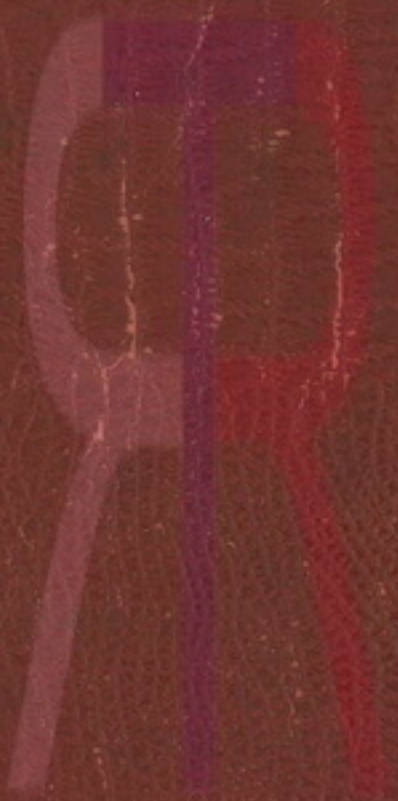


RUTARS.NET



WWW.MILVSKO.PE

POUČNA BIBLIOTEKA

I. Zvezek

ZORA VITOMIR:

KAŽIPOT

ANEBIŠKIM

SLOVENKAM

ali:

**KAJ MORA VEDETI
VSAKA ODRASLA
SLOVENKA.**

Založila Poučne Biblioteka
MILVSKO.PE, VES.

Cena i dostava

KAŽIPOT

AMERIŠKIM

SLOVENKAM

ali :

*Kaj mora vedeti
vsaka odrastla
Slovenka.*

Štefan Rutar
Planina 78
SI-5282 Cerčno

Spisala

ZORA VITOMIR.

Cena 1 dollar.

ZALOŽILA POUČNA BIBLIOTEKA.
MILWAUKEE, WIS.

PREDGOVOR.

Da je bila kjižica pričujoče vsebine nujno potrebna ameriškim rojakinjam, tega mi ne more nihče uporekati; najmanj pa tisti, ki dobro pozna naše to-zadevne razmere.

Ogromna večina rojakinj prihaja s kmetov. Kako enostavno in lepo je navadno tam življenje, kljub trpljenju in neprilikam, katerih vsled navade skoro ne občutijo. Kdor živi priprosto, malo potrebuje in mu malo manjka in komur ničesar ne manjka, je zadovoljen in srečen. Njihovo znanje jim zadostuje in v splošnem naše ženske tam ne čutijo posebne potrebe po poduku o stvareh, o katerih govori ta knjiga. Nekoliko najpotrebnejših pojasnil prehaja od rodu do rodu in ta zadostujejo, dokler ostaja njihovo življenje tako priprosto, kakor so priprosta ta pojasnila in nauki.

Pomislimo sedaj na mirno, priprosto, čisto in lično vas z njenimi sanjavimi kočani, vabljivimi vrtiči, cvetočimi livadami, zelenimi logi, žuborečimi potočki itd, ter potem pomislimo na šumeče in drveče ameriško mesto ali na umazano in prašno rudniško naselbino. Kolika razlika! Nič čudno, če se naši naseljenki zdi ob prihodu v Ameriko, da je prišla na drug svet.

Tu se zanjo prične drugačno delo, drugačna obleka, drugačna hrana, drugačni običaji, drugačne življenjske okoliščine; skratka; človek mora tu pričeti na novo živeti.

Na podlagi tega je docela naravno, da naleti "nova" rojakinja pri vsakem koraku na sto stvari, o katerih postrebuje pojasnila in pouka, bodisi zase, za gospodinstvo, otroke, moža itd. Toda sedaj je vprašanje, kje dobiti ta pouk? Pri so-rojakinjah? Te so ravno tako željne pouka. V časopisih? Le nekoliko; v glavnem je pa stvar neprijetna, da bi se razpravljala v časopisu; pa tudi v slučaju, da bi se, bi se moglo kvečjem samo eno vprašanje naenkrat in tako bi stvar bila razkosana ter imela samo trenutno vrednost.

Preostaja torej samo še knjiga, v kateri je mogoče podati vse potrebne točke ena za drugo, se izraziti nekoliko svobodnejše, ker je namenjena samo onim, ki jo potrebujejo. Poleg tega ima knjiga trajno vrednost, ker se lahko spravi in pozneje zopet iz zopet čita. In taka knjiga je sedaj pred vami.

V svojih izvajanjih sem se ogibala vsega, kar bi utegnilo žaliti rahločutnost čitateljic, razven tam, kjer se mi je zdelo nujno potrebno za razumevanje velike važnosti in nalog žen-

skega telesa. Zato upam, da mi nihče ne bo očital pohujšljivosti. Marsikaj sem lahko izpustila, ker je že takozvana 'Škofova brošura' opravila najbolj "kričeče" delo. Sicer pa pravi latinski rek: da nič naravnega ni grdega. Če se bo pa vseeno dobil kak naivnež, ki bo videl v tej knjigi pohujšanje, me bo pa tolažila zaveš, da vsem še Bog ni mogel ustreči.

Vzrok, da sem se odločila spisati to knjigo, tiči v tem, ker sem v občevanju z mnogimi rojakinjami spoznala številne napake in pomajklivosti, ki prihajajo iz nevednosti in napačnega tolmačenja. Ob enem sem tudi sprevidela, da so naše rojakinje uka-željne in da imajo resno voljo opustiti nepravo ter se poprijeti pravega. Knjiga ima torej namen kazati pravo pot do lepega in srečnega življenja po slovenskih domovih.

Pri spisovanju te knjige sem se naslanjala na lastno znanje, deloma na razne zdravniške knjige, zlasti na take, ki so jih spisale ženske zdravnice, ker ženska brez dvoma bolje pozna žensko telo nego moški. Na te sem se naslanjala pri vseh vprašanjih, tičočih se zdravniške vede; zato se lahko smatrajo za zanesljiva.

Zora Vitomir.

V Chicagu, Ill., meseca januarija 1915.

Prvo poglavje.

AMERIKA IN NAŠA DEKLETA

Slovenska dekleta prihajajo v Ameriko v zavesti, da je Amerika bogata na dolarjih in na ženinih. Če se motijo glede dolarjev, o tem ni moj namen razpravljati, a resnica je, da se ne motijo glede ženinov. O tem nam priča veliko število neprostovoljnih samecev po vseh naših naselbinah ter številne ženitne ponudbe po naših časopisih.

V takih okolščinah ni treba nobeni ženitve željni Slovenki dolgo samevati, ako sama noče. Skušnjave in vabljalnosti v tem oziru so celo tolike in tako številne, da marsikatera Slovenka, ki je imela namen samevati še dolgo vrsto let ali pa celo življenje, prelomi vse svoje obljube in sklepe ter se poroči s pravo "ameriško hitrostjo". Poznam slučaje, ko so si naša dekleta že med potjo dobile ženine ter se poročile v nekaj tednih po prihodu v to deželo.

Ravno te, po eni strani ugodne, razmere za naša dekleta pa imajo na drugi strani jako škodljivo slabo stran. O tem nam govore šte-

vilni nesrečni zakoni med našimi rojaki v Ameriki. Ti zakoni so direktna posledica prej označenih razmer. Koliko naših deklet se moži v prezgodnji mladosti; koliko naših deklet se moži brez vsake ljubezni, zgolj iz dobičkaželjnosti, da bode mož skrbel za njo, brez vsake medsebojne simpatije, brez katere nemore biti srečnega zakona. Kako malo se naša dekleta zavedajo težkih in odgovornih dolžnosti, ki jih čakajo v zakonu. Na stotine naših nevest stopi v zakon brez pojmovanja vzvišenih nalog, ki jih je narava določila ženi kot soprogi, gospodinji in materi — širiteljici človeštva.

Lahko je stopiti v zakon, a v zakonu zadovoljno in srečno živeti pa ni tako lahko in to zlasti zato, ker si je marsikatera žena vse drugače predstavljala zakonsko življenje. Kadar naše deklet misli na ta stan, tedaj listajo njene misli navadno samo po knjigi lepote in sladkosti, a knjiga težav, skrbi, odgovornosti in samozatajevanja ostane nedotaknjena.

Pomislimo na iznenadenje, ki je doživi taka "nezrela" žena. Medeni tedni kmalu izginejo, a na njihovo mesto pride spoznanje, da življenje ni igrača, temveč neizprosna resnost, neprestan boj in žrtvovanje. Vse to pa more le ona žena dobro prenesti in izvršiti, ki je

stopila v zakon s polno zavestjo o tem, kaj jo čaka, žena, ki je spoznala zakonsko skrivnost do dna že pred poroko. Tako ženo ne bodo tako zadele vsakojake neprilike, ker bo pripravljena nanje, dočim bodo njeno lahkomišljeno in nevedno sestro potrle do skrajnosti, ji vzele pogum in veselje do nadaljnega življenja — podobna postane cvetki, ki jo je obiskala nepričakovana slana.

Zakonske dolžnosti žene so težke, ako jih ona hoče vestno in natanko spolnjevati. Da pa more to storiti, je potrebno, da je njeno telo dovolj razvito in močno ter da je njen duh sposoben predočiti si vse podrobnosti o zakonu še predno stopi vanj. Za vse to pa se mora dati telesu, kakor tudi duhu dovolj časa, da doraseta in se razvijeta do ženske zrelosti; z drugimi besedami se to pravi, da se dekleta ne sme možiti v prezgodni mladosti. Ako premladega konja uprežemo v težak voz, se kmalu pretegne ter postane neraben. Ako prisilimo otroka k delu, ki je zanj pretežko, se bo prevzdignil in omagal ter si tako nakopal usodepolne posledice za vse življenje. Isto je z zakonsko ženo, ki stopi prehitro v ta stan.

Poznam več slovenskih žen, ki so stare komaj 20 ali 22 let, a imajo že po dva ali tri dete-

ta. Ako bi te reve človek sodil po njihovi zunanjosti, bi trdil, da so stare po 35 let. Zato, drage rojakinje, ne stopajte prezgodaj v zakon, ako hočete doseči pravo in trajno srečo v zakonu za sebe, za vašega moža in vaše otroke. Samo ob sebi je razumljivo, da mora telo omagati, ako ni dovolj močno in zrelo ter da temu sledi bolezen; bolezen in sreča se pa nikoli ne družite.

Mnogo naših deklet je pustilo svoje skrbne matere daleč tam v starem kraju in le redkokatera dobi tu v raznih sorodnikih in znancih prave zaščitnike, ki bi ji želeli vse tako dobro, kakor njeni stariši. Nerazsodno dekleta se počuti v tej novi deželi svobodno kakor ptica, ki je ušla iz kletke. Zato je treba še tem večje pozornosti od strani deklet samih kakor tudi onih, ki so v to poklicani, kajti nevarnosti so velike in številne.

Poznam pa celo matere, ki so svojim šestnajst in sedemnajstletnim hčeram prigovarjale ženitev ter so se tudi poročile v tej starosti. Take matere so ali brez srca ali brez prave pameti. Kako naj taka zapeljana hči spoštuje svojo mater pozneje, ko sprevidi, da ji je mati sama zagrenila ali celo uničila življenje. Kako naj se taka hči potem zaupno obrača do svoje

matere za številne nasvete, ki jih potrebuje, ko je sprevidela, da ji je mati v glavni točki tako slabo svetovala. Matere, oskrbnice, kakor tudi ve, slovenska dekleta same, zakon je preresen, da bi se človek igral ž njim. Nobeno dekle naj ne stopi vanj, dokler ni telesno in duševno zrelo zanj, četudi morebiti njen ženin ne odobrava odlašanja. Vsak trezen mladenič bo uvidel upravičenost vaše zahteve ter bo rad čakal nanjo nekaj let, ako jo v resnici ljubi. Ako je pa noče čakati, je pa to sigurno znamenje, da je nima zadosti rad ter je zato boljše za dekle, da ga ne dobi, ker brez ljubezni itak ni sreče.

Sedaj nastane še vprašanje, v kateri starosti naj se može naša dekleta? Človek je odvisen od podnebja, v katerem živi ter od telesnega ustroja. Španke in južne Italjanke so godne za možitev že s 16. letom; seveda se jih dosti omoži še mlajših. Toda v podnebjju, izpod kakoršnega prihajamo mi Slovenci, so dekleta še le z 20 ali 21 celo z 22. letom popolnoma dorastla in toraj tudi šele v tej starosti godna za možitev.

O tem piše znana evropska zdravnica Ana Fischer-Dueckelmann: Med 14. in 16. letom se pričinja delovanje notranjih spolnih orga-

nov pri ženski. S pričetkom rednega mesečnega odtekanja krvi se prične tudi redno izločevanje zrelih jajčič; v tem času se izvrši tudi izpremema otroka v devico ali mladenko. V tej dobi se prično tudi pojavljati do tedaj neznan občutki ter prične rasti počasi skrivno zanimanje za drugi spol. Telesno popolnoma dorastla, tudi s popolnoma dorastlim okostjem, pa je ženska šele s končanim 20. do 21. letom. Šele v tej starosti naj bi začela misliti na zakon. Zgodnejši zakon naj bi se dovolil le v slučaju, ako je dekle nenavadno dobro razvito, kajti le potomstvo zrelih ljudij more biti zadosti močno. Tudi drevo nosi šele tedaj sad, ko je doseglo gotovo starost. To naj se stavi hčeram vedno pred oči.

Slovenski medicinec Mirko Črnič piše o tem takole: "Moti se, kdor misli, da je ženska vedno sposobna ploditve. Ne, namreč ta ima svoje meje na obe strani: v mladost in starost. Čas, v katerem je ženska sposobna izpolnjevati svoje spolne dolžnosti, je doba spolne godnosti. Njen nastop je odvisen od klime, kakor tudi od mnogih drugih okolnosti, pred svem telesne konstitucije in načina življenja. Spolna godnost nastopi v naših krajih pri dekletih med 13. in 15. letom ter traja nekako do 45. leta,

do starostne jalovosti. Te meje so le po priliki, povprečne; med temi pravilnimi mejniki je seve mnogo izjemnih.

V času spolne godnosti izločuje ženska jajčke in je tako sposobna zanositi ali spočiti, to se pravi, moškemu semenu, prišedšemu v ženska spolovila se nudi prilika, oploditi ženski jajček. Le spolno godne ženske morejo roditi ker le pri takih so dani vsi pogoji za spočetje.

Nastop in prenehanje spolne godnosti je združeno z velikimi telesnimi in duševnimi izpremembami: iz deklice postane sredi drugega življenjskega desetletja devica, grudi ji rastejo boki se ji bočijo, stas in obličje dobi drug izraz, obseg glasu se poveča . . .

V petem desetletju pa izgublja ženska mamljivi čar, začne se debeliti, pri čemur pridobiva zlasti na maščobi ter se izpreminja tudi v duševnosti: sitnosti starih žensk, zlasti tašč, so znane.

Najvažnejši znak spolne godnosti, ki se pojavja pri njenem nastopu in neha pri njenem odhodu, je perilo ali menstruacija (perioda) . . .

Srce človeško sveta stvar!

Srce človeško — sveta stvar,
Ne šali ž njim se mi nikar,
V njem pekel naš je in naš raj,
Se srcem našim ne igray!
En solnčni soj, en topel dan
Iz tal izvabi cvet prasan;
En črn oblak, en nočni mraz —
In strt je cvet na večni čas.
En gorek rek — srce odpre,
En ljub pogled — srce se vžge;
En hud pogled — srce mrje,
En trd izrek — srce se stre . . .
Po cvetkah ti vesel frifraš
In sreblješ med iz sladkih čaš;
A ko s cvetu na cvet hitiš —
Li slutiš, kak spomin pustiš?
Za tabo solz potok lijoč,
Oči gasnoče, svet venoč,
Zgubljen pokoj, kesanja strup,
V potrti duši črn obup.
S človeškim srcem ne igray,
Naš pekel v njem je in naš raj,
Se srcem eno žitje streš,
Se srcem eno bitje streš!

Simon Gregorčič.

Drugo poglavje.

LJUBEZEN.

Ljubezen je stvar našega srca. Kolikokrat se porodi v srcu proti volji in kolikrat si človek želi, da bi se porodila, a se noče; ljubezen se ne da zabraniti in tudi ne prisiliti. Prava ljubezen obstoji v tem, da se vzbudi v našem srcu nagnenje do gotove osebe, katero spoštujemo, obožujemo in ljubimo nad vse drugo ter smo voljni zanjo prenesti vse mogoče žrtve. Oni, ki ga ljubimo je naš vzor; biti z njim smatramo za višek sreče, biti brez njega smatramo za največje zlo. Kako lepa in vzvišena je torej prava ljubezen; opravičeno se imenuje luč sveta. Slavni polski pesnik trdi, da je človek nesrečen brez ljubezni. Vzemimo svetu ljubezen in vzeli smo mu vse, kar ima lepega in vzvišenega. Kaj je še kedaj dovedlo ljudij do popolnejših činov požrtvovalnosti in samozatajevanja nego ljubezen?

Srečnega zakonskega življenja si brez ljubezni ne moremo misliti, ako sodimo stvarno; tak zakon je življenje brez vsebine, življenje brez ogrevajočega solnca, je smrt pri živem telesu.

Poglejmo v hišo, v družino, kjer vlada med zakonskimi ljubezen. Kako lepo in vabljivo življenje se živi tu. Nič prepirov, nič očitanj, nič zahrbtnosti in nesoglasja ne dobite tu. Njihov dom je hram božajoče sreče, ki lajša vse težave, blaži skrbi, pospešuje krepost, daje pomen življenju; skratka: ljubezen napravlja zakonsko breme sladko in prijetno in otroci so blagoslov zanjo.

Poglejmo pa nasprotno dom, kjer manjka ljubezni in simpatije. O, kaka velika razlika! Prepri je na dnevnem redu. Mož očita ženi to, žena možu ono. Nikake prizanesljivosti, nikakega potrpljenja eden z drugim. Nikakih intimnih in iskrenih vezi ni, da bi spajale zakonca. Nikake prave ljubezni ni do otrok, ako so. Ti so dostikrat nedobrodošli ali celo sovraženi. Nikake požrtvovalnosti ni, vse je prisiljeno, napeto in zoperno. Možu prične postajati njegov dom neprijeten, zopern. Njegove misli so povsod drugod prej kakor doma. Njegovim mislim sledi njegov korak tja, kjer si upa nadomestiti to, kar mu manjka. Žena ima zopet svoja pota in svoje misli. Edino, kar ju še veže je strah pred javnostjo in razni predsodki. Kako težko je tako zakonsko življenje in gorje za one, ki ga morajo živeti!

Te odstavke sem napisala zato, da naša, za možitev zrela dekleta vsaj nekoliko spoznajo, kako potrebna je medsebojna ljubezen za srečo v zakonu. Danes nase dekleta jako malo vpraša za ljubezen; samo da se brž omoži, pa misli, da bo vse dobro.

Čestokrat se je v resnici težko ustavljati vabljivim obljubam prijetnega mladeniča ter navdušenemu prigovarjanju raznih tet, sestričen in drugih sorodnikov in nesoročnikov. Dokler dekletovo srce še ni "obviselo" na gotovem fantu, tedaj ljubi še vse fante in nobenega. Zato v tem duševnem stanju dekleta niso posebno odporna za ženitne ponudbe; zlasti ako žive v takih razmerah, iz katerih bi se rade čimprej rešile.

Moč ljubezni.

Brez želje, brez nade
Tekli so mi dnevi;
En pogled od tebe
Doleti me v revi.

Ko se me polastil
Rajski je občutek.
Čisto me prestvaril
Jeden je trenutek.

Roka v roko sega,
Srce k sreči sili,
Novo moč življenja
Čutim v vsaki žili.

Nova moč življenja
Ude mi pretresa —
Kak' je lepa zemlja,
Moja zdaj nebesa!

Simon Jenko.



Tretje poglavje.
VELIKO ZLO.

Mnogo naših deklet živi na salonih, kjer je snubcev in pijače vedno dovolj. In kdo je bil še kedaj tako trden in močan, da bi ga pijača ne omajala? Vprašam vas: koliko nepremišljenih in nesrečnih zakonov se je sklenilo ob salonskih barah? Brez dvoma veliko! Ženitev pa je preresna stvar, da bi spadala v salon! Dekleta, ki ste na salonih, ve morate biti še posebno previdne, da ne storite nepremišljenega koraka. Rotim vas, bodite trezne in varujte svojo žensko čast, ako že morate na vsak način živeti v salonu.

Mimo grede naj omenim, da so vsega obsojanja vredni oni salonerji, ki izrabljajo nerazsodna in šele iz starega kraja došla dekleta v to, da jih silijo za baro, da izvlečejo iz fantov tem več petic. Da fantje in drugi gostje niso posebno izbirčni v izrazih, je samo po sebi umevno. Torej za to, da saloner izkupi nekaj več grošev, mora biti dekle izpostavljeno najostudnejšim kvantom in nadlegovanju brezobzirnih in posurovelih pijancev. Vsaka stvar ima svoje meje, za to bi jih morala imeti tudi ta. Dekleta si čestokrat same nemorejo pomagati zato, ker so dolžne salonerju za vožnjo iz domovine in

tedaj jim skoro ne kaže drugega, kakor da odslužijo svoj dolg. Dostikrat jim pa tako življenje tudi ugraja zaradi njihove nerazsodnosti in mladostne razigranosti. Toda od salonerjev samih se lahko zahteva, da vedo kaj je prav in kaj ni! Tudi naše časopisje bi lahko temu vprašanju posvetilo nekoliko pažnje! Hvala pa oblastem raznih mest in držav, ki so sprejele razne odredbe, po katerih je prepovedano imeti ženske za baro, kajti ako iščemo vzrok tako veliki pokvarjenosti med našim ženstvom, tedaj pridemo po kratki raziskavi do zaključka, da prihaja največ tega zla iz naših salonov.

Priznati moram sicer, da je med temi tudi nekaj častnih izjem, a veliko jih ni, kar je docela naravna posledica tega, kar sem omenila malo prej. Za baro ni prostor za ženske, najmanj za nedorastla in nedolžna dekleta. Kadar bodo izginila slovenska dekleta izza salonskih bar, tedaj bomo lahko trdili, da je naše ženstvo napravilo velik korak naprej.

Naša dekleta morajo priti do zavesti, da je nečastno in poniževalno za dekle, ako streže za baro, kajti tu si najslabši pijanec upa obrisati svoje umazane pete ob najpoštenejše dekle, ker ve, da se mu ni bati zaslužene klofute, dokler ima kak nikel v žepu.

Da se to zlo odpravi, je treba sodelovanja vseh naših rojakinj, ki naj si med seboj pomagajo in gredo na roke, S pomočjo njenih rojakinj bo vsaki Slovenki mogoče zapustiti salon, ako bi jo saloner silil za baro. Rojakinje, pokazimo, da nam Amerika še ni vzela vsega čuta za žensko poštenje in čast.

Nekaj še bolj neodpustljivega je, ako stariši sami silijo svoje mladoletne hčere za baro. Oni so brez dvoma izgubili zadnji čut poštenja in zadnjo iskrico ljubezni do svojega otroka. Taki stariši po mojem mnenju niso dosti boljši kakor tisti, ki prodajajo svoje hčere v zloglasne hiše. Kaj dobrega se naj mlado dovzetno dekliško srce nauči za baro, kjer je preklinjanje in najostudnejše kvantanje na dnevnem redu. In poleg tega še pijača, ki omami vsakega hrusta, nikar še nežno otročje telo. Ako taka hči nepostane navadna vlačuga, je to pravi čudež. Kaj naj pričakujejo stariši od take hčere, ko so jo prodali v nežni mladosti iz lahkomiselnosti. Jaz ne vem, kakšno vest morajo imeti taki in kako morejo uživati take "judeževe srebrnike". Drugega pač ne moremo več reči, kakor vsklikniti s pesnikom: "O, kako strašna slepota je človeka!"

Četrto poglavje.

NEKAJ POTREBNIH NASVETOV.

V tem poglavju želim dati čitateljicam še nekaj praktičnih nasvetov o izberi ženinov.

Pred vsem se ne prenašli nikdar! Nič ne škodi, ako se poroka nekoliko zavleče. Naj drugi še tako silijo, ti zahtevaj za se dovolj časa, da spoznaš ženina do dobra; da spoznaš njegovo naravo, da pretehtaš njegove dobre in njegove slabe lastnosti. Ne bodi v tem oziru popustljiva! Sodi strogo, a bodi pravična in odkritosrčna, kajti pred poroko je čas za premislek, po poroki je prepozno.

Ako je tvoj ženin surov in nepoboljšljiv, tedaj je v tvojo korist, da ga čim prej odsloviš. V zakonu je treba nežnosti, bodisi od strani žene ali moža. Surovež ne pozna ozirov in mej; zato ne moreš od njega pričakovati nič dobrega.

Ako ima tvoj ženin kako veliko napako, recimo, da je kvartavec ali kaj sličnega, tedaj ga opozori dobrohotno, češ, da naj to navado ali napako opusti tebi na ljubo. Ako bo kedaj spoštoval tvoje želje, tedaj jih bo pred poroko, če mu je kaj za tebe. Razume se, da morajo biti tvoje zahteve opravičene in pametne. Ako spre-

vidiš, da je nepoboljšljiv, tedaj se naj vajini poti ločite takoj.

Največjo pozornost pa moraš imeti pred pijancem, kajti že pregovor pravi, da se pijanec prej ne spreobrne kakor se v jamo zvrne, torej nikoli! Ako veš, da ima tvoj ženin nagne nje do pijače, tedaj si moraš na vsak način vzeti dovolj časa, da ga temeljito preizkusiš, ako ti je pri sreči tvoja sreča. Vsakomur bodi bolj popustljiva kakor pijancu, kajti življenje s pijancem je pekel. Dekleta so tisto zdravilo, ki more poboljšati naše pijači udanne fante; vsakdo drugi je v tom oziru skoraj brez moči. Najboljši čas, da ta svoj upliv izkoristijo, je, ko so še proste vsake zakonske obveznosti in fantje med seboj tekmujejo, kateri si jo bo pridobil. Vsakega, pijači vdanega fanta naj bi dekleta najprvo pokaralo in ako to nepomaga, naj bi se ga izogibalo. Na ta način bi se rešil marsikateri mladenič iz žrela nenasitnega alkohola. Tu se nudi našim dekletom veliko in človekoljubno polje. Koliko bi v tem oziru dekleta lahko naredila za izboljšanje človeškega rodu.

Nič manjšo pozornost se naj neposveti kvartopircem in ponočnjakom, kajti možje s to napako si ne bodo dolgo pomišljali zakartati

zaslužene denarje, s katerimi bi imeli kupiti kruha družini!

Veliko ulogo pri privoljenju v zakon igra tudi denar, oziroma premoženje. Ker vemo, da je skoro vsak rojak prišel v Ameriko s praznim žepom, so prihranki ali premoženje znak varčnosti, treznosti in podjetnosti, česar pri naših fantih tako pogosto pogrešamo. Denar in premoženje pa nikakor nista porok tudi za dobro srce; vedno najdemo več prave sreče in zadovoljstva pri revnih družinah kakor pa pri bogatih. Za to naj dekleta nikdar ne jemlje fanta zaradi njegovega premoženja, temveč naj vedno gleda na njegovo srce. Zakon iz lakomnosti po imetju je kupčija, koje cena je tem višja, čim manj ljubezni je v nji. Kako pogosto je slišati v takih zakonih pozneje očitke, da je nevesta priberačila k hiši itd. Ako sta oba zakonska pridna in varčna, si bodeta lahko pridobila potrebno premoženje. Glavno je, da vlada med njima harmonija ter da delata eden za drugega.

S tem pa nikakor nisem hotela reči, da je varčnost in podjetnost postranska stvar; nikakor ne; ravno obratno. Kako žalostno je videti zdravega mladeniča, ki je delal stalno po več let in tudi dobro zaslužil, a kljub temu nima

nitni centa na strani za slučaj brezposelnosti, boleznin ali kake druge neprilike. Nikakor nisem za to, da bi si človek ne privoščil dobre hrane, lepega stanovanja, čedne obleke, kozarec pive in potrebno; ne! Telo, kakor tudi duh, morata imeti potrebo za svoj obstoj in razvoj; toda do skrajnosti pa obsojam nepotrebno zapravljaljivost, katere je tako preveč med našimi rojaki, zlasti mlajšimi. Mnogo je takih, da niti svoje hrane in stanovanja nemorejo plačati, ker znosijo vse v salon ali kam drugam. Pri tem ne pomislijo, da jih v slučaju potrebe ne bo nihče poznal, najmanj pa oni, pri katerih so zapravili svoj denar. Zapravljaljivec ni dosti boljši od pijanca. Vse premalo se goji med nami varčevanje. So slučajji, kjer je isto nemoogoče, a v večini slučajev je to mogoče; za to naj se dekleta ogibajo tudi zapravljaljivec ter še pred poroko povspešujejo varčnost svojih bodočih mož.

V tem morajo pa same pokazati dober vzgled s tem, da ne silijo v nikako nepotrebno zapravljanje ženinovega denarja s pripombo, da se bo denar po poroki rabil za sto dragih, bolj potrebnih stvari. Vsak trezen ženin bo uvidel dobrohotnost svoje neveste ter bo dobil še večje spoštovanje do nje.

Često je velika napaka pri sklepanju zakona tudi to, da si ženin in nevesta zamolčita kak važen greh, storjen v preteklosti, v upanju, da se bo to vse že po poroki uravnalo, ali da se sploh ne bo izvedelo, ali pa se taka stvar kar enostavno prepusti tjavendan, češ, bo že kako. Veliko očitanja sledi v takem zakonu, kolikokrat se poruši zakonska sreča vsled tega poponoma, dočim bi se od nasprotne strani stvar spregledala pred poroko in brez vsakih posledic poravnala. Na podlagi tega je potrebno, da sta ženin in nevesta odkrita eden drugemu, ter da si pred poroko ne zamolčita ničesar, kar bi moglo pozneje rušiti njuno srečo. Bolje je, ne poročiti se, nego v zakonu nesrečno živeti. Ženin ima pravico, da pozna nevestino preteklost in nasprotno ima nevesta vse pravice, da pozna ženinovo. Dekle, v tvojo korist je, da se ravnaš v tem smislu.

Navedem naj na tem mestu star slovenski pregovor: "Naglica nikjer ni dobra"; najmanj pa pri stopanju v zakon. Nikdar naj ti ne bo na tem, kedaj se poročiš, temveč kako se poročiš. Bolje je samsko življenje, kakor pa nesrečni zakon. To vam bo pritrdila vsaka nesrečna žena. Vedno si vzemi dovolj časa, da boš svojega ženina dovolj natanko spoznala od vseh

strani in vse njegove dobre in slabe lastnosti. To pozornost si dolžna ne samo sama sebi, temveč tudi otrokom, katerim te je narava določila za mater, kajti dobri otroci iz nesrečnega zakona so redka izjema. Koliko več sreče in zadovoljnosti bi bilo po naših domovih, ako bi dekleta ne hitela tako slepo v zakon, temveč bi dobro premislila, koga jemljejo; mož od moža je velika razlika. Bolje bo še nekaj mesecev ali let samevati ter počakti, da pride ženin, ki te bo vzal iz ljubezni, ne pa zato, da bo oženjen.

Pred vsem pa vas, dekleta, svarim pred vsakim fantom, ki se vam bo približal z nepoštenim namenom. Ne verujte nobenemu ničesar, ako ga do dobra ne poznate. Povsod po Ameriki je vse polno razuzdancev, ki so pripravljene na premetene zvijače, lepe besede in obljube vjeti nerazsodno deklet in kako brutalno potem postopajo s svojo žrtvijo, ko vidijo, da jo imajo v kleščah. Koliko bridkega gorja bi si marsikatero deklet prihranilo, če bi ne bilo tako lahko mišljeno in lahkoverno. Že slovenska narodna pesen poje:

Dekličice, noričice,

Če fantom vse verjamete

Dekleta, bodite neizprosne pri varovanju svoje deklinke časti in poštenosti, kajti dokler

imate to, imate vse in kadar jo zgubite, ste zgubile veliko. V tem pogledu zlasti svarim dekleta pred opojno pijačo, katere se razbrzdani mladeniči često poslužujejo, da omamijo svojo žrtev ter zadoste svoji pohoti. Kličem še enkrat, bodite vedno na straži za svojo čast, kajti često bo prišel zapeljivec v ovčji obleki.

Zelo pogostokrat se od strani naših deklet zanemarja tudi priprava na gospodinjstvo, ki igra tako važno ulogo v zakonskem stanu. Ali si morete misliti našo zakonsko ženo brez gospodinjstva? Skoraj gotovo ne! In koliko zakonov je ravno zaradi slabega gospodinjstva nesrečnih, kajti pri sedanji draginji in pri sedanjih nizkih plačah mora biti gospodinja prava umetnica, ako hoče, da v hiši ničesar ne manjka. Še večje skrbnosti je pa treba, ako se hoče kaj dati na stran in ako je velika družina. Zato je dolžnost, da se kolikor najbolj mogoče vadi v gospodinjstvu, da ji ne bo hodilo pretežko, ko bo prišel čas, da bo morala kot žena prevzeti vodstvo v hiši.

Zelo nepotrebna potrata denarja je po mojem mnenju obsežno ženitovanje. Marsikateri par si je na ta način nakopal dolg, katerega je plačeval še več let potem. Kak užitek naj imata ženin in nevesta v takem hrupu in šumu.

Njune misli so daleč stran od svatov; zakaj ju potem motiti in nadlegovati. Moževe misli so pri ženi in ženine pri možu, zakaj ju potem z vsakovrstnimi ceremonijami in opravki razdvajati. Jaz mislim, da bi popolnoma zadostovalo primerno kosilo v krogu najožjih sorodnikov in prijateljev. Vem za več ženitnin, pri katerih se je napeklo in nacvrlo za več sto ljudij in ženinovi ali nevestini stariši so šli malodane od hiše do hiše ter vabili znance in neznance, prijatelje in neprijatelje, sploh vsakogar ter so tako hoteli iz cele stvari napraviti lep 'biznez'. Kako neprijetno in poniževalno se mora tak par počutiti v takem krogu. Navadno taki ljudje prigovarjajo v obsežno ženitovanje, ki hočejo iz cele stvari vleči dobiček. Kdor ima veliko prijateljev in misli, da bi ne bilo prav, ako bi jih ne povabil, v takem slučaju naj že bo, drugače pa naj bi se skušalo to opustiti, ker ženinu in nevesti navadno samo škodi gmotno in duševno.



Nevesti.

Trepeče ti venec poročni v laseh,
In sree ti v prsih trepeče;
Krog usten rudečih igra ti nasmeh,
A solza v očeh ti leskeče.

Stotere se misli ti v duši bore,
Sree se ti krči in širi,
In čuti kot vali po njem se drve
Ti v sladkobolestnem nemiri.

O zlata prostost, oj neskrbna mladost,
Kako te je težko pustiti!
Oj prave ljubezni nebeška sladkost,
Kdo pač se ti more vbrantiti!

Na majki sedaj ti počiva oko,
Zdaj k ženinu vhaja ljubeče:
Od mamke srce se ti trže težko,
A k ljubemu sili kopneče.

Daj majki poljub, zaročencu roko,
On z desno ti v desno naj seže,
Bog srei z nebeško je zvezal vezjo,
Duhoven še roki naj zveže.

Le srčno z izvoljencem zdaj pred oltar,
Odtam pa na romanje skupno;
Željno se nazaj ne oziraj nikar,
No gledi naprej mi zaupno!

Pač bo zapustila zlata prostost,
A vez te bo sladka objela;
Pač nehala bode neskrbna radost,
A začne se skrbnost vesela.

Ljubezen dolžnosti sladila ti bo,
Množila ti srečo družinsko,
In duša zamaknena pila ti bo
Neskončno radost materinsko.

Ti srečna ves dom osrečavala boš
Nevtrudna po hiši in hrami,
Med sini, hčerami kraljavala boš
Kot luna svetla med zvezdami.

Kdor sam do večera potuje skoz svet,
Izgine se zarjo večerno;
A ti ne zamreš, ne iznikne tvoj cvet,
Pomlajen bo v deci čveterno!

Simon Gregorčič.

Peto poglavje. MOŽ IN ŽENA.

Uresničile so se mladostne sanje in izpolnilo se je nemirno hrepenenje: iz fanta in dekleta postaneta mož in žena. Kako važna in pomembna sprememba! Z njo se pričinja docela novo poglavje v človeškem življenju, poglavje resnosti in odgovornosti—družinsko življenje. Za one, ki so stopili vanj s treznim in dobro premišljenim korakom, prinaša zakon mnoga in osrečujoča iznenadenja, dočim je za lahkomisljenike bridko razočaranje.

Zaprla so se vrata, ki vodijo nazaj, in prosta je pot samo v bodočnost. Vsak kes in vsako premišlevanje za rešitev je prepozno, kar preostaja, je trezen in stvaren preudarek, kako urediti to skupno življenje, da bo isto temlažje in prijetnejše za oba. To velja zlasti za one, ki so stopili v zakon brez prave ljubezni. Ker je žena središče, okrog kateraga se suče vse družinsko, oziroma zakonsko življenje, je torej v prvi vrsti na ženi ležeče, da preštudira položaj, naredi načrt ter gre takoj na delo. Modra in preudarna žena bo zmožna zamašiti marsikatero vrzel v zakonu ter tako odpomoči nedostatkom, bodisi na strani moža, nje same ali kjerkoli.

“Žena ima še drugo večjo nalogo nego je materinstvo: ta naloga je, napolniti srce moža z novimi silami. On jo brani in prehranjuje, a ona ga hrani v zahvalo s svojo ljubeznijo”, piše francoski pisatelj. In to je istina. Mož spozna, da je bilo prej njegovo življenje prazno, brez pravega cilja, kateremu naj bi posvetil svoja dejanja in nehanja. Žena je sedaj tisti cilj, ki moža vodi, krepí in navdušuje. Ženina udanost in ljubezen sta mu največje plačilo za vse težave in neprilike, ki se človeku stavijo na pot boja za obstanek. Nasprotno je pa ljubeči ženi zopet mož vzor in zaščita ter njeno vse in njemu je posvečeno njeno delo in njena misel. Srečen mož in žena sta ena duša v dveh telesih.

Toda življenje je boj in zato medeni tedni ne morejo vedno trajati; popolnoma sicer ne smejo izginiti, a življenje ni praznik, zato je do cela naravno, da pride tudi med zakonskima često kaj navskriž. Treba je potem prizanesljivosti in potrpljenja, da se vsako nesoglasje čim prej poravna. Malo krega tu pa tam ne škoduje, ker se imajo potem zakonci še rajši.

Ako je mož bolj trmast in nespraven, naj bo žena bolj pametna ter naj skrbi za to, da se čim prej soglasje zopet popravi med njima,

kajti predolgo kuhanje jeze bi utegnilo dati možu povod, da bi začel piti in ko bi se to ponavljalo, zamore postati mož sčasoma pijanec. Skoro ne verujem, da bi mogel biti mož tako zakrknjen in surov, da bi se ne hotel spraviti, ako ga lepo nagovoriš. Kadar sta zopet dobra, mu povej, kar mu gre in videla boš, da tvoje besede ne bodo zastonj.

Nekatere žene mislijo, da se mora mož vsemu svetu odpovedati, ako se oženi. Tako nazarje je napačno. Človek je družabno bitje, zato čuti v sebi potrebo, priti v dotiko z ljudmi ter se razgovoriti z njimi. Pusti mu njegove prijatelje, ako so dobri. Ne huduj se, ako zaide včasih v njihovo družbo. Zlasti pa skrbi, da bodo njegovi prijatelji prišli večkrat k njemu na dom in tako on sam ne bo čutil potrebe, da bi odhajal z doma. Ako se zanima za društva, pusti mu to veselje, ker to je dobra stvar. Sploh naj bo tebi drago, kar je njemu. Zanimaj se za vse, kar je s tvojim možem v zvezi. Ako kake stvari ne razumeš dobro, tedaj si prizadevaj, da jo boš razumela, ker to ti bo omogočevalo govoriti z njim o predmetih, v katerih je on najbolj zainteresiran. Ker bo videl, da lahko govori s teboj o vsaki stvari, bo imel vedno dovolj povedati. Na ta način ne bo imel povoda,

da bi se ti odtujil. V tem pogledu greše jako veliko naše žene in to kali znatno družinsko srečo.

Pred vsem mora modra žena gledati in delati na to, da si obdrži spoštovanje in ljubezen svojega moža. Dokler ima to, ima vse, ko je pa isto izgubila, tedaj je izgubila mnogo. Mož ji mora biti prvi, potem še le pridejo prijateljice in drugi.

Narodni rek pravi, da je bog možu dal ženo za priboljšek, a priznati moramo, da so nekatere žene take, da bi lahko rekli, da jih je bog dal možem za pokoro. Taka žena seveda nemore pričakovati posebnih naklonjenostij od svojega moža. Mož je največkrat tak, kakoršnega žena naredi. Vsaka novoporočenka naj gleda takoj v prvih tednih skupnega življenja, da naveže moža na dom in nase. V medenih tednih se to lahko doseže; a ne samo pridobiti, temveč tudi obdržati si moraš možovo spoštovanje. Skušaj mu biti vedno tolažnica v nesreči in težavah, modra svetovalka v negotovosti, dobra in pridna gospodinja ter skrbna, udana in zvesta žena in mati.

Koliko velikih mož dolguje svoje uspehe svojim ženam. Koliko politikov se je povspelo do odličnih mest s pomočjo njihovih žena, koli-

ko trgovcev si je pridobilo obilno premoženje edino le s prizadevanjem svojih soproj. Jaz sama poznam mnogo mož vsakovrstnih poklicev, ki se imajo zahvaliti svojim ženam za to, kar so. Celo med našimi rojaki jih je mnogo, kojim je delavnost in podjetnost njihovih žena pomagala do premoženja in neodvisnosti. Že pregovor pravi, da dobre žene niti zlato ne preplača.

Nikakor pa s tem ne mislim, da bi morala biti žena sužnja svojega moža. Ako žena izvršuje vse svoje dolžnosti, potem ima pravico zahtevati od moža, kar ji spada. V nobenem slučaju naj se preveč ne poniža pred možem, ker bi on utegnil to izrabiti njej v škodo. Pred vsem naj žena rabi svoj razum ter svoje občevanje z možem tako uredi, kakor razvidi, da bo najbolje za oba. Biti mora v stanu dati možu, katerega si je izbrala, vse, kar mu manjka v polni meri, to je, biti mu spremljevalka na potu življenja.

Ne zahtevaj nikoli več od svojega moža kakor ti more dati. Nekatere žene hočejo od moža zdaj to, zdaj ono, često celo več, kakor zmore mož s svojim zaslužkom. Mir in soglasje naj bodeta vsem zakoncem glavna naloga, kajti ako imata to, tedaj bodeta lahko prenesla in pretrpela vse težave in neprilike.

Šesto poglavje.

NAMEN ZAKONA.

Človek kateregakoli spola je sam zase nepopolen in ne tvori celote. Človeštvo bi izumrlo, ako bi bil samo en spol na svetu, pa naj bo že ženski ali moški. Šele mož in žena skupno tvorita celoto, in ta celota je zmožna dati življenje novemu človeškemu bitju ter tako ohraniti in množiti človeški rod. Potomstvo je torej glavni cilj in namen zakona.

Sprva je imel zakon podlago v instinktu, a z razvojem govora in kulture se je ta instinkt spreminjal v ljubezen. Danes si srečnega zakona brez ljubezni in simpatije sploh misliti ne moremo. Sicer se tudi v naših časih sklene mnogo zakonov brez ljubezni, a taki zakoni so po našem naziranju kupčije. Seveda imajo taki zakoni isti namen in navadno ga tudi dosežajo; toda vprašanje je, kako življenje žive taki zakonci?

Narava sama skrbi za to, da ne izumrje človeški rod stem, da ustvarja v človeku željo ali nagon po spolnem združenju, česar posledica je spočetje ali pričetek novega človeškega bitja. Kako zvišena je torej naloga zakona in kako sveta; nasprotno so tudi dolžnosti in odgovor-

nosti v tem stanu tako velike, da se jih le malo zakoncev zaveda v polni meri. Te dolžnosti in odgovornosti se ne nanašajo toliko na moža in ženo, kolikor se na njune potomce—otroke.

Ako sedaj stariši pomislijo, da je od njih odvisno zdravje in popolnost njihovih otrok, potem je vsekakor njihova dolžnost, da store po svojih močeh vse, kar utegne koristiti njihovemu zarodu ter da se nasprotno ogibljejo vsega, kar bi jim moglo na kak način škodovati. Pregovor pravi, da jabolko ne pade daleč od jablane. V našem slučaju to pomeni, da otrok ne more biti drugačen nego so njegovi stariši. Jabolka ne rastejo na trnju in slabi stariši ne morejo dati življenja dobrim otrokom.

Stariši naj pred vsem imajo pred očmi, da otroci po njih podedujejo dobre in slabe lastnosti, zdravje ali bolezen. Dobre lastnosti starišev se plačujejo njihovim otrokom, grehi starišev pa se maščujejo nad njimi. Že sveto pismo govori, da se grehi starišev maščujejo nad njihovimi potomci, ako ne takoj v prvem kolenu, pa v drugem ali še pozneje; kaznen ne izostane.

Pomislimo pa sedaj na tozadevne razmere današnji dan med nami. Človeku se zdi, da

drvi človeštvo naravnost v svoj prepad. Nikjer ni tiste treznosti in nikjer mere! Vse biti samo za enim ciljem — uživanjem. Žalibog da Slovenci nismo izvzeti, posebno ameriški ne. "Svoboda, katere nismo navajeni, ter pijače so naši najhujši škodljivci." Kakor rastlina, ki jo presadiš na pregnojna tla, tako podivja velik del naših rojakov in rojakinj. Da pri tem zakonceni niso izvzeti, menda ni treba še posebej poudarjati.

Ako se vzame zakon s pravega stališča ter ako se njegove pravice ne zlorabljaajo, mora biti prvi cilj vsakega zakona močno in plemenito potomstvo; ako pa se zakon napačno tolmači in se smatrajo njegove pravice samo za dovoljenje za nasičevanje nebrzdanih strasti, potem pa je zakon samo pot do poniževanja ter duševnega in telesnega propada. Slaba, to je živalska stran človeka se v tem zadnjem slučaju vedno močnejše uveljavlja in čim več svobode je dano strastem, tem več je hočejo.

Ako bi danes poslali svetopisemskega angelja po vseh slovenskih domovih v Ameriki, bi se on nedvomno povrnil s poročilom, da je zakonec s napačnim tolmačenjem zakona mnogo več nego s pravim. Vzrok je, prvič slabo pojmovanje nalog življenja; drugič, nepravil-

no predstavljanje človeške sreče; tretjič, pomankanje ponosa in samozavesti in četrtič, nevednost zlasti na strani žene. Vsi navedeni vzroki prihajajo iz nevednosti in pomankanja potrebne vzgoje našega ženstva. Ako smo enkrat spoznali svoje napake, je naša dolžnost paziti na to, da se iste odpravijo pri naših otrocih.

Orientalški pregovor pravi modro in opravičeno: "Do sitega se najesti ni vedno dobro," to storijo tudi živali, ako imajo le hrano. Edini človek si more reči: "Vzdržuj se, ker to je moja volja". Obvladanje samega sebe in njegovih poželenj napravlja človeka za kralja nad živalmi. Človek ima pamet in razum, da ju rabi ter presoja, kaj je zanj dobro in kaj ne. In zdrav razum nam more povedati, da preštevilo spolno združenje škoduje človeku na duhu in telesu, ker se vsled napora izrabljajo telesne moči in vznemirja ves živčni ustroj, ki je z možgani v direktni zvezi. Taki ljudje postanejo mršavi, nesrečni, nervozni, jezavi in so podvrženi vsakovrstnim boleznim. Gotovo prav nič ne pretiravam, ako trdim, da je velik del bolezni med ženstvom pripisovati na ta račun. Krivico bi delala svojim tovarišicam, ako bi navračala vso tozadevno krivdo nanje, kajti neo-

vržena resnica je, da nosi brezobzirnost, nenasitnost in nebrzdanost naših mož glavno krivdo za to zakonsko zlo, a žene tudi niso brez krivde.

V prvih tednih zakona ima mož skoro vselej obzir, rešpekt in spoštovanje do svoje žene in tedaj je pravi čas za ženo, da uredi z njim vprašanje spolnega občevanja. Pojasni naj mu navedene posledice nezmernosti ter še dostavi, da je korist njegove lastne sreče, kakor tudi sreče žene in otrok, da je zmeren v tem oziru. To bo v njegovih očeh povzdignilo njegov ugled in spoštovanje do tebe. Tvoja brezobzirnost in nenasitnost v prvih dneh zakona v tem oziru bo pa imela za posledico to, da bo on zgubil svoje spoštovanje in obzirnost. Kadar zgubi mož do žene to, potem žena ne more več dosti dobrega pričakovati od svojega moža, kajti mož je ne smatra več za svojo ženo, temveč za sužnjo, od katere se lahko zahteva brezpogojna pokorščina. Dasi je tako zahtevanje višek surovosti in poživinjenosti ter skrajno žaljivo za ženo in njen ponos, se isto žalibog le prepogosto uveljavlja pri naših zakoncih. Dober in ljubeč mož seveda tega ne bo storil, a surovež in pijanec pa ne poznata nikake obzirnosti in tudi nikakih mej. Gorje ženi, ki ima takega moža. Zato dekleta, bodite previdne

pri zbiru bodočih mož. Bolje nič, kakor pa surovež in pijanec.

Zakonska sreča je nemogoča, ako mož ne smatra žene za sebi isto-vredno človeško bitje. Tak mož ima svojo ženo samo za deklo in za predmet, v katerem nasiti svoje strasti. Ako pa že žena tako malo velja pri možu, kaj naj potem rečem še o njenih otrocih. Namesto očeta imajo taki otroci tirana, nasilnika, ki ob vsaki priliki kriči nad njim, jih psuje in pretepa, največkrat brez vzroka. Ljubeznivi pogled in skrbna očetovska beseda sta takim trpinčkom nepoznana ali vsaj redka. Kaki občutki navdajajo tako mlado in občutljivo srce, si lahko mislite. Navedla bi lahko na tisoče slučajev skrajne poživinjenosti iz življenja naših slovenskih družin, a vsled pomankanja prostora navajam samo dva:

Rodilo se je tretje dete zakoncema. Žena je bila bolehnna in pri tretjem porodu je postal njen položaj skorodane kritičen. V družini že dlje časa ni vladala složnost in ljubezen. Mož je vedno godrnjal, da potroši žena preveč denarja, kljub temu, da je živela najskromnejše in kljub temu, da je sam zapravljajal denar v salonih. Razume se, da ni bil on novega člana svoje družine posebno vesel. Koj drugi dan

po porodu se je zopet napil. Domov prišedši je začel zopet razgrajati ter kričati, kako naj preživi tako veliko družino, ko že do sedaj ni mogel izhajati. V svoji podivjanosti je zagrabil in prevrnil zibelj z novorojenčkom ter besno zmerjal napol mrtvo ženo, češ, kaj je bilo treba še tretjega otroka v hišo, dasiravno je bil on tisti, ki je prižgal luč življenja temu ubogemu črvičku, kateremu so bili najbrezobzirneje zagrenjeni prvi trenutki življenja na tem svetu. Trdno mora biti srce take matere—mučenice, da ji ne počí v taki žalosti in duševnem trpljenju.

Drugi slučaj: Pred kratkim sem bila slučajno na kolodvoru. Tu je splošno pozornost vzbujala žena s štirimi otroci, katerih najstarejši je bil komaj v petem letu. Ker so bili tu že več ur, je bil poklican stražnik, da jo spravi na pristojno mesto. Ker ni znala angleščine, tudi ni mogla pojasniti svojega položaja. Povedati je znala samo toliko, da je "sloveniš". Slišavši to, sem pristopila, da ji pomagam iz zadrege. Povedala je, da je prišla iz nekega mesta iz Michigana, kjer je prodala zadnje pohištvo, da si je kupila vozni listek ter da tu poišče moža, ki jo je zapustil brez sredstev za življenje rekoč, da gre za delom. Kdo naj tedaj najde njene-

ga moža v tako velikem mestu, ako sploh biva v njem; kajti odkar je odšel z doma, še ni dobila nobenega glasu od njega.

Taki in enaki slučaji podpirajo moj poziv, da naj bodo dekleta previdna, koga jemljejo v zakon. Ti slučaji so sicer samo izjeme, ki pa so preštevilne, da bi se mogle puščati v nemar, temveč so po vsej pravici tehtni in vredni, da jim naša dekleta posvetijo kar največ pozornosti.



Sedmo poglavje.

PERILO ALI PERIODA.

Redna mesečna krvavitev iz ženskih spolnih delov imenujemo perilo ali periodo ali menstruacijo. Medicinec Črnič piše o tem sledeče:

“Pri spolno godni ženski nastopi navadno vsake 4 tedne krvavitev spolovil, ki traja 2-5-8 dni. Kri —povprečno se je izloči desetino litra— je temna in vsebuje tudi sluz, ki jo izločuje maternica v svojo notranjščino. Kri prihaja iz vrhne plasti maternične notranjščine, sluznice, ki nekoliko dnij prej nabrekne, to je, se napolni s krvjo v vedno večji meri, dokler ne počí, kar povzroči krvavitev. Kri je pomešana z prej omenjeno sluzo in kosi maternične sluznice, ki je v tem času razdrapana in razorana. (Kaj je sluznica, si najlažje predstavljamo, če pomislimo, da je vsak del našega telesa obdan z nekako odejo: od zunaj z kožo, od znotraj s sluznico, kakor na primer usta, požiralnik, želodec, čreva itd. Tako je tudi pri maternici. Ako se vgriznemo v ustnico ali notanjščino lica, tedaj sluznica ustnice oziroma lica nabrekne, postane rdeče-modra ter se napolni s krvjo. Če je bil vgriz dovolj silen, se sluznica raztrga, vsled česar nastopi krvavitev. Nekako tako je tudi s krvavitvijo maternice, le da tu ni nikaškega

vgriza, marveč povzročitev nabreklosti izhaja od živcev). Po perilu se izkrvavljena sluznica skrči in zaceli ter dobi za nekaj dnij navadno obliko, na kar se igra znova ponovi, če ne nastopijo drugačni odnošaji.

Med perilom torej je maternična sluznica vsled razvrzanosti odprta, tako da je možnost okužbe jako velika. Zato je v tem času spolno občevanje za moža in ženo ne le malo okusno, temveč za žensko tudi izredno razburljivo, boleče in nevarno, ker nudi raznim, po moškem sramu v ženska spolovila zanesenim bakterijam — to so sila majhna bitja, povzročajoča bolezni — možnost priti v kri in tako povzročiti okužbo. Mnogo žensk se ima ravno temu zahvaliti za razne neprijetnosti.”

Iz navedenega je razvidno, da mesečne krvavitve ni smatrati za bolezen, temveč za žensko docela naraven pojav. Zato to krvavljenje ne povzroča zdravim ženskam nikakih posebnih bolečin. One v tem času ravno tako lahko delajo, se izprehajajo, se kopajo, ne da bi to kaj oviralo njihovo periodo ali perilo.

Poglejmo kmetice in služkinje v starem kraju, zanje nikdo ne ve, kedaj imajo “svoj čas”. Nasprotno pa se dobijo hiše, v katerih ve vsa hiša, kedaj se gospodinja ali hči ne “po-

čuti dobro". Zdravniki trdijo, da je to pri zdravih ženskah samo razvada in pomehkuženje in da je v korist zdravju treba telo kolikor mogoče utrditi. S tem pa ne mislim trditi, da morajo biti ženske v tem slučaju brezbrizne. Ne, ravno obratno! V slučaju, da bi to krvavljenje povzročalo bolečine ali občutne neprijetnosti, tedaj naj se išče zdravnikov svet; istotako tudi v slučaju, da bi se krvavljenje pojavljalo prepogostoma ali preporedkoma in sploh vselej, ako ženska zapazi, da ni vse v redu. Ti deli ženskega telesa so tako občutni, da utegne vsak nered imeti škodljive posledice.

Mnogo naših rojakinj se sramuje iti k zdravniku v spolnih zadevah. Kako neopravičen in nespameten je ta sram! Pomisli vendar, da izkušenemu zdravniku tvoja bolezen ni nič novega in da je imel že na stotine takih slučajev kakor tvoj! Sploh se on ne briga za nič drugega nego tvojo bolezen. On je ravno tako človek iz mesa in krvi, kakor kdo drugi, samo da je njegov poklic zdraviti človeško telo, kakor je kovačev poklic kovati železo. Sramežljivost je čednost, ako je na pravem mestu, a nikjer ni tako malo opravičena, kakor ravno pred zdravnikom. Ne odlašajte obiskati zdravnika, ako ste bolni, da ne bo prepozno.

Nekoliko trganja po udih, hipne bolečine v križu, nesposobnost za težko duševno delo, slabo razpoloženje in slične neprijetnosti prvi in drugi dan perila, so nekaj navadnega celo pri mnogih zdravih ženskah. Čim več pa taka ženska misli na svoj položaj, tem slabše se počuti. Zato naj skuša biti vsaka zaposlena z eno ali drugo stvarjo, ako ne telesno, pa duševno in to bo njen položaj znatno omililo. Toplo pa se priporoča, da ženske v teh neprijetnih dneh ne delajo težkega dela, kakor naporno pranje, ribanje ali kaj sličnega.

Strah pred prehlajenjem v času periode ali perila je precej globoko vkoreninjen med žentvom. Res je, da je ženska v tem času nekoliko občutnejša, a splošno se lahko reče, da se ženska v času perila nič lažje ne prehladi kakor pa drugače. Prehlajenje je odvisno največ od tega, kako imamo navajeno svoje telo. Ako je telo utrjeno, potem prehlad ne bo našel tako hitro dostopa, ako je pa telo pomehkuženo, potem nam škoduje vsaka sapica.

Snaga v času perila je zelo važna stvar. Žal, da je je tako malo med našimi rojakinjami ter da je strah pred vodo tako udomačen, zlasti v času perila. Ta strah prihaja najbrže od tod, ker imajo ljudje rešpekt pred naravnimi

mi pojavi. Na podlagi tega si mislijo ženske, da ni prav, ako se na kak način povspešuje ali ovira mesečni krvotok. Resnica namreč je, da večja uporaba vode v času perila ni posebno prijetna, a s tem še ni rečeno, da ni dobra. Izkušnje izkazujejo, da kopel v tem času nekaterim ženskam ali povspešuje krvotok ali omeji ali celo ustavi; nekaterim pa zopet ta kopel dobro dene. Nasproti temu pa so zopet ženske, ki si spolne dele v tem času umivajo z mrzlo vodo zjutraj kmalu potem, ko vstanejo. Te ženske so spolno jako zdrave. Seveda se mora paziti, da je soba dovolj topla, kajti sicer se dobi prehlad prav lahko. Ta razlika med ženskami prihaja od živcev ter je odvisna od utrjenosti telesa.

Nekaj, kar pa vsaka ženska lahko stori v prilog čistosti, je, da si v času perila umiva zunanje spolne dele in njihovo okolico z mlačno vodo. To ne more nobeni ženski škodovati, nasprotno, koristilo ji bode znatno pri njenem zdravju. To se najbolje opravi tako-le: Vzemite si umivalnik s toplo vodo ter počeni nad posodo in umij z mehko goho ali pa tudi s cunjo ter obriši potem z mehko cunjo. To se naj stori vsaj vsak dan enkrat. Tako umivanje ni samo zelo zdravo, temveč tudi blaži in pomirja

živce ter jih osvežuje. Vsaka čitateljica, ki ji je to novo, naj uporabi to umivanje pri prvi priliki.

Resnici na ljubo moramo priznati, da poznajo Slovenke v tem oziru jako malo snage in čistosti; toda zameriti jim tega nihče ne more, ker niso o tem zadostno poučene. Ta nedostatek pri naših rojakinjah v starem kraju nima tako slabih posledic kakor tukaj, ker one v starem kraju žive docela drugačno življenje: gibljejo se veliko na prostem, vdihavajo čist in svež zrak ter uživajo priprostejšo hrano: manj mesa in več zelenjave in kruha. Vse to igra jako važno vlogo pri zdravju. Kolikor bolj se človek odtuja pri prostemu načinu življenja, toliko bolj je podvržen boleznim in v toliko večji meri se mora posluževati raznih zdravilnih sredstev za obrambo svojega zdravja.

Pomislimo samo na to, da se neodstranjena kri strdi in prisuši na tako nežnih delih človeškega telesa. Navadno prične taka kri gnjiti in posledica tega je vnetje in druge bolezni, ki so vzrok, da je toliko naših žensk spolno bolanih. Prepričana sem, da bi se število slučajev te vrste bolezni zmanjšalo za visok odstotek, ako bi naše rojakinje v večji meri gojile čistost spolnih delov.

Opozoriti pa moram še na eno posledico neumivanja v času perila in to je zopern duh, ki prihaja od naših žensk. Take ženske ga seveda same ne čutijo, ker so ga navajene, a za druge je to nekaj zelo zoprnega. Čiste in zdrave ženske nimajo tega duha.

Zelo moram priporočati rojankinjam nositev takozvanih obvez ali "pint" v času perila, ker sicer teče kri doli po bedrih, kar je neprijetno, nezdravo in tudi nedostojno. Taka obveza obstoji iz bele tkanine, ki se da prati. Najboljše je platno, a dobro je vsako blago, ki je mehko in je v stanu popiti kri. Takozvana "kutenine" ni priporočljiva, a je vseeno stokrat boljše nego nič. Okrog pasu se priveže trak ali primeren pas. Pinta se zgane kakor obveza za rane iz ogala na ogal ter se dene med nogami: spredaj in zadaj se priveže na omenjeni trak, sicer ne pretrdo, a vendar tako, da pije kri, ki prihaja iz spolnega dela. Takih obvez mora imeti vsaka ženska toliko, da jih zamore premenjati vsaki dan po parkrat. Namoči pasove po porabi v vodo ter jih izperi in izkuhaj, da bodo prav čiste. Spravi jih na primeren kraj, da imaš pripravljene za prihodnjič. Te obveze naj se uporabljajo samo za to in nič drugega. Na ta način boš preprečila okrvavljenje svoje

spodnje obleke in posteljnega perila, kar se naj vedno pazi.

K vprašanju čistosti spada tudi preoblečenje spodnjega perila, kar znatno pripomore, da se ženska po perilu počuti, kakor prerojena.

Petja, plesa in sploh vsega, kar razburja in napenja živce, naj se ženska v tem času izogiblje. Ravno tako tudi močnih alkoholnih pijač, ker marsikatera ženska si je nakopala s tako nepremišljenostjo bolezen, ki jo je mučila do smrti.



Osmo poglavje. NEKATERE BOLEZNI.

Spolne bolezni same na sebi niso navadno sprva tako strašne, kot si jih predstavljajo neuki ljudje. Da pa postanejo tako strašne, pa so krivi oboleli ljudje sami, ker se zaradi neumestne sramežljivosti ne poslužijo takoj veččega zdravnika in se ne ravnaajo do pičice natančno po njegovih navodilih, ampak se v največ slučajih mazarijo sami, vsled česar se razširi in vkorenini bolezen, ki ima potem lahko najostudnejše in najstrašnejše posledice.

Najčesče ženske bolezni so takozvani beli toki. Pod tem razumimo vse bolezni, pri katerih teče iz ženskih spolnih delov žleznata tekočina. Ta nezdravi tok je v raznih slučajih tudi različen; lahko je voden, sluzast, gnojen, vlaknast, sirnat, krvav itd., včasih tako oster, da postanejo ranjeni spolni deli in stegni. Tudi izvor tega toka prihaja od raznih bolezni, po katerih se ločijo v sledeče najčesče bolezni:

Beli tok maternice, kateri obstoji včasih iz toka prozorne, vodene ali sluznate tekočine, včasih iz kalnejše, pomešane z gnojem, krvnimi zrniciami itd. iz maternice. Ako je bolezen maternični katar, je tok tudi lahko gnojnate barve pomešan s krvjo, ali rudečkast ali črnkast

pozneje pa pri kroničnem (dolgotrajnem, se ponavljajočem) kataru sive barve. Najčesče je pa pomešan z vlakninasto, stekleno sluzo, izvirajočo iz žlezastih mehurčkov materničnega vrata ter se vleče in povzroči trdo perilo. Posledice so lahko preprečenje periode, maternična kolika (ščipanje), povečanje maternice ali celo nerodovitost. Pogosto se tudi poslabša splošno telesno zdravje, kar se pozna na bledi barvi. Pridružijo se dostikrat tudi druge bolezni maternice, kar upliva škodljivo na oplojenje in porod zdravih otrok.

Beli tok materničnega prohoda (nožnice) je nekoliko manj nevarna bolezen. Žleza je temne, belkaste ali rumenkaste barve, podobne smetani. Utrujenost v križu se občuti manj, včasih se čuti srbenje v prohodu ali bolečine v zatvornih mišicah mastnika (danke, odvodno črevo za blato) pri otrebljenju. Ta bolezen je stanovitna, periode ne moti, ampak se v tem času samo malo poveča.

Beli tok scala je kapavici (triperju) podobna bolezen, ki se jo naleze včasih, ne pa vedno od kapavice. Pozna se po skelenju pri puščanju vode, po težkočah pri hoji. Vnetje se zamo-re opaziti pri pregledovanju, pri čem se lahko žleza iztisne iz scala.

Beli tok zunanjih sramnih delov. Zunanji sramni deli (jeziček, mali in veliki sklopnici) so sami na sebi le redko sedež rožastega, težkega ali kroničnega vnetja ter vsled tega izvor belega toka. Ponajveč so to specifična, nalezljiva izločila višje ležečih delov, ki stoje potem v zvezi z že popisanimi toki. Često nastanejo rane vnetja in otekline na zunanji koži stegen itd.

Beli toki so najčešče bolezní odrastlega ženskega spola, ki nastanejo vsled zelo različnih vzrokov. Mnoge nastanejo vsled enostavnih razdraženj maternice in sluznih kožic prohoda n. pr. vsled pogostega silnega združenja, samoskrumbe, vsled pogostih porodov ali spovitev itd.. mnoge pa vsled kapavičnega ali šankerjevega strupa. Nadalje vsled raznih splošnih boleznij kot pomankanje krvi, bledica, debelost, polnokrvnost spodnjega telesa itd., potem kot spremljajoči pojavi driske, azijske kolere, legarja (typhus, vročinska bolezen), koz itd. ali pa pri prehlajenju kože, predvsem v času periode. Nastanejo tudi lahko vsled preoblega plesanja, prelahke obleke, mokrega stanovanja itd. V dobrih slučajih se zamorejo ozdraviti beli toki v teku par dni, v slabejših in kroničnih slučajih pa se vlečejo mesece

ali celo leta. Posledice so najčešče nerodovitost vsled zaprtja materničnih prostorov, zadrževanje ali motenje mesečnega čistenja, nagib k splovitvam, used maternice in prohoda (maternica se sniža ozirona usede tako, da se zamore videti njen vrat v prohodu od zunaj) itd., predvsem pa predčasna starost, pomanjka krvi, izpad las, želodčni krči, omotice in takozvane histerične živčne slabosti.

Ker je zdravljenje belega toka vedno zelo težko, zatorej priporočam vsem bolnicam, da se ravnaajo natančno in točno po navodilih večšega zdravnika. Posebno svarim vse bolnice, da se ne zatekajo vsled neumestnega sramu h kakim mazačem ali bobicam, ki bolezen le poslabšajo ter jo napravijo celo neozdravljivo, kar bi morala bolnica čutiti vse življenje.

Bolezni periode ali mesečine imenujemo one bolezní, pri katerih je izločitev krvi premalá, ali manjka popolna ali pa je obilna. Vzroki za te bolezní so zelo različni. Pri obilni krvavitvi se morajo predvsem odstraniti najpreje okoliščine, ki povzročijo pritisk krvi v spodnje dele, kakor ostrookusna jedila, kot kava, punč, grog, dišečine (gvirc), močno pivo, kisle jedi itd., močno pregibanje telesa, ples, likanje, težko vzdigovanje, spolna razdraženost, mrzle no-

ge itd. Če trpi izločenje (odtok) krvi predolgo ter telo utruji, naj se vleže bolnica vodoravno, na hrbtu z navzdignjeno medenico (boki, kolki, kolčki), s skupaj zloženimi in izstegnjenimi stegni, miruje duševno in telesno. Dožene se naj pravi vzrok krvavljenja ter se potem uporabi kri ustavljajoča sredstva, kot na primer sedečne kopeli, mrzli obkladki na spodnji del ali vbrizganje v spolni del z mrzlo studenčnico, kateri se lahko pridene malo ledu ali galuna (alaun). Za notranja sredstva se rabijo najčesče limonade iz citronovega soka in včasih tudi železo v kaplicah ali pile.

Zmanjšani ali popolnoma manjkujoči tok nastane vsled notranjih vzrokov ali pa vsled zunanjih škodljivih uplivov, kar se zamore doognati le, ako se bolnika natančno preišče, kar zamore storiti le vešč zdravnik. Često pa je vzrok temu popolnoma naraven, namreč nosečnost.

Vzrok popolnoma manjkujočega toka je včasih prirojen na primer zaprtje materničnega vrata, katero zabrani odtekanje krvi. V drugem slučaju pa je lahko vzrok pomanjkanje krvi. V takem slučaju je pomanjkanje toka za bolnice zelo koristno. Če je vzrok polnokrvnost spodnjega telesa, se še ne more smatrati en-

kratni ali dvakratni izostanek mesečine za bo-
lezen ali zdravju škodljivo.

Zmanjšanje že izločujočega toka sloni po največ na sledečih vzrokih: Prehlajenje, posebno nog ali spodnjega telesa v času mesečine vsled prelahke obleke ali pitja mrzle vode, fizični utisi kot strah, jeza, žalost, preveliko veselje ali neprikladna jedila itd. Ako se zdi, da bode zopetno urejenje potrebno ter bode zdravju koristilo, v slučaju, da ni manjkanje periode posledica kake druge bolezni, se zamore rabiti notranja in zunanja zdravila n. pr.: milo, boraks, vinsko kisle soli, pred vsem Tartarus boraxatus—rudeče vino, aloja, brinje, safran (v mali meri), lipovo cvetje, kamilce, in zunanja zdravila kot tople kopeli na spodnje telo, sedečne kopeli, topli obkladki, kopeli nog z razdražilnimi sredstvi, drgnjenje in krtačenje nog, ovijanje nog in enako (na pr. prah gorčice (mustard) se natrese v nogavice. Gorčično suho testo se dene na notranjo stran stegen, topli polivi na križ, topli ali celo vroči vodeni polivi v prohod maternice itd.

Zelo umestno sredstvo proti prehlajenju je nošenje menstruacijskega pase v času periode, kakor sem navedla v prejšnjem poglavju.

Deveto poglavje.
ČAS NOSEČNOSTI.

Čas med spočetjem ali zanosenjem in med porodom je čas nosnosti. S tem, da seme, katero je narava preskrbela možu, oplodi enega izmed jajčkov, katere ustvarjajo ženska spolovila vsak mesec in jih izločujejo v času perila, se je pričelo bistveno življenje novega človeškega bitja, takozvanega zametka, kar imenujejo zdravniki "Embryo". Kakor hitro se to zgodi, se prične v notranjosti spolovil popolnoma novo delovanje. Vse se tako preuredi, da pomaga plodu do razvoja. Ako pomislimo, kako skoro nepojmljivo umeten stvor se ima izvršiti tu v kratkem času devetih mesecev nosnosti, moramo pripoznati nad vse mojstersko uredbo ženskih spolovil.

Zdravniki izvedenci so dognali, da se sad v maternem telesu od meseca do meseca razvija tako-le:

Prvi mesec: Takoj prvi dan po spočetju je oplojeni jajček še samo mala pičica, ki meri samo dvanajstino palca (cole). To je žolčasta, napol prosojna rujava tvarina, ki ne kaže nikaškega sledu o glavi ali udih. V teku prvega tedna doseže jajček dolžino četrta palca (cole) in sad v njem eno dvanajstino palca. Toda v

teku prihodjega tedna se njun obseg še enkrat poveča. Ob koncu prvega meseca ima zametek velikost golobjega jajca ter tehta 144ti del funta. Ta stvor je tako majhen, da se pri splavu ali spovitju često prezre.

Drugi mesec: Nekako v osmih tednih doseže zametek velikost kurjega jajca ter tehta okoli ene petindvajsetine funta. Njegova dolgost znaša okoli dve tretjine palca. Pričenja se v njem neodvisen tok krvi in označi se prostor spolovil. Pričele so že rasti kosti v raznih delih telesa. Nekako v sredini drugega meseca se kažejo človeški znaki in od tedaj naprej se zametek imenuje zaplodek ali foetus.

Tretji mesec: Plod tehta okoli ene petnajstine funta ter meri dva in pol do tri palce. Spodnji del roke je že precej dobro razvit in prsti se že zamorejo razločevati. Popkovina je dolga dva in pol palca in glava je razmeroma velika, vrat se loči od trupla in oči izstopijo naprej. Večina kosti ima že trde konce in prsti dobivajo koži podobne nohte.

Četrty mesec: Zaplodek tehta od pet do šest unč in je okoli pet palcev dolg. Spol se že more natančneje ločiti. Mati začuti gibanje, kar pomenja, da je plod oživel. Zvitki možgan se prično tvoriti. Rast kosti se razširja in popkovina

je dolga okrog 12 palcev. Glava tvori eno četrtno velikosti celega telesa. Sklepi črepinje so še odprti. Na glavini koži se prično prikazovati lasje. Plod, rojen v tem položaju, zamore ostati pri življenju le tri do štiri ure.

Peti mesec: Teža zaplodka je poskočila na deset unč in njegova dolžina na okoli devet palcev. Glava je še vedno razmeroma velika. Čudno je, da dobi zplodek v tem času po obrazu fino dlako, nekak mah, ki se širi z obraza po cellem životu tako, da je v sedmem mesecu kosmato celo telo.

Šesti mesec: Velikost ploda je 11 palcev. Pod kožo se prične zbirati tolšča. Oči so deloma razvite. Otrok rojen v tem času živi z malo izjemami malo več kakor nekaj ur.

Sedmi mesec: Teža znaša od tri do štiri funte. Dolgost pa 14 do 15 palcev. Koža je nagrbančena in rdeča. Nagrbančena je zato, ker so zplodki v tem času še zelo suhi in se šele v devetm mesecu toliko zredijo, da se koža napne. Tudi nekaka maža iz kožnih prhut in loja obdaja cel život ter se vidi pri rojstvu, kakor da bi bil otrok namazan z rumenim vazelinom. Manj kakor 28 tednov star otrok, ako rojen, ostane malokedaj živ.

Osmi mesec: Teža znaša od štiri do pet fun

tov, dolgost pa od 16 do 18 palcev. Zplodek dobiva sedaj več na debelosti, nego na dolžini. Nohti so približno popolni in iz obraza je pričel izginjati mah, ki v osmem in devetem mesecu zgine popolnoma z obraza in života. Popek se polagoma bliža sredini telesa. Črepinja je mehka in se ji zato more s pritiskom oblika spremeniti; zato morajo biti noseče matere zelo pazljive, da ne škodujejo z neprevidnostjo svojemu otroku.

Deveti in zadnji mesec: Ob koncu nosnosti tehta otrok šest in pol ali več funtov in ima navadno dolžino okrog enega čevlja. Povprečna teža dečkov je navadno večja nego deklic. Termin za izvenmaternično življenje je 40. teden, ko so razviti vsi organi toliko, da morejo sami presnavljati hrano, kar usposoblja otroka za izvenmaternično življenje.

Ako so donošeni novorojenčki živi in zdravi, tedaj dihajo krepko in kriče na vse grlo, sesajo čvrsto in zelo radi. Kadar ne spe, gledajo bistro okoli sebe ter breajo krepko z nogami in mahajo z rokami.

Po porodnoslovnih računih nosi ženska 280 dnij ali 10 mesecev po 28 dnij, to je 40 tednov; torej je ženska perioda ali perilo v zvezi s časom nosečnosti.

Važno je tudi vedeti, kedaj nastopi porod. Po raznih slučajih in računih so prišli zdravniki do zaključka, ki sicer ni v vsakem slučaju popolen, a je kljub temu precej zanesljiv. Ta je: Vzemi prvi dan svojega zadnjega perila in od tega odštej tri mesece ter prištej sedem dni in na ta dan bo rojen otrok eno leto pozneje kakor izračuniš. Primer. Prvi dan zadnjega perila je bil na 24. marca. Od tega odštej tri mesece, to je 24. december. Prištej sedem dni ter dobiš 31. december. V tem slučaju bo otrok rojen 31. decembra.

Drugi način: Doženi prvo gibanje zaplodka. To pronajdeš tako, da položiš roko na spodnji del telesa ter poslušaj, da čutiš srčne udarce zaplodka, druga znamenja so manj zanesljiva. K temu dnevu prištej 140 dni, nakat boš dobila dan poroda. Na primer: Prvo gibanje zarodka si dognala 13. avgusta. K temu prišteješ v avgustu 18, v septembru 30, v oktobru 31, v novembru 30, in v decembru 31 dni to je skupaj 140 dni ter dobiš tako, da bo porod 31. decembra. Kakor si videla iz tega računa, moraš vzeti dneve v mesecih, kakor jih kaže koledar, ne pa pevprečno mesec po 30 dni.

Kakor sem omenila že preje enkrat, ne izostane perioda vedno v vsakem slučaju spočetja,

vsled česar se potem ne ve za dan spočetja in potemtakem tudi ne, kedaj se bo vršil porod. Zatorej sem prisiljena podati nekaj znakov, po katerih se zamore sklepati, da je bilo združenje plodonosno. Neposredno takoj ko se je izvršilo plodonosno združenje čuti žena splošno neprijetnost, nekako mrzlico, ki se spreminja v začasno vročino, nadalje čuti slabost, utrujenost v udih, posebno v stegnih, slabo voljo, glavobol, posebno zadnja stran glave, omotico, zobobol, gabežnost, nagnenje k bruhanju, celo bruhanje, pomnoženje slin in enako. Spočetje se izvrši najraje kmalu po periodi.

Veliko se ugiba in govori, da zamorejo stariši uplivati na spol svojega zaroda, to je, ce bodo otroci moškega ali ženskega spola. Vsi poizkusi učenjakov so sedaj ostali brez pravega vspeha, na katerega bi se dalo računati z gotovostjo. Dunajski profesor Schenk na primer trdi, da bo plod moškega spola, ako mati je veliko jajčje beljakovine v teku prvih dveh mesecev nosnosti, ako pa je veliko močnatih jedi, tedaj bo plod ženskega spola. Zanesljiva trditev to ni. Stari Judje so bili mnenja, da bo otrok moškega spola, ako ženska zanosi prvi teden po periodi, ako pa zanosi pozneje je otrok ženskega spola. Tudi to ni zanesljivo. Najde se

še mnogo drugih naziranj. Sicer pa, kam bi prišli, ako bi bili ljudje v stanu določevati spol.

Žena zanosi malokdaj že s prvim ali s samo enkratnim združenjem, ker postane maternica le z večkratnim združenjem sposobna za sprejem oplodka. V mnogih slučajih je potrebno celo leta, da se maternica popolnoma razvije in takorekoč zrahlja. Popolnoma prirojeno nerodovitost najdemo le redko pri ženah, ki se pa zamore najčešče ozdraviti z lahko operacijo. Ako se dekle omoži v zgodnji mladosti, to je, predno so rodilni organi popolnoma razviti, nastopi v mnogih slučajih preveliko razdraženje, vsled česar se jajčeca izločijo nedozorela iz jajčnika ter so nesposobna za oploditev. Ako je pri tem še mož mnogo starejši kot žena in so organi moža že precej oslabljeni, postane se večja razlika med obojestranskim čutom naslade ter je vsled tega zanošenje zelo težko mogoče. Prav debele ženske so tudi rade nerodovitne, ker so pri združenju takorekoč lene. Mnoga dekleta ali žene pa postanejo nerodovitne vsled nasilne operacije po kaki brezvestni osebi, da zakrijejo oziroma odpravijo nezaželjeni sad. Svarim vse osebe takih dejanj, katera zamorejo imeti dostikrat najžalostnejše posledice in bolezni za vse življenje.

Deseto poglavje.

NAVODILA ZA ČAS NOSEČNOSTI.

Kako malo naših mater se zaveda velikih odgovornosti napram svojemu otroku, zlasti v času nosnosti, v času, ko sta mati in novospočeto bitje dve duši v enem telesu. Ali si je pri tem težko predstavljati, da dobi otrok skoraj vse, kar ima: dobro in slabo od svoje matere? Materina hrana, dejanja, misli, želje, občutki in sploh vse upliva na novo bitje. Mati je v prvi vrsti moralno odgovorna za vse slabo in zlo svojemu otroku. Zato je v njeno, kakor tudi v otrokovo korist, da goji vse dobro in koristno ter se ogiblje vsega slabega in škodljivega.

Ako govorim, da se veliko greši v tem oziru od strani naših mater, ne mislim, da se to vedoma ali namenoma godi; ne, temveč iz nevednosti.

Prva in glavna izmed točk, v katerih naše matere greše zoper svoj plod, je njihova hrana. Koliko stvari uživajo danes naše nosne ženske po nevednosti v zavesti, da so dobre zanje in njihov plod. Večina njih se skoro ne zaveda, ali vsaj dosti ne, je sploh potreben kak ozir na nosečnost. Nosna ženska mora jesti samo take stvari in piti, ki so koristne njenemu plodu, nasprotno pa se ogibati vseh onih, ki mu škodu-

jejo. Kava in opojne pijače: pivo, vino, žganje in drugo so škodljive pijače za čas nosnosti, zlasti opojne pijače so strup za plod. Kava, ako ni močna, že ni tako zelo škodljiva. Namesto teh pijač naj se pije voda, žitna kava, jabolčnik itd. Meso je bolj škodljivo kakor koristno v tem času; in kljub temu uživa večina naših rojakinj meso dvakrat ali celo trikrat na dan. Trikrat ali štirikrat meso na teden je za nosno žensko popolnoma dovolj. Kolikor največkrat mogoče pa se naj uživa zelenjavo in sadje. Te stvari imajo v sebi veliko take tvari, kakoršnih potrebuje zaplodek za svojo rast. Priporočljive so tudi naslednje jedi: riž (rajž), kaša, ječmenček, zdrob (gres), vlivanci in žličniki (nudelni), doma narejene potice, jedi iz ajdove in koruzne moke itd. Kar se tiče močnatih jedi, naj bodo kolikor mogoče lahke in dobro kuhane ali pečene. Krompir ni škodljiv. Razburjajoče jedi, kot redkev, se naj opustijo.

Poleg tega pa se mora noseča ženska zlasti varovati zabasanosti, ker s tem, da ostaja blato v telesu, se ovira in nadleguje zaplodek in poleg tega povzroča bolečine. Zato mora taka ženska skrbeti, da opravlja redno tozadevne potrebe. Ako ne moreš iti redno na stran, rabi sledeče pripomočke, ki so zelo dobri ter ne

škodujejo zdravju. Kupi v lekarni prah Aloe vulgaris, to je aloja, lopatika ali stoletna roža. Skuhaj tega praha za eno ali dve noževi končini (špici) z žličico strdi in najboljše čistilo je gotovo. Čistilo je močnejše, če aloji primešaš bezgovega cveta in sladkega janeža (fenhela). Ali preskrbi si encijan ali svišč in sicer korenje. Po lekarnah imenujejo encijan *Gentiana lutea*. Korenje nareži ter ga namoči v dobro žganje. Ta izvleček (ekstrakt) je eden najboljših za želodec. Vzemi vsak dan šest do osem žlic vode, vlij vanjo 20 do 30 kapljic encijanovega žganja in to pij. Ali pa si preskrbi tisočrožo, po domače jo nekje imenujejo cintauer, po lekarnah pa ima ime *Erythraea centaurium* ter skuhaj iz nje čaj. Ta odganja sapo iz želodca, odpravlja nezdravo želodčno kislino, zboljšuje želodčni sok in dela dobro jetrom in ledvicam. Ako ne moreš na vodo si preskrbi hvošč ali preslico, po lekarnah imenovano *Equisetum arvense*. Hvoščev čaj je prav dober za želodec. Ta čaj pomiruje bolečine, če trpiš s kamenom ali peskom ter je najboljša pomoč, če ne moreš k vodi. Hvoščev sopar je prav posebno za to bolezen.

Za težko zaprtje blata se mora rabiti dristitev (klistir) s takozvano dristitno brizglo an-

gleški imenovano Clyster-pipe (izgovori klistr-pajp) ali syringe (izgovori sirindž). Dristitna brizglja sestoji iz posodice za vodo in iz guminate cevi. V posodico nalij nekoliko manj kot pol kvarta mlačne vode ter imej petelina na cevi zaprtega, da voda ne izteče. Bolnica se naj vleže na trebuh. Nato se naj dene konec cevi v danko (odvodno črevo za blato) toda ne pregloboko. Konec cevi se naj pred uporabo namaže z finim oljem ali glicerinom. Posodica naj visi tako, da bo višje kot leži bolnica. Nato se naj odpre petelin, da bo iztekla voda v črevo. Voda naj ostane v črevesu četrt do pol ure. Bolnica naj poskusi iti potem na stran. Ako še ni pomagalo, se naj to ponovi tako dolgo, da bo de šlo blato od bolnice. Mesto vode se tudi lahko rabi okolu ene unče glicerina.

Druga važna točka v času nosečnosti je telesno gibanje in dosti svežega zraka. Telo rabi v času nosečnosti zrak in gibanje, ki dajeta telesu moč in zdravje. V tej točki je večina Slovenk hvale vrednih, ker v tem času ravno tako opravljajo svoja gospodinjska dela, ki imajo enako vrednost z vsemi umetnimi telesnimi vajami. Opozoriti pa moram one, ki pozabljajo na svoj položaj ter se preveč ženo. Vsaka stvar mora imeti svojo mero, tako tudi ta. Zlas-

ti morajo biti ženske previdne pri pranju, da se pri vzdigovanju težkih škafov ne prevzdignejo. Naj vam lakomnost po denarju ne zamori čutov do svojega otroka, kajti kaj vam pomaga bogatstvo, ako uničite zdravje svojim otrokom in samim sebi. Težko vzdigovanje je zelo nevarno za spovitje ali prezgodnji porod.

Svež zrak je velika korist vsem ženskam. Pomislimo na kmetice, ki se veliko gibljejo na prostem, kako malo neprijetnosti občutijo v času nosečnosti in kako lahko navadno porode. Ako bi se ameriške rojakinje zavedale važnosti svežega zraka, bi si prihranile marsikatero neprijetnost, bolečino in bolezen.

Obleka naj bo v času nosečnosti kolikor mogoče ohlapna in preprosta, vsekakor pa dovolj topla. Obleka naj bo tako napravljena, da ne bo visela na bokih, temveč naj jo nosijo rame. Iz zdravstvenih ozirrov imajo naše ženske popolnoma prav, da se ne poprimejo one stiskajoče mode, ki je v navadi v Ameriki. Posebno stezniki (moderci) so nepopisno zlo za ženski spol in so skoraj vedno vzrok težkih porodov, kar je popolnoma naravno, ako se pomisli, da nošnja moderca stisne kosti in zoži prostor, skoz katerega se naj porodi dete.

Nič manj ni potrebno zadostno spanje in

počitek, kajti telo je vsled novega stanja podvrženo tolikim notranjim spremembam v ustvarjajočem delu, da je še v večji meri potrebno okrepčujočega počitka.

Nad vse važno v času nosečnosti je tudi vprašanje spolnega združevanja. Skoraj vsi zdravniki soglašajo v tem, da se spolno občevanje v času nosečnosti opusti, ali pa vsaj do skrajnosti omeji, kajti dokazano je, da je marsikatera napaka in pomankanje na otrocih posledica telesnih in duševnih dogodkov v času nosečnosti, med katere spada v prvi vrsti spolno občevanje. Večina žensk samih mora pripoznati, da sledi veliki razburjenosti v tem času splošna oslabelost, kar ima često zelo težke, ako ne takojšne in vidne, pa poznejše in skrite posledice. Mnoge ženske so v času nosečnosti še bolj spolno razburljive, kakor navadno. Zato je potrebno samozatajevanje in izogibanje vsega, kar bi zamoglo povečati razburjanje in poželjenje. Posledice spolnega občevanja v tem času niso pri vseh ženskah enake. Bolehne in slabotne ženske morajo biti posebno pazljive v tem oziru, dočim močnim in zdravim ne škoduje toliko. Ker je popolno vzdržanje skoraj nemogoče, naj si štejejo vsi zakonci v dolžnost, da se kolikor največ mogoče omeji. Veliko krivic

se slovenskim ženam zgodi v tem oziru zaradi mozeve pijanosti. Žene bodite vedno na braniku svojega zdravja ter koristi svojih otrok.

Zelo koristne in naravnost potrebne so v času nosečnosti sedečne kopeli, ki obstoje v tem, da se ženska vsede v primerno posodo tako, da je ves spodnji del telesa do popka v vodi; dobijo se tudi nalašč za to pripravljene posode. Voda naj bo kolikor mogoče topla, a ne prevroča. Te kopeli so zlasti priporočljive od četrtega meseca nosečnosti naprej. Do sedmega meseca naj se vzame ta kopel po dvakrat na teden, pozneje pa vsak dan. Kopel naj traja do 15 ali 20 minut. Paziti se mora, da je voda ves čas prilično enako gorka. Razume se, da mora biti soba za tako kopelj dovolj topla. Koliko bolečin med nosečnostjo in težav pri porodu bi si naše matere prihranile, ako bi se posluževale teh kopeli, ker iste na eni strani krepijo spodnji del telesa, ki ima glavno nalogo pri ustvarjanju novega človeškega bitja ter ga napravljajo lahkega po občutku, na drugi strani pa povspešujejo v znatni meri izpraznjenje iz danke (odvodnega črevesa za blato). Za one ki lahko preneso, so zelo priporočljiva umivanja telesa z mrzlo vodo vsak teden. Paziti je pa treba pri umivanju z mrzlo vodo, da je soba prav

topla ter da ni v njej prepiha ter da se po mrzlem umivanju hodi nekaj časa po sobi, da se telo dobro segreje.

Nosečnost je pri večini žensk združena z vsakojakimi neprilikami in težavami, o kakršnih pa poučene in zdrave ženske jako malo vedo, kajti razni krči, trganja, tiščanja in slične bolečine so navadno posledice kake nepravilnosti od strani noseče.

Ob sklepu tega poglavja naj omenim še nekaj, kar bo brezdvomno zanimalo naše čitateljice. Oni, ki potujejo po Italiji, pripovedujejo, da je mnogo italjanskih otrok podobnih raznim slikam deteta Jezusa. Dokazano je, da to prihaja od tod, ker Italjanke v času nosečnosti molijo prav veliko pred podobo Marije z detetom, ker gledajo veliko na to podobo ter mislijo nanjo in žele, da bi bilo njihovo dete podobno onemu na sliki. To dokazuje, da so misli matere v času nosečnosti v tesni zvezi tudi z zunanostjo novega deteta. Zato naj žene mislijo prijetne misli, čitajo lepe knjige, ne razburljive ter opazujejo lepe slike in kipe. Naj ne gledajo ali se zagledajo v grde in strašne stvari, sploh se naj ogibljejo vseh slabih in grdih duševnih utisov.

Enajsto poglavje.

OTROCI.

Ne bom posegala v mnogotere podrobnosti tičočee se matere in deteta, ker bi se spis preveč raztegnil in glavno zato, ker sem mnenja, da si naj vsaka porodnica preskrbi babico ali zdravnika, ki bodete ukrenila vse potrebno ter preskrbela za zdravje in napredek matere in deteta. Hočem opozoriti samo na nekatere tozadevne nedostatke, ki se dogajajo tako pogosto pri naših rojakinjah.

Dosti naših žen si ne privošči ne babice in ne zdravnika ob porodu samo zato, ker se jim škoda zdi za par dolarjev, dočim se jim za mnogo, stokrat manj potrebnih stvari ne zdi škoda denarja. Druge si zopet ne privoščijo izkušene babice ali v slučaju težkega poroda izkušenega zdravnika zgolj iz neumestne sramežljivosti. Lepa čednost je sramežljivost na pravem mestu, le škoda, da jo imajo nekatere v besedah ali celo v dejanju še veliko premalo, v takih slučajih pa proč s to neumestno, naravnost neumno sramežljivostjo pred izkušenim zdravnikom. Vedite, da se gre za vaše življenje in za življenje otroka. Prej omenjeno neopravičeno štedljivost in sramežljivost je že marsikatera rojkinja plačala zelo drago. Poznam jih več, ki si

niso hotele najeti izkušene babice, češ, da tudi brez nje lahko porode. Res so porodile, ali vsled nevesčih in brezbriznih strežnic so dobile porodnice ali vnetje ali je pa ostal del otroške posteljice v maternici, ali pa je bila kaka druga nepravilnost vzrok, da se bolna spolovila niso mogla zaceliti. Treba je bilo zdravnika, in v nekaterih slučajih celo operacije, ki so stale mnogo več nego bi bilo treba dati babici, koje dolžnost je skrb za porodnico in novorojenčka. Pri nevesčih babicah ima tudi otrok malokedaj vse v redu, kakor zahteva njegovo zdravje. Kaj vse lahko povzroči nevesča babica, takozvane samouke babice, naj omenim le en slučaj. Poznám žensko male postave, ki je bila v otroški postelji. Privoščila si ni izkušene babice ampak samo staro žensko, ki je hotela biti posili babica. Žena je porodila zdravo dete. Babica je mislila, da je s tem že vse gotovo. Nato je žena porodila še drugega deteta možkega spola, katerega je babica smatrala za posteljico. Vsled tega je prerezala s škarnjami, pa tako nesrečno, da je odrezala otroku spolni del. Pri dvojčkih se porodi drugi rojenec navadno s spodnjim telesom naprej mesto z glavo. Vzlic temu pa je otrok ostal še živ toda dati so ga morali v bolnišnico ter plačati veliko večje stroške, kot

bi bila stala izkušena babica. Zato čitateljice, ako pridete v otročjo postelj, ne bodite brez babice ali zdravnika, ker utegnete to pozneje drago plačati s svojim zdravjem ali celo življenjem.

Velika je tudi zmota, da mora otročnica ležati v temi in nezračni sobi. Res je, da mora imeti ona mir in da se je ne sme razburjati z neprijetnimi novicami, toda soba za otročnico mora biti kar najbolj svetla in zračna. Izmučeno in počitka potrebno telo naj se umiva z mrzlo vodo, kar bo znatno zmanjšalo njeno utrujenost. Hrana otročnice naj bo mleko, sadje in dobra, a ne premastna juha; mesa, kave in kruha naj ne je vsaj v teku par tednov po porodu. Za vse drugo naj skrbita babica in zdravnik.

Pod to poglavje spada tudi vprašanje, koliko časa po porodu ne sme ženska spolno občevati. Odgovor je: toliko časa, da se ji njeno moči in zdravje popolnoma povrnejo. To se zgodi pri najbolj zdravih po šestih tednih, pri slabotnih in bolehnih pa rabi telo več mesecev, predno pride nazaj v svoj stari položaj. Najboljše pa je, da žena toliko časa spolno ne občuje, dokler doji. Ako pa sedaj pomislimo na tozadevne razmere, ki vladajo pri naših zakoncih, potem ni prav nič čudnega, da je toliko bolnih

in zanikernih žen med našim ženstvom. Pogledajmo na naša dekleta, ki pridejo iz starega kraja; kako so brhke in močne, ko gredo k poroki. Ako ista dekleta pogledamo po prvem porodu, ni navadno več sledu o njihovi brhkosti in moči. Zatorej naj ne bodo možje tako brezobzirni in brutalni, da bi svoje žene nadlegovali prehitro po porodu, vzdrži se naj najmanj šest tednov po porodu, ako mu je zdravje njegovo žene količkaj pri srcu.

Na kratko naj tudi omenim, da je življenje matere in njena hrana v direktni zvezi z zdravjem in življenjem novorojenca in to, dokler uživa otrok materino mleko. Zato mora prava mati, zlasti pri svoji hrani vedno jemati ozir na svoje dete. Hrana dojilje ne sme biti premastna, ne sme vsebovati preveč kuhinjske soli in tudi ne preveč jajčje beljakovine, tudi raznih dišečin (gvircev) ne, kakor popra, paprike itd., ker te dražijo živce ter povzročajo bolečine v nežnem otročjem črevesju. Pred vsem pa se naj doječe ogibajo kislih jedil, zlasti opojnih pijač, ker te so strup zanje, posebno pa za dojenčke. Nikar ne rečite, to nič ne škodi, jaz sem pila, pa so moji otroci vse eno zdravi. Ako še ni škodljivo uplival, pa še bo, ako ne na telesno zdravje, pa na razum. Ako ne škoduje

takoj vidno vašim otrokom, bo pa vašim vnukom ali pa še pozneje, na vsak način pa so taki otroci slabšega razuma. Nasprotno pa naj dojilje jedo veliko zelenjave, kruha, posebno črnega, jagode, sadje, ter jedi, kakor ječmenček ali ričet, kaša, riž, fižol, leča itd. Te jedi imajo v sebi veliko takih snovij, ki jih potrebuje otrok za svojo rast in sicer apnenec in železo. Meso še od daleč nima tiste redilne vrednosti, kakor si naši ljudje predstavljajo.

Vsaka mati naj doji svojega otroka, ako le količkaj mogoče, kajti materno mleko je narava sama pripravila za otroka in je zato brez dvoma najboljša hrana. Ako bi mati lahko dojila svoje dete in ga vzlic temu ne greši s tem neodpustljivo zoper svojega otroka. So pa slučajji, kjer ni mogoče materi dojeti svoje dete, tedaj seveda ne preostaja družega, kakor da se ga hrani umetno. Ker pa je kravje mleko najsorodnejše materinemu, se uporablja isto za hrano dojenčku. Pri uporabi kravjega mleka priporočajo zdravniki, da se mu doda, posebno še ko se začne otroka privajati kravjemu mleku, nekoliko dobro prekuhane vode, ker je materino mleko bolj vodeno kot kravje. Na ta način se potem privadi otroški želodček sčasoma na močnejše kravje mleko. Marsikatera mati je že

gotovo opazila, da je bil otrok bolj nemiren, ko mu je dala prvič kravje mleko; to pa vsled tega, ker še ni bil vaježen želodček na to spremembo. Razna poročila kažejo, da onih otrok, ki se hranijo s kravjim mlekom, dosti več umre, kakor onih, ki jih dojijo matere same. To kaže, kako velike pozornosti je treba pri kravjem mleku. Ako si prisiljena dajati dojenčku kravje mleko, skrbi da boš istega kupila, kjer si najbolj sigurna, da je pristno in od zdrave krave, čeravno plačaš zanj nekoliko več. Prihranila boš s tem detetu razne bolezni ali celo smrt. Pred vsem mora biti kravje mleko dobro prekuhan, da pomori razne škodljive bacile, ki se nahajajo v njem. Paziti se mora, da mleko ni pretoplo ali premrzlo, oboje škoduje detetovemu zdravju. Veliko pa se greši v tem pri naših ljudeh zoper snago. Kolikokrat se pusti otročje mleko v steklenici, da se skisa in potem se zopet pregreje in da otroku. Jasna pamet nas mora učiti, da mu to škoduje. Steklenica in guminati ustnik in sploh vsa priprava naj se po vsaki uporabi umije z vrelo vodo, toda pri gumiju pazi, da ga v prehudi vročini ne pokvariš, namoči pa ga večkrat za dlje časa v toplo vodo in ga pusti v njem tako dolgo, da bo izgubil popolnoma duh po mleku. Na ta način

bo nemogoče, da bi začeli ostanki mleka v steklenici in v gumiju gniti, kar povzroči detetu drisko in bolečine. Ne mislite, da steklenica ni umazana, ako ne vidite umazanosti. Ako bi pogledali s povečalnim steklom, bi bili skrajno osupli. Steklenica se najlažje osnaži, da bo lepo čista in prozorna s milom, drobnim peskom ali pepelom, toda paziti je treba da ne ostane kaj od teh stvari v njej. Snaga in red naj bo geslo vsake matere pri njenih dojenčkih.

Kadar se otrok narodi, da prvo navodilo babica ali zdravnik in tega se je držati zelo natančno. Navadi se, ko vstaneš iz postelje po porodu, da boš kopala otroka vsak dan v topli vodi. Pazi da ne bo voda prevročna in da imaš v sobi med kopanjem prijetno toplo in zaprto, da ne bo prepiha. Severni narodi kopljejo otroka celo v ledeni vodi, kopanje se vrši pri tem seveda zelo hitro, ne vzame še niti minute in kako so vsled tega zdravi severni narodi in utrjeni. Pri njih so prehlajenja in bolezni le redka prikazen ter dosežejo ljudje zelo visoko starost. Ne pusti otroka nikoli, onesnaženega ali mokrega v postelji, ker to mu zelo škoduje. V prvi mladosti spi otrok čez 20 ur na dan ter se prebudi samo, kada je lačen ali ponesnažen. To se doseže le s tem, da se ga vsaki dan koplje in

drži vedno v snagi. Mnoge žene imajo navado, da dajajo dojenčkom uspavalna sredstva, da spe, kar je za tako nežno bitje samo strup. Vsaka mati se je že o tem gotovo prepričala, da dete smrdi po skisanem mleku in drugem, če se ga ne koplje dnevno. Ne navadi se, da bi mokre plenice ali obleko samo posušila ali puščala ležati v hišnih kotih ampak jih takoj namoči in postavi kam na skriven prostor ter jih potem operi v kropu in lugu ter ne čakaj tako dolgo, da ti že zmanjka čistih. Ako boš rabila pri otroku samo presušene in ne oprane plenice, bo povzročalo otroku po telesu srbenje ter ne bo mogel spati. Zelo dostojno je, da se skriješ, kadar dojiš svojega otroka, da ne bodo pasli radovedneži svojih oči na tvojem telesu. Ako si pa prisiljena otroka dojit vpričo oseb, ga pokrij, da ne kažeš razgaljenih prs. Svoja prsa si umij dnevno, da boš imela več mleka in da zgubiš morebitni neprijetni duh po skisanem mleku.

Zelo je udomačeno mnenje pri naših ženskah, da se mora otroka v spanje vedno zazibati. To je samo navada. Seveda, ako se otroka na to navadi, potem to vedno zahteva. Otrok bo vseeno zaspal, kadar pride njegov čas in bo spal ravno tako dolgo, kakor če bi ga zazibali. Ma-

tere si bodo prihranile mnogo sitnosti in truda, ako svoje dete ne navadijo na zibanje. Izgovor, da drugače otrok kriči, je prazen. Ako se ne bo na zibanje navadil ne bo kričal. Če pa vseeno, kriči, pa se prepričaj najprej, ako je popolnoma čist in zdrav. Zdravemu otroku ne škodi nekoliko kričanja, ampak nasprotno, še koristi mu, ker se pri kričanju razširjujejo pljuča ter se tako utrdijo. Priporočljivo je, da se otroka pusti vsaki dan nekoliko kričati, seveda ne preveč, kar bi mu zopet škodovalo, ker bi se preveč utrudil.

Glede na to, kolikokrat se naj da otroku piti, trdijo zdravniki, da zavisi to v prvi vrsti od otroka samega. Sprejeto je pravilo, da prva dva meseca zadostuje dojenje vsake dve uri. Za tem naj se pa ta presledek vsak mesec podaljša za pol ure. Ob letu zadostuje, ako dobi otrok hrano samo štirikrat na dan. Ako bi pa to ne zadostovalo, naj se pa otrok hrani prvi mesec vsako poldrugo uro ter se ga potem navadi na daljši čas.

Kadar začne otrok jesti tudi druga jedila kot mleko, kuhaj mu sprva mlečnate jedi, ne dajaj mu pa prestanih, pregretih ali trdih jedi. Prepričaj se vedno, da mu ne daš prevroče, da se ne bo opeknel. Ne imej te grede navade, da

bi krmila otroka z jedili, ki bi jih ti preje prežvečila. Čim manje boš dala otroku kave, tem bolje bo za njega ter si zapomni, da nima kava sploh nobene redilne snovi v sebi, ampak le strup, takozvani kofein, ki upliva zelo slabo na srce ter se napravi podlaga za poznejše srčne napake kot srčni krč, na katerem boleha danes toliko ljudi in jih spravi v prezgoden grob. Posebno ženski spol trpi na tej bolezni zelo, ker pije več kave in je slabejši. V kavi ni družega nič redilnega kot mleko. Zdravniki priporočajo, da bi se naj ne dajala otrokom kava vsaj v prvih dveh letih ne.

Ko otrok nekoliko doraste, je prva naloga, da ga navadiš na nočno posodo. To storiš najlažje, kadar že začne sam nekoliko jesti. Kadar mu daš jed, deni mu skledico na nizek stolček, otroka pa posadi na posodo ter postavi od zadaj kak predmet, da ne pade vznak, ako nimaš za to osebne otroške priprave. Skušnje so dokazale, da se na ta način otrok najprej sam navadi na snažnost. To ne da veliko dela, samo potruditi se je treba malo.

Največ grešijo stariši nad svojimi otroci s tem, da jim dajejo že v zgodnji mladosti alkoholne pijače kot vino, pivo, žganje itd. Zapomnite si matere, da je alkohol strup celo za od-

rastle osebe, koliko bolj pa še za otroka, ki se še le razvija. Alkohol škodi otroku telesno in duševno; taki otroci so potem vedno slabe glave in mnogi postanejo celo popolnoma duševno nerazviti. Ali vam ni znano, da se daje mladim psičkom alkohol, zato da ne zrastejo veliki, ampak da ostanejo lepi mali. Matere, kličem vam, če ljubite res sad svojega telesa, ne dajajte deci nikdar alkoholnih pijač. Izgovor, saj mu dam čisto malo, to mu ne bo škodovalo, pa saj mu drugokrat ne bom dala več, je popolnoma prazen in ničev. Vsaka kaplja alkohola škoduje nežnim otroškim organom. Vsak otrok hoče imeti v početku vse to, kar vidi, da imajo odrastli. Zaslepljeni stariši mu dajo potem tudi alkoholne pijače, češ, otrok jih hoče imeti, saj sega po njih. Seveda stori to, ker ne ve, da je za njega strup. Otrok nima razuma, imeti pa ga morajo stariši. Ali še niste videli, da se drži dete prvič kisló ter izpljune, ko mu ponudite alkoholno pijačo, toda ker mu dan na dan ponujate, se je navadi.

Ne dajaj otroku nikoli v roke nožev, vilic, žlic ali drugih jedilnih in ostrih predmetov, da jih nosi po hiši. Prvič lahko pade in se poškoduje ter postane tako pohabljenec za vse življenje, drugič pa izgleda tako raznašanje namizne-

ga orodja po hiši zelo nedostojno, ker ne zgodi se redko, da ga vrže v lastno scalnico ali blato. Ali je dostojno, da se potem tako orodje še rabi na mizi? Ravno isto velja tudi za drugo kuhinjsko posodo. Izgovor, drugače pa joče, je popolnoma prazen. Daj mu igračke, katere so za njega.

Ker se bo otrok na dan večkrat pomazal, umij ga vedno in preobleci. Kako lep je otrok čisto umit in snažno oblečen! Ali ni tak otrok ponos vsake matere? Kako pa izgleda umazan in nesnažen! Ako imaš voljo ga umiti, preobleci in zašiti raztrgano, bo to kmalu storjeno. Ne izgovarjaj se, da nimaš časa ali da se bo tako zopet kmalu pomazal. Tozadevno hočem navesti sledeči dogodek. Ker je bilo nekega dne vreme deževno in blatno, ni osnažil sluga čevljev svojemu gospodarju, kakor jih je moral dnevno. Ko ga je vprašal zjutraj gospodar, zakaj ni tega storil, mu je kratkomalo odgovoril, da bodo itak zopet blatni, kakor hitro bo stopil na cesto. Nato je gospodar odšel z doma, doma pa naročil, da se ne sme dati slugi ves dan nič jesti. Ko se je gospodar povrnil, se mu je sluga pritožil, da je zelo lačen, nakar ga gospodar potolaži z besedami: "Zakaj bi se mučil z nepotrebno jedjo, saj boš itak zopet kmalu la-

čen". Torej proč s takimi izgovori, češ saj se bo otrok kmalu zopet pomazal.

Snažna mati bo navadila otroka, da mu ne bo gledal nikoli polž iz nosa in da se ne bo brisal v rokav. Robec se mu naj priveže na trak, da ga ne izgubi iz žepa. Ne imej otroka nikoli brez spodnjih hlač, posebno še, kadar že hodi, da se ne bo prijemal za spolovila, da ne bo kazal nagega telesa, ako se pripogne, ali da se preveč ne pogrdi, če se mu prigodi nezgoda.

Kadar začne hoditi, naj se takoj uči potrebne sramežljivosti. Posebno tukaj v Ameriki imajo Slovenci žal to grdo navado, da ne učijo otroka nič o sramežljivosti, ampak se celo smejejo in iz tega norčujejo, če se zna otrok prav grdo obnašati, mesto da bi ga učili dostojnosti in sramežljivosti.

M a t i.

Dete revno, dete malo,
Kdaj mi bodeš poplačalo,
Kar sem zate skrbna mati
Morala in bom prestati?

Sem pod sreem te nosila,
V bolečinah porodila,

Zate noč in dan skrbela,
Zate sem in bom živela.

Postelj kol'kokrat postlala,
Zibelj tvojo sem zibala,
Pesem ti zapela sladko,
Da zaspalo si čez kratko;

Čezte se potem nagnila,
Srčno Boga sem prosila:
"Oče, hudega ga brani,
Meni, sebi ga ohrani!"

Dete malo in ubožno,
Bodi pridno in pobožno,
S tem skrbi mi boš plačalo,
Dete revno, dete malo.

Simon Jenko.



Dvanajsto poglavje.
VZGOJA OTROK.

Kdo dugi more biti boljši vzgojitelj otroku, kakor njegova mati, kajti predpogoj uspešne vzgoje je ljubezen do otroka in te nima nihče toliko, kakor otrokova mati. Pravi materi ni nobena žrtev prevelika, noben trud pretežak in nobeno trpljenje pregrenko, ako gre za korist njenga otroka. Ozrino se samo v vsakdanje življenje in dobili bodeno vsak čas vzgleda in dokaze o brezmejnosti materine ljubezni. Pripoznati se pa mora, da je ravno ta prevelika ljubezen vzrok velikih in številnih pregreškov pri otroči vzgoji. Ta materina ljubezen je često vzrok, da so matere napram svojim otrokom preveč popustljive in jim dovoljujejo stvari, ki so otrokom v škodo. Taki otroci poplačujejo materi slabo za dobro. Matere morajo rabiti zato predvsem svoj razum in za tem naj pride še ljubezen.

Pregovor pravi, da se mlado drevesce lahko nagne, kamor treba. Tako je tudi z otrokovo vzgojo. Ne čakaj, da bo otrok star šest ali deset let, da boš pričela z vzgojo. Nikakor ne! Ko so nekoč vprašali mater slavnega moža, kedaj je pričela s sinovo vzgojo, se je izrazila, da še pred porodom in imela je popolnoma prav. Otrokova

vzgoja naj se prične že v zibelci. Ne reci, da je to prezgodaj, češ, da otrok še ne razume. Ako boš čakala, da bo razumel, bo že zdavnaj prepozno -

Nekatere matere mirno puste, da otrok, dostikrat komaj nad eno leto star, cepeta z nogami ali pa se vrže na tla, ako se mu ne da takoj kake stvari. To se da v zgodnji mladosti lahko odpraviti, a kasneje ko otrok odraste, je težko ali nemogoče.

Poznam mnogo slovenskih hiš, kjer so otroke že v naročju učili izgovorjati najostudnejše kletve. Z največjim zadovoljstvom so se smejali, ko je dete ponavljalo kletvine. Iz deteta je postal deček in kar so ga naučili, to je znal. Stariši so izprevideli šele sedaj otrokovo, oziroma svojo napako ter ga skušali odvaditi na vse mogoče načine, celo s tepežem. Posledica tega je, da otrok veseno preklinja, ako ne vpričo starišev, pa kadar njih ni poleg. Povrhu tega se prične otrok odtujevati starišem vedno bolj in bolj, iz česar sledi razdor v družini. Ne učite deteta ničesar, česar nočete, da bo znal kot deček ali deklica !

Napaka je tudi dajati otrokom denar zato, da se jih v eni ali drugi stvari zadovolji. Otroku ti mora biti poslušen zato, ker si njegova mati

in ker mora biti tvoja želja njegova zapoved, ne pa da bo dobil plačilo za to.

Kar pa je najslabšega pri tem je pa to, da otrok zapravi denar za sladkarije. Otroku se na to navadi in bo čim pogosteje skušal dobiti od tebe denar in ako mu ga sama ne boš dala, ti ga bo vzela in pot do tatvine je uglajena. Daj otroku, kar potrebuje: hrano, obleko, igrače itd; a pri vsaki stvari naj bo red in čistost.

Pazi tudi na to, da te bo otrok vselej ubogal, kar mu ukažeš. V tem oziru ne poznaj nikake prizanesljivosti in na ta način si boš prihranila mnogo neprilik za poznejši čas.

Toda tvoja strogost mora biti združena z ljubeznijo in ne s sitnostjo ali celo sovražnostjo. Ako otroku kaj obljubiš, glej da boš tudi izpolnila, ker otrok se bo ravnal po tebi. Ne navajaj otroka na laž, ker pogovor pravi: kdor laže, ta tudi krađe. Laž je prvi korak do duševnega propada. Navadi otroka, da ti bo odkritosrčen. Da pa to dosežeš, ne smeš otroka pretepati, ako prvič kaj zagreši. Prvič ga samo ljubeznjivo pokaraj. Ako se prestopok ponovi, primi ga ostreje in ako beseda nič nepomaga, rabi šibo; sicer pa bodi z otrokom prijazna tudi tedaj, kadar si jezna, jeze ne smeš kazati v raznih kletvah ali grdih imenih napram otroku. Skušaj ga

tako vzgojiti, da mu bodeš vse in videla boš, kako hvaležen ti bo otrok za to. Že pregovor pravi, da se drevo naslanja na drevo in človek na človeka. Zato naj gleda vsaka mati, da naveže otrokovo srce na se, na kar bo otrok prihajal vedno k svoji mami po številne svete in pojasnila, ki jih potrebuje njegova razvijajoča se duša. Mati naj bo svojim otrokom prava in edina svetovalka. Ne pusti otroka v nejasnosti, ne naženi ga, ako te vpraša pojasnila v kaki neprijetni zadevi, češ, to ni zate! Ako ne bodeš zadostila ti otrokove radovednosti, potem je bodo njegovi odrastlejši tovariši in sicer na skrajno škodljiv in pohušljiv način. Koliko deklic zaide na nepravo pot samo zato, ker ji mati ni pravočasno pojasnila in jo opozornila na nevarnosti, ki ji prete. Za to naj si vzame vsaka mati za nalogo, da pravočasno pouči svoje hčere in sinove o vsem potrebnem ter da jih tako obvaruje pred silnim zlom, ki preti otrokom iz nejasnosti in nevednosti.

Primorana sem na tem mestu dati nekoliko navodil, kako se naj otroci pouče o spolnem vprašanju. Otrok bo v svoji radovednosti vprašal o raznih zadevah, o katerih mu boš morala dati dovoljen in resničen odgovor. Spolni razliki ste ako očevidni, da ne ostanete tajni niti otroku

ter vzbudite v njem radovednost, ker pa v največ slučajih tej radovednosti ne zadoštijo niti stariši, niti učitelji, pozvedava otrok o tem pri starejših sovrstnikih, brezznačajnih poslih ali v nemoralnih slikah in knjigah. Pa na kak način? Nikdo mu ne razloži važnosti in velikega pomena spolnega življenja, njegovega upliva na življenje in zdravje; nasprotno pa mu slikajo do tega neopravičenci o tem samo radost in veselje. Vsled tega se ne smemo čuditi, če fant ali komaj dorastla devica s prerazburljivo nečisto domisljijo tako kmalu kakor le mogoče stremi po tem užitku, ki se jim je slikal tako zelo zapeljivo! Ali je pri takih okolščinah še potem čudno, če živijo mnogi ljudje v popolni nevednosti o vseh spolnih zadevah in vsled tega grešijo s tisočermi prestopki, ki ne škodujejo le njim samim, ampak celo njihovim otrokom, in da ne poznajo pomena spolnega združenja. Predvsem je potreben v tem vprašanju poduk; le ta bo pripeljal zapeljane zopet na pravo pot.

Ne uči otroke, da jih je prinesla štorkja ali kaj sličnega. S tem ga samo odtujiš, da ne bode o tej zadevi več tebe vprašal za svet, ampak druge, ker bo videl, da mu nisi povedala resnice. Povej otroku, da si ga nosila pod srcem, predno je prišel na svet ter si morala prestatati zavoljo

njega smrtno nevarnost ter si vsled tega samo ti njegova mati in nobena druga nemore biti več prava. S tem se bo otrok v začetku popolnoma zadovoljil. Ko bo že nekoliko bolj dorastel, ti bo zopet stavil nadaljna vprašanja, kakor, zakaj da ima očeta. Pojasni mu, da bi ga drugače ne bila mogla nositi pod srcem, če bi te ne bil oče ljubil, kateri skrbi zdaj za tebe in njega. Seveda, pozneje, ko bode dorastel bolj, bo do teš morala razložiti več. Pojasni mu, da mora posebno paziti na spolne dele, ker si lahko nakoplje gorje. Sviri ga, da se naj varuje slabe družčine, kjer bodo morebiti uganjali razne nesramnosti. Podučí ga, naj živi čisto, ker nečistost ga bode kaznovala z boleznijo v poznejšem življenju ter mu povzročila prehitro smrt. V takih podukih se poslužuj vedno le najdostojnejših izrazov. Vedeti tudi sme, da bi človeški rod izumrl, či bi ne bil ustvarjen tako, kakor je. Razume se, da ne smeš s podukom pričeti prezgodaj in vse na enkrat. Bolj otrok doraste, več mu smeš zaupati.

Katera mati bo to storila, ta si bo brez dvoma obdržala ljubezen in naklonjenost svojih otrok. V nasprotnem slučaju pa se ji bodo otroci odtujili in ko so enkrat odtujeni, je vsak poizkus, zopet jih pridobiti, zastonj.

Med nami je tudi nekaj takih mater, katerim so njeni lastni otroci deveta briga in jih imajo najrajši takrat, kadar jih ne vidijo. Take matere se ne brigajo, so li otroci siti ali lačni, oblečeni ali nagi, pridni ali slabi, doma ali na cesti, samo da imajo one svojo zabavo, pa pozabijo a vse drugo. Poznam nekaj slovenskih mater, ki stoje po cele ure pri sosedah in opravljajo, doma pa so otroci lačni in raztrgani ter delajo, kar hočejo. Nekatere izmed teh hodijo po gledališčih, dočim njeni otroci prezebavajo zaradi preslabe obleke. Posledica materine brezbriznosti je, da otroci krađejo, se potepajo ter so celi okolici v nadlego. Kako bodo ti revčki sodili svojo mater, kadar dorastejo, si lahko mislimo.

Ena izmed teh mater je ukazala svojemu najstarejšemu otroku, naj ostane iz šole, da je pazil na dete v času, ko je ona vasovala pri prijateljicah. Ko je zvečer prišel oče z dela, se mu otrok na materin ukaz nalagal vse mogoče stvari o šoli in mati se je drugi dan pohvalila, da je njen sin "brihten" ter da je izvrstno nalagal očeta. Ali zasluži taka ženska, da se kliče mati. Jaz mislim, da ne.

Videla sem, da nekatera mati ne zna kaznovati svojega otroka. Enkrat ga ljubi in ljubku-

je, takoj na to pa, ko je noče ubogati, ga pretepa z raznim orodjem po glavi, hrbtu, sploh po celem telesu ali pa ga breca z nogami. To ni pravi način kaznovanja, ker s tem lahko otroka poškodujete. Za kazen imej tanko šibo, s katero ga kaznuj za prestopke le po sedalu ali na dlan roke, nikoli pa ne po prstih na zgornji strani, ker mu lahko poškoduješ kosti, ki so pri otroku še zelo mehke. Klečanje ni zdravo za otroka, ker se pri tem krvi hrbtvenica. Žal, da je med nami toliko grde navade, da se otrok straši z bau bau; opusti to, da se mu ne vcepi tak neumni strah v glavo.

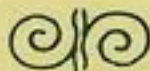
Starišem tudi polagam na sree, da puste izučiti svoje otroke v kakem poklicu, kar jim bo pozneje znatno pomagalo v življenju. Amerika zahteva v prvi vrsti strokovno izobražene ljudi in le taki morejo pričakovati dober zaslužek; kajti strokovno neizobraženih ljudij je v tej deželi že itak preveč. Dosti je med nami tudi takih otrok, ki imajo veselje do nadaljnega študiranja. Vsaka narodnost v Ameriki ima svoje zdravnike, advokate ter druge različne može, a mi Slovenci smo v tem oziru jako revni; par zdravnikov to je vse. Če ima otrok veselje do študiranja, naj mu stariši pomagajo naprej, ako jim je količkaj mogoče.

Zelo važno pri vzgoji otrok je tudi vprašanje maternega jezika. Res je, da smo v Ameriki in da tu ne more biti govora o tem, da bi razne narodnosti ohranile svoj jezik za vedno, toda prva dva rodova sta navezana na svojo materinščino in zato je čisto naravno, da ista na vzgojo znatno upliva. Kako naj vendar mati vzgaja otroka v jeziku, katerega nezna dosti ali celo nič; in obratno, kako naj otrok vzprejme vzgojo, ako nerazume svoje matere. Vzgoja bo le tedaj imela pravi vspeh, če se mati in otrok popolnoma razumeta. Ker pa stariši največkrat nimajo prilike, ne časa in zmožnosti naučiti se zadosti angleščine, ne preostaja jim drugega nego naučiti svoje otroke kolikor največ mogoče slovenščine, ako hočejo imeti vspeh pri svoji vzgoji.

Mnogi rojaki v tem oziru veliko greše, ker se sramujejo svojega jezika, kar ima za posledico to, da njihovi otroci jezik starišev naravnost zasramujejo in zaničujejo, ker mislijo, da je Slovenec manj vreden kakor pa kdo drugi. Ko tak otrok vidi, da stariši neznajo angleščine in on sam ne slovenščine, se prične odtujevati svojim starišem, jih prične nekako mrziti in tako gine spoštovanje do njih; to po krivdi starišev samih.

K temu veliko pripomore tudi to, da se stariši poslužujejo raznih angleških pri-imkov in kletvin proti svojim otrokom, ker mislijo, da bo več zaleglo, ako se poslužujejo tujih izrazov. Naučite svojega otroka svojega jezika in mu v svojem jeziku povejte, kar mu gre; ako vas ne uboga, rabite palico, ki bo otroku vcepila poslušnost do vas in spoštovanje do vašega jezika. Že z mladega vcepite svojim otrokom zavest, da so vse narodnosti onako vredne, dokler so ljudje enako dobri in pošteni. Povejte jim, da ni sramota ali zlo biti Slovenec, ampak, da je sramota biti slab in nepošten.

Vse graje pa so vredne Slovenke, ki ne uče otrok slovenščine, temveč nemščine, češ, da je nemščina bolj ugleden jezik. Take matere navadno govore same skrajno "pošvedrano" nemščino in vsled tega otrok nazadnje nezna nobenega jezika. Tak otrok postane navadno brez-brižen, omahljiv in ko odraste, brez-značajen.



Trinajsto poglavje.

STAROST.

Kedaj je ženska stara? Na to vprašanje do sedaj še ni dal nihče pravega odgovora. Resnica namreč dokazuje, da so nekatere ženske prej stare kakor druge. Ne gre namreč zato, koliko let ima ženska, marveč kako izgleda in kakšne so njene moči. Mnogo žensk se lahko že s 35. letom prišteva starim ali celo prej, dočim je mnogo drugih, o katerih človek ne more reči da so stare, čeravno so dosegle že 45. leto. To seveda zavisi največ od prejšnjega življenja. Bolehne in nesrečne ženske prej ostarijo kakor zdrave in srečne, kar je nekaj naravnega. V obeh slučajih imamo pa mnogo izjem. Neki francoski slikar trdi, da mnogo žensk doseže višek svoje lepote šele med 35. in 38. letom.

Ako se ne oziramo ne na telesno lepoto in ne na leta, temveč samo na naravo, tedaj se pričinja ženska starostna doba z izgubo perila ali redne mesečne krvavitve. Ta izguba navadno nastopi med 45. in 50. letom in to dobo naprej imenujemo dobo starostne jalovosti. Z izgubo perila pa zgubi ženska tudi sposobnost spočeti, to je, dati življenje novemu človeškemu bitju.

Ta prehod iz žene v staro, to je, ko se ustavi perilo, je navadno v zvezi z raznimi boleznimi in neprilikami in mnogo žen podleže v tem boju ter umre v tej dobi. Popolnoma zdravim ženskam ta prehod navadno ne dela nikakih teškoč. Ako pa se sedaj ozremo nekoliko okli, pa vidimo, da so popolnoma zdrave ženske v manjšini. Vsled tega se mi zdi potrebno podati nekoliko navodil, po katerih je mogoče ženski pripraviti se na ta prehod ter tako odpraviti posledice, ali jih vsaj znato zmanjšati.

Ko se ženska bliža 40. letu mora skrbeti, da bodo njeni prebavljalni organi točno poslovali in da ne bo imela zabasanosti. Istočasno mora tudi skrbeti, da ne dobi mokrih nog. Ko se ženska bliža tej dobi, se ji navadno začne debeliti trebuh in ta debelost je v času izgube perila precej nevarna, zaradi česar se mora taka ženska boriti proti nji. Zelo važen činitelj v tem oziru je tudi telesno pregibanje. Ženska, ki se malo giblje, se bo redkokodaj izognila posledicam v času prehoda. Razume se, da so razna hišna in druga dela ravno tako koristna kakor umetna telesna pregibanja. Ogibati se je treba tudi alkoholih pijač, močne kave in drugih razburjajočih pijač in jedij. V splošnem je priporočati zmernost v jedi in sploh v vsem. — Proti

trebušni debelosti vspešno delujejo sedečne kopeli, kakršne sem priporočala že za čas nosečnosti. Teh naj se ženske poslužujejo kolikor največkrat mogoče, ker iste so nepopisne vrednosti za žensko telo. Drug pripomoček zoper trebušno debelost je masiranje ali drgnjenje po trebuhu s kakim oljem ali tudi brez vsake tekočine.

V tem poglavju naj tudi navedem nekaj nasvetov za čas starosti, pred katero je med nami precej bojazni. Starost ni nazadnje tako veliko zlo, ako si človek v prejšnjih letih ni nakopal posledic z nespametnim življenjem, kajti, kdor je živel trezno in zmerno pred starostno dobo, temu se ni bati nikakega telesega gorja na stara leta. Da bo vsaka čitateljica vedela česa se mora v prvi vrsti ogibati in kaj storiti, v dosego zdravja na stara leta, navajam tu nekaj najvažnejših točk:

Ne uživaj preveč umetno narejenih zdravil, ker ista mnogokrat vsebujejo strup in druge škodljive snovi, ki so, zmešane z drugimi zdravili, sicer koriste zoper eno ali drugo bolezen, škodujejo pa splošnemu organizmu. S tem namreč mislim na one, ki uživajo zdravila iz navade. Nasprotno pa povdarjam, da naj se vsakdo poslužuje zdravnika, kjer ni na čistem zaradi svoje bolezni, seveda izkušenega.

Ne uživaj preveč alkoholnih pijač, ker te zastrupijo vse telo. Dokazano je, da v enakih okoliščinah človek, ki ne uživa alkohola dlje živi, kakor pa oni, ki ga uživa in poleg tega si prvi prihrani z vodo marsikatero bolezen, ki nadleguje alkoholika. Velika zmota je, da alkohol krepi naše telo; vsled razdraženosti živcev ima človek mnenje, da mu je dala pijača moč, a v resnici je bilo samo trenutno vzhičenje ki ima za posledico tem večjo utrudljivost.

Velike važnosti v tem oziru je tudi hrana, kajti ne gre zato, koliko človek poje, temveč, koliko hrana zaleže. Tu ponovno priporočam vsakovrstno sadje in zelenjave, ker iste vsebujejo največ telesu potrebnih snovi.

Telesno gibanje in mnogo svežega in čistega zraka je velike važnosti za naše zdravje. mi vemo, da se stoječa voda usmradi in pokvari. Tako se mora tudi naše telo vedno zadostno gibati, sicer je mehkužno in dovzetno za mnogotere bolezni. Zrak je predpogoj življenja in zato moramo vedno skrbeti, da ga imajo naša pljuča dovolj in da je isti čist in svež. Tu sem spada tudi uporaba vode; to so kopeli, umivanje ter tudi pitje. Voda pomaga pri prebavi ter tudi pri razdeljevanju snovi v razne dele te-

lesa. Za to naj vsakdo spi je več kozarcev vode vsak dan.

Četudi postane človek star po letih, ni potreba, da bi bil star tudi po duhu. Duh bo ostal mlad in svež, ako občujemo veliko z mladino. Človek, ki se domišlja, da je bolan, postane bolan, čeprav prej ni bil. Isto tako postane človek star, ako vedno misli na to, čeprav vresnici ni. Mračnjaki in samotarji so navadno najbolj nesrečni in nezadovoljni ljudje, ker imajo vedno samo temne misli.

Tu sem spada tudi povdarjanje zmernosti v jedi, pijači, nasladah, zabavah in sploh pri vsaki stvari. Ogenj je koristen, a kadar prekorrači svoje meje, todaj postane zlo. Človek ima razum, ki naj mu pove kaj je prav in kaj ni; zato naj se vsakdo ravna po svoji pameti.



Štirinajsto poglavje.

SNAGA IN GOSPODINSTVO.

Žena je duša vsake družine in okrog nje se vrti vse drugo življenje v hiši; opravičeno torej trdi naš slove nski pregovor, da žena v hiši tri ogle podpira. Hiša je ogledalo v njej stanujoče gospodinje. Čista in točno urejena hiša je znak, da je njena gospodinja pridna, skrbna in točna; nasprotno pa je umazanost in nered okrog hiše in v njej sigurno znamenje, da je njena gospodinja brezбриžna, površna in nepridna.

V splošnem se naše ženske preveč boje vode in svežega zraka, čeravno je prvega, kakor drugega skoro povsod v izobilju. To prihaja najbrže od tod, ker prihaja večina rojankinj s kmetov, kjer se ljudje skoro cel dan gibljejo na prostem ter ni treba še posebej skrbeti, da dobi človek dovolj svežega zraka; in tudi ni toliko prahu in umazanosti, kakor jo je zlasti po industrijskih mestih in krajih. Poleg tega tu človek preživi skorodane ves čas v notranjosti hiše. Naloga vsake gospodinje je torej skrbeti, da je stanovanje vedno dobro prezračeno ter da se odpravlja umazanost z vodo.

Najprvo je potrebno, da se vsaka ženska sama očisti in oskrbi. Ni treba, da bi bila oble-

ka vedno nova; stara a čista obleka je ravno tako dobra in prikupljiva, čeprav je morda zašita. Poznam rojankinje, ki vsled revščine niso imele dovolj perila, da bi se običajno preoblačile, a so zato svoje perilo zvečer oprale, zjutraj ga pa zopet oblekle in so bilo vedno kljub revščini čiste. Za to v tem oziru ne more biti izgovora, razven v boleznih. Vse premalo tudi umivajo naše ženske svoje telo, od česar prihaja neprijeten duh pri mnogih. Pomislite na nova in čista tla ter taka, ki že več let niso bila umita ali poribana. Enaka razlika je med umitim in umazanim človeškim telesom. Ne misli, da nisi umazana, ako ne vidiš blata. Koža ima zelo majhne luknjice, ki so v zvezi z notranjostjo telesa. Po njih prihaja pot iz našega telesa in telo dobiva po njih zrak. Ako prah in blato zamaši te luknjice, to zabranjuje koži izvrševati njeno nalogo. Iz tega je razvidno, da za naše zdravje ne more biti vseeno, če je naše zunanjost čista in umita ali ne. Poglejte živali; one nimajo razuma, a kljub temu se pogostoma poslužujejo vode, da se iznebe umazanosti. Na podlagi tega zdravniki trdijo, da redna čistost telesu toliko zaleže, kakor ena četrtnina vse hrane.

Iz navedenga je razvidna velika važnost čistosti za naše telo. Vsaka čitateljica naj si za

to vzame za nalogo, da si skoplje ali umije svoje telo vsak teden enkrat; ako pa to nikakor ni mogoče, pa vsaj vsaka dva tedna. Ako ni kopalnice v hiši, naj se uporabi kaka druga velika posoda; zlasti pralni škafi so tu jako na mestu. Segrej si vode ter si pripravi kopelj, da ti bo mogoče umiti cele telo. Kako poživljajoče dene dobra kopelj na živce. Kjer so javne kopeli, naj se naše ženske poslužujejo teh. Sploh naj vsaka gospodinja in mati skrbi, da se vsi člani redno kopljejo ali umivajo ter preoblačijo spodnje perilo.

Nikaka čast za gospodinjo ni, ako cel dal napol oblečena hodi po hiši, nepočesana, neumita in napol bosa. To se pogosto dogaja pri naših gospodinjah. Tujci, ki imajo opravka po naših hišah, imajo vedno polno nelepkih opazk in povestice o takih gospodinjah. Skrbi, da boš zjutraj kakor hitro mogoče v redu sama in tudi tvoja hiša.

Zlasti pa poznajo naše rojakinje premalo snage in reda pri svojih otrocih. Zato tako pogosto najdemo tozadevno brezbržnost in pomajklivost tudi pri otrocih samih. Ako hočete, da se bo otrok povoljno razvijal telesno in duševno, ne sme pogrešati nobene izmed prav kar

navedenih lastnostij, ker čistost in snaga ste pri otroku polovica življenja; red in točnost znatno uplivati na njihove lastnosti in značaj.

Otroci naj se kopljejo ali umivajo po celem životu vsak teden; po obrazu in rokah pa celo večkrat na dan. To jih bo delalo čvrste in zdrave. In pregovor pravi, da le v zdravem telesu more bivati zdrav duh. Poleg zdravja pa mora mati skrbeti tudi za duševni razvoj in vzgojo svojih otrok. Veliko neprijetnih ur in mnogo sitnosti si bodo matere prihranile, ako bodo svoje otroke navajale na red in točnost takoj zmladega. Dajaj jim hramo vedno ob določenem času, hodijo naj spat ob določeni uri in sploh naj imajo red v vsakem oziru. Kar se bodo naučili kot otroci, to bodo znali pozneje kot fantje in dekleta. Pazi tudi, da bodo otroci vedno snažno oblečeni in zašiti. Ne kupuj jim predragih igrač, ako nimaš denarja v izobilju.

Zelo važna in težka naloge vsake žene je tudi gospodinstvo, to je način kako se upravlja hiša in njene zadeve. Dobra gospodinja bo znala z malo denarjem dobro izhajati in pri tem v hiši ne bo ničesar manjkalo; nasprotno pa slaba gospodinja ne bo mogla izhajati z mnogo več denarjem. To vprašanje igra zlasti sedaj

važno vlogo, ker je zaslužek majhen, draginja pa velika. Naše gospodinje morajo paziti na vsak cent, ako hočejo, da niso ob mesecu prekratke; tem skrbnejše pa morajo biti, ako hočejo deti kak cent na stran.

Nobena dobra gospodinja ne bo trošila denarja za nepotrebne stvari, kakor je zlasti lišp in drage obleke, češ, saj imajo to tudi druge. Kdor ima lahko, naj ima, a komur denarna sredstva nedovoljujejo, ta mora pa gledati, da se denar porabi za najpotrebnejše stvari v družini. Poznam rojakinje, ki potrošijo znaten del moževega zaslužka za svoje obleke in zabavo, dočim hodijo njeni otroci razstrgani, nezadostno oblečeni in često lačni. Taka žena seveda ne more pričakovati naklonjenosti od moža in tudi ne ljubezni od svojih otrok.

Glede ostalega gospodinstva naj si vsaka žena napravi nekak delavni dnevni red, kate-raga se potem drži pri opravljanju svojih hišnih poslov. Na ta način bo dosti hitreje gotova s svojim delom, ker se ne prime sedaj enega dela in potem zopet drugega, ne da bi prvega zgotovila. Zaradi tega take ženske vedno delajo, a niso kjub temu nikoli gotove in njihova hiša ni nikoli v pravem redu. Nasprotno pa delajo

druge samo nekaj ur na dan in v njihovih hišah vlada nejlepši red in snaga.

Vstani zjutaj dovolj zgodaj, da skuhaš možu zajutrek. Nato si takoj uredi svojo toaleta, ako je nisi že prej. Za tem spravi v red svoje otroke. Skrbno jih umij in obleci ter nahrani, na kar naj prično z učenjem ali igranjem. Ne pusti jih v brezdelju, vedno naj imajo kaj opraviti in videla boš, da bodo mnogo manj nadležni.

Ko si gotova s tem, loti se takoj pospravljanja v kuhinji in sobah. Ne pusti kuhinjske posode uzamne cel dan, ali celo več dni skupaj, češ, bom že vse skupaj pomila. Dostikrat rabi taka gospodinja posodo in jo mora šele umivati, ako jo hoče rabiti. Pri kuhi moraš biti previdna, da ne pridejo tvoje lasje v jed. Česanje in druga taka opravila ne spadajo v kuhinjo, temveč na stranišče ali v spalnico. Pri kuhi pazi zlasti na to, da bo vsaka jed dovolj kuhana ali pečena. Nekaterne žene vasujejo predolgo, potem se jim pa mudi in pripravijo obed v največji naglici. Da tak obed ne more biti najboljši, si lahko vsakdo sam misli. Tako početje je velika krivica za moža, ki prihaja ves truden in lačen domov. Te vrste žene navadno vse premalo mislijo na dolžnost do svojih mož in otrok. Kakor je

dolžnost moža skrbeti za ženo, tako je dolžnost žene točno in vestno izpolnjevati kot žena in gospodinja. Zato naj bo vsaka jed skrbno in pravilno pripravljena. Ako ne znaš dobro kuhati, skušaj se naučiti pri svojih znankah. Kupi si kuhinjsko knjigo, ki ti bo v veliko pomoč pri kuhi. Lahkomiselna in površna žena malokedaj uživa spoštovanje svojega moža ter ugled sosedov.

V kuhinji naj vlada vedno največja snaga in red. Zapomnite si gospodinje, da je snaga tri četrtine vsega zdravja. Po vsaki jedi umij takoj vso posodo in jedilno orodje v gorki vodi ter jo izplahni v mrzli in dobro obriši s snažno, posebno za to določeno cunjo. Ne izgovorjaj se, da nimaš časa tega storiti. Videla sem že grdo navado, da se žlice, vilice, in noži kratkomalo samo obrišejo, ne da bi se jih umilo. Tega se naj ne stori nikdar, ker s samim brisanjem se ne morejo odstraniti vsi ostanki jedi, kateri se potem skisajo in škodijo zdravju. Ko umivaš nože in vilice, odrgni jih z drobnim peskom ali popelom, ako so železni in niso poniklani. Posebno neukusno izgleda, ako se drži na vilicah med rogovi vse polno nesnage. Videla sem že celo, da je vzela žena za cunjo stare otroške spodnje hlače ter brisala z njimi posodo. Vsak

izgovor, da je bila cunja dobro oprana je tukaj odveč. Ravno tako bi lahko vzela nočno posodo ter prinesla v njej juho na mizo, češ saj sem jo dobro pomila.

V kuhinji ne trpi posode s črnim sajastim dnom. Kadar pomivaš, podrgni s peskom ali pepelom in črnega dna ne bode pri nobenem piskru. Posoda, pri kateri se je odkrušila od znotraj glazura (loš) se naj ne uporablja več, ker se rado prigodi, da pride kakšen košček glazure v jedila, katero potem človek nevede zaužije med jedjo. Taki majhni koščki so najbolj nevarni, da pridejo iz želodca v takozvano slepo črevo, kjer povzročijo gnojenje oziroma vnetje, kar poznamo pod imenom vnetje slepiča. Za to bolezen ni druge pomoči kot hitra operacija, da se slepo črevo odreže iz telesa. Ta bolezen se lahko ravno tako povzroči z majhnimi koščicami ki pridejo v govejo juho. Previdna gospodinja bode vsled tega juho vedno precedila na najtinejšem cedilu, predno je to zakuhala, ako je imela zraven mesa razsekane kosti.

Vsaka jed se naj vedno dobro opere, predno se dene kuhat ali peč. Mnoge gospodinje ne operejo mesa pred kuhanjem ali pečenjem, ker ne pomislijo, da je šlo meso skoz veliko različnih

rok, o snažnosti katerih se ne ve, predno je prišlo v njeneno hišo. Pri kuhi imej vedno prav čiste roke. Zapomni si, da ne kuhaš sama zase, ampak tudi za druge. Ne prigodi se namreč redko, da mati osnaži ponesnaženega otroka ter si potem ne umije rok. Isto tako ne, kadar pride iz stranišča, ker je napačnega mnenja, da si ni treba umiti rok, ker se ne vidi na njih nesnage. Izmij si vselej po takem delu roke temeljito z milom (žajfo). Imej vedno pred očmi snažnost, ki je kras vsake gospodinje.

Nekatere debeločutne matere dopuste, da se otroci igrajo z umazanimi rokami po jedilih ter jih prijemajo, ko jih mati pripravlja. Njej se to seveda nič ne gabi, ker ne pomisli, kaj je vse otrok pred tem nesnažnega prijemal.

Pri pijači naj ima vsak član svoj kozarec. Ne pijte vsi iz enega, češ, da ne bo treba toliko pomivati. Ne prigodi se pri tem redko, da pije iz njega kak nesnažen čikar, kateremu teče "baga" iz ust, pod nosom pa nosi nesnažne brke, na katerih se pogosto še drži slabo obrisana nosna nesnaga. Kak želodec mora imeti človek, da more potem piti še iz istega kozarca! Drugič pa se pri uporabi samo enega skupnega kozarca rade preneso nalezljive bolezni. Čerav-

no izgledajo vsi ljudje zdravi, nosijo vendar lahko seboj bacile nalezljivih bolezni, posebno pa jetike (sušice). Po vsaki uporabi se naj kozarci dobro pomijejo. Kozarci postanejo radi mastni ter se ne dajo pomiti lepo čisto s samo mrzlo vodo in tudi ne s toplo. Pomij jih z milom in videla bodeš, kako bodo čisti.

Ne vsekavaj se nikoli brez robca, kateraga imej vedno snažnega pri sebi. Ne misli, da smeš tudi ti to storiti, če vidiš koga, da je stopil na rob cestnega hodnika (sajdvoka), si zatisnil s prstom eno nosnico in potem drugo ter svpiskajočim glasom izbrizgnil smrkel na cesto. Čeravno je tak človek na zunaj oblečen prav imenitno, na znotraj pa vendar nima o dostojnosti in snažnosti niti duha ne sluha.

Premalo čistosti in reda je često najti po naših hišah. Stanovanje naj bo vedno prezračeno, če je prav nekoliko hladno. Dokazano je, da se svež zrak prej segreje nego slab. Tudi postelje naj bodo večkrat na mesec dobro prezračene; skrbi pa tudi, da bodo redno vsak dan postlane. Nepusti nikake nesnažnosti v spalnicah in sploh nikjer. Pobriši vsak dan prah. Nekaj gospodinja je imela dosti prahu na pohištvu; posebno veliko ga je bilo na mizi. V hišo je

prišel znanec in skrivaj napisal na mizo po prahu besedo: "lenoba". Od tedaj naprej ni dotična gospodinja več puščala prahu na svojem pohištvu. Pazi tudi ti, da ti kdo po prahu na tvojem pohištvu ne napiše kaj sličnega.

Vsaka stvar v hiši naj ima svoj prostor; obleka, pohištvo, posoda in drugo. Ne spravi obleke ali perila prej, da je oprano ali osnaženo. Deni vsako stvar na svoje mesto, da jo boš lahko dobila, kadar jo boš rabila. Ne rabi umazane perila z izgovorom, da bo treba manj prati. Voda in milo sta po ceni. Premenjaj perilo na postelji čim največkrat, isto tako brisače za obraz, ali kuhinjsko posodo: Nikdar ne rabi iste brisače za obraz in posodo, ali morda za otročje plenice ali kaj sličnega. Vsaki ženski mora biti dosjtojnost in čistost sveta, pa če jo kdo vidi ali ne.



Petnajsto poglavje.

ALKOHOL.

Kadar pijemo vino, pivo, žganje ali kako drugo opojno pijačo, pijemo ob enem alkohol. Teh pijač se danes popije na svetu strašansko veliko: pijejo se v mladosti in v starosti, v zdravju in v bolezni, v žalosti in veselju; skratka alkohol v obliki raznih "dobrih" pijač nas spremlja skorodane od rojstva do groba. Zaradi njegove razširjenosti je naša dolžnost vedeti, če je alkohol koristen človeskemu telesu ali škodljiv.

Na to vprašanje nam odgovarjajo številni pijanci, to so ljudje, ki so se udali opojnim pijačam. Pijan človek ne more iti naravnost, opoteka se in često pade. Pijanec izgubi razum in često ne ve, kaj dela. Marsikdo stori v pijanosti stvari, ki se jih v treznosti sramuje. Koliko zločinov in hudobij napravijo ljudje v pijanosti, katerih bi drugače ne napravili. Alkohol vzame človeku oblast nad samim seboj ter ga napravi podobnega živali. Pojdimo v bolnišnice, norišnice, v zavode za umobolne itd. Žalostno stanje večine teh nesrečnikov je posledica preobilo zaužitega alkohola.

Vse to dokazuje, da je alkohol škodljivec človeškega življenja. Vse govori proti njemu, a nič lepega, vzvišenega in modrega ne govori v njegov prilog. Alkohol je strup in s strupom mora biti človek previden, sicer bo povzročil gorje. Isto je z alkoholom. Človek mora zaradi tega v prvi vrsti poznati lastnosti alkohola ter potem rabiti svoj razum pri njegovi uporabi.

Splošno ljudje mislijo, da so vse posledice pijanosti že pri kraju, ko človek pretrpi običajnega "mačka". Da bi imelo to kake poznejše posledice, tega si ne morejo misliti. Istotako se splošno misli, da je alkohol celo koristen, ali da vsaj ni škodljiv, ako ga človek ne zavžije toliko naenkrat, da bi bil pijan.

Ta mnenja so seveda napačna. Rekla sem že, da je alkohol strup, in strup samo tedaj ni škodljiv, kadar je za zdravilo, drugače je pa strup vedno škodljiv, četudi človeka ne umori; umori ga pa tedaj ne, kadar ga je premalo, da bi mogel zadostno učinkovati. Isto je z alkoholom. Ta je samo tedaj koristen, kadar je za zdravilo, drugače je pa vedno škodljiv, a občutnejših posledic le tedaj ne pušča za seboj, kadar ga človek ne zavžije toliko, da bi mogel škodovati, to je, kadar se uživa po pameti.

Jaz nikakor ne stojim na stališču temperenčnih (prohibicijskih) fanatikov, ki vedno in povsod kriče proti alkoholnim pijačam. Nikakor ne. Vsekakor pa stojim na stališču treznosti in razsodnosti v tem oziru ter isto zagovarjam in priporočam najtopleje! Prepričana sem, da je, oziroma bo mojega mnenja večina čitatek, ki poznajo in bodo spoznale škodljivost alkoholnih pijač za človeški rod.

Med najbolj navadne opojne pijače spadajo: vino, pivo, žganje (viski) ter razni likerji. Da spoznamo njihovo škodljivost, je potrebno vedeti koliko alkohola vsebujejo te pijače. Dobro naravno vino vsebuje okoli 12% alkohola, 81% vode ter samo 6% redilnih snovij in dišav; pivo ima približno 5% alkohola, 86% vode in okoli 8% redilnih snovij in dišav; pri žganju je navadno nad polovica alkohola, likerji ga imajo navadno nekoliko manj, a dosti več kakor pivo ali vino. Ako na podlagi teh podatkov pomislimo, koliko opojnih pijač se spiije med našimi rojaki po nepotrebnem, potem se nam ne nudi nikaka razveseljujoča slika.

Alkohol škoduje v prvi vrsti živcem s tem, da nas omamlja, razburja naše čute, ter nam jemlje možnost trezno soditi. Ako se uživa v

večji množini, ima za posledice raznovrstne kronične (dolgotrajne, se ponavljajoče) bolezni. Alkohol upliva najprej na želodec. Kako zoperno, naravnost ostudno je človeku v želodcu, ko se strezne, ako ni navajen alkohola. Tak človek nima apetita in splošno je znano, da veliki pijanci jako malo jedo. Alkohol je namreč takim ljudem zamoril v želodcu one čute, ki naznanjajo človeku lakoto. Kolikor alkohola ne ostane v želodcu, pride v čreva, katerim istotako zamori živce, dane jim od narave, da opravljajo svojo dolžnost. Posledice tega so težave v prebavljalnih organih. Po sesalkah pride alkohol v srce, pljuča in jetra. Na te nežne in velevažne dele človeškega telesa upljiva alkohol naravnost uničujoče, ako se ga uživa veliko ter jih s tem zamori in napravi nesposobne opravljati njihov posel, čemur slede razne hude bolezni na ledvicah, na srcu itd. In ker je ves živčni ustroj v zvezi z možgani, upliva alkohol tudi na te, česar posledica je umobolnost ali celo norost.

Ako pa alkohol že odrastlim tako zelo škoduje, koliko bolj še škoduje otrokom. Denite alkohol na odprto rano in žgal vas boče do bolečine. Sedaj pa pomislite na nežnost v notranjosti otročjega telesa, kjer alkohol požge in uniči živce. Kljub temu pa mnogo rojakinj da-

je alkoholne pijače celo otrokom v zibeli. Kako se naj tak otrok razvije duševno in telesno, ako se mu zamori sile v tako nežni mladosti. Ona mati, ki daje sama ali pusti dajati drugim njenemu otroku opojne pijače, je morilka svojega otroka, kajti iz takega otroka ne more biti nikoli nič prida. Ko taki otroci dorastejo so navadno bolehní, delamržni ter imajo nagnenje do hudodelstva in vlačugarstva; sploh bi pa bilo čudno, ako bi bili kaj družega, ker jih je alkohol oropal vsega, kar je bilo dobrega in plemenitega v njih.

Veliko mater sem že slišala odgovoriti: "E, saj alkohol ni tako škodljiv otroku, kot pravite vi. Ta in ta je pil kot otrok, pa je vendar sedaj zdrav". Da, to je nekoliko resnica, ali tega pa ne more povedati, če ni ravno to podlaga za kako poznejšo bolezen, ker alkohol ne pusti posledice takoj, ampak se pokažejo včasih v letih ali celo v drugem rodu. Tega tudi taka trmasta mati ne more povedati, koliko bi bil lahko isti človek pametnejši in trdnejši, če bi ne bil dobival v otroških letih alkohola. Ako bi ne bil tako trdne narave, bi mu bil škodil alkohol gotovo bolj.

Ako je hodil kdo kedaj po Koroškem, namreč po nemškem Koroškem med kmeti, ali ni opazil veliko število kretenov (pritlikavcev) to je starih ljudi v velikosti desetletnih otrok, kateri so tudi po razumu enaki desetletnim otrokom? Zdravniki in vlada so preiskovali vzrok, zakaj ostanejo ljudje taki pritlikovci, katerega ima skoraj vsaka kmetska hiša. Kaj mislite, da so našli kot vzrok? Dognali so, da je temu kriv edino alkohol, katerega se popije v onih krajih neizmerno veliko, posebno pa v podobi žganja. Mislim, da je vovolj jasna slika, kaj napravi alkohol z otroci.

V stari domovini poznam nesrečno mater, ki je porodila tri zdrave, čvrste otroke in sicer dva dečka in eno deklico. Ona in mož, oba sta popolnoma zdrava in razvita duševno in telesno. Mati je ljubila svoje tri otroke neizmerno ter jim je dovolila vse, kar so poželeli. Ker pa je imela gostilno ter jo še ima celo sedaj, so seveda otroci dobili tudi alkoholne pijače, kadar so jih poželeli. In kaj je bila posledica. Otroci sicer niso pomrli, ker so čvrstost podedovali po stariših, sicer bi bilo tako bolje zanje, ampak ostali so duševno popolnoma nerazviti, to je neumni, ter niso sploh za nobeno rabo. Otroci mo-

rajo biti sedaj stari že čez 15 let. Ker jih zaradi neumnosti ne more držati doma, jih ima v posebnih zavodih, kar pa stane mnogo denarja. Od prevelike ljubezni in veselja matere je ostala sama žalost in boleost v materinem sreću.

Zato vas rotim, rojakinje, da ne dajate svoji deci alkohola, ako njej in sebi želite dobro in ako vam je njih blaginja le količkaj pri sreću. Ne mislite, da jim ne škodi, ako vi tega ne zapazite. Vedite, da kazen gotovo ne izostane; ako se še ni pokazala na vaših otrocih, se bo na vaših vnukih.

Dostikrat prineso otroci nagnenje do alkohola že seboj na svet. To prihaja od tod, ker so bili stariši udani alkoholu in je njihova kri vsa prepojena z njim. Ako pomislimo, da je v otrocih ista kri, kakor v njegovih roditeljih, potem je čisto naravno, da otroci podedujejo po njih tudi posledice alkohola. Otroci pijancev so skoro vselej slabotni, podvrženi vsakovrstnim boleznim ter duševno slabo razviti in često bebasti.

V tem oziru nosijo matere jako veliko odgovornost napram svojim otrokom. Dolžnost njihova je, vzdizati se kolikor najbolj mogoče vsakih alkoholnih pijač v času nosečnosti in do-

jenja, kajti ako vsebuje materina kri alkohol, je naravno, da ga bo tudi njen plod. Istatako upliva alkohol na mleko. Naši dojenčki sprva jokajo, ako je mleko okuženo od alkohola; sčasoma se ga seveda navadijo in alkohol prihaja seveda v njegovo telesce. Matere morajo biti v tem oziru jako natančne, sicer bodo sokrive nesreče svojih otrok.

Tudi na splošno pozivljam rojakinje, da so trezne in zmerne pri alkoholnih pijačah. Ako bode naše ženstvo zmerno ter v tem oziru uplivalo na moške, bodo tudi ti postali treznejši in zmernejši pri pijači. Učenjaki, ki študirajo posledice alkohola, trdijo, da je alkohol do sedaj več škode napravil človeštvu kakor vse vojne. Alkohol je skrit in potuhnjen sovražnik človeštva in zato tem nevarnejši.



Šestnajsto poglavje.

IZOBRAZBA.

V Ameriki pridejo naše rojakinje do spoznanja, da je svet dosti večji, kakor so si ga predstavljale doma. Pri vsakem koraku se jim pojavi kaj novega, nejasnega. Zlasti matere pridejo često v zadrego, ker niso zmožne dati vselej odgovora svojim radovednim otrokom, ki prihajajo k njej vsak hip; sedaj s tem in potem zopet z drugim vprašanjem. Kako težko ji mora biti, ako ga mora odsloviti brez pravega odgovora.

Ti in še sto drugih slučajev kaže nujno potrebo po izobrazbi našega ženstva. Ker pa so šole v starem kraju skrajno pomankljive, si mora vsaka rojakinja vzeti za nalogo, da s čitanjem spopolni svoje znanje.

Le malokatera rojakinja v Ameriki je tako zaposlena, da bi ji ne preostajalo nič prostega časa, katerega lahko porabi po svoji volji. Mesto da hodijo naše ženske od hiše do hiše ter opravljajo, naj bi raje ostale doma ter vzele v roko časopis ali knjigo. Dobro in poučno čtivo je najboljša zabava. Ameriški Slovenci se ne moremo pritoževati, da nimamo zadosti časopisov

in tudi njih cena ni tako visoka, da bi si jih ne mogel človek par naročiti. Za dober časopis in dobro knjigo naj ne bo nikoli škoda denarja; škoda naj ga bo prej tam, kjer donaja človeku samo škodo, pri pijači!

Ni zadosti, da je ženska samo telesno lepa; treba ji je tudi duševne lepote, potem je njena lepota popolna. Duševna lepota pa se da pridobiti le z izobrazbo.

Poleg tega ima izobrazba tudi praktično stran. Modra in razsodna ženska se bo znala ogniti marsikatere neprilike, zlasti pa se bo znala varovati, da ne bo ociganjena, kar se v Ameriki žalibog tako mnogokrat zgodi.

Naše ženske bodo v vsakem oziru napredovale, ako bodo več čitale in manj opravljale. Že pregovor pravi, da naj vsakdo pometa pred svojim pragom in bo imel vedno dovolj. Opravljanje rodi vedno sovraštvo in prepir, dočim čitanje spisov, seveda samo dobrih, blaži dušo ter širi obzorje.



Sedemnajsto poglavje.

SRAMOTNA PEGA.

Na tem mestu tudi ne smem prezreti sramotne pege, ki jo ima ameriško slovensko ženstvo, namreč številni slučajji, ko žena skrivaj zapusti svojega moža ter pobegne z drugim. V slovenskih časopisih čitamo prav pogosto nove škandale, da je ta in ta rojakinja zapustila svojega moža, mu pobrala ves denar ter pobegnila s svojim ljubčkom, ki je navadno živel v njeni hiši kot border. Najžalostnejše pri tem je pa to, da so take ženske navadno matere več otrok. Človek skoro ne more zapopasti, kako more taka žena in mati tako pozabiti samo sebe, svojo žensko čast in svoje otroke in svojega moža! Ako bi vsaka taka žena pomislila na žalostno usodo, ki jo skoro brez dvojbe čaka, ne storila bi takega koraka za vse na svetu ne, kajti vzgledi dokazujejo, da se taki ljubimci in zapeljivci kmalu naveličajo svoje žrtve ter pobegnejo od nje, ter jo pustijo v največji bedi. Sedaj pomislite na položaj take žrtve, ako se je mož ne usmili ter ji odpusti njenega greha in jo ne vzame nazaj.

Ali more imeti taka žena potem pred mozem in pred otroci še kaj ugleda. Ali ne kaže-

jo potem ljudje za tako žensko s prstom? Pomislite na uboge in nedolžne otročiče, katerim je odvzela materna zasljepenost in nepremišljenost očeta in reditelja. Pomislite na kruto pokoro, ki jo mora trpeti taka žrtev za par hipov dozdevne sreče! O rojakinja, rotim te, premisli na vse to, ako bi ti slučajno rojile take ali enake misli po glavi! Ne veruj sladkim besedam svojega zapeljivca! Ako ti ni nič za moža, naj ti bo vendar za tvojo žensko čast, brez katere je žena kot pomendran cvet ali eunjia, v katero si brišejo vsi ljudje svoje umazane noge. In ako tudi si že padla tako nizko, da ti ni več za tvojo čast, tedaj se ti naj smilijo vsaj tvoji otroci, katerih blaginja je izročena tebi. Kako jim boš dala odgovor, ko dorastejo ter bodo vpraševali po očetu! Pomisli na čas, ko bodo otroci izvedeli za tvoj greh ter se potem s studom obrnili od tebe — od svoje matere! Ali si more nakopati mati večje gorje nego da jo zaničujejo njeni lasti otroci.

Zamolčati pa tudi ne smem, da se res najdejo slučajji, v katerih ni za zakonce mogoče živeti srečnega zakonskega življenja. Omenila sem že v prvih poglavjih, kako se je treba ravnati pred zakonom in izbrati moža, da ne bode zakon nesrečen, kot jih imamo sedaj žalibog

veliko preveč. Ako pa se je že enkrat storil nepremišljen korak, oziroma, da so se srečna upanja spremenila v nesrečo, prepir in nespozumljenje, tedaj vam ostane še vedno ena pot, čeravno ne lepa, vendar se pa zamore vsaj nekoliko opravič, namreč postavna ločitev. Ta se tudi ne izvrši kar tako kot si morebiti mnoge predstavljajo. Za postavno ločitev morajo biti res tehtni vzroki in sicer taki, ki res popolnoma onemogočujejo skupno zakonsko življenje.

Večina nezadovoljnih zakonov pa bode postalo zadovoljnih, ako se bodeta mož in žena nekoliko zatajevala ter premislila vsako besedo, predno jo izgovorita. Ako se zakonski par kedaj malo sporeče, še ni za to nobenega povoda, bi se potem gledala ves teden jezno eden drugega. Zvezana sta najtesneje z zakonsko vezjo, zatorej bodita popustljiva ter se podpirajta da bodeta lažje nosila naloženo breme ter vzgojila pošteno svojo deco, katera vama bo za to enkrat hvaležna, bo vajin ponos in veselje.



Štefan Rutar
Planina 78
SI-5282 Cerkno

VSEBINA.



	Stran
Predgovor.....	3
Amerika in naša dekleta.....	6
Ljubezen	14
Veliko zlo.....	18
Nekaj potrebnih nasvetov.....	21
Mož in žena.....	31
Namen zakona.....	36
Perilo ali perioda.....	44
Nekatere bolezni.....	52
Čas nosečnosti.....	58
Navodila za čas nosečnosti	65
Otroci.....	73
Vzgoja otrok.....	87
Starost	97
Snaga in gospodinstvo	102
Alkohol.....	113
Izobrazba.....	121
Sramotna pega.....	123



RUTARS.NET

Štefan Rutar
Planina 78
SI-5282 Cerčno

www.rutars.net

