

## Skrb za zdravje.

Spisal F. G.



Ljub pogovoru, »zdravo telo — najdražje blago« vendar le večina ljudi ni nikdar bolj lehkomišelná, nego ko je treba čuvati svoje zdravje. Šele ko je to izgubljeno, — tedaj se zavé svoje izgube. »Zdravje se po vrvi razdira, po niti nabira«. A vendar si vsakdo želi, da kar na hip zopet ozdravi, da to doseže, kliče zdravnika, a poleg njega tudi razne mazače in stare babure, ki so od nekđaj slovele kot posebno razumne v zdravilstvu. Nobena vraža ni bolj ukoreninjena, a tudi ne bolj pogubna, nego ta. In tako si poleg pametnih naredb zdravnikovih, ako jih sploh ne opusti povsem na prigovarjanje »kapacitet«, omišlja in stvarja vse, tudi najneprimernejše, nejnepametnejše stvari ter (kakor umevno) ž njimi le poslabša svoje stanje.

Izkušnja mi je dovedla uže neštete slučaje, kateri so bili le vsled mazaštva pokvarjeni za večno.

Skrb za zdravje naj obsega dvojce: 1) pred vsem naj se živi tako in v takih razmerah, ki so zdravju ugodne, ki onemogočijo ali preprečijo bolezni, kolikor je to sploh mogoče; 2) v slučaju bolezni naj se ravna tako, kakor je to primerno v zopetno dosego zdravja. — Za drugo je treba mnogo znanja in izkustev, te torej more odločati jedino le izveden in vesten zdravnik. Ljudje, ki nimajo nobenega pojma o boleznih sploh, o dotičnem slučaju posebej, naj se torej ne utikajo v te stvari; pomislijo naj, da gre za zdravje, oziroma življenje. — Nepoklicani svetovalci, katerih je vedno preveč, naj se torej odločno, a krepko zavrnejo. Za prvo pa je treba uravnati svoje življenje po higijeničnih zahtevah. In tu (in tudi samo tu) je popularizacija medicinične vednosti umestna in potrebna.

»Slovenka« donaša toliko in tako različnega blaga, da gotovo ustreže, ako priobči nekatere spiske iz zdravoslovja. Omejiti se hočem povsem na to, kar more žena storiti v prosepah svojega zdravja in kot mati v prosepah zdravja svojih otrok. Svojo važno nalogo naj izpolnuje v družini tudi v tem oziru. Marsikateri cenjenih čitateljic morda ne bo v teh sestavkih, ki se bodo po možnosti izogibale vsake doktinarnosti, nič novega, nič posebnega; a tudi to ne škodi, ako se ponovi znana in priznana stvar; saj si s tem le bolj utrdi v spominu in mnogokrat se tudi greši samo zato, ker se je pozabilo na pravo in torej isto ne pride pravi čas na um. Vsekako upam in želim, da ne bodo te skromne vrstice brez sadu.

## I.

Kopeli so velikega pomena v zdravilstvu in higijeni. Uže stari narodi so jih cenili in tudi v srednjem veku so bile vseskozi v rabi, vendar šele v novejšem času se je pričelo njih pravo izpoznavanje in metodično uporabljanje. Velika važnost kopeli za novorojenca in dojenčka je obče znana. Opozoriti je treba le, da naj bi babice, prirejajoče kopel, rabile vedno dober toplomer za določitev gorkote, kajti ona z golo roko ni natančna, ampak le približna; tudi izgube babice včasih, vsled pogostega poskušanja toplote, svoj dobri čut zanjo. Primerilo se je uže, da so potem priredile veliko prevročo kopel in da so vsled tega novorojenčki oboleli ali celo umrli. Kopel imej temperaturo  $28^{\circ}$  R.

A tudi v poznejši dobi so kopeli važne, ne le za očiščenje telesa, temveč zlasti za funkcijo kože, za zdravje sploh in za okrepitev zdravja.

Zlasti pomembna je mrzla kopel. Vendar naj ne gre v kopel nikdo povsem razgret, niti ne skoči hipno vanjo, kajti s tem si lahko povzroči preveliko razdraženje živcev in škoduje zdravju v marsikakem oziru. Treba je torej, da se pred kopanjem ohladimo ter da si, predno se podamo v vodo, omočimo ž njo prsi. Tudi je znano, da se naj ne gre kopat hitro po obedu. Na vse to je treba opozoriti mladino posebno sedaj, ko si o počitkih, v vročih dneh rada išče okrepila v kopeli, da ne ravna lehkomišelnost in brezskrbno.

Slabotni otroci ali starčki navadno ne prenesejo mrzlih kopeli (pod  $16^{\circ}$  R.); a tudi sicer prične nekatere kmalu mraziti v njih, posebno če mirujejo in ne plavajo. Tedaj naj oni kmalu gredo iz vode. Kopel naj človeka okrepi in mu da čut oživljenja, ne pa da ga utruji in zmuči. Posamezniki prenesejo kopel različno dolgo, oni naj vstrajajo v nji, dokler se počutijo dobro. Čim mrzlejša je voda, tem preje nam zadosti. Posebno mrzle kopeli (pod  $10^{\circ}$ ) naj se torej rabijo le z veliko pozornostjo in naj bodo zelo kratkotrajne. Treba je tu paziti, da se ne škoduje namesto da se okrepi. Seveda odloča narava in privajenost. Poznal sem moža železne narave, ki se je kopal z največjo slastjo v izviru Save, ki je tako mrzla, da nam je streslo roko, katero smo si v izviru omočili.

Kopeli so zdravim ljudem priljubljene v poletju, saj jim podajajo takrat vsaj nekaj zaželjene ohladitve. Mnogi, ki se kopljejo v poletju dan na dan, ne store tega nikdar v celi zimi. To ni pravo; saj je, zlasti v mestih, povsod prilika, da se kopljemo tudi po zimi v kopelih; a zlasti, kjer so otroci, prirede se te lahko tudi doma. Seveda so take kopeli dražje in nepripravnejše, nego one v reki ali jezeru;

pa radi tega naj se ne opuščajo ali zanemarjajo, temveč uporabijo vsaj na vsakih 14 dni ali 3 tedne.

Zadnja leta so pričeli skrbeti za to, da podajo tudi manj premožnim priliko kopati se. Na Dunaju so ustanovili skoro po vseh mestnih okrajih »ljudske kopeli«, tudi v Ljubljani so sklenili, ustanoviti jih. Tu si za 5 krajcarjev poda slehernemu prilika, da se okoplje v posebni kabini s pršilno kopeljo (douche) — kopeli v banji za ta denar (za kateri dobi tudi perilo za uporabo) seveda ne morejo prirediti. — A tudi po tovarnah so že večinoma brezplačne kopeli za uslužence, in pri novih šolskih zgradah se zdaj sploh skrbi tudi za šolske kopeli, kakor se te prizidavajo tudi vojašnicam in jetnišnicam. Za popularizacijo kopeli se torej stori, kar je možno in s tem se izpolnuje higijenična zahteva.

Vroče kopeli naj se rabijo le po zdravniški naredbi. Isto tako tudi parnice, »rimske kopeli« itd., ki so bile zlasti popreje zelo priljubljene, sosebno za znojenje, in sem ter tje jih je nadomeščala — krušna peč po peki.

Tudi razne toplice naj se uporabljajo le po zdravniški odločbi. Med narodom so zelo na glasu proti protinu, mrtvoudu itd. Mnogi jih je uporabljajal ne le vsled tega, temveč tudi v obrambo tega. To ne velja.

Istotako so nekatera kopališča na velikem glasu kot zdravilna v mnogih boleznih. Ker ima voda v teh kopelih različne sestave, treba, da se to v prvi vrsti upošteva. Torej ne velja, da si kdo izbere kopališče, ki mu je ravno primerno in morda priporočeno v časopisju, temveč ono, katero izpozna zdravnik za ta slučaj potrebno. Poleg kopeli je velikega upliva tudi prememba zraka, dietično in mirno življenje itd. Žal, da so mnoga kopališča le privilegija bogatinov. —

Morske kopeli, pri katerih ne upliva samo slana voda, temveč tudi milo ozračje, so zlasti na glasu v pričetku tuberkuloze. Pri nas se je zelo mnogo storilo za to, da se one omogočijo revnim bolnim otrokom.

Poleg teh kopeli v vodi so tudi ona v barju, pesku, novejši čas one v vulkaničnem blatu (»fango«) za razne bolezni zelo uspešne in se rabijo na zdravniško naredbo v raznih zdraviliščih.

Čudno, da se je med narodom kljub znani in priznani veljavi kopeli toliko časa vzdržal strah in opor proti lečenju z vodo — dasi se je to izkazalo v mnogih, vročinskih in družih boleznih; dasi se je po Priessnitzu pričela tudi znanstvena hidroterapija; a šele Kneippu se je posrečilo, da je premagal ta predsodek. Seveda je v marsičem zopet zavozil s pretiravanjem.

Dandanes se znanstveno uporablja voda in kopel v najraznejših boleznih.

Omenim naj konečno še tako zvano »vedno kopel«, v kateri se zdravijo nekatere kožne in kirurškične bolezni, s katero se zlasti mnogo pomore proti največjim in najrazsežnejim opeklinam. Žal, da nam teh ponesrečencev tudi s tem ni možno obdržati pri življenju, ali bolečine se v tej kopeli vendar povsem izgube, ki so sicer neznesne in to je tudi velike vrednosti.

(Dalje prih.)



## Kdaj?..

Tiho zré m spomladi grobe. —  
Mlado cvetje jih prepléta...  
In iz smrti, iz trohnobe  
venec si narava spleta...

Kdaj pa prideš, Vesna mila,  
da boš srca svet zbudila?...  
Kdaj na grobu mladih nád  
meni cvéla bo pomlád?...

Zagorska.



## Intrigant.

Píše : Nada.

Na to sta obe molčali nekoliko časa ter se od trenutka do trenutka druga drugej nasmehivali.

»Oni dan«, povzame Nada, me je Méden prav sarkastično vprašal, kaj se pač pogovarjava, ker sva toliko skupaj. Da li o mestnih novicah, o oblekah in če kaj hudo kritikujeva«.

»Da bi se vsi toliko brigali za novosti in za modo, kakor me dve!« je vzkliknila Vera ter prezirno nategnila rudeči ustni.

»Eh, pa kaj«, povzame Vera za nekaj časa, saj imajo pravo, na nas tako sodijo; samo slišati je treba, kaj te njim, pomisli — njim! pripovedujejo. Tebe ni bilo zadnjič pri izletu, a vem, da bi se jezila, če bi bila, kakor sem se jaz.

Bernardijeva je tožila čez svoje doma, kar smo čuli že stokrat, Županova se je celo uro prepirala z nekim gospodom, da je angleška moda lepša od pariške, Hribarjeva pa si je ogledovala čevljičke in o

## Skrb za zdravje.

Spisal F. G.

(Dalje.)



akor so kopeli velike važnosti za utrjenje telesa, za preprečitev boleznij in v mnogih boleznih za zdravljenje istih, tako moramo zlasti svariti pred ono metodo »zdravljenja«, ki je zadnji čas prišla povsod v modo po prizadevanju župnika Kneippa in po reklami njegovih somišljenikov. Kar je dobrega na nji, ni novo; a kar je novega, žal, večinoma ni dobro. Ko je pred sto leti sileški kmet Priessnitz pričel propovedovati zdravljenje z vodo, je to bilo v istini velikega pomena. Saj medicina je bila takrat še mnogo bolj nerazvita in prevladovala so v nji mnoga napačna mišljenja. Bila je res velika dobrota, da je on dokazal vode zdravilno moč in se tako neposredno uprl oni ogromni množici zdravil in mazil, ki se je obično takrat zapisovala. Vode so se takrat zdravniki bali, kakor se je boji še zdaj ljudstvo v mnogih krajih, češ: ako se bolezen zamoči, je bolnik izgubljen. Priessnitzovega izpoznanja pa se je poprijela medicina; kar je on pogodil slučajno, se je razvilo in uporabilo znastveno. Z vodo se je lečilo in se leči ne le v posebnih zdraviščih, temveč tudi po možnosti v bolnicah in v privatni praksi. Kakor pa so uže pred Priessnitzem opozarjali nekateri zdravniki na vodo, ne da bi se jih slušalo, a je po Priessnitzu šele pričela se »hydroterapija« (zdravljenje z vodo), tako je — ko je ljudstvo uže pričelo pozabljat Priessnitza in tudi medicina pričela nekoliko zanemarjati vodo — prišel Kneipp, ki je to metodo zopet oživil in sicer je on prodril v mnogo širše kroge nego Priessnitz, a tudi zdravil še radikalnejše. A baš ta radikalnost in izključevanje drugih metod je dostikrat pogrešna in pogubna. Voda mnogokrat koristi in pomaga, mnogokrat pa škoduje in umori, ne toliko sama ob sebi, kolikor s tem, da se zanemarja bolezen, ki bi se drugače dala ozdraviti. Zdravnik ve, kdaj ima uporabljati vodo v zdravljenje, lajik pa ne. In zato je škoda, katero pouzroči strastni Kneippovec v nekaterih slučajih, velika. S tem nečem tajiti uspehov v drugih slučajih. Svariti je pa dolžnost, ker se dogaja le pregosto, da nevesč človek hoče zdraviti po Kneippovi knjigi sebe in druge. Kneipp je bil v medicinski stroki povsem nevesč in v svojih spisih ima dosti nazorov in trditev, katere je znanost zavrgla kot povsem napačne. In ni čuda, medicina se je zadnja desetletja čudovito razvila, a med prosti narod še niso zašli

novi nazori, potrjeni po dokazanih faktičnih razmerah s pomočjo bakterijologije, kemije in drugih znanostij, ampak v narodu so še vedno ukoreninjeni nazori prešlih časov, ki so nekdanj vladali tudi v znanosti, ko ta še ni bila toliko razvita in si je v marsičem pomagala s tem, da je za v bistvu neznane pojave skušala konstruirati si razne razlage. In iz teh napačnih nazorov izvaja seveda tudi napačne posledice. Zdravljenje bolezni iz knjige pa je tudi lajiku nemogoče, ker on po popisu samem nikdar ne more dobro izpoznati bolezni; ugame jo morda, izpozna pa ne. Zato so nekoliko opreznjši oni, ki gredo k zdravniku, da izvedo bolezen, potem pa jo lečijo po Kneippovi knjigi. A tudi ti ne pomislijo, koliko odgovornosti si s tem nalože, kako se polotijo stvari, kateri nikakor niso kos; kako naj izpoznajo, ali nastanejo komplikacije, ki so dostikrat usodne. — Velikanska neskrbnost in lehkomišelnost, ki je po Kneippu dobila toliko nove opore, je torej vsekako neprimerna in tudi tu naj si vsakdo kliče v spomin: »le čevlje sodi naj kopitar«.

Po toplicah pa se voda ne rabi samo v kopeli, temveč mnogokrat tudi v pitje. Istotako je dosti drugih vrečev, katerih voda se razpošilja v pitje kot zdravilna. To pa, ker ima razne kemične snovi, katere pogrešamo pri navadni studenčnici, in radi tega je primerna v raznih boleznih, ali pa tudi zdravim v gotovih slučajih.

»Zdravilni vrečci« imajo obično večjo toploto, ker prihajajo iz velike globočine, in se rabijo za kopeli in v pitje. Dasi znamo za vsako po kemični analizi prav natančno, katere spojine in v koliki meri jih ima, vendar tudi najskrbnejša sestava »umetne soli« te ali one »vode« nima praktično iste vrednosti, kakor naravni vrelec iste sestave. To omenim radi tega, ker take spojine lekarnarji dostikrat priporočajo, in bi morda kedo mislil, da je ž njimi na boljsem nego z nakupom dotične vode same. Taka »sol«, (razpuščena v gotovi meri navadne vode), nima po zdravniških izkušnjah pravega učinka, dasi je uzrok tega navidezno nelogičnega dejstva še neznan. Nekaj boljši učinek imajo one »soli«, ki se pridobe iz naravnih vrečev s tem, da se voda izhlapi; a tudi one nikakor ne nadomeščajo vrečca samega.

Vsi ti vrečci, a tudi vse »mineralne vode« imajo svojo vrednost v prvi vrsti kot zdravila, zato naj se tudi rabijo in upoštevajo kot taka. — Dasi razne »slatine« ali »kisle vode« zlasti v poletju — primešane vinu, oživljajo in okrepe ter so mnogo komu priljubljene zaradi svojega okusa, vendar naj se ne rabijo redno namesto navadne pitne vode, ampak upoštevajo le za gotove namene.

Pa gotovo se zdi cenjenim čitateljicam uže preveč tega »vodenega članka«. No, morda jedna ali druga opazka vendar le ni bila odveč. To mi je v tolažilo. Stari grški modrijan, ki je razglasil vodo za najboljšo, izpoznal je njeno veliko korist in vrednost. In res je voda prevelike važnosti v življenju sploh, in tudi v cziru na človeško zdravje. V tem naj jo rabimo prav in primerno, ker si tako izkoristimo njeno dobrotno moč — a izogibajmo se pretiravanja na jedno ali drugo stran, s katerim bi to dobrotno moč pretvorili v škodljivo.

(Dalje prihodnjič).



## Žensko pismo.



Vida! Moj dobri angelj! Ti jedino, blago bitje, brez kojega bi bila v onem trenutku to, kar je osamel, do smrti utrujen potnik sredi Sahare.

Veš li, kakove muke so to?

Pomisli! Sredi brezkončne, strašne puščave do smrti utrujen in zmučen — sam človek, popolnoma sam!

Kamorkoli se ozira oko — — nič, nič, nego peščena, strašna jednoličnost!

Nebesni obok zdi se iz jekla; pa to solnce, to strašno, ognjeno solnce! O to ni ono milo solnce, kojega žarki blagodejno ogrevajo in krepijo. To je živ, neskončno neusmiljen, zloben rabelj, ki žge in pali... Kako rad bi se skrtil njegovemu žarečemu pogledu in kako željno se obrača oko za rešilno senco...

In ta žeja — ta peklenska muka!...

Bolestno mu trepeče telo in iz prsi se mu izvije bolesten vzklik: »Vode! le kapljico vode!«

Niti jek mu ne odgovarja.

Vtelesena strašnost! Zdi se, da sta se nebo in zemlja spremeni v strašno grozno puščavo, bez konca in kraja... A na njej umira potnik — sam — oh sam!..

Pomoči!...

Zaman! Nič, nič, nego prazna samota...

Ah ta brezmejna samota, tiha in nema, a vendar šumna tako, da je tudi obupni, strastni smrtni krik prepiti ne more!..

»O smrt, kaj celo tebe ni na tej strašnej samoti — — —?!«  
Ne! i smrti ni bilo!...