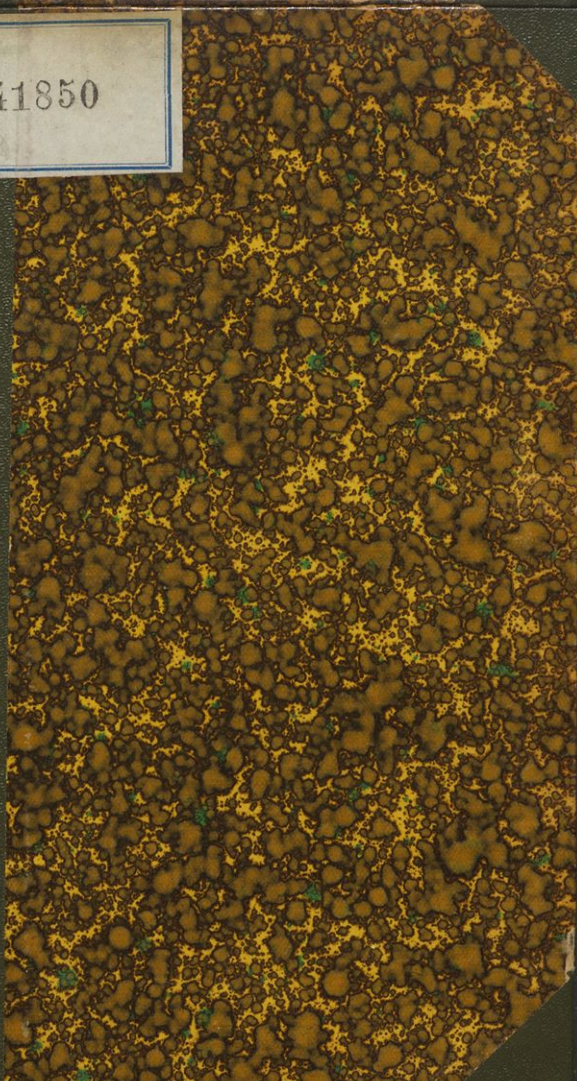
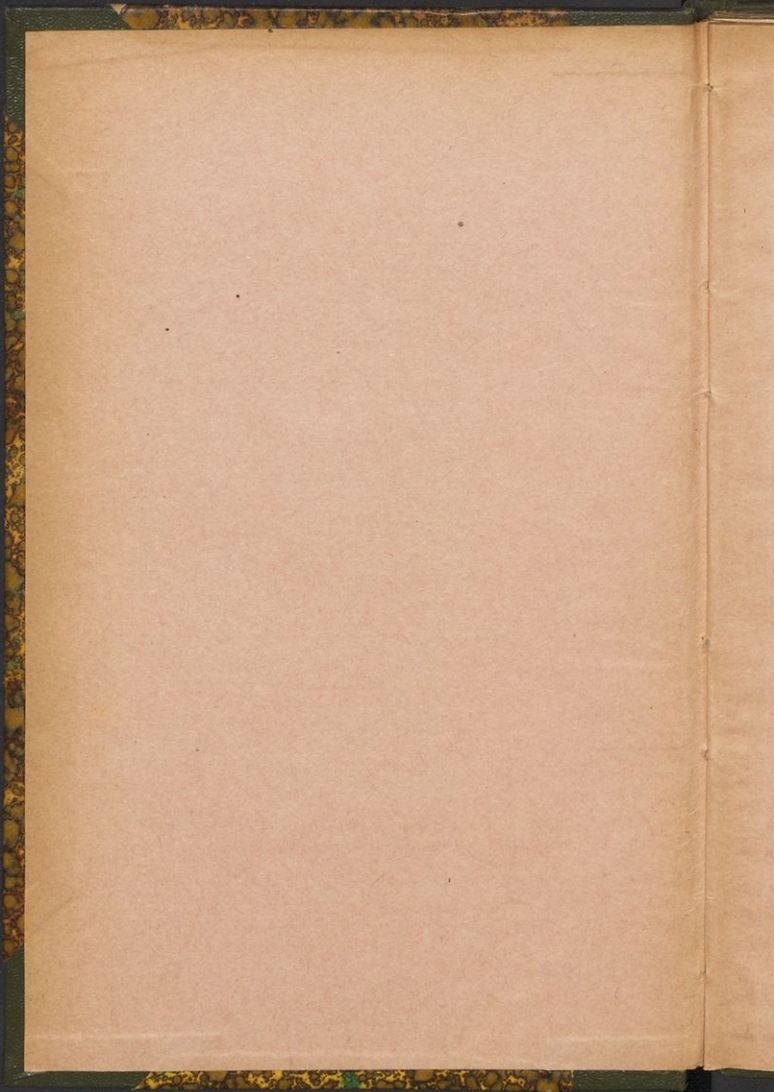


41850







Postrežba bolnikom.

Za domačo potrebo
in
bolniške strežnice

spisal

dr. Alojzij Homan,

okrožni zdravnik v Radečah pri Zidanem mostu.

Izdala in založila

Družba sv. Mohorja v Celovcu.

V Celovcu, 1899.

Natisnila tiskarnica Družbe sv. Mohorja

Postrežba bolnikom.

Za domačo potrebo in bolniške strežnice

spisal

dr. Alojzij Homan,

okrožni zdravnik v Radečah pri Zidanem mostu.

Izdala in založila

Družba sv. Mohorja v Celovcu.



V Celovcu 1899.

Natisnila tiskarnica Družbe sv. Mohorja.

41850

Z dovoljenjem prečastitega krškega knezoškofijstva.



b.
D. (Bleiwis)
20. 3. 28.

Predgovor.

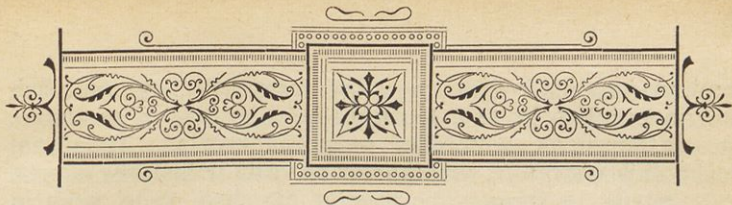
Do mestih je v bolnišnicah in v domači hiši bolniška postrežba dobra in urejena. Bolnikom strežejo izučene usmiljenke in strežnice. Na deželi med prostim ljudstvom pa je to dosti slabše, in marsikteri bolnik trpi, ali pa celó umrje zaradi slabe postrežbe in slabe hrane, ker mu domačini ne znajo ali ne morejo postreči. Revščina je najhujša bolezen, in profesor Billroth pravi, da je najboljša za vsakega reveža, ki zboli, da gre v bolnišnico; kajti reveža domá ni mogoče zdraviti in mu streči, ker nima primerne stanovanja, zraka, luči, gorkote, dobre postelje in hrane, sploh nobene reči ne, ki jo zahteva dobra postrežba. Kaj ti pomagajo zdravila, če ti vsega drugega manjka. Kdor je torej v slabih razmerah in zboli, pojdi v bolnišnico, saj za to jih imamo. Tisti strah pred bolnišnico, ki je bil svoje dni deloma opravičen, sedaj lahko poneha, ker so sedanje bolnišnice večinoma nova lepa poslopja, ki imajo dobre, izkušene in učene zdravnike ter dobro postrežbo in hrano, tako da se vsakemu revnemu bolniku v bolnišnici boljše godi kakor domá.

Vsekakor pa je še veliko bolnikov, ki zaradi oddaljenosti, slabega vremena in drugih vzrokov ne morejo ali nočejo v bolnišnico; vendar pa niso v takih razmerah,

da bi si najeli izučeno postrežnico in si privoščili izbrano hrano in druge olajšave. Tem je namenjena pričujoča knjižica. V njej bomo dali priprostemu ljudstvu na deželi pouk, kako je streči bolniku, in kako ga hraniti. Bolnišnice so preskrbljene z različnimi pripravami in pripomočki za postrežbo, na pr. s kopelji itd., ki pa jih je skoro nemogoče domá urediti in si jih omisliti. Govoriti hočemo torej samo o postrežbi in hrani, ki je v naši kmetski hiši mogoča. Popisati hočemo pač nekaj navodil in jedij, ki si jih lahko samo v dobrih hišah privoščijo; ali to naj ne straši nepremožnega čitatelja, saj bo tudi za njega ostalo še dosti dobrih naukov, ki ne stanejo drugega, kakor trdne volje in ljubezni do bolnika. Če ti že ni mogoče, natanko se ravnati po teh navodilih, stori vsaj, kolikor ti je mogoče, in marsikteremu bolniku se bo boljše godilo, kakor do sedaj.

Končno bomo razložili, kako si je pomagati v sili, predno pride zdravniška pomoč, in na kratko hočemo tudi poučiti naše matere, kako naj hranijo in vzrejajo svoje majhne otročiče.





I.

Postrežba.

Postrežba bolnikom je blag, pa zelo težaven posel; le blago srce, trdna volja in ljubezen do bolnika more prebiti vse težave, ki jih prizadeva skrbna postrežba.

V bolnišnicah strežejo bolnikom moški in ženske, vendar nas že tudi izkušnja uči, da so ženske boljše strežnice od moških. Ženske so že od mladosti vajene prestiljevanja, pometanja, čiščenja, perila in kuhe, zatorej so bolj pripravne in natančne. Ženske imajo več potrpljenja in usmiljenja, sploh več veselja do postrežbe kakor moški. V domači hiši naj prevzame vselej le ženska delo postrežnice. Bodi si pa vedno svesta velike odgovornosti, ki si jo prevzela; natančno, vestno in skrbno opravljaj težavno delo usmiljenja, da bo bolniku v prid, tebi pa v prijetno zavest, da si storila svojo dolžnost. Bolniku strežemo na duši in na telesu. Skrbimo za primerno stanovanje ali sobo, za posteljo, posteljno opravilo in za hrano, poleg tega pa za lajšanje bolečin, za mir, spanje, tolažbo, berilo itd.

Kakšna mora biti soba bolnikova?

Če imaš veliko prostora, določi bolniku sobo, ki je samotna, svetla, na solnčno stran in obsega najmanj 30 in največ 40 kubičnih metrov. Prevelika soba je bolniku neprijetna, premajhna pa težko prezračiš.

Naše kmetske hiše imajo navadno samo tri sobe. Prvo večjo ali hišterno, v kateri je za vrati velika lončena peč, poleg nje manjšo (kamro) brez peči; na drugo stran veže pa nahajamo jedno sobo, ki je tudi brez peči. Bolnik naj leži po zimi v hišterni, po letu pa v sobi brez peči, ker

prehuda vročina bolniku ne stori dobro. Po nekterih hišah kurijo peč leto in dan, ker kuhajo v njej záse in za živino, in včasi nastane za bolnika neznosna vročina. Tedaj naj leži bolnik v stranski sobi, kamor so vrata iz hišterne odprta.

Stene in strop sobe morajo biti čiste, bele, prah in pajčevina obrisana; če so pa umazane, morate jih na novo pobeliti. Če sobo spomladi in jeseni prebeliš, ohraniš jo čisto, in ni ti je treba beliti, ko že bolnik leži.

Tlak je v nekterih hišah iz desek, v drugih pa iz pozemeljske smole (ešterliha). Najboljši je iz pozemeljske smole, ker nima razpok ter ga je lažje očistiti in umiti; v tlaku iz desek pa se v razpokah naberejo smeti, prah in različne kužne tvarine, ki jih ni mogoče izbrisati ali razkužiti.

Pohištvá bodi v bolnikovi sobi malo, ker ga je treba večkrat umiti, prezračiti in pri kužnih boleznih razkužiti; veliko več dela pa imaš, če je soba s pohištvom natlačena. Poleg postelje zadostuje jedna posteljna omara, jedna miza, dva stola, miza za umivanje in ura brez bila.

Zračenje. Bolnikovo sobo je treba vsak dan dvakrat ali trikrat prezračiti. Po nekterih hišah imajo grdo navado, da nikdar oken ne odpró, po zimi pa jih še celó z žreblji zabijejo, da bi se le kdo ne zmotil in jih odprl. Če kdo zboli, pa kar naprej pravijo: »Le greti, le greti,« za čisti zrak jim pa ni nič mari. Primerna gorkota je bolniku potrebna, še bolj pa čisti in sveži zrak. Le v čistem in svežem zraku se bolnik dobro počuti ter tudi hitreje okreva. Že zdrav človek potrebuje svežega zraka, da ga vdihava v se, zato da mu v pljučih kri očisti in poživi; koliko bolj ga potrebuje torej bolnik! Kedar zračiš sobo, pokrij bolnika ali pa zastavi posteljo s špansko steno, potem pa odpri okna in vrata, da nastane prepjih, ki pobriše tudi prah, kar se ga je nabralo po sobi. Če prisije solnce v sobo, vidimo, koliko smetij in prahú plava po zraku; veliko ga pa še s prostim očesom ne vidimo, ker je predroben. Umevno je torej, kako potrebno je zračenje, ker ves prah, ki plava po zraku, vdihavamo. Med prah pa se pri kužnih nalezljivih boleznih pomešajo tudi kužne glivice, ki prihajajo od bolnika, in če se redkokdaj ali nikdar bolnikova soba ne prezrači, nabere se toliko glivic, da se jih postrežnica ali sploh vsak, ki biva dalje časa v bolnikovi sobi, navzame in nalezze. Zató pa vidimo, da se kužne bolezni najbolj hitro širijo v hišah, kjer se nikdar sobe ne zračijo, in da so v takih stanovanjih bolezni najhujše. Če pa le nikakor nočes

odpirati oken, napravi vsaj na vrhnji šipi zračnico ali vretence, skoz katero se zrači soba. Poletni čas imej noč in dan jedno ali dve okni odprti. Zimski čas je zjutraj zeló mrzlo; marsikteri bolnik še le v jutro zaspi, zrači tedaj še le ob deseti ali najjisti uri dopoldne, ali pa kedar se bolnik vzbudi. Nikar se pa ne boj, da bi se bolnik med zračenjem prehladil. Sloveča angleška postrežnica bolnikov pravi, da jo izkušnja uči, da še ni doživela, da bi se bil kak bolnik prehladil v postelji. Kedar pa zdravnik bolnika preiskuje ali prevezuje, ali kedar mora bolnik iz postelje, tedaj pač skrbno pazi, da je vse zaprto, in da se vrata po nepotrebem ne odpirajo. Če je postelja blizu okna, ali pa soba zeló majhna, prezrači sosednjo sobo in imej vrata odprta, ali pa prenesi bolnika v sosednjo sobo, bolnikovo pa prezrači.

Pometanje. Tla vsak dan vsaj enkrat pometi z mokro žaganico, ali pa jih obriši z mokro cunjo, da se ne praši. Tudi vse pohištvo obriši z mokro capo. Skrbi, da se okna in vrata dobro zapirajo, ker nepotrebni preprih bolniku škoduje, škripanje pa ga razburja. Na vsako okno obesi zaveso; za oči je najboljša rujava, da sobo lahko stemniš, če je treba.

Ponočna luč. Po noči imej pri vsakem težkem bolniku luč. Najprimernejše so ponočne svetilke, ki si jih lahko sam napraviš. V kozarec nalij polovico vode, drugo polovico napolni z laškim oljem, na olje pa deni plavajočo dušico, ki jo prižgeš. Petrolejske svetilke so nekoliko cenejše, pa slabše, ker se rade kadijo in smrdé. Pripravljeno imej tudi svečo ali voščenco (voščeni zvitek), da jo užgeš, kedar treba več svetlobe.

Kajenje. Včasi se nabere v bolnikovi sobi tak smrad, da ga ni prenašati, in da ga tudi zračenje ne odpravi. Tedaj deni v lonec žerjavice, stresi na njo kadila, ki se rabi v cerkvi, ali sladkorja, ali brinja in nosi lonec nekaj časa po sobi. Ali pa prinesi v sobo razbeljeno železo in vlij nanj kisa. Ko se je soba dišave navzela, prezrači jo, ker dim in sopar, ki se napravi pri kajenju, bolniku tudi škoduje.

Kurjava v sobi bolnikovi je najboljša v lončenih pečeh, ki so že itak v naših hišah v navadi. Lončena peč jednako merno greje in dolgo obdrži gorkoto. Železne peči so zató slabe, ker se prehitro shladijo in zrak v sobi preveč izsuše. Ognjišča ali štedilniki, ki jih imajo po nekoč, so pa še slabši, ker se v bolnikovi sobi nabere preveč sopara in dima. V sobi bolnikovi ne sme biti niti prehladno, niti

prevroče. Zračna toplota od 15 do 20 Celzijevih stopinj je bolniku najugodnejša.

Poletna vročina je včasih neznosna in muči hudo bolnika. Tedaj imej okna celo noč odprta, po dnevu pa jih posebno na solnčno stran zapiraj z obločnicami (veternicami) in tla poškropi večkrat z mrzlo vodo. Kjer ni obločnic, obesi na okno velike mokre platnene cape, ali pa vlij v škap vode in postavi vanj nekoliko vej listnatega drevja.

Kakšna mora biti postelja bolnikova?

Bolnikova postelja bodi dva metra dolga, jeden meter široka in 50 do 80 centimetrov visoka. Nekatere kmetijske postelje so previsoke. S previsoke postelje bolnik težko vstane, pa še težje zopet zleze na njo. Prenizka postelja je pač za bolnika pripravna, za tistega pa, ki mu streže, nerodna, ker se mu je treba preveč pripogibati.

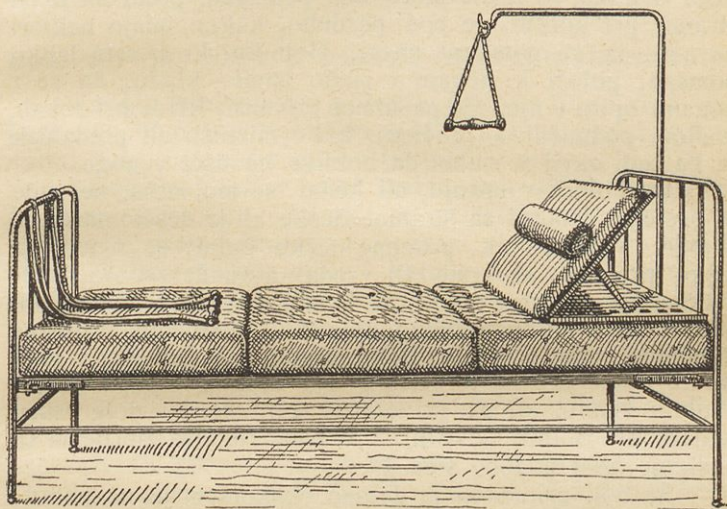
Posteljnjak (španpet) je najboljši železen, ker ga najlažje umiješ ali očistiš. Zato pa imajo po vseh bolnišnicah železne. Če imaš pa lesenega, ga pa večkrat natančno osnaži. V lesenih posteljnjakih se rada zaredi živad, ker ima veliko razpok in koticov.

Za **spodnjo podlago** so ravno tako najpripravnejše železne mreže, ki so izključno že v vseh bolnišnicah v rabi. Za podlago so dobre tudi prožne žimnice, v katerih stojijo peresa po koncu. Na kmetih so najbolj v navadi slamnice. To so velike vreče, ki so napolnjene s turščino slamo, senom ali oblancami. Slamnice so najslabše. Bolnik trdo leži, v slami ali senu se zaredi različen mrčes, kedar se pa slama premoči, gnije in smrdi. Če si ne moreš boljše podlage kupiti, kakor slamnice, znosi večkrat slamo na sonce, da se presuši; gnilo slamo odstrani, ali pa napolni vreče z novo, če je stara že gnila in slaba.

Vrhnje žimnice so napolnjene z žimo, ali pa z morskim mahom, bombažem, senom itd. Najboljša je žima. Res, da je najdražja, in da jo je večkrat treba vzeti iz žimnice, jo prepukati in prebrati, vendar pa je najtrpežnejša in najmečja tvarina. Dobra žimnica mora biti tako nadelana, da je žima povsod enakomerno razdeljena, da je v sredi 14 do 16, ob robovih pa 10 do 12 centimetrov visoka, potem pa prešita in obšita, da se žima ne premika v njej. Prav pripravne so žimnice iz treh delov (glej pod. št. 1. in 2.). Vsak del záse lažje obračaš in tako položiš, da bolnik ne leži

vedno na enem mestu, in če se en del zmoči, ga hitreje presušiš ali popraviš, kakor celo žimnico. **Zglavnice** so nadelane z žimo, senenim drobom ali plevami. **Pernice** ali pernatih zglavnic namesto žimnic in žimnatih zglavnic ne priporočamo, ker ves život zleze vanje, se preveč segreje, jih prepoti, tako da jih je težko presušiti; če so pa premalo presušene, dobijo vlažen, zopern duh.

Čez žimnico in zglavje pregrinjamo platneno rjuho. Za odejo rabimo tudi rjuho in po vrhu jedno ali dve



Podoba šte. 1.

Bolnikova postelja. Žimnica iz treh delov, valjasta zglavnica, podpora za zglavje. Dvigač pri nogah in zglavju.

volneni odeji. Namesto teh lahko ob hudem mrazu pokriješ bolnika s pernico.

Razun posteljne oprave imamo pa še več priprav in pripomočkov, ki bolniku lajšajo ležanje, sedenje in premikanje v postelji. Bolniku, ki ima rad visoko zglavje, podloži več zglavnic, ali pa mu napravi zglavnico v podobi valjarja. **Valjasta zglavnica** je zelo pripravna; bolnik si jo sam lahko popravlja, premika in obrača (glej podobo št. 1.). Bolniku, ki rad s celim gornjim životom visoko leži, ali pa mora zaradi težke sape skoro na pol sedeti, podloži

hrbet in glavo z blazinami; če pa nimaš veliko blazin, pa si napravi iz desek **podporo za zglavje**, ki jo vtakneš pod blazine. Take podpore so zato prav pripravne, ker se ne premaknejo tako rade, kakor ves kup blazin. V sili zadostuje narobe postavljen stol ali kak zaboj. V bolnišnicah imajo nalašč narejene podpore, kakoršno vidiš na podobi št. 1. Debelega bolnika pri daljši legi rad križ boli, zato mu križ podloži z blazino.

Pri visoki legi bolnik večkrat k vznožju zleze. Slabotnega bolnika, ki si ne more sam pomagati, primi na obeh straneh pri kolkih, ne pod pazduho, kakor imajo nekteri navado, in ga pomakni nazaj. Bolniku, ki si sam lahko pomaga, položi k nogam v rjuho zavito klado, da se z nogami opira v njo. Če pa nimaš primerne klade pri rokah, podloži podnožnico (pručico), kako miznico ali predalček in ga tudi zavij v rjuho, da bolnika ne tišči v noge.

Da bolnik v spanju, ali kedar se mu meša, ne pade iz postelje, zatakni za stranice deske ali iz deščic narejene **škarje**. Vsak bolnik, posebno težko bolni, se v postelji težko premika, vzdiguje ali vseda, a vendar se rad premakne, ker ga hrbet peče in se kmalu naveliča lege na jedni strani. Zato mu napravimo **dvigače**. Sredi roba vznožne končnice pribij en meter dolg jermen (ali pa priveži nanj zanko dolge brisnje [brisače]). Na drugem koncu naredi majhno zanko, ali pa priveži 30 centimetrov dolg lesen valjarček. Bolnik se zanj z obema rokama oprijema in vzdiguje (glej podobo šte. 1.).

Se bolj pripraven je dvigač, kakoršen je na podobi št. 1. upodobljen: Na zglavno končnico je pribita navpično zakrivljena dolga železna palica. Na sprednjem koncu je pripet jermen, v kateri je poprek vtaknjen 30 centimetrov dolg lesen valjarček. Za tega se bolnik oprijema in premika, kedar mu ljubo. Namesto železne palice lahko v strop zabiješ železno kljuko, in na njo se pripne jermen. Če pa tudi to ni mogoče, napravi ti naj mizar dva metra visoko stojalo, vislice, z dvema oporama in jednim poprečnim drogom. Stojalo postavi nad posteljo, na poprečni drog pa priveži v sredi jermen.

Postelje postavljamo navadno v kot ali vsaj k zidu, da imamo v sobi več prostora. Za postrežbo bolniku pa je najpripravnejše, da postaviš posteljo sredi sobe, ali pa vsaj tako, da se samo z zglavno končnico tišči stene. Bolniku tako lahko strežeš in pomagaš z obeh stranij. Kjer

ni prostora, pomagaj si seveda, kakor moreš. Postavi jo tako, da ni niti preblizu peči, niti preblizu okna, in tako, da gleda bolnik skoz okno. Kedar bolnik opravlja svojo potrebo ali se preoblači, ali pa kedar zračiš sobo, postavi k postelji **zastor** ali **špansko steno**. Kedar prihaja od peči prehuda vročina, ki je bolniku neprijetna, postavi zastor med peč in med posteljo. Zastor pripraviš lahko sam. Mizar ti naredi stojalo z jednim navpičnim in vrh navpičnega poprek pribitim drogom. Na poprečni drog pribij do tal segajočo zaveso.

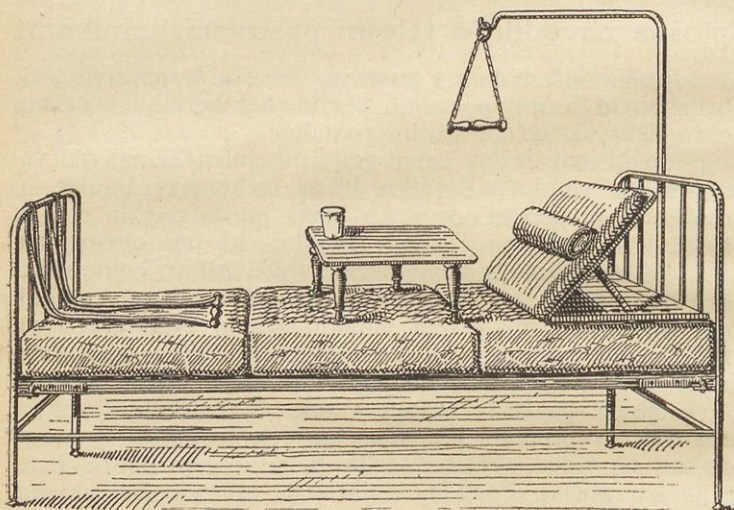
Splošna navodila o telesni postrežbi bolnikom.

Predno leže bolnik v posteljo, (sevéda le po zimi) zakuri sobo in pogrej posteljno **perilo**, ker bolniku posebno dobro dene, če leže v gorko posteljo.

Moški naj leži v sami srajci; bolnica si naj obleče še ponočno jankico. Bolniku, ki ga težko privzdiguješ in preoblačiš, prereži srajco sredi hrbta po dolgem in mu jo obleci, kakor otroku jopico. Bolniku, ki ima obvezo na roki, obleci srajco in rokav zdrave roke, rokav bolne roke pa pripni na obvezo. Bolniku, ki ima zdrave roke, natakni najprej oba rokava, potem natakni srajco čez glavo na vrat in ves život ter jo lepo pogladi, da ne dela gub. Kedar jo slačiš, pa jo zgubaj do zatilnika, potegni jo čez glavo, potem pa še le rokave z rok. Kedar bolnik srajco onesnaži ali prepoti, preobleci ga. Če je čeden, pa vsaj dvakrat na teden. Sveže perilo bolniku zelo dobro dene in ga kar poživi. Pomisli, koliko trpi ubogi bolnik, ki ga babjeverni ljudje vso bolezen ne preoblečejo, češ, bolnik se prehladi, pa je po njem. Ta grda navada je nastala le iz revščine in lenobe, ker nekteri ljudje nimajo zadostnega perila, ali pa se jim ne ljubi prati. Predno bolniku srajco preoblečeš, pogrej mu jo na peči, pa se ti ne bo nikdar prehladil.

Na **posteljno omarico** postavi zvonček, da te bolnik lahko pokliče, potem kozarec za pijačo in pljuvalnik. Pljuvalnik, ki stoji na tleh in je še celó z žaganjem napolnjen, ni za bolnika. Bolnik se mora pri pljuvanju iz postelje stegovati, in pljuvalnik z žaganjem gnije in smrdi. Za pljuvalnik kupi porcelanasto čašo z ročkom, ki je pokrita s pokrovko, ki ima v sredi luknjo. V zgornji predalček posteljne omarice spravimo glavnik, berilo itd., v spodnji pa črevlje, copate in ponočno posodo.

Bolniku, ki pod njega uhaja, naredi **podlogo** iz polimanega platna, da žimnice ne premoči. Podloga mora biti vsaj en meter dolga in en meter široka. Podlogo pogrni po žimnici in na njo deni rjuho, ali pa jo pogrni po rjuhi in na njo pregrni plenico, ker bolnik ne more na polimanem platnu ležati. Bolniku, ki ga zebe v noge, položi k nogam jedno ali dve **grevnici**. Grevnice so steklenice iz stekla ali lončine. Napolni jih z gorko vodo ali gorkim peskom; predno pa jih položiš k nogam, zavij vsako v platneno plenico, da se ne ubijejo, in da se bolnik ne opeče.



Podoba šte. 2.

Mizica na bolnikovi postelji.

Za **opravljanje** svoje potrebe dobiš pri trgovcu nalašč za to pripravljene posode. Uporabo ti trgovec razloži, zatoj nam ni treba posebnih navodil razkladati. Le toliko opozorimo, da je treba posodo, če je mrzla, pogreti, predno jo rabiš, in po uporabi vselej vestno umiti.

Slabotnega bolnika, ki si ne more sam pomagati in se premikati, moramo sami **vzdigovati** in **premikati**. Če stojiš na desni strani bolnikovi, položi levo dlan med njegova pleča, desno pa prek prsij v njegovo levo pazduho

in ga premakni ali dvigni. Če bolniku glava omahuje, zasukaj levo roko tako, da leži komolec sredi njegovega hrbta, prsti pa glavo pri zatilniku podpirajo. Otroka lahko sama privzdigneš ali preneseš s postelje na posteljo. Za vzdigovanje in prekladanje odrastlega bolnika pa morata biti dva ali trije pomočniki. Jeden ga prime pod glavo in pod križem, drugi pod bedri in mečami in ga vzdigneta ali preneseeta. Če se vsak na drugo stran postelje postavita, podajta si pod križem in bedri bolnikovimi roke in ga dvigneta, tretji pa naj podpira glavo, če je bolnik slaboten. Posebno previdno in varno delajte, kedar bolnika zopet položite, ker ga vsako stresavanje ali prenegli padec na posteljo zeló zaboli, utruji in razburi.

Pri dolgotrajni bolezni postavi poleg bolnikove še jedno posteljo, da ga položiš na njo, kedar njegovo postiljaš in zrahljavaš. Bolniku to zeló dobro stori, ker se hrbet ohladi in se ne napravijo tako rade sene. **Drugo posteljo** postavi z zglavjem ob končnico bolnikove postelje. Kjer pa ni prostora, da bi postelji stali druga za drugo, postavi ju vstric drugo poleg druge, vendar tako, da je zglavje druge postelje vstric končnice bolnikove, ker se ti je treba pri prekladanju bolnika zavrteti. Kedar si bolnik sam že pomaga, pomakni postelji skupaj, in bolnik zleze sam na drugo.

Kedar bolnik sedi ali ga vzdigujejo, **zrahljaj** zgubane in pogrete blazine in mu pogladi srajco in rjuho. Kedar mu **daješ piti** ali **jesti**, podpri z levo roko zatilnik in glavo, ali ga vzdigni s celim zglavjem vred, z desno pa mu dajaj. Slabotnemu bolniku ali takemu, ki ga grlo boli, dajaj le z majhno žlico, sicer pa z veliko ali v kozarcu. Kozarec ne sme biti do vrha poln, ker iz polnega kozarca težko pije, da ne bi kaj polil in odeje ali srajce ne zmočil. Ležec nikdo ne more piti iz kozarca, zatorej podpri tudi bolniku, ki sam pije, zatilnik. Če pa bolnik ne sme dvigniti glave, preskrbi mu cevko iz kavčuka; en konec vtakni bolniku v usta, drug konec pa v pijačo, in bolnik naj sesaje pije. Pripravna je tudi steklenica, ki jo rabijo, kedar hranijo dojenca s kravjim mlekom.

Bolniku, ki lahko sam jé, pa še ne more iz postelje, napravi majhno **mizico** (glej podobo šte. 2.), ki je jeden meter dolga, pol metra široka in 40 centimetrov visoka, in pri vsaki jedi mu jo položi nad kolena. Mizica je zato pripravna, ker bolniku ni treba posode držati in se postelja

ne onesnaži, kedar kaj polije. Bolniku daj večkrat, pa vselej malo jedi ali pijače, in to takrat in toliko, kedar in kolikor je potrebuje, ali kedar zdravnik naroči. Kedar je kruh, poglej po jedi, ali se niso kake drobtine stresle, ki tako bodejo, da bolnik ne more ne ležati in ne spati. Po vsaki jedi si naj bolnik **umije** usta; obraz, ušesa in roke pa po dvakrat na dan. Vsak drugi dan mu umij ves život z mlačno vodo. Počeši bolniku lase, in če so se zmedli, kar se pri ženskah večkrat dogodi, počeši jih s krtačo, ki je z oljem namočena. Poreži mu nohte in jih očisti, kedar se umažejo.

Med dolgotrajno boleznijo (kakor so vročnica ali mačuh, vodenica, jetika, kostolomi itd.) se napravijo bolniku kaj rade **sene**. Sene so bolečine ali rane, ki se naredé bolniku na komolcih, plečih, križu in petah, če ležijo imenovani deli telesa predolgo na pretrdem ležišču ali so premočeni. Sene bolnika silno bolijo, bolezen mu shujšajo in podaljšajo ter so včasih vzrok prezgodnje smrti. Razločujemo pa dvojne sene. **Navadne sene** so večinoma posledica lahkomiselnosti in površne postrežbe. Zato mora postrežnica vedeti, kako se je varovati sen, in če so se napravile, kako si je pomagati. Bolniku, ki je slabo rejen, ali pa mehke kože, postiljaj mehko. Opominjaj ga, naj ne leži vedno na jednoisti strani ali na hrbtu, nezavestnega pa večkrat obrni. Zadnje strani života, križ, pleča in pete umij dvakrat na dan z mrzlo vodo, ali pa z vodo, ki ji primešaš nekoliko kisa ali žganja. Kedar je moker, preobleci ga in mu podloži suho rjuho. Na mestu, kjer se utegne sena narediti, porudeči koža in boli. Kakor hitro to opaziš, umivaj rudečo liso po večkrat na dan z mrzlo vodo, pomakaj jo s kisom, ali z limono, ali z žganjem, končno pa pokladaj mrzle obkladke na dotično mesto, bolnika pa položi na zdravo stran. Bolniku, ki mora ležati le na hrbtu, podloži pod rudečo liso svitku podobno blazino, tako da pride lisa na svitkovo luknjo. Najboljši svitki so iz kavčuka, ki jih napolniš z zrakom ali z mlačno vodo. Če pa ne moreš kupiti svitka iz kavčuka, ali če ga ni pri roki, tedaj si napravi svitek iz platna in ga nadevaj z žimo, bombažem ali s perjem. Kedar na rudeči lisi odgnije koža in se naredi sena, tedaj je ne smeš več močiti s kisom ali limono, ker bi to bolnika silno peklo, temveč seno pomaži z mazilom, ki ti ga zapiše zdravnik. Pri hudi vročnici, škrlatinki, črnih kozah, pri poškodbah

hrbtenice se naredé včasi **prisadne** ali **snetljive** sene, ki pa niso nasledek površne postrežbe. Glavni vzrok je vsled hudé bolezní pokvarjena kri in slabotno srce. Na mestu, kjer se naredi snetljiva sena, postane koža temno-višnjjeve barve, ki se ne izgubi, če pritisneš na njo, kakor pri navadni seni, in tudi ne boli. Koža odreveni, očrni in odpade. To so tudi znamenja, da je bolezen hudo nevarna. Zatorej preglej težkemu bolniku večkrat na dan život, da pravočasno opaziš početek sene, da podložiš svitek in skrbiš, da se nastala sena ne poveča.

Dajanje zdravil. Tekoča zdravila dajemo bolniku po žlici ali po kapljicah. Žlico vzemi veliko, srednjo ali majhno, kakor ti zdravnik naroči. Kedar daješ zdravila po žlici, podloži bolniku pod brado prtič, da se ne polije. Kedar šteješ kapljice, zmoči prej rob steklenice z vodo, da se ti preveč ne vlije, ali pa deni v steklenico mokro nitko iz bombaža tako, da visi en konec iz nje; po njej lahko spuščáš kapljice; ali pa zamaši steklenico s svojim desnim kazalcem, obrni jo z vratom navzdol in popuščaj, tako da bodo kapljice počasi kapale, da jih lahko šteješ; najpripravnejše so nalašč za to narejene stekleničice, ki jih dobiš v vsaki lekarni. Zdravila v praških vzemi v vodi raztopljená, ali z vodo pomešana, ali stresi prašek v usta in ga poplakni z vodo. Vsakemu slabotnemu bolniku in otroku moraš prašek z vodo zmešati, ker suhega noče vzeti, in če mu ga daš, se mu rad zaleti. Razvajanemu ali neubogljivemu otroku je včasi prav težko dajati zdravila. Marsiktera mati izgubi potrpljenje, ali pa se ji otrok preveč smili. Kedar mora otrok zaužiti zdravila, tedaj ni pretirano usmiljenje na mestu. Otroku nič ne prigovarjaj, tudi se mu ne grozi, ali mu kaj lepega ne obetaj, ker ga le redkokdaj pregovoriš in se le še bolj brani; temveč ravnaj brez vprašanja odločno, hitro, in otrok se ti bo udal. Če pa le ni drugače mogoče, zatisni mu nos, da odpre usta, daj mu zdravila, potém pa tišči za trenutek roko na usta in spusti nos. Zeló težko je nekteremu otroku pogledati v usta ali celó v grlo; zatorej hočemo ob tej prilíki razložiti, kako delaj: Sedi na stol, obrni se proti oknu, posadi si otroka v naročje, stisni otrokove noge med svoja kolena, z levico drži sklenjene otrokove ročice, z desnico pa ga primi za čelo in pritisni glavo k sebi. Pomagač ali zdravnik prime z levo bolnika za nos, z desno pa mu z žličnim ročajem, kedar odpre usta, pritisne na jezik in po-

gleda v grlo. Če je otrok že močan in zeló nemiren, treba je še tretjega pomagača, ki drži glavo.*

Zeló grenka zdravila dajemo v oblatih. Pet centimetrov dolg in jednako širok oblat položi na dlan ali na žlico, oblij ga z vodo, da je ves moker, stresi v sredo oblata prašek in zagrni oblatove konce črezenj, da je popolnoma zavit. Tako narejen cmok položi bolniku na jezik, potem mu daj hitro nekoliko požirkov vode, da splava ves cmok po grlu. Kroglice ali jagode devaj globoko v grlo in jih kar suhe požiraj, ali pa jih z vodo poplakni; če pa tudi tako ne gre, zavij jih v oblat ali svalek kruha, ker večje požirke lažje požiraš, in jih s požirkom vode použij.

Pijavke ali pivice. Kedar bolniku staviš pijavke, umij kožo, položi pijavko na njo in jo pokrij z majhnim kozarcem, da ne leze po koži. Če se le noče prijeti, pomoči kožo z mlekom, ali s sladko vodo, ali s krvjo. Pijavka naj pije toliko časa, da odpade; če pa hočeš, da rana še krvavi, pokrij jo s čistim bombažem, ki si ga namočila v gorki vodi. Kedar pa hočeš kri takoj ustaviti, namoči košček lepega bombaža v mrzli vodi, iztisni ga v roki in pritisni na rano. Kedar staviš pri ušesu pijavke, zamaši sluhovod z bombažem, da pijavka vanj ne zleze. Kedar pa jo staviš v ustih na sluznico, prebodi in prešij jo z nitjo in drži za njo, dokler ne odpade, zato da ne zleze v grlo.

Obkladki. Obkladke na kožo pokladamo s prtenino, z vodo namočeno, z lanenim semenom, s kašo, s kruhom, z goršico, z mehurnikom, z otrobi, s plevami, z opeko ali lončeno pokrovko.

Mrzle obkladke napravljamo s prtenino, ki jo namočimo v mrzli vodi, ali shladimo na ledu ali snegu. Mrzle obkladke je treba vsakih pet minut menjavati, da se ne segrejejo. Kedar pa je treba zeló mrzlih obkladkov, napolni mehur iz kavčuka ali svinjski mehur do polovice z ledenimi koščki, stlači mehur, da odstraniš zrak, zamaši in zaveži ga dobro ter položi

* Pri tej priliki opozarjamo na novo zdravilo, **zdravilni serum** imenovano, ki je še le tri do štiri leta v rabi. To zdravilo ima lastnost, da otroka, ki je na davici bolan, hitro ozdravi, če se o pravem času, t. j. takoj v pričetku bolezni rabi. Če torej opaziš v grlu bolnikovem, da so se na obeh straneh na bezgavkah nabrale smetani podobne mreže, takoj pokliči zdravnika, ker zdravilo le v pričetku bolezni pomaga. Dosedanja izkušnja uči, da je pri prejšnjih zdravilih umrlo na davici 60%, pri novem zdravljenju z zdravilnim serom pa le 10%. To je jasen dokaz, kako dobro je to sredstvo. Revni bolniki dobivajo to zdravilo zastonj.

na kožo. Če bolnika preveč tišči ali teži, podloži platnen robec ali zatakni za stranice prek postelje lesen obroč in priveži nanj mehur tako visoko, da se dotika kože.

Gorke vodene obkladke napravljamo s prtenino, ki jo namočimo v gorki vodi. Treba pa je gorke obkladke vselej vsako uro menjavati, da se ne shladé. Kedar dela menjavanje obkladkov bolniku težave, položi na mokri obkladek vrečico, ki je napolnjena z gorkimi plevami ali otrobi, ker se pleve in otrobi počasneje ohladijo. Kedar se vrečica ohladi, pregrej jo hitro ter jo zopet položi na obkladek.

Kjer je pa treba trajne enakomerne gorkote, napravi **obkladke z lanenim semenom** ali s **kašo**. Laneno moko ali proseno kašo skuhaj z vodo ali z mlekom, shladi jo toliko, da jo more lice prenašati, nadevaj je z žlico na platno, zavij jo vanj ter jo položi na kožo, kjer je treba gorkote. Po nekod imajo navado, da bel ali črn kruh namočijo v gorkem mleku in z njim delajo obkladke. Čez tri ure odstrani obkladek z laneno moko ali kašo in položi drugega; med tem pa segrej prvega, če ni umazan ali celó gnojen. Če obkladki pečejo, pomaži prej kožo s čistim laškim oljem.

Zeló koristni so »**Prisničevi obkladki**« v različnih boleznih, zlasti pri trganju in protinu, posebno pa pri pljučnih in črevesnih boleznih. Najbolj navadna sta obkladka po oprsju in krog pasú. Prsni se imenuje »križasti povoj«, trebušni pa »Neptunov pas«.

Križasti povoj napravi takó-le: Odreži si od rjuhe dva po 2 do 2 $\frac{1}{2}$ metra dolga in 30 do 40 centimetrov široka povoja. Na konec jednega povoja prišij 1 do 1 $\frac{1}{2}$ metra dolge trakove, kakor pri otročjih povojih, potém pa vsakega záse zvij. Povoj brez trakov namoči v mrzli vodi in ga dobro ožmi, potém ga pa takó-le povij: Pod levo pazduho pričenši povijaj proti desni rami, na rami povoj zasukaj in ga prek hrbta odvij do leve pazduhe; od tukaj ga odvijaj prek prsij v desno pazduho, potém čez hrbet na desno ramo, kjer ga zopet zasukaj in konec po prsiah položi. Po mokrem povij ravno tako suh povoj in konec priveži s prišitimi trakovi tako, da oviješ trakove krog prsij.

Neptunov pas naredi na sledeči način: Veliko in dolgo rjuho zloži po dolgem v tri ali štiri gube in jo položi poprek čez posteljo. Suho pregрни z jednako zloženo, v mrzli vodi namočeno rjuho. Na njo se naj vleže bolnik

vznak, potem pa ga zavij najprej v mokro, nató pa v suho rjuho in konec suhe zapni z iglami, ali ga prišij s šivi, ali obveži s trakom krog pasú. Bolniku, ki ga ne moreš ali ne smeš premakniti, potegni le suho rjuho pod križem, mokro pa bolj na kratko zloži in pokrij z njo le prednji in stranski del života, potem pa mokro s suho rjuho pokrij. Kedar obvezo obnavljaš, ti ni treba bolnika premikati in zamenjaj le mokro rjuho z drugo mrzlo.

Pri nekterih boleznih, na pr. ščipanju v trebuhu, napravljamo **suhe gorke obkladke**. Napolni vrečico s plevami ali otrobi, pogrej jo na peči ter jo položi na trebuh. Še bolj navadno je, da pogrejemo opeko ali lončeno pokrovko, ki jo v rjuho zavito položimo na trebuh.

V boleznih, na pr. pri trganju ali bodljajih, ki jih zdravimo s tem, da opečemo kožo, napravljamo obkladke z belo ali črno **goršično moko**. Goršično moko zmešaj z gorko vodo, da je gosta kakor kaša, namaži jo na platnen robec in jo zavij vanj; nató jo položi z robcem vred na kožo, kjer naj toliko časa ostane, dokler koža ne zarudi in hudo ne peče. Treba je včasih malo pogledati, da kože preveč ne ožge. Kedar želiš, da goršica še bolj peče, primešaj ji namesto gorke vode gorkega kisa; kedar pa hočeš, da koža le malo in počasi zarudi, primešaj goršici moke.

Včasih je treba kožo tako opečti, da se napravijo mehurji. Kupi si v lekarni **obliž mehurnik** in ga namaži za dlan na široko in dolgo na platnen robec ter ga prilepi na kožo.* V osmih ali desetih urah steče na koži mehur, ki ga s čisto iglo prederi in pokrij s suhim bombažem, dokler se ne posuši.

Duševna postrežba.

Pri nas je lepa navada, bolnike obiskovati in jih tolažiti. Posebno ob nedeljskih popoldnevih se kaj rade zbirajo ženice, da krajšajo bolniku čas in ga tolažijo. Delo usmiljenja — Bog jim povrni! Gorje pa onim, ki iz hudobnosti ali neumne škodoželjnosti obetajo bolniku smrt. »Oj kako si blede, ti pa ne boš več dolgo.« S takimi in podobnimi besedami in ogovori prihajajo nekteri in ne pomislijo, da s tem bolniku bolezen le shujšajo in dušo žalostijo. Vsak bolnik upa, da bo še živel, če mu je še tako hudo. Če torej

* Po nekterih lekarnah dobiš že namazan mehurnik.

ne moreš bolniku pomagati ali ga potolažiti, pusti ga v miru. Kedar bolnik spi, ne vzbujaj ga nikdar nalašč. Izkušnja nas tudi uči, da bolnik, ki je že nekaj ur spal in se vzbudil, lažje zopet zaspi, kakor bolnik, ki je še le zadremal in se vzbudil. Zdrav človek, ki po dnevu spi, ne spi dobro po noči, a pri bolniku je to drugače; če po dnevu spi, spi tudi po noči. Vpričo bolnika nikdar hitro ali spačeno ne govori. Najljubša mu je razločna, odločna, pa ljubezniva govorica. Kedar govoriš z bolnikom, vsedi se mu nasproti na stol, ker bolnik tistemu, s komur govori, rad v obraz gleda in mu ni treba kvišku obračati očíj, če sediš. Nikdar ga nenadoma ne ogovori, tudi ne, če je že po koncu, ker ga nenaden ogovor neizmerno razburi. Marsiktera postrežnica ne zna vrat zapreti, da jih ne bi zaloputnila, da se vsa hiša strese; zadene se ob vsako reč, celó ob bolnikovo posteljo, ali pa se še celó naslanja na njo ali pa vseda. Tako počenjanje je vsakemu bolniku ravno tako neljubo, kakor pretiha hoja. Namaži. tečajje vrat, da pri odpiranju in zapiranju ne škripajo. Kedar pa ven in noter hodiš, stopaj hitro in odločno, vendar ne prenaglo in ne ropotaje, in če greš bolniku po kako stvar, prinesi jo hitro, ker vsak bolnik težko in nerad čaka. Tudi jed mu prinesi točno ob pravem času, ker bolnik izgubi slast do jedi, če mu jo prineseš prepozno. Če ne more veliko na enkrat zaužiti, daj mu vsako uro po jedno žlico, in če tudi tega ne prenese, vsake četrte ure po jedno majhno žličko. Nikdar pa ne puščaj jedij, ki jih bolnik ni mogel zaužiti, na posteljni omarici, češ, bo že sam začel jesti. To mu jed le še bolj pristudi. Nikdar ne pokušaj jedi vpričo bolnika. Vsako jed ohladi in pokusi že v kuhinji, potém pa jo nesi bolniku. Če bljuva, podpiraj mu čelo z jedno roko, drugo pa mu položi na zatilnik.

Kedar bolnik še sam ne more čitati, tudi čitanja ne more poslušati. Če pa le zahteva, da mu kaj čitaš, čitaj počasi in razločno, da bolniku ni treba preveč premišljevat. Kedar pa že sam lahko čita, postavi mu svetlo luč za glavo ali na posteljno omarico, po dnevu pa posteljo tako obrni, da prihaja svetloba za zgglavjem v sobo. Kdor je bil že dalje časa bolan, vé, kako je hudo bolniku dan na dan gledati isti strop, iste stene, ista vrata, omaro itd., in kako prijetno mu dene kaka izpremema. Zatorej mu večkrat kaj v sobo prinesi, kar ga razveseli. Posebno veselijo bolnika cvetlice. Prinesi mu jih torej v sobo, ali

pa jih postavi na okno. Kedar smeš, odpri mu okno, da vidi na vrt ali na ulico.*

Nekaj o kužnih boleznih in razkuževanju.

Še vedno je mnogo ljudij, ki deloma v svoji nevednosti, deloma iz dobičkarije nočejo verjeti, da so nekatere bolezni nalezljive. Ne ubogajo dobrih svetov, naj ne obiskujejo okuženih hiš, temveč se le izgovarjajo, češ, to je bilo namenjeno, prehladil se je itd. Na enkrat pa zboli jeden otrok, potem drugi in tretji, včasih sam hišni gospodar; tedaj še le neverni Tomaž povesi glavo, rekoč: »Sedaj pa verjamem, da se ta bolezen prijema.« A tačas je že prepozno!

Profesor M. Cilenšek je v knjigi »**Naše škodljive rastline**«, ki jih je izdala družba sv. Mohorja, popisal tako dobro in obširno vse kužne bolezni, da bi bilo vsako ponavljanje odveč. Zatorej bomo samo razložili, kako se je varovati kužnih boleznij, kako naj postrežnica streže kužnemu bolniku ter sebe in druge varuje bolezni. Veda nas uči, da vse nalezljive ali kužne bolezni nastanejo iz majhnih, samo s povečalnim steklom vidnih rastlinskih semen, »glivic«, ki se nahajajo v zemlji, v vodi, v jedi in v zraku, in ki pridejo skoz sapnik in pljuča, ali skoz požiralnik in želodec v naše telo. Tamkaj se zelo hitro zaplodé, in kedar jih je veliko število, ali kedar je človek slaboten ali prehlajen, naselijo se, kakor plesnoba po gnili vlažni zemlji, v krvi in v kosteh, v mesu in v koži ter zanetijo bolezen. Glivice poginejo med boleznijo v človeku, ali pa pridejo skoz usta, čreva ali kožo zopet na dan, se z nova zaplodé, razpršijo v zraku in po pohištvu ter napadejo drugega človeka. Vsakdo pa ne zboli, kdor se je nalezal takih glivic, ker ima nekteri že prirojeno lastnost, da mu ne škodujejo glivice kake bolezni; nekteri pa ima tako zdravo in močno kri, da bolezen premaga. Zatorej je umljivo, zakaj nekteri svoj živi dan ne zbolijo, na pr. na koleri, če tudi živijo v okuženem kraju. Če se torej bolezni ne nalezesh, če si tudi pri kužnem bolniku v jedni sobi, še ni dokaz, da bolezen ni nalezljiva. Nekatere kužne bolezni, davica, škrlatinka, napadajo večinoma le otroke, ker glivice teh boleznij kri slabega otroka zastrupijo, odrastli človek pa jih premaga.

* Natančen pouk o dušni postrežbi bolnikov najdeš v družbinih knjigah: »**Nebeška hrana**«, II. del, in »**Gospod, teci mi pomagat!**«

Nikdo ne zboli takoj isti dan, ko se je nalezal glivic. Pri vsaki bolezni preteče toliko časa, da se dovolj glivic zaplodi in namnoži, da premagajo in zastrupijo kri in zanjeto bolezen. O kozah je znano, da preteče od dneva, ko si se nalezal kozjih glivic, pa do prvega dneva bolezni, 13 dni; pri vročnici 2 do 3 tedne, pri ošpicah 10 do 14 dni; pri škrlatinki in davici 2 do 8 dni; pri koleri 2 do 12 dni; pri influenci (hripi) 3 do 4 dni; pri ruskah 2 do 3 dni; pri mrzlici 1 do 3 tedne. Glivic dobimo torej, kakor že omenjeno, iz prirode (iz okužene jedi in vode, in iz okuženega zraka), ali pa od človeka, v katerem niso vse poginile. Glivice, ki ostanejo v bolnikovem blatu, ali v sobi, v zraku in na pohištvu, so toliko časa nevarne, dokler ne poginejo, ali pa jih sami z razkuževalnimi sredstvi ne zamorimo. Ker pa ne vemo, kdaj glivice same od sebe poginejo, je dolžnost vsakega človeka, da že iz ljubezni do bližnjega skrbi za to, da vse stori, da se bolezen ne zanesa, in če se je že zanesla, da se ne razširi. Razširjanje kužne bolezni zabraniš ali vsaj omejiš, ako vestno izpolnjuješ od višje gosposke v ta namen izdane postave in skrbiš, da se glivice kužne bolezni v tvoji bližini ne naselijo; če so se pa naselile, da jih zamoriš. Postava ukazuje, da vsakdo, ki vé ali sumi, da se je pojavila kje kužna bolezen, nemudoma to naznani občinskemu uradu, in po postavi se mora vsak, ki naznanjevanje zanemari, hudo kaznovati. Dokler je majhen ogenj v strehi, ga še pogasiš, kedar pa gori vsa streha, tedaj ne opraviš več veliko. Če torej pravočasno in zgodaj kužno bolezen oblastim naznaniš, morejo ti pomagati in svetovati, kako je delati, da se bolezen ne širi. Če se je pa že razširila, jo je težko udušiti. Ravnaj se torej natanko po naročilu, ki so ti ga dali župan, ali župnik, ali zdravnik. Če imaš domá kužnega bolnika, ne dovoli, da bi se tvoja rodbina ali družina družila s sosedovimi. Otroci ne smejo v šolo, dokler jim zdravnik ne dovoli. Ne hodi po sejnih ali po krajih, kjer se zbira veliko ljudij, da bolezen ne zanesesh. Če je pa pri sosedovih kužna bolezen, ne hodi iz radovednosti bolnikov gledat; glej tudi na svoje, posebno na otroke, da ti ne bodo uhajali iz hiše in hodili vasovat h kužnim bolnikom. Ne hodi kropit mrliča, ki je umrl za kužno boleznijo. Izkušnja nas uči, da se največ boleznij tem pôtém razširi. Nekterim ljudem kar ne moreš zabraniti, da ne bi hodili stražit takih mrličev, dasiravno je nekteri mrlič bolj kužen

kakor bolnik. Kužnega mrliča ne smeš imeti doma in ne dopuščaj, da bi ga hodili ljudje stražit. Zavij mrliča v rjuho, ki je napojena s 5% karbolno raztopino, preskrbi hitro rakev in prenesi mrliča v mrtvašnico. Ne dopuščaj radovednih pogrebcev, ampak samo nosilce. K pokopu smejo priti le duhovnik, nosilci in mrličevi domačini.

Kdor ostane doma, ni na vojski ubit, in kdor se hoče varovati mrzlice, naj ne hodi v mrzlične kraje. Kdor se hoče obvarovati vročnice, naj zapusti kraj, kjer vročnica razsaja, ali pa se večkrat pokaže. Ravno tako se ubraniš kolere, koz, ošpic, škrlatinke, davice itd. Naše razmere pa nam ne dopuščajo, da bi se večkrat selili, zato je treba še drugih pripomočkov, s katerimi se branimo kužnih boleznij, ali pa jih omejujemo in slabšamo. Glavni pripomočki so čednost, zmernost in razkuževanje. Kedar zidaš, napravi kolikor mogoče velike in visoke sobe in visoka okna, ker svetloba že sama razkužuje zrak; zračni in čisti večkrat sobe in pohištvo; prepiraj večkrat perilo, čisti in zračni obleko; kopaj in umivaj pogostoma svoje telo. Namesto odprtih gnojišč, ki se po letu pari po poleg hiše, napravi pokrite cementne jame in skrbi, da gnojnica ne zastaja. Izkušnja nas uči, da se kužne bolezni najrajši naselijo po slabih, nizkih, zaduhlih in nesnažnih stanovanjih. Poznam hiše, ki jih celo leto ne pometejo, kjer celo leto oken ne odpró; stanovniki pa so zanikarni in umazani. Kedar se pojavi kaka kužna bolezen, je najprej v takih hišah. Bolezen se v nesnagi redi, kakor gobe po dežju, in je po nesnažnih hišah tudi največ mrličev. Pa mi boš zmajal z glavo in rekel: »Je pač revščina.« Res je, revščina tlači marsikoga, ali čednost, pridnost in voda nič ne stane, in toliko časa ima vsakdo, da očisti in očedi hišo, obleko in sebe. Bodi zmeren v jedi in pijači, posebno ob času kužnih boleznij. Znano je, da kolera najrajši napada nezmerne ljudi. Živi pa ob času boleznij, kakor po navadi; zauživaj le prekuhane ali pečene jedi, varuj se nezrelega sadja in slabe pitne vode. Kdor streže kužnemu bolniku, mora vse, kar je prišlo z njim ali z njegovimi odpadki v dotiko, oprati, umiti, ali tako pokončati, da je prepričan, da so se zamorile vse glivice, ki so bile morda na perilu, obleki ali pohištvu. Pazi, da ti ne pride od bolnika kaj v usta, oči ali v nos; ako pa je prišlo, jih dobro izmij. Samo sebe in obleko večkrat razkuži, umivaj si usta z žganjem, roke in obraz s prekuhano vodo, obleko pa z razkuževal-

nimi sredstvi. Razkužujemo na različne načine. Najboljše sredstvo je, vse okužene stvari sežgati. Leta 1878. se je pokazala na Ruskem v neki vasi kuga. Postavili so okrog vasi barake, spravili vanje ljudi, zaprli in obdali vas z vojaškim kordonom, potem pa jo od vseh strani zažgali, in kuge je bilo konec. Pri nas nimamo tako strogih postav in sežigamo le stvari, ki jih ni posebno škoda, kakor slamo in staro obleko, vse drugo pa sušimo, peremo, zračimo, kuhamo v vodeni sopari, polivamo in pomivamo z lugom, ali pa omijemo ali namočimo z razkuževalnimi tekočinami. Navedli bomo samo najnavadnejše načine razkuževanja, ki so mogoča v kmetski hiši, in ktera lahko vsakdo pripravi. Umetno razkuževanje s posebnimi stroji je delo občin.

Razkuževalna sredstva se pripravljajo sledeča:

a) Belež. Jeden kilogram svežega žganega neugašenege vapna poškropi z $1\frac{3}{4}$ litra vode, da razpade in se zdrobi v prah. Na prah vlij štiri litre vode in to dobro premešaj. Kedar rabiš belež, napravi ga vselej sproti, ker izgubi svojo moč, če nekaj časa stoji na zraku.

b) Raztopina sode ali navadnega mila (žajfe): dva dekagrama sode ali pa mila raztopi v 10 litrih vrele vode.

c) Karbolna raztopina: 5 žlic karbolne kisline (ki jo dobiš v lekarni) raztopi v jednom litru gorke vode in to dobro premešaj. V mrzli vodi se karbolna kislina ne raztopi in se vsede na dno.

Razkuževanje bolnika. Bolnikove odpadke ali izbljuvane jedi deni v skledo ali škafo, ki je do polovice napolnjen z beležem. Vse dobro premešaj, pokrij in postavi dve uri na stran, potem pa vlij v stranišče, ali pa v nalašč zato izkopano jamo. Tudi v pljuvalnik, kamor pljuje bolnik, vlij beleža ali karbolne raztopine do polovice. Nikdar pa ne dovoli bolniku, da bi pljuval v robec ali na tla. Pljuvalnik, ki je z žaganjem napolnjen, umij večkrat s sodino ali milovo raztopino, žaganje pa sežgi. Umazano posteljno opravo odstrani in bolnika večkrat preobleci; umazano perilo naj leži 24 ur v škafu, v katerem je sodina, ali milova, ali karbolna raztopina. Predno gre ozdravel kužen bolnik med ljudi, naj se koplje in umije z gorko vodo in milom, opravi se naj v novo ali v razkuženo perilo in obleko.

Razkuževanje sobe in oprave. Tla polij z vrelim lugom, ali z milovo, ali s karbolno raztopino; stene v sobi pa odrgaj s sredico svežega kruha, umazane strani odreži in vrzi z drobtinami vred na ogenj, nató pa pobeli steno s

svežim beležem. Pohištvo, okna, vrata, postelje, stole, omare odrgaj s suhimi capami, ki jih potém tudi vrzi na ogenj, nató pa umij vse pohištvo z milovo raztopino. Posteljno slamo sežgi. Posteljno opravo, žimnice in odeje, zagrinjala, preproge in obleko znesi na samotni kraj na solnce in jih zrači teden dni, ali pa jih premoči s karbolno raztopino; žimnice in odeje seveda le malo, da žima in bombaž ne trpita. Perilo, posodo, žlice itd. prekuhaj v kotlu v sodini ali milovi raztopini. Črevlje umij s karbolno raztopino. Peč zakuri, odpri vrata in okna ter zrači 24 ur.

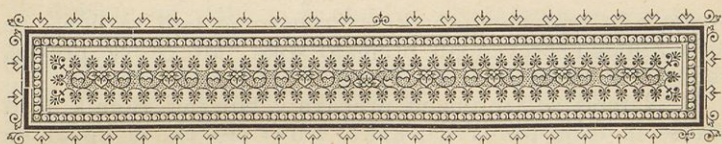
Razkuževanje mrliča. Mrliča pusti v sobi, kjer je umrl, dokler ga mrliški oglednik ne pregleda, potém pa zavij neumito truplo v veliko rjuho, ki je namočena s 5% karbolno raztopino in ga spravi nemudoma v mrtvašnico. Ne izgovarjaj se, češ, toliko časa mora biti mrlič doma, da bo rakev narejena. Rakev dobiš takoj pri svoji občini, ki ima pripravljene rakve različne velikosti, ki so namenjene za kužne mrliče.

Razkuževanje stranišč, jam, jarkov in vodnjakov. Stranišča pomij z vročo raztopino sode ali mila, jamo polij z beležem, čez tri dni jo izprazni, potém pa jo zopet do polovice nalij z beležem. Jarke polij z beležem in očisti. Vodnjak izprazni, nalij vanj beleža, pusti ga v njem več dni, potém ga pa toliko časa čisti, da pride čista voda.

Razkuževanje bolnikove postrežnice. Obraz in roke umij vselej v 5% karbolni raztopini, kedar si imela z bolnikom opraviti, ali predno ješ ali piješ. Svoje perilo večkrat zamenjaj s svežim, obleko pa prezrači.

Kontumacija. Z razkuževanjem se razširjevanje kužne bolezni ustavi ali vsaj omeji. Ker je pa nevarnost le še velika in se včasih pozabi kak predmet razkužiti, zaukazala so politična oblastva takozvano kontumacijo. Nevarnost ali nalezljivost bolezni ali škodljivost glivic se namreč ohrani pri raznih kužnih boleznih različno dolgo časa še potém, ko je bolnik ozdravel, in sicer pri kozah ali osepnicah pet tednov, pri davici štiri, pri oslovskem kašlju sedem, pri ošpicah ali dobrih štiri, pri griži tri, pri noricah dve, pri škrlatinki tri in pri vročnici pet. Ves ta čas ne smejo niti bolnik, niti ljudje, ki z njim stanujejo v enem stanovanju, občevati z drugimi; ves ta čas ne smejo niti na semenj, niti v cerkev, niti v šolo. Kdor se zoper to določbo pregreši, zapade kazni.





II.

Hrana bolnikom.

Najtečnejša jed je tista, ki ima vse snovi v sebi, ki jih potrebuje človeško telo. Izkušnja pa nas uči, da tudi najpopolnejše jedi, meso, jajca, kruh in mleko, vsaka záse ne zadostuje, da bi odrasel človek živel trajno od nje; zató pa je za človeško telo najboljše, da z jedmi menjavamo. Tečna pa je jed le tedaj, če se dobro prebavi, t. j. če se v človeku tako izpremeni, da se skoro vsa porabi za kri in meso, da naredi malo blata in ne dela v črevih težav. Nekatere jedi so že po svoji kakovosti lahko, druge težko prebavne; vsakdo vé, da je mleko ali jajce lahko prebavna, fižol in kislo zelje pa težko prebavna jed.

Prebavo pospešujemo: 1) s tem, da jed zdrobimo, stolčemo ali zgrizemo; 2) da jedi kuhamo ali pečemo in jim pridevamo korenčje in dišave. Moka je sama záse težko prebavna, ako pa iz nje spečemo kruh, je lahko prebavna. Pečeno meso je lažje, kakor kuhano. Trdo pečene močnate jedi so lažje prebavne, kakor mehko pečene. 3) da hrano zvedenimo; zato je mleko najlažja jed. Razun tega vplivajo na prebavo navada, značaj, nprav, družba, veselje in žalost, vreme itd. V zimskem mrazu človek mast lažje in hitreje prebavi, kakor v poletni vročini. V ustih jed sežvečimo in s slinami pomešamo. Sline že v ustih nekatere jedi tako premenijo, da so lahko prebavne; krompir in kruh se izpremeni, s slinami zmešan, v neko vrsto sladkorja, ki je lahko prebaven. V želodcu se zmeša jed z želodčevim sokom, v črevih pa z žolčem, s črevesnim sokom in s sokom trebušne slinavke. Ti sokovi jed tako zmehčajo, da je tekoča, in da jo žile srebavke, ki so v črevesnih stenah, váse posrebajo ter po žlezah in drugih pripravah

speljejo in izpremenijo v kri. Prebava je tudi različna, če je v želodcu preveč ali premalo soka, ali če se preveč, zadosti ali premalo žolča izcedi iz jeter v čreva.

Najbolj se izpremeni prebava v bolezni. Bolnik dosti slabše in težje prebavlja, kakor zdrav človek, in kedar ga trese mrzlica ali zbolijo celó prebavila, želodec, jetra ali čreva, tedaj se v želodcu ali v črevih prav malo ali nič soka ne izcedi, in prebava je skoro nemogoča, ali pa je le prav počasna. Umevno je torej, kolike važnosti je, da poleg dobre postrežbe vemo, kakó je hraniti bolnika, zato da mu pripravljamo in dajemo bolezni primerno, lahko prebavno in tečno hrano, da ne opeša med boleznijo. Marsikdo sili bolnika k jedi in ga pase, češ, da le jé, pa bo zdrav; in večkrat slišimo tožbe: »Le jesti noče; ko bi le jedel, pa bi bilo.« Pomisli, da vsak bolnik težko in počasi prebavlja, in da jed le prebavi, če je je malo; preobilna ali neprimerna jed pa mu dela le težave in mu škoduje. **Bolniku le toliko jedi tekne, kolikor je prebavi, pa ne, kolikor je pojé.**

Jed in pijača.

Bolnikovi postrežniki je treba vedeti, ktere jedi in pijače so za bolnika lahko prebavne, tečne in okusne, ktere so težko prebavne ali škodljive, in kako jih je pripravljati, mešati, kuhati ali peči.

Voda.

Kake lastnosti mora imeti zdrava pitna voda za bolnika?

Veda nas uči, da živi in raste v vodi nebroj črvičkov in glivic, ki so tako majhne, da jih s prostim očesom ne vidimo. Med glivicami se nahajajo včasih tudi bolezenske glivice, ki v slabotnem ali prehlajenem človeku povzročajo bolezni, če jih veliko zaužije. Največ takih snovij ima voda v potokih, rekah, stoječih jezerih, ribnikih, odprtih vodnjakih in kapnicah. Taka voda je tudi mehka, ker ima prav malo ali nič soli in oglenčeve kisline v sebi; zatorej je nezdrava in neprijetna. Voda iz studencev pa je **trda**, ker ima veliko natronove in kalijeve kisline v sebi, in je prav okusna. Ker pa ima prav malo živalskih ali rastlinskih primesij, zato je najbolj zdrava.

Ob dolgotrajnem deževju ali hudi suši opazujemo, da se kaj rade pojavijo kužne bolezni, vročnica, griža itd., ki

jih dobimo od slabe vode, ker se ob deževju in suši bolezenske glivice zelo pomnožijo v vodi. Voda iz vodnjaka blizu pokopališč ali gnojnih jam ali stranišč je tudi škodljiva, ker ima veliko rastlinskih snovij ali celo gnojnico v sebi. Leta 1885. je prišel v neki kraj bolnik, ki je zbolel na vročnici. Domačini so metali njegove nerazkužene odpadke v stranišče. Blizu stranišča pa je bil vodnjak, in 11 ljudij, ki so pili okuženo vodo iz vodnjaka, zbolelo je na vročnici. Tudi tamkaj ne zajemaj vode za pijačo, kjer perice perejo, ker je v perilu veliko bolezenskih glivic. Marsiktera čitateljica mi poreče: »Blagor mu, ki ima dobro studenčno vodo; kaj pa nam je početi, ki imamo le slabo mehko vodo iz kapnice ali vodnjaka?« Pomilovanja vredni ste taki ljudje, in mnogokrat vas obiskujejo kužne bolezni; vendar tudi temu je pomoči. Povsod, kjer napravljajo vodovode z dobro pitno vodo, opazujemo, da se kužne bolezni redkeje ali nič več ne prikazujejo. Skrbite torej za pravo vodovodov, kjer jih je treba. Kjer pa ni mogoče, čistite vodo v cedilnicah z ogljem in peskom; kedar pa se pokaže bolezen, pijte le prevrto vodo, ker v vreli vodi vse škodljive glivice poginejo. Če je prekuhana voda zoperna, pijte čaj iz lipovega ali kamiličnega cvetja. Bolniku dajaj le dobre trde vode, če je pa mehka in slaba, prekuhanega ali lahkega čaja.

Namesto navadne vode dajemo bolniku tudi sodovodo ali naravne kiselice, rogaške in radinske slatine, rimski vrelec, preblavsko kiselico itd.

Zelo v navadi in skoro vedno pri roki je **limonada**, ki včasih žejo zelo pogasi. V pol litra vode izžmi jedno limono; to dobro premešaj in dajaj bolniku. Limonada brez sladkorja bolj žejo pogasi; v boleznih v želodcu in črevih pa ni dobra. Namesto nje je v boleznih v trebuhu kaj prijetno **mandeljevo mleko**. Dvajset sladkih mandeljev popari s kropom, olupki in stolci jih v možnarju, potem pa počasi toliko vode primešavaj, da je vsega pol litra. To precedi skoz redko platno ali gosto penovko in temu pridene veliko žlico sladkorja. Namesto mandeljev vzameš tudi lahko **konopnega semena** ali **jedra bučnih pečkov**, in iz njih napraviš ravno tako mleko za pijačo, kakor iz mandeljev. Med navadno vodo, ali pa med sodino vodo pomešavamo tudi različne sokove in odcedke sočnih jagod; pri nas najbolj navaden je **malinovec**, ki pa žeje ne potolaži tako, kakor limonada ali mandeljevo mleko.

Mleko in mlečnate jedi.

Najboljša in najtečnejša hrana za bolnike je mleko, ker ima vse snovi v sebi, ki jih potrebuje človeško telo. Mleko je pa tudi lahko prebavno, ker je tekoča jed. Vsako mleko brez razložka pa ni dobro in zdravo, zatorej moramo vedeti, kake lastnosti mora imeti dobro mleko, in kako jih spoznamo. Dobro mleko* dajejo samo molzne krave, ki ne delajo, in ki dobivajo samo suho krmo. Vprežne krave imajo slabo vodeno mleko, posebno kedar imajo zelenje za hrano; zatorej tudi spomladi in po letu tako pogosto otroci zbolijo na driski, ker pijejo mleko od krav, ki imajo zelenje za hrano. Mleko, ki nekaj časa na zraku stoji, začne vreti in se kisati ter ni dobro za bolnika. Najboljše je torej takoj izpod krave in prekuhano. Če ti pa ni mogoče, bolniku dati mleka takoj izpod krave, prekuhaj ga in shrani v čisti, dobro umiti posodi v mrzli kleti; predno pa ga daš bolniku, prekuhaj ga še enkrat. Najbolj zdravo je prekuhano. Učenjaki so namreč našli v mleku, ki je od jetičnih krav, glivice, ki povzročajo jetiko v človeku, ki tako mleko pije. Jetičnih krav pa je menda zelo veliko, če tudi so videti zdrave. Ker torej ne moremo takoj spoznati, ali je krava zdrava ali ne, ker nima vsakdo krave doma in mora mleko kupovati, tedaj je najbolj varno, da vsako mleko prekuhaš, predno ga daš bolniku. Dokazano je namreč, da huda vročina, pri kateri mleko zavre, vse nevarne glivice zamori. Surovo mleko pa tudi rado napenja.

Kupljeno mleko je večkrat zmešano z vodo, ali pokvarjeno in popačeno z moko, z vapnom in drugimi različnimi primesmi. Vse te primesi se spoznajo s povekšalnim steklom, s tehtnico in kemičnimi preiskavami. Vsakdo pa nima teh priprav; zato je treba postrežnici vedeti, kako je brez priprav spoznati dobro mleko. Dobro mleko je čisto, belo; če kapljo mleka med prsti svaljkaš, je čutiti mastno. Z vodo pomešano mleko je višnjevo, prozorno in se lesketa. Pristno mleko je težje kakor voda, in mlečne kaplje padejo v vodi na dno. Na steklu ali porcelanu ostane kapljica mleka okrogla, kedar je pa mleko z vodo pomešano, razleze se kaplja na steklu. Dobro mleko ima prijeten znan duh in sladek okus. Če pa ima kak neznan duh, je po-

* Tukaj govorimo samo o kravjem mleku, ker ga je povsod lahko dobiti in je najceneje.

kvarjeno. Pristno zavreto mleko napravi po vrhu skorjo, kedar se hladi, pokvarjeno pa ne. Nekterim bolnikom napravi mleko v želodcu in požiralniku gorečico ali zgago. Tedaj primešavaj za noževost sode. Če pa bolnika nopenja, pojé naj prej skorjo belega kruha ali nekoliko suhorja (cvibaka), ali pa mleku primešaj kumininega čaja.

Iz mleka pripravljamo sir, surovo maslo in maslo. Sir je težko prebavna jed. Surovo maslo pa je najboljša maščoba za primes jedi, ki jo dajemo bolniku.

Z mlekom zakuhamo tudi različne jedi: pšenično pšeno, riž, moko, kavo, čokolado. Kedar kuhaš, kuhaj pri hudem ognju in hitro. Mlečno pšeno, moko in riž nekoliko osoli in prideni nekoliko sladkorja.

Jajca.

Najnavadnejša so kurja jajca in tudi najcenejša; dobra so pa ravno tako račja, gosja in purja. Jajce je pa le lahko prebavno, če je sveže.

Kakšna so znamenja svežega jajca?

1) Drži jajce proti luči, in če se luč skozenj sveti, je jajce sveže.

2) Sveže jajce je težje kakor voda in vtone v njej, staro jajce pa plava po vodi.

3) Sveže jajce je na obeh koncih čutiti mrzlo, kedar jezik nanj pritisneš, staro ali gnilo pa je gorko.

4) Gnilo jajce klopoče, če mahaš z njim sem ter tja po zraku. Imenujemo ga klopotec.

5) Gnilo jajce ima zelo zoperen duh.

Jajce tehta 50 gramov in je kakor mleko lahko prebavno.

Surovo jajce ubij v čašico, primešaj žlico vode in nekoliko soli in ga daj bolniku. Nekteremu bolniku pa je surovo jajce zoperno. Treba ga je na mehko skuhati. Jajce umij in ga deni v ponev čiste vode; kedar voda tri minute vre, pa jo odstavi. Tudi mehko kuhano jajce bolniku osoli, ker je neslano zoperno.

Iz beljaka pripravljamo za bolnike, posebno za otroke, ki so bolni na črevih, neko pijačo, ki jo imenujemo **beljakovino**.

V kozarec prekuhane in shlajene vode deni jeden beljak in jedno žlico sladkorja; to dobro premešaj in daj bolniku. Odrastlim bolnikom (gríževim, na vročnici bolnim)

dajaj beljakovine, ki si ji primešal žličko konjaka, ruma ali starega sladkega vina. Zeló okusna in lahko prebavna je pijača, ki jo pripravljamo za bolnika iz beljaka in piva, t. j. **jajčje pivo**. Pripravi se takó-le: Na četrť litra svežega piva vbij jedno jajce in primešaj tri žlice sladkorja; to pristavi k ognju in mešaj toliko časa, da se dobro segreje, pa ne zavre; potém odstavi in še nekoliko časa mešaj. Če pa želiš mrzlega jajčjega piva, stepi jedno jajce v treh žlicah sladkorja, da se peni, potém še le primešaj četrť litra mrzlega piva. Angleži napravljajo zeló oslabelim bolnikom pijačo iz jajec in konjaka ali ruma, ki jo imenujejo **jajčji grog**. Na osem žlic vode daj štiri žlice konjaka ali ruma in med to zmešaj dva rumenjaka, in to dajaj bolniku po majhni žlički.

M e s o.

Bolniku dajemo mesa od različnih tujih in domačih živalij, od govedi in teleta, ovce in koze, prašiča, perotnine, divjačine, različnih rib, želv, žab, pa tudi posamezne dele živalske: možgane, jetra, ledvice itd. Meso je zeló tečno in ima vse snovi v sebi, ki jih človek potrebuje za svoje telo. V mesu razločujemo mešičje, mast, kite, živce in žile. Najtečnejše je mešičje; iz njega pripravljamo za bolnika toliko važen sok: juho. Meso je lažje prebavno, če obleži, in če ga zrežeš ali stolčeš. Meso kuhamo in pečemo. Kuhano meso izgubi precej dobrih snovij v vodi, zato je pečeno bolj tečno. Če meso tako pečeš, da se naredi na vrhu skorja, je najokusnejše in tudi najtečnejše; zatorej so vse mesnine, ki so na ražnji pečene, tako dobre. Ogenj površino osmоди, da se napravi skorja, in tedaj ostane ves dober sok v mesu.

Meso mlade živine je mehko in okusno, juha pa je slaba. Staro je težko prebavno, pa daje dobro juho. Najboljše je meso rejenih volov ter daje tudi dobro juho. Težkemu bolniku dajemo navadno samo **juho**, ker mesa ne prebavi. Če želiš torej bolniku skuhati dobre juhe, zreži meso na drobne kosce, vlij nánje šestkrat toliko vode (na četrť kilograma mesa $1\frac{1}{2}$ litra vode) in ga pusti dve uri v njej; potém osoli, pristavi in kuhaj, dokler se meso ne zmeči. Pene in beli sir, ki se naberejo po vrhu, posnemi s penovko, in ko je juha čista, prideni zelenjave (nekoliko peteržilja, zelene, po jeden korenček in nekoliko merkvice

ali pastinaka). Če se nabere veliko masti po vrhu, jo tudi posnemi. Kuhaj pa toliko časa, da se voda toliko povre, da ostane le dobro četrť litra juhe. Da je juha bolj okusna, prideni košček jeter ali vranice, telečjih kostij ali govejih parkljev. Če bolnik ne mara močne juhe, ali pa če je želodec ne prebavi, zalij jo z vodo in jo kuhaj iz samega mesa. Juho dajemo bolniku čisto, ali pa zakuhano. Za bolnike zakuhamo le lahke reči: jajca, popečen kruh, suhor, že mehko na vodi prekuhan in precejen riž ali ječmen. Kedar ubiješ surovo jajce v juho, jo poprej toliko shladi, da se beljakovina ne strdi.

Zeló okusna je **juha v steklenici kuhana**. Zreži četrť ali pol kilograma pustega mesa na drobne kosce, stresi ga brez vode v steklenico s širokim vratom, postavi steklenico v lonec vode in jo pristavi k ognju. Kedar voda v loncu 20 minut vre, odstavi, vzemi steklenico iz lonca in odlij juho, kolikor se je je nabralo, v čašico. Tako kuhana juha je posebno tečna in lahko prebavna, in dajemo jo celó dojenčkom, ki so bolni na driski, namesto mleka, sevéda le po žlički vsake pol ure. Dajemo jo tudi odrastlim bolnikom, ki težko prebavljajo, v vsakovrstni mrzlici, griži, vročnici, onemoglim starčkom itd. Okrevajočim bolnikom dajemo tudi mesa, ki pa mora biti izbrano in dobro pripravljeno. Surovo ali pečeno je lažje prebavno, kakor kuhano. Pustega surovega mesa nastrgaj ali ga na drobne kosce sesekaj, potém pa ga osoli in prav malo z dobro zmletim poprom potresi in ga daj bolniku. Komur pa surovo meso preseda, nastrgaj ali sesekaj mu 150 gramov ali osminko kilograma pustega mesa, osoli ga, naredi tri centimetre debel hlebček in ga na surovem maslu nekoliko popeci. Tak **sesekani biftek** je prav okusen in lahko prebaven.

Govedo ima najlažje in najtečnejše meso v ledju ali križu. Iz mesa iz ledja pripravimo **biftek** za bolnika takó-le: Kos mesa iz ledja obesi na zrak (po letu dva dni, po zimi teden do 14 dnij), potém mu poreži in odreži vse kite in kožice, prereži meso poprečno na tri centimetre debele kose, vsak kos záse stolči z lesenim ali porcelanastim kladivom. Za jednega bolnika zadostuje za enkrat osminka kilograma mesa. V ponev deni svežega surovega masla; kedar se raztopi, položi vanjo le po vrhu osoljeno meso, šteje do šestdeset, obrni meso in je polij z jedno žlico masti od pečenke in peci toliko časa, da postane

meso mehko, potem pa ga takoj odstavi in daj bolniku. Če se v ponvi posuši, ni dobro.

Kuhano meso je le tedaj okusno in tečno, če zavreš juho in daš v vrelo kos lepega mesa. Površina se zgosti, in v sredini ostane meso dobro in sočnato. Prav lahko prebaven je prekuhan goveji jezik.

Teletina ima več vode, pa manj beljakovine in masti v sebi kakor govedina; zatorej ni tako tečna, pa je lažje prebavna. Stiri do šest tednov staro, z mlekom hranjeno tele daje najboljše belo meso. Od teletine pripravljamo bolniku prsno in obistno pečenko, obaro, zrezek, jezik, parklje, glavo in prsnjak.

Predno bolniku pečeš **pečenko**, odreži vso mast, ker mastne jedi bolnik težko prebavi; potem jo deni po letu jeden do dva, po zimi tri do štiri dni v kislo mleko, da se zmeči.

Zeló lahko prebaven je **telečji zrezek**. Meso dobro stolči in sesekaj, osoli in speci na surovem maslu, potem pa nakapaj nanj nekoliko kapljic limone. Kedar pečeš zrezek, premakni ga večkrat in obrni in polij s surovim maslom, da se ne zasmodi, pa le toliko, kolikor ga zrezek popije.

Obara (ajmoht). V ponvi raztopi surovega masla in deni vanje nasoljene zrezane teletine in jo nekoliko časa peci. Ko se meso omeči in porumeni, vzemi ga iz ponve, potresi na surovo maslo moke in zmešaj, da porumeni, zalij z govejo juho in deni zopet meso nazaj in ga kuhaj toliko časa, da je popolnoma mehko.

Telečji jezik ni masten in ima mehko meso. Posebno lahka jed je nekoliko prekajen in dobro prekuhan telečji jezik.

Telečjo glavo ali **noge** je treba dve uri kuhati v slani vodi in so prav lahka jed. Napravi se pa iz njih tudi žolica in juha, ki jo rabimo za bolnike, ki so bolni na driski.

Drgetalica ali **žolica** iz telečjih nog se skuha takó-le: Odrte in umite telečje noge namakaj štiri ure v mlačni vodi, potem jih daj v mrzlo vodo, segrej na ognju, pa ne toliko, da bi zavrele; nato odlij vodo in prilij zopet mrzle vode; sedaj pa to segrej, da zavre, in kuhaj tri ure, vzemi razpadle noge iz drgetalice, posnemi s penovko pene in precedi še gorko tekočino. Za pol litra drgetalice je treba tri noge. Sama na sebi pa drgetalica ni dobra, zato ji pri-mešaj nekoliko starega vina ali limoninega soka.

Tele ima med prednjima nogama pri sapniku žlezo, **prsnjak** ali **prezljec** (tudi priželjc) imenovano, ki je za bolnika posebno lahka jed. Kedar pripravljáš prsnjak, operi ga v skledi mlačne vode. Potém ga skuhaj v vodi, shladi v mrzli vodi ter odreži vse žile in kožice; nató ga zavij v platnen robec, deni med dve deski in na zgornjo položi tri kilograme težko utež ali kamen. Črez pol ure ga osoli, peci na surovem maslu, prilij goveje juhe in peci četrť ure. Še lažje prebaven je prsnjak, če ga zrežeš in toliko časa v surovem maslu pečeš, da porumeni; potém ga potresi z moko in kuhaj v telečji juhi, a končno vmešaj še jajčji rumenjak.

Prsnjakova juha. Prsnjak tudi za juho porabimo, ki je zeló okusna. Prsnjak skuhaj, sesekaj in precedi skoz sito, osoli in kuhaj pet minut v telečji juhi, ali pa sesekaj kar surov prsnjak in ga kuhaj v telečji juhi. Telečji možgani in jetra so premastni za bolnika, in rabimo jih le pri juhi za poboljšek.

Svinjina je za bolnika težko prebavna, ker je premastna; jedino, kar bolnik od svinjine lahko uživa, je pusto meso od dobro prekajene gnjati mladega prašiča. Prav okusno in tečno je nastrgano mesó iz surove gnjati. Ker se pa od surovega prašičjega mesa lahko dobi trihina ali trakulja, pri vsakem prašiču pa natanko ne vemo, ali je zdrav ali ne, zató je bolj varno gnjat prekuhati, ker kuhanje vsa jajčica zamori.

Jagnjetina in **kozlovina** je tudi navadno mastna; če pa bolnik nima drugega mesa, dobi ga naj vsaj od mlade živali, ker je meso starega jagnjeta ali kozla trdo kakor usnje in neprebavno.

Perotnina. Star petelin ali kokoš daje prav okusno juho, ki jo dajemo bolniku samo záse ali z govejo pomešano. Kuhaj jo tako, kakor govejo, in ne pozabi mesa zrezati. Meso črez dve leti stare kuretine je težko prebavno in ne dajaj ga bolniku. Zatorej pečemo bolnikom samo piščeta, mlade race ali gosi, purice in golobiče. Piščeta pečemo na ražnju ali surovem maslu, ali pa napravimo od njih obaro, ki se ravno tako dela kakor telečja. Star puran daje dobro juho, jednoletne purice pa jako okusno in lahko prebavno pečenko. Predno jo daš bolniku, poreži vso kožo in mast, ker je oboje težko prebavno. Tudi star golob daje dobro juho; mladič, ki še nima do-

rastlega perja, pa mehko pečenko. Goloba speci kakor pišče, ali pa ga skuhaj v obari.

Divjačina ima malo masti in je torej lahka jed; za bolnika je samo mlada divjačina, ker je stara težko prebavna. Najboljša je za bolnika pečena divjačina. Vse druge priprave, primesi in polivke, ki so v navadi, so bolniku škodljive.

Izmed divjih sesalcev je pri nas najlažje dobiti zajca ali srno. Najboljše pri srni in zajcu je zadnji konec, bedra in križ. Mladega zajca poznaš na ušesih. Mlademu zajcu lahko pretrgaš uhelj, staremu pa ne; goveja ali telečja jetra so premastna za bolnika, jetra od srne pa niso mastna, tedaj lahko prebavna in zeló okusna jed. Kedar jih pripravljaj, zreži jih na tanke kosce, osoli in peci jedno do dve minuti v razbeljenem surovem maslu, potém pa primešaj nekoliko masti od pečenke in nekoliko kapljic limone.

Divja perotnina je za bolnika posebno lahka jed. Najboljše je oprsje mlade perotnine.

Pri nas navadne ptice so poljske, gozdne in planinske jerebice, prepelice, divje race, fazan, sluke, kozice, drozgi in brinjevke.

Male ptice: prepelice, brinjevke, drozge in kozice, pripravi tako, dá vsako zaviješ v kos slanine in jo spečeš na ražnju ali v ponvi.

Večje ptice pa obesi na zrak, predno jih pečeš, da se meso omehča, ker so potém boljše in lažje prebavne. Divje race imajo pa tako mehko meso, da jih ni treba na zrak obešati, in da jih lahko takoj pečeš.

Ribje meso je navadno zeló mastno in ni tako tečno kakor goveje. Daj je torej bolniku le, kedar se govedine naveliča, za izpremembo. Večinoma so vse morske ribe zeló mastne; ravno tako ribe v ribnjakih: jegulja, menek, som, karp, linj in čep. Najboljši so: ostrež, podvrst, mlec, lipan, postrv in ščuka. Ribe so slabe, kedar se drstijo; kuhane ribe so lažje prebavne, kakor pečene. Ribo navadne velikosti kuhaj četrť ure, veliko pa pol ure, ali pa zreži veliko na več kosov in jo kuhaj. Če želiš imeti dobro ribo, deni jo kuhat v vrelo vodo; kedar pa hočeš samo ribjo juho, zreži ribo na drobne kosce, namoči jo v mlačni vodi in kuhaj; kuhano ribo polij z oljem in okisaj z limono. Sveža riba ima rúdeče škrge, stara pa črnikaste in zopern duh. Zatorej vsako kupljeno ribo dobro poglej na škrge, ker stara riba več škoduje kakor koristi.

Žabe. Spomladi nam prinesejo žabarji zadnje noge ali skoke žab, ki so zelo lahka jed za bolnika. Pripravljamo jih v juhi ali obari.

Moka in kruh.

Iz različnega žita: pšenice, rži, ječmena, prosa, ovsas, koruze in ajde, dobivamo moko, pšeno ali kašo in ga rabimo za bolniške juhe in kruh.

Juha iz moke. 100 gramov moke (pšenične, ječmenove, ovsene ali ajdove, koruzne ali ržene) kuhaj v jednom litru vode in primešaj soli, sladkorja ali surovega masla. Vse močnate juhe kuhaj dolgo in pri hudem ognju, ker so potém lažje prebavne. Posebno okusne so, če jih kuhaš na goveji juhi namesto na vodi. Ravno tako kuhamo **juhe iz žitne kaše ali pšena:** Na četrť litra ovsenega pšena vlij $2\frac{1}{2}$ litra vode in kuhaj $2\frac{1}{2}$ ure, potém pa precedi skoz gosto penovko ali sito in primešaj soli in sladkorja. Zelo okusna je juha iz ovsenega pšena, če primešaš na četrť litra pšena tri žlice stolčenih mandeljev in oboje skupaj kuhaš.

Ječmenovo pšeno (ješprenj) namoči zvečer in kuhaj še le drugi dan toliko časa, da je pšeno mehko; potém ga zabeli s surovim maslom, osoli in precedi. Če ga z govejo ali kurjo juho zaliješ, je še bolj okusno. Juho iz riža tudi precedi, predno jo daš bolniku. Riževo in ječmenovo juho dajemo bolnikom, ki so bolni na driski, ovseno juho pa bolnikom, ki se jim zapira.

Močnate juhe so same záse le malo tečne, zato jim mleko ali jajčje rumenjake primešavamo, kedar želimo bolniku dati tečnejše hrane.

Izkušnja tudi uči, da je z močnato juho zmešano mleko tudi lahko prebavno. Posebno okusna je ječmenova juha, če ji na četrť litra primešaš en rumenjaka.

Iz moke delamo tudi **kruh**. Bolniku dajemo le kruh iz pšenične moke, ki je dobro zapečen ali popečen. Skorja je dosti lažje prebavna, kakor sredica; zatorej bolniku najbolj tekne prepečenec (biskuit) in suhor (cvibak), ki ima skoro samo skorjo. Svež kruh rad napenja in je težko prebaven, prestar pa postane kisel in plesniv in naredi rad drisko. Kruh se v želodcu rad skisa in napravi gorečico. Ne dajaj torej bolniku, ki ga rada gorečica peče, dosti kruha. Iz kruha napravljamo bolnikom **krušne juhe:** Belega starega kruha ali žemlje kuhaj v vodi toliko časa,

da se omečijo; potém jih precedi skoz gosto sito, osoli in primešaj sladkorja in četrti del mleka. Juha je še bolj okusna, če kruh prej popečeš. Namesto mleka primešaš tudi lahko jajčji rumenjaki. Iz riževe, koruzne in ovsene moke pripravljamo težkim bolnikom za izpremembo pijačo: **riževo, koruzno in ovseno vodo.**

Četrt kilograma riža stresi na sito in ga popari s kropom. Precejeno tekočino shladi, primešaj nekoliko sladkorja in jo daj bolniku.

Koruzno moko popeci v ponvi in jo zmešaj s sladko vodo in precedi.

Jeden kilogram opranega ovsu kuhaj v dvanajstih litrih vode toliko časa, da se na šest litrov vkuha; potém ga precedi, prideni sladkorja in še enkrat prevri, potém pa pokrij in shladi v kleti.

Sočivje.

Fižol, grah in leča, salata, zelje, krompir, repa, korenje in redkev so težko prebavne jedi in niso za bolnika. Samo cvetno zelje ali karfijola je lahko prebavna, ne napenja in je prav dobra primes juhi. Za prvo prikuho smeš okrevajočim bolnikom dajati mlade špinace, hrena ali zmečkanega krompirja. Krompir ima prav malo redilnih snovij v sebi; ker pa nekteri revni ljudje včasih nimajo druge hrane, treba je vedeti, kako se s krompirjem skuha kolikor toliko tečna hrana bolnikom. Če ga bolnik samega zauživa, mora biti dobro skuhan; še lažje prebaven je pečen, dobro zmečkan, osoljen in s surovim maslom zabeljen. Lahka jed je tudi z mlekom zmešan, zmečkan krompir. **Krompirjevo juho** pa takó-le napravi: Zreži krompir na male kosce in ga kuhaj v slani vodi dve do tri ure, potém pa precedi. Tako kuhano krompirjevo juho lahko daješ tudi težkim bolnikom. Če priliješ goveje juhe, je krompirjeva juha prav slastna jed.

Sadje.

Jabolka, hruške, slive, češplje, breskve, marelice, limone, fige, grozdje, črešnje, mandelje in pomaranče rabimo večinoma le za pijačo bolnikom. Kuhane češplje in fige dajemo bolnikom, ki se jim zapira. Težkim bolnikom dajemo pa le sok surovega ali kuhanega sadja za žejo.

Kava, čokolada, čaji.

Imenovane pijače nimajo nobenih posebno redilnih snovij v sebi, vendar jih včasih kuhamo ali dajemo bolniku, ker imajo dober okus ter bolnika pogrejejo in pokrepčajo. Kava in ruski čaj bolniku škodujeta, če sta premočna in živce preveč razburita. Zato pa v zadnjem času pripravljajo neko sladno kavo, **Katreinovo kavo** imenovano, ki je navadni kavi zelo podobna, pa zdravju neškodljiva, ter jo priporočamo. Navadne kave za bolnika ni treba kuhati, temveč vzemi pet gramov sežgane in zmlete kave in vlij na njo četrt litra kropa in počakaj, da četrt ure postoji; potem jo pa odlij ali precedi. Ravno tako pripravi **ruski čaj** ali **čokolado**. Čaja vzemi pet gramov, čokolade pa trideset gramov na četrt litra vode. Navadno primešavamo kavi in čokoladi mleko, ki jo tudi bolj okusno napravi, posebno če pridenemo sladkorja. Mleko pa je samo záse lažje prebavno, kakor s kavo zmešano. Dajaj torej bolniku vsako záse, ali pa mleku le toliko kave primešaj, da zboljšaš okus.

Razun ruskega čaja pripravljamo **čaj iz bezgovega, lipovega, kamiličnega cvetja**, iz orehovega in senesovega listja, iz janeževega, kumininega in kopričevega semena. Jedno žlico cvetja ali listja popari s četrt litrom kropa, počakaj četrt ure, potem pa ga precedi skoz robec ali penovko. Zelo gorak bezgov ali lipov čaj napravi pot. Za čaj iz semen vzemi na četrt litra kropa samo pol žličice semena. Predno seme popariš, stolči ga.

Vino, pivo, žganje

(tropinovec, brinjevec, slivovka, bezgovec, rum in konjak) so včasih za bolnika tako koristni in potrebni, kakor zdravila; ker pa tega ne moreš sam določiti, vprašaj vselej zdravnika. Le toliko naj omenimo, da smeš dati bolniku le starega nekislega vina, ali svežega piva, žganja pa le v mleku ali čaju, in da človek, ki je bil v zdravih dneh vaje pijače, ne sme pijače popolnoma opustiti, kedar hudo zboli, zato da srce ne opeša. Seveda ne smeš dati bolniku več vina ali piva, kakor četrt litra na enkrat. Težkim bolnikom dajaj vina vsako uro po žlici. Po nekod imajo navado, da človeku, ki ga je v početku kakoršnekoli bolezní mrzlica stresla, skuhaajo pol do jeden liter vina, ki ga mora na enkrat izpiti; kuhano vino pač

pogreje mrzlega, nikdar pa mrzličnega človeka, ker je pri mrzličnem bolniku že itak telesna toplota povišana, in mu le škoduje. Daj mu ob taki priliki rajši lahkega ruskega čaja, ali čaja iz bezgovega cvetja.

* * *

Iz tega kratkega popisa o hrani bolnikom razvidimo, ktere jedi in pijače so lahko prebavne, tečne, koristne, in kako jih je pripravljati. Ravnajte se, kolikor vam dopušča premoženje, po teh navodilih; v vseh hudih in težkih boleznih pa vprašajte zdravnika, ktere jedi in pijače se smejo dajati bolniku. Boleznij je veliko število in so tako različne druga od druge, da je treba pri vsaki posebnega zdravnikovega sveta. Težkim bolnikom dajaj le tekoče in tečne, okrevajočim in lahkim bolnikom pa tekoče in goste hrane; dajaj jim pogostoma, pa vsekdar le malo.

Pri tej priliki še enkrat opozarjamo, da ne siliš bolnika jesti, če nima slasti do jedi; kajti želodec prav malo ali celó ničesar ne prebavi, kedar je človek hudo bolan. Daj mu le toliko, da ne oslabi. Preobila jed škoduje, neprimerna pa je včasih celó vzrok smrti. V svarilo in vzgled ti bodi sledeča dogodba: V boleznih vročnici (tifuzu) se naredé na notranji strani črevesa rane, ki črevo tako razjedó, da postane tanko, kakor papir. Če pride trda jed do take rane, prodere črevo, in blato se razlije po trebuhu. Vname se potrebušnica, in bolnik je izgubljen. Zdravil sem nekoč na vročnici bolnega moža, ki je koncem tretjega tedna že toliko okreval, da je dobil slast do jedi. Opozoril sem ga, da še ne sme vsega od kraja jesti, ker se rane po črevih še niso zacelile, temveč ostati mora še nekaj dni pri redki hrani. Lakota je bila vedno večja, bolnik se ni mogel vzdržati in pojedel je celo žemljo. Kmalu potém je začutil hude bolečine v trebuhu, kakor da bi se mu bilo nekaj pretrgalo, in polotila se ga je z nova mrzlica. V obraz je bil ves prepadel, oslabeled je, srce je opešalo, in že drugi dan je v groznih bolečinah umrl.

Pijače dajajmo tudi le po previdnosti, nikdar pa ne veliko na enkrat. Skrbeti moramo pa tudi za izpremembo, ker se bolnik jednolične hrane še prej naveliča, kakor zdrav človek.





III.

Prva pomoč v sili.

Na deželi se dostikrat primerjajo nesreče in bolezni, pri katerih je treba hitre pomoči, da se ohrani zdravje ali celó življenje. Mogoče je veliko storiti, če je o pravem času pri roki zvedena in izkušena pomoč. Zgodi se pa večkrat, da je zdravnik oddaljen, in v prvi sili pridejo pomagat in svete dajat popolnoma nepoučeni ljudje, ki se izkušene in zvedene delajo in z napačno pomočjo le škodujejo; pri tem pa odlašajo in odlašajo, in predno pošljejo po zdravnika, je večkrat vse zamujeno.

Namen tega odstavka je, razložiti in svetovati, kaj nam je storiti v prvi sili pri nesrečah in boleznih, predno pride zvedena zdravniška pomoč, in kako se jih varovati.

Treba pa je vselej, če se hoče pomagati, tudi vedeti, kaj je ponesrečencu ali obolelemu. To je včasih za nezdravnika lahko na prvi pogled, včasih pa zeló težko spoznati. Tudi za take slučaje, katerih vsakemu človeku ni mogoče takoj spoznati, hočemo dati pojasnila, kako je mogoče vselej razumno in uspešno pomagati.

Nezavest ali omedlevica.

Kako spoznamo nezavestnega človeka?

Človeku, ki je gledal kako rano, ali se ustrašil kake reči, ali mnogo krvi izgubil, zvrtil se pred očmi, jame se opotekati in kakor mrtvouden pade na tla. V obraz obledi, mrzel pot ga oblije, diha le površno, in žila mu poredkoma in počasi bije.

Kako je nastala nezavest?

Vsled razdraženja živcev, ali pa če je nezavestnik preveč krvi izgubil, zôžijo se krvne žile v možganih. Zavaljo tega dobijo možgani premalo krvi, odpovedó svoje delo, in človek izgubi zavest. Ob enem tudi srce oslabi in ne poganja z navadno močjo krvi v možgane.

Kaj nam je storiti pri nezavestnikih?

Nezavestnika položi vodoravno na tla ali na posteljo, glavo njegovo pa, če mogoče, še nižje kakor truplo. Ker je glava nižja kakor srce, pride samo od sebe toliko krvi v možgane, kolikor je potrebuje, in nezavestnik dobi zopet zavest. Odpni mu vso obleko, ki ovira dihanje. Če imaš pri roki Hofmanovih kapljic ali amonijaka, vlij nekaj te tekočine na robec in jo drži za malo trenutkov nezavestniku pod nos. Obraz poškopri z mrzlo vodo. Čelo in sence pa drgaj z jesihom ali žganjem in potém ta mesta z robcem opihljavaj.

Kedar se nezavestnik zavé, izpregleda in se skloni po koncu. Tedaj mu daj piti mrzle vode, ali mrzlega vina, ali žganja, ali 10 do 20 Hofmanovih kapljic na vodi. Včasi se primeri, da kdo omedli v prostoru, kjer veliko ljudij diha in zrak izprija. Takega nesi za najprvo na čisti zrak. Nikdar pa ne pozabi, glave nižje položiti, kakor drugo truplo, in če se je nezavestnik prebudil, ne dovoli mu takoj vstati, ker se nezavest zeló rada povrne.

Pri udarcih na glavo, pri padcu iz visočine, pri hudih in težkih poškodbah notranjih delov telesa nastanejo tudi omedlevice, ki pa nimajo istega vzroka. Takega nezavestnika, posebno onega, ki so se mu bržčas možgani pretresli, položi ravno tako in ravnaj z njim, kakor je gori povedano, le glavo podloži, in če bi jel bljuvati, položi ga na levo ali desno stran, da izbljuvana jed ne pride iz požiralnika v sapnik in se nezavestnik ne zaduši. Devaj mu tudi mrzlih obkladkov na glavo in pokličí hitro zdravnika.

Mrtvoud ali kap.

Nekterim, najrajši debelim in priletnim ljudem obolijo krvne žile v možganih. Po obilnem kosilu, pri napenjanju ali napihovanju, ali pri težkem delu se napnejo vse žile, in najbolj razbolela in slabotna (največkrat samo na jedni strani možganov) počí. Kri se razlije po tistem delu možganov, in človek pade nezavesten na tla. Tedaj pravimo: zadela ga je kap ali mrtvoud.

V obraz zarudí, žila močno in hitro bije, in bolnik hrope počasi. Zapaziš tudi, če dvigneš roke in noge, da je jedna stran života, roka in noga otrpla in mrtvoudna.

Mrtvoudnika položi na posteljo, glavo pa dobro podloži z blazinami, tako da kri preveč vánjo ne sili. Devaj zeló mrzle obkladke drugega za drugim na glavo, skrbi za mir in pokličí hitro zdravnika.

Božjast.

Božjast je znamenje ali pojav bolezní na možganih, ki ima različne vzroke. Pokaže se pa pri vsakem človeku skoro jednako. Božjastni napadi se tem gosteje ponavljajo, čim hujša je bolezen.

Božjastni človek pri napadu zakriči in pade nezavesten na tla. Popade ga krč po vseh mišicah, po obrazu in životu, ter se premetava po tleh sem ter tja. Obraz je videti vsled tega skremžen in zarudel. Jezik drži stisnjen med zobmi, iz ust pa poganja penaste sline.

Do sedaj še nimamo pripomočka ali zdravila za okrajšanje in olajšanje takih napadov. Ker se ti napadi kaj radi na cesti pripetijo, prenesi takega reveža v sobo, podloži ga dobro, da se pri premetavanju ne poškodí. Drugega ti ni treba storiti, zakaj krč v nekterih minutah sam od sebe preneha, in napad je pri kraju.

Zeló neumestna navada pa je, božjastnega v napadu oblivati z mrzlo vodo in mu zravnavati sključene ude (zeló v navadi je to gledé palcev na rokah); vse to nič ne pomaga, in prav lahko se ti primeri, da zlomiš bolniku v razburjenosti palec, kar se je že večkrat pripetilo. Pomisli vselej, da vsak tak krč izvira iz bolnih razdraženih možganov, ne pa iz udov; kedar se možgani pomirijo, preneha tudi krč v udih.

Krč v želodcu, ščipanje po črevih, krč glasilk v sapniku, naduha, kolcanje.

Krč v želodcu imenujemo bolečine v žličici, ki nastanejo pri boleznih v želodcu, pa tudi pri drugih boleznih. Gorka pijača potolaži največkrat krč v želodcu. Skuhaj si čašo kamiličnega ali ruskega čaja ali črne kave in jo izpij brez ruma ali sladkorja. Kedar pa nastane vsled krča bljuvanje ali prihaja celó kri, tedaj je najboljše sredstvo led.

Stolči kos ledú na drobne, za lešnik velike kosce in jih dajaj bolniku vsakih pet minut po jednega, ki jih naj cele požira.

Ščipanje po črevih nastane tudi pri različnih črevesnih boleznih. Ker človeka te bolečine tako hudo primejo, da se kar krči, imenujejo nekteri to ščipanje krč. Vse take težave ali krče potolažijo najbolj in najprej suhi gorki obkladki, ki jih napravljamo s plevami, ali z otrobi, ali z opeko. Tudi obkladki z goršico pomagajo.

Krč glasilk v sapniku. Pri boleznih v sapniku, ali pa kedar pride pri hudem kašlju veliko slin vanj, skrčijo se glasilke v sapniku tako, da kar sapo zapró. Krč glasilk prav rad napade otroke, ki so bolni na krvicah (Rachitis), t. j. bolezen, v kateri obolijo otroku kosti. Med krčem glasilk preneha za trenutek dihanje; bolnik se napenja in kašlja ter je v obraz višnjevo rudeč in zabuhel, dokler se krč ne poleže. Pri napadu poškropi bolnika z mrzlo vodo, posebno pa mu zmoči čelo in teme. Na krvicah bolnemu otroku vtakni med krčem svoj kazalec v grlo in pritisni pri korenu na jezik tako, da ga potisneš naprej proti zobem, in krč kmalu poneha. Če ga zeló trdovratno drži, polij mu hrbet in križ z mrzlo vodo.

Nadušljivega človeka tudi večkrat popade nekak krč v pljučih, da mu sapo zapre; obraz mu je zabuhel in rudeč, pot ga oblije, oči se mu izbulijo, v prsih mu je tesno, in v silnem strahu, da se ne bi zadušil, leta sem ter tja. Odpni nadušljivemu človeku, kedar ga napade krč, vso tesno obleko, daj mu močne črne kave, drgaj mu prsi na lahko s terpentinovim oljem, ali pa mu naredi gorek obkladek z goršico na prsi in meče. Prinesi mu skledo mrzle vode, v katero naj vtakne bolnik svoje roke, in odpri okno, da pride čist zrak v sobo.

Kolcanje je ponavljajoč se krč prepone, ki nastane po smehu ali joku, po mrzli jedi ali mrzli sapi. Otrokom se rajši kolca, kakor odrastlim. Kedar se ti kolca, vlezi se na posteljo ali klop ter pij sladko vodo, ali pa deni v žlico sladkorja, nakaplji nanj nekoliko kisa in ga zaužij. Včasi tudi pomaga, če toliko časa, dokler ti je mogoče, sapo k sebi držiš. Po nekod imajo navado, da tiščijo ali zamašijo človeku, ki se mu kolca, ušesa, sam pa mora devetkrat v jedni sapi požreti vode. To sredstvo večkrat pomaga, ker je treba pri devetkratnem požiranju dolgo časa sapo zadržavati; tiščanje ušes je pa pri tem prav nedolžno.

Opeklina, ozeblina in zmrzline.

Z ognjem se opečemo, z vročo vodo ali soparom oparimo, kisline in »alkalije« pa nam razjedó kožo. Delimo pa **opeklina** v tri vrste.

Najlažje opeklina so tiste, pri katerih koža le za nekaj časa zarudí in peče; hujše so one, kedar se pokažejo na zarudeli koži rumenkasti, različno veliki mehurji; najhujše pa, kedar se udje prizadetega spečejo ali posušijo ter se koža, ali mišice, ali kosti izpremenijo v rujavo skorjo ali oglje.

Primeri se, če se otroci igrajo z užigalnimi klinčki, ali če jih neskrbne matere puščajo preblizu ognja, da se jim vname obleka in se opekó. Pa tudi odrastlim se kaj rada vname obleka, posebno ženska krila, in goreča obleka jih opeče po rokah in nogah, ali po vsem životu. V strahu letajo sem ter tja, ne vedoč, da obleka v sapi še rajši gori. Ako se ti torej vname obleka, vrzi se na tla, povaljaj se po njih, stiskaj z rokami obleko k sebi in otepavaj po njej, ali pa se pokrij s kako plahto ali odejo, da ogenj zadušiš. Ravno tako stori svojemu bližnjemu, če opaziš, da se mu je vnela obleka. Poderi ga na lahko na tla, pokrij ga s kako plahto ali s svojo suknjo in otepavaj po njej. Ko si ogenj zadušil in vidiš, da se je rešenec le opekél, ne trgaj obleke z njega, temveč sleci ga le počasi; tam pa, kjer se je obleka prijela kože, namoči jo z oljem, predno jo odstraniš. Lahke rane se brez nasledkov zacelijo, obširne opeklina pa večkrat povzročijo smrt. Izkušnja nas uči, da vsakdo umrje, kdor si je dve tretjini kožne površine opekél. Otroci so pa še posebno občutljivi. Profesor Kaposi pripoveduje o nekem otroku, ki si je obe roki samo do zapestja poparil z vročo kavo, da je na tem umrl.

Vzrok smrti je pa razdraženje in otrplost živčevja. Človek, ki se je na več krajih po životu hudo opekél, počuti se nekaj ur, izvzemši krajne bolečine, primerno dobro. Hkrati pa se mu zapre voda, oči zapira, kakor da bi bil truden in zaspan, ter globoko vzdihava. Čez par ur potém oslabi, obledi in jame bljuvati. To so vsekdar zeló slaba znamenja, in navadno vsakdo umrje, ki po opeklinah vzdihava in bljuva. Otroci izgubijo pri tem zavest in bledejo. Odrastel pa se meče sem ter tja po postelji, včasih zakriči, in če ga vprašaš, zakaj, ne bo ti

vedel odgovora. Zavesti pa ne izgubi. V tem pa žila, ki vedno hitro bije, oslabi, srce otrpne, in bolnik je mrtev! Domača zdravila za prvi dve vrsti opeklin so: olje, laneno olje z vapneno vodo zmešano, neslana mast in »vaselin«, ki ga dobiš v vsaki lekarni za nekaj vinarjev. V navadi in, kakor sem se že sam večkrat prepričal, prav dobro zdravilo je olje, v katerem je namočeno krčno zelje ali sv. Janeza roža (*Hypericum perforatum*, Johanniskraut). Morda ima ta rastlina v sebi kaj opojnih (narkotičnih) snovij, ki čut jemljó, da hitro potolaži bolečine.

Naberi si po letu rož sv. Janeza, deni pa samo namukan cvet v steklenico, zalij ga z dobrim oljem toliko, da segajo rože do polovice olja; to dobro zamaši in postavi deset dni na solnce.

S tem oljem namoči platnene cape in obveži z njimi opeklino. Če so se napravili mehurji, prederi jih s čisto, nezarujavelo iglo, da sokrvica odteče, ker to bolečine polajša. Ne devaj pa nikdar na opeklino v mrzli vodi namočenih obkladkov. Pri vseh hudih opeklinah, posebno pa, če se je opekel kdo na več krajih po životu, posadi ga v veliko kad, ki je polna vode, in ga pusti v njej toliko časa, dokler ne pride zdravnik, ktereга hitro pokliči.

Na deželi se le redkoma primeri, da bi razjedajoče tvarine povzročile nesreče. Komur so razjedle kisline kožo, polij mu jo z vodo, v kateri je raztopljena soda ali ugašeno vapno, z alkalijami razjedeno kožo polij pa z vodo, namušano s kisom.

Zidarju pade večkrat kaplja še živega vapna v oči. Bolečina kmalu poneha, če mu izpereš oko z vodo, ki je z jesihom okisana. Nikar pa ne drgaj bolnega očesa, ker to bolezen le shujša.

Če pri gašenju vapna pade delavec v jamo, izvleci ga hitro, polij ga z vodo, ki je z jesihom okisana, in rešil si mu morda življenje.

Zmrzli ali ozebli udje so spočetka zatekli, višnjeve barve, vroči in zeló boleči; če pa mraz dalje časa vpliva na nje, obledé, postanejo mrzli, malo občutljivi in okorni. Največkrat ozebejo prsti na rokah in nogah, nos in ušesa. Ozeble ude drgaj v hladni sobi s snegom, ali z otiračo, v mrzli vodi namočeno, ali jih kopaj v mrzli vodi, dokler se ne omehčajo in ogrejejo; še le tedaj jih smeš odeti in ozeblega človeka spraviti v gorkejšo sobo.

Pri hudem mrazu vpliva mrzlota pri slabi obleki na ves život, tako da se človek trese od mraza in udje postanejo okorni.

Revež tisti, ki ga to doleti na samoti. Vsa koža se skrči, krvne žile se zožijo, v sredino života in istotako tudi v možgane pride obilo krvi; vsled tega prime človeka zaspanec, on sede kraj pota, da bi se malo počil, zaspi in se več ne predrami. Kaj rado se to primeri utrujenemu in lačnemu popotniku ali pijanemu človeku. Zatorej se ne spravljalj ob hudem mrazu peš na dolgo in samotno pot, ravno tako tudi ne puščaj pijanega človeka ob hudi zimi samega domú. Največ nesreč se je že s pijanci v mrazu dogodilo. Navedli bi lahko več primerov, ker je vsako leto čitati in slišati o takih nesrečah. Neki kmet na Dolenjskem se je napil v zidanici vina in naložil še par sodčkov v koš, da jih ponese domú. Pot domú je bila strma, moža je noša in hoja utrudila, naslonil se je v velik sneg, češ, bom pa malo počil, in že je spal. Drugo jutro pa so našli zmrzlega tri streljaje od njegovega doma.

Če imaš le količkaj upanja, da je še kaj življenja v zmrzlem človeku, spravi ga v nezakurjeno, mrzlo sobo, pokrij mu ves život z mrzlimi mokrimi obkladki in ga s temi drgaj. Kedar se jame oživljati, daj mu piti močne črne kave z rumom, ali žganja, ali vina, kar je pri roki. Odeni ga z volneno odejo in ga spravi počasi v gorkejšo sobo.

Krvavitve in rane.

Krvavitve so dvojne: notranje in vnanje.

a) Najbolj navadne **notranje krvavitve** so: Krvavitve iz pljuč, iz želodca in iz nosa. V **bolnih (jetičnih) pljučah** prejé gnoj krvno žilo, kri teče v sopila (bronhije) in dušnik ali sapnik, in bolnik izkašljava svetlo-rudečo in z zračnimi mehurčki pomešano kri. Tudi iz ranjenih pljuč teče kri v sapnik in potem skoz usta. Bolnika mirno položi na posteljo in mu dobro podloži glavo in gornji del života. Delaj mirno in tolaži bolnika, ki se pri toliki krvi silno razburi. Pri pljučnih ranah devaj na mesto, kjer je rana, mrzle obkladke in dajaj ranjencu mrzle vode piti. Bolnikom pa, ki kašljajo in imajo bolna pljuča ter kri izkašljavajo, mrzla voda ne stori dobro, ker bolnik nató še bolj kašlja in še bolj krvavi. Najboljše sredstvo v prvi sili je sledeče: V

kozarec daj jedno ali dve žlici kuhinjske soli, prilij malo vode in daj to bolniku popiti.

Bolniku, ki ima rane v želodcu, se primeri, da počí že med prebavo, ko se želodec premika, nagnila žila v rani, in ves želodec se napolni s krvjo. Bolnik obledi in, če je krvi veliko, jo izbljuva. **Kri iz želodca** je največkrat že sesedena, temno-rudeča in z ostanki jedij pomešana. Takega bolnika spravi v posteljo in mu devaj mrzle obkladke na želodec. Dóbi kos ledú, raztolči ga v možnarju na majhne koščke in mu jih dajaj cele požirati. Nobeno domače zdravilo bljuvajočega želodca tako ne potolaži kakor led. Vsekdar pa pošlji takoj po zdravnika, ker so te vrste krvavitve zeló nevarne. Vedno pa je treba izbljuvano stvar dobro pregledati in spraviti, da jo pokažeš poklicanemu zdravniku. Kako je treba na vsako stvar gledati, dokaže naj sledeča dogodba: Neki zdravnik je bil po noči poklican k bolniku, kri bljuvajočemu. Bilo mu je zeló slabo, in rodbina je bila v največjem strahu. Zdravnik pa je vse kmalu pomiril. Pri luči je pogledal in poduhal izbljuvane stvari in videl, da je le — črno vino, ki si ga je bil bolnik zvečer preveč privoščil.

Kedar ti iz **nosa** teče kri, drži glavo po koncu, dihaj mirno in se ne vsekajaj. Napravi si mrzel obkladek na glavo in na zatilnik. Če kri le ne preneha, raztopi v mrzli vodi nekoliko octa ali kisa ali galuna, in to raztopino potegni večkrat v nos. Dobro je tudi, da primeš nos s palcem in kazalcem, ga stisneš in nekaj časa podržiš. Če si spreten, pomagaš si lahko na ta način, da zmočiš kos lepega belega bombaža (bate*) v mrzli vodi, ga ožmeš in med dlanimi posvaljkaš. Ta klobasasti žmukelj vtakni v krvavečo nosnico in ga toliko časa sukaj, da se skoro ves skrije v nosnico; potem pa nos od obeh strani stisni in nekaj časa le skoz usta dihaj. Tako se največkrat krvavitev iz nosa ustavi. Če pa le ni mogoče krvi ustaviti, pošlji po zdravnika in ne odlagaj, ker je že marsikdo izkrvavel iz nosa.

Marsikdo trdi, da je dobro, če kri iz nosa teče, in ima tudi prav, če je le nekoliko odteče; zakaj to krvavenje polajša marsikteri glavobol ali druge bolezni. Zaradi tega tudi ni treba spočetka ustavljati krvavitve iz nosa, ker se največkrat hitro sesede in sama ustavi. Kedar je pa krvavenje preobilno, pa skrbi, da je ustaviš.

* Kos bate bi naj imeli v vsaki hiši, ker bata ni draga in je dobiš lep kos za 10 do 20 kr. v lekarni.

b) Vnanje krvavitve.

Človek ima dvojne krvne žile: 1) žile dovodnice (venae), ki zbirajo kri in jo dovažajo k srcu. Vidiš jih na roki takoj pod kožo; posebno se napnó, če roko povesiš in jo nekoliko stisneš pod pazduho. Vidiš jih tudi na mečah, kjer se včasi tako razširijo in vzbočijo, da molijo kakor grče izpod kože; 2) žile odvodnice (arterije), ki prevažajo od srca kri po telesu. Teh ne vidimo, pač pa jih čutimo na nekterih krajih telesa, ker bijejo, in sicer: ob obeh straneh sapnika, za pestjo, v komolčnem pregibu, pod pazduho, v dimljah, t. j. na notranji strani stegna, pod kolenom in pri gležnjih.

Kri iz odprte žile odvodnice brizga pri vsakem tripanju srca iz rane in pri vsakem postanku srca ponehava. Krvavitev iz žil odvodnic je najbolj nevarna, in posebno pri večjih žilah je treba hitre in razumne pomoči, da ranjenec ne izkrvavi.

Krvavitev iz majhnih žil dovodnic ustaviš takó-le: Krvaveči del telesa, roko ali nogo, dvigni kvišku, na rano pa pritisni kos lepe, čiste in bele bate, ki si jo prej pomočil v 5% karbolno raztopino, če pa te ni pri roki, pa v mrzlo vodo. Predno jo daš na rano, ožmi jo dobro in obveži potém z robcem, ali pa tišči nekaj časa z roko na rano. Na glavi ali vratu, kjer ne moreš tesno obvezavati, tišči ožeto bato z roko na rano.

Zeló nevarno je, mašiti v rano pajčevine ali celó konjsko blato, kakor je v mnogih krajih razvada; s tem se rana onesnaži in osmradi, prisadi in hudo gnoji, in smrdljivi gnoj zastrupi včasi vsó kri. Zeló nespametno je tudi, držati nogo ali roko, ki je ranjena, v skledi vode in gledati, kako odteka kri, češ, naj le malo slabe krvi odteče. Vprašamo te, ali je bila kri prej tudi slaba, predno si se ranil? Ali ni kri najdražji sok v telesu, na ktereга moraš paziti, da ga kolikor mogoče malo izgubiš? Ko si kri ustavil, izperi umazano rano s 5% karbolno raztopino, ali če te ni pri roki, s prekuhano, ali vsaj čisto mrzlo vodo in jo obveži. Škodljivo pa je, kar je še vedno v navadi, zalepiti vsako rano brez izjeme s »flaštrom« ter čakati, da »gnoj ven vleče«. To je preostanek starega mazaštva, ki bi se naj opustil in pozabil. Vsak »flašter« zadržuje iz rane se cedečo kri in sokrvico, ktero pa dobra obveza váse popije; kri in sokrvica se osmradita in zgnojita, in rana

se dolgo, dolgo ne zaceli. Zató je najboljšé, da greš hitro k zdravniku, da ti rano obveže.

Največkrat se primerijo **krvavitve iz žil dovodnic na mečah**. Ljudem, ki svoj posel stojéč opravljajo, na pr. obrtnikom, nadalje pa tudi materam, ki so imele več otrok itd., razširijo se žile dovodnice tako, kakor je že zgoraj omenjeno, da kakor višnjeve grče molijo izpod kože. Majhna praska ali udarec zadostuje, da počí žila, in kri se curkoma vlije iz nje. Marsikdo je že izkrvavel, ker ni vedel, kako bi ustavil krvavitev.

Cloveka, ki krvavi iz žile dovodnice na mečah, položi na hrbet, vzdigni nogo, prijemši jo za peto, in tišči s prstom toliko časa na krvavečo žilo, dokler ne dobiš mokre bate. Bato položi na rano, tišči jo nekaj časa na njo, potem pa z robcem tesno k nogi priveži.

Krvavitev iz žil odvodnic (arterij) je, kakor že rečeno, najbolj nevarna. Krvavitev iz tankih žilic ustaviš tudi tako, da namočeno bato tesno obvežeš na rano. Pri krvavitvi iz večje žile odvodnice pa taka obveza nikakor ne zadostuje, kajti kri brizga pri vsakem srčnem udarcu iz odprte žile in bato na enkrat premoči.

Pri pretakanju vina vzameš mehko elastično cev, vtakneš jo v sod, potegneš sapo k sebi, in vino se ti pretaka v drugo posodo. Kedar je posoda polna, stisneš s prsti cev, in vino se ustavi, dokler ne odjenjaš. Krvne žile so takim elastičnim cevem podobne cevi, po katerih se pretaka kri. Stisni tako žilo, kakor mehko elastično cev, in kri se ustavi. Ker pa kri v teh žilah teče od srca po telesu, pritisniti moraš žilo na mestu med rano in srcem. Pritisneš jo lahko tudi v rani z bato ali prstom, na roki ali nogi pa položi na žilo med rano in srcem kako trdo stvar (v robec zavit kamen, tolar itd.) ter nogo ali roko tesno obveži.

Če si kdo žilo odvodnico prereže v komolčnem pregibu, preveži roko tesno nad komolcem, in kri se ustavi. Predno roko ali nogo obvežeš, vzdigni jo kvišku in preveži s tvarino, ki je natezljiva (elastična), na pr. z elastično cevjo, ki se rabi pri pretakanju vina, ali pa z opertavnicco, ki je še natezljiva. Če ni drugega pri roki, zadostuje tudi močen povoj. Obveza pa ne sme biti preozka ali pretanka, da se pregloboko v kožo ne zajé. Roka ali noga sme biti samo tri do štiri ure zavezana, sicer zamrè. Skrbi torej, da pride hitro zdravniška pomoč.

Na vratu ni mogoče tesno obvezati žile, ker obveza ranjenca preveč duši; tišči torej žilo s prstom ali z bato na podlago ali na kosti pri grlu. Pokličí pa pomagača, ker se en sam človek hitro utruí. Pomagač pritisne svoj palec ob tvojega in tišči žilo, ti pa odjenjaj. Tako se vrstita.

Na glavi prav lahko pritiskaš krvavečo žilo, ker je podlaga trda in jo tudi lažje obvežeš. Lase v okolici rane pa odstrizi s čistimi škarjami. Tako pomagaš hitro bolniku in zdravniku, ki pride rano obvezavat. Nekje na Dolenjskem je bil dve uri daleč od zdravnika hlapec ranjen na vratu in na glavi. Kako so mu pomagali? Naložili so ga na voz brez vsake obveze in ga peljali po slabem potu k zdravniku, češ, pa ti pokaži svojo umetnost. Slabo podložena glava se je vso vožnjo tresla na lestvenem vozu, ranjenec je vso pot krvavel, in pripeljali so ga popolnoma omedlelega k zdravniku. Domá bi ga naj bili ostrigli in primerno obvezali, in revež bi ne bil izgubil toliko krvi, in zdravniku bi se bilo delo olajšalo.

Ta dogodba bodi v dokaz, kako je treba pomagati, in v svarilo, da ne smeš ranjencev nikdar prevažati ali prenašati, dokler ni kri ustavljena.

Zlomljeni, spahnjeni in zmečkani udje.

Večinoma je treba hitre pomoči pri polomih kostij na roki ali nogi, zatorej naj le o teh govorimo.

Kako poznamo, da je kost zlomljena?

1) Na zlomljenem mestu nastopijo hude bolečine, in ud močno zateče.

2) Na zlomljenem mestu moreš kost premikati, ali se je pa že sama premaknila ter napravila koleno pod kožo, ali jo celó prodrla.

3) Čuti je tudi pri premikanju uda hreščanje kosti.

Dva človeka primeta ud na vsakem koncu, nategneta ga, da se zlomljena kost zravna, položita ga na blazino in privežeta na vnanjo stran udu primerno deščico. Za zlomljeno roko vzemi trikotno ruto; daljša konca zveži za vratom, v zanko pa, ki naj visi pred želodcem, položi roko.

Zlomljeno nogo položi na blazino, priveži na vsako stran dve, z navadnim robcem ali mehкими cunjami oviti deski ali poleni.

Na zlomljeno mesto devaj mrzle obkladke, vso drugo pomoč pa prepusti zdravniku. Pomoč ni tako silna, kakor

pri krvavitvah; tudi zdravnik, če ni posebne potrebe, katero pa samo on izprevidi, ne napravi prve dni stalne obveze, zakaj ud še tedaj zateka in bolnika zlomljeni ud pod tesno obvezo preveč boli, in tudi kost se prve dni ne celi. Ravno tako ne stori sam ničesar, če si si ud zvil (zveržil) ali izpahnil, ker ni nobene sile. Pokladaj si mrzle obkladke in pokličiči zdravnika. V navadi je, da so neveščiči ljudje hitro pri roki in ne vedoč, kaj delajo, vlečejo in vlečejo pri vsaki poškodbi na roki, nogi ali prstih, da bolnik kriči in stoča od bolečin.

Če se je ud samo zvil (zveržil), na pr. noga v gležnju, je tako početje popolnoma odveč. Če je pa kost spahnjena, se pa neveščičim ljudem le redko posreči, da bi jo prav uravnali, in le prepogosto pride tak revež pozno ali prepozno k zdravniku po svèt, meneč, da je roka dobro uravnana, samo delati ne more z njo. Posebno škodljivo pa je ud vleči, če je kost poleg člena tudi zlomljena.

Zatorej prepusti vse take reči, ki jih ne umeš, zdravniku in obvaroval boš bolnika še večje škode.

Prva pomoč zadušencem.

Vsak človek umrje, kteremu se sapa zapre, tako da ne more več dihati čistega svežega zraka. Pravimo, da se je zadušil.

Zgodi se pa to lahko na več načinov. Zaduši se človek, če pride pod vodo. Voda prihaja v usta in mu zapre sapnik, mine ga zavest, in utone.

Pri jedi se ti zaleti kak debel grižljaj v goltanec in sapnik, in zadušiš se, če ga hitro ne odstraniš.

Zaduši se tudi nesrečnež, ki si dene vrv okrog vratú in se obesi, kakor tudi oni, komur kdo grlo z vrvjo zadrgne, tako da ga, kakor pravimo, zadavi.

Kedar se utrgajo snežni plazovi ali pade velik kup snega s strehe, ali pa če se v premogokopih ali kamnolomih itd. utrga velik kos prsti in kamenja, primeri se, da tak plaz podsuje ljudi. Zadušijo se deloma tako, da jim prst zapre zrak, ali pa da jim teža kamenja itd. tako stisne prsi, da ne morejo dihati, če tudi imajo usta odprta.

Zaduši se tudi človek, če vdihava váse zrak, izprijen s slabimi plini, s kterimi se zastrupi kri. Tak zrak se nabere sem ter tja v premogokopih, globokih gnojnih jamah, vodnjakih itd. Tudi plin, ki se rabi v mestih za razsvet-

ljavo, pride iz počenih cevij, po razpokah v zidu, ali pri slabo zaprtih petelinih v spalne sobe in zaduši speče, predno se vzbudé. — V peceh, zlasti v takih, v katerih se kuri premog, nabere se ogljikov okis. Če se napravijo razpoke v peči, izhlapeva ta plin v spalno sobo, okuži zrak in lahko zastrupi ljudi.

Prvo pomoč pri vseh teh slučajih delimo v **pripravljajno** in v **rešilno** delo.

Ko si rešil utopljenca iz vode, položi ga na trebuh (ne postavi ga na glavo!), da voda odteče iz ust, potem pa hitro na hrbet; odpni mu obleko, ki mu tišči prsi, pomagáč pa naj z robcem očisti usta, potegne jezik iz ust ter ga drži, da pride lažje zrak v sapnik.

Obešenega človeka previdno odreži, da ne pade, položi ga polagoma na tla in mu odpni prsno obleko. V okuženem zraku zadušenega človeka pa nesi hitro na čisti sveži zrak, polij ga z mrzlo vodo, potem pa ravnaj z njim, kakor z utopljencom. Ko si vse te priprave izvršil, napravi brez odloga takozvano »**umetno dihanje**«, ki je izmed vseh drugih pripomočkov najbolj uspešno.

V nekterih slučajih prideš pač prepozno in je vsaka pomoč odveč. Če imaš pa le količkaj upanja in ne veš, kdaj se je dotičnik ponesrečil, ne obupaj prehitro in ne drži križema rok, kakor se to tolikrat zgodi, češ, prepozno je že, vsa pomoč je zastonj. Marsikomu še bije srce, ko nič več ne diha, in je videti, kakor da bi bil popolnoma mrtev. Izkušnja uči, da se je že po dveurnem rešilnem delu posrečilo zadušenca ali utopljenca obuditi k življenju. Umetno dihanje napravi takó-le:

Poklekni k temenu glave ponesrečenca in primi vsako njegovih rok pod komolcem, vzdigni roke črez njegovo glavo, položi jih poleg sebe ter jih drži tamkaj par trenutkov. Tako se razširijo prsi, in zrak pride v pljuča. Potém položi roke zopet na prejšnje mesto ob život ponesrečenca in jih za dva trenutka pritisni k životu; tako iztisneš zopet sapo iz pljuč.* Tako napravi umeten dihljaj vsako minuto deset- do dvajsetkrat, dokler ponesrečenec ne začne sam dihati in se ne zavé. Nató mu daj vina, žganja ali črne kave, da se prej okrepča.

Omenil bi še lahko več načinov, kako je napraviti umetno dihanje, toda to zadostuje in koristi toliko, kakor

* Vzdigni sam svoje roke kvišku in čutil boš, kako ti gre sapa v pljuča, in če roke zopet položiš ob svoj život, čutiš, kako gre sapa iz pljuč. Tako delaj torej pri zadušencu.

vsak drugi način. Med umetnim dihanjem naj pomagač s kurjim peresom ali listnato vejico ponesrečenca večkrat podrega v nos, kar tudi pripomaga, da se hitreje prebudi. Zeló nespametno pa je utopljenca postavljati na glavo, da bi spravili vodo iz njega. Tako početje le škoduje, ker pride preveč krvi v glavo. Pomisliti moramo tudi, da utopljenec ne umrje, ker je preveč vode pil, temveč zató, ker ni mogel dihati. Ravno tako tudi nič ne pomaga, če zadušenca po prsih s slamo drgamo.

Pri nekem velikem pogorišču so prinesli petnajstletnega dečka iz pogorele hiše. Bil je ves bled in ni več dihal. Šest žensk ga je popadlo in neslo v skedenj. Drgale so ga s slamo po prsih, da je bil ves rudeč in krvav. Gledalcev pa je bilo toliko, da so še tisti dobri zrak okužili, kar ga je bilo v skednju. Le s silo sem ubranil dečka temu neprimernemu početju, nesel ga na prosto, napravil umetno dihanje in ga čez pol ure obudil.

Primeri se, da naletiš ob cesti ali v gozdu na dozdevno mrtvega človeka. Preglej ga natanko in premisli, kaj bi bil vzrok omedlevici ali smrti, in če imaš le še kaj upanja in ni kakih tehtnih pomislekov, napravi kar na mestu umetno dihanje.

Če je kdo prevelik grížljaj jedi, na pr. mesá, ali kako kost požrl in mu sapo zapira, sezi mu srčno s kazalcem v grlo in izkušaj grížljaj odstraniti, ali pa ga udari s pestjo večkrat po hrbtu. Če pa vse to ne pomaga, pošlji hitro po zdravnika.

Omenil bi še, da naj nikdo ne pleza v globoke vodnjake ali gnojne jame brez pomisleka in priprav. Vedno je treba prej gorečo svečo na vrviči spustiti v jamo, da se prepričaš, ali je zrak v globočini okužen ali ne; kjer namreč luč ne gori, tam tudi človek ne more dihati, in ako sveča pri takem poskusu ugasne, ne hodi v jamo, kajti doli te čaka gotova smrt.

Od strele zadeti.

Ako te zasači nevihta na polju, si v nevarnosti, da te zadene strela. Tudi v hiši je sicer nevarnost, pa ne tolika, zlasti če je na hiši strelovod.

Na polju ne hodi »vedrit«
pod drevo, ker v drevesa kaj rado trešči, pomaga ti pa drevo itak nič, ker postaneš pri hudem nalivu moker, če si tudi pod drevesom. Položi tudi vse večje kovinaste reči, na pr. nož, ključe, srp, sekiro, od sebe, ker vse te reči strela náse vlečejo. V hiši ne stoj

blizu železne peči ali blizu okna, katero je obrnjeno proti nevihti, ker mokro zidovje strelo bolj náse vleče, kakor suho. Sicer pa strela ne ubije vsakega, kogar zadene. Zatorej poskušaj človeka, od strele zadetega, oživiti. Odpni mu obleko, glavo lepo podloži, polij jo z mrzlo vodo, potem pa napravi umetno dihanje in ne odnehaj prehitro, ker je umetno dihanje marsikoga še le po dolgem naporu rešilo smrti. Vse drugo prepusti zdravniku.

Tuja telesa v očeh, v nosu in v ušesih.

Vsaka najmanjša smet, ki pade v oči, hudo peče in ščemi; vsakdo si nehoté mane in drga oči, da bi spravil smet iz njih. To pa ni dobro, ker pride le redkoma smet pri tem na dan, primeri se pa, da raniš oko, če je smet trda in zobčasta, in posledica temu je, da se hudo vname oko.

Oko zmivaj s čisto vodo in poskušaj z robom žepnega robca ali z robom koščka čistega papirja odstraniti smet. Če se ti pa to kmalu ne posreči, opusti vse daljše poskuse, zaveži oko z robcem, da se ne more premikati, in pojdi k zdravniku.

Otroci si kaj radi vtikajo turščina zrna, ali grah, ali majhne fižole in tudi druge stvari v uho. Tudi odrastlim pride včasih kako zrno ali kaka žuželka v uho. V takem slučaju vzemi mlačne vode, privzdigni uhelj ter izbrizgavaj uho z brizgljo, napolnjeno z mlačno vodo, ali pa vlij olja v uho in položi glavo na to uho. Mnogokrat se posreči na ta način odstraniti tuje stvari iz ušesa. Nikdar pa ne vrtaj ali brskaj po ušesu s kakim orodjem, na pr. z iglami za lase, ker prav lahko raniš bobnič v ušesu, tuja telesa pa še globlje potisneš v sluhovod. Če ne gre z izbrizgavanjem, pa prepusti delo zdravniku.

Tudi v nos si nevedni otroci devajo vsakovrstna zrna. Če zrno ali sploh kako tuje telesce ni pregloboko v nosu, stisni nos pri njegovi korenini s palcem in kazalcem ter poskušaj tujo stvar iztisniti iz nosnic, otroku pa reci, naj se napihne in kihne. Če se ti pa to ne posreči, pošlji otroka takoj k zdravniku, ker vse izbrskavanje nič ne pomaga in tujo stvar le še bolj globoko spraviš v nosnico.

Solnčarica.

Tudi ob hudi vročini je treba kmetu delati na polju, da si prisluži svoj vsakdanji kruh. Pri tem pa se dogajajo večkrat nesreče, da dobi delavec solnčarico in umrje.

Kakšni so znaki te bolezni, kako se je moramo varovati, in kako pomagati v prvi sili?

Vsled vpliva solnčnih žarkov, gorkega zraka in delovanja človeških mišic se telesna gorkota povekša za tri do pet stopinj. Glava ti postaja težka, v prsih te tišči, žeja je vedno hujša, obraz postane rudeč in zabuhel, oči izstopijo in so rudeče, ustnice postanejo suhe. Govoriš in požiraš s težavo, glas je hripav, žila močno in prav hitro bije, in dihanje postane hitreje. Ves život je v potu in se trese. Dihanje postane hripavo in hitro, bolnika lomi krč najprej v obrazu, potem po rokah in nogah, zenica v očeh se pri svetlobi le počasi zoži. Kedar je solnčarica dosegla to stopinjo, je bolnika še mogoče rešiti. Če pa žila začne neredno biti ter jame bolnik hropeti in ga ni mogoče več poklicati, da bi pogledal, če nadalje zenica v očesu pri svetlobi ne postane premična, tedaj je vsa pomoč zastonj: bolnik v kratkem času (navadno v dveh urah) umrje na otrplosti srca ali na srčnem mrtvoudu.

Delo, ki ga v najhujši vročini opravljaš, ni veliko vredno, ker postane vsak človek vsled vročine nehoté len. Opusti torej pri najhujšem pripekanju solнца od desete ure predpoldnem do tretje popoldne pretežko delo. Če se ti mudi, pa bolj zgodaj vstani in se ob hudi vročini v senci naspi, in delo bo tudi storjeno. Če pa le moraš delati ob hudi vročini, nosi lahko obleko, pokrij si glavo in zatilnik z belo ruto, varuj se žgane pijače, pij veliko vode ali mrzle črne kave in z delom večkrat za kratek čas prenehaj. Če se ti pa pokažejo prva znamenja bolezni, prenehaj z delom popolnoma in leži v senco. Če je pa kdo od solnčarice obnemogel in nezavesten padel na tla, prenesi ga v senco ali na kak hladan prostor, odpni mu vso obleko in ga deloma sleci. Polivaj ga z mrzlo vodo, ali pa mu devaj mrzle obkladke na ves život. Ko se prebudi, daj mu nekoliko mrzle vode piti, in če je zeló slaboten, primešaj vodi vina ali žganja. Zeló dobra je grenka črna kava, ki med vsemi pijačami najbolj žejo pogasi. Če bi se od solnčarice obnemogli ne zavedel dalje časa, poskusi napraviti umetno dihanje.

Nekaj o strupih in ostrupljenju.

Strupe, ki nevarno vplivajo na človeško telo, delimo v rastlinske, rudninske (mineralne), organsko-kemične in živalske.

Rastlinske strupe in njih vpliv na človeka je profesor M. Cilenšek v knjigi »Naše škodljive rastline v podobi in besedi« tako dobro in strokovnjaški opisal, da nam ni ničesar pristaviti, in želimo le, da bi jo Mohorjani vestno prebiral in tako sebe in druge večkrat obvarovali škode.

Mineralnih (rudninskih) in organsko-kemičnih strupov je toliko število, da bi potrebovali posebne knjige, če bi hoteli vsakega posebej popisati.

Razun zločinskih ostrupljenj, pri katerih je pomoč navadno nemogoča ali prepozna, dogodi se pa na deželi le malo ostrupljenj z mineralnimi ali organsko-kemičnimi strupi; v mestih se pač prigode vsakovrstna ostrupljenja, ondi pa je zdravniška pomoč pri roki. Zatorej hočemo le o bolj navadnih izpregovoriti nekoliko besed.

Pri nobeni nesreči ni potrebna tako hitra pomoč, kakor pri ostrupljenju, ker preide strup iz želodca zelo hitro v kri. Včasih je pač težko spoznati ostrupljenje, ker so tudi znaki drugih boleznij temu jednaki. Vendar, če se pri človeku, ki je bil doslej zdrav, posebno pa po kaki jedi, pokažejo znamenja hude bolezni, krč v želodcu, v črevih, bljuvanje, driska, boj se, ali ni morda kak strup povzročil ta znamenja, in ukreni nemudoma, kar je potrebno.

Ostrupljenje izmed mineralnih strupov se na deželi največkrat primeri z mišico (arzeniko), s fosforom in z vapnom; pa tudi, kar smo deloma že pri opeklinah omenili, z ogljikovim okisom, ki izhlapeva iz razpoklih pečij, z alkoholom in s strihninom.

Mišica je bela (arzenikova kislina) ali rumena (auripigment). Kupujejo jo ljudje, da z njo ostrupujejo podgane in miši; odtod tudi njeno ime. Dajejo jo pa tudi živini, posebno konjem, da so močnejši, čvrstejši in lepši, in če se to redno in pravilno stori, živini tudi ne škoduje. Ne sme se pa hitro prenehati, ker konj, ki se je privadil mišici, silno shujša, če je ne dobiva več.

Z mišico ostrupljenega polije mrzel pot po vsem životu, lomi ga krč, posebno v nogah, vije ga pa tudi po želodcu in črevih. Navadno prične kmalu bljuvati, in tudi driska se ga poloti; prva posledica temu je huda žeja. Žila bije slabo in počasi, noge postanejo mrzle, čuti oslabijo, okrog ust in očij se napravijo črnikasti krogi. Težka sapa, omedlevica in krč po vseh udih, to vse se vrsti drugo za drugim in zopet ponehava, dokler bolnik popolnoma ne opeša in umrje.

Včasi so vsa znamenja zeló podobna obolenju na azijatski koleri.

Proti ostrupljenju z mišico imamo sredstvo hidrat železovega kisika, rujavo tekočino, ki jo dobiš v lekarni; daj je bolniku vsakih deset minut tri žlice, ali pa mu daj magnezije, katero zmešaj z dvajsetimi deli vode (deset gramov na dve sto gramov vode), in vsakih deset minut mu daj pet žlic. Če tega ni hitro pri roki, daj mu piti mleka, ali v vodi raztopljenega sladkorja, ali goveje juhe, ali olja, ali več jajčjih beljakov (beljakovine), ali mila, v vodi raztopljenega. Vse drugo pa prepusti zdravniku, ki ga hitro pokliči.

Fosfor se rabi v pokončavanje podgan in mišij in v tovarnah za izdelovanje užigalnih klinčkov. Iz fosforovega testa za miši, ali pa iz užigalnih klinčkov napravijo hudobni ljudje včasi strup, da ostrupijo sebe ali druge.

Fosfor deluje ali vpliva na dvojen način na telo. Telesnim tkaninam odteza kisik in vsled tega zeló peče in žge. Ko pa preide v kri, izpremeni in izpridi srce, jetra in obisti. Prva znamenja ostrupljenja s fosforom se pokažejo še le 12 ur, ali pa tudi več dnij po zaužitju strupa, in se v tem razločuje od ostrupljenja z mišico, dasiravno so si znamenja nekako podobna.

V želodcu in črevih začne ostrupljenca hudo peči in griziti. Bruha iz sebe in dobi silno drisko. Odpadki (seč in blato) se v temi svetijo, kakor trohnela drva, in dišijo po česnu. Ostrupljenca napada vročina, trese se, žila je zeló slaba in bije pogosto, v glavi se mu vrti, opeša, omedli in umrje.

Tudi fosfor se mora hitro spraviti iz želodca, ker nimamo nobenega pravega protistrupa.

Povzroči torej bljuvanje s tem, ga drezaš s prstom bolniku v grlo, ali pa mu daj piti močnatega soka ali beljakovine; **škodljivo** pa je dajati mleka, olja ali žganja.

Delavci, ki delajo v tovarnah za užigalne klinčke, obolé navadno na kroničnem (dolgotrajnem) ostrupljenju s fosforom. Jed se takemu bolniku pristudi, v želodcu in črevih nastane katar; vsled tega delavec obledi in zeló shujša. Zobje mu gnijejo in izpadajo, čeljustnica pa se vname in odmre. Najpametnejše je, da delavec, ki opazi na sebi prva znamenja kroničnega ostrupljenja s fosforom, zapusti tovarno in se loti drugega dela.

Alkohol je med ljudstvom najbolj razširjen strup, ker se nahaja v vseh opojnih pijačah:

| | |
|---|---------|
| v rumu ga je | 51—76 % |
| v konjaku (francosko vinsko žganje) ga je | 65—70 % |
| v domačem žganju (tropinovec, slivovec, jagodovec, brinjevec) ga je | 30—50 % |
| v vinu ga je | 8—12 % |
| v sadnem moštu ga je | 5 % |
| v pivu ga je | 1—3 % |

V majhni meri užita pijača ne škoduje, temveč pomaga želodcu pri prebavi in vsega človeka nekako oživi. Kdor je pa čez mero pil, opijani se in, če le še ne preneha, izgubi zavest, ali pa tudi lahko umrje. V obraz zarudí, srce in žila mu močno bijeta, v obnašanju se izpremeni, vesel je, veliko govori, vriska in poje, ali pa utihne, se joka in vzdihuje. Pije še več in ponuja drugim, jezik se mu zapleta, noge so pri hoji okorne, zavest ga zapušča, divjá in besni, v lice obledi, bljuva iz sebe preobilo zaužito pijačo, zgrudi se, prime ga zaspanec, utihne in zaspi. Primeri se, da kdo iz jeze, žalosti ali za stavo popije v kratkem času veliko opojne pijače. Tako početje je zeló nevarno, in že marsikdo je vsled tega hipoma umrl. V obraz obledi, koža postane mrzla, mrzel pot ga oblije, žila je slaba in porredkoma bije, zrenica se razširi, nekaj časa ga lomi krč po udih, srce opeša, dihanje ponehava, dokler za vselej ne izdihne.

Takemu bolniku draži s prstom ali kurjim peresom grlo, da začne bljuvati; devaj mu mrzle obkladke na glavo, a tudi po ostalem truplu ga polivaj z mrzlo vodo in nesi ga na čisti zrak.

Ko najdeš pijanca na cesti ležečega, spečega ali nezavestnega, ne hodi mimo, ampak imej usmiljenje z njim, ker tudi pijanec je bolnik, ki potrebuje pomoči; če ga pustiš na prostem, primeri se mu lahko nesreča, da ga kdo v noči povozi, ali pa v zimskem času, da zmrzne.

Prepričaj se pa vsekdar, ali je najdeni nezavestnik res pijan. Spoznal in ločil ga boš od drugih nezavestnikov na tem, da mu diši preobilo zaužita pijača iz ust, ali pa da je obleka že onesnažena od izbljuvane pijače. Spravi ga pod streho, če moreš, na njegov dom, daj mu duhati salmijaka in piti črne kave.

Človek, ki se je udal pijančevanju, izgubi vse veselje do dela, zanemarja sebe in rodbino in trosi denar. V obraz

postane zabuhel, ves život je nekako napihnjjen, jed mu ne diši več, v jutro bljuva goste sline iz sebe. Roke in noge se mu tresejo, jezik se mu pri govoru zaletava, hripavost, driska in druge težave se ga polotijo. Spomin ga zapušča, duh se mu omrači, in pri mrzličnih boleznih in pri pljučnici se ga poloti grozna bolezen: blaznost pijancev.

Plašno pred se zroč, kaže ti, posebno po noči, vsakovrstne majhne živali, ki jih vidi v svoji domišljiji: miši, kače, podgane, majhne ptičke, žuželke, stenice, muhe; lovi jih, ker mu delajo nadlego. Sede na tla in se dela, kakor bi prešteval denar. Na enkrat plane po koncu in zbeži v kot ali ven na cesto. Videl je četo orožnikov ali vojakov, ki ga z bodali in sulicami preganjajo. V kratkem času se zopet pomiri in posluša, niso li tatovi v sosedni sobi; zopet se razburi, bije okrog sebe in pobije vse, kar mu pride v roke. Spanec ga je popolnoma zapustil, in če ne paziš nanj, skoči ti v vedni domišljiji, da ga kdo preganja, skoz okno.

Takega blaznika mora stražiti več ljudij, da se ne primeri kaka nesreča; vendar je najbolj umestno, da se mu pusté njegove domišljije, in da mu ničesar ne ugovarjaš. Vse to namreč nič ne pomaga, temveč ugovarjanje blaznika le še bolj razburi. Pogovarjaj in tolaži ga z lepa in pošlji po zdravnika. Kakor hitro bolnik zaspi, bodi si, da je prišel spanec sam, ali pa da mu je dal zdravnik sredstvo za spanje, izboljša se mu navadno bolezen, in ko se prebudi, ne meša se mu več. Če se pa bolezen ponovi ali celó večkrat ponovi — in to se kaj rado primeri, ker »pijanec se izpreobrne, kedar se v jamo zvrne« — tedaj umrje pijanec za srčno otrplostjo.

Strihnin je močnejši strup kakor mišica in zadostuje že štiri do osem centigramov, da človeka umori. Nahaja se v tankih kristalih ali pa zdrobljen, kakor lesketajoča se moka. Zeló je grenek in se raztopi v vodi in alkoholu. Rabijo ga zdravniki za zdravilo; največ pa lovci, da po zimi ostrupljajo lisice in druge lovu škodljive živali. Neki vrtnar je pokončaval miši s strihninom, devajoč ga v majhne koščke sira, ktere je nastavljal v vrtni hišici. Domači pastir pa je povsod stikaval in tudi našel koščke sira in si mislil: Poskusimo! Samo en košček je pojedel nesrečnež, in že ga je lomil krč po vseh udih, in le trudu zdravnika, ki je bil k sreči precej pri roki, imel se je zahvaliti, da je ozdravel.

Tudi pri takem ostrupljencu je treba vedno precej povzročiti bljuvanje. Potém mu daj črne kave. Kdor je

dobil preveč tega strupa váse, umrje v 10 do 30 minutah, če se mu takoj ne pomaga.

Strihnin vpliva na možgane in hrbtenjačo. Krč prime človeka po vseh udih, prste sključi, glavo skloni nazaj, hrbet se mu krivi, oči zaobrača, čeljusti ima stisnjene, diha težavno, v obraz je bled, žilo je komaj čuti. Tako ga drži nekaj časa, potem pa preneha. Vsaka najmanjša sapica povzroči nov napad, in pri tretjem ali petem napadu že umrje.

Živalski strupi.

Živalske strupe delimo v strupe živih, v strupe mrtvih živalij in njih odpadkov. Med prve štejemo:

- 1) **Kačji pik, pik žuželk in steklino.**
- 2) Med drugimi je najvažnejši: **strup v izprijeni jedi.**

Kačji pik, pik žuželk in steklina.

O nasledkih **gadovega ugriza** ali **pika** in o pomočnikih proti gadovemu piku je spisal prezgodaj umrli profesor **Fr. Erjavec** v V. zvezku: »**Domačih in tujih živalij v podobah**« iz leta 1873. tako lepo in natančno razpravo, da bo, menim, ustrezno vsem čitateljem, ki nimajo te knjige, če je od besede do besede ponovimo, posebno, ker je vse, kar je tam povedano, še sedaj v veljavi:

»Dostikrat se prigodi, da gad ugrizne pastirja, pastarico, drvarja, lovca, sploh človeka, ki v svojih opravilih zahaja na mesta, kjer se gadje nahajajo. Nasledki gadovega pika pa niso zmirom jednaki. Star gad je nevarnejši od mladega, tak, ki že dalje časa ni ugriznil, hujši od onega, ki je pred kratkim koga popadel. Pri vročem vremenu strup hitreje deluje, pri ugretem človeku prej, nego pri mirnem, nezasoplem. Tudi ni vse jedno, kam gad ugrizne; ako je kaka večja žila zadeta, je nevarnost mnogo večja. Od gadovega zoba zadeti človek čuti navadno v onem hipcu neizrečeno bolečino, ki bliskoma preleti celo truplo, včasi pa ne čuti nobene bolečine; dostikrat bolečina ni večja, kakor če bi se bil na kakem trnu opraskal. Kmalu potem obhaja človeka neka omotica, moči pešajo, polasti se ga velika trudnost, zaspan je, čuti, zlasti vid in sluh slabé — vse to znamenje, da je kri zastrupljena, in da se je jela razsedati. Bolnik začne bljuvati, iz ust, nosa in celó iz ušes se poceja kri, včasi pritisne tudi driska. Ako se kri hitro

razseda, pičen ud skoro nič ne oteče; ako pa strup počasi deluje, zateče včas tako, da je strašansko videti, in otok se širi tudi naprej po bližnji okolici. Obličje je mrtvaško, truplo mrzlo, človek postaja vedno slabejši, izgubi zavednost, ne čuti več bolečin in počasi ugasne.

»Drugi zopet pa trpé ure in ure najstrašnejše bolečine, kričé in javkajo, da je groza. Naposled izgubé malo po malo zavednost in mirno izdahnejo.

»No, k sreči vendar malo od gadov ugriznjenih ljudij umrje tako strašno smrt. Navadno po prvih slabostih človeku odleže, bodi si, da je premalo strupa prišlo v kri, bodi si, da so razni pomočki in zdravila kaj pomagala. Toda tudi taki srečni navadno tedne in mesece bolehajo, predno popolnoma ozdravé, ali pa še celó vse svoje življenje trpé nasledke kačjega strupa. Posebno zanimiv je primer zastrupljenja po gadovem piku, ki se je godil pred Lenčevimi očmi. Iz obširnega Lenčevega popisa posnamemo sledeče na kratko:

»Neki potepuh, z imenom Hörselmann, se je ustil, da njemu gadov pik nič škodovati ne more, ker vé za pomoček, ki vselej pomaga. Nekega dne pride k Lenzu, ki je imel mnogo živih gadov za poskušnje, in ga prosi, naj mu jih pokaže. Hvali se, da jih dobro pozna, in da bi pokazal, kako malo se jih boji, posegne in hoče jednega gada v roke vzeti. Lenz ga svari, potepuh umakne roko. Ali predno je Lenz vedel, kaj in kako, posegne malopridnež v škrinjo, prime jednega mirno ležečega gada ob sredi trupla, ga vzdigne kvišku in mrmrá neke nerazumljive čarodejne besede. Kača ga togotno pogleda, ali vendar vtakne hitro njeno glavo v usta in dela, kakor bi jo žvečil. Kmalu jo pa potegne iz ust in vrže nazaj v škrinjo, pljune trikrat krvi in reče: Moja vednost ne velja nič, moje bukve so me prevarile. V tem mu je obraz zagorel, in oči so se mu svetile kakor besnemu. Lenz ne vé, ali je vse to resnica, ali le sleparija, in hoče, naj mu pokaže jezik. Tega pa noče storiti, temveč dene roko na usta, toži, da ga boli, a da je ugrizen daleč vzadi na jeziku, in hoče iti domú, kjer že ima taka zdravila, ki mu gotovo pomagajo. Lenz mu ponuja olja, pa ga noče vzeti in gre s precej čvrstimi koraki po svoj klobuk, toda omahne in pade, se pobere in z nova pade. Govori še razumljivo, ali tiho; lica so mu zapekla, oči so postale motne, toži, da mu je glava težka in prosi za zglavje. Denejo ga na stol, kjer se more na-

sloniti. Sedi mirno, toži najprej, da je lačen, ker ves dan ni nič pravega jedel; prosi vode, ali ne pije, pobesi glavo, začne hropsti in umrje mirno, kakor bi zaspal. Lenz je sicer takoj, ko se je nesreča zgodila, poslal po zdravnika, ali bila je ravno nedelja in lep dan, vse je bilo zunaj; predno je prišel zdravnik, bil je mož že mrtev. Vse to se je zgodilo v 50 minutah, in deset minut pozneje je bil mrlič že mrzel. Drugi dan so ga parali. Čelo, oči, nos, leva roka in levo stegno je bilo plavo, jezik otekel in v sredi, kjer je bila rana, skoro črn. Pljuča so bila nenavadno plava, desna srčna plat je bila prazna, leva pa polna temne krvi, ravno tako žile v možganih. — Omeniti še moram, da po smrti na njegovem domu niso našli ne zdravila, ne bukev, o katerih je govoril.

»Na vso srečo se redkokdaj primeri, da bi strup tako hitro deloval, in da bi ugriznjenelec tako žalostno smrt storil. Pač pa mnogi še dolgo boleajo, nekteri celó vse življenje čutijo hude nasledke. Pri nas na Slovenskem se pogostoma čuje, da je gad ali modras koga ugriznil, bolnik pa večjidel preboli in okreva, ali pri vsem tem ne bomo rekli preveč, ako trdimo, da na Slovenskem vsako leto umrje vsaj eden človek vsled gadovega strupa.

»Naposled nam je še govoriti o pomočkih in zdravilih zoper kačji strup. Pomočki so vnani in notranji. Vnanjih pomočkov je dosti, in če jih rabimo hitro brez odlašanja, odvrnejo večjidel vse hujše nasledke. Kdor je od gada pičen, najbolje stori, ako rano — če je na takem kraju, da more z usti blizu — izsesa ali si jo po kom drugem dá izsesati, to pa samo takrat, ako nima ranjenih ali razpokanih usten, ker sicer z izsesavanjem bi ne bilo samo ne pomagano, temveč nevarnost bi se še povejšala. Izsesane ostrupljene krvi ni treba požirati, ker je dokazano, da tudi v želodcu strup ni brez škodljivih nasledkov; torej se naj pljune iz ust.

»Drugo, kar človek ne sme nikdar opustiti, ako ima kakoršnokoli ostro rezilo pri sebi, je, da si rano, kolikor se dá, globoko izreže. Najbolje so škarje, ako so hitro pri rokah, ako ne, pa tudi vsak ostri nož. S škarjami se naj pičeno meso kolikor more globoko izreže, da se rana izkrvavi in ostrupljena kri hitro odteče. Zato je tudi dobro, da se pičeni ud stiska od srca proti rani. Razumeva se, da je tudi dobro, dati si roge staviti na rano, ali to je malo-kdaj mogoče, ker navadno niso pri roki.

»Izrezana rana se mora takoj izprati z vodo, še bolje, ako je mogoče, s kako jedko tekočino, salmijakovcem, lugom, ali pa tudi z žganjem. Vedeti je pa treba, da samo izpiranje, ako se ni rana poprej izrezala, zeló malo ali nič ne pomaga.

»Dostikrat človek nima pri roki noža, ne kakega drugega rezila. Takrat hitro obriši rano in pritisni palec na njo ter tišči, kar moreš. Ker pa palec kmalu omaga, poišči si hitro kak kamenček, kako treščico, ali kako drugo trdo stvar ter jo kolikor moreš čvrsto priveži na rano. To imej tako dolgo privezano, da dobiš škarje ali nož v roke. Dokazano je, da strup tako dolgo, dokler kamenček ali kaka druga trda stvar pritiska na rano, ne stopa dalje v kri. Ako je človek ujeden v roko ali nogo, je tudi dobro, pičen ud nad rano prevezati. Preveza, ako je dosti čvrsta, stori, da ostrupljena kri ne more proti srcu. Ta pomoček sam pa ne veljá toliko, kakor se navadno misli, kajti navadno pičeni ud kmalu tako oteče, da se mora preveza pomakniti naprej, ali pa razvezati.

»Omeniti moramo še izžiganje rane. Ako se more rana takoj po ugrizu izžgati, je dobro. V ta namen služi razbeljeno železo, žareč ogel, ali pa tudi tleča goba. Toda ta pomoček se redko rabi; navadno ni hitro pri roki, in mnogi se ga tudi boji. Pozneje, ko je strup že v krvi, bilo bi pa izžiganje nespametno in neopravičeno, reklo bi se nesrečnika še bolje trapiti.

»Notranjih zdravil zoper kačji strup je neizrečeno mnogo. Kdo bi vedel vse naštetih? Skoro vsaka baba vé za gotov pomoček. Ali pri vsem tem moramo priznati, da gotovega zdravila zoper kačji strup še ne poznamo. In to je tudi prav naravno, ker do zdaj še prav ne vemo, kaj prav za prav v strupu deluje na kri, da se razseda in gniti začne. Izkušnje so do zdaj še najbolj potrdile amonijak ali salmijakovec in pa žganje ali sploh vinski cvet. Amonijak je že precej dolgo časa znan pomoček, s katerim so zlasti v vročih krajih ozdravljali z velikim uspehom. Amonijak, zmešan z vodo, daje se ugriznjencu pogosto piti, še bolje pa, ako se mu ta mešanica brizgne v odprto žilo privodnico. Potnik Appun poroča: Skoz dvajset let, kar bivam v južni Ameriki, izkusil sem, da je amonijak najgotovejši pomoček proti kačjemu strupu. Jaz sam sem bil dvakrat ujeden od najnevarnejših strupenih kač, od žararake in klopotače, in obakrat sem se za nekoliko ur popolnoma

ozdravil ter nisem tudi pozneje čutil nobenih nasledkov. Takoj, ko je človek pičen, mora se rana z močnim amonijakom čvrsto otirati ali drgati, in bolniku se dá popiti vsako uro mala žlica amonijaka, pomešanega z vodo, ali pa še bolje s kakim žganjem ali močnim vinom, da se bolnik dobro spoti. To se ponavlja tako dolgo, da minejo vse bolečine. Jaz sem tako mnogo ljudi ozdravil, in vsi so hitro okrevali in popolnoma ozdraveli. Ravno tako hvalijo amonijak zdravniki v Vzhodni Indiji.

»Izvrstno zdravilo proti kačjemu strupu pa je vinski cvet v kakoršnikoli opojni pijači, bodi si, kakor žganje, slivovica, rum ali tudi močno vino. To zdravilo se priporoča tem bolj, ker se povsod lahko dobi; tudi v zadnji hribovski vasi ima ta ali drugi merico žganja. Ta pomoček je pri nas menda še prav malo znan, dasiravno je neprecenljive vrednosti in ga po drugih krajih, na pr. na Pruskem, že davno rabijo z najboljšim uspehom. **Od gada popadeni naj torej pogostoma pije močno žganje, kolikor ga le more, in kmalu mu bode odleglo.** Opazili so, da se od gadovega ugriza ostrupljen človek ne upijani, ako tudi čez mero žganja popije.«

Leta 1877. nam je pripovedoval prirodopisec profesor Tušek dogodbo, ki jo je sam doživel: Imel sem v škatlji zaprtega velikega strupenega gada. Neki popoldan ga hočem pokazati prijatelju, odprem škatljo in stegnem po gadovem repu, da bi gada vzdignil, v tem pa me ugrizne v prst. Vedel sem, da je po meni, če mi kako sredstvo ne pomaga, ker je bil gad zeló strupen. Slišal sem, da je žganje dobro sredstvo, in popil sem ga skoro dva litra; toliko časa sem pil, da sem opešal in zaspal. Spal sem celo noč, celi dan in še drugo noč; tretji dan sem se vzbudil in bil sem popolnoma zdrav. Vsi ti pomočki, vnani kakor notranji, so pa samo pomoček v prvi sili. Nikdar se naj ne zamudi, takoj poslati po zdravnika.

Predno končam o gadu, moram še omeniti takozvano zagovarjanje. Akoravno hvala Bogu tudi ta vraža jednako drugim pojemlje, vendar se v vsakem večjem kraju, kjer so gadje domá, nahaja še zmirom kak slepar, ki se usti, da zna strup ustaviti, ali kakor pravi: zagovoriti. A kar je še bolj žalostno, najde tudi ljudi, ki mu slepo verujejo, in namesto po zdravnika, pošljejo rajši po sleparja čez hribe in doline. Slepar pride, govori neke nerazumne besede, diha na pičeno mesto in naredi druge svoje kondomuhte

— in kar je pri vsem glavno, vzame plačilo, kterega sevéda nikdar sam ne postavi, dobro vedoč, da tako več dobi. Ako potém bolniku res odleže, bodi si vsled rabljenih drugih pomočkov, bodi si, da ni dosti strupa prišlo v kri, precej vse misli, da je mož strup »zagovoril«, in sleparjeva slava se širi daleč okrog. Ako je pa bolniku huje, ali ako celó umrje, najde slepar kmalu izgovor. Enkrat pravi, da takega gada strup se ne dá zagovoriti, drugič se zopet izgovarja, da bi njegovo zagovarjanje že pomagalo, ako bi bil ugriznjenec ali kdo drug gada ubil itd. — in zaslepljeno ljudstvo mu veruje in ga v drugo zopet pokliče. Dobro vem, da niso vsi ti zagovorniki preiščljeni sleparji iz slabega namena. Nekteri so sami osleparjeni po kakem zvitem potepuhu, od kterega so si to »kunšt« z dragim denarjem kupili, in potém v resnici mislijo, da znajo zagovarjati. Ta umetnost je navadno lastnina kake rodovine; oče jo zapusti na smrtni postelji najstarejšemu sinu kot največjo skrivnost. Govoril sem s takimi zagovorniki in izkušal od njih zvedeti čarodejne besede — ali zastonj. Ne pové jih nobenemu; najmanj pa gosposkemu človeku, do kterega ima malo ali nič zaupanja. Toliko sem pa vendar zvedel od jednega, da zagovarjajo na božjo zapoved, in da imajo za svojega patrona sv. Martina škofa. Ko je namreč sv. Martin, takrat še ne škof, ampak pastir, na Oljski gori ovce pasel, uklal mu je gad ovna (ali kakor je on rekel: ovnika). Martin je bil žalosten, vzdihnil je k Bogu in ga prosil pomoči. In Bog mu je odgovoril: Martin, trikrat dihni, trikrat pihni, in tvoj oven bode ozdravel. Martin je res storil po zapovedi in se veselil, kajti oven je hipoma ozdravel. — Žato je trikratno dihanje in pihanje pri zagovarjanju menda še zmirom poglobitna stvar poleg čarobnih besed.

Mora se pa reči, da so taki zagovorniki vedno redkejši prikazni. Nekteri umrje in nese svojo skrivnost v grob, ne imajoč sina, da bi mu jo zapustil. Drugi, kar jih je še, pa tudi ne najdejo povsod one slepe vere pri ljudstvu, kakor nekdam.

Profesor Fr. Erjavec pripoveduje dalje tudi o neki glasoviti »astramontani«, ki je po nekterih krajih razvpita kot jedini pripomoček proti kačjemu strupu. Pravo ime tej rastlini je: *Inula squarosa*. Poznam zdravnika, ki rabi tinkturo, napravljeno iz te rastline, in trdi, da mu res pomaga. Dal mi je majhno steklenico te tinkture, naj bi tudi jaz ob priliki poskusil čudotvorno moč te rastline.

Res sem bil klican pred dvema letoma k petnajstletnemu dečku, ki ga je v gozdu gad pičil v nogo in mu je ves ud do kolka močno otekel. Namazal sem mu rano (kakor je naročeno po vodilu) s to tinkturo in mu jo dajal tudi piti, pa nisem videl, da bi bila pomagala. Bolnik sicer ni umrl, ali bolan je bil še dalje časa. Po jednom samem slučaju je težko sklepati, vendar sem jaz tudi mnenja prerano umrlega profesorja Erjavca, da so vse vrste »Inulae squarrosae« in tudi takozvani »kačji pik« (*Lilium Martagon*) nedolžne rastline, in da je najbolj pametno, da se držimo zgoraj opisanega navodila, ki nam je tudi večkrat pri roki.

Pik od muh, pajkov, stenic, komarjev, os, bučel, sršenov in škorpionov je tudi zelo hud in včasih, posebno v poletnem času, življenju nevaren. Omeniti mi je le, da muhe same na sebi niso strupene, tudi nimajo strupenega žela, temveč one le prenesejo strup ali gnoj iz drugih tvarin, ker posedajo po vsaki mrhovini, gnojiščih, gnilih ranah in vcepijo človeku s seboj prineseni strup. Jedna sama muha lahko povzroči, da roka silno zateče. Največkrat pa v par dnevih otekline usahne. Primerilo se je pa tudi že, da je muha kri tako ostrupila, da je vpičenec vsled tega umrl. Vse druge žuželke pa vbadajo svoje želo v kožo in vcepijo svoj strup v njo. Prizadeti ud večkrat hudo zateče, zelo boli in peče. Če se velika množica bučel, osá ali sršenov spravi na človeka in ga opika, zastrupi ga tako, da omedli, zmedeno govori in nori, bruha jedi iz sebe, srce mu oslabi in umrje. Ljudska domišljija si je napravila neko stopnjevanje in razloček v strupu različnih žuželk in pravi: Devet bučel za jedno oso, devet os za jednega sršena, devet sršenov za jednega škorpiona in devet škorpionov za jedno kačo. Sevéda teh številk ne moremo tako natančno ceniti, ali resnica je, da se moč strupa od omenjenih žuželk v primeri s kačo tako stopnjuje. Vpičeno želo izvleci iz uda in glej, da se ti ne zlomi; ud omij z amonijakom, zmešanim z vodo. V navadi je tudi napravljati obkladke s capami, ki so v olju ali slani vodi namočene. Če ni drugega pri roki, dobra je tudi mokra prst (zemlja), surova čebula ali limonin sok.

Steklina je bolezen, ki napade psa, pa tudi mačka, konja, govedo, ovco, osla, mulo, volka, lisico, hijeno, jazbeca, kuno in šakala. Izmed teh živalij popade človeka največkrat stekel pes ali mačka, le redkoma stekel volk ali lisica. Z ugrizom mu zastrupijo kri, in tudi človek dobi to bolezen.

Kako spoznamo steklo žival, da se je vemo in znamo varovati?

Steklina je pri psu najbolj poznana bolezen in se tudi pri psu največkrat primeri. Poglejmo si jo, kako se pokaže pri psu.

Pes postane mršav, sam svoj, nemiren in neubogljiv. Rad se zarije in skrije, ali pa uide in se vlačí po več dnij okrog, predno pride domú, kjer se zopet skriva. Jed mu nič kaj ne diši; oglodava pa včasí popolnoma nejedljive reči in jih požira. S početka popada svoje sovrstnike in mačke, pozneje pa se spravi na govedo in človeka. Včasí je tako divji, da popade vsako stvar, ki mu je na poti in se vánjo zagrizce. Nekaj časa pozna še domače ljudi, posebno gospodarja, pozneje pa tudi te popada. Glas se mu izpremeni, ne laja več kakor prej, temveč nekako čudno tuli. Spodnja čeljust in zadnji del života postaneta mrtvična, rep se mu pobesi. Mrtvoud je vsak dan hujši, pes silno shujša in pogine v petih ali desetih dnevih.

Najgotovejše znamenje, da je pes stekel, je izpremema glasú ali lajanja. Glas je višji ali nižji, kakor navadno, vedno pa hripav, in če tudi zalaja, je začetek lajanja le nekako čudno tuljenje. Strup stekle živali je v njeni slini in krvi. Najverjetnejše je, da napravljajo strup, kakor to opazujemo pri drugih boleznih, za prosto oko nevidne glivice — bakterije, ki se zelo hitro množé, in s slino človeku vcepljene, zarodé se tudi v njem in povzročijo to grozno bolezen. Če namreč stekel pes ugrizne človeka do krvi, pride strup s slino v kri in zastrupi človeka. Steklina se pri ugriznjem človeku pokaže še le po daljšem času, najdalje čez leto dnij, največkrat pa 40. do 60. dan potém, ko je bil ugriznjen, ker vsekdar ne pride strupena slina v kri; večkrat ostane tudi na obleki, če je pes grizel skoz obleko.

Kakšna znamenja se pa pokažejo pri človeku, kedar zboli za steklino?

Človek postane nemiren, bojazljiv, ne ljubi se mu ne delati, ne jesti; bolijo ga vsi udje, v želodcu ima težave, toplota života se nekoliko povikša, in vsled tega se ga poloti žeja. Rana, ki se je morda že zacelila, začne boleti; če se pa še ni zacelila, pa dobi hud duh. Bolnik dobi trd vrat, glava ga boli, v obraz obledi, gleda nemarno, žila močno in bolj pogosto bije. Tedaj se pričnó božjastni napadi in se vrsté drug za drugim z različno dolgimi presledki. V strahu in

obupu besni, bije in grize okrog sebe, žeja ga, pa si ne upa piti, ker že pri sami misli na pijačo dobi krč v grlu. Krč ga lomi tudi po udih. Ti napadi se vedno pogosteje ponavljajo, dokler ne nastopi zadnja ura. Život oslabi, kakor bi bil mrtvouden, bolniku se cedijo sline iz ust, glas postane hripav, srce mu oslabi, in umrje.

Kaj nam je v hitrici storiti, če nas je stekel pes ugriznil?

Kedar dobi kak pes zgoraj popisana znamenja stekline, varuj se ga; če še ni, bode kmalu stekel. Zapri ali ubij ga. Če te je le ugriznil in ni nobene rane, ni treba nobene pomoči, ker ti to ne bo škodilo. Rano pa, ki ti jo je zadel, izžgi z razbeljenim železom, ali jo pa izreži, da dobro izkrvavi, ter jo dobro izperi. Ako to zamudiš, je vse izgubljeno. Bolniku namreč ne moreš več pomagati ne ti, ne zdravnik, da bi ga rešil, ko so se že pokazala prva znamenja stekline. Zdravnik mu le z zdravili polajša zadnji čas trpljenja.

Pasteur, zdravnik v Parizu, iznašel je sredstvo, s katerim zdravi od steklega psa popadene ljudi. Iz njegovih podatkov je razvidno, da je to zdravilo do sedaj najboljše, kar jih poznamo.* Umrli so le tisti, ki so prepozno prišli, in pri katerih so se kazala že prva znamenja bolezni; drugi, ki so šli takoj k njemu iskat zdravja, ko so bili ugriznjeni, so vsi ozdraveli. Pasteur jim vsak dan ali vsak drugi dan pod kožo vbrizglja za to pripravljeno hrbtenjačo domačih zajcev, ki so s cepljenjem obvarovani stekline. V Budimpešti je profesor Högyes, na Dunaju profesor Paltauf ustanovil tudi po jedno bolnišnico za take bolnike. Sprejmejo vsakega državljana našega cesarstva, ki ga je stekel pes ugriznil. Če te je stekel pes ugriznil, zglesi se pri županu, ki naj nemudoma to naznani okrajnemu glavarstvu. Okrajno glavarstvo bo preskrbelo, da te sprejmó v jedno teh bolnišnic.

* V letih od 1881. do 1890. je umrlo v Bukovini 54 oseb na steklini, torej 5·4% v letu. V letih 1891. do 1894. je bilo ugriznjenih 97 oseb, in sicer 59 od steklih psov, 37 od steklih volkov, jedna oseba od stekle mačke, jeden zdravnik se je pri paranju za steklino umrlega človeka ranil, in jeden učitelj se je ranil, ko je izsesaval rano človeka, od steklega psa ugriznjenega. Od vseh teh ugriznjenih in v Bukarestu po Pasteurjevem načinu zdravljenih oseb jih je umrlo 1·8%, torej vsako leto samo po jeden, če tudi so se stekle živali zelo pomnožile. Razvidno je tudi iz tega, kako dobro, lahko rečemo, jedino sredstvo je način zdravljenja po Pasteurju.

Zdravljenje s tem zdravilom na domu ni mogoče, ker je treba imeti veliko priprav in bolnika tudi vedno opazovati.*

Strup v izprijeni jedi.

Slabo prekuhane jetrne (bele) in krvave (rudeče) klobase se ob neprimerno mehkem in vlažnem vremenu kaj rade izpridijo; napravijo se v njih neke zelo strupene tvarine, ktere zvedenci imenujejo »ptomaini«. Slabo, izprijeno klobaso spoznaš na tem, da izpremeni barvo in postane zelenosivkaste barve, žarkega kislega okusa in dobi duh po plesni.

Tudi v pokvarjenem, slabo prekajenem in slabo osoljenem mesu, posebno v svinjskem mesu (gnjati, plečutih, jeziku), v starem siru, v starih ribah in rakah se napravijo »ptomaini«, ki zelo škodijo zdravju, pokvarijo človeku želodec, ali mu pa končajo celo življenje. Zelo škodljiva je tudi stara izprijena beljakovina (kurjih ali druge vrste jajec), in ni dolgo od tega, da se je v Berolinu cela rodovina na ta način ostrupila. Gospodinja je delala močnato jed, za katero je dobila starih beljakov. Kakih petnajst ur po zaužiti jedi je zbolelo šest oseb tako hudo, da so jih zdravniki komaj rešili.

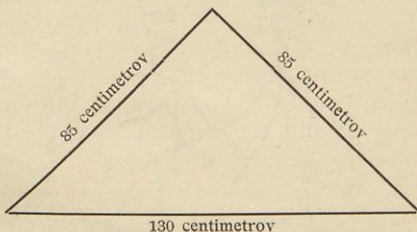
Črez deset do dvajset ur po zaužiti izprijeni jedi te začne peči gorečica (zgaga), jed bruhaš iz sebe, driska se te poloti, glas postane hripav, zrenica se razširi, požiraš težko, žila tako oslabi, da jo je komaj čuti, sapa je vedno težja in težja, vsi udje otrpnejo; če hočeš pogledati, moraš gornjo vejo očij s prstom privzdigniti, suh kašelj te nadleguje in zaspati ne moreš. Vrta se ti v glavi, glava te silno boli, v malo dneh zelo shujšaš, vedno si slabši in slabši, dokler ne ugasneš.

Varuj se torej starih izprijenih jedij, ki ti lahko končajo življenje. Če si pa iz nevednosti kaj takega vendar le pojedel in ti postane slabo v želodcu, hitro povzroči bljuvanje, potem pa pij kisa, ali vina, ali črne kave in pokličiči nemudoma zdravnika.

* V bolnišnici cesarja Aleksandra III. v Moskvi na Ruskem je leta 1892. bilo 907 oseb, in sicer 613 moških in 294 ženskih. Med temi je bilo 178 ljudij ugriznenih po živalih, pri katerih se je steklina s poskusi na drugih živalih dokazala, 439 ljudij pa po živalih, ki so jih živinozdravniki spoznali za stekle, 290 pa po živalih, ki so bile stekle, toda to se ni moglo za gotovo dokazati. Stekljih je bilo: 769 psov, 45 volkov, 70 maček, 11 konj, 8 krav, 2 prašiča in 2 človeka. Od vseh zdravljenih oseb jih je umrlo šest, torej le 0,66%.

Obveze.

Dobre obveze s povojem ne zna nikdo napraviti, kdor se tega ni posebno učil; zatoj ne bodemo obvez s povoji razlagali. Pač pa se vsakdo po kratki vaji lahko nauči obvezovati s trikotnim robcem in napraviti po vsem telesu raznovrstne obveze. Čistega in lepega povoja ne dobiš v vsaki hiši, pač pa dobiš povsod starega mehkega in prepranega platna, iz kterega si urežeš trikoten robec. Najpriročnejši so robci take velikosti, da meri



Podoba šte. 3. **Trikotni robec.**

spodnji rob 130 centimetrov, zgornja dva pa po 85 centimetrov. Za otroke treba seveda manjših, v merilu 100:60:60. Če se želiš navaditi obvezovati, ureži si trikoten robec primerne velikosti in delaj na telesu svojega brata ali prijatelja različne obveze. Da ti bo bolj jasno, hočemo nekatere obveze s trikotnim robcem še posebej opisati in vpodobiti.

Kedar je treba vso glavo obvezati, položi robec tako na glavo, da leži najdaljši rob na čelu, nasprotni ravni kot pa na zatilniku. Zaveži stranska ostra konca nad zatilnikom, kakor si zavezujejo naše ženske glavo, da si je ne zaprašijo, potem pa zasukaj ravni kot in ga z iglo pripni vrh glave.

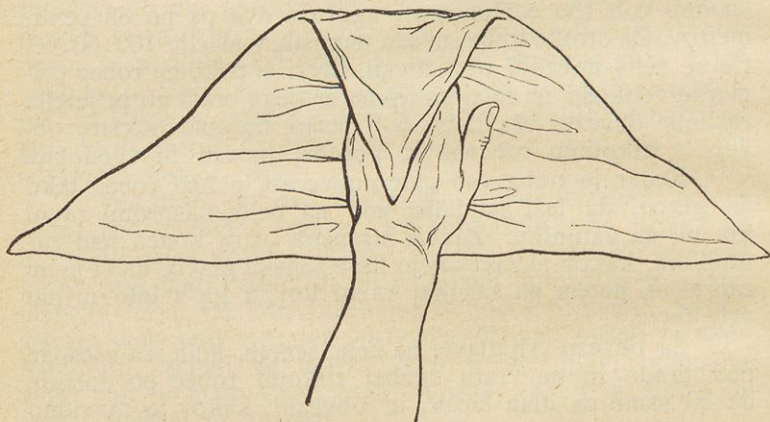
Za obvezo vrh glave, na čelu, sencih, licih, za ušesom, pod brado in na vratu zgubaj trikotni robec po dolžini, da bo samo za dlan širok, in obvezuj, kakor je razvidno iz podob šte. 4. in 5. Kedar je treba obvezati prsi, položi trikotni robec tako, da pride ravni kot črez ramo in vse tri konce zveži na hrbtu; pri obvezi na hrbtu zveži pa vse tri konce na prsih; položi pa trikotni robec vedno tako, da leži dolgi rob okrog pasú, ravni kot pa zasukaj črez ramo. Pri obvezi na ledju ali trebuhu zasukaj robec tako, da leži dolgi rob ob pasu, ravni kot pa naj visi nizdolu; potem zveži vse tri konce na trebuhu ali na ledjih, kakor treba. Pri obvezi na rami položi ravni kot na ramo in ga priveži, če je rana visoko, za robec, ki je okrog vratú povit; dolgi rob pa povij okrog roke pod pazduho in ostala dva konca zveži na vnanji strani. Ravno tako napravi ob-



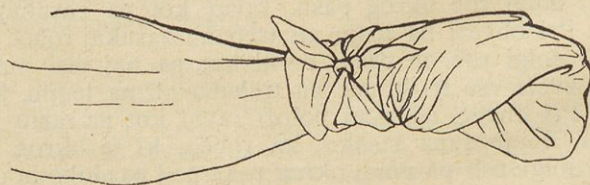
Podoba šte. 4.



Podoba šte. 5.



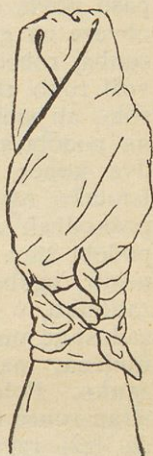
Podoba šte. 6.



Podoba šte. 7.



Podoba šte. 8.



Podoba šte. 9



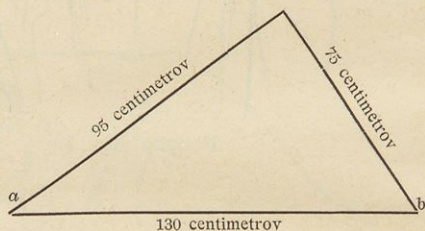
Podoba šte. 10.



Podoba šte. 11.

vezo na kolku; priveži ravni kot na robec, ki je okrog pasú povit, druga dva konca pa poveži okrog stegna. Za obveze na gornjih in spodnjih laktih, na stegnu in mečah zgubaj robec po dolgem, da je samo za dlan širok, in poveži roko ali nogo. Glej podobi 14. in 15. Pri obvezi za roko ali stopalo položi roko na trikotni robec, kakor je na podobi šte. 6., zasukaj ravni kot, potem pa zveži druga dva konca in jih zaveži za pestjo. Glej podobo šte. 9. Istotako zaveži nogo. Glej podobo šte. 7. Pri manjših poškodbah zadostujejo obveze z zgubanim robcem (glej podobi šte. 11. in 13.). Kedar je treba bolno roko v zanki nositi, zgubaj po dolgem robec, zaveži dolga konca na zatilniku, v zanko pa vtašni roko. Za manjshne poškodbe zadostuje **mala zanka**. Če je pa roka zlomljena ali zelo ranjena, naredi **veliko zanko**.

Položi za levo stran robec tako na prsi, da leži ravni kot pod pazduho pri komolcu, dolgi rob pa na desni strani (glej podobo št. 8.); zasukaj spodnji konec okrog roke na levo ramo in oba konca zveži na zatilniku (glej podobo šte. 10.).



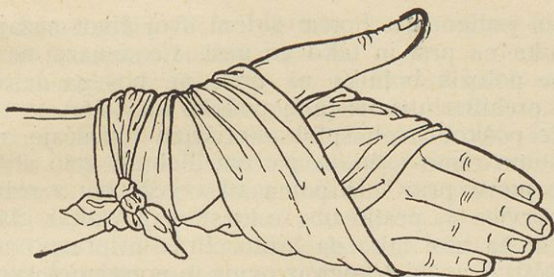
Podoba šte. 12.

Robec, ki ga rabiš za veliko zanko, ureži si tako, da nista zgornja dva roba jednako dolga, temveč v razmerju 75 : 95, kakor kaže podoba šte. 12. Vozel, ki nastane pri zavozljanju koncev *a* in *b*, ne pride na zatilnik, temveč na ramo, da bolnika pri legi ne tišči.

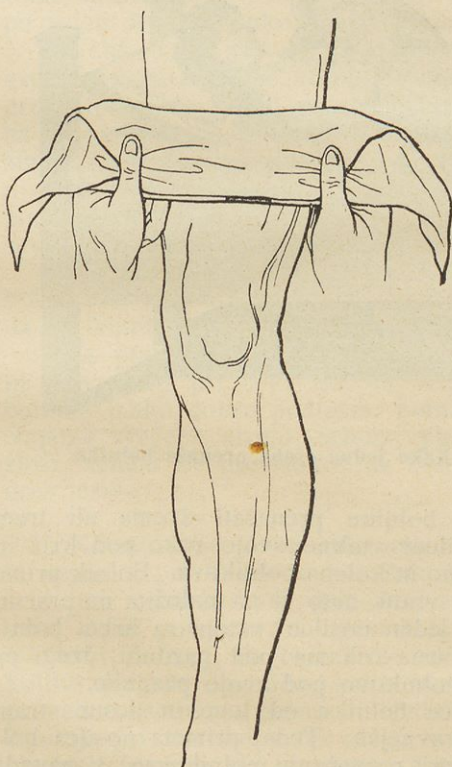
Prenašanje in prevažanje bolnikov.

Ponesrečence, ranjence, omedlele, sploh bolnike prenašamo na rokah, ali na nosilnicah, ali pa jih prevažamo na vozovih.

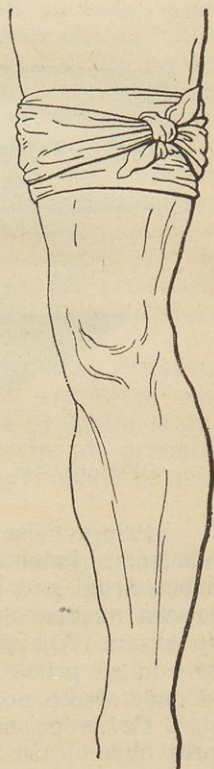
Na deželi je večkrat treba bolnike prenašati ali prevažati k zdravniku, ali pa v bolnišnico, in važno je vedeti, kako to najpriročneje napraviš, da je tebi pripravno, in da bolnik ne trpi prehudih bolečin. Za prenašanje na kratko pot, in če ni drugega pomagača, zadostuje jeden sam nosilec. Primi bolnika z jedno roko pod kolenom, z drugo roko pod pazduho in hrbet; reci mu, naj se te oprime okrog



Podoba šte. 13.



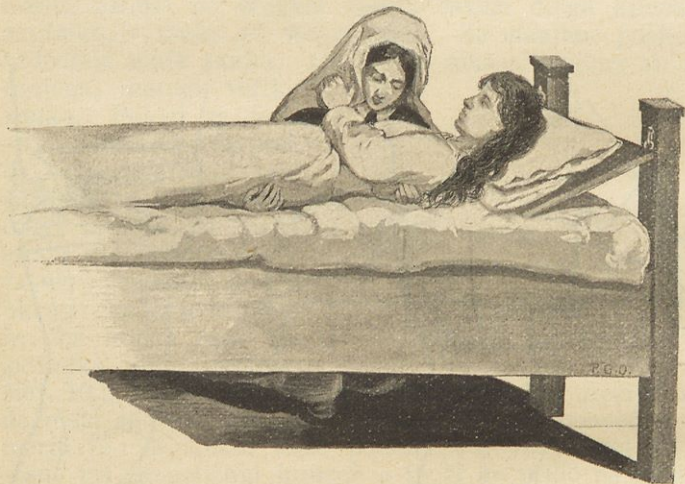
Podoba šte. 14.



Podoba šte. 15.

vratú, in vzdigni ga. Potém skloni svoj život nazaj, položi si bolnika na prsi in tako ga nesi. Če se nazaj ne skloniš in si ne položiš bolnika na prsi, ne boš ga daleč nesel, ker se prehitro utrudiš (glej podobo šte. 16.).

Če poškodba ali sploh okoliščine dopuščajo, neseš ga tudi »štupo ramo«; če je pa omedlel ali zelo slab ter si sam ne more prav nič pomagati, zveži mu z robcem ali debelo vrvico za pestjo obe roki skupaj, vtakni glavo v to zanko in ga nesi tako na hrbtu. Prav pripravno je to pri pogoriščih, če rešuješ koga iz ognja in potrebuješ svojih rok, da se oprijemlješ. Za daljša pota seveda to ni.



Podoba šte. 16. **Kako jedna oseba prenaša bolnika.**

Pripravnejše je bolnike prenašati dvema ali trem nosilcem. Jeden nosilec vtakne svoje roke pod križ in hrbet, drugi pod stegno in kolena bolnikova. Bolnik prime prvega nosilca okrog vratú, nato si ga naložita na prsi in ga neseta. Ali pa se jeden nosilec vstopi za hrbet bolnikov in ga prime z obema rokama pod pazduhi, drugi pa si dene vsako nogo bolnikovo pod svojo pazduho.

Če je pa mogoče bolniku od leve in desne strani priti blizu, je še pripravnejše. Tedaj primeta nosilca bolnika tako, kakor je pri prenašanju polnih vreč v navadi. Roki prideta pod pazduho in hrbet, kjer se sprimeta, isto-

tako pod kolenoma. Bolnik prime nosilca okrog vratú, če je pa slab, podpira mu tretji glavo.

Prenašanje na rokah je le za kratka pota na nosilnico ali posteljo. Za daljša pota je treba nosilnice ali voza. Nosilnico si lahko napraviš iz različnih stvari, ki so pri roki. Pas, oprtavnice, zvita slama je pripravna, da napraviš venec. Nanj posadi bolnika. Dva nosilca primeta na vsaki strani za rob venca, vzdigneta in tako bolnika neseta. Ali pa takó-le: Pod sedež lahkega stola vtakni drog. Dva nosilca, vsak na jedni strani, primeta za drog, bolnik se vsede na stol, oprime nosilca za vrat, nosilca vzdigneta in nešeta.

Se bolj pripravne so nosilnice, na katerih bolnik leži. Ozke velike rjuhe zveži križema, vtakni na vsaki strani po jeden drog v zanko, in nosilnica je napravljena.

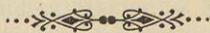
Velika vreča je tudi za to pripravna. Napravi na dnu vreče v vsakem kotu luknjo, vtakni skoz nje po jeden drog, da gledata tudi iz zgornje odprtine, položi bolnika na vrečo in glavo podloži. Zadostuje pa v sili tudi lestvica, žimnica, ali če v gozdu nimaš drugega pri roki, pripravi dva droga, naklesti smrečja, položi ga počez, za zgnavje podloži suktnjo, in nosilnica je gotova. Najpripravnejše so seveda že napravljene nosilnice, ki pa niso vedno pri roki.

Nosilca naj pazita vedno na to, da pri prenašanju bolnika ne gresta z enakim, temveč z zmedenim korakom, da se bolnik preveč ne stresava.

Za prevažanje bolnikov na deželi je najbolj pripraven in največkrat pri roki lestven voz. Na lestvenem vozu bolnika lahko dobro podložiš, bolnik se pa lahko stegne. Napolni vreče s slamo, senom, plevami in jih primerno zloži, vendar ne previsoko, da bolnik pri vožnji ne pade čez lestvo.

Navedli smo v tem odstavku najnavadnejše dogodke in nesreče, pri katerih je potrebna hitra pomoč. Razložili smo tudi večinoma vse pripomočke in sredstva, kako je treba v sili pomagati, in upamo, da ne boš, dragi čitatelj, nikdar v zadregi, če tudi bi se morda kaka nesreča nekoliko drugače dogodila, kakor smo jo popisali. Ravnaj pa vedno razumno, mirno in hladnokrvno. Nekteri ljudje izgubijo pri nesrečah svojo glavo, tekajo sem ter tja, kakor obnoreli, pustijo vse v nemar, zamudijo pravi čas in še druge zbegajo. Marsikteri še celó omedli, če vidi kri, in


potém je še njemu treba pomagati. Kdor je torej v nesreči preveč razburjen ali je zelo občutljivih slabih živcev, naj ne hodi pomagat, če je le kdo drug pri roki, ker tak človek več škoduje, kakor koristi. Kedar si pa sam za pomoč in te nezgoda zelo razburja, pa ni odlagati; pomisli, da je morda od tebe odvisno človeško življenje; ne poslušaj, kako ponesrečenec stoče in vzdihuje, temveč pomisli, kako mu boš pomagal; loti se dela, pa se boš pomiril. Veliko je vredno, da se človek za take slučaje nauči in ima veselje. Navada sčasoma najbolj razburjenega človeka pomiri. Zdravnik in bolniške strežnice morajo med poukom marsiktero bridko uro preživeti, dokler se ne navadijo. Ko so vsega navajeni in naučeni, ne razburi jih nobena reč več, ker vsakdo misli le na delo in ne na vzdihovanje bolnikovo. Tako je tudi s človekom, ki pomaga v sili. Če se iz tega spisa naučiš, kako ti je v vsakem slučaju pomagati in se že prej vadiš obvezovati, prenašati bolnika, narejati umetno dihanje itd., mislil boš pri nesrečah le na delo, in razburjenost te bo minila. Nikdar pa ne pozabi, če je še treba in nisi mogel že sam ponesrečenca ozdraviti, poklicati zdravnika. Ne misli, če nekaj znaš, da že znaš vse. Le mizar ti naredi lepo mizo in le čevljar čevlje, tako tudi le zdravnik, ki se je učil zdravilstva, zna in more v boleznih pomagati. Večkrat pa se zgodi, ko zboli gospodar ali gospodinja, da pridejo od vseh strani učene ženiče, in vsaka hoče biti zdravnik. Takoj ugamejo bolezen. Če ga bôde v prsih, je pljučnica, če ga vije v trebuhu, je krč, vse drugo pa je »modron« ali »maternica«. Jedna svetuje kamilice, druga ajbiševke koreninice, tretja kravalce na noge, in tako zamujajo pravi čas. No, pa to bi še bilo, kjer je revščina in se ljudje bojijo stroškov; nikakor pa ne moremo umeti, da so nekteri ljudje še tako nespametni, da hodijo po svete in zdravila k mazačem, ki se izdajajo za zdravnike in zdravijo ljudi, če prav se niso nikdar učili zdravilstva. Zakaj so ravno nektère konjederke posebno na glasu, ne morem si raztolmačiti. Kolikokrat se dogodijo nesreče in pride prezgodnja smrt, ali pa postane bolezen neozdravna, kedar bolnika presleparijo taki nesramni mazači. V sili torej tako ravnaj, kakor smo ti razložili, in kakor moreš, potem pa pokliči jedino pravo pomoč — zdravnika.





IV.

O vzgoji in postrežbi zdravega in bolnega otroka.

tročja leta delimo v tri dobe, v dobo dojenja, t. j. čas do desetega ali trinajstega meseca, v dobo detinstva, t. j. čas od prvega do šestega leta, in v šolsko dobo, t. j. čas od šestega do štirinajstega leta. V naslednjih vrsticah bomo govorili samo o vzgoji in o postrežbi v prvih dveh dobah. Največ otrok umrje v prvi, najmanj v tretji dobi. Vzroki prezgodnje smrti v rani mladosti so prirojene bolezni, slabost, božjast, ali pa nalezljive bolezni, škrlatinka, ošpice, davica, ki otroke rajši napadajo, kakor odrastle ljudi. Večkrat pa je vzrok prezgodnje smrti neprimerna vzgoja in hranitev zdravega in slaba postrežba bolnemu otroku. Marsiktera mati doji svojega otroka brez vsakega reda, ga dosti ne čedi, ga pretesno povija, ga hrani s pokvarjenim mlekom, ali z drugimi nepotrebni in neprimernimi jedmi. Iz tega nastanejo različne bolezni, posebno rad pa črevesni nahod (katár); otrok jame bljuvati, driska se ga poloti, dete oslabi in umrje. Kedar otrok zboli, pridejo takoj vsegavedne svetovalke, in še predno si prav ogledajo otroka, že vedó, da mu ni drugega, kakor da ima gliste; druge zopet tolažijo mater, češ, nič ne bo nič, zobe bo dobil. Mati se tolaži, odlaša in odlaša vprašati zdravnika za svet, dokler ni prepozno; in ravno pri nežnem otroku je zeló potrebno hitro spoznanje nevarne bolezni in hitra zdravniška pomoč. Da bodo imele naše slovenske matere pravo navodilo, kako se jim je ravnati pri vzgoji svojih zdravih in pri postrežbi bolnim otrokom, hočemo še o tem izpregovoriti.

Novorojenček.

Moško novorojeno dete tehta približna $3\frac{1}{2}$ kilograma, žensko primeroma nekoliko manj. Dolžina novorojenca znaša 50 centimetrov, obseg glave 33 do 35 centimetrov. Novorojenec diha hitreje, kakor odrastel človek, in sicer 35 krat v jedni minuti, s prvim letom 26 krat, z drugim 24 krat, s šestim 22 krat. Žila mu tudi hitreje bije, in sicer novorojencu 136 krat v jedni minuti, jedno leto staremu 118 krat, štiri leta staremu 100 krat, deset let staremu 86 krat. Telesna toplota otrokova je kakor pri odrastlem človeku; za hlad in mraz pa je otrok, posebno v prvem letu, zelo občutljiv, in zavrlo tega je treba novorojenca prav gorko oblačiti. Poti se otrok le tedaj, če je v sobi prevroče, ali če je zelo gorko jed zaužil, ali če je preveč gorko oblečen in povit. Kedar se pa otrok brez posebnega vzroka poti, tedaj je bolan.

Spanje je otroku večja potreba, kakor odrastlemu človeku; novorojenček samo takrat ne spi, kedar pije; še le v tretjem ali četrtem tednu bdi včasih po četrto ure, v sedmem ali osmem tednu po pol ure, od dvajsetega tedna naprej po celo uro. Pa tudi še s prvim letom v 24 urah več spi, kakor bdi. V drugem in tretjem letu spi otrok po noči deset do dvanajst, po dnevu dve ali tri ure. Po tretjem letu otrok navadno po dnevu noče več spati. Dojenec spi na hrbtu s sključenimi rokami, ki segajo do podbradka. V bolezni se spanje zelo izpremeni; otrok spi zelo nemirno, ali pride celó ob spanje. Vzrok nemirnega ali slabega spanja je neprimerna ali preobila hrana, pregorka ali pretesna obleka, pregorka postelja ali soba, v kateri spi dojenec, različen merčes, posebno bolhe, in raznovrstne bolezni.

Koža dojenčeva od drugega do šestega dne porumeni, kar imenujemo **otroško zlatenico**. Zlatenica se pokaže pri 80 % vseh otrok in se v drugem ali tretjem tednu življenja sama od sebe zopet izgubi. Novorojenčev **vid** je prve tri tedne za svetlobo prav občutljiv, in vsaka močna luč se mu zelo blišči; zatorej je potrebno, da voziček ali posteljico, kjer spi, zakriješ z zavesami. Četrty teden pa že gre za lučjo. Vsak novorojenček je gluhi, vendar ta **gluhost** traja le dva dni, potem pa se izboljša od dne do dne, in v osmem tednu se že obrača z glavo za glasom. Za hud ropot ali močne glasove je otrok zelo občutljiv in se včasih tako prestraši, da pride ob spanje.

Pestovanje in hoja. Tretji do šesti mesec se začne otrok nositi po koncu, vendar ga ne smeš prej kakor s pol letom pestovati po koncu, pa vsekdar le malo časa, da se mu hrbtenica trajno ne skrivi. Najboljše je, da otrok prvih šest mesecev vedno leži, potem pa ga pestuj, pa ne vedno na jedni roki, da se hrbtenica na jedno stran ne zvrže. Koncem prvega ali početkom drugega leta začne otrok hoditi. Pri tem mu pomagaj in ga vadi, nikdar pa ga prezgodaj ne sili hoditi, ker je to škodljivo in se otroku, ki ima mehke kosti (krvice), skrivijo noge in hrbtenica. Le tedaj, kedar otrok sam pokaže, da je dovolj močan in se začne sam na noge opirati in plezati, je čas, da ga vadiš v hoji. Podpiraj ga s svojimi rokami, ali pa mu priveži okrog prsij majhen modrček, ki ima na hrbtu dolgo zanko, in ga drži na zanki, kedar hodi. Popolnoma nepotrebne pa so tekavnice ali otročji vozički, na katerih se otroci učijo hoditi, in so tudi škodljivi, ker otroka preveč utrudijo in se ne more, kedar je truden, vsesti na tla. Otrok, ki do petnajstega meseca ne shodi, je bolan na mišicah ali kosteh, ali pa na krvi.

Govor. Novorojenec se oglašá le z jokom, kedar mu kaj ni prav, kedar ga zebe, ali kedar je lačen, in do tretjega meseca se za nikogar, tudi za svojo mater, ne zmeni. V tretjem ali četrtem mesecu pa se že briga za okolico in se že tudi nasmehljáva. Sredi prvega leta že pozna stariše in začne brbljati, koncem leta pa že besede izgovarjati in pozneje govoriti razločno. Nekteri otroci do drugega leta zaostanejo, da razločno ne govoré; vendar to nima nikakega pomena, ker so zaradi tega lahko popolnoma zdravi. Nekteri otroci r in goltnikov do šestega ali osmega leta pravilno ne izgovarjajo, pozneje pa le dobro govoré. Tisto govorčkanje z otroki je prav nepotrebno in otroka v razvijanju razločne govornice le moti in ovira. Govori razločno in kolikor mogoče pravilno, in otrok se kmalu privadi.

Novorojenec ima sredi glave nad čelom in pa na temenu takozvane **mečave**, kjer manjka kosti in so možgani le s svojimi opnami in s kožo pokriti. Prednja mečava nad čelom je večja kakor zadnja. Tudi druge vezi med kostmi na glavi so bolj mehke, da se možgani lahko razvijajo in rastó. Manjša mečava se že prve mesece zaraste, večja pa še le v drugem letu; zatorej je treba paziti na glavo otrokovo, da se na mečavi kaj ne poškoduje ali obtišči. Otroci, katerim se mečave prezgodaj ali prepozno za-

rastejo, so bolni na kosteh ali možganih. Marsikteri novorojenec prinese že **dolge lase** na svet, drugemu pa začnejo še le konec prvega leta rasti. To je prirojena lastnost, ki nima nobenega pomena. Za rast lās je najboljše, da je otrok noč in dan razoglav, in da ga večkrat na kratko, pa ne na golo, ostrižeš. Korenine lās se utrdijo in se tudi bolj zgostijo. Otroci se v glavo manj potijo, če imajo kratke lase, in se tudi redkeje prehladé.

Predno se pokažejo prvi ali sploh novi **zobje**, je otrok vselej nekako nemiren, rad se joka, v obraz in lice zarudeva, zobovina je zatekla in rudeča, in otroka tako srbi, da si vedno vtika svoje prste v usta in jih grize. Nekteri otroci dobijo tudi drisko. Driska, ki nastane od zōb, razločuje se od nevarne driske v tem, da se blato pri njej nič ne izpremeni, le nekoliko bolj redko je.

Med 16. in 22. tednom se pokažeta najprej srednja in spodnja dva zoba sekavca, štiri do osem tednov potém zgornja dva srednja sekavca, kmalu nató zgornja dva stranska sekavca, a koncem prvega leta vnanja dva spodnja sekavca. Za temi pridejo prvi štirje kočniki in sredi drugega leta zadnji štirje podočniki, koncem drugega leta zadnji štirje kočniki, tako da ima otrok koncem drugega leta dvajset mlečnih zob. Včasi nekteri zobje druge prehitijo, vendar to ni nič posebnega; kedar se pa prvi zobje dolgo časa ne pokažejo ali še le koncem drugega leta, ali če ne pridejo paroma na dan, tedaj je otrok bolan. Slabo znamenje je tudi, kedar zobje zgodaj gnijejo in se drobijo. Seveda je temu večkrat kriv sladkor, ki ga neprevidne matere v preobilici dajejo svojim razvajenčkom. V šestem letu jamejo mlečni zobje po isti vrsti, kakor so se pokazali, zopet izpadati. Potém dobi otrok polagoma stalne zobe, tako da jih ima po dvanajstem letu 28.

Reja otrôk.

Najboljša hrana za dojenca je **materino mleko**. Pri tej hrani se otrok najboljše počuti in redi ter si ohrani zdravje. Prve tri dni, dokler mati nima mleka, dajaj novorojencu v presledkih treh ali štirih ur po nekoliko žličk dobro prekuhanega kravjega mleka, ki je z vodo pomešano, in sicer tako, da pridejo na jeden del mleka trije deli vode. Po nekod imajo navado, da dajejo v tem času dojenčku čaja od janeža ali kamilic, kar pa ni dobro, kakor nas uči

izkušnja, in je včasi celó škodljivo. Da bo prebava v redu, doji dojenca ob določenih urah in enakih presledkih, tako da se napije sedem- do osemkrat na dan. Kedar je starejši, doji ga po noči redkeje, ker otrok po noči ne potrebuje toliko hrane in se tudi kmalu navadi, sama pa imaš več počitka.

Bljuvanje. Marsiktera skrbna mati me je že strahoma poprašala, kaj to pomeni, da njen otrok večkrat bljuva takoj, ko se napije, in ko ga položi v posteljico. Kedar bljuvanje nastopi takoj po dojenju in otrok zaspi ter se dobro počuti in redi, je to le znamenje, da je dojenec več mleka popil, kakor ga drži želodec in na enkrat prebavi. Kedar pa dojenec bljuva po majhni »porciji« in je izbljuvano mleko sesedeno, tedaj ima dojenec pokvarjen želodec. Pri redni in zdravi prebavi gre blato dva- do štirikrat na dan od dojenca. **Blato** je mehko kakor med in rumeno kakor rumenjaki. V blatu s kravjim mlekom pitanega dojenca vidimo včasi sirotki podobne koščke. Dojenčevo blato kisló diši, pa nima zopernega duha. Le kedar nekoliko odrasel otrok že dobiva poleg mleka juhe ali jajec ali druge jedi, postane duh zoperen. Kedar dobi dojenčevo blato pri izključno mlečni hrani zoperen duh in je zelenkasto, penasto, slinasto ali celó s krvavimi nitkami prepreženo, tedaj je otrok bolan, in treba je takoj vprašati zdravnika za svet.

Odstavljanje. Najbolj priličen čas, da odstaviš otroka, je dvanajsti ali trinajsti mesec. Odstavljaj ga polagoma v dvanajstih ali štirinajstih dnevih. Nevarno pa je otroka odstaviti ob hudi vročini, ker tedaj prav rad zboli na želodčnem in črevesnem nahodu, ker je ob tem času težko dobiti dobrega svežega kravjega mleka in se isto kmalu izpridi.

Omeniti nam je še **jedi in pijače, ki jih sme ali ne sme zauživati mati**, ki doji. Vsaka mati vé iz izkušnje, da mleko napenja njenega dojenca, da isti rad joka in slabo spi, kedar ona zaužije kako neprimerno jed ali pijačo. Dovoljene jedi so: bel in črn dobro prepečen kruh, raznovrstni močniki, pšenično pšeno, riž in rezanci na juhi, mleko, jedi od jajec, krompir, karfižola (cvetno zelje), špinača, fižol v stročju ter fižolova, grahova in lečina juha brez luščin, surovo maslo, nekoliko kuhanega ali pečenega sadja. Mesne jedi so najboljše pečene, če ni drugače, sevéda tudi kuhane. Dovoljene so vse mesnine, tudi divjina, samo ne

zeló mastne ribe ali svinjina. Prepovedane jedi so: vsakovrstno sočivje, korenice in dišave, na pr. salata, repa, zelje, špargelji, fižol v luščinah, kumare, melone, redkev, peteržilj, gobe, čebula in česen, poper, goršica, kumina, cimet, vanilija, žefran, neprekuhan kis, surovo sadje, zeló mastne jedi, na pr. gosi, race, svinjina, nektre ribe, kakor slanik in polenovka, sladoled in sir.

Za pijačo je dovoljena: voda, sladka voda, sladko pivo, čaj, kava in čokolada z mlekom, samo mleko, juhe in mandeljevo mleko.

Škodljive pijače so: grenko pivo, kislo vino, posebno pa vina, ki se penijo, limonada in različno žganje.

Živalsko mleko. Kedar mati iz različnih vzrokov ne more sama dojiti, najme si naj dobro in zdravo dojnico. Vendar je pri nas na Slovenskem maloktera mati v stanu, rediti si dojnico in jo plačevati, zatorej si mora večina naših slovenskih mater pomagati z živalskim mlekom. Kozje in oslovsko mleko je človeškemu bolj podobno, kakor kravje. Komur je kozje ali oslovsko pri roki, pita naj otroka z njim. Najlažje pa je dobiti kravjega mleka, in isto je tudi povsod za nadomestilo človeškega v rabi. Lastnosti dobrega mleka so popisane v odstavku »Hrana za bolnike« na strani 28. Tamkaj čitaš, da dobiš dobrega zdravega mleka le od dobro rejene zdrave krave, ki je pri suhi krmi, slabega mleka pa od slabotne ali bolne krave, ali od krave, ki je pri sveži krmi. Nevarno je tudi kupovati mleko iz hiš, v katerih je kaka nalezljiva bolezen, na pr. vročnica ali škrlatinka, ker se bolezenske glivice kaj rade naselijo v mleku, ki stoji v odprtih posodah, in se v tako okuženem mleku prenesejo na zdravega otroka.

Zdravo in dobro kravje mleko pa ni samo na sebi primerno za otroka, ker ni človeškemu jednako; zatorej ga je treba popraviti, da je človeškemu kolikor mogoče jednako. Zamoriti je tudi treba vse glivice, ki so vedno v mleku ter ga skisajo ali osmradijo ali tako pokvarijo, da otroka napenja in povzroča črevesni nahod. Kravje mleko je gostejše kakor človeško in ima več beljakovine in soli; treba ga je torej najprej z vodo zmešati, in sicer v razmerju po otrokovi starosti:

| | | | |
|----|-----------------|-----------------|--------------|
| | 1. in 2. dan | na en del mleka | 3 dele vode, |
| od | 3. do 30. dneva | » » » » | 2 dela » |
| » | 30. » 60. | » » » » | 1 del » |

od 60. do 180. dneva na en del mleka 0·75 dela vode,
 » 180. » 280. » » » » » 0·50 » »
 » 280. dneva naprej samo mleko.

Ker je človeško mleko sladkeje kakor kravje, treba je kravjemu primešati sladkorja. Na en liter kravjega mleka dajemo dvanajst gramov ali tri majhne žličke sladkorja. Da se v mleku zamorijo ali uničijo vse glivice, treba je mleko dobro prevreti. V to svrho sta izumila Sokstlet in Seidensticker posebne stroje, v katerih se mleko prevre ter neskisano in nepokvarjeno ohrani. Imenujeta se Sokstletov sterilizator in Seidenstickerjev pasteurizator. Oba stroja sta prav dobra in pripravna, in vsak ima pridejano navodilo, kako je z njim ravnati, tako da jih ni treba tukaj popisovati. Mati pa, ki si ne more kupiti stroja, ki stane dvanajst goldinarjev, dene naj steklenico mleka v lonec vode, postavi vse skupaj na ogenj, da zavre, naj pusti deset minut vreti in potem naj zamaši steklenico. Tako ostane mleko vsaj štiriindvajset ur nepokvarjeno. Predno otrok pije, odlij ga v steklenico za sesanje toliko, kolikor ga je treba, in pogrej ga na 38 stopinj Celzijevih. Da mleko ves čas, kar otrok pije, jednako toploto obdrži, zašij steklenico za sesanje do vratú v flanelovo vrečico. Mleko v veliki steklenici zmešaj otrokovi starosti primerno z vodo, potem ga prekuhaj, sladkorja pa sproti pridevaj, kedar otroku mleko pogrevaš. Kravje mleko je še lažje prebavno, če mu v istem razmerju, kakor vode, primešaš ječmenovega ali ovsenega soka.

Steklenica za sesanje mora biti tako narejena, da ne teče mleko samo iz nje, temveč tako, da mora otrok mleko izsesavati. Pri nas so v navadi steklenice, ki imajo ustnik od kavčuka. Na vrhu ustnika prevrtaj luknjico, ki pa ne sme biti premajhna, da se otroku ni treba preveč truditi, pa tudi ne prevelika, da se otroku mleko ne zaleti, kedar hitro vleče. Steklenico izmij po vsaki jedi s krtačo, belim peskom in prekuhano vodo. Ravno tako umij dobro ustnik, kavčukovo in stekleno cevko. Kedar dobi steklenica kak duh, napolni jo z gorko vodo, postavi jo v lonec vode in vse skupaj dobro prekuhaj, da se uničijo vse škodljive glivice, ki so se nabrale v njej. Ustnik in cevko od kavčuka moraš posebej očistiti, ker se kavčuk v gorki vodi razkuha.

Tudi popravljen mleko je težje prebavno kakor človeško, zatoj dajaj otroku kravjega mleka v večjih presledkih, kakor kedar ga dojiš, tedaj vsake tri ali štiri ure.

Otrok navadno pije dvajset do petindvajset minut, dokler ni sit, potem pa sam preneha. Če ga navadiš na red, vsekdar toliko mleka popije, kolikor ga potrebuje. Kjer ni dobiti dobrega in zdravega mleka, pomagati si je treba z **Nägeli-jevim mlekom**, ki ga tako pripravljajo, da ga v steklenicah povrejo in zgostijo. Prodajajo ga v prodajalnicah, in vsaki steklenici je pridejano navodilo, kako se rabi.

Nekteri priporočajo različne vrste takozvanih **mok za otroke**. Izmed vseh do sedaj izumljenih mok ni nobena dobra, ker ima vsaka preveč škroba (štirke) v sebi, otrok pa do devetega meseca škroba celó nič, ali pa le malo prebavi. **Moke za otroke** smeš torej dajati še le tedaj, ko je otrok jedno leto star.

V drugi polovici prvega leta nekteri močni otroci poleg mleka že druge hrane potrebujejo. Za začetek je najboljše mleko s sokom iz pšenične moke ali s pšeničnim pšenom, zakuhana goveja juha, beljakovina, med mlekom prej v vodi dobro prekuhan rujav suhor (cvibak), ali skorja dobro prepečene stare žemlje, juha iz telečjih nog, po osmem mesecu na mleku kuhana žemlja in sem ter tja mehko kuhano jajce.

V drugem letu otrok nima več tako občutljivih prebavil, kakor v prvem, in zauživa lahko že bolj raznovrstno hrano. Vendar je treba tudi sedaj strogo paziti na hrano. Otrok še nima vseh zôb, in še ti so slabotni; zato je ne more vsake jedi dobro prežvečiti. Dajaj mu torej v drugem letu starosti le tekoča ali vsaj mehka jedila. Škodljive so otroku jedi, ki so kisle, ali jedi, ki imajo veliko škroba ali sladkorja v sebi. Take jedi pospešujejo razvijanje škrofuloze. Posebno pa že pri tej priliki poudarjamo, **da ne dajate otrokom vsaj do šestega leta ne vina, ne piva, ne žganja, ne ruskega čaja in ne kave**, ker imajo te pijače neke strupe v sebi, ki so za otročje telo zeló škodljivi.

V tretjem letu so otrokov želodec in čreva že trdnejša, tako da jim vsaka jed ne škoduje. Paziti je treba posebno na to, da jedó otroci v starosti od tretjega do šestega leta več živalskih, kakor rastlinskih jedij, ker preobilica rastlinskih jedij pospešuje razvijanje škrofuloze. Za ta čas so pripravne jedi: mleko, mlečne juhe, mehko kuhana jajca, pečenka, surovo maslo, rženi ali pšenični kruh, rezanci, riž, zmečkan grah in fižol brez luščin, prav malo krompirja, cvetno zelje (karfijola), špargelji, zrelo ali posušeno sadje, goveja juha, ržena ali pšenična kava z mlekom in sladkor-

jem. Skrbno pazi na otroka, da ne zauživa nezaužitnih rečij. Ker otrok še nima takò razvitega okusa, kakor odrastel človek, nosi in tlači si v usta, kar mu pride v roke.

Usta otrokova umij in izbriši po vsaki jedi ali vsaj večkrat na dan s čistim, v vodi namočenim platnenim robcem, da se v njih ne zaredi gnilina. Ovij si robec okrog desnega kazalca in izbriši dojencu usta. Gnilino pospešujejo raznovrstne sesuljke, ki jih matere kupujejo, ali jih same napravljajo in otrokom vtikajo v usta, da jih potolažijo, kedar jokajo. V sesuljkah se rade zaredijo glivice, ki preidejo na ustno sluznico, kjer se napravi gnilina v podobi belih peg. Večjega otroka navadi, da si po jedi izpira in izgrgrava usta. Nauči ga tudi pri tej priliki, da zna odpreti usta tako, da mu lahko pogledaš v grlo in v usta; ob boleznih se potém lahko prepričaš, ali ni v ustih ali v grlu nastala bolezen. Kedar hočeš prav globoko v grlo videti, postavi otroka na stol in mu obrni obraz proti oknu; reci mu, naj odpre usta in zateglo izgovori črko *a*, med tem pa mu z ročajem jedne žlice pritisni na jezik. Zobe otrokove istotako vsaj po enkrat vsak dan umij z mokrim platnenim robcem ali z mehko krtačico. Za zobe je najbolj škodljiv sladkor, prevroče ali premrzle jedi in pijače.

Kopanje. Otroka moramo takoj kopati, ko pride na svet. Prve kopelji in prva postrežba dojencu je delo babice, zatorej ne bodemo tega na široko razkladali. Voda mora biti 35 stopinj Celzijevih gorka, ali toliko, da jo komolec, ki ga vtakneš vánjo, lahko trpi. Prve kopelji smejo trajati samo tri minute, poznejše pa deset minut. Do prvega leta kopamo otroka vsak dan, v drugem letu vsak drugi dan, pozneje dvakrat na teden. Voda je lahko hladnejša, kakor pri kopelji za novorojenca, nikdar pa ne sme biti mrzla. Že v začetku tega odstavka smo omenili, da je otrok za hlad in mraz zeló občutljiv, in da mu mrzla voda razburi živce in kri slabi. Ne kopaj torej otroka do šestega leta v mrzli vodi; smeš ga pa, če je trden in dobro rejen, v petem in šestem letu umivati z mrzlo vodo, posebno ob hudi poletni vročini.

Po gorki kopelji je treba dojenca še posebno umiti in obrisati na mestih, kjer se več nesnage nabere, t. j. pod pazduho, v dimljah, pod kolenom in na glavi. Na mestih, kjer se koža dotika kože, se vsled potú in moče koža tako omeči, da njena zgornja plast odpade in se pokaže spodnja rudeča, ki je tako boleča, kakor odrta koža. Nekteri po-

tresajo taka mesta z lisičjakovim semenom (*Lycopodium*). Še boljše pa je namazati odrto ali omeščano kožno plast z lojem ali z ovčjo mastjo, »lanolin« nazvano, ki jo dobiš v vsaki lekarni. Potém jo pokrij z bombažem ali z razpuljeno prtenino. Dokler se koža ne ozdravi, ne kopaj otroka dolgo časa, ker dolgotrajna kopelj kožo preveč omeči; a tudi po kopelji ne otiraj bolnega mesta s pretrdo otiračo, ker je odrta koža silno boleča. Na glavi otrokovi se naberejo rade rumenkaste **luskinaste kraste**. Če jih sproti ne izmivaš, nabere se pod njimi gnoj, ki zeló zoperno diši in razjeda kožo. Nekatere matere imajo prazno vero, da teh krast ne smejo izmivati, češ, da tukaj gre bolezen iz otroka. Taka vraža je nesmisel, ki je nastala le iz lenobe nekterih mater, katerim se ni izljubilo, dovoljno čediti in umivati svojih otrok. Še nikdar nismo doživeli, da bi bil katerikoli otrok zbolel zaradi izmivanja krast. Kraste izmivaj z gorko vodo in z milom in jih postrgaj z glavnikom. Če so zeló trde in suhe, namoči jih prej z laškim oljem. Najboljše sredstvo pa je rumenjaki. Dvakrat na teden namaži glavo z rumenjaki. Ko se začnejo lasje peniti, izmij jih z gorko vođo. Potém zavij glavo v platneno čepico, da se posuši. Če so lasje pusti ter se lomijo in izpadajo, izmivaj jih z rožmarinovo vodo.

Obleka novorojenca ali dojenca mora biti gorka, suha, čista, mehka in gladka, da ne odira kože. Otroka ne sme nikjer tako tiščati, da bi ovirala njegovo premikanje, dihanje, ali krvni obtok. Obleka mora biti tudi ohlapno narejena, da jo lahko oblačiš in slačiš. Nektera mati otroka tako tesno povija, da se mi v srce usmili, kedar vidim kaj takega. Roke, noge, prsi, sploh vse telo je tako s povoji povito, da se otrok ne more niti ganiti, niti prosto dihati. Tako tesno povijanje je nespametna škodljiva navada, ki se mora odpraviti. Vidim te, trmoglavko, ki mi nočeš verjeti, češ, nas so tudi tesno povijali, pa smo le na svetu in smo zdravi; otrok je pa le mirnejši, če je dobro in tesno povit in se mu udje zravna. Dobro, ko pa greš zvečer spat, sezuješ si črevlje in nogavice, odpašeš in slečeš si vso obleko do srajce, in ko zlezeš v posteljo, pokriješ se na lahko z odejo. Zakaj pa ne pustiš, da bi tudi tebi povezali roke in noge in te tako pustili vso noč? Zato, ker veš, da tega ne strpiš, ker veš, da ne bi vso noč spala, in da ne bi mogla dihati itd. Glej, ravno tako je z dojencem. Vsaka pametna mati izprevidi, da otrok le takrat mirno

spi, lahko diha in se dobro počuti, kedar ga obleka nikjer ne tišči. Pusti torej povoje in ga oblači, kakor je spodaj popisano. Če ti pa le vest ne dá, da bi ga ne povila, povij ga vsaj kolikor mogoče ohlapno, nikdar pa ne povijaj rok, da otrok lahko prosto diha. Zdravemu otroku ni treba s povoji ravnati udov, ker so že ravni; bolnih krivih udov pa itak s povoji ne zravnaš, temveč moraš zdravnika vprašati za svet.

Prve tri mesece oblači otroka na sledeči način: Najprvo mu obleci srajčico iz mehkega platna, ki sega do ledja, povij ga od ledja do stegen v tri- ali štirikotno platneno plenico, od podpazuhe do nog ga pa zavij v flanelasto štirikotno plenico. Če je flanelasta plenica tako dolga, da sega čez noge, ni treba nobenega povoja. Čez noge segajoč konec plenice zavihaj nazaj čez otrokove pete, pa bo držalo brez povoja. Na roke, ki ostanejo proste, natakni kratko jopico od flanela, na glavo priveži platneno ali spleteno čepico. Dokler je otrok v sobi, ni mu treba čepice, kedar ga pa neseš v hladnem času na prosto, obleci mu jo. Okrog vratú mu priveži mali prtič, naprsnik, da se tako hitro ne premoči. Tako oblečenega otroka zavij v povojnico. V razporec ali prerezo sredi povojnice vtakni žimnato blazinico, ki sega do zglavja. Blazinica je posteljica za dojenca in mu podpira hrbet, da se ne krivi; potem zasukaj konec povojnice čez kolena in trebuh in ga poveži s stranskimi trakovi. Kedar se otrok onesnaži ali premoči, preobleci ga, ker taka moča otrokovi koži škoduje in se mu naredijo po njej lišaji.

Ko je dojenec tri mesece star, obleci mu srajčico, ki sega do stegen, potem pa trikotno platneno plenico od ledja do stegen; obuj mu bele volnene nogavice, ki segajo do kolen, na noge pa obuj volnene čevljičke. Čez srajčico obleci flanelasto jopico in spodnje krilce, ki sega čez pete in je na flanelasti jopici z gumbi pripeto. Čez flanelasto jopico in spodnje krilce obleci gornje krilo, ki tudi sega čez pete. Kedar otrok začne hoditi, dobi kratka krila, da lahko stopa, na noge mehke usnjate čevljičke, namesto trikotne plenice pa hlačice iz mehkega platna, ki morajo biti ob krajih pripete na jopico, da pri hoji ne zlezejo za pete. Nekteri v poletnem času otroka tako oblačijo, da so goloroki in golonogi. Ker se pa pri nas zračna toplota zeló izpreminja in imamo včasih meseca malega srpana mraz, in ker tudi prehudo solnce ne stori dobro mehki otročji

koži, zatorej je najboljše, da večjim otrokom napravljáš take obleke, ki pokrivajo vse telo. Po zimi ga obleci v jopico in hlačice od flanela ali volne. Hlačice na obeh straneh pri kolkih do stegen zarezí in naredi zgoraj na vsaki strani luknje za gumb. Tako narejene hlačice pripni na obeh kolkih na gumb, ki je na vsaki strani pri kolku prišít na jopico. Tudi na trebuhu lahko na jopico prišiješ gumb in vrežeš v hlačice primerno luknjo. Gumbi držijo hlačice, da ne zlezejo za pete, in ni ti treba niti pasú, niti oprtavnic. Taka noša je najbolj zdrava, ker ne tišči in ne ovira prebave in prostega gibanja, kakor pas ali oprtavnice (ali obramnik). Podveze pri nogavicah, posebno od elastike, so tudi škodljive, ker ovirajo obtok krvi. Kupi si trakove, ki imajo ob koncih zapone, in jih pripni z jednim koncem na nogavice, z drugim na jopico. Za ponočno spanje zadostuje po letu srajčica, za zimo so pa najprikladnejše iz jednega napravljene srajčica in hlačice od flanela ali volne, ki imajo po hrbtu razporec, kjer se zapnó, ko jih otroku oblečeš. Otrok se tako oblečen ne prehladi, če tudi se po noči razbrca in razkrije.

Otrok mora imeti svojo **posteljico**. Nekatere matere devajo otroka k sebi v posteljo, da jim ni treba po noči vstajati; to pa je zeló nevarno, ker ga lahko med spanjem zadušijo, kar se je že večkrat pripetilo. Vsaka otročja posteljica, naj si bo zibelj, naj si bo voziček, ali trdo stoječa posteljica, mora biti tako omrežena ali ograjena, da ni nevarnosti, da bi padel otrok iz nje. Lahko zibanje otroku ne škoduje; zibelji pa, v katerih se otrok zeló stresa, so zdravju škodljive. Zibanje ali prenašanje otroka z namenom, da bi zaspal, ni potrebno; če ga navadiš na trdo posteljo, zaspí tudi v njej. Za posteljno opravo je potrebna: žimnica in žimnata blazina, jedna volnena spodnja odeja, podloga iz polimanega platna, platnena zgornja odeja in jedna ali dve volneni odeji. Ker je otrok prve tedne za svetlobo zeló občutljiv, postavi posteljico z zglavjem proti oknu. Marsiktera mati si ne more kupiti na enkrat vseh nasvetovanih priprav in oblek, nektera pa zopet obklada otroka s preobilo obleko, da težko diha in se po nepotrebem poti in prehladi. Vsaka se naj torej po svoji moči potruði, da otroka tako redi in oblači, kakor smo nasvetovali, in njen ljubček se bo dobro počutil. (Otroci, ki pridejo prezgodaj na svet, potrebujejo veliko gorkote; zató jih ne smeš zavijati v platnene, temveč samo v flane-

laste plenice in v bombaž; vrh tega jih ogrevaj z grejnici. Ker prezgodaj rojen otrok nima moči sesati, pitaj ga z žličko. Dokler ni dovolj razvit, ne kopaj ga, temveč umivaj le z gorko vodo, ker ga kopelj preveč prevzame.) Ob zimskem času rojenega otroka dva do tri mesece ne nosi na prosto, dokler se zrak nekoliko ne ogreje, ker so, kakor smo že zgoraj omenili, majhni otroci za mraz zelo občutljivi. V poletnem času sme novorojenec že čez štirinajst dni na prosto.

Postrežba bolnemu otroku.

Akoravno dojenec ali večji otrok ne zna in ne more natančno zaznamovati kraja, kjer ga kaj boli, vendar spozna skrbna mati, ki vedno opazuje svojega ljubljenca in njegovo dejanje in nehanje, na izpremehi v spanju, v blatu, narasti zôb itd., ali je otrok bolan ali ne. Imamo pa še več drugih znamenj, po katerih spoznavamo otročje bolezni. Vsak otrok izgubi že v početku bolezni svojo prejšnjo tako dobro voljo. Zdrav otrok je vesel, se smeje, skače in se rad igra, bolan pa je žalosten, se rad joka, je zelo občutljiv, poseda po kotih, ne briga se za druge ljudi, pred ropotom se straši, luč se mu blišči, in začne se mu zdehati. Najvažnejši znak bolnega otroka je **otožnost**. Noben otrok, če je količkaj bolan, se ti ne posmeje, kedar se pošališ z njim; kakor hitro pa se mu bolezen izboljša, je smehljanje prvo znamenje, da gre bolezen na bolje. Kedar se otrok za nikogar ne zmeni in leži kakor v omedlevici, tedaj je zelo bolan; kedar pa postane siten in se že briga za okolico ali se želi igrati, tedaj mu je že boljše. Bolnemu otroku se izpremeni pogled, zenica v očesu, jok, govor, spanje, obraz, pri nekaterih boleznih vsa koža; pri vsaki dolgotrajni bolezni koža obledi, ker oslabi kri. Žila bije počasneje ali hitreje kakor zdravemu; istotako je telesna toplota višja ali nižja, izpremeni se sluznica v ustih in na jeziku; pri mrzličnih boleznih izgubi otrok slast do jedi, žeja se ga poloti, oči so steklene, obraz zagorel, vsa koža je vroča, dihanje je hitreje in težavno. Pri boleznih v želodcu in črevih nastopi bljuvanje ali driska. Paziti je treba, kakšno je blato in voda. Vsaka mati naj pazi na omenjene znake, da jih vé zdravniku razložiti ali ga opozoriti na nje.

Pri tej priliki opozarjamo slovensko mater, naj pri vsaki otrokovi bolezni, v kateri je telesna toplota zvišana,

t. j. če je koža vroča, otroku pogleda v usta in v grlo. Nevarna bolezen **davica**, ki pomori toliko otrok, pokaže se v začetku samo v grlu, kjer se po obeh straneh na bezgavkah pokažejo smetani podobne bele pege. Posebno važno je zgodnje spoznanje davice zaradi tega, ker imamo sedaj zdravilo, ki prva dva dni bolezní pomaga, pozneje pa prav malo ali nič (glej stran 16.).

Prav težavno je nekteremu otroku **dajati zdravila** ter mu pogledati v usta in v grlo. Najbolj uporni so otroci od drugega do petega leta. Kako pa moraš pri tem ravnati, povedali smo že na strani 15. Otrok najlažje zaužije tekoča zdravila. Kedar zdravnik zapiše praške, pomešaj po en prašek, kedar treba, s sladko vodo ali z mlekom. V novejšem času pripravljajo lekarji nektera zdravila za otroke v podobi ploščnatih kamencev, na pr. glistavce, ki so s sladkorjem in drugim sladjem pripravljani. Take kamence otroci prav radi zauživajo.

Soba za bolnega otroka, **postelja** in vsa druga oprava mora biti ravno tako urejena, kakor soba za odrastle bolnike. Posebno pa skrbi za dobro primerno hrano in čisti zrak. Dojenec naj ostane med boleznijo pri prsih; le pri želodčnem ali črevesnem nahodu, kjer bljuvanje ali driska ne poneha, odstavi ga za nekaj dnij. Stradati ne sme noben otrok, ker stradanje zelo težko prenese in takoj oslabi. Bolnemu otroku dajaj le **redke tekoče hrane**; najboljše je kravje mleko. Kedar ima pa želodčni ali črevesni nahod, tedaj mleko za nekaj časa popolnoma opusti. Izkušnja nas uči, da se nahod potém kmalu izboljša, ker je vzrok nahoda največkrat slabo mleko. Namesto mleka mu dajaj beljakovine, krušne juhe in močnatega soka ali juhe v steklenici kuhane. Starejšim otrokom dajaj vrh tega golobje ali telečje juhe, goveje juhe, mlečnate juhe, mehko kuhana jajca, mlade kuretine, divjačine, teletine, čokolade, juhe z jajcem, včasi pa tudi nekoliko dobrega nekislega rudečega vina. Slabotnega ali slabokrvnega otroka med boleznijo ne kopaj, pač pa mu vsak dan umij vse telo. Pri nekterih kožnih boleznih so pa kopelji celo koristne in potrebne, vendar vprašaj vsekdar zdravnika.

Obleka bolnega otroka mora biti bolezní in starosti primerna. Slabotnega otroka posebno dobro oblači in ga ogrevaj. Kedar otrok leži v posteljici, zadostuje srajčica in jopica. Otroku, ki je bolan na črevih, povij trebuh s flanelastim ali volnenim povojem.

Cepljenje koz.

Dolgo časa so iskali zdravniki sredstva, da bi omejili in oslabili nevarno bolezen na pravih kozah. Opazovali so, da so kravje dekletke, ki so molzle krave, ktere so imele kozave izpuhljaje na vimenih, posebno če so imele razpokane roke, dobile na rokah majhna ulesa, in da te ob času prave bolezni na kozah niso obolele na tej bolezni. Učitelj Plett v Stakendorfu pri Kielu je cepil leta 1795. dečke posestnika Martinija z gnojem iz koz kravjega vimena in takoj je izprevidel, kakšno korist je to imelo. Nastopila je kozava bolezen, in necepljene sestre cepljenih bratov so zbolele na hudih pravih kozah, bratje so pa ostali zdravi.

Angleški zdravnik Eduard Jenner je bil prvi, ki je leta 1796. cepil koze od človeka na človeka, in ko so cepljene koze prestali, vcepil jim je prave hude koze iz bolnega človeka, in glej, od cepljenih nihče ni zbolel. Tako je dokazal, da to sredstvo res pomaga.

Pač je bilo v začetku in tudi sedaj je še dosti nasprotnikov, ki cepljenju koz, kakor vsaki dobri naredbi, iz različnih vzrokov nasprotujejo. Vsak človek, posebno pa izkušeni zdravnik, ki je doživel več kozjih epidemij, prepriča se o gotovi koristi cepljenja koz, in pisatelj tega spisa je videl sam več, kakor petdeset slučajev, ki to dokazujejo, za časa hude kozje epidemije v Ljubljani leta 1888. V neki revni družini sta v jedni sobi ležala oče in mati bolna na kozah. Onadva nista imela cepljenih koz. **Sedem otrok pa je ležalo pri stariših v isti sobi, in noben ni zbolel, ker so imeli cepljene koze.**

Drugod je zopet ležalo pet otrok v jedni sobi, trije so dobili koze, ker jih mati ni nesla k cepljenju, druga dva pa sta ostala zdrava, ker sta bila pravilno cepljena. Taki in jednaki slučajji so se dogodili tudi drugod. Koliko pomaga cepljenje, kaže nam poročilo v nemško-francoski vojski (1870. do 1871. leta). Med francoskimi vojaki, kjer še ni bilo cepljenje postavno uvedeno, umrlo je 23.469 vojakov za kozami. Med nemškimi vojaki pa je bilo že prvo in ponavljalno cepljenje vpeljano, in umrlo je samo 261 vojakov za kozami.

Pač je nekaj ljudij, ki imajo za obolenje na kozah tako izredno naravo, da jim cepljenje malo ali nič ne pomaga, in da jih jeden tudi po večkrat dobi. Taki ljudje so pa tako redke izjeme, da ne pridejo v poštev in ne morejo

občnega prepričanja o koristi cepljenja omajati. Cepljenje povzroči lahko obolenje na pravih kozah. Pet ali sedem dnij po cepljenju mrazi otroka, vročina in žeja se ga loti, čemer postaja, in nič se mu ne ljubi jesti. Na mestu, kjer je zdravnik cepil otroka (navadno na vnanji strani gornjih laktij), pokažejo se mehurčki, katerih okolica je rudeča, v mehurčkih pa se v par dnevih nabere rumenkast gnoj; tedaj se pokaže tudi sredi mehurčka rujava lisa, ki postaja vedno večja in večja, in ves mehurček se izpremeni v rujavo krasto. Otroka popusti mrzlica, krasta se osuši, rudečica okrog mehurca obledi, krasta odpade, in vse je pri kraju. Ker je cepljenje in popisano obolenje pravo, lahko obolenje na kozah, in ker človek prave koze le enkrat v življenju dobi, pomaga torej cepljenje za vse življenje.

Pač pa uči izkušnja, da pri nekterih ljudeh moč prvega cepljenja poneha že v desetih letih. Ker se pa ne dá dokazati, kateri so ti ljudje, je potrebno, da se cepljenje pri vsakem človeku ponovi vsakih deset let, kar je pri nas pri šolskih otrokih v navadi. Če tega ne storiš, je mogoče, da ob epidemiji koz vendar le zbolíš na kozah. Vendar pa ti bo prvo cepljenje že toliko koristilo, da, če tudi zbolíš, ne umrješ.

Med 55 kozavimi bolniki, ki sem jih zdravil 1888. leta v bolnišnici za silo v Ljubljani, bilo je 44 cepljenih in 11 necepljenih; 44 cepljenih je ozdravelo, izmed 11 necepljenih so pa vsi umrli. Cepljeni so pa le zaradi tega oboleli, ker so bili vsi prej kakor pred najjstimi leti cepljeni, t. j. zboleli so, ker niso cepljenja ponovili in je prvo cepljenje že deloma izgubilo svojo moč. Nekterim pa pomaga, kakor rečeno, prvo cepljenje za celo življenje, in če mu tudi na novo vcepiš koze, ne primejo se mu. Lahko torej rečemo: ko bi imeli zoper vsako bolezen tako gotovo varstveno sredstvo, kakor zoper koze, bili bi lahko zadovoljni.

Na dan, ki je za cepljenje oznanjen, skopaj otroka, ali pa ga vsaj omij po vsem životu, posebno po rokah, obleci ga v sveže perilo in ga nesi na postajo, kjer zdravnik cepi koze. Predno prideš na vrsto, sleci otroku jopico in srajčico (samo zavihavanje rokavcev ne zadostuje), snemi mu z glave čepico ali slamnik, da trakovi, s katerimi je čepica ali slamnik na glavo privezan, ne ovirajo cepljenja. Potém ga posadi na mizo pred zdravnika, ker je zdravniku bolj pripravno, kakor če ga imaš v naročju. Po cepljenju sedi na stol ali klop, posadi si cepljenca na kolena in pazi,

da si otrok pri premikanju na roki namazanega cepiva ne razmaže ali ob tvojo obleko ne obriše. Čez četrte ure, ko se je cepivo že nekoliko osušilo, obleci otroka in ga nesi domú. Peti ali šesti dan po cepljenju se loti, kakor je že zgoraj popisano, otroka mrzlica; čemerren je in občutljiv, in na rokah, kjer je bil cepljen, pokažejo se gnojni mehurci, ki postajajo vedno večji in večji, okrog njih pa koža močno zarudi. V petih ali šestih dnevih se posušijo, in v desetih dnevih odpadejo rujave kraste. Otrok je zopet zdrav. Starejši otroci si radi gnojne kože razpraskajo, ker jih srbijo. Da se to ne zgodi, povij mu ob gnojenju obe ročici z mehkim platnenim čistim povojem. Včasih se prigodi, da se mehurci na roki hudo gnojijo ali celó osmrade, in otrok dolgo časa boleha. Vzrok temu je nečistost. Nekatere matere ne umijejo otrok, predno jih nesejo k cepljenju, in pozneje tudi ne, oblečejo jih v umazano perilo, otroci si razpraskajo mehurce, vanje pridejo prah in smeti, ki povzročijo hudo gnojenje. Od cepljenja pa do časa, dokler se otroku ne posušijo kraste, ni ga treba kopati, pač pa ga umij vsak dan z mlačno vodo.

Marsiktera mati me je že vprašala, kolika starost otrokova je za cepljenje najbolj primerna. Zdravniki so že cepili kože otrokom v vsaki starosti in že tudi novorojencem, in dognano je, da cepljenje nikdar ne škoduje. Vendar je še skoro vsak novorojenček premalo razvit, ima premajhne roke, ne nosi se še po koncu, tako da je cepljenje zeló težavno in tudi negotovo, ker je novorojenca treba vsak dan kopati, in voda lahko cepivo izmije. Zatorej je najprimernejši čas od tretjega do osmega meseca. Tedaj je otrok že primerno razvit, vendar se še toliko ne zaveda, da bi se bal; lažje ga pri cepljenju premotiš, in med gnojenjem kozavih mehurcev ni tako siten in čemerren, kakor starejši otroci. Kedar se pa v kakem kraju pojavijo prave koze, cepi naj se vsak otrok in odrastli, ki še ni cepljen, ali pa vsak, ki je potreben novega (ponavljalnega) cepljenja.



Stvarno kazalo.

| | Stran | | Stran |
|--|--------|----------------------------------|-------|
| A lkohol | 57 | Kozlovina | 33 |
| B iftek | 31 | Koža otrokova | 78 |
| Blato otrokovo | 81 | Kraste na glavi | 86 |
| Bljuvanje otrokovo | 81 | Krč glasilk | 42 |
| Božjast | 41 | Krč v želodcu | 41 |
| C epljenje koz | 91 | Križasti povoj | 17 |
| Č aji | 36 | Kruh | 35 |
| Čokolada | 36 | Krvavitve | 45 |
| D ajanje jedi in pijače | 13 | Kurjava | 7 |
| Dajanje zdravil | 15, 90 | Kužne bolezni | 20 |
| Divjačina | 34 | L asje otrokovi | 80 |
| Drgetalica | 32 | Limonada | 27 |
| Dvigač | 10 | M alinovec | 27 |
| F osfor | 56 | Mandeljevo mleko | 27 |
| G lava telečja | 32 | Mečave | 79 |
| Glušost novorojenčeva | 78 | Mrtvoud | 40 |
| Govor otrokov | 79 | Meso | 30 |
| Grevnice | 12 | Mlečnate jedi | 29 |
| Grog jajčji | 30 | Mleko | 28 |
| H rana | 25 | » materino | 80 |
| Hoja otrokova | 79 | » Nägelijevo | 84 |
| J agnjetina | 33 | » živalsko | 82 |
| Jajca | 29 | Moka | 35 |
| Jezik telečji | 32 | Moka za otroke | 84 |
| Juha od govedine | 30 | Mišica | 55 |
| » » krompirja | 36 | N aduha | 42 |
| » » moke | 35 | Neptunov pas | 17 |
| » » prsnjaka | 33 | Nezavest | 39 |
| » » pšena | 35 | Noge telečje | 32 |
| » » riža | 35 | Novorojenček | 78 |
| K ajenje | 7 | O bara telečja | 32 |
| Kava | 36 | Obkladki gorki | 17 |
| Kolcanje | 42 | » mrzli | 16 |
| Kopanje otroka | 85 | » Prisničevi | 17 |
| | | Obleka dojenca | 86 |
| | | Obliž mehurnik | 18 |

| | Stran | | Stran |
|---------------------------------|-------|------------------------------------|-------|
| Obveze | 69 | Sočivje | 36 |
| Odstavljanje | 81 | Solnčarica | 54 |
| Omedlevica | 39 | Spahnjeni udje | 49 |
| Opekline | 44 | Spanje otrokovo | 78 |
| Ozeblina | 43 | Steklenica za sesanje | 83 |
| P asteurizator | 83 | Steklina | 66 |
| Pečenka telečja | 32 | Stene | 6 |
| Perilo | 11 | Sterilizator | 83 |
| Pernica | 9 | Strela | 52 |
| Prsnjak | 33 | Strihnin | 58 |
| Perotnina | 33 | Strop | 6 |
| Pestovanje | 79 | Strupi | 55 |
| Pijavke | 16 | Strup v izprijeni jedi | 68 |
| Pik kačji | 59 | Svinjina | 33 |
| Pik žuželk | 65 | Ščipanje | 42 |
| Pivo | 37 | Škarje | 10 |
| Pivo jajčje | 30 | T eletina | 32 |
| Podlaga | 8 | Tlak | 6 |
| Podloga | 12 | Tuja telesa | 53 |
| Podpora za noge | 10 | U mivanje | 14 |
| Podpora za zglavje | 10 | Umetno dihanje | 51 |
| Pohišтво | 6 | V id novorojenčev | 78 |
| Pomoč v sili | 39 | Vino | 37 |
| Pometanje | 7 | Voda | 26 |
| Ponočna luč | 7 | » koruzna | 36 |
| Postelja | 8 | » ovsena | 36 |
| Posteljica otrokova | 88 | » riževa | 36 |
| Posteljna mizica | 13 | Vzdigovanje | 12 |
| Posteljna omara | 12 | Vzgoja otroka | 77 |
| Postelnjak | 8 | Z adušenje | 50 |
| Postrežba | 5 | Zastor | 11 |
| » bolnemu otroku | 89 | Zglavnica | 9 |
| » duševna | 18 | Zlatenica otrokova | 78 |
| » telesna | 11 | Zlomljeni udje | 49 |
| Prekladanje | 13 | Zmečkani udje | 49 |
| Prenašanje | 72 | Zobje mlečni | 80 |
| Prevažanje | 72 | Zračenje | 6 |
| R azkuževanje | 23 | Zrezek telečji | 32 |
| Reja otrok | 80 | Ž abe | 35 |
| Ribe | 34 | Žganje | 37 |
| S adje | 36 | Žimnice | 8 |
| Sene navadne | 14 | Žolica | 32 |
| Sene prisadne | 15 | | |
| Soba bolnikova | 5 | | |



Snovno kazalo.

| | Stran |
|---|-------|
| I. Postrežba | 5 |
| Kakšna mora biti soba bolnikova | 5 |
| Kakšna mora biti postelja bolnikova | 8 |
| Splošna navodila o telesni postrežbi bolnikom | 11 |
| Duševna postrežba | 18 |
| Nekaj o kužnih boleznih in razkuževanju | 20 |
| II. Hrana bolnikom. | 25 |
| Jed in pijača | 26 |
| Voda | 26 |
| Mleko in mlečnate jedi | 28 |
| Jajca | 29 |
| Meso | 30 |
| Moka in kruh | 35 |
| Sočivje | 36 |
| Sadje | 36 |
| Kava, čokolada, čaji | 37 |
| Vino, pivo, žganje | 37 |
| III. Prva pomoč v sili | 39 |
| Nezavest ali omedlevica | 39 |
| Mrtvoud ali kap | 40 |
| Božjast | 41 |
| Krč v želodcu, ščipanje po črevih, krč glasilk v sapniku, naduha, kolcanje | 41 |
| Opekline, ozebline in zmrzline | 43 |
| Krvavitve in rane | 45 |
| Zlomljeni, spahnjeni in zmečkani udje | 49 |
| Prva pomoč zadušencem | 50 |
| Od strele zadeti | 52 |
| Tuja telesa v očeh, v nosu in v ušesih | 53 |
| Solnčarica | 53 |
| Nekaj o strupih in ostrupljenju | 54 |
| Živalski strupi | 59 |
| Strup v izprijeni jedi | 68 |
| Obveze | 69 |
| Prenašanje in prevažanje bolnikov | 72 |
| IV. O vzgoji in postrežbi zdravega in bolnega otroka | 77 |
| Novorojenček | 78 |
| Reja otrok | 80 |
| Postrežba bolnemu otroku | 89 |
| Cepljenje koz | 91 |



