jim manjkajo nekatere bistvene formulacije, ki sta jih dala Marx in Engels. Zgodovina nam nazorno kaže, kaj vse lahko pomeni enakopravnost, n. pr. enakopravnost vseh ljudi pred božjo sodbo (krščanstvo), pred meščanskim sodiščem (francoska revolucija), gospodarska in vojaška enakopravnost (Campanella ali vulgarizirana enakopravnost primitivnega socializma, ki dopušča za žensko najbolj naporno delo v rudniku, na ladji itd.) in naposled prava socialistična enakopravnost bodoče družbe, ki jo je tako jasno, konkretno in nedvoumno formuliral znanstveni socializem. V čem vidijo klasiki znanstvenega socializma preobrazbo patriarhalne ali buržoazne družine v socialistično in v višjo obliko zakonske zveze? Kakšni so konkretno ti »novi« odnosi, kakšen bo konkretno ta novi človek?

Engels pravi, da

»prostitucija izginja, da monogamija, namesto da bi propadla, postaja naposled stvarnost — tudi za moške.«

Namesto enostranske monogamije samo za žensko, pomeni torej socialistična zakonska zveza prvič v zgodovini človeške družbe resnično monogamijo, višjo obliko odnosov med moškim in žensko. Vtem ko je torej Engels formuliral enakopravnost v zakonu kot monogamijo, ki velja enako za moškega in za žensko, je K. Kautsky v svoji kritiki velikega socialista-utopista Mora omejil vprašanje enakopravnosti ženske in moškega v zakonski zvezi na vprašanje svobode. Po mnenju Kautskega je T. Mor storil napako, da ni dal

ženskam svobode moških, marveč da je, nasprotno, zahteval za o b a s p o l a enako nedolžnost pred zakonsko zvezo in e n a k o prepovedal zakonsko nezvestobo. O sedANJI moralni oceni nedolžnosti in nezvestobe bomo govorili pozneje. Tu se nam nudi še ena oblika enakopravnosti, t. j. na višini omejitve (za žensko) ali svobode (za moškega). Kaj pa je svoboda moškega v zakonu? Za Lenina je to tista umazanost, ki navdaja najboljše ljudi z globokim gnusom. V vsej zgodovini, od svetovnozgodovinskega poraza ženskega spola do naših dni, je veljala povsod razredna morala quod licet Jovi, non licet bovi za dvojno moralo med moškim in žensko.

»Kar je za žensko zločin in kar sproži ostre zakonske in družbene posledice, to velja za moškega kot častno ali v najslabšem primeru kot majhen moralni madež, ki ga nosi z zadovoljstvom,« pravi Engels. Takšen privilegirani položaj moškega in diskriminacija za žensko je nedvomno ostanek razredne morale, ki je nezdržljiva s socialistično moralo. Zato nas ne more zadovoljiti nobena fraza o svobodi in enakopravnosti, zlasti ko je jasno, da takšna svoboda ne pomeni napredka. V čem je tedaj napredek? Monogamno zakonsko zvezo rešuje sedaj individualna spolna ljubezen, ki jo imenuje Engels največji moralni napredek. Ta ljubezen se razvija najbolj nemoteno tam, kjer ni privatne lastnine nad proizvodjalnimi sredstvi, zaradi katere je nastala monogamija in vladanje moškega. Lahkomiselno in do kraja neodgovorno bi bilo sleherno razglašanje svobode za cilj enakopravnosti v zakonski zvezi, ko vemo, da je treba premagati žalostno zgodovinsko dediščino pri nastajanju višjih oblik spolnih odnosov in družbenih odnosov na splošno. Če nočemo že vnaprej kapitulirati pred neogibnimi težavami in če se nočemo razočarati, se moramo zavedati, da miselnosti, ki se je oblikovala v tisočletjih, ne moremo spremeniti v enem rodu. Tega se mora zavedati predvsem moški! Ni dvoma, da prostitucija ponižuje značaj vseh moških na splošno, vsekakor pa demoralizira moške bolj kakor ženske, kajti med ženskami demoralizira samo tiste nesrečnice, ki so postale njene žrtve. Ni dvoma, da je mnogo bolj umazano in podlo ljubezen kupovati, kakor prodajati; ljubezen bolj ponižuje tisti, ki uživa privilegij, kakor njegova žrtev, torej izkoriščevalec, ne pa izkoriščanec.

Največja revolucija vseh časov, namreč skok v brezrazredno družbo (pri čemer lahko »skok« traja tudi sto let) pomeni tako veliko preobrazbo človeka, takšen razvoj in izpopolnitev človekovega značaja, takšen razcvet socialistične morale, in človek bodočnosti se bo tako razlikoval od človeka razredne dobe, da je treba naravnost poudariti, da tu ne gre za nobene iluzije, za nobene prazne sanje, marveč za strogo zakonitost družbenega razvoja. Najlepše želje utopističnega, pa tudi znanstvenega socializma se lahko uresničijo samo na tisti način, po katerem je človek premagal naravo in zakone družbe, ko je ob pomoči znanosti delal čudeže. V Jugoslaviji, kjer že nastajajo višji socialistični proizvodni odnosi, imamo vse pogoje, da tudi vse ostale družbene odnose dvignemo na višjo stopnjo, da začnemo boj za socialistične odnose povsod, v družini, v osebem življenju, med vsemi ljudmi, da bodo postali tovarišstvo, bratstvo in vsi ti v zgodovini tako prazni pojmi, zares vsebinsko bogati in vsakdanji pojav. Zato moramo biti konkretni, bojeviti v vsakdanji praksi, polni vere, da je socialistična morala uresničljiva.

Nekateri doktrinarji hočejo celo v imenu Marxa in marksizma zanikati napredni razvoj človeške morale. Tako n. pr. je razširjeno mnenje, da je moški »po naravi« poligamen, ženska pa že »po naravi« monogamna, tako da bi bila

potemtakem prostitucija v kakršni koli obliki nujno večer, nespremenljiv pojav. Takšni ljudje v bistvu sovražijo socialistično moralo. Drugi spet trdijo, da z nacionalizacijo gospodarstva in gospodarsko enakopravnostjo ženske že izginja slehernaneenakopravnost in da je zavesten in odkrit boj za socialistično obojestransko monogamno zakonsko zvezo odveč. Vsi baje že živimo v socialistični zakonski zvezi, rešeni vseh ostankov meščanske morale ter vse tiste umazanosti in hinavščine dvojne morale, v kateri se je moški vzgajal celatisočletja. Nekateri doktrinarji bi radi zanikali uspehe delavskega razreda, ki jih je dosegel v svojem stoletnem boju. Ti doktrinarji nočejo videti velikanškega umskega in moralnega napredka delavcev na vsem svetu. Marx pa je že pred blizu sto leti govoril o

»izredno blagodejnih posledicah v fizičnem, moralnem in umskem oziru, ki jih je povzročil deseturni delovni dan.«

Zdaj je delavec na svetu dosegel že 40-urni delovni teden, visoko kulturo, upostavil večmilijonske organizacije in se povsod približal nalogi, da bo danes ali jutri upravljal ne le državo, marveč, da bo neposredno upravljal tudi gospodarstvo. Brž ko je ta smoter dosežen, nastanejo ogromne možnosti, da se razlije ustvarjalna pobuda človeštva kakor morje po zemeljski obli in preobrazi ves človeški rod.

Napredni razvoj človeštva, proizvodnje, znanosti, morale itd. je izven vsakega dvoma. Človek je čedalje bolj gospodar narave, čedalje bolj svoboden, ker se osvobaja zaostalosti, bede, izkoriščanja. Ko pa načenjamo vprašanje napredka družine, zakonske zveze, ljubezni, enakopravnosti, bi bilo povsem napačno, če bi videli kratko malo cilj samo v svobodi. Brez obširnega dokazovanja lahko rečemo, da pomeni slehernonekritično poudarjanje nekakšne svobode ljubezni (torej ne samo teorije kozarca vode) najgrši, asocialni lumpenproletarski vpliv v socializmu. Zaradi tega moramo izreči odločno socialistično besedo, da pripoznavamo napredek samo kot napredek socialistične morale, kot napredek človeškega dostojanstva. Vprašanje, na kateri ravni svobode, moške ali ženske, se bo uresničila enakopravnost spolov v socializmu, je za nas brezpredmetno. Za nas je tu drugi, res socialistični, dostojni in častni izhod, ki nam ga nudi že dosedanji razvoj kulture in morale. Nas mora zmeraj voditi ideja, ki jo je izrekel Lenin mladini in ki jo, mimogrede rečeno, pripoznavajo vsi pametni socialisti sveta, da lahko gradimo socialistično kulturo samo z najboljšim poznavanjem kulture in, dodajmo, etike, ki jo je ustvarilo človeštvo v vsem svojem razvoju. To pa pomeni, da so vsi utopisti dva tisoč let pripravljali (z družbeno kritiko) ideal znanstvenega socializma in socialističnega človeka. Naša naloga je, da sprejmemo vse najboljše, vse trajno vredno, in da gradimo to naprej. Razvoj dvojne morale, namreč, da je možno isto dejanje presoditi kot zločin, če gre za ženske, kot majhen moralni madež ali celo častno pa, če gre za moškega, je velik zgodovinski dokaz, da je ženska kot zgodovinsko izkoriščani spol na višji moralni ravni kakor moški. To, da povprečna ženska odklanja spolni odnos brez ljubezni, to je prav tisti veliki moralni napredek, o katerem govori Engels, moralna stopnja, ki je povprečnemu moškemu še tuja. Zlasti neumen je moški, ki se še hvali s svojim moralnim madežem in bordelsko miselnostjo. Res velja ženskar zdaj v vsaki poštenejši družbi za manjvrednega človeka, vendar pa je od tega še daleč do socialističnega pojmovanja enakopravnih odnosov med žensko in moškim, še daleč do resničnega človeškega dostojanstva. Po kriteriju »svobode« bi bil moški na

višji ravni, toda ta kriterij sploh ne drži. Noben pameten človek ne bo trdil, da je manj svoboden zato, ker ga zakon t. j. paragraf ovira v spolni ljubezni med bratom in sestro, pa čeprav je bilo to v Zevsovi dobi prosto. Nobeni ženski ne bo prišlo na misel, da bi trdila, da ni svobodna zato, ker ne more dovoliti približevanja moškemu, ki ga ne ljubi. Zato je znanstveno edino pravilno, da smatramo monogamna čustva za veliko moralno pridobitev, ki osvobajajo človeka živalske minulosti. Noben pošten človek, da sploh ne govorimo o socialistih, ki spoštujejo klasike marksizma, ne bo dvomil o znanstveni vrednosti Engelsove trditve, da bo resnična enakopravnost žene v socializmu »sodeč po celotnih dosedanjih izkušnjah v neprimerno večji meri vplivala v tem smislu, da bodo postali možje dejansko monogamni, kakor v tem smislu, da bodo postale žene poliandrične.«

Kdor tega boja za lepše odnose noče ali ne more videti in kdor se izogiblje konkretnemu odgovoru na vse oblike enakopravnosti in se samo skriva za fraze o »enakopravnih odnosih«, molče pa se klanja dvojni morali, je hlapec stare morale, in zavira s tem tudi splošen družbeni napredek.

V luči teh resnično znanstvenih, visoko etičnih in optimističnih pogledov na višjo obliko odnosov med spoloma nam v socializmu ne bo težko opredeliti našega stališča do predzakonskega in izvenzakonskega ljubavnega življenja, ne da bi zabredli v kakršno koli pretirano moraliziranje. Zaradi močnih lumpenproletarskih vplivov, ki po Marxovem zatrjevanju delujejo zlasti v revolucijah, ko stare norme izgubljajo v vrednosti, nove pa se še niso okrepile, nekateri žal prepogosto gledajo na nekatere pozitivne pridobitve minulosti s prezirom. Tako se je pritoževal Lenin, »da je hotel velik del mladine, celo tiste, ki je mnogo obetala«, revidirati meščanske nazore in moralo, pri tem pa ni sprejemal pod imenom »novega spolnega življenja« nič drugega kakor »običajen bordel«. Lenin je rekel, da je del mladine kratko malo ponorel, tako da se je, ko je omenjal takšno sramoto mladine Klari Zetkin, tako razburil, da je udaril po mizi in jel hoditi po sobi.

Mi tako hudih stvari nikoli nismo doživeli, vendar pa še zdaj nismo brez podobnih teženj. Če ne bomo in dokler ne bomo vse mladine seznanili z novim socialističnim gledanjem na svet in življenje, z novo socialistično moralo, bo sledila starim vzorom in često rajši celo slabim kakor dobrim. Ni naključje, da smo imeli pred vojno več prevodov »revizije« morale, nismo pa imeli Leninovih obsodb lažno revolucionarnih grdobij. Pri nas nastajajo negativni pojavi še zdaj, bolj v tem, da pozitivne moralne pridobitve našega ljudstva v minulosti podcenjujemo, kakor da propagiramo neokusne grdobije v imenu socializma.

Etičnih pridobitev naših staršev in prednikov, pojmov, kakor so monogamija, nedolžnost, deviška čast in sramežljivost žensk in tako dalje nikakor ne smemo kratko malo zavreči, zlasti ne njihove pozitivne vsebine, marveč vse tisto, kar je plemenito, razvijati še na višjo stopnjo. Tako tudi Engels na vprašanje, ali bo nastalo v prihodnosti širokosrčnejše javno mnenje glede deviške časti in ženske sramežljivosti in da li še bodo postopoma razvili svobodni spolni odnosi, absolutno ne odgovarja pozitivno, marveč opozarja na velik nov pojav individualne spolne ljubezni, ki ne pomeni nič drugega kakor poplemenjenje slepega spolnega nagona, to pa spet nič drugega, kakor socialno preobrazbo človeka, ki je v ogromni meri premagal svojo živalsko sebičnost. Porast etičnega, socialnega občutka pomeni obogatitev kriterija. Tako zdaj, pravi Engels, ne vprašujemo več s a m o t o, ali je spolni odnos zakonski ali izven-

zakonski ali, kakor bi rekel Makarenko, v harmoničnem odnosu nasproti družini ali protidružben, marveč zahtevamo razen tega še več. Vprašujemo se, ali izvira iz obojestranske ljubezni ali ne. Med preroki, ki so si upali govoriti, kaj bo mislila bodoča družba, je tudi A. Kolontajeva, ki je trdila, da bo v socialistični družbi vseeno, ali se bosta znašla dva iz ljubezni ali zaradi fizičnega dražljaja. Z gotovostjo smemo domnevati, da družba ne bo vtikala svojega nosu v intimne odnose ljudi, toda družbi še zdaj ni, še manj pa ji bo v prihodnje vseeno, ali so njeni člani na visoki stopnji kulture, morale, plemenitih čustev in medsebojnega spoštovanja, ali pa jih bodo družili in odbijali slepi nagoni, kakor vidimo to pri živalih. Ljubezen pomeni altruizem, bogastvo čustev; fizični dražljaj, ki ne vzbuja nobenih psihičnih občutkov, pa pomeni bedo, omejenost, topost. Kolontajeva je proslavljala kot nov tip dekle, ki je poznala samo ljubezen do matere in Lenina, »meščanskih predsodkov« pa se je otresla tako, da je služila fizičnim potrebam fantov brez sleherne ljubezni. Pri nas se je pojavljala samo prva leta težnja po preziranju preveč »osebnega«, »individualnega«, n. pr. obsojanje lirične poezije. Socialistična morala pa človeka ne obuboža, marveč nasprotno, ga obogati. Manj prepoveduje, več pa svetuje bogastvo pozitivnih norm vedenja in odnosov med ljudmi, ki slehernega človeka obogatevajo in osrečujejo.

Eno najglobljih spoznanj s področja odnosov med spoloma je prav spoznanje o vrednosti individualne spolne ljubezni, ki je ne le najboljša, marveč tudi najprijetnejša šola altruizma, to pa pomeni socialističnih čustev. Ta ljubezen je mnogo več kakor spolno poželenje, primitivni eros antike ali hollywoodski sex appeal. Ta ljubezen seveda telesno vključuje, je pa mnogo, mnogo več! Resnična ljubezen zajema in pretresa vso dušo, vso človekovo osebnost in se oblikuje po visoki stopnji intenzivnosti in po dolgem trajanju. Če je takšna ljubezen obojestranska, kar je do kraja možno samo, če so izločene vse gmotne in druge koristi, kadar sta torej zaljubljenca enakopravna, kakor je to možno v najvišji stopnji šele v razvoju socializma, kadar hočeta z vsem svojim bitjem pripadati drug drugemu in drug drugega čimbolj osrečiti, tedaj je to zares »raj na zemlji«, vsekakor višek sreče, kakor jo opeva poezija skozi stoletja. Življenje pa vendarle ni ljubavni roman ali vsaj ni samo roman. Vsekakor pa je napreden proces, ki človeka iz stoletja v stoletje gmotno, pa tudi razumsko in moralno čedalje bolj dviga. Lepo je, ko pravimo, kako ponosno zveni ime človek, hinavščina in pokvarjenost pa je, če ne bi hoteli videti napak sedanjega človeka. Vzlic vsem junaštvom, ki jih je storil povprečen človek, je zdaj še zelo potreben boj za povzdigo človeka na višjo moralno stopnjo, boj za socialistični značaj, za junaške lastnosti socialističnega človeka bodočnosti. Bilo bi neumno ne videti razlike med lepim ljubavnim romanom in stvarnostjo, v kateri izpričuje človek, t. j. naš povprečen človek, še strašen egoizem, ki pomeni smrt ali mrtev porod resnične ljubezni. Hinavščina, ki zanika ali ublažuje vse grdobije sedanje stvarnosti, kakor so kriminal, razsipanje tuje imovine, zloraba oblasti in položaja, karierizem in birokratizem in tako neskončno dalje pri nas in v vseh deželah 20. stoletja, je sovražnik napredka, ljubezni, humanizma in socializma.

Glede na specifični položaj naše dežele, da namreč v vsej širini upostavlja neposredno socialistično demokracijo, da se bori proti vsakršni krivici, mora naša mladina vedeti, da lahko v najkrajšem času razvije prekrasne lastnosti socialističnega človeka, nove resnično lepe socialistične odnose in da lahko

naposled ustvari poezijo življenja. Zato je treba temeljito spoznati ideale socialistične etike, kakor so jih formulirali najboljši umi utopističnega in znanstvenega socializma. Treba je izločiti iz naše stvarnosti vso zgodovinsko nesnago, neogibni produkt nižjih stopenj družbenega razvoja.

Ljubezen je treba spoštovati. Nikakor je ne smemo prostaško istovetiti z nekakšnimi telesnimi, fizičnimi potrebami, ki se dramijo. Ni dvoma, da je potrebno, da vsako dekle ve, kaj je menstruacija, vsak fant, kaj je polucija ali izliv semena, da je začelo dekle z menstruacijo dozorevati za oploditev, da postane mati, torej da je poučena o vsem procesu pubertete. Tisočkrat važnejše pa je, da je poučeno o dozorevanju za ljubezen, zakon in družino. Kako naj se pripravljva mladina na vse to, je bilo in je še mnogo zablod in neznanja.

Naš zakon o zakonski zvezi, kakor tudi mnogi drugi, zahteva kot najnižjo starost za sklenitev zakonske zveze 18 let. S tem je dovolj odločno, čeprav samo posredno rečeno, da zakonska zveza, zakonsko življenje in vse, kar je z njim pogojno vezano, ni za nezrele otroke.

Campanella je zahteval, naj »nobena ženska ne začne razmerja z moškim, dokler ne izpolni devetnajstega leta, niti ni moškemu dopuščeno, da plodi potomstvo pred enainvajsetim letom ali celo tudi pozneje ne, če je telesno šibak.« Tiste, ki se do 21. leta ali celo do 27. leta vzdržujejo spolnega občevanja, obsipajo s častmi in govore o njih na javnem zboru, takšna je bila moralna spodbuda v očeh utopistov 16. stoletja. Tomas Mor je toliko originalen, da zasluži, da ga citiramo:

»Dekleta se ne može pred osemnajstim, fantje pa se ne ženijo pred izpolnjenim 22. letom. Če kakega moškega ali žensko zasačijo v skrivnem občevanju pred sklenitvijo zakonske zveze, tedaj njega oziroma njo strogo kaznujejo in jima prepovedo zakonsko zvezo za vse življenje. Pa tudi očeta in mater tiste družine, v kateri se je pripetila takšna grdobija, smatrajo za osramočena, ker nista dovolj pazila na svoje otroke.«

Cabé pravi:

»Toda mlade Ikarijke, ki smatrajo zakonsko zvezo za raj ali za pekel svojega življenja, privolijo, da jim postane fant zakonski mož šele, ko ga temeljito spoznajo, in da bi se dobro spoznala, se obiskujeta najmanj šest mesecev, često pa od svojega detinstva in zelo dolgo, ker dekle ne sklene zakonske zveze pred osemnajstim, fant pa ne pred dvajsetim letom.«

Seveda ne moremo sprejeti kritike utopistov brez kritike. Odobravamo skrb za odgovornost roditeljev, odobravamo resen odnos do zakonske zveze, preventivne ukrepe, da se preprečijo razočaranja v zakonskem življenju, odklanjamo pa nesmiselne kazni, kakor je prepoved zakonske zveze. S temi citati želimo poudariti zahtevo izpred toliko sto let, naj mladina ne sklepa zakonskih zvez pred določeno zrelostjo, marveč šele okrog 18. ali 22. leta. Ta zahteva je zdaj uzakonjena v vseh deželah in dokončno je prepovedana zakonska zveza med otroki, ta zelo žalostni ostanek zaostale razredne družbe. Ker pa se ljubezen kot čustvo in spolni nagon kot želja po uživanju pojavi prej, je treba iz podedovanih družbenih norm izluščiti vse pozitivno in trajno ter osvetliti moralne vrednote znanstvenega socializma. Razen omenjenega člana zakona o zakonski zvezi in členov kazenskega zakona, ki kaznujejo vrsto asocialnih deliktov s področja razmerja med moškim in žensko, znanstveni socializem nima nekakšnih togih in mehaničnih predpisov o ljubezenskem življenju. Pač pa ima visoko etična načela, ki urejajo vse odnose med ljudmi, pa tudi med

spoloma prvokrat na enakopravni podlagi brez najmanjših izjem. Socialistična etika ne veže človeka z nekakšnimi nerazumljivimi in nesmiselnimi predpisi, marveč mu, nasprotno, nudi popolno svobodo odločanja, pa tudi odgovornosti po načelu, da ni pravice brez dolžnosti in nasprotno. V brezrazredni družbi se odpira človeku perspektiva popolne svobode brez slehernega siljenja, razen tistega, ki prihaja od znotraj in ki zato tudi ni siljenje. Človekovo dostojanstvo doseže še neslutene višine in pojma čast in ponos čedalje večje priznanje in ugled. Izgubiti čast, bo pomenilo izgubiti vse.

Vzgojiti mladega človeka v duhu socializma pomeni, vzgojiti ga v veri v neomejen moralni napredek, v njegovo sposobnost, da se preobrazi v junškega človeka bodočnosti, sposobnega razvijati vse svoje lepe lastnosti, predvsem pa socialni čut in ustrezno družbeno dejavnost. Zato ne le da ne moremo razbijati pridobitev, kakor sta čast in ponos dekleta, marveč bomo prav na njih gradili bodoče socialistične odnose. Pošteno dekle ne bo in ne more dovoliti, da bi ravnali z njim kot z objektom, kot sredstvom, ki ga vržemo proč, ko je doslužilo. Če je svet v vsej razredni dobi smatral lahkožive žene in dekleta za manjvredne, čeprav so bile bolj ali manj žrtve, ne bo prav socializem poteptal pridobitev človeškega dostojanstva, kakor sta ponos in gnus pred poniževanjem. Zato mlado dekle ne bo nikoli privolilo približevanja brez ljubezni in ne bo dovolilo intimnosti, zaradi katere bi se moralo jutri sramovati. V pornografskih knjigah nahajamo podcenjevanje sramu. Vedeti pa moramo, da je občutek sramu moralna sila, ki slehernega človeka ščiti pred sramotnimi dejanji. Neki pisatelj pravi, da si ženska nikoli ne more oprostiti, da se je vdala človeku, ki njene ljubezni ni bil vreden.

Najmanj, kar moramo povedati mladini, je, da je sleherno približevanje brez resnične ljubezni sumljivo in škodljivo. Iz tega se lahko razvija napačno, lažno in prelahko razmerje med obema spoloma. V najslabšem primeru lahko dobi ta odnos ciničen značaj, ki prinese obema hudo razočaranje. Razen zdravstvenih, mentalno higienskih in drugih razlogov so zelo tehtni prav ti moralni razlogi, ki vevajo roditeljem, da varujejo svoje ženske otroke pred sramoto zlorabe njihove nezrelosti, mladostno lahkomiselnostjo in neizkušenostjo, da ne bodo objekt in da ne bodo doživeli prevar. Za trdno so v naši družbi redkejši primeri, kakršnega navaja neki naš seksolog: Dijakinjo gimnazije je prevaral neki »prekanjen zapeljivec« in ko je prišlo na dan, da bo postala mati, so jo takoj izključili iz šole. Tragedija in krivica ni bila samo v tem, da so jo izključili iz šole, ker je postala nezakonska mati, marveč v tem, da povzroča takšna prevara najbolj grobo psihično poškodbo, bodočega otroka pa oropa očeta. Zato ni treba dokazovati, da bi bil socializem zadnji, ki ne bi nudil roditeljem vse moralne opore pri njihovih vzgojnih naporih. Mladini pa mora biti jasno, da zahtevata njena korist in sreča, da skuša resno razumeti ljubezen, zakonsko zvezo in družino, čeprav še ne more razumeti vse veličine teh odnosov. Varovati se mora zlasti lahkomiselnosti, hinavščine in cinizma, t. j. preziranja vseh moralnih vrednot. Res ni vse cinizem, kar je videti tako. Tako n. pr. lahko dobi naše mlado dekle pod slabim vplivom filma in pripovedovanja o bohemskem življenju nekaterih igralk vtis, da je prava malenkost, če tudi po večkrat izmenja zakonskega druga. Takšno mladostno lahkomiselnost moramo smatrati za neresnost in pomanjkanje življenjskih izkušenj, zdravilo proti temu je družinska vzgoja. Vsak mlad človek naj ve vsaj to, da cinizem škoduje vsej družbi, da pa se vendar najbolj maščuje tistemu, ki nesramno prezira moralne

norme vedenja in človeška čustva. Nihče ga nima rad, vsi ga prezirajo. Že od nekdanj so pošteni ljudje prezirali nesramne cinike. Fourier, eden najostrejših kritikov meščanske morale, je ostro obsojal laž, cinizem in neodgovornost v razmerju med moškim in žensko. Ta cinizem, to medsebojno varanje je povzročilo nemogoče, naravnost nesmiselno stanje. Tako omenja Fourier primer neke statistike, po kateri je tretjina očetov zapustila lastne otroke in se jim odrekla. Približno enako število žen jim je vrnilo to tako, da so prisegle, da pripadajo otroci, ki so jih imele z ljubčki, njihovim možem. V socializmu takšnih pojavov umazanosti in cinizma sploh ne bo moglo biti, ne samo zato, ker bi zadeli takšni pojavi na ostro obsodbo, marveč predvsem zato, ker bodo lepi primeri socialističnih odnosov med ljudmi privlačili mlado in staro. Že Fourier, ki še ni sanjaril o družbi brez države, pač pa je bil proti slehernemu siljenju kot sredstvu za zboljšanje človeške morale, je pričakoval vse od nalezljivega primera svojega utopističnega reda. Pozitivni, konstruktivni boj za enakopravnost vseh človeških bitij (ob ogromnem bogastvu in ob kratkem delovnem času) je popolno poroštvo, da bodo izginili vsi žalostni asocialni pojavi naših dni, tako tudi hinavščina in cinizem. Cinizem ali amoralnost zdaj ni več množični pojav, ki bi ga morali zatirati z nekakšnimi izrednimi ukrepi; ko pa bo socializem v prihodnosti po ukinitvi slehernega pavperizma, materialnega in moralnega, dajal svoje prve večje plodove in otipljive prednosti pred kapitalizmom, kdo bi bil tisti, ki se ne bi hotel vključiti v družbeno življenje in biti srečen? Ne, siliti človeka k sreči res ni potrebno, vsak človek ljubi lepo, zdravo in prijetno življenje, ljubezen in srečo.

Z družbenim razvojem bo čedalje bolj in hitreje zmagovala socialistična morala, odnosi enakopravnosti in bratstva med ljudmi, ker bodo materialna baza, atomska energija in druga industrijska revolucija omogočile skladnost med prakso in teorijo, soglasje med delom in besedo ter dokončno izkoreninile vire, t. j. družbene vzroke asocialnosti. Zdaj pa smo šele na pragu takšne dobe in zato v življenju še zdaleč ni vse lepo. Bilo pa bi docela napačno, če bi čakali na popolne materialne pogoje za socialistične odnose, namesto da se že zdaj borimo za socialistične ideale, ki jih bodo uresničili srečnejši rodovi za nami. Njihovi uspehi bodo plodovi tudi naših naporov.

Ni lepšega primera od ljubezni, da pokažemo, da socializem ne propagira askeze, da ne zahteva od človeka, naj se odpove življenjskim radostim, da socializem ni sestavljen iz samih prepovedi, da torej ne veže, marveč nasprotno, osvobaja najboljše, najlepše, kar je v človeku. Toda ljubezen ima faze, ima svoj razvoj v vsakem individualnem življenju. Ko govorimo o sodobni individualni spolni ljubezni, mislimo predvsem na psihofizične pojave zrelega človeka. Ena največjih napak seksologov je v tem, da ne vidijo v dozorevanju mladega človeka najlepših pojavov — namreč dozorevanja za ljubezen, te podlage sodobne zakonske zveze. Že pred puberteto se pojavi prva ljubezen, ki je značilna po tem, da vidi otrok svoj »ideal«, ki se zanj navdušuje, dokaj nerealistično. Šele z nadaljnjim razvojem se zdravi realizem v presojanju ljubljenega oziroma družice, brez katerega ni resnične ljubezni zrelega človeka. Važnost teh čustev, že tolikokrat opisanih v poeziji, je v tem, da se mlad človek dvigne nad ozki egoizem in da začne misliti in čutiti za drugega. To seve ni edini vir socialnih, altruističnih čustev, vsekakor pa zelo močan, ki zelo pozitivno vpliva na oblikovanje značaja. Delovanje je lahko tudi nega-

tivno, če nastanejo razočaranja in druga neugodna doživetja. Vsekakor pa je dober svetovalec mladincu prav v puberteti zelo koristen. Življenje namreč prinaša s seboj razočaranja tudi, če ni prevar; pogledjmo samo primer neizpolnjene ali »nesrečne« ljubezni! Prav takšna doživetja lahko močno zrevolucionirajo vso notranjost mladega človeka. Prešernove besede na veljajo samo za pesnika, marveč za vsakogar, da mora biti sposoben nositi v svojih prsih raj in pekel. Življenje bo zmeraj boj in bo zahtevalo močne, pogumne ljudi, ko že zdavnaj ne bo več vojn. Junaštvo vsakdanjega življenja ali družbena dejavnost je celo najpotrebnejša in bo čedalje bolj.

Če v luči teh pogledov, na ljubezen določamo norme za ljubavno in zakonsko življenje v socializmu, tedaj bomo v skladu z vsemi pridobitvami morale zahtevali, da mladina preživi ves čas dozorevanja brez telesnih intimnosti, ki lahko tudi v primeru, ko ni zlorabe, izkoriščanja in prevare, kršijo harmonijo in poezijo mlade ljubezni. V vprašanju prehoda na zrelo, polno ljubezen moramo nuditi mladim ljudem popolno svobodo in vso odgovornost za njihovo osebno srečo. Mi ne moremo zahtevati devištva, kakor n. pr. Tomas Mor, niti od obeh spolov, še manj pa seveda samo od dekleta ali celó deviško kožico do zakonske zveze, pač pa kličemo mladini z Leninom:

»K ljubezni spadata dva in tretji, novo življenje, lahko nastane. V takšnem stanju stvari leži družbena korist, dolžnost do skupnosti.«

Dolžnost do socialistične skupnosti torej nalaga mladini, da si nikakor ne dovoli zadnjih intimnosti, dokler se — seveda na lastno odgovornost — ne prepriča, da gre za takšno ljubezen, ki lahko postane danes ali jutri družbeno uzakonjena. Mladina, ki prezira kvantiteto v ljubezni in želi kvaliteto, t. j. resnična čustva, mladina, ki gre ponosno skozi življenje in povrhu še v socializem, ne bo nikoli podcenjevala družbenega mnenja in življenjsko silo bo črpala ne iz »emancipacije poltenosti« (Lenin), marveč iz izpolnjene resnične ljubezni. Mladina ne le da ničesar ne izgubi, marveč prav vse pridobi, ko ne zahteva tistega, kar sta narava in človeška družba prihranili za čas popolne telesne, duševne in moralne zrelosti. S pravico, tega ne moremo nehati ponavljati, pridejo namreč obvezno tudi dolžnosti!

Žal moramo ne le našo mladino, marveč tudi nekatere ugledne člane naše družbe opozoriti na nekatere hude vulgarizacije znanstvenega socializma.

V boju proti vsem družbenim krivicam je bila že zdavnaj razglašena zahteva proti diskriminaciji nezakonskega otroka in za popolno enakopravnost zakonskega in nezakonskega otroka. Tudi to enakopravnost lahko do kraja uresniči šele bodočnost, t. j. socializem s svojo družbeno skrbjo za vse otroke brez izjeme. Družbena skrb za otroke pa ne izključuje in ne nadomestuje roditeljske skrbi in ljubezni za otroke, marveč jo samo dopolnjuje in je celo njen pogoj. Otrokom so potrebni roditelji, in sicer oče in mati. Socializem zagotavlja otrokom takšne roditelje, ki jim bodo posvetili vso skrb in ljubezen in ki jih bodo vzgajali v socialističnem življenjskem in svetovnem nazoru. Iz tega pa logično sledi, da nam nikakor ni vseeno, ali imamo mnogo ali malo nezakonskih otrok. Gre namreč za to, da se zavedamo dolžnosti do otrok. To je pri tem najbolj bistveno. Zato se moramo boriti za to, da ne bo nobene matere, pa tudi ne nobenega očeta, ki ne bi dala za svojega otroka vsega, kar moreta. Če bomo tako — t. j. socialistično — gledali na vprašanje nezakonskega otroka, tedaj bomo to vprašanje najboljše uredili.

Isto načelno stališče nas mora voditi v vprašanju ločitve zakona. Ni dvoma, da je zahteva po ločljivosti zakona napredna. Družba nima pravice zahtevati, naj se nadaljuje zakonska zveza, ki je kot zakonska zveza mrtva. Samo takšno je treba pokopati. Tudi narava pokopava trupla. V boju za socialistično zakonsko zvezo pa se nikakor ne smemo zadovoljiti s tem, da kakor buržoazija dopuščamo ločitev zakona, namreč nasprotno, z vsemi sredstvi se moramo boriti za to, da bomo dosegli tako višjo obliko zakona, ki bo prinesla zakoncem, še bolj pa otrokom, vso srečo. Angleški kulturni filozof Russel pravi, da so tisti roditelji, ki se ločijo iz drugih, ne pa iz zelo važnih razlogov, prekršili svojo roditeljsko dolžnost. Mar je možno, da bi bil odnos zavestnih socialistov do slabotnih otrok manj resen?

Isto načelno stališče imamo v vprašanju telesnega splava. Abortus pomeni zmeraj, brez izjeme, manjšo ali večjo zdravstveno škodo za žensko. Največkrat pozabljam na psihično škodo. Žal lahko abortus zdaj še povzroči smrt ali sterilnost ženske ali »samo« nekatera kronična vnetja. Vsekakor pomeni neresen in neodgovoren odnos do nosečnosti in abortusa asocialnost, pri ženski pa razen tega še nepotrebne muke. V modernih sredstvih proti spočetju imamo sijajno orodje proti abortusu. Sodobna kontracepcija pa zahteva tudi določeno kulturno stopnjo ženske in dobre posvetovalnice, kjer nudijo zdravniki vsem potrebnim nasvet in pomoč. Razen tega moramo mladino opozoriti, da v vseh deželah priporočajo ta način boja proti abortusu, predvsem poročenim ženam. Znano je namreč dejstvo, da na vsem svetu sploh ni dežele, kjer bi bilo spolno življenje pred poroko izrecno »dovoljeno«. Nas pa vodijo še mnogi globlji razlogi. Mladino pod 18. letom, ki ji naš zakon izrecno prepoveduje zakonsko zvezo, je treba drugače zaščititi pred vsemi tegobami, pa tudi pred abortusom in nezaželeno nosečnostjo. Spoznanje pesnika o »zlati dobi mlade ljubezni«, o poeziji snubitve in medsebojnega spoznavanja obeh spolov, mora mladini tako napolniti dušo, da bo lahko pravilno uživala mladost in se pripravljala na zakonsko zvezo.

Slab, neresen odnos do vseh omenjenih problemov seveda ni zmeraj znak pokvarjenosti, vendar pa smo dolžni opozoriti na to, da lahko lahkomiselnost zmeraj privede do zelo asocialnih dejanj. To nam dokazuje vsakdanje življenje. Življenje ne bo nikoli, tudi ne v socializmu, dopuščalo mehkužnosti, lenobe, pasivnosti, marveč prav nasprotno, čedalje več aktivnosti, borbenosti in heroizma dnevnega življenja. Tovariš Tito je rekel leta 1952 študentom:

»Človek je bitje, ki ima najrazličnejše slabosti. Človek se mora večno boriti s seboj, imeti pred seboj svojo vest, ker je to edini način oblikovanja samega sebe. Nihče ne more dati od zunaj vsega, marveč se mora človek sam v svoji vesti in duši boriti proti svojim slabostim. Temu vprašanju moramo v naši Partiji posvetiti malo več pozornosti.«

Tisto, proti čemur se človek večno bori, je egoizem, pa naj bo osebni, družinski, poklicni, cehovski in celo nacionalni, tisto, za kar se človek bori, pa je izgradnja vsestransko razvite osebnosti, lik socialističnega človeka bodočnosti, ki bo dal pojmom bratstvo in tovarištvo med vsemi ljudmi sveta polno in bogato vsebino. Ta visoka stopnja socialističnega razvoja zahteva še ogromno naporov, žrtev in boja ter ciljev, ki jih zavestno postavljamo nad vse dosedanje cilje. Poglejmo samo patriotizem. To je nedvomno čut zelo visoke vrednosti, to je celo star čut, ki ga je uzakonila že buržoazija. Nas čut patriotizma ne more zadovoljiti, če ne izključuje sleherne oblike nacionalizma, če ne

izključuje sleherne sledi nezaupanja do drugih narodov, sleherne sledi blokovskih teženj, če zavestno ne oznanja zmerom in povsod boja za bratstvo med vsemi narodi. Nad sleherni patriotizem se dviga čut socialističnega internacionalizma.

Enako se ne moremo zadovoljiti s krepitvijo sedanje družine, marveč mora biti naš ideal upostavitve višjih odnosov med vsemi ljudmi, tako tudi med obema spoloma.

Osnovno

Medicinska sestra in otroka in mora poleg lezni otrok. To trdimo, v znanje in prizadevn naših otrok. Le-tem j zdravniku ali pravočas

Zaradi tega se na krog medicinskih sestel z osnovn pogosto srečujemo zlasti na njihovem terenu dela.

Da lahko ugotovimo, da je otrok bolan, potem moramo vedeti, kakšen je, kadar je povsem zdrav. Iz razlike med opazovanji, ki so nas privedla do prepričanja, da je otrok zdrav, in med opazovanji, ki dajo misliti, da je otrok bolan, cenimo torej, koliko je otrok bolan: ali je samo »malo«, »srednje hudo«, »jako hudo« ali »smrtno« bolan, kakor se v takih primerih izražamo.

Vendar pa izid otrokove bolezn ni v kakem stalnem sorazmerju s stopnjo in potekom njegove bolezn: otroci namreč, ki so samo »laže« bolni, v začetku prav tako lahko umrjejo, kakor lahko ozdravijo »smrtno« bolni otroci. Potek bolezn in nje izvid je odvisen predvsem od otrokove odpornosti v borbi z boleznijo, nadalje od bistva in prirode bolezn same, zlasti pa od pričetka in načina ozdravljenja, ki sledi pravilni zdravniški razpoznavi. Razumljivo je, da je za potek bolezn in otrokovo usodo važna tudi otrokova vzrast, njegova prehranitev, življenjsko okolje, pa tudi zdravje ali bolehnost, ki jo je dobil po prirodi svojih staršev kot biološko doto. »Zdravljenje« bolezn same pa je zelo širok pojem, ki vključuje poleg nege in zdravil ter raznih zdravniških posegov in storitev tudi namestitvev bolnega otroka v nekem določenem okolju, ki je drugačno, kot ga potrebuje zdrav otrok. Torej je tako v zdravju kakor v bolezn važno otrokovo okolje. Tako »okolje« obsega vse od vremenskih razmer do postelje malega bolnika, od načina, kako mu strežemo in kako ga v bolezn hranimo, pa do njegovega duševnega počutja, tako v zavodu kakor v domači negi.

Bolezen se tudi pri otroku lahko konča z »ozdravljenjem«, z »zboljšanjem« ali s »smrtjo«. Kadar otrok po bolezn povsem ozdravi, takrat po njej raste in se razvija ter uspeva, kakor je rasel in se razvijal, preden je zbolel.

Bolezen lahko rast in razvoj otroka zaustavi za daljši ali krajši čas, manj hude bolezn pa otrokove rasti po navadi ne prizadenejo. Kadar se otrokova

ja otroka

tega opazovanja bolnega »diagnoze in znake bo- ga terena, ker zaupamo er nam je do blagodati rilno napotimo bodisi k

istu seznanimo čim širši ki jih pri otrocih tako

izključuje sleherne sledskih teženj, če zavestn vsemi narodi. Nad slecionalizma.

Enako se ne mora biti naš ideal up med obema spoloma.



v, sleherne sledi blokovd boja za bratstvo med socialističnega interna-

edanje družine, marveč vsemi ljudmi, tako tudi

Osnovno opazovanje bolnega otroka

Dr. Marij Avčič

Medicinska sestra na terenu mora biti večša osnovnega opazovanja bolnega otroka in mora poleg drugega obvladati tudi osnovne diagnoze in znake bolezni otrok. To trdimo, ker pač poznamo potrebe našega terena, ker zaupamo v znanje in prizadevnost medicinskih sester in pa ker nam je do blagodati naših otrok. Le-tem je nujno potrebno, da jih pravilno napotimo bodisi k zdravniku ali pravočasno v ustanovo.

Zaradi tega se nam zdi potrebno, da v našem listu seznanimo čim širši krog medicinskih sester z osnovnimi znaki bolezni, ki jih pri otrocih tako pogosto srečujemo zlasti na njihovem terenu dela.

Da lahko ugotovimo, da je otrok bolan, potem moramo vedeti, kakšen je, kadar je povsem zdrav. Iz razlike med opazovanji, ki so nas privedla do prepričanja, da je otrok zdrav, in med opazovanji, ki dajo misliti, da je otrok bolan, cenimo torej, koliko je otrok bolan: ali je samo »malo«, »srednje hudo«, »jako hudo« ali »smrtno« bolan, kakor se v takih primerih izražamo.

Vendar pa izid otrokove bolezni ni v kakem stalnem sorazmerju s stopnjo in potekom njegove bolezni: otroci namreč, ki so samo »laže« bolni, v začetku prav tako lahko umrjejo, kakor lahko ozdravijo »smrtno« bolni otroci. Potek bolezni in nje izvid je odvisen predvsem od otrokove odpornosti v borbi z boleznijo, nadalje od bistva in prirode bolezni same, zlasti pa od pričetka in načina ozdravljenja, ki sledi pravilni zdravniški razpoznavi. Razumljivo je, da je za potek bolezni in otrokovo usodo važna tudi otrokova vzrast, njegova prehranitev, življenjsko okolje, pa tudi zdravje ali bolehnost, ki jo je dobil po prirodi svojih staršev kot biološko doto. »Zdravljenje« bolezni same pa je zelo širok pojem, ki vključuje poleg nege in zdravil ter raznih zdravniških posegov in storitev tudi namestitvev bolnega otroka v nekem določenem okolju, ki je drugačno, kot ga potrebuje zdrav otrok. Torej je tako v zdravju kakor v bolezni važno otrokovo okolje. Tako »okolje« obsega vse od vremenskih razmer do postelje malega bolnika, od načina, kako mu strežemo in kako ga v bolezni hranimo, pa do njegovega duševnega počutja, tako v zavodu kakor v domači negi.

Bolezen se tudi pri otroku lahko konča z »ozdravljenjem«, z »zboljšanjem« ali s »smrtjo«. Kadar otrok po bolezni povsem ozdravi, takrat po njej raste in se razvija ter uspeva, kakor je rasel in se razvijal, preden je zbolel.

Bolezen lahko rast in razvoj otroka zaustavi za daljši ali krajši čas, manj hude bolezni pa otrokove rasti po navadi ne prizadenejo. Kadar se otrokova

bolezen konča z »izboljšanjem«, takrat mu večinoma pusti neke posledice, ki so več ali manj dolgotrajne in ki jih otrok le počasi preboli. Lahko pa bolezen postane tudi dolgotrajna, vendar se toliko omili, da sta rast in razvoj otroka v času bolezni vendarle možna, dasi sta bolj ali manj prizadeta. Tudi dolgotrajne bolezni se lahko pozdravijo ali pa vodijo v smrt.

Različne bolezni pri otrocih

Zdravje je skladno delovanje vsega našega telesa, skladno in med seboj uravnano delovanje njegovih organov, tkiv in celic. Pri otroku pa vsebuje pojem zdravja ne le skladno delovanje vsega njegovega telesa, temveč istočasno tudi še pravilno rast in neoviran razvoj. Torej je »zdravje« pri otroku drugačno kot zdravje pri odraslem, ki ne raste več in se ne razvija, temveč se le v svojih celicah in tkivih obnavlja. Zdravje torej je za otroka nujnejše in zanj večjega pomena. Organi odraslega so bolj samostojni kakor pa pri otroku, čigar telo je s svojimi sestavinami med seboj še močno povezano v enoto, ki tudi v bolezni deluje skladno in se vse otrokovo telo kot celota bori proti povzročitelju bolezni. Zaradi tega je tudi razumljivo, da pri otroku, ki je zbolel, dobimo znake bolezni tudi na organih in tkivih, ki sicer niso sama prvensko bolna, temveč prizadeta le toliko, kolikor se skupno s prvensko napadenimi in obolelimi organi in tkivi borijo proti povzročitelju bolezni. Pravimo, da se proti bolezni bori otrok kot celota in to tem bolj, čim manjši in mlajši je.

In ravno to osnovno načelo nas pri boleznih otroka lahko v marsičem premoti, ko skušamo otrokovo bolezen zdravniško razpoznati. Če tega pojava ne poznamo in če ne umemo presojati splošnih in posameznih bolezenskih znakov, le-te pa bistveno ločiti od onih, ki samo spremljajo osnovna bolezenska dogajanja, potem marsikdaj napravimo napačno zdravniško razpoznavo otrokove bolezni. Tak primer je n. pr. vnetje srednjega ušesa pri dojenčku, na katerega nas otrok včasih ne opozori s prijemanjem za uho in ob morebitni pregnojitvi bobniča tudi z gnojem v sluhovodu. Pač pa otrok bruha in ima drisko. Bruhanje in driska pa sta le soznak bolezni. Osnovna bolezen je vnetje srednjega ušesa. Lahko se zgodi, da se otroku stanje slabša, proces v srednjem ušesu preide na kost (v bradavičasti izrastek) ali pa se bliža možganskim mrenam in povzroči njihovo gnojno vnetje. Takrat je potrebna operacija. Bruhanje in driska prestaneta. Potrebno bi bilo torej zdraviti osnovno bolezen in vnetje srednjega ušesa, n. pr. s prerezom bobniča (paracentezo) in antibiotiki.

Slične pojave opazujemo tudi v drugih primerih, n. pr. pri pljučnicah dojenčkov. Otroku ima pri tem napeto veliko mečavo na glavi, če se krovne kosti še niso zarasle. Če hočemo glavo gibati v vratu navzpred in navzad, se nam mišičje vratu upira in otroka to gibanje boli (opistotonus), znak »trdega tilnika«. Pomislimo seveda na vnetje možganskih mren. Vendar bi bila osnovna napaka, če ne bi zdravili pljučnice, ki bi lahko zajemala čedalje večje predele pljuč, zmanjševala bi se dihalna površina, otrok bi se dušil. Ker je takih primerov ob bolnem otroku mnogo, je treba vedno najprej razpoznati osnovno bolezen in razvozlati soznake, ki jo spremljajo. Vzročno (etiološko) je treba zdraviti osnovno bolezen, soznake, ki so lahko jako nevšečni, pa je zdraviti simptomatično.

Bolezni so v raznih starostnih obdobjih otrok dokaj različne. Pri **novorojenčku** so najpogostnejše tiste, ki izvirajo iz motenega sožitja med materjo in

otrokom (simbioze) ter se kažejo v neuspevanju zaradi nezadostne prirodne ali nesmotrne umetne hranitve. Pogostne so tudi bolezni popka, zlasti njegove okužbe. Sicer prirodna zlatenica novorojenčka se lahko podaljša. Kožne bolezni, zlasti okužbe kože so jako pogostne. Opazujemo zaprtosti, bruhanje in črevesne katarje. Mnogo opazamo tudi nepravilnih razvitosti. Obdobje dojenčka je jako bogato najrazličnejših bolezni. Običajne nevšečnosti in bolezni, ki jih srečujemo, so: nahod, vnetja v žrelu, ki privedejo največkrat do vnetja srednjega ušesa in vnetja možganskih mren, potem najrazličnejše vrste pljučnic, pester izbor kožnih bolezni, bolezni na očeh, okostju, mišičju. V tem starostnem obdobju se pojavlja tudi še okužba s tuberkulozo.

Predšolsko starostno obdobje pozna zlasti tako imenovane »otroške« bolezni: norice, ošpice, oslovski kašelj, mumps, davico, škrlatinko. Poleg njih zasledimo še začetne oblike revmatičnih bolezni. Razen tega pogosto najdemo še okužbe s tuberkulozo. Pokažejo se tudi najrazličnejše druge bolezni, ki so bile morda v kali zasnovane že pri dojenčku in novorojenčku. To so zlasti presnovne in hormonalne bolezni. Pri malih otrocih v predšolskem starostnem obdobju so pogostne tudi najrazličnejše nesreče in poškodbe, zlasti opeklina in prometne nesreče.

Šolsko starostno obdobje pozna še »otroške« bolezni, za katerih prenos je življenje v šoli jako ugodno. Srečujemo tudi pogostne krvne bolezni, izražene revmatične bolezni in tuberkulozo. Mnogo je tudi še takih bolezni, ki sličejo boleznim odraslega v tem, da se omejujejo na posamezne organe, n. pr. srčne, ledvične, jetrne bolezni itd.

Zaradi tega opisujemo in opazujemo bolezni pri otrocih na več načinov: po starostnih obdobjih in po organih in organskih sistemih kakor tudi po vzrokih. Nekega strogo urejenega sistematskega opazovanja in opisovanja torej ne more biti. Govorimo: o boleznih novorojenčka, dojenčka, malega otroka, šolarja itd., prav tako o boleznih dihal, kože, prebavil, okostja, mišičja kakor tudi o nalezljivih boleznih, boleznih zaradi zajedavcev itd.

Opazovanje

Poznati moramo znake, po katerih presodimo in sklepamo, da je otrok bolan. To so: spremembe v splošnem počutju in vedenju otroka, vročina, spremembe dihanja, spremembe bila, spremembe v otrokovi teži in rasti, spremembe na koži, na sluznicah, bolečine in spremembe na otrokovih izmečkih.

1. Spremembe v splošnem počutju in vedenju otroka in njegovem zadržanju.

Če je bil otrok pred boleznijo živahen in je bil videti svež ter je kazal vse znake dobrega počutja, da se je povsod živahno udeleževal, da je bil neutrudljiv ter povsod in vedno po otroško prizadeven, vesel in razigran, postane v bolezni medel in uvel, ne zanima se več toliko za dogajanja okrog sebe, hitro se utruja ter pušča vnaprejšnjo igro in vse, kar mu je prej bilo v največjo radost, in vse male opravke, v katerih je preživljal svoj dan; žalosten je in nič se mu prav ne ljubi. Če je prej jedel vse od kraja s tekom in veseljem, mu odslej tudi njegove najljubše jedi ne dišijo. Če je bil prej vljuden, mil in prikupen, lahko postane v bolezni žalosten, kričav, zadirčen, nepriljuden,

mračen in nasršen, kakršnega njegovo okolje ni vajeno. In tudi obratno: če je bil prej samozavesten, neukrotljiv in samostojen, je v bolezni nebogljen. Če je v zdravju hitro in odrezavo odgovarjal na vprašanja, je v bolezni lahko govorica zaspana, zmedena ali povsem nepravilna in nerazumljiva. Naš otrok je lahko v bolezni pri popolni zavesti, lahko je omotičen ali pa nezavesten. Lahko je povsem buden, lahko zaspan, vzdramljiv in tudi nevzdramljiv.

Skratka, glede na prirodo in resnost otrokove bolezni ter glede na otrokov značaj in njegovo telesno in duševno gradbo se lahko pri bolnem otroku pokažejo različne in različno močne spremembe v splošnem počutju in zadržanju. Le-te nas opozarjajo, da moramo za otrokovo bolezen iskati še naprej drugih znakov.

(Konec prihodnjic)

Dieti

A

Spoznanje o važno prodrlo v miselnost da več težko prepričati o če se že po kratkotraj prisotne subjektivne te izboljša apetit in podol pri drugih notranjih b subjektivno počutje, ki

stjo obolenja. V to skupino spadajo nekatera kronična ledvična obolenja. Opozoriti pa bi želel na sodobna načela prehrane ledvičnega bolnika tudi iz drugega razloga. Zato namreč, ker opustitev ustreznega dietnega režima v akutnem stadiju glomerulonefritisa le pre pogosto povzroči prehod v kronično — nikdar več ozdravljivo — obliko, ki se po krajšem ali daljšem obdobju konča s smrtjo zaradi pomanjkljive funkcije oziroma odpovedi — za življenje nenadomestljivega organa-ledvic.

Obravnaval bom dieto le tistih ledvičnih bolezni, kjer obolita istočasno obe ledvici. Ločimo jih na vnetna in degenerativna obolenja — torej na nefritise in nefroze. O tem, zakaj nastane pri enem človeku nefritis, pri drugem pa nefroza, odloča trenutni odziv z določeno okvaro prizadetega organizma (infekcijske bolezni, razni drugi infekti, dolgotrajna gnojenja itd.). V organizmu z normalnim načinom reagiranja bo nastal žariščni nefritis, ki sam po sebi — razen v izjemnih primerih — ne potrebuje nikakega dietnega zdravljenja. V primeru preobčutljivosti organizma (hiperergična reakcija) bo nastal akutni difuzni glomerulonefritis. Tako preobčutljivost najdemo pri ljudeh, ki so na neki infekt že senzibilizirani. Zato tudi se akutni glomerulonefritis pojavi 1—3 tedne po infektu — najčešče streptokokusnem — ki se pokaže običajno kot lakunarna angina. Začenja se navadno z raznimi subjektivnimi znaki, kot n. pr. z glavobolom, utrujenostjo, neješčnostjo, topimi bolečinami v ledvenem predelu itd. Bolnik ima edeme, ki so lokalizirani predvsem okrog oči, so topli in v jutranjih urah močnejše izraženi. Edemi nastanejo zaradi okvare in povečane propustnosti kapilar. Objektivno najlaže dokažemo to okvaro s pregledom

enjih

o n

ih prebavil je že toliko neru takega obolenja ni enja. Posebno velja to, e tudi ugodni vpliv na čine, se uredi prebava, ujnost dietnega režima le prav malo vpliva na

mračen in nasršen, kakr bil prej samozavesten, n v zdravju hitro in odre vorica zaspana, zmedena lahko v bolezni pri popo je povsem buden, lahko

Skratka, glede na pr značaj in njegovo telesn kažejo različne in različ Le-te nas opozarjajo, da znakov.



In tudi obratno: če je olezni nebogljen. Če je je v bolezni lahko go zumljiva. Naš otrok je i pa nezavesten. Lahko zdrاملjiv.

ni ter glede na otrokov pri bolnem otroku po 1 počutju in zadržanju. skati še naprej drugih

(Konec prihodnjič)

Dieta pri ledvičnih obolenjih

Asist. dr. Bogomil Vargazon

Spoznanje o važnosti dietne prehrane pri boleznih prebavil je že toliko prodrlo v miselnost današnjega človeka, da ga v primeru takega obolenja ni več težko prepričati o potrebi dietnega načina življenja. Posebno velja to, če se že po kratkotrajnem dietnem življenju pokaže tudi ugodni vpliv na prisotne subjektivne težave, da n. pr. prenehajo bolečine, se uredi prebava, izboljša apetit in podobno. Mnogo teže je utemeljiti nujnost dietnega režima pri drugih notranjih boleznih, kjer dolgotrajna dieta le prav malo vpliva na subjektivno počutje, ki žal vse prepegosto niti ni v pravem sorazmerju z resnostjo obolenja. V to skupino spadajo nekatera kronična ledvična obolenja. Opozoriti pa bi želel na sodobna načela prehrane ledvičnega bolnika tudi iz drugega razloga. Zato namreč, ker opustitev ustreznega dietnega režima v akutnem stadiju glomerulonefritisa le prepegosto povzroči prehod v kronično — nikdar več ozdravljivo — obliko, ki se po krajšem ali daljšem obdobju konča s smrtjo zaradi pomanjkljive funkcije oziroma odpovedi — za življenje nenadomestljivega organa-ledvic.

Obravnaval bom dieto le tistih ledvičnih boleznih, kjer obolita istočasno obe ledvici. Ločimo jih na vnetna in degenerativna obolenja — torej na nefritise in nefroze. O tem, zakaj nastane pri enem človeku nefritis, pri drugem pa nefroza, odloča trenutni odziv z določeno okvaro prizadetega organizma (infekcijske bolezni, razni drugi infekti, dolgotrajna gnojenja itd.). V organizmu z normalnim načinom reagiranja bo nastal žariščni nefritis, ki sam po sebi — razen v izjemnih primerih — ne potrebuje nikakega dietnega zdravljenja. V primeru preobčutljivosti organizma (hiperergična reakcija) bo nastal akutni difuzni glomerulonefritis. Tako preobčutljivost najdemo pri ljudeh, ki so na neki infekt že senzibilizirani. Zato tudi se akutni glomerulonefritis pojavi 1—3 tedne po infektu — najčešče streptokokusnem — ki se pokaže običajno kot lakunarna angina. Začenja se navadno z raznimi subjektivnimi znaki, kot n. pr. z glavobolom, utrujenostjo, neješčnostjo, topimi bolečinami v ledvenem predelu itd. Bolnik ima edeme, ki so lokalizirani predvsem okrog oči, so topli in v jutranjih urah močnejše izraženi. Edemi nastanejo zaradi okvare in povečane propustnosti kapilar. Objektivno najlaže dokažemo to okvaro s pregledom

urina, v katerem najdemo beljakovine (albuminurija oziroma proteinurija), dalje krvne elemente (hematurija) in granulirane cilindre; krvni tlak je zvišan.

Zdravljenje akutnega nefritisa postavlja zdravnika in medicinsko sestro pred izredno odgovorno nalogo: ali bomo pacienta povsem ozdravili ali bo pa obolenje prešlo v kronično — se bo odločilo v prvih dneh in tednih — le v redkih primerih tudi še v prvih mesecih. Kar bomo zamudili v akutnem obdobju bolezni, ne bomo mogli nikdar več povsem popraviti. Odgovornost je še tem večja, ker gre povečini za mlade ljudi in otroke, pri katerih bodo zato poznejša leta še tem bolj tragična.

Čeprav sodi vsak bolnik z akutnim nefritisom v bolnico, mora vendar medicinska sestra na terenu poznati glavna načela zdravljenja, če kdaj zaradi objektivnih razlogov sprejem v bolnico ne bi bil možen. Vsak bolnik z akutnim nefritisom spada v posteljo in mora ležati tako dolgo, dokler ne izginejo vsi bolezenski znaki in dokler tudi izvid urina ne postane negativen. Tak ukrep pri prehodu v subakutni ali celo kronični stadij seveda ne bo izvedljiv. Vstajanje bomo dovolili takrat, ko se laboratorijski in klinični izvidi ustalijo in ne kažejo težnje po nadaljnjem poslabšanju.

Prvi pogoj vsake terapije je absoluten post, ki naj traja — razen pri otrocih ali če za to ni kakih tehtnih kontraindikacij — tudi do sedem dni. Pri izvajanju takih rigoroznih ukrepov bo sestra večkrat naletela na sicer razumljiv odpor bolnika in njegove okolice, ki jo je pa treba s tehtnimi dokazi prepričati o smotrnosti in nujnosti takega zdravljenja. Če se bomo potrudili ter zadosti energično in nazorno predočili poznejšo usodo in mnogo prezgodnji konec bolnika, ki v akutnem stadiju predvsem zaradi nepravilne diete ni bil ozdravljen in je zato postal kroničen nefritik — bomo v naših prizadevanjih vsekakor tudi uspeli. Še pred nekaj leti smo prepovedovali tudi vsako uživanje tekočine; sedaj na tem ne vztrajamo več. Še najbolje je, če se ravnamo po bolnikovi žeji ter dajemo v prvih dneh le sadne sokove, sladek čaj, kompot in alkalične mineralne vode. S tem tudi preprečimo občutnejšo dehidracijo (zmanjšanje tekočine) organizma. Zadostno dovajanje tekočine je potrebno predvsem v primerih, ko jo pacient izgublja več zaradi pogostnega bruhanja. Množina peroralno in parenteralno dovajane tekočine seveda ne sme biti večja od količine, ki jo telo izgublja z uriniranjem, odvajanjem in bruhanjem kakor tudi s potenjem in dihanjem (okrog 2000 ccm ali tudi več). Manjša količina je sicer tudi potrebna za izplavljanje produktov ledvičnega vnetja v glomerularnih kapilarah. Izdatna omejitev tekočine je potrebna le v primeru anurije, možganskega edema ali pri akutni odpovedi srca. Pri vsaki teh komplikacij je že tako potrebno zdravljenje v bolnici. Vsak dodatek mleka lahko poslabša vnetje in poveča albuminurijo. Pred začetkom posta dobi bolnik čistilni vliv, ki ga po uvidevnosti ponovimo tudi še med postom. Po končanem postu preidemo na ustrezno dieto, ki naj traja toliko časa, dokler lahko dokažemo še najmanjše znake aktivnosti ledvičnega vnetja. V začetku je priporočljiva presna vegetarijanska hrana, ki vsebuje le majhne količine kuhinjske soli, poveča izplavljanje zadrževane tekočine iz telesa in izboljša prebavo. Presno hrano naj dobiva akutni nefritik najdalj do enega tedna, priporočljivo pa je tudi še pozneje vstaviti po kakšen tak dietni dan. Po končani vegetarijanski dieti dajemo več tednov hrano, ki je sestavljena iz sledečih jedil: malo mleka, kava, čaj, lahke močnate jedi, sladkor, marmelada, sadni sokovi, kompot, močnik, ovseni kosmiči, riž, zdrob, krompirjev pire, kuhana zelenjava, maslo, smetana.

Iz seznama dovoljenih jedil so torej črtane vse stvari, ki vsebujejo več beljakovin. Živalske beljakovine, jajca in sir dovoljujemo šele, ko prenehajo vsi simptomi. Vse alkoholne pijače so strogo prepovedane, prav tako tudi mesne juhe in ostre začimbe, kot poper, paprika, gorčica itd. Dovoljeni so manjši dodatki drugih začimb, kot n. pr. kumina, paradižnik, limona, razredčen kis in podobno. V času opisane brezbeljakovinske diete zato povečamo količino ogljikovih hidratov in dovoljenih maščob. Vsa jedila pripravljamo brez soli. Vnete ledvice zadržujejo namreč sol in se zato ojačijo tudi edemi. Tudi zelenjavo pripravljamo brez soli z oljem ali maslom. Kot sem že omenil, vstavljamo vmes vedno še po kakšen sadni dan in pri morebitnem poslabšanju pridemo zopet za nekaj dni na presno vegetarijansko hrano.

Pri presoji aktivnosti vnetja se ravnamo po izvidu urina in krvnega tlaka: dokler je albumen pozitiven in krvni tlak zvišan, dokler so v sedimentu urina eritrociti, toliko časa bolezen mi ozdravljena. S tem v zvezi tudi ne bomo podcenjevali pomena še preostale albuminurije, ki so jo še pred nedavnim smatrali za nepomemben znak po prestanih akutnih nefritisih. Danes vemo, da v prisotnosti take albuminurije ne moremo smatrati nefritis za dejansko ozdravljen in da je to pogosto že tudi prvi znak prehoda v kronično obolenje. Zato ti bolniki tudi niso povsem delozmožni in potrebujejo vsaj dietno zdravljenje. Pri taki preostali albuminuriji pride pogosto tudi do recidivov, kar je eden izmed dokazov za nepopolno sanacijo vnetja.

Izkustvo je pokazalo, da pri strogem izvajanju opisanega dietnega režima — v zvezi z ostalo medikamentozno terapijo — lahko v velikem odstotku obolelih upravičeno upamo, da bomo res dosegli zopetnjo vzpostavitev prejšnjega stanja in popolno klinično ozdravljenje. Ako pa v tem ne bomo uspeli, potem tudi ne pričakujemo, da se nam bo še posrečila sanacija kdaj pozneje: bolezen je postala kronična. Preostala doba življenja bo pri raznih bolnikih sicer različno dolga — od nekaj let pa tudi do nekaj desetletij — odvisna bo v glavnem od diete, ki bo morala trajati praktično skozi vse še preostalo življenje in iz katere bomo črtali vsa jedila, ki bi že sama po sebi še naprej mogla okvarjati oboleli organ. Tudi tukaj je prvo pravilo zmanjšanje beljakovin. Le-to pa ne sme iti tako daleč, da bi zaradi nezadostne prehrane začel nefritik hujšati in hirati. Vsekakor so pri kroničnem stadiju umestni mnogo manj strogi ukrepi kot pri akutnem. Dokler ni znakov za popuščanje ledvične funkcije, torej zvišanih dušikovih substanc v krvi ter močnejše zvišanega krvnega tlaka, dovoljujemo relativno visoke količine beljakovin — tudi do 60 g čistih beljakovin dnevno — od tega $\frac{1}{3}$ mesa. Rib se lahko uživa 40—50% več. Večji del beljakovin nadomestimo z jajci, mlekom in rastlinskimi beljakovinami.

Tudi pri omejevanju kuhinjske soli smo manj strogi kot pri akutnem nefritisu. V splošnem naj dnevna količina ne bo manjša od 4 g. Upoštevati je pri tem tudi že sol, ki je nekatera jedila vsebujejo manj (jajca, sladkovodne ribe, perutnina), druga zopet več (n. pr. slano maslo in sir, mesne juhe, polenovka, prav tako tudi mesne konzerve, prekajeno meso, slanina, salama, klobase, ki jih pa po možnosti izločimo iz jedilnega lista). Za lažjo orientacijo navajam količine soli v nekaterih jedilih: morske ribe do 4 g na 1 kg, mleko 1,50—2,50 g na liter, sveže maslo ima različne vrednosti soli od 1—14 g. V splošnem radi dajemo krompir, riž, stročnice (razen leče), zelenjavo (razen špinace) in solato. Okus izboljšamo z rastlinskimi začimbami, kot s čebulo, peteršiljem, nageljnovimi žbicami ter z manjšimi dodatki gorčice, popra, kisa in limone.

Povsem slični dietni predpisi veljajo tudi za maligno nefrosklerozo. Pri tej nefropatiji so spremembe ožilja podobne spremembam pri kroničnem nefritisu. Razlika je predvsem v lokalizaciji permeabilitetne okvare (povečana propustnost ožilja). Pri nefrosklerozii prizadene ta predvsem arteriole, a pri kroničnem nefritisu kapilare. Tudi v poznejšem poteku nefritisa zajame patološki proces arteriole, tako da gre končno za močno podobnost z nefrosklerozo, ki ima tudi zelo podobno bolezensko simptomatiko. Eden glavnih znakov maligne nefroskleroze je zvišan krvni tlak — hipertoniija. Zaradi vedno močnejše insuficience ledvičnih funkcij se postopno zmanjšuje dilucijska in koncentracijska sposobnost ledvic. Specifična teža urina se vedno bolj približuje specifični teži razbeljakovinjene krvi in znaša okrog 1010. Zaradi prisotne anemije so nefrosklerotiki videti značilno bleedi. Čeprav vemo, da je prognoza maligne nefroskleroze povsem brezupna, ne bomo teh bolnikov pasivno prepustili njih usodi, temveč bomo skušali s smotrno ureditvijo življenja in primerno dieto olajšati njih težko stanje in jim vsaj za nekaj časa podaljšati življenje. Bolnik naj uživa neslano, pretežno presno vegetarijansko hrano z obilico sadja. Razni avtorji priporočajo posebne dietne predpise, tako n. pr. Martini kuro s sadnimi sokovi, ki naj traja tudi do 10 dni. Najbolje se je še obnesla riževa dieta po Kempnerju, s katero se — vsaj v nekaterih primerih — posreči izboljšati subjektivne in tudi objektivne bolezenske pojave (padec krvnega tlaka, zmanjšanje zadrževanih dušikovih spojin itd.). Bistvo te diete je hrana, revna s soljo, beljakovinami in maščobami. Bolnik dobi dnevno 5 g masti, 20 g beljakovin in 450 g ogljikovih hidratov pri približno 2000 kalorijah. To kalorično vrednost dosežemo z uživanjem riža, sadja in sladkorja. Dnevna količina riža znaša 200 do 300 g, ki naj bo pripravljen brez soli, mleka ali maščobe. Omejitev masti je še posebno umestna pri ljudeh z istočasnim obolenjem žolčnika (vnetje, kamni). Dovoljeni so vsi sadeži razen dateljnov in orehov, sadni sokovi razen paradižnikovega ter po želji sladkor in med. To izredno strogo dieto izvajamo tudi do treh mesecev, kar pa vzdrži žal le malokateri bolnik. Predvsem pri močnih subjektivnih težavah zaradi visokega krvnega tlaka bomo bolnika laže prepričali o utemeljenosti in potrebnosti take rigorozne diete, ki razen tega tudi ni poceni. Z izboljšanjem bolezenskih pojavov dodajamo nato zelenjavo, krompir, malo pustega mesa, perutnine, rib in po kakšno jajce.

Posebne naloge se postavljajo pred nas takrat, ko preideta kronični nefritis ali nefrosklerozia v svoj končni stadij — v uremijo. Bolniku je tedaj bolj potrebno lajšanje njegovega trpljenja kot zdravniška pomoč, ki pri rešitvi življenja ne more več veliko pomagati in bistveno izpremeniti usodnega poteka bolezni. Resnico o dejanskem stanju bomo pacientu dosledno prikrivali, skrbeli za osebno higieno in preprečevanje preležanin ter redno prebavo. Z odvajalnimi sredstvi in čistilnimi vlivii ter aplikacijo živalskega oglja skušamo iz črevesja vsaj deloma odstraniti zadrževane toksične snovi. Zaradi notranje zastrupitve bolniki povsem izgubijo apetit in pogosto bruhamo. Dietno zdravljenje se v splošnem ujema z načeli, ki sem jih omenil pri zdravljenju akutnega nefritisa: ob koncu bolezni isti ukrepi kot v njenem prvem začetku, torej v glavnem sadni sokovi, sadje, kompoti in sladkor. Pri začetni uremiji se po nekajdnevni taki dieti stanje včasih še popravi, zastoj dušikovih substanc v krvi zniža in subjektivne težave zboljšajo. Sicer je tudi pri uremiji glavni dietni princip zmanjšanje beljakovin, ki jih nadomestimo v glavnem z ogljikovimi hidrati

in deloma tudi maščobami. Od tega načela bomo odstopili le takrat, kadar so v krvi zmanjšane beljakovine (hipoproteinemija) in zato prisotni tudi močnejše izraženi edemi. V takem primeru bo prestroga omejitev beljakovin še poslabšala omenjeno hipoproteinemijo, povečala edeme ter prizadela splošno prehranitveno stanje. Pri dalj časa trajajočem pomanjkanju beljakovin se tudi poruši beljakovinsko ravnotežje, za katerega ohranitev je potrebnih približno 40—50 g beljakovin dnevno. Kot zelo primerna se je pri uremični acidozi izkazala tudi alkalna dieta, sestavljena pretežno iz krompirja, kumar, korenčka, pese, glavnate solate in sadja. Pri manjših edemih tudi ne bomo omejevali tekočine in s tem preprečili nastanek dehidracije, ki je kaj pogostna spremljevalka uremičnih stanj. V splošnem zadostuje 2000 ccm tekočine dnevno, ki jo damo peroralno in tudi parenteralno. Parenteralno dovajanje je še posebno važno pri močnejšem bruhanju. Sol omejimo, ker je sposobnost insuficientnih ledvic za njeno izločanje zmanjšana. Le pri močnejši izgubi soli zavoljo bruhanja zvečamo njeno količino v hrani.

Povsem drugačni so dietni principi pri degenerativnih ledvičnih obolenjih — nefrozah. Najdemo jih pri ljudeh z izrabljeno humoralno obrambno sposobnostjo, to je zmanjšano odpornostjo organizma (anergija). Tudi tukaj je največje važnosti infekt, le da je okvara posledica direktnega učinka toksinov. Tako se pojavlja n. pr. amiloidna nefroza pri nosilcih dolgotrajnih specifičnih in nespecifičnih gnojenj. Zato bomo pri nefrotikih skušali najti in odstraniti kronična vnetna žarišča. Eden glavnih znakov nefroz je zmanjšanje beljakovin v plazmi (hipoproteinemija), kar je v glavnem posledica stalnih izgub beljakovin s sečem (visoka albuminurija — tudi do 50 ‰ Esbacha). Zato mora

Akutni difuzni glomerulonefritis	Kronični nefritis	Maligna nefroskleroza	Uremija	Nefroze
<p>Strog post (do enega tedna)</p> <p>Presna vegetar. hrana (več dni do 1 tedna)</p> <p>Pozneje: malo mleka, kava, čaj, močnate jedi, sladkor, marmelada, kompot, močnik, ovseni kosmiči, riž, zdrob, krompirjev pire, kuhana zelenjava, maslo, smetana.</p> <p>Prepovedano: sol, beljakovine.</p>	<p>Dovoljeno: krompir, riž, stročnice, zelenjava, solate.</p> <p>Od beljakovin: mleko, rastlinske beljakovine — zelenjava. Jajca.</p> <p>Rastlinske začimbe: čebula, peteršilj, nageļjnove žbice.</p> <p>Omejitev: soli, beljakovin — zlasti živalskih (dovoljeno do 60 g)</p>	<p>Neslana, pretežno presna vegetarijanska hrana: kura s sadnimi sokovi, riževa dieta po Kempnerju.</p> <p>Morebitni dodatki: zelenjava, krompir, pusto meso, perutnina, ribe.</p>	<p>Sadni sokovi, sadje, kompot, sladkor.</p> <p>Alkalna dieta: krompir, kumare, korenček, pesa.</p> <p>Znatnejša omejitev soli in beljakovin.</p>	<p>Omejitev soli.</p> <p>Obilica beljakovin: meso, sir, jajca.</p>

hrana vsebovati veliko beljakovin (100—125 g dnevno), predvsem mesa, sira in jajc. Le pri pojavu ledvične insuficience z zadrževanjem dušikovih spojin zmanjšamo tudi pri nefrozah beljakovine na 50—75 g dnevno z omejitvijo kuhinjske soli. Neslana hrana je posebno važna pri bolj izraženih edemih, ki jih pri nefrotičnem sindromu vidimo kaj pogosto. Da dosežemo čim manjše količine soli, izločimo iz diete vsa jedila, ki vsebujejo večjo množino tega minerala, uporabljamo neslano maslo in pripravljamo tudi kruh brez soli.

Zaradi lažje preglednosti navajam glavne dietne principe pri ledvičnih obolenjih v obliki tabele.

Iz vsega navedenega lahko povzamemo, da dieta ledvičnega bolnika ne sme biti šablonska. Upoštevati mora diagnozo, stadij bolezni, komplikacije, subjektivno počutje in tudi laboratorijske izvide. Najodgovornejša naloga zdravnika in medicinske sestre je pravočasno in strogo izvedena terapija pri akutnem nefritisu. Vsak zamujen dan poveča verjetnost prehoda v kronično, to je nikdar več ozdravljivo — obliko bolezni. Prepričan sem, da bodo pravilni ukrepi marsikdaj preprečili nastanek kroničnega nefritisa, ki pomeni za prizadetega osebnostno nesrečo, za družbo pa težak socialni problem.

Preh

lo

Za vsakega človeka in izredne važnosti, saj je celovna zmogljivost in celo

Kaj potrebuje človek S hrano dobiva človek snovi za delo. To so maščobe še snovi, ki ga ščitijo pred poškodbami v telesu. To so rudninske in vitamini. Bile in druge imenujemo tudi zaščitne snovi. Vse te snovi morajo biti v hrani v pravilnem sorazmerju, to je v takšnem, kot je našemu telesu najbolj v prid, t. j. v skladu s fiziološkimi potrebami.

Fizični delavec potrebuje več maščob in ogljikovih hidratov kakor pa umski delavec, ker dobiva z njimi več kalorij za telesno delo. Seveda so pa obema potrebne tudi zaščitne snovi.

Pri nas vlada v glavnem mišljenje, da so v prehrani važne le zadostne količine živil, ki nam dajejo občutek sitosti. Vse premalo pa se ljudje zavedajo, kolike važnosti je tudi sestava celotne prehrane. Vsakomur je znano, da povzročata dolgotrajna lakota razne bolezni, manj znano je pa dejstvo, da človek zboli tudi zaradi tega, ker mu v hrani primanjkuje raznih zaščitnih snovi, pa čeprav je vsak dan sit. Če bi človek občutil pomanjkanje teh snovi tako hitro, kot občuti lakoto, bi si ljudje z lahkoto in brez posebnega znanja uredili zdravo prehrano. Posledice zaradi pomanjkanja posameznih snovi v prehrani nastopajo sila polagoma, vendar so pa za naše zdravje lahko usodne, n. pr. pomanjkanje vitaminov, bistvenih aminokislin, rudninskih snovi itd.

Kako naj bo torej sestavljena prehrana fizičnega delavca?

ta je dnevna prehrana njegovo zdravje, de-

ni in okrepi zdravje? lesno toploto in ener-

Poleg tega potrebuje zna življenjska doga-

hrana vsebovati veliko beljakovin (100—125 g dnevno), predvsem mesa, sira in jajc. Le pri pojavu lezije ledvičnih kanalov, ki jih povzročajo dušikove spojine, zmanjšamo tudi pri nefrozi in hipertenziji količino soli. Neslana hrana pri nefrotičnem sindromu, ki jo povzročajo dušikove spojine, izločimo iz prehrane, uporabljamo neslano prehrano.

Zaradi lažje preglednosti obolenjih v obliki tabele.

Iz vsega navedenega je jasno, da prehrana ne sme biti šablonska. Upoštevanje subjektivno počutje in priporočila zdravnika in medicinske sestre pri akutnem nefritisu. Vsak bolnik to je nikdar več ozdravljen.

Ukrepi marsikdaj preprečijo nastanek kroničnega nefritisa, ki pomeni za prizadete osebo nesrečo, za družbo pa težak socialni problem.

Principi pri ledvičnih boleznih, edemih, ki jih povzročajo dušikove spojine, izraženi edemih, ki jih povzročajo dušikove spojine, dosežemo čim manjšo množino tega minerala brez soli.

Principi pri ledvičnih boleznih, edemih, ki jih povzročajo dušikove spojine, izraženi edemih, ki jih povzročajo dušikove spojine, dosežemo čim manjšo množino tega minerala brez soli.

Prehrana in telesno delo

Dr. Damjana Bebler

Za vsakega človeka in posebno še za fizičnega delavca je dnevna prehrana izredne važnosti, saj je od nje v precejšnji meri odvisno njegovo zdravje, delovna zmogljivost in celo dolgotrajnost njegovega življenja.

Kaj potrebuje človek v dnevni prehrani, da si ohrani in okrepi zdravje? S hrano dobiva človek snovi, ki mu dajejo kalorije za telesno toploto in energijo za delo. To so maščobe, škrob, sladkor in beljakovine. Poleg tega potrebuje še snovi, ki ga ščitijo pred boleznimi in uravnavajo važna življenjska dogajanja v telesu. To so rudnine in vitamini. Ene in druge imenujemo tudi zaščitne snovi. Vse te snovi morajo biti v hrani v pravilnem sorazmerju, to je v takšnem, kot je našemu telesu najbolj v prid, t. j. v skladu s fiziološkimi potrebami.

Fizični delavec potrebuje več maščob in ogljikovih hidratov kakor pa umski delavec, ker dobiva z njimi več kalorij za telesno delo. Seveda so pa obema potrebne tudi zaščitne snovi.

Pri nas vlada v glavnem mišljenje, da so v prehrani važne le zadostne količine živil, ki nam dajejo občutek sitosti. Vse premalo pa se ljudje zavedajo, kolike važnosti je tudi sestava celotne prehrane. Vsakomur je znano, da povzroča dolgotrajna lakota razne bolezni, manj znano je pa dejstvo, da človek zboli tudi zaradi tega, ker mu v hrani primanjkuje raznih zaščitnih snovi, pa čeprav je vsak dan sit. Če bi človek občutil pomanjkanje teh snovi tako hitro, kot občuti lakoto, bi si ljudje z lahkoto in brez posebnega znanja uredili zdravo prehrano. Posledice zaradi pomanjkanja posameznih snovi v prehrani nastopajo sila polagoma, vendar so pa za naše zdravje lahko usodne, n. pr. pomanjkanje vitaminov, bistvenih aminokislin, rudninskih snovi itd.

Kako naj bo torej sestavljena prehrana fizičnega delavca?

1. **Maščobe** so najbolj koncentriran izvor energije. Zato zadostujejo za hrano prostorninsko manjše količine. Težki delavec, ki potrebuje 4000 kalorij dnevno, bi namreč z živili, ki so revna maščob, težko dosegel tako visoko količino kalorij, ker bi bila taka prehrana prezajetna. Potrebne so mu maščobe tudi zato, da iz prebavil kri prehitro ne posrka hrane. Občutek lakote po mastnem obroku nastopa kasneje kot pri obrokih s premalo maščobami ali celo brez njih. Zato maščoba ugodno vpliva posebno pri delavcih, ki nimajo malic. Važne so pa maščobe tudi zato, ker vsebujejo nekatere zdravju potrebne vitamine in mastne kisline, ki delujejo podobno kot vitamini. Zato morajo v hrani fizičnega delavca tretjino vseh kalorij, v hrani težkega delavca pa polovico vseh kalorij sestavljati maščobe.

2. Druga neizogibno potrebna sestavina človekove prehrane so **ogljikovi hidrati**. Že pol ure nato, ko použijemo živilo, ki vsebuje ogljikove hidrate, se v krvi že dvigne količina sladkorja, ki preprečuje občutek lakote in povečava zmogljivost. Po treh ali štirih urah pa sladkor v krvi že pade, nastopi lahko tudi hipoglikemija, človek občuti lakoto in slabost; zmogljivost pade. Zato so malice med delom tako zelo priporočljive, in sicer 3—4 ure po zajtrku, ki mora tudi že sam biti izdaten.

3. **Beljakovine**, ki jih imamo v mesu, jajcih, mleku, siru in v določenih živilih rastlinskega izvora, nam sicer tudi dajejo delno telesno moč za delo, vendar pa so v prvi vrsti važne za obnovo stalno propadajočih celic telesnega tkiva. Imajo pa tudi zaščitno vlogo, predvsem zaradi bistvenih aminokislin, ki jih vsebujejo. Ker je torej pomen beljakovin v tem, da gradijo in zopet obnavljajo telesna tkiva, jih mora delavec novinec dobivati več, da si okrepi mišice, več kakor pa delavec, ki je dela že vajen. Saj je znano, da se pri težkem delu obseg mišic lahko celo podvoji, s čimer zraste tudi njihova moč.

4. **Vitamini**. Če teh v prehrani močno primanjkuje, se pojavijo znaki avitaminoz. Prave avitaminoze so pri nas zelo redke, razširjene so pa hipovitaminoze. Često se javljajo v naših obratnih ambulantah delavci, ki sicer niso bolni za nobeno izrazito boleznijo, so pa blede, utrujeni, imajo glavobole, trganje in občutek neke lahke slabosti. Tu gre največkrat za delno pomanjkanje enega ali več vitaminov v prehrani.

Za fizičnega delavca najvažnejši so tile vitamini: **vitamin A**, ki ga imamo zlasti v mleku, maslu in korenju. V zadostni meri ga morajo dobivati predvsem delavci, ki delajo v poltemi, n. pr. rudarji in železničarji. Pri pomanjkanju tega vitamina se namreč večkrat kot prvi znak nočne slepote, tako imenovane hemeralopije, pojavijo motnje v vidu. **Vitamin B₁**, ki ga dobimo v žitnih kalčkih, kvasu, jetrih itd., sodeluje pri izgorevanju ogljikovih hidratov v telesu. Ker pa fizični delavec potrebuje razmeroma mnogo živil, ki mu dajejo kalorije za delo, mora v hrani dobivati tudi več vitamina B₁, sicer bi v dovoljni meri ne mogel izkoristiti ogljikovih hidratov. Tudi je vitamin B₁ potreben za delovanje srčne mišice in za dober tek. **Vitamin C**, ki sicer ščiti telo pred okužbami in krvavitvami, je posebno koristen delavcem, ki delajo z bencolom in njemu podobnimi snovmi. Pri delu z njimi namreč često pade v krvi količina vitamina C, ki je zdravemu organizmu potreben. Za vitamin C pa vemo, da ga vsebuje predvsem presna zelenjava in sadje, nekaj ga je tudi v krompirju. Ker pa vitamina C in tudi B₁ uničuje kisik iz zraka, moramo krompir vedno kuhati v oblicah, da vitaminov ne uničimo. V tem pogledu delajo naše obratne menze večkrat napake. Ker sta ta dva vitamina občutljiva

tudi za toploto, je nujno, da je v dnevnikih obrokih vedno tudi nekaj presne zelenjave in sadja, ker ti ne pridejo v dotik z visoko temperaturo. Prav tako se vitamina C in B pa tudi nekatere rudninske snovi v vodi topijo. Zato moramo pri kuhanju zelenjave dodati samo toliko vode, da je pozneje ni treba odlivati, kajti voda, v kateri se je kuhala zelenjava, je zelo dragocena zaradi zaščitnih snovi, ki so v njej. Na vse to bi morale osebe v kuhinjah naših obratnih menz bolj paziti. Vitamina C začne primanjkovati največkrat spomladi, ker je čez zimo na razpolago manj sadja in zelenjave. Zato tudi se takrat često pojavi tako imenovana »spomladanska utrujenost«.

Poleg trdnih živil so delavcu potrebne tudi pijače. Zato še nekaj o njih. **Mleko** je zelo dragocena pijača, saj v ustreznem sorazmerju vsebuje vse snovi, ki jih potrebuje človeško telo. Zato ni prav, če ga delavci ponekod odklanjajo ali ga nosijo domov, sami pa morda popijejo kozarček alkoholne pijače, za katero mislijo, da jih krepi in jim daje moč za delo. Res je, alkohol človeka nekaj trenutkov po zaužitju navdaja z občutkom povečane zmogljivosti. Toda ta varljivi občutek, ko človek precenjuje svojo zmogljivost, je zaradi istočasno zmanjšane pazljivosti dostikrat vzrok obratnih nezgod. Zato se morajo delavci alkoholnih pijač pri delu izogibati. Po delu pa naj jih uživajo le v zmernih količinah in to ne koncentriranih. Izredno priporočljivi so sadni sokovi, saj vsebujejo sadni sladkor, vitamine in rudninske snovi. Delavci, posebno pri delu, kjer je visoka temperatura (topilnice, plavži itd.), si z raznimi pijačami hladijo žejo. V hudi vročini lahko delavec z znojem izgubi dnevno tudi do 12 litrov vode, ki jo mora nadomestiti. Z znojem pa se izloča tudi sol. Zato ga pri takem težkem delu tekočina sama ne odžeja, če nismo z njo ali s kakim drugim živilom dobili tudi dovolj soli. Če soli ne nadomestimo pravočasno, se lahko v mišicah pojavijo krči, ki jih spremlja glavobol in celo bruhanje. V nekaterih podjetjih dajejo delavcem slano, gazirano vodo, sladkano črno kavo ali čaj, v katerih je tudi nekaj soli. Te pijače pa ne smejo biti prehladne in tudi ne pretople. Najprimernejša je zanje temperatura okrog 12^o C.

Med delom, to je v obratu samem, tudi jedi ne smejo biti pretople ali celo vroče, ker vplivajo neugodno na že sicer pregreto telo. Prehladna ali celo mrzla jedila pa dražijo želodčno sluznico in lahko izzovejo prehlade in vnetja. Obroki, če se dajejo med delom, naj ne vsebujejo preveč beljakovinskih živil, n. pr. mesa ali sira. Beljakovine namreč pri zgorevanju sprožijo večjo tvorbo toplote, kot pa je dajejo same. Neugodni občutek vročine se bo še povečal. Zato naj v takih obratih dajejo za malice in kosilo delavcem: kruh, sadje, marmelado, testenine, maščobe, zelenjavo in pijače. Kolikor to prenese okus jedil, naj bodo te čimbolj slane. Beljakovinska hrana pa je za delavca priporočljiva šele po delu.

Večkrat slišimo, da je za delavce, ki imajo opravka s svincem ali z živim srebrom, mleko zelo koristno. V naših rudnikih svinca in živega srebra delavci mleko tudi dobivajo, kar je vsekakor v prid zdravju. Ne smemo pa misliti, da bo mleko že samo preprečilo zastrupljenja s svincem ali z živim srebrom in da z njim lahko nadomestimo razne nujno potrebne varnostne naprave in higienske ukrepe v obratu.

Kako torej naj si naš fizični delavec uravnava dnevno prehrano? Ker mu je, kot rečeno, za delo potrebna precej obilna hrana, naj bo ta razdeljena vsaj na 5 obrokov. Še boljše bi bilo na 6 obrokov, kar je pa težko spraviti v sklad z našimi navadami in delovnim časom. Če bi namreč vso količino potrebne

hrane pojedel kar v treh obrokih, bi to bilo za njegova prebavila preveliko breme. Zajtrk, ki ga poje doma, pa naj bo izdatnejši, kot je to pri nas navada. V tem pogledu posnemajmo našega kmeta, ki večkrat poje za zajtrk žgance, močnik z mlekom ali pa gosto juho s kruhom in podobno. Jed naj bo dobro zabeljena in toplá.

Malice naj si vzame delavec s seboj ali pa naj si jih nabavi v obratu, če ta le ima menzo ali vsaj brezalkoholno točilnico. Te malice naj vsebujejo kruh s slanino, večsah marmelado, belo sladkano kavo in sadje. Ponekod si prinašajo delavci s seboj suh fižol z oljem in kisom ter kruhom, kar tudi ni slaba navada. Če je delavec zaposlen s strupi, ki vplivajo na jetrni parenhim (trinitrotoluol, chloroform in podobno), mora imeti v hrani dosti mesa in mleka.

Večerjo zaužije delavec običajno doma. Ta naj bo nekoliko lažja, da mu čez noč ne obremenjuje prebavil: Hrana naj bo mešana, raznolika, čisto sveže pripravljena in ne pogrevana.

Kako naj se pa hrani delavec, ki dela v nočni izmeni? Tudi njemu je potrebna izdatna in mešana hrana, ki naj bo prav tako razdeljena na 5 obrokov. Po delu, zjutraj potrebuje izdaten zajtrk, ki naj ga dobi v tovarni ali pa doma. Po nekajurnem spanju zaužije kosilo, ki naj bo sestavljeno tako, da je poleg običajnih živil, ki so pri nas v navadi, tudi še presna zelenjava. Po kosilu pa mu bo kozarec hladnega mleka gotovo prijal. Popoldne naj zaužije lahko malico, pred pričetkom dela pa izdatno večerjo. Ponoči, med delom, pa bi zopet obrat moral preskrbeti za ustrezno okrepčilo. Najboljša je sladkana bela kava z obloženim kruhom ali kaj podobnega. Le tako bo delavec zmogel svoje težko delo v nočnem času. Kar velja za delavca, pa še v prav posebni meri velja za zaposleno ženo, le da so njim potrebne manjše količine živil, ki dajejo predvsem kalorije.

Na splošno pa je treba poudariti, da pri nas tako fizični kot umski delavec, z redkimi izjemami, uživata manj surove zelenjave, sadja in mleka, kot bi to bilo koristno za njuno zdravje.

Vsekakor moramo v bodoče posvetiti več pozornosti prehrani našega delavstva, saj se bo to družbi bogato obrestovalo.

Vedeti moramo namreč, da raste storilnost vzporedno s kalorijami, ki jih dobiva s hrano, ter s pravilno sestavo prehrane. Nasprotno pa je s padcem kalorij in neuravnovešeno prehrano vedno v zvezi tudi padec storilnosti. Večja storilnost je pa osnovni pogoj za večjo proizvodnjo in ta za blaginjo našega prebivalstva.

Pri svojem delu dajmo obratom pobudo, da čimprej poskrbijo za malice in kosilo delavcem. Ljudske odbore in gospodarske organizacije je namreč že pred časom pozval plenum centralnega sveta Zveze sindikatov Jugoslavije, da ustanove restavracije za delavce in uslužbence, seveda oproščene plačevanja vseh obresti in anuitet na osnovna sredstva. Prav tako je plenum pripočil, naj bi delavski sveti proučili možnost, da bi se delavcem med običajnim odmorom brezplačno dajal manjši topli obrok. Temu pozivu se je v Sloveniji delno odzvalo že nad 100 večjih obratov.

Nekaj smernic za prehrano otročnice in doječe žene

Centralni higienski zavod, Oddelek za higieno prehrane

Dr. Vera Ragaci

V enem izmed prejšnjih sestavkov smo obnovili pomen pravilne prehrane v nosečnosti. V tem sestavku bi pa na kratko obdelali važnost primerne prehrane za otročnico in doječo ženo. Dobra in smotrna prehrana je važna za otročnico, ker po svoje pripomore, da se organizem žene vrne v normalno fiziološko stanje. Tudi izbor hrane za časa dojenja v precejšnji meri vpliva na kakovost in izločanje mleka.

V nobeni življenjski dobi ni zdravstvena nega žene tako važna kot ravno po porodu. Z nosečnostjo in porodom pride organizem žene v posebno stanje, žena je izpostavljena infekciji in drugim obolenjem. Zato je potrebno, da otročnico negujemo, da se popolnoma opomore in se lahko posveti negi svojega novorojenčka. Posebno pažnjo pa je treba posvetiti načinu prehrane takoj po porodu. Med laiki je razširjeno mnenje, da potrebuje žena po porodu »močno hrano«, ki naj ji pomaga do okrevanja. Po navadi je taka »močna hrana« zelo obilna in mastna, neredko pa otročnici ponujajo celo alkoholne pijače. Kot zahtevamo, da ima žena po porodu popoln telesni in duševni mir, ravno tako ji ne smemo prebavnega trakta obremenjevati z mastno in težko prebavljivo hrano. Taka živila namreč lahko povzročajo razne motnje v funkciji prebavil in dražijo maternico, kar utegne imeti tudi hude posledice. Po navadi pa ta živila niti ne vsebujejo zadosti beljakovin, ki jih žena zaradi izgube krvi nujno potrebuje, in ravno tako tudi ne vitaminov in mineralov. Odveč bi bilo še posebej omenjati škodljivost alkohola za otročnico.

Na drugi strani pa je napačno mišljenje, da žena nekaj ur po porodu ne sme uživati niti tekočin. Moramo ji čimprej nadoknaditi tekočine in beljakovine, ki jih je izgubila s krvavitvijo. Prav nič umestno ni, da otročnica po porodu kakor koli trpi žejo. Potrebno je, da dajemo ženi osvežujoče pijače, kot n. pr. kamilični čaj, limonado, nekoliko ur kasneje pa še mleko. Naslednjih nekaj dni pa naj dobiva žena lahko hrano, ki naj bo kašasta in tekoča. Sestoji naj iz mesne juhe, mleka, prepečenca, kompotov, jajc (šodó) in pa sadnih sokov iz svežega sadja (limone, pomaranče, razredčen paradižnikov sok). Ko gre žena spontano na blato, lahko postopoma preide na mešano hrano, ki jo zahtevamo za časa dojenja. Smotrna prehrana s svežim sadjem ter kuhano in presno zelenjavo lahko prepreči obstipacije, ki rade nastanejo po porodu.

Materino mleko je najboljša hrana za novorojenčka. Statistike nam tudi v najbolj naprednih deželah kažejo, da je smrtnost pri otrocih, ki jih doji mati sama, nižja kot pri zalivančkih. Z materinim mlekom dobi otrok v najboljšem razmerju potrebne sestavine hrane.

Omenili smo že, da prehrana do neke mere vpliva na sestavo in izločanje mleka. Čeprav ima hipogalaktija (premajhno izločanje mleka) lahko več vzrokov, kot so n. pr. nezadostno izpraznjenje dojke ali interkurentne bolezni, je vendar nezadostna in neuravnovešena prehrana eden od njenih glavnih vzrokov. Z opazovanjem večjega števila doječih žena za časa dojenja je ugotovljeno, da potrebuje v času dojenja za polovico več kalorij kot v normalnih razmerah. Število kalorij znaša okrog 3500 dnevno. Kakih 2800 kalorij porabi

mati za svoj lastni metabolizem in okrog 700 kalorij za produkcijo 1 litra mleka. Veliko žena se za časa dojenja hrani čez mero, pač v pričakovanju, da bodo imele več mleka. Pri takšnem pretiravanju se žena lahko močno zredi, količina mleka pa se ji ne poveča, temveč obratno, lahko se celo zmanjša. V veliki večini primerov pa hrana niti ni dobro sestavljena, ker ne vsebuje hranljivih sestavin v količini, ki so potrebne njej in otroku. Če se žena pravilno hrani, bo ostala pri isti teži.

Med tzv. zaščitnimi snovmi, ki jim danes pripisujemo največjo važnost v prehrani, bi prve omenili beljakovine. Količina in sestava beljakovin v materinem mleku je do neke mere odvisna od sestave beljakovin v prehrani.

Iz 2 g beljakovin, ki jih s hrano dobi organizem matere, preide 1 g beljakovin v mleko. Tako mora doječa mati zadostiti svojim lastnim in otrokovim potrebam. Ene in druge pa so večje kakor pred porodom. Določeni del beljakovim mora imeti visoko biološko vrednost, to se pravi, biti morajo živalskega izvora. Take beljakovine dajejo: mleko, meso, jajca in mlečni izdelki. Beljakovine rastlinskega izvora pa naj bodo z njimi v pravilnem razmerju. Le na ta način bo dobil organizem vse esencialne aminokisljine, ki so mu potrebne. Potrebna količina beljakovin znaša 125 g dnevno.

Priporočila za vitamin A znašajo 8000 mednarodnih enot dnevno. Zahtevana količina se zato tako zviša, ker so takoj po porodu zaloge vitamina A pri novorojenčku zelo nizke in je potrebno, da ga v zadostnih količinah dobi z materinim mlekom. Le-ta vsebuje dovolj vitamina A, vendar bi dalj časa trajajoče pomanjkanje lahko kritično znižalo nivo vitamina v mleku in na ta način povzročilo znake pomanjkanja pri dojenčku. Omenili bi še, da se potrebe pri otroku zvišajo v primeru kakega infekcijskega obolenja. Isto velja za kronična črevesna obolenja in obolenja trebušne slinavke, kjer je motena resorpcija. Takrat mora mati posebej paziti na svojo prehrano in uživati več živil z vitaminom A, kot n. pr. ribje olje, maslo, mleko, rumenjaki, od zelenjave pa ohrovt in korenje. Pediater bo pa po potrebi ordiniral še medikamentozno terapijo z vitaminskimi preparati.

Po dognanih izsledkih vsebuje materino mleko pri dobri prehrani zadostne količine vitaminov iz skupine B. Znaki pomanjkanja teh vitaminov (pelagra, beri — beri) so pri nas redki. Omenili bi, da je količina vitamina B₁ v mleku matere močno odvisna od dovajanja s hrano in se lahko občutno zniža pri pomanjkljivi prehrani.

Zato v zemeljskih predelih, koder se matere v tem pogledu ne hranijo pravilno, srečamo marsikaterega dojenčka z znaki hipovitaminoze. Potrebe po vitaminu B₁ znašajo 2.3 mg, po vitaminu B₂ 3 mg, po nikotinamidu 15 mg dnevno. Živila, ki vsebujejo največ vitaminov iz skupine B, so enotni kruh (B₁), meso, drobovina, pivski kvas, jajca, mleko (B₁ in B₂).

Posebno mesto med vitamini zavzema vitamin C. Količina vitamina C v materinem mleku variira od 1.5 do 10.8 mg na 100 ccm in je odvisna od dovoda vitamina C s hrano. Če je prehrana glede vitamina C insuficientna, se njegova količina v mleku takoj zniža. Ker iz naših anket vemo, da vitamina C redno primanjkuje v naši prehrani in da pri doječih ženah dnevno ne doseže 150 mg (kolikor znaša dejanska potreba), je nujno potrebno priporočati, da se dojenčkom čimprej dodajajo sadni sokovi. Za matere je pa izredno važno, da uživajo v svoji vsakdanji hrani sveže sadje in zelenjavo. Znaki pomanjkanja vitamina C pri dojenčku se v prvih mesecih pojavljajo redkeje, zato pa v

poznejših mesecih lahko nastopijo okvare pri razvoju vezivnega tkiva in pride pri kosteh do zakasnele osifikacije ali celo do patoloških zlomov.

Važna funkcija vitamina D je reguliranje kalcija in fosfora v razvijajoči se kosti ter pospeševanje resorpcije kalcija iz prebavnega trakta. Materino mleko ne vsebuje vitamina D toliko, da bi le-ta mogel preprečiti nastanek rahitisa. Iz tega je razvidno, da otroka tudi dojenje ne varuje rahitisa. Vsekakor pa je zalivanček v nevarnosti, da zboli za hujšo obliko rahitisa. Dandanes se zahteva, da začnemo čimprej dajati preparate vitamina D. Ravno tako je važno postopno in pravočasno sončenje dojenčka. Mati lahko za časa dojenja jemlje po 400 IE preparata vitamina D dnevno.

Kalcij in fosfor sta metabolično povezana z vitaminom D. Kalcija potrebuje doječa mati 2 g in fosfora 2,6 g. Najnovejša raziskovanja so pokazala, da količina kalcija v materinem mleku variira in da je odvisna od prehrane. Največ bo mati dobila kalcija in fosfora v mleku.

Železo preprečuje nastanek anemij pri dojenčku. Zato je zadostna količina mleka v prehrani doječe žene izredno važna. Materino mleko ima v primeri s kravjim mlekom 25-krat več železa. Kljub temu pa ta količina železa v materinem mleku dojenčku ne zadošča. Prve štiri mesece si pomaga dojenček s svojimi rezervami. Z dodajanjem sadnih sokov in po 4. mesecu tudi še rumenjaka, zelenjave, mesa (v majhnih količinah in v obliki pireja) v prehrano dojenčka se dnevna količina zviša. Mati bo dobila največ železa v suhem sadju, zelenjavi in v mesu. Dnevno ga potrebuje 16 mg.

Pregled prehrane bi bil nepopoln, če ne bi omenili še ogljikovih hidratov in maščob, t. j. hranil, ki nam dajejo toploto in energijo. V prehrani velja zanje isto, kot za časa nosečnosti. Pravilno sestavljena prehrana mora vsebovati obojega v zadostni količini, ker bi drugače organizem v energetske namene sežgal beljakovine. Vendar ne smejo iz prehrane izpodrinuti zaščitnih snovi. Omenili bi še, da na dojenje vpliva tudi že prehrana v nosečnosti. Kot je potrebno svetovati in izboljševati prehrano v nosečnosti, ravno tako je važno za postnatalno zaščito, da svetujemo pravilno prehrano doječi materi. Pri tem skušajmo izboljšati in dopolniti njene prehranske navade. Skušajmo doseči, da bo v vsakdanji prehrani imela zadostne količine svežega mesa, mleka, jajc, masla, sveže in kuhane zelenjave, sadja in sadnih sokov. V zimskih mesecih bi morali propagirati uživanje sveže zelenjave, ki je do sedaj niso poznale, kot n. pr. nastrgano korenje v solati, zeleno, naribano peso v solati, špinačo v solati. Dnevne količine najvažnejših živil naj bi bile sledeče:

mleko	1 l
meso (vsaj 1-krat tedensko jetra)	100 g
jajce	1 kos
sadje	200—300 g
zelenjava (listnata zelenjava in stročnice)	200—300 g
krompir (kuhan v oblicah, ker gre tako najmanj v izgubo vit. C.)	300 g
testenine in kruh	400 g
maslo	40 g
sir	40 g
mast	30 g
sladkor	40 g

Seveda so tu mišljena očiščena in za kuho že pripravljena živila.

Otroški vrtci

Dr. Slava Lunaček

Otroški vrtci so postali družbena potreba, ustanova, ki pomaga ženi, da se lahko vključuje v javno življenje, ne da bi pri tem trpela vzgoja njenega otroka. Vzgojiteljica v vrtcu postaja sodelavka staršev pri vzgoji otroka, saj ga skupno z njimi vzgaja, dopolnjuje ali celo nadomešča domačo vzgojo. Vrtec vse bolj postaja življenjski prostor za otroka zaposlene matere. Vrtec dobiva v novih družbenih razmerah značaj razširjene družine in njegov socialni pomen je predvsem v tem, da štiti in podpira zaposleno mater.

Pri nas so potrebe po vrtcih kot zaščitni ustanovi matere in otroka velike, bile bi še večje, če bi iz vzgojnih razlogov hoteli vključiti v vrtce prav vso predšolsko deco. Naš današnji gospodarski položaj nam narekuje, da za zdaj poskrbimo v prvi vrsti za otroka matere — umske ali ročne delavke — in da širšo koncepcijo šolskega vrtca kot splošno-vzgojne ustanove preložimo na poznejši čas. Vendar tudi prvega dela te naloge še ne bomo mogli takoj rešiti optimalno. Da bi postavile večje število novih zgradb z visoko sodobno ravnijo, tega v bližnjih letih komune oziroma občine gospodarsko še ne bodo zmogle. Prav zato, ker moramo računati z omejenimi sredstvi, bi morali izdelati nekakšen načrt, ki bi nam bil kažipot pri reševanju te socialne zaščite otroka.

Verjetno se bomo morali odločiti za načelo, da se otroški vrtci ustanovijo predvsem v industrijskih krajih, zlasti onih, ki šele nastajajo, kamor se priseljujejo mladi ljudje, kjer nastajajo nove mlade družine. Seveda bi pri tem ne smeli izključiti velikih naselij, kjer se žene v izredno visokem odstotku vključujejo v delovni proces. Počakala bi pa lahko poljedelska območja, brez velikih delovnih zadrug, kjer se družinski odnosi niso bistveno spremenili, kjer otroški vrtec še ni tako važen družbeni faktor.

Kakšen naj bo vrtec, da bo svojim nalogam kos? Ne moremo ustvariti samo enega profila vrtca. Zahteve do vrtca niso namreč nekaj stalnega, ampak se nenehno spreminjajo, so ogledalo pedagoških metod, vsakokratne gospodarske moči ter razumevanja oblastvenih organov in družbenih organizacij v določenem kraju za to obliko zaščite matere in otroka.

Mnenja sem, da se bomo morali marsikje zadovoljiti s preureditvijo stare stavbe v zasilni otroški vrtec, da bomo morali znižati naše higienske zahteve na oni minimum, ki otrokom še ne ogroža zdravega telesnega in duševnega razvoja, a mu vendarle nudi varno zavetje. Ko izbiramo stavbo, ki naj bi nam služila za zasilni otroški vrtec, moramo paziti, da bo ustrezala z zdravstvenega stališča in da bo primerna za vzgojno delo z otroki. Pri tej presoji moramo paziti:

Da je stavba v sredini okoliša, iz katerega prihajajo otroci v vrtec. Zaradi nizke zmožljivosti predšolskega otroka bi največja oddaljenost ne smela presegati 1—1½ km.

Da leži poslopje v kakšnem vrtu ali da ga obdaja vsaj večje dvorišče, ki bi omogočalo prenos dela z otroki v prosto naravo. Zato bi neposredno okoli dvorišča ne smelo biti gnojnih jam, odprtih suhih stranišč itd. Po možnosti naj bi zaradi prahu in prometne varnosti otrok bilo odmaknjeno od glavnih prometnih žil.

Da se dnevni prostori vrtca nameste po možnosti v pritličju. Hoja po strmih stopnicah hitro utruja otroka, zmanjšuje tudi možnost hitre povezave z naravo.

Da predvidimo dve sobi, ki bi služili za dnevni prostor, sočasno tudi za obednico in spalnico. Dve sobi potrebujemo, ker se delo z otroki odvija pravilno edinole, če imamo prostor za mlajšo skupino otrok v starosti 4—5 let ločen od prostora za starejše otroke 5—7 let. Kakor je pestrost v starostnih razlikah lahko stimulatívna, vpliva v tem obdobju mučno in do neke mere ovira vzgojno delo. Zato bi se smeli omejiti na eno sobo samo tam, kjer vseh otrok skupaj ni več kot 25 do 30.

Da imata dnevni sobi sončno lego. Najboljša je jugovzhodna orientacija, manj ugodna zapadna, ker je na poletje v popoldanskih urah prevročá. Za zasilne šolske vrtee bi vendar lahko na splošno veljalo osnovno načelo, da soba ne sme biti obrnjena proti severni strani neba, ker je sicer brez sonca. Soba mora biti suha in ker se otroci te starosti mnogo gibljejo v prostoru, dovolj prostorna. Na splošno zahtevamo za otroka povprečno 1,8 do 2 m² talne površine, če je soba visoka 3 m. Če je nižja od 3 m, določimo njeno ustreznost z najnižjo količino zraka, ki jo mora imeti posamezni otrok, to je 5 m³. Površina oken bi morala znašati vsaj ¹/₅ talne površine. Pri zasilnih vrtecih zahtevamo le toliko oken in tolikšna okna, da soba ni mračna, vendar pa toliko osvetljena, da otrok lahko opravlja svoje delo brez škode za svoj vid. Stene v sobah naj bi imele barvo z velikim odbojnim faktorjem, kot n. pr. rumeno, svetlozeleno, svetlooranžno, da tako pripomoremo k boljši osvetljenosti prostorov.

Okna morajo biti v takem stanju, da se dajo odpirati, tako da zračenje sobe ni ovirano. Za ogrevanje prostora pa je, če nimamo centralne kurjave, najboljša lončena ali Lutzova peč. Železne peči odklanjamo, ker dajejo nenakomerno toploto in so temperaturne razlike prevelike. Soba je zdaj pregreta, že kmalu nato pa daleč pod predpisano temperaturo. Razen tega pa zgorevanje prašnih delcev na železni površini peči kvari tudi zrak, kar je v zasilnih vrtecih že tako ali tako dokaj pogosten pojav. Tla so lahko ladijska iz mehkega lesa ali parketna, nikakor pa ne kamnita ali cementna.

Nadalje mora vrtec imeti svoj garderobni prostor. V ta prostor postavimo enostavne obešalnike, ki imajo leseno podolžno palico, kot jo imajo omare v naših privatnih stanovanjih in so na njej pritrjeni obešalniki za obleko. S higienskega stališča je namreč važno, da pride zrak do obleke z vseh strani in da se tudi posuši, če je mokra. Tega namreč ne dosežemo, če obesimo obleko na navadno kljuko. Misliti moramo tudi na to, da uredimo pod obešalnikom letvo za odlaganje čevljev in klop, na katero sede predšolski otrok, ko sezuva obuvalo.

Nadalje moramo poskrbeti za umivalnico, ki je nujno potrebna že iz vzgojnih razlogov, saj si mora otrok v vrtcu prisvojiti osnovna načela osebne higiene. Umivalnico lahko namestimo v posebnem prostoru in le v najtežjih primerih v garderobi sami. Če je vodovod, moramo gledati, da pride po ena pipa z umivalnikom na vsakih 6—10 otrok. Če tekoče vode ni, postavimo v sredino prostora dobro pritrjeno klop in ustrezno število po navadi belo emajliranih umivalnikov. K vsakemu umivalniku spada vrč z vodo. Odpadno vodo zlivamo v večji lesen ali pločevinast škaf, če za odplake ni posebnega odtoka. Za umivanje nog je najpripravnejša pločevinasta banjica, kot jo uporabljamo za kopanje dojenčkov. Poleg nje namestimo klopco, da otrok lahko sede.

Razen tega naj ima otroški vrtec svoje lastno stranišče z vsaj dvema školjkama. Iz zdravstvenih razlogov nedopustno je, da bi to stranišče uporabljale tuje osebe izven otroškega vrtca. Če školjka nima predpisane višine 28 do 32 cm, temveč višino 45 cm, ki ustreza odraslemu človeku, tedaj obdamo školjko spredaj in ob straneh z leseno stopnico, visoko kakih 14 cm, široko pa kakih 40 cm. Na isti način zmanjšamo višino suhega stranišča. Stranišče izven stavbe za to starostno obdobje ni primerno, ker vpliva nepovoljno vsaj na bolehnne otroke, če že na zdrave ne, in po svoje prispeva k nečistoči tudi v dnevni sobi.

Razen tega mora biti zajamčena oskrba z neoporečno pitno vodo. Končno je potrebno, da uredimo zasilno, malo čajno kuhinjo, ker si danes ne moremo misliti vrtca, ki ne bi daljal otroku vsaj enega obroka, to je južine, za dopolnitev domače neuravnovešene prehrane. Zato je potreben majhen prostor z zidanim štedilnikom ali električnim kuhalnikom in pa suha shramba za mleko v prahu, da se ne kvari. Priporočljiva je klet za shranjevanje sadja, vendar je pri zasilnih vrtcih ne zahtevamo. Če v prostorih vrtca ni mogoče urediti kuhinje, si moramo te prostore preskrbeti v kaki drugi stavbi, ki je v neposredni bližini vrtca.

To bi bila glavna načela za ureditev zasilnega otroškega vrtca.

Na nove zgradbe moramo misliti že tedaj, ko postavljamo v velikih naseljih večje šole. Pri tem seveda želimo, da bi otroški vrtec ne bil vključen v življenjski prostor osnovnošolske dece, temveč da je povsem samostojna in ločena enota, bodisi v šolski zgradbi sami ali pa kot posebna zgradba v njeni bližini. Z otroškimi vrtci bi morali računati tudi v gradbenem načrtu novih naselij z večjim številom velikih stanovanjskih blokov. Če pa gradimo samo otroški vrtec za določen okoliš, moramo gledati, da je v neposredni zvezi s naravo in zelenimi nasadi. Zdi se mi, da so to vprašanje najustrezneje rešili Amerikanci in Avstrijci, ki postavljajo te stavbe v sredo svojih najlepših parkov. Zdravnikom in pedagogom je uspelo prepričati svoje urbaniste, da rešujejo to vprašanje s stališča otrokovih potreb. Ravno v parku lahko gradimo enostavne, preproste, prijazne stavbe, ki ustrezajo otrokovim predstavam o prijetnem domu, a se istočasno prilegajo v zeleno okolje parka in mu tako zagotavljajo čimbolj zdravo okolje.

Če hočemo, da bo vrtec otroku nadomeščal družinsko bivališče, moramo težiti za tem, da ustvarimo v njem intimno vzdušje. Zato je otroški kolektiv v naj sodobnejših zamejskih vrtcih porazdeljen v posamezne oddelke, ki so zaključene enote. V takem oddelku je dnevni sobi priključena lastna garderoba, umivalnica, kopalnica, stranišče z dvema školjkama in prostor za shranjevanje ležalnikov. Vsak oddelek ima svoje lastno igrišče z majhnim bazenom, ki je v neposredni zvezi z dnevno sobo, tako da se ob ugodnem vremenu lahko odpro široka vrata in se dnevna soba z igriščem združi v eno samo razsežno delovno torišče. V takem oddelku, kjer živi 20—30 otrok, se razvija kolektivno življenje, ki sliči družinskemu. Ker je otrok tega obdobja še manj sposoben za dalj časa trajajoče skupinsko delo in ga le-to hitro utruji, je poskrbljeno tudi za individualno zaposlitev posameznika. Z znižanjem stropa, z lahkimi predelnimi stenami imajo otroci polno koticov, niš, v katere se lahko umaknejo za individualno igro ali zaposlitev ali pa se skupinsko zaposle v miniaturni spalnici za punčke, v kuhinji, likalnici itd. Zelenje, rože, akvarij itd. ne ustvarjajo samo prijetnega, veselega okolja, v katerem se otrok razživi in dobro počuti,

temveč vzgajajo v njem tudi čut dolžnosti in odgovornosti, ko sam prevzame njih oskrbovanje in nego. Temu namenu služijo tudi male gredice, ki obkrožajo zunanje stene stavbe. Dnevni prostor je istočasno tudi obednica in spalnica, le za ritmično gimnastiko ob zvokih glasbe in za prireditve je na razpolago večja dvorana, ki jo izmenoma uporabljajo vse skupine. Taka absolutna prostorninska oddeljenost posameznih skupin je iz epidemioloških razlogov zelo ugodna, ker omogoča pri nastopu nalezljivih bolezni izolacijo posameznih skupin. Ugodna je tudi iz pedagoških razlogov, ker daje zaradi omejenega števila oskrbovancev predšolskemu otroku občutek domačnosti. Ima pa eno samo pomanjkljivost — draga je! Na 3—4 take oddelke se navezujejo upravni prostori, soba za izolacijo bolnih, kuhinja s shrambo, kabinet za otroške izdelke, prostor za zdravnika itd.

To je za sodobni otroški vrtec optimalni program.

Pri nas smo pri novih gradnjah bili iz materialnih razlogov nekoliko skromnejši. Tako ne zahtevamo popolne ločitve posameznih skupin in zato predvidevamo le eno garderobo z vsemi ostalimi sanitarnimi napravami, opuščamo sobo za ritmično gimnastiko in omejujemo število stranskih prostorov na čajno kuhinjo in upravni prostor z izolacijsko nišo za otroka, pri katerem se nenadoma pojavijo znaki bolezni. Vzlic temu imajo že izdelani načrti za naše nove otroške vrtce določeno higiensko raven in v svoji bistveni osnovi, t. j. v dnevnem prostoru niso okrnjeni. Želela bi le, da čimprej zgradimo čimveč takih vrtcev, ker bodo v vzgojnem, družbenem, čustvenem in zdravstvenem pogledu v celoti zadovoljili potrebe našega najmlajšega rodu.

(Recepti :

I

V kopici nalog — se lahko zgodi, da obvladamo. Ker je dajamo s tem sestavenčka oziroma zaliv

Sestra naj mater da ga mati doji vsaj zdrava, najbolj primerna in najbolj enostavna. Šele če so objektivni razlogi, naj otroka dohranjuje, in le če nima mleka, naj otroka zaliva.

V nekaterih zapadnih državah, zlasti v Ameriki, so pred leti začeli uvajati umetna hranila za dojenčka kot enakovredna materinemu mleku. Kljub temu, da je v teh deželah prehrabna industrija na visoki stopnji, pa so v zadnjem času uvideli, da vendar vsa umetna mleka in druga hranila ne morejo popolnoma nadomestiti dojenja. Zato so ponovno začeli propagando za dojenje. Za naše razmere pa je materino mleko še celo tista najbolj idealna hrana, ki jo mati lahko nudi svojemu otroku.

Kaj pa število obrokov? Nekateri priporočajo po vzoru zapadnih držav, naj mati že od rane mladosti pusti otroka, da bo sam izbiral čas obrokov.

ka

iki v Ljubljani)

lup an

vstvene delavce na terenu ki se nam zdi, da jo sicer nelj zdravega razvoja, po je normalno razvitega do-

ča, da je za otroka važno, naravna prehrana najbolj

temveč vzgajajo v njem tudi čut dolžnosti in odgovornosti, ko sam prevzame njih oskrbovanje in nego. Temu namenu služijo tudi male gredice, ki obkrožajo zunanje stene stavbe. Dnevni prostor je istočasno tudi obednica in spalnica, le za ritmično gimnastiko dvorana, ki jo izmenoska oddeljenost posamezno ker omogoča pri nas Ugodna je tudi iz pe oskrbovancev predšolske manjkljivost — draga soba za izolacijo bolnih za zdravnika itd.

To je za sodobni c

Pri nas smo pri skromnejši. Tako ne predvidevamo le eno g

ščajmo sobo za ritmično gimnastiko in omejujemo število stranskih prostorov na čajno kuhinjo in upravni prostor z izolacijsko nišo za otroka, pri katerem se nenadoma pojavijo znaki bolezni. Vzlic temu imajo že izdelani načrti za naše nove otroške vrtce določeno higiensko raven in v svoji bistveni osnovi, t. j. v dnevnem prostoru niso okrnjeni. Želela bi le, da čimprej zgradimo čimveč takih vrtcev, ker bodo v vzgojnem, družbenem, čustvenem in zdravstvenem pogledu v celoti zadovoljili potrebe našega najmlajšega rodu.



tve je na razpolago večja ka absolutna prostorninoh razlogov zelo ugodna, tijo posameznih skupin. aradi omejenega števila ti. Ima pa eno samo pozujujejo upravni prostori, i otroške izdelke, prostor

l. alnih razlogov nekoliko umeznih skupin in zato arnimi napravami, opu

Prehrana dojenčka

(Recepti iz mlečne kuhinje na Otroški kliniki v Ljubljani)

Dr. Jakobina Zupančič-Zupan

V kopici nalog — ki pogosto kar zasujejo zdravstvene delavce na terenu — se lahko zgodi, da zbledi znanje tudi one snovi, ki se nam zdi, da jo sicer obvladamo. Ker je pravilna prehrana dojenčka temelj zdravega razvoja, podajamo s tem sestavkom nekaj smernic za zalivanje normalno razvitega dojenčka oziroma zalivančka.

Sestra naj mater najprej z dobro besedo prepriča, da je za otroka važno, da ga mati doji vsaj v prvih mesecih. Saj je taka naravna prehrana najbolj zdrava, najbolj primerna in najbolj enostavna. Šele če so objektivni razlogi, naj otroka dohranjuje, in le če nima mleka, naj otroka zaliva.

V nekaterih zapadnih državah, zlasti v Ameriki, so pred leti začeli uvajati umetna hranila za dojenčka kot enakovredna materinemu mleku. Kljub temu, da je v teh deželah prehrabna industrija na visoki stopnji, pa so v zadnjem času uvideli, da vendar vsa umetna mleka in druga hranila ne morejo popolnoma nadomestiti dojenja. Zato so ponovno začeli propagando za dojenje. Za naše razmere pa je materino mleko še celo tista najbolj idealna hrana, ki jo mati lahko nudi svojemu otroku.

Kaj pa število obrokov? Nekateri priporočajo po vzoru zapadnih držav, naj mati že od rane mladosti pusti otroka, da bo sam izbiral čas obrokov.

Vendar se zdi, da je za naše razmere bolje, da mati dete hrani ob določenih dnevnih časih. Na ta način laže uredi dnevni red sebi in otroku. V prvem mesecu naj dobi otrok 6—7 obrokov dnevno (v začetku enega tudi ponoči), t. j. na 3 ure. V drugem mesecu naj se dojenček navadi na 6 dnevnih obrokov (mati naj ukine nočni obrok) in kasneje zadostuje celo samo 5 obrokov, t. j. na 4 ure. Vemo namreč, da je zlasti za zalivančka boljše, da si obroki ne sledijo preveč pogosto, da se želodček pošteno izprazni in odpočije od enega obroka do drugega.

Kadar materam govorite o pripravljanju in o tehniki umetne prehrane, jih zlasti skušajte prepričati, kolike važnosti je higiena posodja in sploh vsega okolja, v katerem pripravljajo zalivančko hrano. Otroku naj bi imel za kuhanje hrane svojo posodo, ki naj bo taka, da se ne kruši in se da dobro snažiti.

V naslednjem boste našle nekaj smernic, kakšno hrano naj dobi zalivanček v posameznih mesecih, nato pa bodo vsakemu mesecu sledila praktična navodila (recepti), kako se posamezna jed pripravlja.

Zalivanje v 1. mesecu

Otrok naj dobi 7 obrokov $\frac{1}{2}$ kravjega mleka (glej recept št. 1). 24 ur po rojstvu prvič nahranimo otroka (vmes mu damo le malo sladkanega čaja, če je to potrebno) in tedaj naj dobi 7×10 —20 g $\frac{1}{2}$ mleka. Tretji dan 7×20 —30 g $\frac{1}{2}$ mleka. Nato zvišujemo količino vsak dan za 10 g, tako da dajemo po 1 tednu 7×60 —70 g $\frac{1}{2}$ mleka. Ob koncu 1. meseca dobi 7×80 —90 g kravjega mleka.

Po drugem tednu življenja začnemo dajati zalivančku kak preparat vitamina D.

1. $\frac{1}{2}$ kravje mleko

$\frac{1}{2}$ mleka — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

$\frac{1}{2}$ vode — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

5 % sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko.

Pripravimo: mleko, vodo in sladkor. Kuhamo 3—5 minut in naglo ohladimo. Med kuhanjem mleko vedno mešamo, da se maščoba enakomerno porazdeli. Namesto navadne vode lahko vzamemo kamilični čaj.

Zalivanje v 2. mesecu

Otrok naj dobi 6 obrokov $\frac{1}{2}$ kravjega mleka, ki ga razredčujemo z riževim sluzom (recept št. 2) ali z zakuho iz ovsenih kosmičev (recept št. 3.). Začnemo tudi dodajati sadne (recept št. 4) oziroma zelenjavne (recept št. 5.) sokove. V začetku dajemo po 1 žličko sadnega soka, nato to količino zvišamo na nekaj žlic dnevno. Količina posameznega obroka v drugem mesecu je 110—120 g, proti koncu do 130 g.

2. $\frac{1}{2}$ riževo mleko

$\frac{1}{2}$ mleka — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

$\frac{1}{2}$ vode — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

5% sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
riža 4 g, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Riž preberemo, operemo v mrzli vodi in ga čez noč namočimo. Dodamo določeno količino vode in ga na zmernem ognju kuhamo dobro uro, da popolnoma razpade. Med kuhanjem dolivamo povreto vodo (riža ne mešamo, da ne prigori), nato pa pretlačimo trikrat skozi gosto žimnato sito, zmerimo količino in po potrebi dodamo prekuhane vode. Posebej kuhamo mleko in sladkor (naj vre 3 minute), dolijemo pretlačen riž, premešamo in hitro ohladimo. Namesto celega riža lahko skuhamo na kavnem mlinčku zmlet riž, ki pa naj tedaj vre samo $\frac{1}{2}$ ure. Prav tako ga pretlačimo skozi sito.

3. $\frac{1}{2}$ mleko z ovsenimi kosmiči

$\frac{1}{2}$ mleka — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

$\frac{1}{2}$ vode — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

5 % sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko

ovseni kosmiči — 4 g, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Ovsene kosmiče kuhamo $\frac{3}{4}$ ure. Vodo stalno dolivamo, da ostane vedno ista količina. Pretlačimo jih skozi gosto sito, zmerimo in, če je treba, dolijemo prekuhane vode. Posebej kuhamo mleko in sladkor (3 minute), zmešamo z ovsenim sluzom in ohladimo. — Mleko z ovsenimi kosmiči dajemo dojenčkom, ki so bolj zaprti.

4. Sadni sokovi (iz češenj, borovnic, breskev, jabolk, grozdja, šipka itd.)

Priprava: Zrelo sadje operemo, če je potrebno, tudi olupimo. Jabolka n. pr. nastrgamo, najbolje na steklenem strgalu, ali jih zmeljemo na strojčku za meso ter potem stisnemo skozi čisto gosto krpo. Druge vrste sadja narežemo, pretlačimo in stisnemo skozi krpo. Dodamo sladkor po potrebi. Navadno damo na 100 g sadnega soka (to je 1 dl oziroma 1 vinski kozarec) 2—3 male žličke sladkorja.

Citronin sok:

4—6 malih žličk soka,

12—14 malih žličk vode,

4—5 malih žličk sladkorja.

Priprava: Oprano limono prerežemo, stisnemo sok, ga precedimo, zmerimo, dodamo sladkor in prekuhano ohlajeno vodo.

5. Zelenjavni sokovi (iz špinacije, korenja, paradižnika, rdeče pese itd.)

Priprava: Zelenjavo očistimo in dobro operemo. (Opozorimo matere na nevarnost surove zelenjave, če ni dobro očiščena!) Listnato zelenjavo narežemo na tanke rezine, če je stara, jo postavimo za nekaj minut nad lonec z vrelo paro, da se malo omehča, in nato iztisnemo sok skozi stiskalnico (kot pire krompir) ali skozi gosto krpo ter dodamo sladkor. Na 1 dl (1 vinski kozarec) soka damo 2 mali žlički ali 2 kocki sladkorja.

Sok zelenjavnih korenin, n. pr. rdeče pese oziroma korenja dobimo, če oprano in olupljeno peso nastrgamo in stisnemo sok.

Zalivanje v 3. mesecu

Namesto $\frac{1}{2}$ kravjega mleka začnemo dajati $\frac{2}{3}$ kravje mleko (glej recept št. 6.). Dodajamo še naprej preparat vitamina D in nekaj žličk sadnega oziroma zelenjavnega soka dnevno. Količina posameznih obrokov se zviša na 140—150 g.

6. $\frac{2}{3}$ mleko z moko

- $\frac{2}{3}$ mleka — 66 g, t. j. 13 malih žličk,
- $\frac{1}{3}$ vode — 33 g, t. j. 7 malih žličk,
- 5% sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
- moke — 4 g, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Pšenično moko presejemo in jo na slabem ognju brez maščobe prepražimo svetlorumeno v železni ali aluminijasti posodi (emajlirana ni dobra, ker se emajl rad kruši). Moke prepražimo lahko večjo količino naenkrat, jo ohladimo in shranimo na suhem prostoru.

Prežgano moko zmešamo v majhni količini mrzle vode. Ostala voda naj zavre in jo nato dolijemo moki, razžvrkljamo in med neprestanim mešanjem kuhamo 5 minut. Potem precedimo, zmerimo in po potrebi dolijemo prekuhane vode. Posebej kuhamo mleko in sladkor ter prilijemo v močnato juho. Vse skupaj dobro premešamo in naglo ohladimo.

Namesto moke lahko vzamemo riž ali ovsene kosmiče in pripravimo na isti način kot $\frac{1}{2}$ riževo mleko ali $\frac{1}{2}$ mleko z ovsenimi kosmiči, le količina mleka in vode se izpremeni.

Zalivanje v 4. mesecu

Dajemo še vedno $\frac{2}{3}$ mlečno mešanico. Za opoldanski obrok začnemo dajati zdrob (recept št. 7.), nato tudi sadne (recept št. 8.) ali zelenjavne kaše (recept št. 9.) ali goste zelenjavne (recept št. 10.) ali mesne juhe (recept št. 11.). Poleg tega naj zalivanček dobi še 30—40 g, t. j. 6—8 malih žličk sadnega soka dnevno in vitamin D.

Sedaj zadostuje, da dete dobi 5 obrokov dnevno, t. j. ob 6. uri, 10. uri, 18. uri in 22. uri.

Če je mati otroka do sedaj dojila, naj mu od 2. meseca naprej dodaja sadne sokove, od 4. meseca pa mu opoldne lahko da nemlečen obrok (sadne ali zelenjavne kaše oz. zelenjavne ali mesne juhe), če ima manj mleka. Sicer pa lahko nadaljuje samo z dojenjem do 6. meseca.

7. Mlečni zdrob:

- 75 g mleka, t. j. 5 velikih žlic,
- 25 g vode, t. j. 5 malih žličk,
- 5 g sladkorja, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
- 4 g zdroba, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Polovico predpisane količine mleka in vode zavremo in zakuhamo zdrob. Med kuhanjem ves čas mešamo. Ko se zdrob zgosti, prilivamo ostalo mleko. Zdrob naj vre 15 minut, zadnje 3 minute dodamo še sladkor.

8. Jabolčna kaša:

2—3 srednje velika jabolka,
1 mala žlička sladkorja.

Priprava: Dobro zrela jabolka operemo, olupimo in nastrgamo na strgalniku. Najboljši je steklen strgalnik. Nastrganim jabolkom dodamo sladkor.

9. Zelenjavne kaše:

100 g zelenjave (špinaca, korenje, repa, rdeča pesa, koleraba, mladi grah itd.),
1 mala žlička maščobe (najbolje masla),
 $\frac{1}{2}$ —1 mala žlička drobtin (ne moke!),
1 mala žlička sladkorja — če je potrebno.

Priprava: Očiščeno in oprano zelenjavo zakuhamo v slano vrelo vodo. Vode naj bo le toliko, da je po kuhanju ni treba odlivati. Zelenjavo kuhamo pokrito in je ne mešamo med kuhanjem. Ko se zmehča, jo pretlačimo skozi gosto cedilo. Drobline prej svetlorumeno prepražimo na $\frac{1}{2}$ količini surovega masla. Ostalo maslo primešamo že kuhani zelenjavi tik pred jedjo. H korenju, repi, rdeči pesi dodamo še sladkor. K špinaci dodamo maslo in mleko. Drobline lahko dodamo k vsaki zelenjavi.

10. Zelenjavna juha — gosta

Oprano zelenjavo zakuhamo v slano, vrelo vodo. Ko je mehka, jo pretlačimo — porabimo vodo in goščo. Na 1 dl (100 g) dodamo 1 malo žličko surovega masla. Če se nam zdi preredka, lahko zakuhamo 1 žličko riža, zdroba, testenine itd. (Zdreb naj vre 15 minut, riž 1 uro oziroma zmlet $\frac{1}{2}$ ure.)

11. Mesne juhe:

Telečje kosti ali na koščke zrezano telečje ali goveje meso operemo in zakuhamo v mrzlo vodo. Dodamo tudi jušno zelenjavo (korenje, kolerabo, krompir itd.) in malo soli. Kuhamo tako, da počasi vre, nato precedimo in maščobo posnamemo. Na 1 dl juhe dodamo 1—2 mali žlički zakuhe (zdroba, prepečenca, riža, rezancev, vlitih rezancev, ovsenih kosmičev, močnika itd.).

Zalivanje v 5. mesecu

Otrok naj dobiva 5 obrokov. Količina obroka naj znaša približno 180 do 200 g po sledeči shemi:

Ob 6. uri: $\frac{2}{3}$ mlečno mešanico (t. j. $\frac{2}{3}$ mleko z moko ali $\frac{2}{3}$ riževo mleko ali $\frac{2}{3}$ mleko z ovsenimi kosmiči) ali $\frac{2}{3}$ žitno kavo (recept št. 12);

ob 10. uri: redke mlečni zdreb, 40 g (t. j. 8 žličk) sadnega soka in preparat vitamina D;

ob 14. uri: gosto zelenjavno ali mesno juho ali zelenjavno oziroma sadno kašo (nastrganim jabolkom dodamo še 2—3 nastrgane kekse);

ob 18. uri: mlečni zdreb po žlički ali riževo kašo (recept št. 13);

ob 22. uri: $\frac{2}{3}$ mlečno mešanico.

Proti koncu meseca lahko začnemo dodajati dvakrat tedensko po 1 malo žličko drobno sesekljanega nemastnega mesa (ali jeter, ki pa morajo biti popol-

noma sveža, zlasti poleti, ker se hitro razkrajajo), kar primešamo k zelenjavni kaši. Začnemo lahko tudi z jajčnim rumenjacom (bodisi trdo ali mehko kuhanim ali vmešanim s sladkorjem), ki ga dodamo po 1 žličko 2-krat do 3-krat tedensko k popoldanskemu obroku.

12. $\frac{2}{3}$ žitna kava:

$\frac{2}{3}$ mleka — 66 g, t. j. 13 malih žličk,

$\frac{1}{3}$ vode — 33 g, t. j. 7 malih žličk,

5% sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,

žitne kave 4 g, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Mleko in sladkor kuhamo 3 minute. Praženo in zmleto žitno kavo (Kneippovo) zakuhamo posebej v predpisani količini vode in naj vre 5 minut. Ko je kuhano, prilijemo še malo mrzle vode in pustimo, da pokrito stoji 1 uro. Nato odcedimo, zmerimo, vlijemo v kuhano sladkano mleko in naglo ohladimo.

13. Riževa kaša:

$\frac{2}{3}$ mleka — 66 g, t. j. 13 malih žličk,

$\frac{1}{3}$ vode — 33 g, t. j. 7 malih žličk,

5% sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,

zmletega riža — 12 g, t. j. 3 male žličke.

Priprava: Drobnost zmlati riž (na kavnem mlinčku) operemo v mrzli vodi in zakuhamo v določeni količini vrele vode. Med kuhanjem ves čas mešamo. Vre naj 20—30 minut. Ko se kaša zgosti, počasi dolivamo mleko. Nazadnje dodamo še sladkor.

Zalivanje v 6. mesecu

Število obrokov in količina je ista kot v 5. mesecu. Pri uvajanju novih jedi v otrokov jedilnik bodimo potrpežljivi in vztrajni. Otrok bo morda v začetku kako jed odklanjal, sčasoma pa se bo navadil.

Ob 6. uri: $\frac{2}{3}$ mlečna mešanica (kot v prejšnjem mesecu) ali $\frac{2}{3}$ žitna kava;

ob 10. uri: redkok mlečni zdrob, 40 g (t. j. 8 žličk) sadnega soka in preparat vitamina D;

ob 14. uri: kosilo — juha (zelenjavna ali mesna), pire krompir (recept št. 14) in pretlačena kuhana zelenjava ter 2-krat tedensko po 1 žličko drobno sesekljanega nemastnega mesa;

ob 18. uri: jajčni rumenjaki ali mlečni zdrob (lahko dodamo še 2 žlički sadnega soka);

ob 22. uri: $\frac{2}{3}$ mlečna mešanica.

Če je otrok dobro prenašal majhne količine rumenjaka, mu lahko začnemo dajati cel rumenjaki, vmešan s sladkorjem. V začetku dajajmo to le 2 do 3-krat tedensko.

14. Krompirjev pire:

$\frac{2}{3}$ krompirja — 70 g, t. j. 5 velikih žlic,

$\frac{1}{3}$ mleka — 30 g, t. j. 2 veliki žlici,

surovega masla — 5 g, t. j. 1 malo žličko

ali smetane (sladke) — 10 g, t. j. 2 mali žlički,
mleka — 10 g, t. j. 2 mali žlički.

Priprava: Krompir damo kuhati v vrelo vodo z lupino vred, da se vitamin C ne uniči. Ko je kuhan, ga pretlačimo skozi cedilo za juho ali ga s kuhalnico dobro zmečkamo. Dodamo surovo maslo ali svežo sladko smetano in vrelo mleko. Mešamo toliko časa, da postane krompirjev pire gladek.

Zalivanje v 7. mesecu

Isto kot v 6. mesecu. Pri kosilu dodajamo 3-krat tedensko nemastno drobno seseklano meso (recept št. 15) ali pa malo mehkega neslanega sira ali širčka. Za popoldanski obrok pa damo vsak drugi dan po 1 jajčni rumenjaki, bodisi mehko ali trdo kuhanega ali vmešanega s sladkorjem (recept št. 16). Še vedno dodajamo preparat vitamina D.

15. Meso:

Meso (razen svinjskega) ali ribo operemo v mrzli vodi in damo kuhati v vročo slano vodo. Ko je mehko, odstranimo kožice, maščobo in kosti ter drobno seseklamo ali zmeljemo na strojčku za meso. Ali: zanesljivo sveža jetrca zmeljemo ali seseklamo in jih damo v vrelo juho, da zakrkujejo.

16. Jajce:

Za otrokovo prehrano vzamemo samo sveža jajca. Lupino umijemo v topli tekoči vodi.

Če hočemo trdo kuhano jajce, naj vre 10 minut, mehko kuhano pa 1—2 minuti. Če hočemo dati surov rumenjaki, ga navadno vmešamo s sladkorjem. Dodamo še 1 do 2 žlički sadnega sočja, ali ga dodamo kaši (zdrobovi ali riževi) ali pa ga razžvrkljamo v vroči juhi ali v vročem mleku.

Zalivanje v 8. mesecu

Isto kot v 7. mesecu. Poleg gostega mlečnega zdroba (recept št. 17) lahko damo tudi keksovo mleko (recept št. 18). Za popoldanski obrok damo otroku lahko sadno kašo, ki ji primešamo nekaj nastrganih keksov (n. pr. nastrgana jabolka s keksi). Skrbimo za to, da menjamo predvsem zelenjavne prikuhe, da ni prehrana preveč enolična. Še vedno dodajamo preparat vitamina D.

Sedaj skušamo opustiti večerni obrok ob 22. uri, tako da bo otrok imel samo 4 obroke dnevno.

17. Gost mlečni zdrob:

100 g mleka, t. j. 1 dl (ali 1 vinski kozarec),
10 g sladkorja, t. j. 2 mali žlički ali 2 kocki,
8 g zdroba, t. j. 2 mali žlički.

Priprava: Ista kot za redek mlečni zdrob.

18. Keksovo mleko:

100 g mleka, t. j. 1 dl, t. j. 1 vinski kozarec,
5 g sladkorja, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
3 g keksov, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: V vrelo, sladkano mleko zakuhamo sveže zmlete kekse in jih kuhamo 3 minute. Ko je kuhano, jih pretlačimo skozi sito ali cedilo.

Zalivanje v 9. in 10. mesecu

Isto kot v 7. in 8. mesecu. Mleko razredčujemo čim manj; lahko damo otroku samo mleko ali mu, če ga noče, za okus damo malo žitne kave, kakao (recept št. 19) oziroma dodamo mleko kaki drugi jedi (n. pr. juhi).

19. Kakao na mleku:

100 g mleka, t. j. 1 dl ali 1 vinski kozarec,
5 g sladkorja, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
5 g kakava, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Kakao razžvrkljamo v majhni količini toplega mleka. Ko ostalo mleko zavre, zakuhamo raztopljeni kakao in ga kuhamo 3 minute.

Zalivanje v 11. in 12. mesecu

Otrokova hrana naj bo čimbolj pestra, zlasti glede zelenjave. Mleka naj dobiva približno pol litra dnevno, ostala hrana pa naj sestoji iz zelenjave, sadja, mesa in jajc. Zadostujejo 4 obroki dnevno. Otrokom, ki imajo slabši apetit, ne ponujajmo hrane prevečkrat dnevno, zlasti pa jim med glavnimi obroki ne dajajmo ničesar.

Sestra naj mater vsekakor opozori, da začne dovolj zgodaj (v 4. ali 5. mesecu) navajati otroka na hranjenje po žlički. Kajti čim dlje je samo po dudki, tem težje ga je navaditi na žličko.

Otroka je treba vsaj v 5. ali 6. mesecu navajati tudi, da uživa različne vrste, okuse, oblike in barve jedi. Zlasti zelenjavo je treba menjati. Če namreč otroka že v tej dobi navadimo na pestro hrano, bo rad jedel tudi pozneje. Važno je, da za otrokovo prehrano uporabljamo čimbolj sveža hranila, kar velja predvsem za zelenjavo, jajca, meso ter mleko in mlečne proizvode.

Za žejo ne dajemo mleka, pač pa naj dobi otrok sadni sok ali malo sladkan hladan čaj, kadar je žejen. Po 6. mesecu starosti bomo začeli otroka učiti, da bo pil iz skodelice ali kozarca in ne samo iz steklenice po dudki.

Ko dobi otrok prve zobe, mu damo trdo skorjo ali keks, da ga gloda. S tem se čeljusti boljše razvijejo, zobje rastejo lepše in pravilneje, obenem pa je to tudi mehanično čiščenje zob.

S temi smernicami, ki jih objavljamo na željo mnogih naših bralk, še zdaleč nismo izčrpali vprašanja o prehrani dojenčka. K temu sestavku sodijo strogo poudarjena higienska načela. O higieni mleka je naš list (lani v št. 1) priobčil obširno razpravo — poglavje, ki ga moramo ob prizadevanjih za

zboljšanje otroške prehrane imeti stalno pred očmi. Dalje ne navajamo tu niti grobih nepravilnosti v pogledu dojenčkove prehrane, kot je n. pr. za razredčevanje mleka neprekuhana voda, potem v alkohol namočena dudka itd. itd. S temi pojavi zaostalosti se medicinske sestre borijo. Menimo pa, da je odprava takih in podobnih zablod ter sistematično in uporno uvajanje pravilne prehrane, zlasti dojenčkove — vprašanje odgovornosti in ugleda vsake medicinske sestre.

Prepričani smo, da bo »Prehrana dojenčka« v veliki meri doprinesla k sodobnim in enotnim pogledom in kvalitetnejšemu delu otroških posvetovalnic. Le-te namreč se bodo prej ali slej morale odločiti za uvedbo stalnega praktičnega pouka mladih mater izven »obveznega časa«. Prav tako bodo na osnovi teh napotkov naše sestre z večjo gotovostjo razlagale prehrano dojenčka na raznih tečajih in predavanjih. Več časa si bodo morale vzeti tudi za individualen praktični pouk mater na domovih svojih varovancev. Ob tem ne smemo pozabiti, da moramo to znanje posredovati tudi babicam in ga med njimi temeljito utrditi, ker one lahko ogromno pripomorejo k reševanju tako važnega vprašanja, kot je zdrava in pravilna prehrana dojenčkov.

Ves zadevni trud se bo kaj hitro obrestoval in bo zlasti viden v padanju obolenj in smrtnih primerov med dojenčki. Uspehi v tej smeri pa so po vseh izkušnjah najvernejše zrcalo za dejavnost medicinske sestre.

Referat s posvetovanja, l
Jugoslavije v sodelovanj
Z

a Zveza ženskih društev
o otrok in mladine ter
e

Nova smer gospoda
referatu na plenumu Sc
družini delovnega člove

al Maršal v poslednjem
ora težiti za tem, da se
jski standard.

Poleg proizvodov š
človeku do boljšega življenja in mu vabjajo gospodarjstvo, so pa v tem pri-
zadevanju našega gospodarstva še drugi elementi za ureditev in olajšanje
vsakdanjega življenja v družini.

ažo našemu delovnemu

Naše družbene organizacije skupno proučujejo vsa ta vprašanja in aktivno delajo za njih rešitev. Da bi pa uspeh bil čim popolnejši, je potrebno, da se k temu delu pritegnejo šolski odbori, prosvetne ustanove, komune in vse institucije, ki jim je do reševanja teh problemov. Naš novi komunalni sistem upravljanja zahteva sodelovanje vseh množičnih organizacij, to pa pomeni, da se morajo angažirati tako državljani kakor komune. Organizacije so one, po katerih pridejo do izraza želje in potrebe državljanov in ki morajo, povsem razumljivo, tudi začeti z delom za reševanje problemov v zvezi z vsakdanjim življenjem delovnih ljudi. Če s tega vidika presojava delo naše ženske organizacije, vidimo, kako upravičen je njen obstoj in kolikega pomena je njen doprinos pri reševanju vrste problemov, ki so življenjske važnosti za naše državljane. Zveza ženskih društev v zadnjih letih ne razvija le svoje priz-

zboljšanje otroške prehrane imeti stalno pred očmi. Dalje ne navajamo tu niti grobih nepravilnosti v pogledu dojenčkove prehrane, kot je n. pr. za razredčevanje mleka neprekuhana voda, potem v alkohol namočena dudka itd. itd. S temi pojavi zaostalosti se medicinske sestre borijo. Menimo pa, da je odprava takih in podobnih nepravilnosti in podpora uporno uvajanje pravilne prehrane, zlasti dojevske prehrane, zlasti dojevske medicinske sestre.

Prepričani smo, sodobnim in enotnim Le-te namreč se bodo nega pouka mladih in teh napotkov naše s raznih tečajih in pr dualen praktični pouk pozabiti, da moramo temeljito utrditi, ker vprašanja, kot je zd

uporno uvajanje pravilne
sti in ugleda vsake medi-

veliki meri doprinesla k elu otroških posvetovalnic. i uvedbo stalnega praktič- Prav tako bodo na osnovi ale prehrano dojenčka na orale vzeti tudi za indivi- wancev. Ob tem ne smemo abicam in ga med njimi k reševanju tako važnega nčkov.

Ves zadevni trua se bo kaj malo obovestoval in bo zlasti viden v padanju obolenj in smrtnih primerov med dojenčki. Uspehi v tej smeri pa so po vseh izkušnjah najvernejše zrcalo za dejavnost medicinske sestre.

Šolske kuhinje

Referat s posvetovanja, ki ga je v decembru 1955 sklicala Zveza ženskih društev Jugoslavije v sodelovanju s Svetom društev za skrbstvo otrok in mladine ter Združenjem vzgojiteljev Jugoslavije

Nata Hadžić

Nova smer gospodarske politike, ki jo je napovedal Maršal v poslednjem referatu na plenumu Socialistične zveze Jugoslavije, mora težiti za tem, da se družini delovnega človeka v naši deželi zboljša življenjski standard.

Poleg proizvodov široke potrošnje, ki naj pomagajo našemu delovnemu človeku do boljšega življenja in mu olajšajo gospodinjstvo, so pa v tem prizadevanju našega gospodarstva še drugi elementi za ureditev in olajšanje vsakdanjega življenja v družini.

Naše družbene organizacije skupno proučujejo vsa ta vprašanja in aktivno delajo za njih rešitev. Da bi pa uspeh bil čim popolnejši, je potrebno, da se k temu delu pritegnejo šolski odbori, prosvetne ustanove, komune in vse institucije, ki jim je do reševanja teh problemov. Naš novi komunalni sistem upravljanja zahteva sodelovanje vseh množičnih organizacij, to pa pomeni, da se morajo angažirati tako državljani kakor komune. Organizacije so one, po katerih pridejo do izraza želje in potrebe državljanov in ki morajo, povsem razumljivo, tudi začeti z delom za reševanje problemov v zvezi z vsakdanjim življenjem delovnih ljudi. Če s tega vidika presojava delo naše ženske organizacije, vidimo, kako upravičen je njen obstoj in kolikega pomena je njen doprinos pri reševanju vrste problemov, ki so življenjske važnosti za naše državljane. Zveza ženskih društev v zadnjih letih ne razvija le svoje priz-

devnosti za ta vprašanja, ne upravičuje le potrebe za obstoj svoje organizacije, temveč je čedalje bolj očitno, da bi se marsikatera vprašanja brez te organizacije sploh ne bila načela, dostikrat morda tudi ne rešila.

Delo za napredek gospodinjstva v naši deželi, delo, s katerim se že dalj časa pečajo naše množične organizacije z Zvezo ženskih društev na čelu in so se z njim poleg že omenjenih uveljavile konkretne in zelo uspešne dejavnosti, mora pomagati naši družini, da čimbolj urejeno živi svoje domače življenje. Ravno to pa bo v občutni meri sprostilo tudi naše žene, da bodo lahko sodelovale v gospodarstvu in družbenem življenju. Da bi naša delovna žena lahko obenem vzgajala svoje otroke, si naše družbene organizacije skupno z ustreznimi institucijami prizadevajo, da se vzpostavi čim širša mreža raznih ustanov, namenjenih za preskrbo otrok.

Ena izmed važnih dejavnosti v tem planu je delo za organiziranje čim večjega števila šolskih kuhinj, ki so postale najbolj pereče vprašanje. Posebno prizadevni so bili v tej smeri Zveza ženskih društev, Društva prijateljev mladine, Rdeči križ in drugi. Institucija šolskih kuhinj ima v naši deželi že določeno tradicijo. Že pred vojno smo imeli kuhinje za siromašne otroke na Hrvatskem, v Srbiji itd. Po navadi jih je organiziral Rdeči križ ob podpori nekaterih tamkajšnjih dobrodelnih društev. Te kuhinje so imele značaj nekakšnih ubožnih kuhinj, kakor je tudi Rdeči križ imel značaj organizacije za uboge. Tudi po vojni smo med našimi ljudmi naleteli na pojmovanje, obremenjeno s to tradicijo, da so šolske kuhinje podoba siromaštva, obenem pa so tudi v Rdečem križu videli temu ustrezno organizacijo. Seveda je pa dobro poznana današnja vloga Rdečega križa, ki ustreza socialističnim odnosom v družbi. Rdeči križ je široko zajeta množična organizacija, ki ima v svojem programu dviganje zdravstvene in prosvetne ravni našega ljudstva, mobilizacijo širokih plasti naših državljanov v borbi za zdrav naraščaj, v borbi proti alkoholizmu, posebno pa v naporih za prosvetljevanje naše vasi. V ta namen vlaga Rdeči križ veliko sil in materialnih sredstev. Posebej bi nekaj pripomnili k mnenju, ki je prevladovalo glede šolskih kuhinj in to v takem smislu, kakor da imajo te kuhinje samo po siromašnih deželah. Znano je pa dejstvo, da imajo šolske kuhinje skoraj po vsem svetu vse od Ceylona pa do dežel z izredno visokim standardom, do Danske in Švedske. Na Švedskem, v deželi z velikimi materialnimi sredstvi, z visoko omiko prebivalstva, posebno pa z visokim družbenim standardom, ima vsaka šola kuhinjo, v kateri sleherni dijak, ne glede na premoženjske razmere domače družine, dobi popoln topli obrok, da ne govorimo o kuhinjah, kjer dobivajo otroci dopolnilne obroke. Razen tega so pri teh kuhinjah prostori, kjer se otroci učijo in delajo šolske naloge, kakor tudi kopalnice, kjer se kopljejo, tako da so otroci ves dan preskrbljeni, medtem ko so njih starši v službi ali zadržani kje drugod.

V naši deželi smo leta 1955 imeli skoro po vseh republikah široko mrežo šolskih kuhinj, kjer so otrokom delili malico, pripravljeno z živili, ki jih dobivamo iz pomoči Care (izgovori ker; Cooperative for American Remittance to Europe = Zadruga za posredovanje ameriških darilnih pošiljk Evropi). V teh kuhinjah delijo za malico posneto mleko, maslo in mast. Toda zelo malo ali skoraj nič ni primerov, da bi ta živila predelali, da bi otroci dobili okusnejši ali kvalitetnejši obrok, temveč dajejo po navadi kruh ali žemljo, namazano z maslom ali mastjo, in prav slabo pripravljeno mleko. Iz beograjskih šol imamo podatke, da otroci tega obroka ne jemljejo radi, ker je slabo priprav-

ljen, tako da gredo v nič ogromne količine tega materiala. Tudi nimamo podatkov, kaj se dela s tem uničenim materialom. Ker je pogoj za razdelitev tega materiala, ki ga dobivamo iz pomoči Care, da obstoje ustanove, v katerih se bo delil, naletimo pri razdelitvi materiala tu pa tam na precejšnje težave in celo na nepravilnosti. Organizacija beograjske univerze je veliko razpravljala o tem, kako bi se po fakultetah organiziral zajtrk iz dobljenega materiala. Vendar jim ni uspelo, da bi to izvedli, temveč so material, ki ga je univerza dobila za izboljšanje hrane študentom, razdelili študentom samim. Pozneje so pa ta material lahko dobili na trgih in v privatnih slaščičarnah, prodajali so ga celo pleskarjem, ki mleko v prahu dajejo med belež. V Sloveniji pa so univerzitetni študentje s tem materialom organizirali pripravljanje zajtrka, ki ga je dobil vsak študent. Toda ne glede na vse te grobe nepravilnosti po naših šolah je to edina dopolnilna prehrana za mladino. Skoro po vseh republikah se dela za organizacijo teh mlečnih kuhinj in te so zdaj ustaljena oblika pomoči otrokom.

V Sloveniji je bilo v aprilu 1955 453 šolskih kuhinj s 45 555 koristniki. Od preteklega leta je število koristnikov naraslo za 15 tisoč. Neposredno kontrolo nad šolskimi kuhinjami so imeli referenti, ki so navadno bili tajniki Mednarodnega dečjega fonda. Ker zaradi prevelikega števila šol niso zmogli svojega dela na terenu, so se omejili na administrativno delo v pisarnah. Posledica takega poslovanja so bila zapuščena skladišča, kjer se je mleko kvarilo v odprtih sodih, malice so bile neokusno pripravljene in ugotovile so se zlorabe. Toda kljub vsemu temu se domneva, da so šolske kuhinje pripomogle do ogromnih uspehov v izboljšanju zdravstvenega stanja dijakov. Vsekakor drži, da je tudi tak šolski obrok za otroke veliko večje koristi kakor letovanje. Šole, ki niso organizirale mlečnih kuhinj, se izgovarjajo s pomanjkanjem prostorov. Res je, da je veliko število šol starih in v zgradbah s premajhno zmogljivostjo, zlasti nimajo možnosti za vskladiščenje hrane, res pa je tudi, da bi se ob nekoliko večji prizadevnosti prostori lahko kako adaptirali ali z manjšimi investicijami uredili celo v privatnih hišah. Nadalje je v Sloveniji kakor sploh v vsej deželi isti problem tudi, kar se tiče pomanjkanja posode za pripravo in razdelitev obrokov.

Po podatkih, ki z njimi razpolagamo, kot smo že prej rekli, velik del otrok nerado jemlje ta obrok zato, ker ni predelan, ampak ga vsak dan dobijo v isti enolični obliki. Dogajalo se je, da so določene količine te hrane našli po dvoriščih, kamor so jih metali otroci, po nekaterih šolah pa je z namazanimi kosmi kruha bila zamašena celo kanalizacija itd.

Iz podatkov je razvidno, da je za otroke določena količina masti bila večja, kot jo more otroški organizem dnevno potrošiti. Razen tega nad količinami hrane, ki so jo delili in pošiljali okrajem, ni bilo nobene družbene kontrole, še manj kontrole je bilo pa nad uporabo tega materiala. Po okrajih se je nepravilno vskladiščena hrana kvarila, niso vedeli, kaj bi z njo; na drugi strani pa se na okrajih niso pobrigali, da bi dobili sredstva za transport hrane in so, posebno ko so jo že imeli v skladišču, od nje bežali, ker so jo smatrali za breme, ki se ga ne morejo znebiti. V takih okoliščinah niso iskali pomoči množičnih organizacij niti je niso nudile množične organizacije same. Okrajem, ki te hrane niso mogli sprejeti, je ta pomoč prišla od nekod, z nevidnega mesta v deželi, drugim okrajem, ki so jo potrebovali in ki so jo zahtevali, pa se ni poslala v zadostnih količinah, n. pr. Leskovac, Bor itd. In zares, danes, ko izdajamo ogromne devize za uvoz masti, moke in drugih potreb za prehrano

ljudstva, propadajo na drugi strani velike množine ravno te hrane, ki smo jo dobili v pomoč. Kolikšen materialni učinek bi bil, če bi se ta hrana delila s pomočjo družbenih organov načrtno in po potrebi in možnosti porabe, vidimo na enem primeru. LR Srbija je dobila za otroške kuhinje samo za prvo polletje šolskega leta 1955/56 živil (maslo, sir, olje, mast in mleko) v vrednosti 79 298 930 din po naših tržnih cenah. In ta velika sredstva je delila administracija sama, ki dostikrat niti v administrativnem pogledu ni bila dovolj odgovorna za to delo.

Iz tega vidimo, da se do pred kratkim zavzemanje Sveta za zdravstvo in Sveta za prosveto za vprašanja dijaške prehrane pod družbenimi organizacijami ni izkazalo. Po podatkih higienskih zavodov in šolskih poliklinik vidimo, da se nepravilna prehrana šolskih otrok kaže na njihovem zdravju. Od otrokove prehrane je odvisna njegova odpornost proti boleznim, zlasti proti nalezljivim boleznim, kakor tudi njegova sposobnost za delo in učenje. Otrokova prehrana v času njegovega šolanja je osnovnega pomena, ker se njegov organizem tedaj razvija, obenem pa se veliko troši pri šolskem delu in igri. Zato je njegovo prehrano treba tako uravnati, da mu šola in njegov telesni razvoj ne ogrožata zdravstvenega stanja.

(Konec prihodnjič)

Glivična obo

Velik razvoj bal ter vedno nova spc povzročiteljev oboli glivice pri iskan; obolenj iz središča kot enim stoletjem so glivice lahko v; povrhnje kože, poz tudi misel, da bi mogle biti glivice vzrok tudi drugih — globljih in resnejših obolenj. Toda še dolgo potem so zlasti zdravniki splošne prakse bili mnenja, da se medicinska mikologija — to je veda o glivicah in plesnih — nanaša le na kožna obolenja, da je torej izključno področje dermatologov. V zadnjih desetletjih pa opisujejo različni avtorji vedno več primerov generaliziranih glivičnih infekcij, ki so se kazale v zelo raznolikih kliničnih slikah.

Med prvimi so spoznali aktinomikozo. Poleg človeka lahko oboli za to infekcijo

liko število domačih in divjih ži-
ajbolj pa je znana pri govedu in
u. Prvi primer so opisali že v drugi
devetnajstega stoletja, povzroči-
aktinomyceto — pa se je posrečilo
ati šele pred koncem istega sto-
vilkroorganizem tvori zelo tanke
te, ki se razveščujejo in odcepljajo.

ščih uspeva le v anaerobnih pogo-
jih. Poznamo pa tudi aerobne forme, ki so
jih v začetku šteli k isti skupini, pozneje
pa so jih dali v posebno podskupino No-
cardia. Pri nokardiozah prednjačita pul-
monalna in cerebralna lokalizacija, med-
tem ko se aktinomikoza najčešče lokali-
zira na predelih blizu ust, torej na obrazu
in vratu. Možne so pa tudi pljučne in čre-
vesne forme.

Med lokaliziranimi in tudi med sistem-
skimi glivičnimi obolenji je najbolj raz-
širjena pa tudi najbolj poznana moniliaza.
To ime dajemo akutnim, subakutnim in
kroničnim afekcijam, ki jih povzročé Can-

ljudstva, propadajo na drugi strani velike množine ravno te hrane, ki smo jo dobili v pomoč. Kolikšen materialni učinek bi bil, če bi se ta hrana delila s pomočjo družbenih organov načrtno in po potrebi in možnosti porabe, vidimo na enem primeru. Leta 1929 (1. avgusta) je šolskega leta 1929/30 din po nastavitvi stracija sama, ki do leta 1930 odgovorna za to delo

Iz tega vidimo, da je Sveta za prosveto za namene jami ni izkazalo. Po podatkih da se nepravilna prehrana kove prehrane je od lezljivim boleznim, ki prehrana v času njegov razvijam, nizem tedaj razvijam,

je njegovo prehrano treba tako uravnjavati, da mu šola in njegov telesni razvoj ne ogrožata zdravstvenega stanja.

(Konec prihodnjic)

Obzornik

Glivična obolenja pri človeku

Velik razvoj bakteriologije in virologije ter vedno nova spoznanja protozoonov kot povzročiteljev obolenj so začasno potisnila glivice pri iskanju etiologije različnih obolenj iz središča pozornosti. Že pred več kot enim stoletjem so namreč spoznali, da so glivice lahko vzrok nekaterih infekcij povrhnje kože, pozneje pa se je pojavila tudi misel, da bi mogle biti glivice vzrok tudi drugih — globljih in resnejših obolenj. Toda še dolgo potem so zlasti zdravniki splošne prakse bili mnenja, da se medicinska mikologija — to je veda o glivicah in plesnih — nanaša le na kožna obolenja, da je torej izključno področje dermatologov. V zadnjih desetletjih pa opisujejo različni avtorji vedno več primerov generaliziranih glivičnih infekcij, ki so se kazale v zelo raznolikih kliničnih slikah.

Med prvimi so spoznali aktinomikozo. Poleg človeka lahko oboli za to infekcijo

tudi veliko število domačih in divjih živali, najbolj pa je znana pri govedu in prašičih. Prvi primer so opisali že v drugi polovici devetnajstega stoletja, povzročitelja — aktinomiceto — pa se je posrečilo kultivirati šele pred koncem istega stoletja. Mikroorganizem tvori zelo tanke filamente, ki se razvejčujejo in odcepljajo. Na gojiščih uspeva le v anaerobnih pogojih. Poznamo pa tudi aerobne forme, ki so jih v začetku šteli k isti skupini, pozneje pa so jih dali v posebno podskupino *Nocardia*. Pri nokardiozah prednjačita pulmonalna in cerebralna lokalizacija, medtem ko se aktinomikozo najčešče lokalizira na predelih blizu ust, torej na obrazu in vratu. Možne so pa tudi pljučne in črevesne forme.

Med lokaliziranimi in tudi med sistemskimi glivičnimi obolenji je najbolj razširjena pa tudi najbolj poznana monilijaza. To ime dajemo akutnim, subakutnim in kroničnim afekcijam, ki jih povzročajo *Candida*

didae, zlasti *Candida albicans*. To glivo imenujemo tudi *Monilia* ali po starem *Oidium albicans*. To je kvasu podoben mikroorganizem, ki v tkivu poleg ovalnih oidijev tvori tudi filamentozne forme — micelije (ki so pa veliko debelejši kot pri aktinomikozi). *Moniliaza* najčešče prizadene kožo ali sluznice. Čeprav je ta glivica čisto prebivalec normalne sluznice ust, prebavnega trakta ter vagine in ravno tako nekaterih predelov kože, je treba za razvoj *moniliaze* posebnih pogojev. V dobi antibiotičnih sredstev jo srečamo najčešče pri osebah, ki se že dolgo zdravijo z antibiotiki. Pri nekontroliranem zdravljenju lahko namreč ti zatrejo normalno bakteriialno floro človeškega telesa, ki sicer zavira razvoj *Candidae*. Ker pa *Candida* za noben običajno rabljeni antibiotikum ni občutljiva, se seveda razraste in pokaže svoje patogeno delovanje. Poleg teh primerov dobimo *moniliaze* tudi pri ljudeh, ki so zaradi hudih in dolgih bolezni zelo oslabei (tuberkuloza, rak, razne kome), ter pri neopornosti kože (pri močnem potenju na intertriginoznih mestih kože, na dekubitutih, najbolj pa predisponira h glivičnim obolenjem kože diabetes). Pogostna sta tudi vaginalna in nohtna *moniliaza*. Vaginalno srečavamo čisto v zadnjih mesecih nosečnosti, a tudi pri mladih deklicah *moniliazni* vulvovaginitis ni izjemno obolenje. Glivično obolenje nohtov in kože okoli nohtov pa navadno dobe osebe, ki imajo zaradi svojega poklica roke veliko v vodi (pomivalke posode). **Njeno manifestacijo na jezičku ali celotni sluznici dojenčkovih ust pa so kot gobice (soor) poznale že naše stare matere.** Skušale so jih odstraniti na ta način, da so jih močno drgnile s sladkorjem. Ta način zdravljenja je deloma utemeljen, ker zelo močna hipertonična raztopina sladkorja zavira rast glivic, vendar pri takem postopku preveč poškodujemo sluznico in s tem odpremo glivicam pot po telesu. Bela mehka obloga glivične rasti se sicer precej rada odstrani, sluznica pa na tem mestu ostane erodirana. Včasih se pojavijo pege kandi-

diaze tudi na tonzilah, kjer na prvi pogled sličijo difteričnim. Za razliko od teh pa glivične membrane laže odstranimo, ne da bi pri tem sluznica kaj krvavela. Pri lokaliziranem glivičnem obolenju splošni toksični znaki manjkajo in če pregledamo te membrane pod mikroskopom, vidimo preplete micelijev ter ovalne oidije, vmes pa seveda deskvamirane epitelialne celice in levkocite. Glivice z lahkoto kultiviramo na večini navadnih gojišč, v laboratoriju pa naredo še biološki poskus na patogenost izoliranega debela v koži zajca.

V veliki večini primerov ostanejo ta obolenja lokalizirana, v primerih hude oslabilnosti celotnega organizma, zlasti še, kadar je v njem biološko ravnotežje zaradi nekontrolirane aplikacije antibiotičnih sredstev moteno, pa se glivice lahko razširijo po vsem telesu. Ta diseminacija nastane bodisi hematogeno, pri čemer lahko dobimo multiple abscese skoraj po vseh organih (opisani so primeri, kjer so post mortem našli glivične abscese v ledvicah, jetrih, možganih, pljučih ali celo v srčni mišici), ali pa se per continuitatem iz ust razširi v dihalne ali prebavne organe. Kako daleč, ali nastane n. pr. le bronhialna ali pa pljučna *moniliaza*, je odvisno seveda od odpornosti organizma. Take sistemske, zlasti pa še generalizirane *moniliaze* težko premagamo, kajti fungistatikov ter fungicidov pri nas še nimamo dovolj na razpolago. Le delno nam pomaga kalijev jodid. **Pri začetnih, še lokaliziranih moniliazah pa uspešno oškropimo (tuširamo) z gentiana violet (s 1/2 do 2 %, pač glede na to, ali orosimo sluznice ali kožo), z 10 %-nim boraksglicerinom in s 3 %-no borovo kislino. Proti sistemskim in generaliziranim mikoizam pa je bolje, da se že preventivno borimo s tem, da obolenje skrbno zdravimo, dokler je še lokalizirano, tako da kožo in sluznice (to zlasti pri raznih komah) skrbno negujemo in da nikoli nekontrolirano ne uporabljamo antibiotik, zlasti ne tistih, ki imajo širok antibiotični učinek, torej tistih, ki delujejo proti zelo številnim in različnim vrstam bakterij.**

Medtem ko je *Candida albicans* razširjena po celem svetu, poznamo nekaj gliivičnih infekcij, ki so vezane na določeno geografsko področje. Tako se kokcidiomikoza pojavlja le v toplih suhih predelih USA. Severno- in južnoameriška blastomikoza sta, kot že ime pove, vezani v glavnem na imenovana področja in tudi toruloza je razširjena predvsem v Ameriki in v Avstraliji. V Evropi je opisanih vsega le nekaj primerov tega obolenja.

Posebej bi omenili histoplazmozo, ki jo je prvič opazoval Darling 1905. leta, ko je ob Panamskem kanalu iskal primer kalaazarja. Domneval je, da jo povzročajo protozooni, čeprav je v tkivih videl povzročitelja. Šele čez osem let je naslednji raziskovalec da Rocha Lima prišel do sklepa, da povzročitelj — *Histoplasma capsulatum* — ni protozoon, ampak glivica. Histoplazmoza je redko obolenje. Čeprav so največ primerov odkrili v Ameriki, jo moramo smatrati za obolenje, razširjeno po vsem svetu, kajti o primerih poročajo tudi iz Anglije, Avstrije, Havajev, Filipinov, Sudana in tako dalje. Ne glede na rase napada individue zlasti v dveh starostnih obdobjih: male otroke in odrasle ljudi v 4., 5. in 6. dekad. Pri odraslih nastopa dvakrat češče pri moških kot pri ženah, to pa zato, ker so ji možje pri delu na poljih in v hlevih bolj izpostavljeni. Povzročitelja so namreč često našli v prahu staj in drugih gospodarskih poslopij. *Histoplasma capsulatum* je pravzaprav intracelularni parazit. Povzroča granulome, ki ulcerirajo in kasneje kalcificirajo. Često se naseli tudi v možgane in meninge, najdemo jo pa velikokrat tudi v jetrih, pljučih, kostnem

mozgu itd. Na koži so najpogostnejše manifestacije papule in abscesi. Diagnozo histoplazmoza so skušali postavljati s pomočjo histoplazmina (presnovka glivice), uvideli pa so, da intradermalna injekcija te snovi povzroča pozitivne reakcije tudi pri mnogih zdravih ljudeh, da torej ta kožni test ni tako specifičen, kot je n. pr. tuberkulinski.

Dr. Bronka Brzin

Vzroki smrti pri jetičnih bolnikih, ki ne umirajo za tuberkulozo

Dandanes jetika ni več problem smrtnosti, marveč je postala vprašanje invalidnosti. V Nemčiji je Hansen ugotovil, da ta čas najmanj četrtina tuberkuloznih bolnikov ne umira več za svojo osnovno boleznijo, temveč za drugimi obolenji. Po natančnem pregledu mrliških listov in po gradivu patoloških inštitutov so v Nemčiji ugotovili, da število jetičnih, ki umirajo za netuberkuloznimi obolenji, stalno raste, zlasti odkar so v uporabi nova tuberkulozostatična zdravila. Tako je bil ta odstotek po mrliških listih l. 1945 komaj 4,4%, leta 1952 pa že 36,7%; po gradivu patoloških zavodov pa je bil ta odstotek leta 1945 celo 46% in leta 1952 že kar 76%.

Če po vzrokih smrti prebivalstvo nasploh primerjamo z onimi jetičnimi bolniki, ki niso umrli za tuberkulozo, skoraj ni bistvenih razločkov. Tudi pri njih so kot vzrok smrti na prvih mestih obolenja srca in ožilja ter nove tvorbe.

Dr. M. Karlin

Popravek: V članku dr. Marjana Jeršeta »Radioaktivni izotopi v sodobni medicini« v lanskem letniku na str. 194 v 5. odstavku se drugi dve vrsti pravilno glasita: jod — jod 131. Hipertireotiki (bolniki) nakopičijo v eni uri tudi preko 70% apliciranega izotopa, hipotireotiki pod 5%, evtireotiki pa okrog 10%. Če merimo...