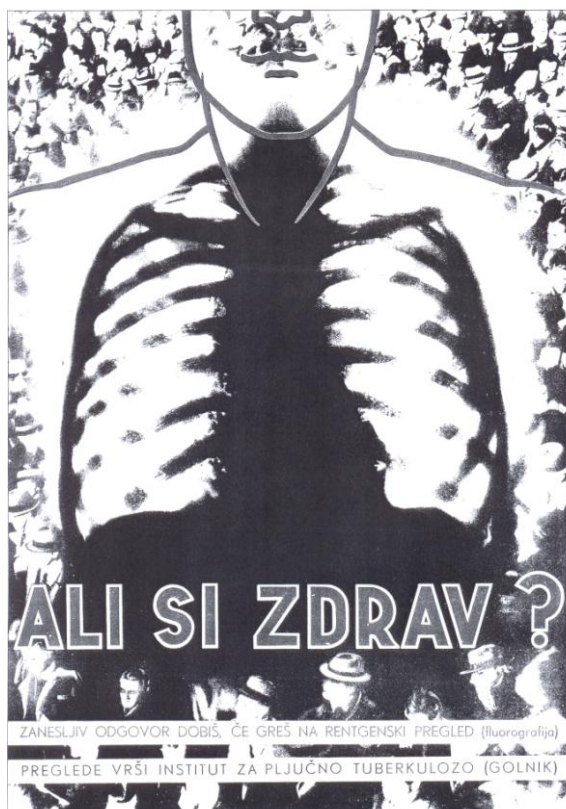


Osnovna šola Rodica
Domžale, Kettejeva ulica 13

HIGIENA IN BOLEZNI OTROK TER ODRASLIH V JARŠAH IN OKOLICI OD LETA 1941 DO DANES

Gibanje znanost mladini

Raziskovalna naloga s področja etnologije



Avtorice: Lina Tartara, Tina Juhant in Anja Križnar, 8. razred

Mentorica: Vilma Vrtačnik Merčun, prof. geogr. in soc.

Domžale, maj 2009

KAZALO

	<i>Stran</i>
1. Povzetek	3
2. Zahvala	4
3. Uvod: cilji raziskave, metode dela, hipoteze	4
4. Zgodovina higiene	5
5. Občinski poročevalec, glasilo Občine Domžale, o zdravstvenem varstvu in bolezni	10
6. Intervju z gospo Majdo Križnar	12
7. Tifus v Jaršah med drugo svetovno vojno – g. Lovrenc Giovanelli	14
8. Intervju z dr. Alenko Goršek	14
9. Higijenske navade in bolezni šolskih otrok nekoč (pred 1950) in danes	16
10. Umivanje pred šestimi desetletji	26
11. Število in vzroki smrti krajanov Župnije Mengeš	33
12. Razprava	43
13. Zaključek	48
14. Literatura	48
15. Viri	49
16. Seznam preglednic in grafov	50

Slika na naslovni strani je povzeta iz knjige: Plakat na vsakem koraku, zbirka plakatov novejše zgodovine in sodobnosti Gorenjskega muzeja, katalog pripravila Monika Rogelj, fotografije plakatov Igor Pustovrh. Kranj: Gorenjski muzej, 2008.

1. POVZETEK

Cilj raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako so včasih skrbeli za higieno in kako zanjo skrbimo danes. Do rezultatov smo prišle z branjem starih časopisov, z intervjuji in anketiranjem učencev ter starejših krajanov. Da bi izvedele, zaradi katerih bolezni so ljudje umirali, smo v mengeškem župnišču pregledale mrliško knjigo. Ugotavljamo, da danes otroci večinoma dobro skrbijo za svojo higieno in da je bilo tako tudi pred šestdesetimi leti. Večina otrok si vsako jutro umije obraz (danes 74 %, včasih 64 %), umijejo si roke po uporabi stranišča (danes 90 %, včasih 82 %), zvečer si umijejo noge (danes 72 %, včasih 73 %). Higienke navade se razlikujejo glede rednega umivanja rok pred jedjo (danes samo 56 %, včasih 73 %), glede umivanja zob (danes 87 %, včasih 27 %) in v pogostosti umivanja celega telesa (danes 74 % 5–7 krat na teden, včasih pa enkrat na teden). Način umivanja je danes bistveno drugačen kot včasih, ko so morali pogreti vodo, jo zlili v lesen škaf, da so se umili. Danes nam za umivanje služi umivalnik, kopalna kad in tuš, topla voda pa priteče iz vodovodne pipe. Pretiravanje z umivanjem ni dobro, še posebno, če se vedno umivamo z milom. Včasih te bojazni ni bilo, saj so bila mila redka, danes pa imamo za umivanje na razpolago različna, lepo dišeča, a za kožo agresivna mila. Za dobro telesno odpornost je pomembno, da imamo vsak dan zadosti spanja. Ugotovile smo, da so včasih med tednom otroci spali več časa kot danes, ob koncih tedna pa manj. Razlog za to je verjetno v tem, da so morali otroci včasih pomagati pri delu doma, ob večerih pa časa niso zapravljali pred televizijo in računalnikom, ker ju tedaj še ni bilo. Obisk zdravnika je bil včasih bolj izjemen dogodek, danes pa zdravniki opravljajo preventivne preglede otrok in cepljenja. Najpogostejši vzrok smrti v obdobju od 1941 do 2001 je bila kap (21 %), starostna oslabelost (20 %) in rakasta obolenja (16 %). V obdobju od 1941 do 1951 so bile vzrok smrti bolezni, ki danes niso več usodne (npr. tuberkuloza ali jetika, tetanus, ošpice) ali pa so le redko smrtno. Med njimi so bile nenavadne bolezni, kot npr. gobe v trebuhu (zajedalci v trebuhu), mrtvoud (ohromelost udov), (vročinski) krči itd. Življenjska doba se je zadnjih petdesetih letih precej podaljšala. Primerjale smo starost umrlih leta 1941 in 2001 ter ugotovile, je bilo leta 1941 kar 21 % umrlih starih do pet let (leta 2001 pa nihče), 41 % umrlih je bilo starih od 66 do 85 let (leta 2001 pa 57 %), in nihče nad 85 let (leta 2001 pa kar 23 %).

2. ZAHVALA

Zahvaljujemo se dr. Alenki Goršek za intervju, učencem 7. razreda Osnovne šole Rodica ter starejši generaciji Jaršanov, da so odgovorili na naša anketna vprašanja o boleznih in higieni. Poleg tega se zahvaljujemo župniku mengeške župnije, gospodu Janezu Avseniku, da nam je dovolil vpogled v mrliško knjigo in osebju domžalske knjižnice, ki nam je omogočilo prebiranje starih občinskih časopisov. Zahvaljujemo se tudi Kristini Križnar, študentki medicine, da je na našo prošnjo razvrstila obravnavane bolezni v statistične skupine bolezni. Predvsem pa se zahvaljujemo naši učiteljici in mentorici Vilmi Vrtačnik Merčun, ki je spremljala in usmerjala naše raziskovanje.

3. UVOD

V letošnji raziskovalni nalogi se dotikamo tematike, o kateri mladi ne razmišljamo prav pogosto. Ni namreč v naši navadi, da bi razmišljali o usodnih boleznih in vzrokih smrti. Zanimale so nas tudi higienske navade in način življenja (predvsem rekreativno gibanje in dolžina spanja), ki vplivajo na naše zdravstveno stanje.

3.1 OPREDELITEV PROBLEMA – RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

Vprašanja, ki smo si jih zastavile pred začetkom raziskovanja in na katera smo želele odgovoriti, so bila:

- Kakšne so bile higienske navade in higienski pripomočki pred šestdesetimi leti in kakšne so higienske navade in pripomočki danes?
- Za katerimi boleznimi so pred šestdesetimi leti zbolevali otroci in za katerimi zbolevalo danes?
- Pri kateri starosti so umirali ljudje v zadnjih šestdesetih letih in iz kakšnih razlogov?
- Ali so se vzroki smrti v tem obdobju kaj spreminjali?

Raziskovanje nas je pripeljalo še do nekaterih drugih zanimivih vprašanj, na katera smo poiskale odgovor.

3.2 METODE DELA

Naše delo je potekalo po naslednjem zaporedju:

- Študij literature o higienskih navadah in boleznih v preteklosti.
- Opis zgodovine higiene po literaturi (za teoretični del raziskovalne naloge).
- Pregledovanje mrliške knjige v mengeškem župnišču in izpisovanje podatkov iz nje.
- Pregledovanje občinskega časopisja iz zadnjih šestdeset let in iskanje prispevkov o higieni in boleznih.
- Intervju z otroško zdravnico, dr. Alenko Goršek.
- Anketiranje učencev 7. Razreda OŠ Rodica o higienskih navadah in boleznih v otroški dobi.
- Anketiranje starejših krajanov o higienskih navadah in boleznih v času njihovega otroštva.
- Urejanje podatkov, grafična predstavitev rezultatov in pisanje ugotovitev.

- Dopolnitev naloge s podrobnimi intervjuji o higienskih navadah in pripomočkih pred šestdesetimi leti.

3.3 HIPOTEZE

Predvidevamo, da je bilo pred šestimi desetletji zdravstvo slabše razvito kot danes in da takrat ljudje niso imeli na razpolago veliko pripomočkov in sredstev za osebno higieno. Če primerjamo stanje po drugi svetovni vojni in danes, potem so naša predvidevanja pred začetkom raziskovanja naslednja:

Po koncu druge svetovne vojne	Danes
Otroci in odrasli so se kopali v čebru enkrat na teden.	Otroci in odrasli se tuširajo vsak dan in kopajo v kopalni kadi enkrat na teden.
Pred jedjo so si umili roke z mrzlo vodo v škaflu.	Pred jedjo si umijejo roke pod tekočo toplo vodo.
Otroci prebolevajo nalezljive bolezni in bolezni zaradi onesnažene vode (tifus). Za posameznike so te bolezni tudi usodne.	Otroci se pred nalezljivimi otroškimi boleznimi cepijo in prebolevajo predvsem bolezni zaradi virusnih okužb.
Veliko otrok umre zaradi pomanjkljive zdravstvene pomoči.	Umrljivost otrok je minimalna ali je ni. Otroci umirajo le zaradi nesreč.
Odrasli umirajo mlajši zaradi bolezni, ki so danes ozdravljive.	Odrasli umirajo starejši, v glavnem zaradi nesreč, kapi in rakavih obolenj.

4. ZGODOVINA HIGIENE

Beseda higiena se je pojavila na začetku 19. stoletja. Do takrat so govorili o »vzdrževanju« ali »ohranjanju« zdravja. **Hygieinos** pomeni v grščini »nekaj, kar je zdravo«. Začeli so razprave o higieni, izhajati so začeli tudi prvi higienski priročniki. Higiena ni bila več pridevnik, ki označuje zdravje, temveč skupek postopkov in znanj, ki zdravje ohranja. Postala je posebna disciplina medicine (G. Vigarello, 2005, 210 – 211).

Ljudje so vedno delali tako, kakor so najbolje vedeli in znali. Njihovo znanje pa je bilo v preteklosti zelo pomanjkljivo. Zato se je njihovo mnenje o tem, kaj je čistoča ter kaj je zdravo in kaj ne, skozi čas bistveno spreminjalo. Pregled o zgodovini higienskih navad povzemamo po knjigi Georgesa Vigarella z naslovom *Čisto in umazano, Telesna higiena od srednjega veka naprej* (Ljubljana, Založba ?*cf.m, 1999). Številčne oznake v oklepajih pomenijo stran v tej knjigi, od koder navajamo trditve in kjer si lahko več preberemo o navedeni vsebini.

V srednjem veku so se ljudje bali okužbe s kugo. Bili so mnenja, da je človeška koža na stežaj odprta, prepustna za okužbe. Zato so zavračali bližino okuženega človeka. Toplota in voda naj bi povzročili razpoke v koži, kuga pa bi skozi te hitro zdrknila v telo. Menili so, da sta kopel in potenje nevarna, saj se telo tako odpira zraku in s tem zunanjim nevarnostim. Po njihovem mnenju okopano telo slabše kljubuje strupom, ker jim je bolj izpostavljeno. Kuga je v ljudi zasejala strah vzbujajočo predstavo, da okužba prepoji dih in s tem tudi kožo. Bojazen pred kopeljo

je presegla obdobja epidemij in **prepustnost kože** je postala ljudem stalna skrb (20). Razumljivo je torej, da so se ljudje zaradi takšnega mišljenja bali vode in kopanja. Ko se je otrok rodil, so ga z vodo na hitro očistili krvi in sluzi, potem pa je bilo potrebno otrokovo kožo zaščititi pred zunanjimi vplivi. Zato so jo mazali z raznimi snovmi npr. s pepelom iz školjk. Za zamašitev por so uporabljali vosek, razna olja in celo sol. Telo so zložili kakor svetleči se predmet. Nog Ludvika XII., francoskega prestolonaslednika, niso umili vse do šestega leta starosti, razen takoj po rojstvu. Prvič so ga pomočili v vodo, ko je bil star sedem let (23). Predvidevamo, da je takšno ravnanje in mišljenje v času kuge prevladovalo tudi v naših krajih.

Kasneje, **v 16. stoletju**, se je uveljavilo pravilo, da **perilo umiva**. Če se človek pri delu prepoti, naj si nemudoma zamenja srajco. Vsa čistoča je bila v preoblačenju in veljala je tudi za tiste dele, ki se niso videli (74). Zaradi tega je prišlo do sprememb oblačenja. Dolgo srednjeveško obleko je zamenjala kratka obleka. Srajca je pokukala izpod ovratnika in zapestij (77). S spodnjim perilom so se veliko ukvarjali, ga redno menjavali in prali (84). S tem je čistoča postala vprašanje videza. Čistoča se ni nanašala samo na obraz in roke, kakor je narekovalo izročilo, temveč tudi na manšete, ovratnike, razne tančice in naborke (98). Sčasoma se je poleg obleke spremenil tudi obraz, ki so ga naličili. Rdečina ustnic je izstopala iz gladkih belih obrazov. Ličila niso uporabljale samo ženske. Nova navada je postala pudranje las. Lasje niso smeli biti počesani, ampak napudrani. Puder so uporabljali že od nekdaj, ker je lase sušil. Z njim se je bilo mogoče izogniti umivanju las, obenem pa so z njim ohranjali voljnost las (104). Puder je imel še eno nalogo: lase odišaviti. Vonjave posušenih in zdrobljenih izvlečkov, ki so jih dodajali pudru, so se mešale v rahlo zamolklo barvo (106).

V 17. stoletju se je v višjih družbenih slojih pojavilo zanimanje za kopeli. Učinek kopeli ni bila samo večja čistoča. Vroča voda je sproščujoče delovala na vse telo. Mlačna voda je lajšala vnetja, v obdobjih hude vročine je pomirjala živčnost in slabost. Mrzla voda je sprožala krče in tako krepila mišice in telesno moč (123). Kopalnica je v tem času dvigovala ugled odličnih domovanj (125).

Novo zanimanje za kopeli se je sredi **18. stoletja** kazalo v poplavi medicinskih monografij, ki so jih priporočale (131). O uporabi vode v higieni družbene elite v drugi tretjini 18. stoletja je pričal nov predmet. Zlasti po letu 1740 se je v plemiškem pohištvu pojavil »stol za umivanje« ali »bide« (132). Bide je bil bolj ali manj opazno znamenje imenitnosti, njegov obstoj pa je govoril o intimnejših higienskih navadah, pri katerih sta se spremenila odnos do čistoče (135). Kopalnice, kadi in stranišča dokazujejo, da so v 18. stoletju počasi začeli vodo drugače uporabljati. Sprememba se je nanašala na zelo omejen krog ljudi in je bila še zelo neredna, saj je bila vloga vode še nejasna. Voda sama po sebi ni bila to, kar je danes. Po tedanjem mnenju ljudi je voda zaradi svoje toplote, pronicanja in pritiskov bolj tekla skozi telo, kakor ga umivala. Prenašala je skrite energije (141). Spremenil se je pomen nekaterih že obstoječih navad. Rečna kopel, ki je bila dotlej namenjena igram ali osamljenim načinom zdravljenja, je v drugi polovici 18. stoletja začela veljati za zdravilno sredstvo. Bila je krepčilna vaja in poživljajoča tehnika za ohranjanje zdravja (145).

Mit o hladni kopeli je podoba o vodi obrnil na glavo. Pred tem so ljudje mislili, da kožo okrepimo tako, da jo zložimo ali zamašimo. Zato so se mazali z gostimi olji, voski, solmi in celo s solitrno skorjo. Sedaj pa je prevladalo mnenje, da ima telo svojo

naravno toploto. Pomočiti ga v hladno vodo je pomenilo zaupati v skrivnostno energijo telesa. Telo ni več pasivna masa, kakor so menili prej, ampak ima v sebi posebno moč, ki jo je treba izzvati (161). Mrzla kopel ohranja žile v močno skrčenem stanju in tako poveča odpor, spodbudi močnejše delovanje gonilne sile, ta pa pospeši pretakanje telesnih sokov (162). Biti čist je pomenilo otresti se nečesa, kar hromi, v korist tistega, kar sprošča in osvobaja (164). Čedalje pogostejše so bile kritike na račun odišavljenih parfumov in nevarnosti dišav. Parfum povzroča motnje in slabost zaradi izhlapevanja vonjev, ki dražijo in jemljejo telesu moč (173). Prej je parfum lahko popravil neprijetne telesne vonjave tako, da je preganjal smrad. Menili so celo, da je v nekem smislu umival, čistil in očiščeval. Potem pa je izginil ta vidik toaleta iz dotedanjih higienskih navad. Menili so, da parfum zgolj nadomesti neprijeten vonj s prijetnim. Tako samo prevara voh, ne uniči pa gnilobnih strupenih hlapov. Najboljša obramba proti neprijetnemu vonju je odstraniti vire smradu in obnoviti zrak v prostoru (174).

V zadnji tretjini 18. stoletja je v Franciji začel izhajati Zdravstveni vestnik, ki je razširjal higienska pravila in prebujal občutljivost ljudi za čistočo. Spreminjal je tradicionalno vdanost v usodo, ki so jo ljudje čutili ob bolezni in smrti (179). Prvi demografi so začeli zagovarjati selektivno smrt: *»Eden glavnih vzrokov, da so v mestu nenehno bolni, je splošna umazanija in pomanjkanje navad, ki bi varovale ljudi. Teh navad ne poznajo zlasti preprosti ljudje, zato so nenehno okuženi s kožnimi in drugimi nalezljivimi boleznimi.«* (188). Vendar so konec 18. stoletja odnos med zdravim in nezdravim bolj pripisovali zraku, kakor pa umivanju telesa. V tistem času so bili kmetje simbol zdravja in celo higijene. Zasluge za to je imel podeželski zrak, ki je bil bolj čist kot v mestih (194). Meščanstvo je sprejelo teorije o čistoči kože že zato, ker je iskalo novo moč. Ni bil več pomemben videz, temveč krepkost. Čistoča je krepila telo. Umivati se je bilo treba z vodo zato, ker ta krepi telo (286).

V **19. stoletju**, predvsem po letu 1830, so začeli razmišljati o čistilni vlogi tople vode in o **dihalni funkciji kože**. Menili so, da zamašene pore ovirajo dihanje kože. Prehod s hladne na toplo kopel je potekal vzporedno z nastankom novih predstav o energijah (216). Voda je postajala vedno bolj pomembna. Osrednje vprašanje ni bila več oskrba z vodo, ampak odvajanje odpadne vode (225). Zlasti po letu 1840 se je okrepilo pojmovanje, da je čistoča revnega človeka jamstvo za moralnost in red (240). Revščina je vzbujala strah, cape in mrčes so bili znamenje prikritega prestopništva. Če se človek privadi na cape, zgubi občutek za dostojanstvo, ko pa je ta izgubljen, se odpro vrata vsakršni pokvarjenosti (243). Poleg izhajanja higienskih priročnikov je bila še pomembnejša osnovna šola, ki je širila higienske nauke med revnejše prebivalstvo. Šole so vplivale na spodobno zunanost revnih ljudi. Poudarjale so pomen čistoče za zdravje in moralni red. Takšna pojmovanja je spodbudila kolera, ki je tedaj izbruhnila v mestih (251).

V Ljubljani je leta 1868 izpod peresa Ivana Vesela izšla knjiga Olikani Slovenec, kjer so Slovenci prvič v slovenskem jeziku lahko prebrali napotke za higieno in zdravo življenje: *»Skrbi za zdravje svojega telesa in duše! Kdor svoje telo zanemarja in celo preganja, zapravi blago, ki človeka lahko povzdigne nad usodo, blago, brez katerega so vsi zakladi na zemlji brez prave cene in veselosti... Za snago ni treba bogastva, ne posebnega truda, ne velike izgube časa. Snažen je lahko tudi reven in preprost človek, ko si vsako jutro umije glavo, ušesa, vrat in roke. Snaga ni ravno draga. Skrbeti moraš, da bo stanovanje zdravo, suho, zračno in gorko. Biti mora*

pospravljeno. Posteljno opravo moraš dobro prezračiti in posušiti. Mrčes se kaj rada zaredi povsod, kjer gospodari nered. Mrčes je nesnaga, ki jo povzroča zanikrnost in nemarnost. Kjer je snaga doma, nima domovinske pravice ne molj in ne bolha, ne uš in ne posteljna stenica. ... Da so muhe ljubiteljice gostiln, je znano. Zato naj bi se po takih prostorih gledalo, da bo vse čisto, očedeno in pobrisano. To zahteva vljudnost do gostov. ... Za deklince je še potrebno, da so vsak dan skrbno opletene in počesane. ... Posteljne stenice je treba z vso silo in urno zatreti, drugače je oskrunjena vsa hiša. Bolhe se rede posebno po nesnažnih, prašnih in luknjičastih tleh. Treba je torej vsak dan pometati, včasih pa tla z lugom umiti in poribati.» (I. Vesel, Olikani Slovenec, 1868, 16).

Pasteurjeva mikrobiologija je med letoma 1870 in 1880 bistveno spremenila dojemanje čistoče. **Louis Pasteur** (1822–1895), francoski kemik in biolog, je dokazal, da so bakterije vzrok in ne posledica bolezni. Iznašel je postopek uničevanja mikroorganizmov v tekočinah in zavarovanje živil pred kvarjenjem s segrevanjem – s tako imenovano pasterizacijo (Slovenski veliki leksikon, 2005, 34). Nova čistoča je odstranjevala nekaj, česar ni bilo mogoče ne videti ne vohati (253). Telo ni moglo ubežati mikrobom. Higieniki so prvič spregovorili o popolnosti čistoče, ki pa se je odmikala. Postopek umivanja je postal bolj zapleten: »Pogosta kopel, po njej pa umivanje, je eno najboljših razkužil.« (255). Majhni živi delci so se sprevrgli v »**nevidne pošasti**«, ki so bile zmožne preiti vse telesne ovire (255). To je bil naval nečesa neskončno majhnega, zato so kar naprej ponavljali nasvete: »Če se na zunanosti pojavi razpoka, mikrobi pridrejo v telesno strukturo in v nekaterih primerih zadostuje le nekaj ur, da za vedno uničijo še tako odporen organizem.« (256). Besedila so si prizadevala vplivati na pogostost umivanja telesnih delov: »Za roke, ki se vsega dotikajo, je treba nenehno skrbeti. Večkrat na dan jih je treba namiliti.« Čistoča se je posvetila stikom. Nove navade je širila predvsem šolska higiena. Učenci so morali listati knjige, ne da bi si oślinili prste. Dotakniti se praske je postalo nekaj strogo prepovedanega (257). V teh besedilih najdemo temeljna načela današnje higiene, vendar so napisana v nadvse tragičnem tonu. Vzrok za to gre pripisati čustvenemu naboju Pasteurjevih odkritij z izrazito pedagoškim in medicinskim pristopom (258). Pomen čistoče se je spremenil. Njen nasprotnik je postal mikrob, njen ideal pa asepsa ali brezkužnost. Biti čist je pomenilo predvsem odstraniti bakterije, protozoje in viruse. »*Umazani ljudje nosijo povsod s seboj klice bolezni, v svojo škodo in v škodo tistih, s katerimi pridejo v stik.*« (259). Po odkritju mikrobov čistoča ni bila več tisto kot prej. Nevidni mikrobi so temeljito pretresli dojemanje umazanije. Ta pretres je bil toliko pomembnejši, ker je bil zelo učinkovit. Ko so kirurgi ob koncu 19. stoletja začeli operirati v sterilnih rokavicah in ne več z golimi rokami, so se pooperacijske okužbe močno zmanjšale. Prav tako se je zmanjšalo število primerov davice, ko so ljudje bolje razumeli prenašanje bolezni s stiki (261).

V knjigi *Pravila dostojnosti, Kažipot na polji olike in uljudnosti*, ki je izšla v Ljubljani leta 1903, beremo: »*Neka grozna razvada je takozvano parfumiranje z močno dišečimi tekočinami. Glavna krasota pri opravi je čistost in finost perila. Pozimi in poleti se kopamo vsaj enkrat na teden. To je dolžnost vsakega že zaradi lastnega zdravja. Za olikanega človeka velja, da se temeljito umije vsak dan, ne samo po obrazu, marveč po celem zgornjem delu telesa. Nogi si večkrat na teden z vodo osnaži. Ravno tako naj si vsakdo po jedi očisti zobe, najbolje z mlačno vodo in ne pretrdo krtačico. Tudi na nohte je treba paziti, da niso ne prekratki in ne predolgi.*

Snažijo se najbolje s pripravno ščetko. Nelepa razvada je grizenje nohtov. Ravno tako se smeši oni, ki se v javnem prostoru ali celo v tuji hiši vpričo drugih ljudi češe ali pa si brado s krtačico gladi. Za to je prostor v veži ali pa v posebnih oblačilnih sobah.» (I. M., 1903).

Postavljalo se je vprašanje, zakaj odstraniti vsak mikrob, ko pa se v praksi kaže, da zdravega človeka okužbe ne prizadenejo. Leta 1895 je Remlinger v iztrebkih mnogih vojakov odkril bacil, ki povzroča tifus, čeprav nihče ni zbolel. Roux je v ustih več šolarjev identificiral bacil, ki povzroča davico, ko ni bilo nobene okužbe. Nekatere klice niso vzkile, ker okolje zanje ni bilo ugodno. Že Pasteur je po letu 1880 pogojeval škodljivost mikrobov z **odpornostjo ali imunostjo** telesa. Telo ima posebne obrambne sposobnosti, ki nevarnost okužbe kljub navzočnosti mikrobov močno zmanjšajo. Umivanje ni več edina obramba za odvrčanje mikrobov, ampak tudi počasno navajanje nanje. Higieniki so spoznali, da se odpornost spreminja glede na posameznikovo preteklost in strukturo njegovega telesa (262). Iluzija o koži, ki diha, ni zamrla. Nasprotno, energijski vzorec, ki so ga izdelali sredi 19. stoletja, so izpopolnili in uporabili za organsko odpornost. Čistoča ima sedaj dvojno vlogo: odstranjuje mikrobe in krepi odpornost telesa proti njim (263).

Sredi **20. stoletja** je hrup okrog teh nauk nekoliko potihnil in pokazali so se bolj skriti vidiki: »Dokazati je mogoče, da lahko človek, ki se redko umiva, ostane v odličnem zdravstvenem stanju ali ima samo nepomembne lokalne težave. Vendar pa lahko trdimo, da obstaja družbena potreba po telesni čistoči. Telesna čistoča vpliva na psiho ljudi. Dnevna skrb človeka za svoje telo ugodno vpliva na krepitev njegove volje in k dobremu notranjemu ravnovesju (266). Pojmovanje čistoče s konca 19. stoletja je bistveno za razumevanje današnje čistoče. Bila je usmerjena v nevidno na telesu, temeljila je na intimnih občutkih in je imela na voljo razvita znanstvena načela. V tem smislu je bila zadnja stopnja pred današnjo čistočo. Obsegala je celo telo, tako vidne kot najbolj skrite predele (280). Čistočo, ki je težila k nevidni negi, so si prizadevali razumsko utemeljiti. Bolj, ko je higiena postajala skrita, privlačnejše je bilo njeno opravičevanje. Že na koncu 19. stoletja je obveljala zahteva, da je treba vrata umivalnic in kopalnic zaklepati. Ko je bilo treba seči do zadnjega kotička na telesu, se je dokončno ustvarila razdalja do prostora, ki je pripadlo samo posamezniku in je postalo del njegove intimnosti (288).

Zdravstvena služba v Sloveniji

Do konca prve svetovne vojne sta na področju higiene na Slovenskem delovali **Državna sanitetna služba** ter **Samouprava bolniških blagajn in bratovskih skladnic**. Njuni organi so bili občinski in okrajni javni zdravniki, šolski zdravniki, mestni fizikati (Urad za higieno), bolnišnice in posebni zavodi.

Sodobnejšo higiensko organizacijo je po prvi svetovni vojni zasnoval in usmerjal Andrija Štampar, načelnik jugoslovanskega **Ministrstva za narodno zdravje**.

Poglavitne naloge tega so bile:

- vsemu prebivalstvu omogočiti učinkovito zdravstveno varstvo in spodbujati njegovo sodelovanje,
- uvesti sodobne metode dela pri omejevanju nalezljivih in socialnih bolezni,
- zdravstvenim delavcem omogočiti ustrežnejšo izobrazbo in raziskovanje zdravja prebivalcev.

Iz začetnih **Bakterioloških postaj** so se razvili **Epidemiološki**, kasneje **Higienski zavodi, zdravstveni domovi s posvetovalnicami in dispanzerji ter poliklinike**.

V Ljubljani je bil leta 1923 ustanovljen **Higienski zavod** pod vodstvom dr. Iva Pirca. Po njegovi zaslugi se je začela oblikovati preventivna miselnost zdravstvenih delavcev. To se je izkazalo izredno koristno zlasti pri organizaciji partizanskega zdravstva in zdravstvenega varstva po osvoboditvi.

Delo zavoda je z novimi nalogami in pristojnostmi nadaljeval leta 1951 ustanovljeni **Centralni higieni zavod**, od leta 1961 **Zavod SRS za zdravstveno varstvo**, od 1983 pa **Univerzitetni zavod za zdravstveno in socialno varstvo**. Delujejo tudi regionalni zavodi za socialno medicino in higieno (Enciklopedija 4, 1990, 22–23).

5. OBČINSKI POROČEVALEC, GLASILO OBČINE DOMŽALE, O ZDRAVSTVENEM VARSTVU IN BOLEZNIH

Pregledale smo glasila Občine Domžale za obdobje od 1960 do 1990, da bi ugotovile, kakšne probleme so imeli občani v zvezi z zdravstvom, higieno in preprečevanjem bolezni. Povzemamo samo dele časopisnih prispevkov, ki so se nam zdeli posebej zanimivi in značilni za določeno obdobje.

Problem alkoholizma

9. novembra leta 1965 je bilo sklicano posvetovanje, na katerem se je razpravljalo o vlogi in nalogah koordinacijskega odbora v boju proti alkoholizmu. Ugotovljeno je bilo, da alkoholizem zadnje čase postaja **splošni družbeni problem** v naši občini. (Boj proti alkoholizmu, Občinski poročevalec 1966, št. 1)

Po razpoložljivih podatkih je v SR Sloveniji od 12.000 do 20.000 alkoholikov. Pred nekaj leti je bilo v Jugoslaviji po oceni od 300.000 do 400.000 kroničnih alkoholikov in če k temu številu prištejemo še osebe, ki so prizadete zaradi alkoholizma, predvsem družinski člani alkoholikov, je v Jugoslaviji prizadetih posredno ali neposredno od 1,5 do dva milijona ljudi. Zanimiv podatek iz študije je, da so **leta 1915 v bolnišnici Polje zdravili med vsemi bolniki 6,9 % alkoholikov, leta 1966 pa že kar 48.6 %** (velja samo za moške paciente). Otroci alkoholikov živijo v nezdravem čustvenem okolju, pod vplivom številnih prepričanj in agresivnosti. Družine alkoholikov se pogosto obračajo po pomoč na socialne službe, ki pa so v stanju le blažiti posledice alkoholizma. Ljudem, ki so že v celoti ali delno odvisni od alkohola, bi bilo treba nuditi pomoč v dispanzerjih, ki so na naši stopnji razvoja alkoholizma nujnost. Marsikomu bi lahko pomagali na pravo pot z nasveti in pomočjo v teh ustanovah. (Marija Ivkovič, Poslanka republiškega zbora Skupščine SRS: Alkoholizem – naše veliko zlo, Občinski poročevalec 1968, št. 11)

Če kdo pije pogosto in postane odvisen od alkohola, da brez njega ne more živeti, mu pravijo medicinski strokovnjaki, da je **alkoholik**. Alkoholizem kot bolezen se pojavlja le pri določenem številu ljudi. Medtem ko lahko **pijančevanje** lahko zatremo z disciplinskimi ukrepi, predpisi in kaznimi, je alkoholizem huda in dolgotrajna

bolezen. V ilustracijo navajam podatek, da stane družbo zdravljenje enega alkoholika okoli 10.000 din. Zdravljenje alkoholizma je namreč prostovoljno. Iz podatkov zdravstvene službe je razvidno, da je **od celotnega staleža bolnikov do 25 % alkoholikov**, ki iščejo pomoč pri zdravniku. (F. Bregar: Nekaj misli o alkoholizmu in alkoholikih, Občinski poročevalec 1971, št. 1)

Socialna služba pri Zdravstvenem domu Domžale je v šestih letih dela na tem področju obravnavala **227 težjih problemov alkoholizma**. Od teh je bilo 174 poslanih na zdravljenje, od teh 174 pa jih je žal abstiniralo le 24. To število abstinentov je začutilo resno potrebo po ustanovitvi **kluba**, ki naj bi se ukvarjal z **organizirano rehabilitacijo zdravljenih alkoholikov**. Alkoholik je težak bolnik in nujno rabi pomoč. Prvo tako pomoč nudi ambulanta ali bolnišnica, nato pa sledi nadaljnja rehabilitacija v klubu. Zdravljeni alkoholiki predvsem rabijo vsestransko sodelovanje svojcev, tudi v klubu, kjer s skupnim delom, s pomočjo in s spodbujanjem skupno dosegamo naš cilj – abstinenco. (Življenje in delo kluba zdravljenih alkoholikov, Občinski poročevalec 1973, št. 4)

Najprej in najbolj trpijo ob alkoholiku svojci – žena in otroci. Zdravstvena in socialna služba imata v tej fazi največ dela prav z njimi. To se pravi, da alkoholik na ta način posredno bremeni družbo. **Žene alkoholikov** so pogosto v bolniškem staležu zaradi različnih psihosomatskih težav. Uživajo velike količine dragocenih zdravil za pomirjanje živcev. Računamo, da je **okoli 50 % zakonov nestabilnih zaradi alkoholizma**. Znano je, da **do 60 % alkoholikov in do 75 % prestopnikov izhajajo iz alkoholnih družin**. (Javna razprava o alkoholizmu, Občinski poročevalec 1977, št. 8).

Po sklepu 39. seje Izvršnega sveta Skupščine občine Domžale je Strokovna služba SIS socialnega skrbstva Domžale pripravila informacijo o problematiki alkoholizma. Alkoholizem je socialni pojav, ki ga danes v sodobnem svetu obravnavamo kot **družbeno bolezen**. Ima široke in dolgotrajne posledice na vseh področjih našega življenja in dela. (Pipa alkohola v Domžalah še vedno močno odprta, Občinski poročevalec 1981, št. 12).

Današnji človek doživlja toliko stresov, da jih ni več sposoben reševati pametno. Najlažja pot reševanja je **izklapljanje**. S kozarcem v roki izklopi žalost, bolečino, strah. Skrb, vznemirljivost, krivdo, pa lakoto in tudi žejo. Ampak slišala sem, da alkoholizem ni bolezen, je le "stil" življenja. Z diagnozo ima alkoholik več možnosti za preživetje ob točilni mizi, kot za urejanje. Ni pa odvisen od alkohola, temveč je eno ali še celo več desetletij odvisen od ljudi, s katerimi živi in dela. (Anica Kvas: Alkoholizem je družbeno zlo, Občinski poročevalec 1987. št. 7/8)

Zdravstvena oskrba občanov

Izvajanje osnovnega zdravstvenega varstva občanov občine Domžale je poverjeno **Zdravstvenemu domu dr. Tineta Zajca Domžale**. Poleg Zdravstvenega doma dr. Tineta Zajca Domžale posluje na območju občine samo še en zdravstveni zavod in sicer **Obratna ambulanta Induplati Jarše**. (Razvoj zdravstvene službe v naši občini, Občinski poročevalec 1966, posebna št.)

22. decembra lani (l. 1966) je bila izpolnjena dolgoletna želja in zahteva občanov naše občine. Odprli so **zdravstveni dom** (v Domžalah). Nova zgradba omogoča

centralizacijo vseh strokovnih enot zdravstvene službe na enem mestu. (Novi zdravstveni dom odprt, Občinski poročevalec 1967, št. 1)

V dislociranih enotah Lukovica in Moravče so opravljali svoje polivalentno delo zdravniki splošne medicine, medtem ko je v Mengšu deloval prav tako dispanzer za zaščito matere in otroka z usposobljenim zdravnikom. V ilustracijo nam služijo številke zdravstvene statistike, ki v zadnjih dveh letih beleži sledeče storitve: 6000–7000 pregledov v posvetovalnicah za dojenčke; 9000–10000 cepljenj; vsakoletni **sistematski pregled vseh triletnih otrok** in vseh **otrok pred vstopom v šolo** s kliničnim in laboratorijskim pregledom. Dispanzer za šolske otroke in mladino ni opravil po pomenu in obsegu nič manj pomembnih nalog, saj beležijo v istem času njegove enote poprečno 15000–16000 kurativnih pregledov letno, pa 3000–4000 **sistematskih pregledov šolarjev**, približno 1000 pregledov otrok za kolonijo in šolo v naravi ter približno 3000 raznih **cepljenj**. (Zdravstveno varstvo otrok in mladine. Občinski poročevalec 1975, št.17)

S **fluorografiranjem** odkrivamo med prebivalstvom vsa poznana obolenja prsnega koša (obolenja pljuč, srca, velikih žil in podobno). V čim začetnejšem razvoju začnemo bolezen zdraviti, tem hitreje bolnik ozdravi. Obvezna **slikanja pljuč** se morajo udeležiti **vsii občani od 24. leta dalje**. Udeležiti se ga morajo tudi že poznani tuberkulozni bolniki. (Fluorografiranje v naši občini, Občinski poročevalec 1966, št. 7).

Diabetikov v občini je kar **900** in sedaj imajo svojo ambulanto. **Dispanzer za sladkorne bolezni** ne nudi le storitev zdravljenja, temveč vrši tudi preventive. Vzrok obolevnosti za sladkorno boleznijo je zlasti v prevelikem standardu in dednosti. Paciente zdravimo v vseh tistih dejavnostih, ki jih imamo organizirane in za katere imamo kadre in pogoje. Za vse ostale storitve pošiljamo na zdravljenje v Klinični center oz. na Polikliniko. Ultrazvok je v svetu rutina, za nas pa nujno potreben aparat, ki bo nadomestil škodljive rentgenske aparate. (Razgovor opravil M. Brojan, Ljubo zdravje je eno samo, Občinski poročevalec 1986, št. 6).

6. INTERVJU Z GOSPO MAJDO KRIŽNAR

Z našo informatorko, gospo Majda Križnar (roj. 1934), se je pogovarjala Anja Križnar.

Kakšna je razlika med življenjem v času vašega otroštva in danes?

Zdravje je bilo pred petdesetimi leti manj prizadeto kot danes. Živel se je počasneje in mislim, da je bilo življenje tudi srečnejše. Sama Zemlja (planet), bivalno okolje, hiše, obleka, čiščenje, pranje in umivanje je bilo bolj enostavno, preprosto in manj bolezensko nevarno. Sam planet, kontinenti, pokrajine, mesta, vasi so bili čistejši, zrak je bil čistejši, z manj bolezenskimi klicami, z manj sevanji, elektromagnetnimi valovanji (telefon, elektrika), z manj prometa po zemlji, zraku in vodah. Tehnika se je takrat šele začela razvijati (vlak, avto, avion, aparati) in je do zdaj močno napredovala. Vse te hitre spremembe vplivajo na počutje narave, na ljudi in na vsa živa bitja, pa tudi na povzročitelje raznih bolezni.

Katere bolezni so bile pogoste v času vašega otroštva?

Pogoste so bile bolezni zaradi nečistoče: zajedavci (gliste, trakulja, uši z okužbo), piki žuželk (mrzlica), alergije in nekatere nalezljive bolezni – tuberkuloza (takrat še ni bila ozdravljiva), kožne bolezni: srbečica, garje, alergije na pike žuželk in na strupene rastline (srbeči izpuščaji). Te bolezni so bile izražene v lahkih oblikah in le malokdo je potreboval zdravnika. Teh je bilo zelo malo in še to samo v večjih krajih. Bilo je več gnojnih krast in raznih tvorov (gnojni turi). Te so zdravili kar z domačimi rastlinskimi zdravili – trpotec, zelje, vinska trta, z raznimi čaji za pitje in izpiranje. Bili so tudi posebni ljudje – **ljudski zdravilci**, ki so se bolj spoznali na bolezni in so se ukvarjali z domačim zdravljenjem in svetovanjem. Širili so medicinsko znanje med ljudi. Bili so to padarji ali ranoceliki, zeliščarji, pogosto so bili to menihi.

Kakšna je bila higiena v času vašega otroštva?

Higiena je bila šele na začetku »pohoda«. Čist zrak, okolica, bistra voda, obleka, ki diha, vse to je dopuščalo, da so se ljudje umivali le z vodo in samo enkrat tedensko preoblekli in okopali. Umivali so se v posebni posodi – škafu. Ta je bil iz lesa, vedno je bil čisto zriban. Vsak dan smo si umili obraz, roke in noge, glavo redkeje, telo pa enkrat na teden. Obstajalo je milo, ki je bilo za umivanje in pranje perila enako. To je bilo milo Jelen v kosu 15 x 8 x 5 cm. Druga enaka posoda je bila samo za vodo. Voda je bila čista, brez bolezenskih klic. Po vodo smo hodili k vaškem vodnjaku. Imeli smo jo za umivanje in kuhanje hrane.

Kako ste v tistem času skrbeli za čisto perilo?

Za pranje perila smo uporabljali potok Mlinščica. Uporabljali smo tudi deževnico. Za pranje perila je bil potreben cel dan dela, ker je bil postopek dolgotrajen. Perilo se je namočilo v toplo vodo in namililo, posebej belo, posebej pisano. Dalj časa se je pustilo stati. Nato smo ga v topli vodi zmencali oziroma zdrgnili, na koncu pa sprali v čisti vodi. Belo perilo je bilo treba prekuhati, ohladiti, zmencati in trikrat sprati v čisti vodi. Perilo smo spirali na potoku in končno še doma. Potem se je sušilo in zlikalo z likalnikom na oglje. Oprano in zlikano perilo je bilo shranjeno v posebnih predalnikih. Za tako delo so bile posebne gospodinje – žene, ki so prale za druge ljudi in so jih imenovali perice. To je bil takrat poklic.

Posteljno perilo se je prekuhalo, opralo z milom, kasneje s pralnim praškom Radion. Med drugo svetovno vojno praška za pranje ni bilo, bilo je samo milo in včasih tudi tega ne. Takrat se je milo skuhalo doma iz različne maščobe (loj, mast, lužina) in pranje z njim je bilo težko. Pomagali smo si tudi s pepelom iz drv, ki smo ga presejali in namočili v vodi.

Kako so mame v času vašega otroštva skrbele za higieno dojenčkov?

Dojenčke so kopali v posebnih lesenih podolgovatih posodah – škafcih. Mila za dojenčke ni bilo. Najprej so otroka namazali z raztopljenim surovim maslom (to je bilo staljeno surovo maslo in ponovno ohlajeno), ga okopali v mlačni vodi, osušili in zavili v najmanj štiri kose plenice. Spomnim se, da so dojenčki posebno lepo dišali. Uporabljali niso nobenih posebnih podlog ali hlačk. Koža je bila lepa in voljna. Bolezni pri dojenčkih na koži so bili »felagarji«. Na glavi so imeli pogosto luskasto rumenkasto kožo, ki se je luščila. Dojenčki so pri rasti zob pogosto dobivali vročino.

Kako ste otroci skrbeli za svojo higieno?

Otroci smo si vsak večer umili obraz, roke in noge. Enkrat tedensko smo se okopali in preoblekli. Zob si nismo umivali. Obleka je bila pralna in imeli smo je malo.

Katere bolezni so v času vašega otroštva pogosto prebolevali otroci?

Bolezni, ki so jih prebolevali otroci, so bile nalezljive: ošpice, davica, koze, za katere pa so imeli že cepivo. Redno cepljenje proti kozam je ustavilo bolezen. Človek si je ustvaril protitelesca in ni oboleva, bolezen se je ustavila. Ošpice in davica pa sta se še vedno v presledkih pojavljali.

Kako pa so v času vašega otroštva za higieno skrbeli odrasli?

Odrasli so si vsak dan v mrzli vodi umili obraz, roke in noge po potrebi. Enkrat tedensko so se okopali in si preoblekli perilo. Lase so si umivali po potrebi. Postelje so preoblačili enkrat mesečno.

7. TIFUS V JARŠAH MED DRUGO SVETOVNO VOJNO – G. LOVRENC GIOVANELLI

Gospod Lovrenc Giovanelli (roj. 1928) iz Srednjih Jarš nam je zaupal naslednjo resnično zgodbo.

Jaršani so do zgraditve vodovoda v šestdesetih letih 20. stoletja pili vodo iz vaških vodnjakov. Ti pa so po dolgotrajni poletni vročini včasih tudi presahnili. Tako se je zgodilo tudi med drugo svetovno vojno. Ker ni bilo druge pitne vode, so nekateri domačini pili vodo iz potoka Mlinščica, zato jih je veliko zbolelo za tifusom. V Domžalah je bil takrat zdravnik, ki jim je govoril: »*Vi Jaršani, ste Mlinščico pili, pa ste tifus dobili.*«

8. INTERVJU Z DR. ALENKO GORŠEK

Dr. Alenka Goršek je otroška zdravnica v Zdravstvenem domu Domžale. Obiskale smo jo 5. marca 2009.

BOLEZNI

Katere bolezni so danes pri otrocih najpogostejše v posameznih letnih časih?

Pozimi so najpogostejše viroze (tudi gripa) in virusne črevesne infekcije (rotaviroze). Spomladi se pojavijo alergije na cvetni prah, pa tudi gnojne angine. Poleti so otroci v glavnem zdravi, grejo na morje, so na počitnicah. Zdravnika pa nekateri obiščejo zaradi alergij na klor in zaradi pikov insektov, če so alergični nanje. Jeseni se spet pojavijo prehladna obolenja, tudi angine in vnetja ušes. Skozi celo leto pa je potrebno k zdravniku zaradi astme in raznih poškodb.

Katere bolezni danes preprečujete s cepljenji?

S cepljenji preprečujemo ošpice, rdečke, mumps, davico, tetanus, oslovski kašelj, zlatenico, lahko pa tudi norice, črevesne infekcije, vodene koze, meningitise in raka

na materničnem vratu. Vsem dekletom, ki so stara 14 do 15 let, priporočam, da se cepijo proti raku na materničnem vratu. S cepljenji preprečujemo tudi pnevmokokne infekcije (kot so vnetje ušes in pljučnice).

Katere bolezni so pri otrocih še danes lahko usodne in kako jih preprečimo?

S cepljenji bolezni preprečimo. Usodne pa so lahko vse bolezni, če jih ne zdravimo. Bolezni preprečujemo z zdravim načinom življenja in ustrezno higieno. Če si ne umivamo rok, lahko dobimo črevesne infekcije, npr. po božanju mačke. Vse te infekcije so lahko tudi usodne. Zelo nevarne so rakaste bolezni. Če jih pravočasno odkrijemo, lahko rešimo življenje. Kako jih odkrijemo? Na primer opazujemo kožna znamenja. Če so črne barve in če se večajo, jih je potrebno čim prej odstraniti.

HIGIENA

Kako v zdravstvu skrbite za higieno?

V zdravstvu uporabljamo tekoča mila, dezinfekcijska sredstva in papirnate brisače, ne smemo pa imeti običajnih brisač iz blaga. Za higieno skrbimo z rednim umivanjem rok. Zdravnik si po pregledu vsakega pacienta umije roke. Imamo čiste halje. Instrumente steriliziramo v avtoklavu in ne v običajnem sterilizatorju. Injekcijske igle so za enkratno uporabo, vsako za vsakim pacientom zavržemo. Ločujemo odpadke. Imamo tri koše, običajnega, za kužni in manj kužni material. Na vsakem košu imamo napisano, kaj sodi vanj.

Predvidevamo, da je pretirana higiena lahko škodljiva in da lahko povzroči razne kožne bolezni? Ali to drži?

Seveda. Umivanje trikrat na dan ni zdravo, sploh pa ne z milom. Z milom porušimo naravno ravnovesje na koži, pH kože se spremeni, pride do infekcij. Lahko pa se tuširamo samo z vodo. Organizem sam poskrbi, da se telo brani s protitelesi. Koža je že po naravi zaščitena proti vdoru bakterij. Če se veliko umivamo, se naravna zaščita uniči. Zato moramo paziti, da z umivanjem ne pretiravamo. Predvsem moramo previdno uporabljati mila in druga čistilna sredstva. Tekoče milo je bolj higiensko kot običajno milo, zato v zdravstvu uporabljamo le tekoča mila.

Na kaj moramo pri higieni še paziti?

Kakor sem že omenila, se ne umivamo prepogosto z mili. A roke si moramo umiti vedno, ko uporabimo stranišče ali pobožamo mačko.

Kolikšen del otrok, ki vas obišče, ocenjujete kot higiensko zanemarjene in kako se higienska zanemarjenost kaže?

Zelo malo otrok je zanemarenih. Ljudje so danes higiensko osveščeni. Redki so otroci, pri katerih opazim, da ima majčko malo umazano, hlačke malo rumene, da niso skopani, ko pridejo k zdravniku, da imajo nek vonj, da perilo ni oprano. Nekateri, ki pridejo iz vrtca, so tudi popacani. A to ni nič hudega. Malo umazani moramo biti, da smo zdravi in da preživimo v tem svetu.

Za zdravje je pomembna tudi telesna odpornost. Na kakšen način naj jo otroci izboljšujemo?

Za dobro telesno odpornost je pomemben zdrav način življenja. V naši prehrani mora biti veliko sadja in zelenjave. Vsaj enkrat na dan potrebujemo toplo kuhano hrano. V hrani naj bo čim manj maščob. Ne priporočam umetnih pijač, ne kokakole. Najboljše je piti vodo ali pa 100 % naravne sokove. Pomembno je tudi prezračevanje prostorov

in gibanje na svežem zraku. V šolah naj se manj »sekira« otroke, da ne bodo pod stresom. Pouk bi morali skrajšati na največ pet ur na dan. Med poukom bi morali imeti otroci več telovadbe. Manj naj bi bili obremenjeni in več naj bi počivali, počitnice so zelo v redu. Spomnim se nekoga, ki je takoj prvi dan, na začetku pouka dvignil roko in vprašal učiteljico: »Kdaj pa so počitnice?« V šoli naj bi bilo čim manj stresnih situacij. Dobro bi bilo, da bi imeli učitelji napovedano spraševanje. Pomembno je, da imate dobro prehrano, a še bolj je pomembno, da niste pod stresom. Stres oslabi imunski sistem in zmanjša telesno odpornost. Za boljšo telesno odpornost je pomembno imeti zadosti spanja. Gledanje televizije, igranje igrice na računalniku pozno v noč ni dobro. Včasih so otroci veliko časa preživeli na travnikih, kjer so se lovili in igrali. Zdaj tega ni več. Otroci se usedejo pred računalnik ali televizijo in niso veliko na svežem zraku. Starši hočejo, da se učite. Zato zmanjka časa, da bi bili na svežem zraku. Starejši ljudje so pripovedovali, da so kot otroci od srede aprila do sredine oktobra hodili bosi v šolo. Noge so imeli umazane in smrkelj jim je visel do popka. Tako je bilo pred petdesetimi leti. Pa so bili zdravi.

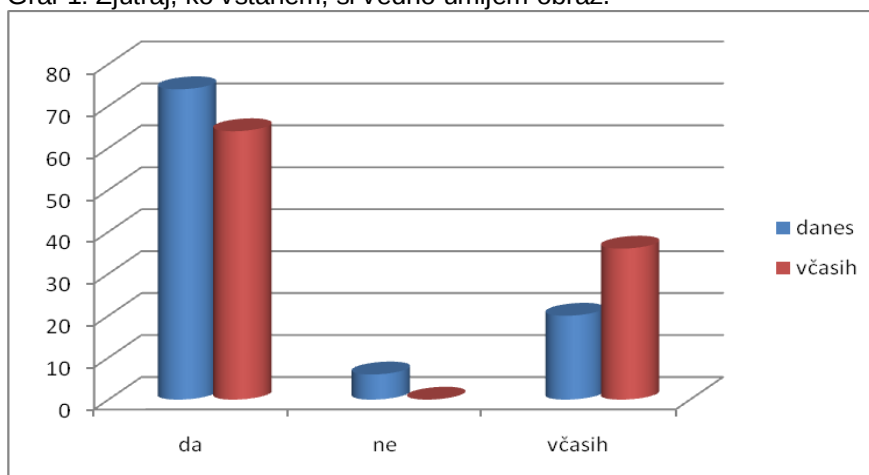
9. HIGIENŠKE NAVADE IN BOLEZNI ŠOLSKIH OTROK NEKOČ (PRED ŠESTDESETIMI LETI) IN DANES

Izvedle smo anketiranje med učenci 7. razreda Osnovne šole Rodica. Anketo je izpolnilo 53 učencev. Enako anketo smo uporabile za anketiranje starejših krajanov v naseljih Srednje in Spodnje Jarše, ki pa so odgovarjali za čas, ko so sami hodili v osnovno šolo. Anketo je rešilo enajst starejših krajanov, starejših od 60 let. Osnovno šolo so obiskovali pred letom 1950, večina pa med ali pred drugo svetovno vojno. Starejši anketiranci so odgovarjali še na dodatna vprašanja o tem, kako so se umivali. Podatke smo obdelale tako, da smo za vsako skupino anketirancev (za učence in za starejše krajanov) izračunale odstotke, da smo odgovore med seboj lažje primerjale. Časovno obdobje šolanja pred letom 1950 v nadaljevanju poimenujemo z besedo »včasih«, časovno obdobje za današnje učence pa uporabljamo besedo »danes«.

Zjutraj, ko vstanem, si vedno umijem obraz.

Večina učencev si danes vsako jutro umije obraz (74 %). Tako je bilo tudi včasih, samo da je bil odstotek otrok malo nižji (64 %). Včasih so se obraz umili tako, da so v škap natočili mrzlo vodo in se umili. Nekateri pa so se umivali obraz že v umivalniku.

Graf 1: Zjutraj, ko vstanem, si vedno umijem obraz.



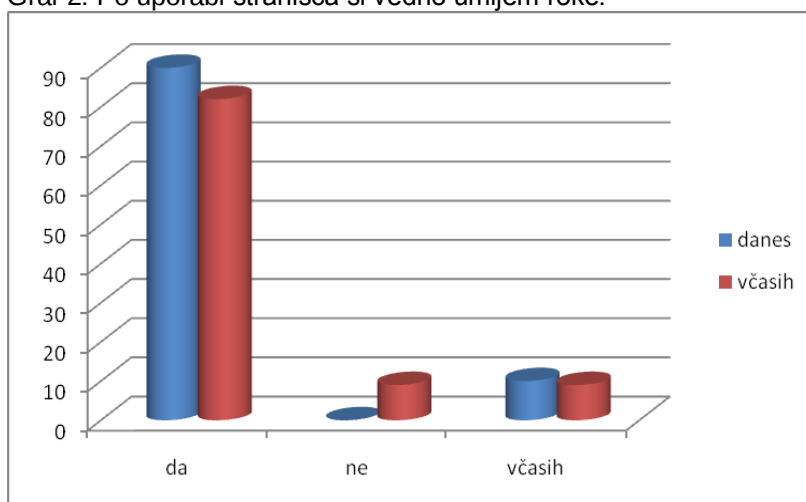
Preglednica 1: Zjutraj, ko vstanem, si vedno umijem obraz.

V %	danés	včasih
da	74	64
ne	6	0
včasih	20	36

Po uporabi stranišča si vedno umijem roke.

90 % učencev se po uporabi stranišča vedno umije roke, včasih pa je bilo takšnih 82 %. Starejši anketiranci so povedali, da so za to uporabljali kapnico. Dva starejša anketiranca sta odgovorila, da sta pri umivanju uporabljala tudi milo.

Graf 2: Po uporabi stranišča si vedno umijem roke.



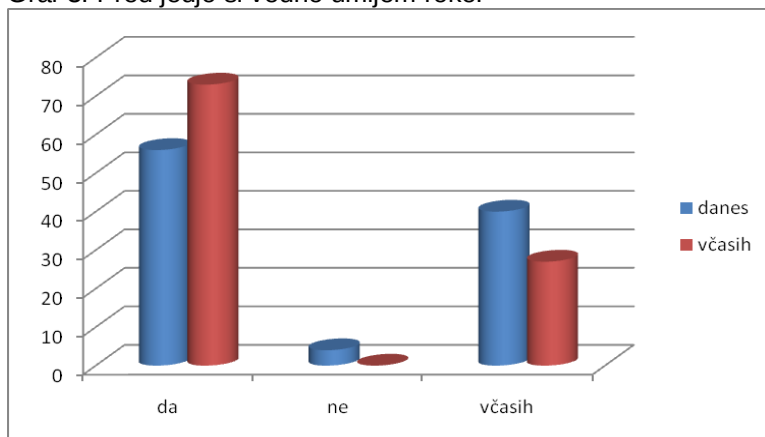
Preglednica 2: Po uporabi stranišča si vedno umijem roke.

V %	danés	včasih
da	90	82
ne	0	9
včasih	10	9

Pred jedjo si vedno umijem roke.

Ugotavljamo, da se je včasih pred jedjo roke umilo več otrok (73 %) kot danes (56 %), kar je glede na današnjo opremljenost stanovanj presenetljivo in slabo zaradi izpostavljenosti različnim črevesnim okužbam.

Graf 3: Pred jedjo si vedno umijem roke.



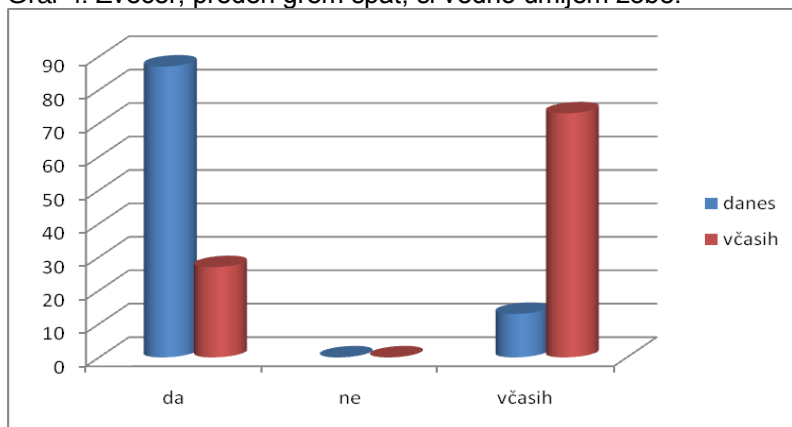
Preglednica 3: Pred jedjo si vedno umijem roke.

V %	danes	včasih
da	56	73
ne	4	0
včasih	40	27

Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem zobe.

Včasih se je zobe umivala le četrtnina otrok (27 %), danes pa si vsak večer umije zobe 87 % otrok. Spremenil se je tudi način umivanja. Včasih niso imeli ščetk in ne zobne paste, pač pa so si zobe umili samo z vodo. Le en starejši anketiranec navaja, da si je zobe umival s krtačko in vodo.

Graf 4: Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem zobe.



Preglednica 4: Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem zobe.

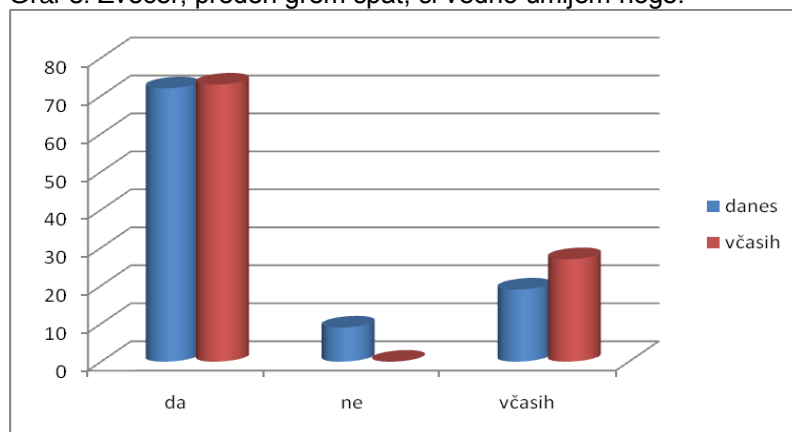
V %	danes	včasih
da	87	27
ne	0	0
včasih	13	73

Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem noge.

Skoraj nobenih razlik ni med starejšo in današnjo generacijo otrok glede umivanja nog. Velika večina otrok si vsak večer umije noge (danes 72 %, včasih 73 %).

Razlika je le v načinu umivanja nog. Včasih so si umivali noge v lesenem škafu z mrzlo vodo. Trije starejši anketiranci so odgovorili, da so za umivanje nog uporabljali tudi trdo milo. Danes si noge umijemo na različne načine: v posebni kadi za noge, v tuš kabini, v kopalni kadi ali v lavorju, topla voda pa priteče iz vodovodne pipe.

Graf 5: Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem noge.



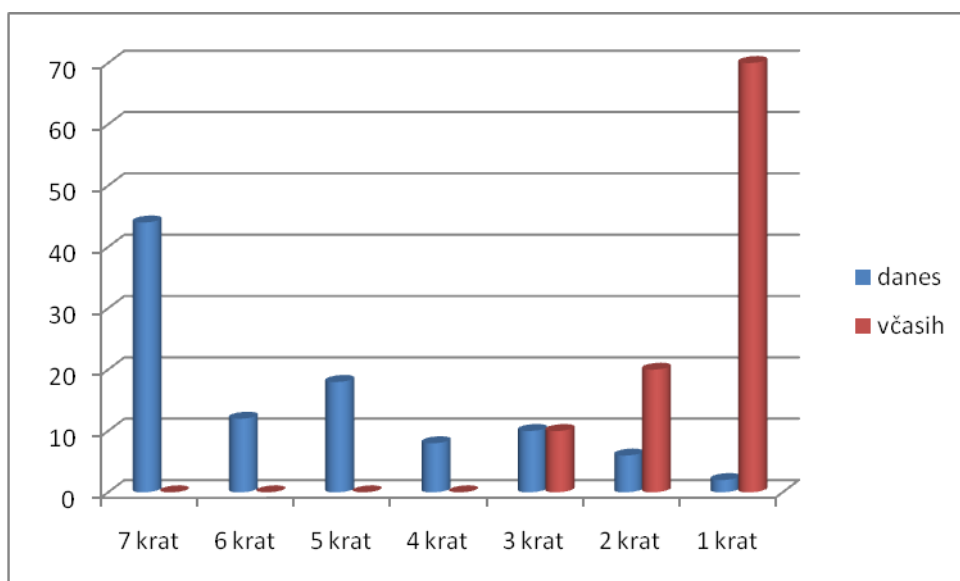
Preglednica 5: Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem noge.

V %	danes	včasih
da	72	73
ne	9	0
včasih	19	27

Kolikokrat na teden si umijete celo telo?

Danes se slaba polovica otrok (44 %) vsak dan umije celo telo, večinoma s tuširanjem. Nekateri otroci se umijejo vsak drugi dan, 18 % otrok pa se umiva redkeje. Eden si umije celo telo samo enkrat na teden. Zelo pogosto, pet do sedem krat na teden, si danes umije celo telo 74 % otrok, včasih pa so se okopali le enkrat na teden. Razlikuje se tudi način umivanja. Včasih so morali prej pogreti vodo, jo zlili v lesen čeber in se umili z navadnim milom, če so ga imeli. Vodo, ki je ostala od umivanja, so uporabili za namakanje umazanega perila. Danes se večina otrok vsak dan tušira ali pa se okopajo v kopalni kadi.

Graf 6: Kolikokrat na teden si umijete celo telo.



Preglednica 6: Kolikokrat na teden si umijete celo telo.

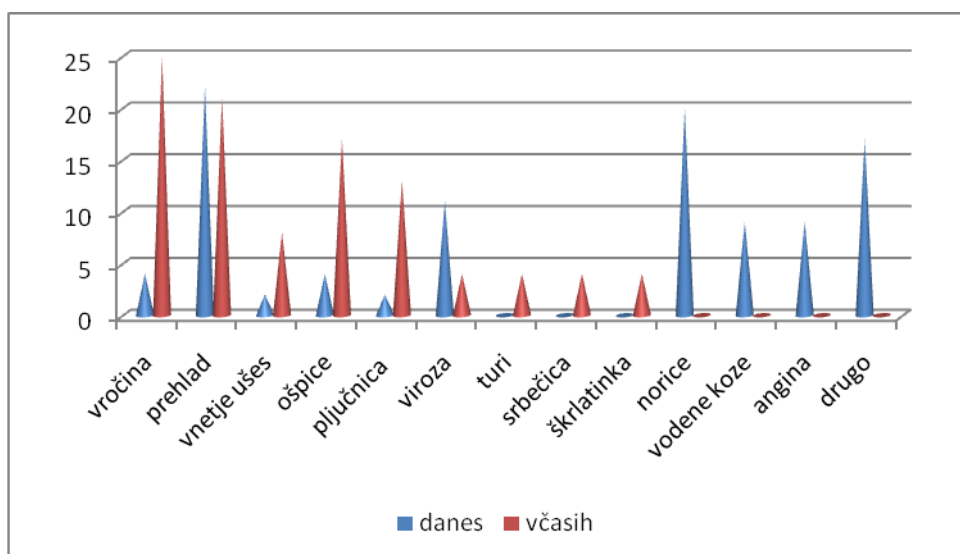
V %	danes	včasih
7 krat	44	0
6 krat	12	0
5 krat	18	0
4 krat	8	0
3 krat	10	10*
2 krat	6	20*
1 krat	2	70

*če smo šli k zdravniku, k maši ali v šolo.

Katere bolezni ste preboleli do začetka osnovne šole?

Bolezni, ki so jih prebolevali otroci do začetka osnovne šole, se nekoliko razlikujejo med starejšo in sedanjo generacijo otrok. Včasih so pogosteje zbolevali za ošpicami, pljučnico in prehladnimi obolenji, danes pa za noricami, prehladnimi obolenji (prehlad, viroze, angine) in vodenimi kozami. Včasih so otroci pogosteje imeli vročino, s čimer jih je telo opozorilo, da so bolni. Sklepamo, da so takšni rezultati posledica tega, da so redkeje obiskali zdravnika in zato niso vedeli, katero bolezen prelevajo, ko so imeli vročino. Danes ošpice, pljučnico, vnetje ušes in še nekatere druge bolezni preprečujemo s cepljenji.

Graf 7: Katere bolezni ste preboleli do začetka osnovne šole?



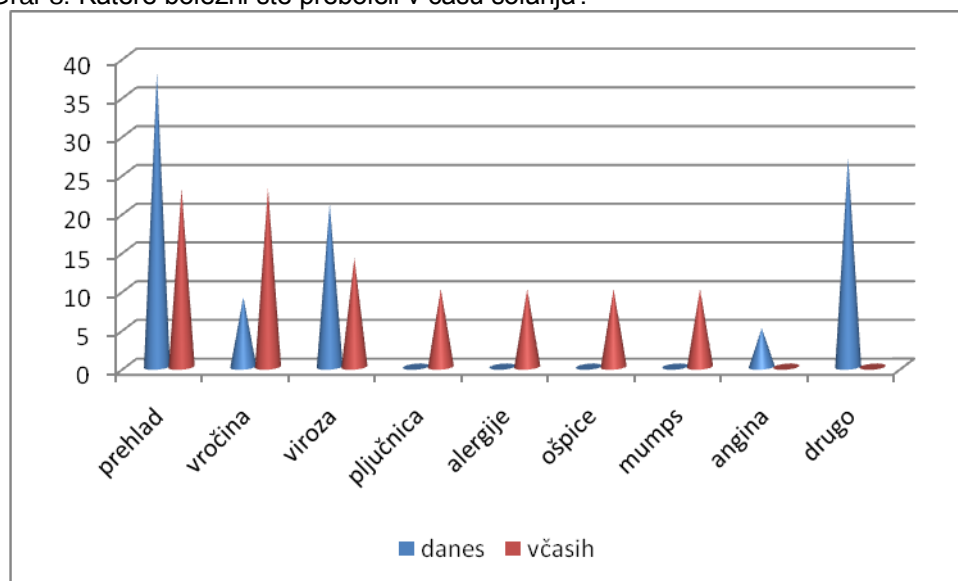
Preglednica 7: Katere bolezni ste preboleli do začetka osnovne šole?

V %	danes	včasih
vročina	4	25
prehlad	22	21
vnetje ušes	2	8
ošpice	4	17
pljučnica	2	13
viroza	11	4
turi	0	4
srbečica	0	4
škrlatinka	0	4
norice	20	0
vodene koze	9	0
angina	9	0
drugo	17	0

Katere bolezni ste preboleli v času šolanja?

Razlikujejo se tudi bolezni, ki so jih otroci prebolevali v času šolanja. Danes večinoma prebolevajo prehladna obolenja in razne viroze, včasih pa so bile poleg prehladnih obolenj pogoste bolezni, ki jih danes preprečujemo s cepljenji, na primer: ošpice, mumps in pljučnica.

Graf 8: Katere bolezni ste preboleli v času šolanja?



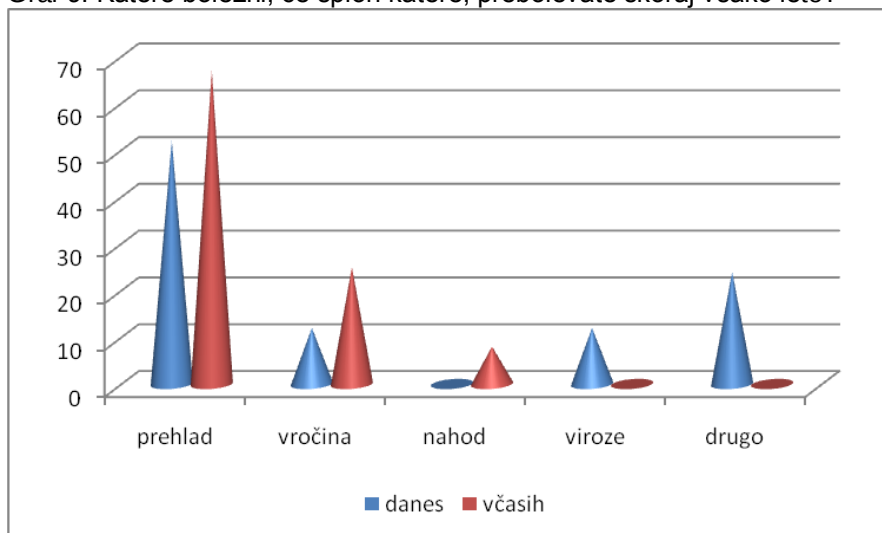
Preglednica 8: Katere bolezni ste preboleli v času šolanja?

V %	danes	včasih
prehlad	38	23
vročina	9	23
viroza	21	14
pljučnica	0	10
alergije	0	10
ošpice	0	10
mumps	0	10
angina	5	0
drugo	27	0

Katere bolezni, če sploh katere, ste prebolevali skoraj vsako leto (zimo)?

Bolezni, ki jih danes otroci prebolevajo skoraj vsako leto, so zelo podobne tistim, ki so jih otroci prebolevali včasih. Večinoma so to prehladna obolenja z vročino in viroze.

Graf 9: Katere bolezni, če sploh katere, prebolevate skoraj vsako leto?



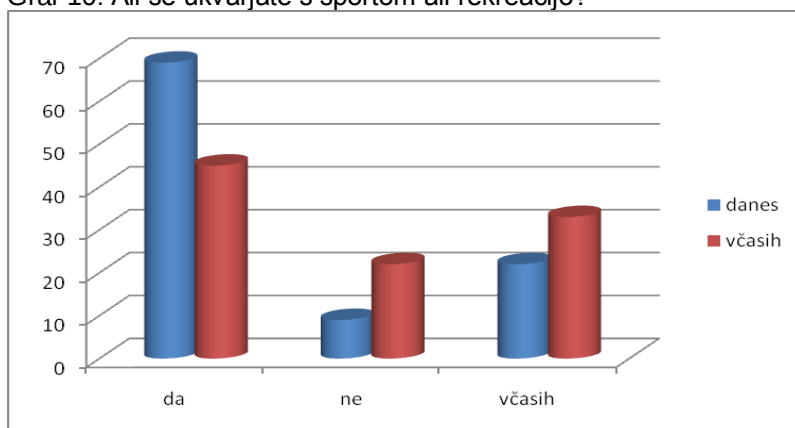
Preglednica 9: Katere bolezni, če sploh katere, prebolevate skoraj vsako leto?

V %	danes	včasih
prehlad	52	67
vročina	12	25
nahod	0	8
viroze	12	0
drugo	24	0

Ali ste se ukvarjali tudi s športom ali rekreacijo? S katerim?

K zdravemu načinu življenja spada tudi gibanje in rekreacija. Ugotavljamo, da se danes večina otrok (69 %) ukvarja s športom ali rekreacijo, včasih pa je bilo takšnih otrok manj (45 %).

Graf 10: Ali se ukvarjate s športom ali rekreacijo?

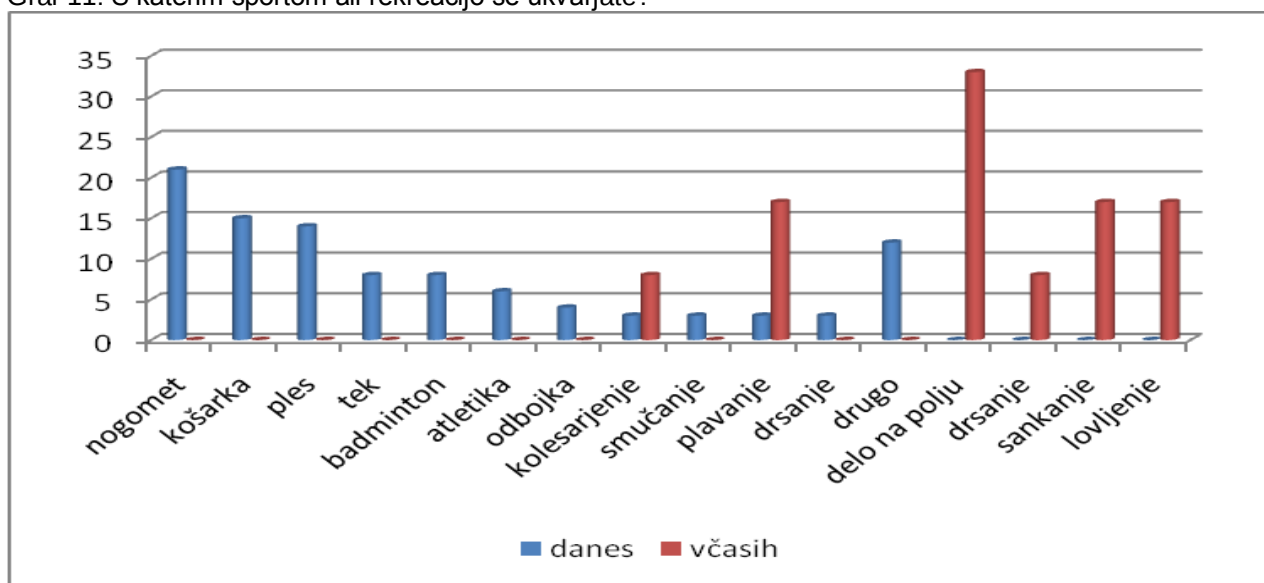


Preglednica 10: Ali se ukvarjate s športom ali rekreacijo?

V %	danes	včasih
da	69	45
ne	9	22
včasih	22	33

Bolj zanimivi so bili odgovori na vprašanje, s katerim športom ali rekreacijo se ukvarjajo. Za otroke je bila včasih najpogostejša »rekreacija« delo na polju, ki je dobro vplivalo na telesno odpornost, saj so bili otroci na zraku in so se gibal, ni bila pa to ravno zabava. Med ostalimi nekdanjimi rekreativnimi dejavnostmi otrok je bilo zelo pogosto lovljenje in skrivanje (s tekom na izhodiščno mesto) ter plavanje v bližnjem potoku, ob sobotah in nedeljah pa tudi v Savi ali v Sori. Pozimi so se sankali in se drsali s čevlji. Nekateri so veliko kolesarili. Danes je rekreacija zelo raznolika: nogomet, košarka, ples, badminton, tek itd.

Graf 11: S katerim športom ali rekreacijo se ukvarjate?



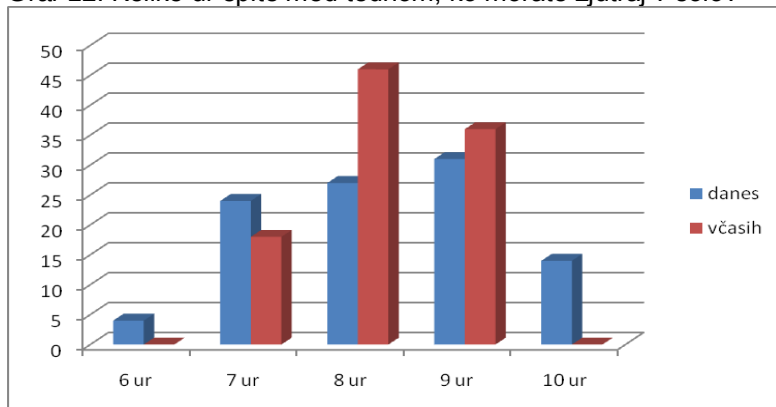
Preglednica 11: S katerim športom ali rekreacijo se ukvarjate?

V %	danes	včasih
nogomet	21	0
košarka	15	0
ples	14	0
tek	8	0
badminton	8	0
atletika	6	0
odbojka	4	0
kolesarjenje	3	8
smučanje	3	0
plavanje	3	17
drsanje	3	0
drugo	12	0
delo na polju	0	33
drsanje	0	8
sankanje	0	17
lovljenje	0	17

Koliko ur ste spali med tednom, ko ste morali zjutraj v šolo?

Za dobro telesno odpornost je pomembno, da imajo otroci vsak dan zadosti spanja. Ugotavljamo, da so med tednom več časa spali otroci včasih (manj kot 8 ur je spalo 18 % otrok, danes je takšnih 28 %). Da današnji otroci manj spijo med tednom, je verjetno krivo to, da ob večerih veliko časa preživijo ob računalniku in televiziji, ki jih pred šestdesetimi leti še ni bilo.

Graf 12: Koliko ur spite med tednom, ko morate zjutraj v šolo?



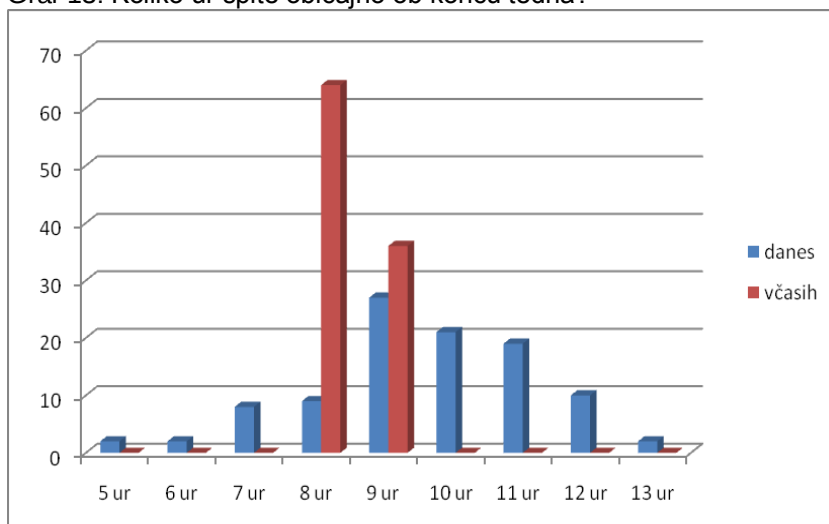
Preglednica 12: Koliko ur spite med tednom, ko morate zjutraj v šolo?

V %	danes	včasih
6 ur	4	0
7 ur	24	18
8 ur	27	46
9 ur	31	36
10 ur	14	0

Koliko ur ste spali običajno ob koncu tedna?

Več spanja ob koncu tedna imajo današnji otroci. Včasih so otroci tudi ob koncu tedna spali osem ali devet ur, 52 % današnjih otrok pa spi deset ur in več. Menimo, da je razlog za razliko v tem, da so morali včasih otroci doma več delati tudi ob koncu tedna, današnjim otrokom pa je ob koncu tedna dovoljeno poležavanje.

Graf 13: Koliko ur spite običajno ob koncu tedna?



Preglednica 13: Koliko ur spite običajno ob koncu tedna?

V %	danes	včasih
5 ur	2	0
6 ur	2	0
7 ur	8	0
8 ur	9	64
9 ur	27	36
10 ur	21	0
11 ur	19	0
12 ur	10	0
13 ur	2	0

10. UMIVANJE PRED ŠESTIMI DESETLETJI

Ker smo menile, da smo z anketiranjem starejših krajanov premalo izvedele o samem načinu umivanja in pripomočkih, ki so jih takrat uporabljali, smo se odpravile ponovno na teren in naredile nekaj podrobnih intervjujev.

Izvedle smo tri intervjuje, da bi izvedele podrobneje, kako so se umivali otroci pred približno 60 do 70 leti. Naše informatorki so bile:

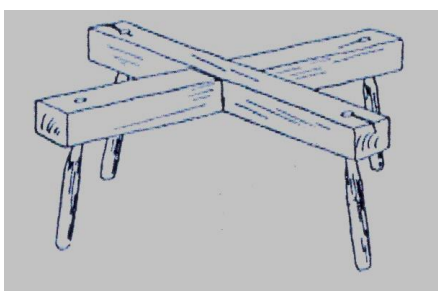
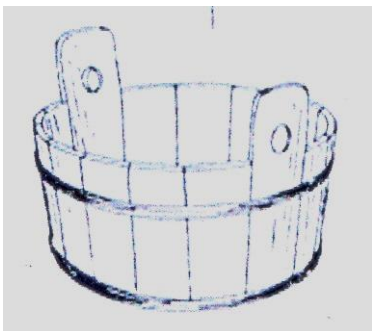
- Ivanka Dolinar, por. Juhant, roj. 1941, Ihan,
- Majda Smole, por. Križnar, roj. 1934, Rodica,
- Jožefa Hudomal, por. Vrtačnik, roj. 1931, Korpe, Blagovica.

1. KAKŠNE PRIPOMOČKI ZA UMIVANJE STE UPORABLJALI?

Jožefa Hudomal, por. Vrtačnik:

Za umivanje rok in obraza smo uporabljali podstavek v obliki križa, ki je stal na štirih nogah (glej sliko). Nanj smo postavili šcaf in si umili roke in obraz. Križ je naredil oče

sam. Potem smo dali škaf na tla, se usedli na stolček brez naslonjala, rekli smo mu »štokerle«, in si umili **noge**. Taki stoli so bili v tistem času za kuhinje moderni. Škaf in čebre smo naročili pri sodarjih, katerih jih je bilo včasih povsod veliko. Eden je bil tudi v Blagovici. Danes škaf in čebre prodajajo še Ribničani – prodajalci suhe robe iz Ribnice.



Skici 1 in 2: Škaf (zgoraj levo) so postavili na podstavek v obliki križa (spodaj levo).

Slika 1: Visok škaf. Škafi so bili povprečno visoki 40 cm, lahko pa so bili tudi globlji ali plitvejši.

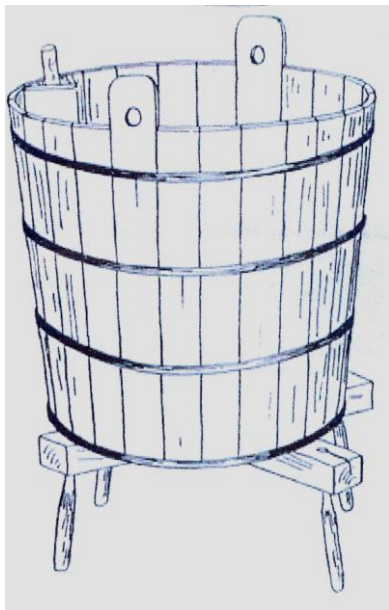
SSKJ, 1994, 1353: Škaf je manjša, nizka, navadno lesena posoda z dvema ušesoma.

Za kopanje smo uporabljali čeber. Visoki so bili od pol metra do dva metra, odvisno kakšnega si sodarju naročil. Škafi so bili običajno visoki 40 cm, lahko pa so bili tudi bolj plitvi, za polovico običajne višine.



Slika 2: Velik in manjši čeber, visok škaf in lesen perivnik ali ribežen za mencanje perila.

Imeli smo tudi kebelc (izg. kblc), to je bil škafec z ročajem (skica 6), vendar ga nismo uporabljali pri umivanju, ampak za živino ali prašiče. V njem smo prašičem nosili hrano, živini pa vodo, ko še ni bilo napajalnikov.



Skica 3: Čeber na podstavku

SSKJ, 1994, 97: **Čeber je večja lesena posoda z dvema ušesoma.**

Za umivanje rok smo uporabljali tudi lavor, ki je bil kovinski in belo emajliran. Bil je manjši, vendar podobne oblike, kot jih imamo še danes.



Skica 4: Lavorji so bili kovinski emajlirani.

SSKJ, 1994, 479: **Lavor je umivalna skleda.**

Milo je mama skuhala. Kupila je lužni kamen v prahu in ga zmešala z lojem. Kuhanega je nalila v ozka koritka, ki so bila podobna modelčkom za biskvit. Ko je bilo milo še malo toplo, ga je narezala na manjše kose. Milo je bilo podobno današnjemu pralnemu milu, le da ni imelo nobenega vonja, pač pa je bolj smrdelo kot dišalo. Bilo je svetlorjave oz. drap barve.



Skica 5: Pralno milo Zlatorog so uporabljali tudi za umivanje.

Brisače so bile doma narejene iz lanenega platna, ki smo ga sami tkali. Mama je imela staro »Singerco« (šivalni stroj Singer) in je brisače malo zarobila, malo pa so cvetele.

Ivanka Dolinar por. Juhant

Roke in obraz smo si umili v **lavorju**, noge prav tako, le da smo si noge včasih umili z milom. Lavor je bil emajliran.

Za kopanje smo uporabljali leseno **kopalno kad**. Kupili smo jo na sejmu. Izdelovali in prodajali so jih sodarji in Ribnčani.

Brisali smo se z **brisačami**, ki so bile izdelane iz blaga, ki se je imenovalo gradel. **Milo** smo kupili v trgovini, če so ga imeli. Mama je tudi sama kuhala milo, ki je bilo tekoče.

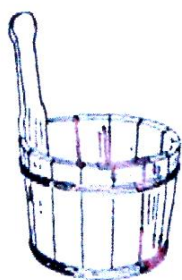
Majda Smole por. Križnar

Vodo smo lovili in nosili v **škafih**. Rabili smo jih tudi pri pranju perila, pri kopanju in umivanju, za pripravo hrane za prašiče, za ribanje tal, kjer je bilo treba več vode, predvsem pa za nošenje vode iz vodnjaka ali potoka. Kasneje smo si roke in obraz umivali v lavorju, ki je bil emajliran.

Čeber smo uporabljali pri pranju in izplakovanju perila, posebno umitega pri zakolu prašičev in pri izdelavi krvavic, za razsol mesa za prekajevanje in pri kuhi žganja. V njem so namakali sadje do alkoholnega vrenja.

Imeli smo tudi **podstavek** v obliki križa, ki smo uporabljali samo za podstavljanje, da je bil čeber višje, ne na tleh.

Korce smo rabili za zajemanje vode iz večjih posod v manjše. Kasneje smo jih lahko kupili v trgovini, kjer so bili emajlirani, podobni zajemalkam. Pri kopanju smo jih rabili za to, da smo z njim zajemali vodo in splakovali telo.



Skica 6: Korce so uporabljali za zajemanje vode.

SSKJ, 1994, 435: **Korec je posoda z dolgim ročajem za zajemanje tekočine.**

Korce, škafe, čebre in sode so izdelovali sodarji iz lesenih letev. To je bila včasih posebna obrt. Kupili smo jih lahko na sejmi ali pa so jih prodajali po hišah.

Izdelovali so jih tudi Ribničani, ki so prodajali »suho robo« po hišah.

Brisali smo se z **brisačami**. Brisače so bile gladke iz lanu ali bombaža. Tkali so 40 centimetrov široko blago in ga razrezali na različne dolžine in zarobili. Robili so jih na roko, z iglo s sukancem, kasneje pa s šivalnim strojem. Blago je bilo vedno bele barve, ker so ga na soncu belili.

Uporabljali smo pralno **milo** Zlatorog. Milo smo kupili, če je bilo na zalogi v trgovini. Skuhala ga je tudi mama doma. Tega smo uporabljali za ribanje poda in pranje, ker je smrdelo. Kuhala ga je iz maščobe in lužnega kamna. Kuhanega je precedila v posodo, da se je ohladilo, trdega pa zrezala na kose.

2. S KAKŠNO VODO STE SE UMIVALI IN KJE STE JO DOBILI?

Jožefa Hudomal

Roke in obraz smo si vsako jutro umivali z mrzlo vodo, ob večerih pa z mrzlo ali toplo vodo. Kopali pa smo se vedno v topli vodi. Voda je stalno tekla v korito poleg hleva in v pomivalno korito v kuhinji. Napeljana je bila iz bližnjega izvira pod hribom, nad hlevom pa smo imeli zbiralnik. Tekla je skozi celo leto, ponekod pa vode niso imeli.

Ta voda je bila zelo dobra tudi za pitje. Pritekala je s pod hriba, ki je bil v celoti poraščen z gozdom. Na izviru je še danes močvirje.

Če smo si umivali roke, obraz ali noge s toplo vodo, smo jo običajno vzeli **iz kotlička ali »kestla«**, kot smo mu rekli, v zidanem štedilniku na drva (»šporheta«). V kotličku je bilo 10 ali 15 litrov vode, večji pa so imeli vsebovali tudi do 20 litrov vode.

Če pa smo se kopali, smo vodo pogreli v 50–litrskem aluminijastem loncu, ki smo ga imeli tudi za kuhanje perila.

Poleti smo vodo za kopanje pogreli kar na soncu in se tam kopali.

Gretje vode na zidanem štedilniku (ali šporhetu) je trajalo zelo dolgo časa. Na šporhetu smo tako ali tako vedno kuhali hrano. Voda se je v loncu grela najmanj eno uro. Če smo lonec pokrili s pokrovko, je bila voda pogreta malo hitreje.

Brat Ivan pa si je moral vedno umivati noge v mrzli vodi umivati, ker so se mu noge zelo znojile in so mu zato smrdele. Mama je pravila, da mrzla voda »vzame neprijeten vonj ven«. Ko pa je padal sneg, je moral moj brat Ivan teči bos po snegu do lipe (300 do 400 m daleč), potem pa za peč. Ivan pa je še mene prepričal, da sva skupaj tekla bosa po snegu. Noge, predvsem prste in pete sva imela čisto rdeče od mraza, ko sva pritekla nazaj v hišo. Zlezla sva za peč in ovila noge v tople cunje. Ivanove noge dva dni po bosonogem teku po snegu niso več smrdele, potem pa je smrad spet pojavil, ker je pri delu nosil gumijaste škornje.

Ivanka Dolinar por. Juhant

Vodo za umivanje smo nosili iz studenca. To je bil vaški studenec, ki smo mu pravili Bajar in ni nikoli presahnil. Danes je studenec zasut. Od doma do studenca je bilo 15 minut hoje v eno smer.

Vodo smo nosili v škafih. Starejši so škafe nosili na glavah, mlajši pa smo jih nosili na palicah, ki smo jih položili v ročaje škafa. Delo smo si delili, saj sta en škaf nosila dva otoka naenkrat, v družini pa nas je bilo 9 otrok.

Umivali smo se s toplo ali z mlačno vodo. Običajno je mama vstala že ob petih zjutraj, da je zakurila štedilnik in pogrela vodo. Tako smo imeli toplo vodo že takoj, ko smo se zbudili. Grela jo je v loncu za pranje perila, ki ga je postavila na štedilnik na drva. Voda je stala na štedilniku ves dan, da smo se s toplo vodo lahko umivali ves dan. Po deveti uri zvečer v štedilniku nismo več kurili in se je voda ohladila.

Majda Smole por. Križnar

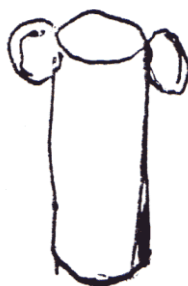
Vodo smo črpali iz vodnjaka, ki smo mu rekli »šterna«. Vodo smo imeli pri nas vse leto, ker smo imeli dve šterni. Prva je bila pred vhodom v hišo in je bila zabita devet metrov globoko. Drugo smo imeli v kleti. Ta je bila skopana štiri metre globoko in še enajst metrov zabita v tla. Tu je voda tekla vse leto. Vodnjake so kopali v prod in pesek do globine 15 metrov, nato so v tla še zabili cevi, dokler ni pritekla voda. Vodnjak je imel črpalko oziroma ročico, s katero smo si z roko sami načrpali vodo.



Skica 7: Vodnjak ali šterna: črpalka z ročico za črpanje vode, cev in luknjasta konica, kamnit podstavek za posodo.

Vodna črpalka je bila na poteg. Z roko smo vodo z ročico črpali iz globine po cevi preko filtra v črpalko, da je voda tekla v posodo na podstavku.

Vodo smo pogreli v kotliču, ki je bil vgrajen v štedilnik. Enkrat na teden smo vodo pogreli na štedilniku na drva. Večjo količino vode smo pogreli v loncu iz pocinkane pločevine na štedilniku na drva, kjer smo tudi kuhali. Za kopanje in umivanje telesa smo mešali pogreto in mrzlo vodo.



Skica 8: Pocinkan lonec za gretje vode.

Pri nas smo bili štirje otroci in dva sta lahko odnesla škaf. Ko smo bili otroci še manjši, je to storila mama. Po umivanju smo vodo zlili po dvorišču, kjer je rasla trava. Takrat se je škaf pomil, da je bil pripravljen za nadaljnjo uporabo.

3. PROSIMO, OPIŠITE POSTOPEK UMIVANJA.

Jožefa Hudoma

Kopali smo se enkrat na teden, roke in obraz smo si umili vsak dan zjutraj in zvečer, noge pa samo zvečer. Če so bile roke umazane, smo se umili tudi pred jedjo, drugače pa ne.

Roke, obraz in noge smo si umivali v kuhinji skupaj z drugimi člani družine, kopali pa smo se vedno sami.

Roke in obraz smo si umili v škafu, ki smo ga postavili na poseben podstavek v obliki križa. Potem smo škaf postavili na tla, sedli na štokerle (stol brez naslonjala) in si umili še noge.

Kopali smo se v čebru, ki smo ga postavili v kamro poleg kuhinje. Tam sta bili samo dve postelji. Zaprl si se v kamro, da te ni nihče videl golega. Kopanje je bilo za nas intimno opravilo, zato se je vedno kopal vsak sam. Celo telo si je umil v čisti topli

vodi, v isti vodi se nihče ni več kopal. Vsak je moral umazano vodo po kopeli z lavorjem zlivati v škaf in jo znositi ven. Ker nas je bilo šest otrok, se nismo vsi kopali na soboto, ampak so se eni prej, drugi pa kasneje.

Roke in noge pa smo si umivali v isti vodi drug za drugim. Roke in obraz so bile hitro umite, še posebno, če smo se umivali z mrzlo vodo. Malo več časa smo potrebovali za umivanje nog. Noge smo si umivali vsak večer, ker smo hodili bos in ker smo delali na njivi. Če pa sem bila zelo utrujena, sem včasih zaspala kar na klopi poleg krušne peči v hiši. Ko sem se sredi noči prebudila, sem šla spat v posteljo, a si seveda nisem šla umiti nog.

Da si se skopal, je trajalo najmanj dve uri. Najprej si v lonec natočil mrzlo vodo, ki se je na zidanem štedilniku grela dobro uro. Toplo vodo si v škafu znosil v čeber v kamro. Samo kopanje je trajalo 15 do 20 minut, potem si se obrisal in napravil. Vodo smo znosili ven malo kasneje. Včasih pa nas je mama že klicala za delo na polju, zato smo se morali okopati zelo na hitro.

Po kopanju smo si običajno v čebru umili še lase. Umivali smo jih z milom in po umivanju so bile mehke, kot sedaj. Ko si se umil v čebru, je bila voda na koncu umazana. Vendar nismo imeli navade, da bi se spirali s čisto vodo, zato je verjetno malo umazanije ostalo še na koži. Drugače pa je bilo pri pranju las. Stali smo ob čebru in se sklanjali nad čeber, da smo si lahko v isti vodi umili še lase. V bližini čebra smo imeli v lavorju pripravljeno čisto toplo vodo, da smo si lase na koncu sprali. Če je bil kdo v bližini, nam je počasi zlival toplo vodo na glavo, če pa si bil sam, si moral vse opraviti sam.

Obrisali smo si roke, noge, lase in celo telo s platnenimi brisačami. Narejene so bile iz lanu, ki smo ga pridelali sami. Nove brisače so bile trde in hrapave, sivkaste barve, ko pa so se sprale, so postale bolj bele in mehke. Pri kopanju smo imeli malo večje brisače ali pa platnene rjuhe, ki smo jih tudi sami tkali iz lanu. Vse je bilo narejeno iz domačega platna.

Ivanka Dolinar por. Juhant

Roke, obraz in noge smo si umivali v kovinskem lavorju v hiši. Obraza si nismo umivali v isti vodi, saj je imel vsak svežo vodo. Voda je bila topla. Včasih smo uporabili milo, če smo ga dobili v trgovini. Umili smo se drug za drugim, a je imel vsak svežo vodo. Obrisali smo se z brisačo iz gradla. Umivanje je potekalo hitro.

Telo smo si umili v leseni kadi. Ko smo bili otroci, smo se umivali v hiši vsi skupaj, kasneje se je vsak umival sam. Vodo za kopanje smo prinašali v loncu. Sprali smo se s čisto vodo, ki smo jo imeli pripravljeno v lavorju ali škafu.

Lase smo si poleti umivali skoraj vsak teden, pozimi pa na 14 dni. Ko smo bili mlajši nam je lase umivala mama. Postopek je potekal nekako takole: sprala nam je lase, jih namilila s tekočim milom in splaknila s kiso vodo, da so bili lasje svetleči in da nismo imeli prhljaja. Lase smo si pozimi posušili pri krušni peči, poleti pa zunaj na soncu.

Majda Smole por. Križnar

Roke in obraz smo si umivali v škafu z mrzlo vodo. Zelo umazane roke smo si umili z milom. Kasneje smo si roke in obraz umivali v lavorju, ki je bil emajliran. Brisali smo se s čistimi, opranimi brisačami ali krpami.

Noge smo si umili zvečer z milom in vodo ali pa smo šli spat umazani. Umivali smo se skupaj, v škafu.

Kopali smo se enkrat tedensko. Če pa smo šli k maši, zdravniku ali v šolo, smo se umili bolj natančno tudi med tednom. Posebne umivalnice nismo imeli. Pretežno smo se umivali v kuhinji. Otroci smo se umivali drug za drugim, v isti posodi, a v vedno sveži vodi. Lase smo si umili enkrat na mesec pri kopanju telesa. Uporabljali smo tudi milo. Pri umivanju smo rabili korec, s katerim smo zajemali vodo in si splakovali telo. Najprej smo si umili telo, potem pa še lase. Splakovali smo se dvakrat tako, da smo si vodo polivali na lase. Kopali smo se v večjem škafu. Obraz, roke in noge smo si umivali v manjšem.

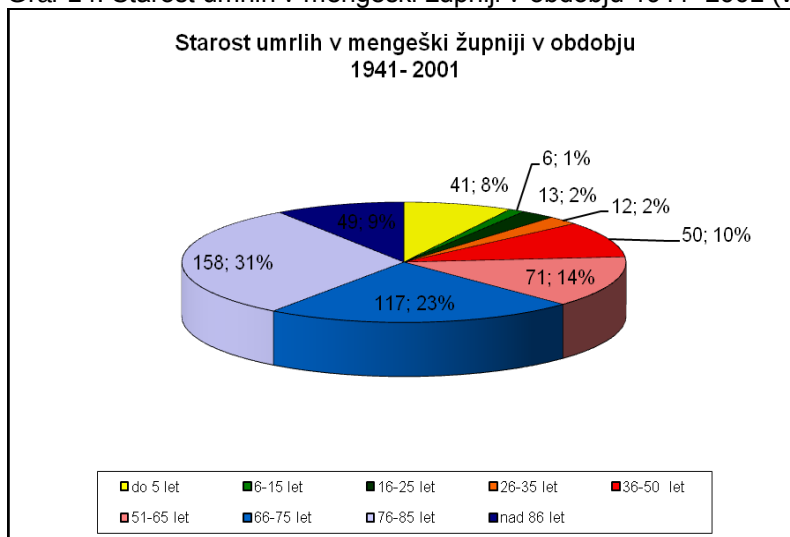
11. ŠTEVILO IN VZROKI SMRTI KRAJANOV ŽUPNIJE MENGEŠ

Podatke o vzrokih smrti od leta 1941 dalje smo črpale iz mrliške knjige Župnije Mengeš. Do leta 1975, ko je bila ustanovljena Župnija Jarše, so v mengeško župnijo spadala tudi naselja Zgornje, Srednje in Spodnje Jarše ter Rodica. Za pregled obdobja od leta 1941 do leta 2001 smo izpisale podatke na vsakih deset let (za 1941, 1951, 1961 itd), razen za obdobje po drugi svetovni vojni (1946).

Starost ljudi, ki so umrli v obdobju 1941–2001

Ugotavljamo, da so bili ljudje, ki so umrli v obdobju 1941–2001, stari večinoma nad 66 let (63 %). 11 % umrlih je bilo starih manj kot 25 let. Večina teh je bila stara do 5 let (8 %) in so umrli do leta 1951. Največ umrlih je bilo starih 76 do 85 let (31 %) in 66 do 75 let (23 %).

Graf 14: Starost umrlih v mengeški župniji v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)

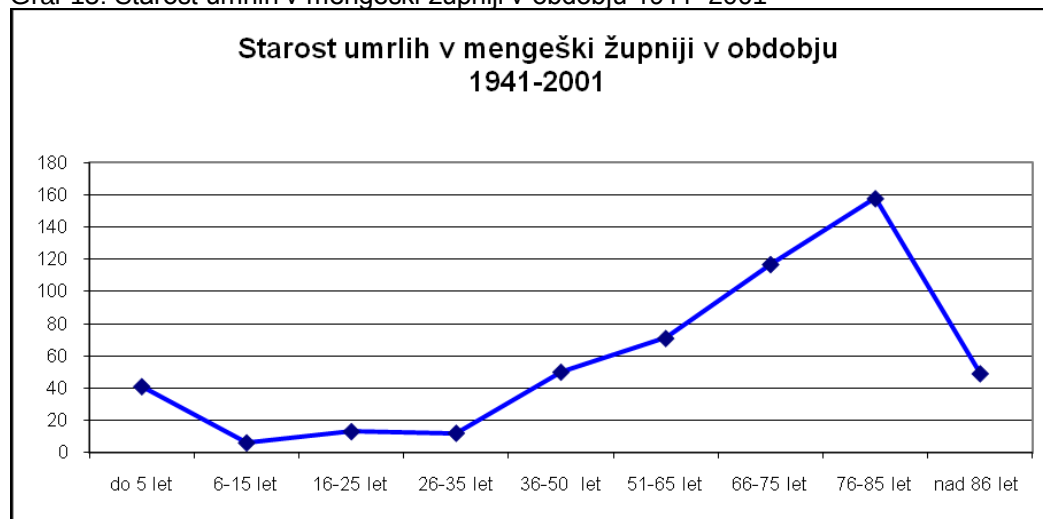


Preglednica 14: Starost umrlih v Župniji Mengeš

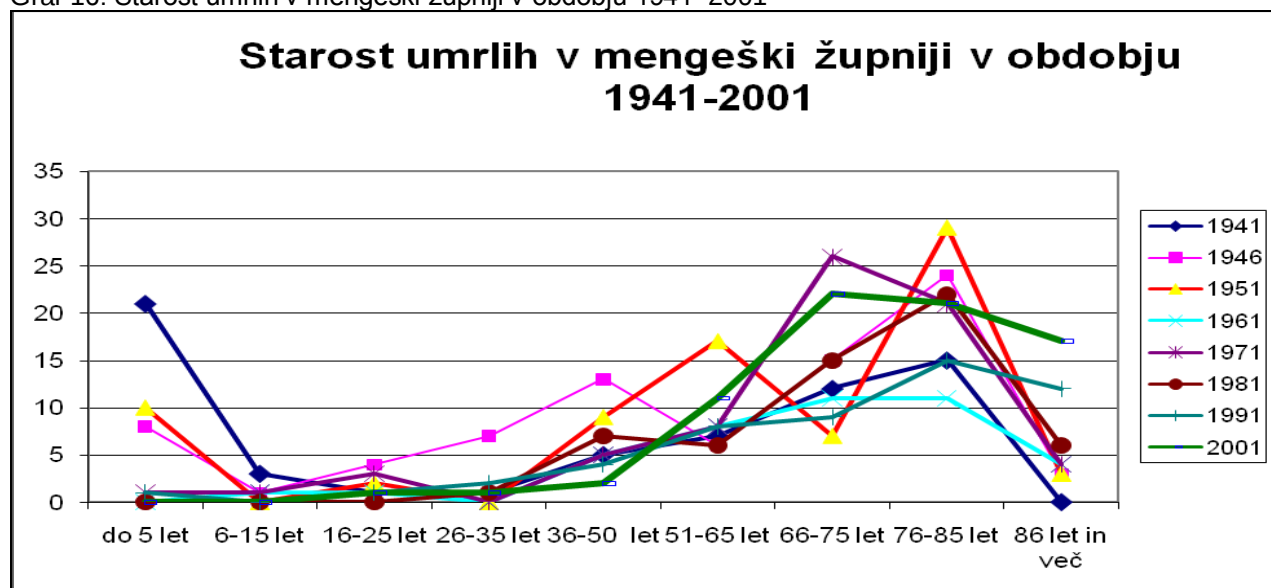
Leto/starost	do 5 let	6-15 let	16-25 let	26-35 let	36-50 let	51-65 let	66-75 let	76-85 let	nad 86
1941	21	3	1	1	5	7	12	15	0
1946	8	1	4	7	13	6	15	24	3

1951	10	0	2	0	9	17	7	29	3
1961	0	1	1	0	5	8	11	11	4
1971	1	1	3	0	5	8	26	21	4
1981	0	0	0	1	7	6	15	22	6
1991	1	0	1	2	4	8	9	15	12
2001	0	0	1	1	2	11	22	21	17

Graf 15: Starost umrlih v mengeški župniji v obdobju 1941–2001



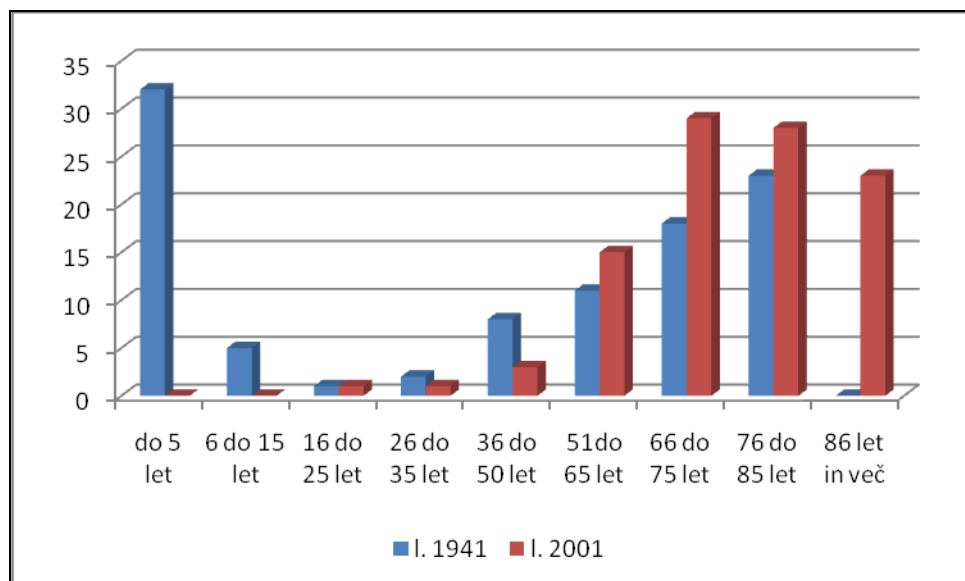
Graf 16: Starost umrlih v mengeški župniji v obdobju 1941–2001



Preglednica 15: Starost umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)

Starost	št. umrlih	%
do 5 let	41	8
6-15 let	6	1
16-25 let	13	2
26-35 let	12	2
36-50 let	50	10
51-65 let	71	14
66-75 let	117	23
76-85 let	158	31
nad 86 let	49	9

Graf 26: Umrli v letih 1941 in 2001 po starostnih skupinah



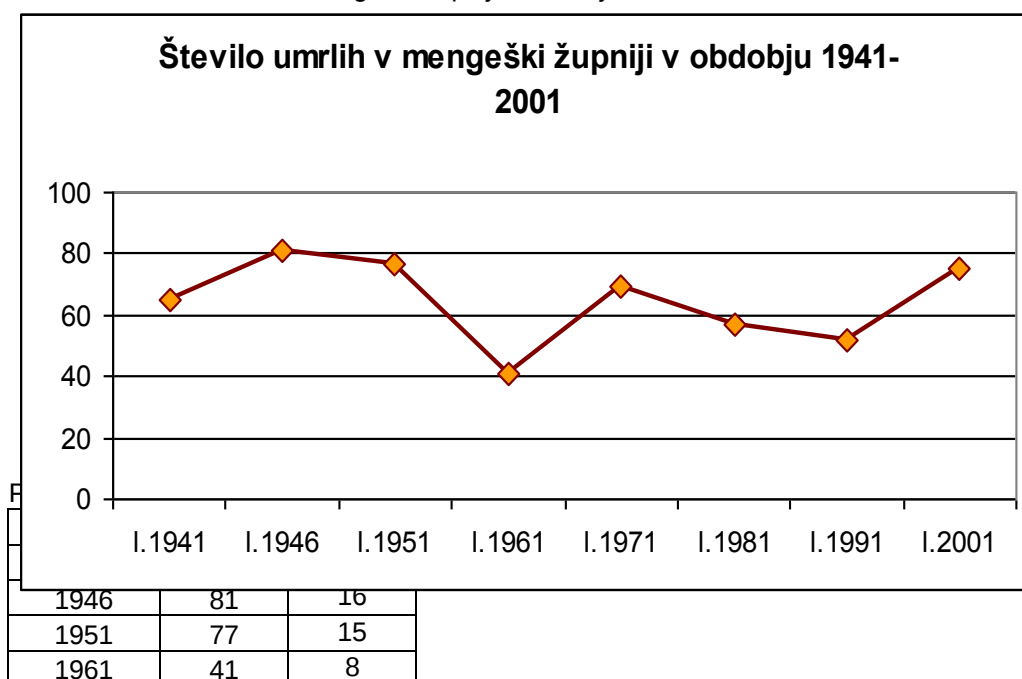
Preglednica 23: Starost umrlih v letih 1941 in 2001

Starost umrlih	leta 1941	%	leta 2001	%
do 5 let	21	32	0	0
6 do 15 let	3	5	0	0
16 do 25 let	1	1	1	1
26 do 35 let	1	2	1	1
36 do 50 let	5	8	2	3
51 do 65 let	7	11	11	15
66 do 75 let	12	18	22	29
76 do 85 let	15	23	21	28
86 let in več	0	0	17	23

Umrljivost ljudi v obdobju 1941–2001

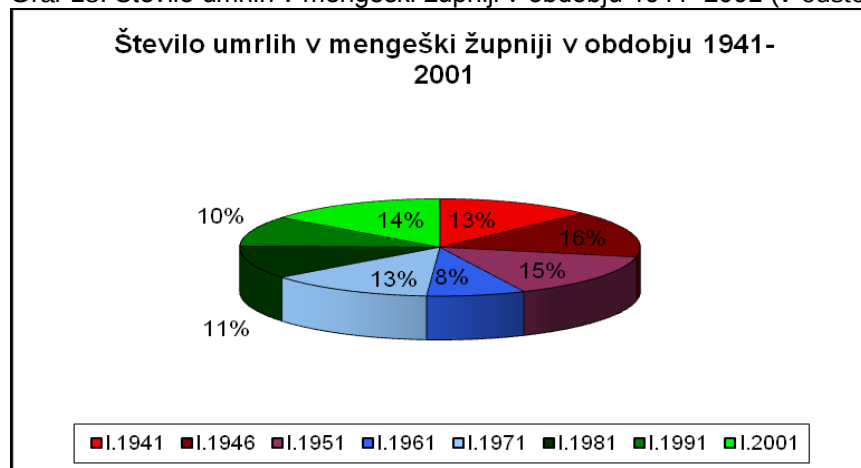
Umrljivost je bila ves čas precej enakomerna. Na leto je umrlo od 52 do 80 ljudi. Izjema je bilo leto 1961, ko je umrlo manj ljudi (41). Povprečno je umrlo 65 ljudi na leto.

Graf 17: Število umrlih v mengeški župniji v obdobju 1941–2001



1971	69	13
1981	57	11
1991	52	10
2001	75	14

Graf 18: Število umrlih v mengeški župniji v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)

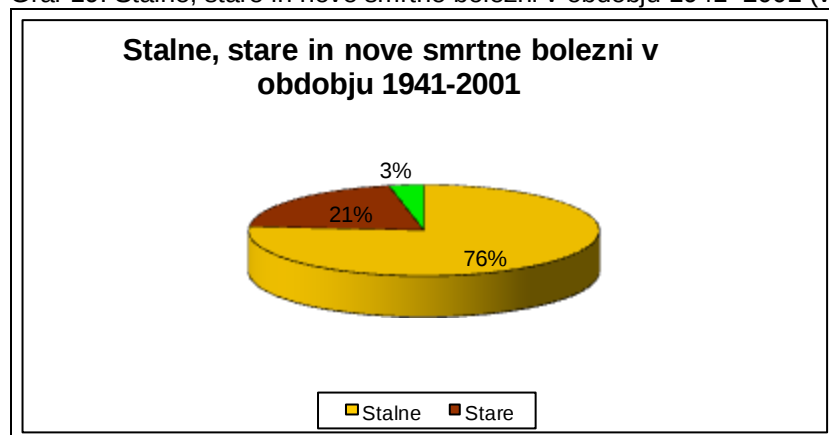


Delež, ki predstavlja povprečno umrljivost na leto, znaša 12,5 %. Nadpovprečna umrljivost je bila leta 1946 (16 %), 1951 (15 %) in 2001 (14 %), najnižja pa leta 1961 (8 %) in 1991 (10 %).

Bolezni ljudi, zaradi katerih so umrli v obdobju 1941–2001

Bolezni, zaradi katerih so ljudje umrli, smo razdelili na stalne, nove in stare. Stalne bolezni so za nas tiste, ki so se pojavljale v vsem obravnavanem obdobju (od 1941 do 2001). Takih je bila večina (76 %). Stare bolezni so se pojavljale le v prvem desetletju (od 1941 do 1951). Teh je bilo 21 %. V zadnjih desetletjih pa se je pojavilo 3 % novih bolezni.

Graf 19: Stalne, stare in nove smrtne bolezni v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)



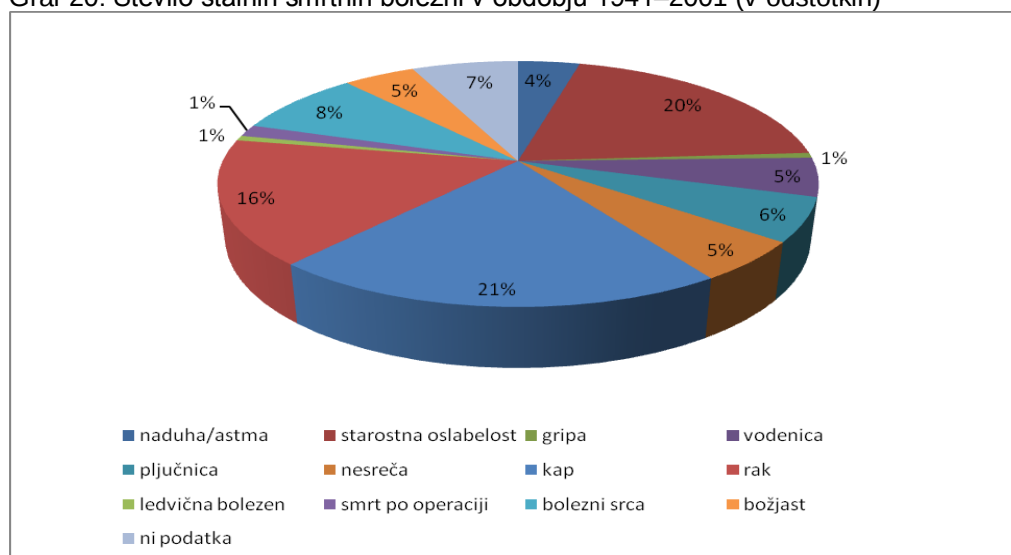
Preglednica 17: Stalne bolezni umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)

Stalne bolezni	l.1941	l.1946	l.1951	l.1961	l.1971	l.1981	l.1991	l.2001
naduha/astma	1	3	10	0	2	2	0	0
starostna oslabeledost	11	21	18	9	9	8	7	7
gripa	2	0	0	1	0	0	0	0
vodenica	3	7	6	5	1	1	0	0

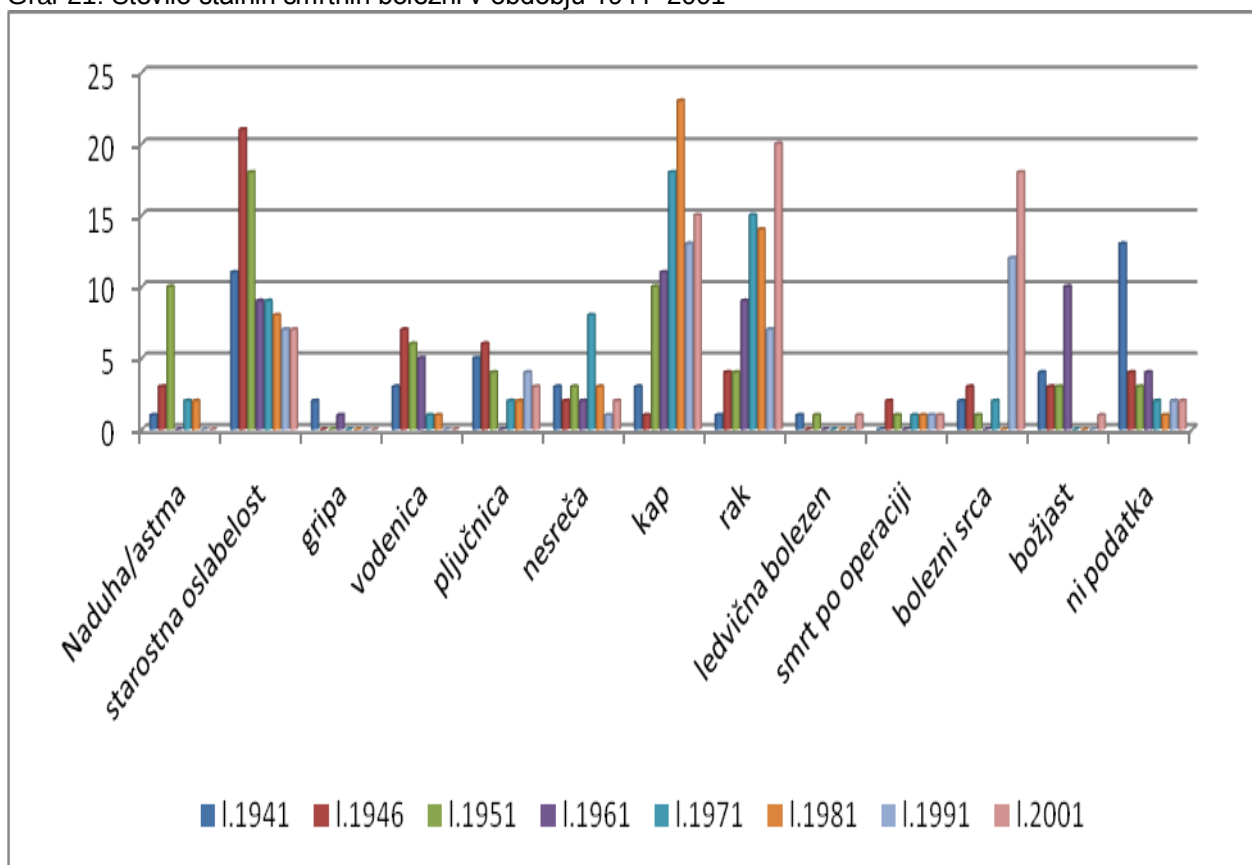
srčna bolezen	2	0	1	0	2	0	0	0
pljučnica	5	6	4	0	2	2	4	3
nesreča	3	2	3	2	8	3	1	2
kap	3	1	10	11	18	23	13	15
rak	1	4	4	9	15	14	7	20
ledvična bolezen	1	0	1	0	0	0	0	1
smrt po operaciji	0	2	1	0	1	1	1	1
bolezni srca	0	3	0	0	0	0	12	18
božjast	4	3	3	10	0	0	0	1
bolezen	13	4	3	4	2	1	2	2

Zapisi v mrliški knjigi o vzrokih smrti so bili včasih nenatančni. Predvsem v starejšem obdobju je bil pogost zapis »starostna oslabeledost«, ki pa se je začela prezgodaj, že v starostnem obdobju od 35 do 50 let. Sklepamo, da so včasih, ko niso točno vedeli vzroka smrti, zapisali kar »starostna oslabeledost«. Zato je to najbolj pogost vzrok smrti med stalnimi boleznimi (20 %). Poleg tega je zelo pogost vzrok smrti kap (21 %) in rak (16 %). Srednje pogoste stalne bolezni so: bolezeni srca (8 %), pljučnica (6 %), vodenica, božjast in nesreče (po 5 %).

Graf 20: Število stalnih smrtnih bolezni v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)



Graf 21: Število stalnih smrtnih bolezni v obdobju 1941–2001

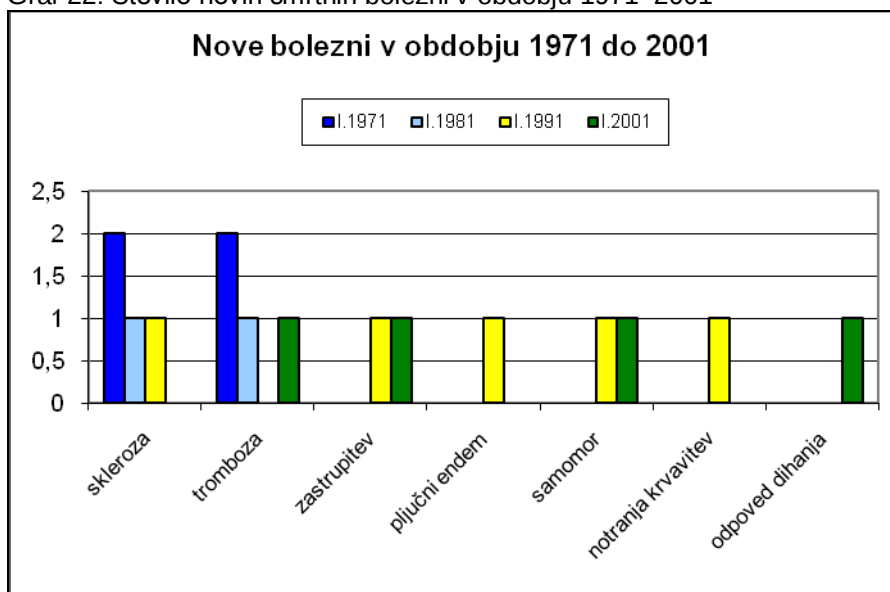


V vseh letih so bile zelo pogoste bolezni kap, rak in starostna oslabelelost. Nekatere bolezni danes niso več vzrok smrti (npr. gripa), druge pa so v upadanju (npr. astma, vodenica, ledvična bolezen in božjast). V porastu pa so bolezni srca.

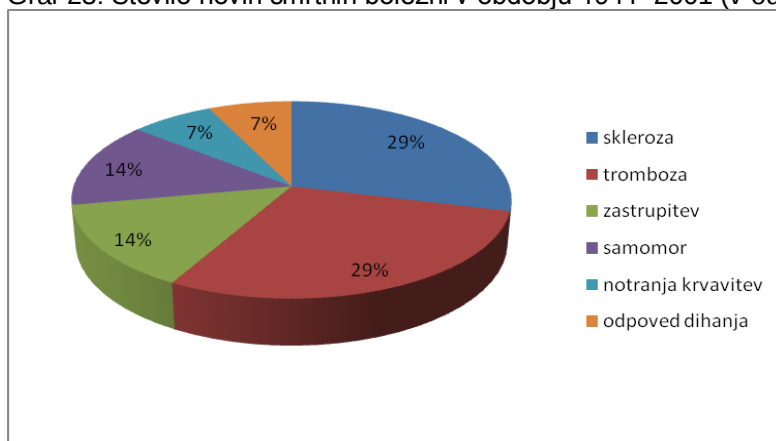
Preglednica 18: Nove bolezni umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)

Nove bolezni	l.1971	l.1981	l.1991	l.2001	Skupaj
skleroza	2	1	1	0	4
tromboza	2	1	0	1	4
zastrupitev	0	0	1	1	2
pljučni endem	0	0	1	0	1
samomor	0	0	1	1	2
notranja krvavitev	0	0	1	0	1
odpoved dihanja	0	0	0	1	1

Graf 22: Število novih smrtnih bolezni v obdobju 1971–2001



Graf 23: Število novih smrtnih bolezni v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)



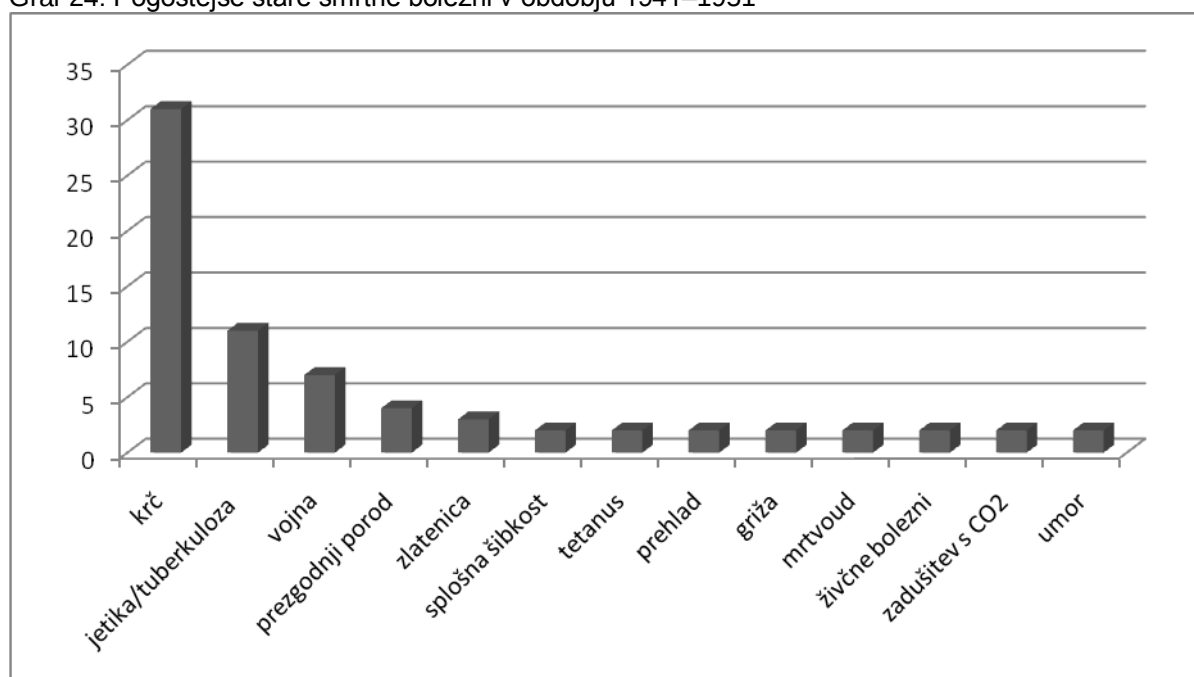
Nove bolezni smo poimenovalle tiste, ki so se začele pojavljati od leta 1971 dalje. Teh bolezni je zelo malo (samo 3 %). Izmed teh bolezni je največ ljudi umrlo zaradi skleroze in tromboze (po 29 %). Kot vzrok smrti so se pojavili novi vzroki, kot je zastrupitev in samomor.

Preglednica 19: Stare bolezni umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)

Stare bolezni	l.1941	l.1946	l.1951	Skupaj
krč		31		31
jetika/tuberkuloza	4	5	2	11
vojna		7		7
prezgodnji porod	4			4
zlatenica		3		3
splošna šibkost	2			2
tetanus	1		1	2
prehlad	2			2
griža		1	1	2
mrtvoud		2		2
živčne bolezni		2		2

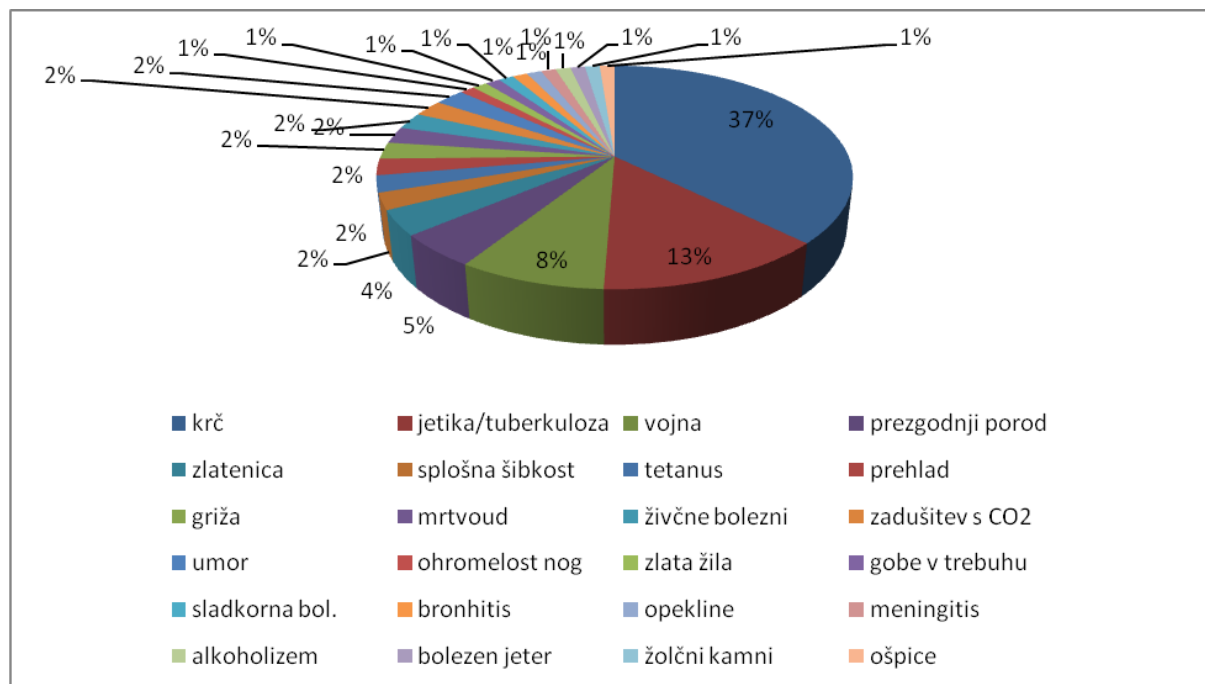
zadušitev s CO ₂			2	2
umor			2	2
ohromelost nog			1	1
zlata žila		1		1
gobe v trebuhu		1		1
sladkorna bol.		1		1
bronhitis			1	1
opekline			1	1
meningitis			1	1
alkoholizem	1			1
bolezen jeter	1			1
žolčni kamni	1			1
ošpice		1		1

Graf 24: Pogostejše stare smrtne bolezni v obdobju 1941–1951



Stare bolezni so se pojavljale samo do leta 1951. Med njimi so tudi danes dokaj nenavadne bolezni, kot so npr. gobe v trebuhu (predvidevamo, da gre za zajedalce v trebuhu), mrtvoud (ohromelost udov, danes bi rekli, da so invalidi paraplegiki) in krč. Sklepamo, da gre za smrt zaradi vročinskih krčev, do katerih je prišlo, ker niso znali zniževati visoke telesne temperature. Nekatere bolezni se danes ne pojavljajo več zaradi cepljenja (npr. tuberkuloza ali jetika, tetanus, ošpice) ali pa so redko smrtne npr. meningitis, bronhitis, pljučnica, griža, zlatenica itd. Opažamo, da je veliko žensk in otrok je v letu 1941 umrlo zaradi prezgodnjega poroda oziroma prezgodnjega rojstva. Alkoholizem se v našem primeru ni izkazal za smrtno bolezen, čeprav smo v občinskem časopisu našle največ prispevkov prav o njem. Vedno pa je v družinsko življenje ljudi prineslo ogromno gorja, zato so mu je družbena skupnost posvečala veliko pozornosti.

Graf 25: Stare smrtne bolezni v obdobju 1941–1951 (v odstotkih)



Kakor kaže zgornji graf, je veliko ljudi do leta 1951 umrlo zaradi vročinskih krčev (37 %), tuberkuloze (13 %) in vojne (8 %). Vojne žrtve so bile leta 1946 le prekopane in pokopane na mengeško pokopališče, umrle pa so že med drugo svetovno vojno.

Starost umrlih zaradi določenih bolezni

Za najbolj pogoste bolezni, ki so bile vzrok smrti, nas je zanimalo tudi, za katero starostno skupino ljudi so bile usodne. To prikazujejo spodnje preglednice.

Ugotavljamo, da so za astmo (ali naduho) umirali ljudje, stari 51 do 75 let, za vodenico ljudje, stari od 6 do 85 let, za bolezni srca vseh starosti, največ pa nad 76 let, za kap od 36 do 65 let in za rakom stari od 36 do 85 let.

Preglednica 20: Starost umrlih zaradi stalnih bolezni v Župniji Mengeš (1941–2001)

Stalne bolezni	naduha-astma	starostna oslabelost	vodenica	bolezni srca	nesreče	kap	rak
do 5 let				1	4		
6 do 15 let			1	1	2	1	
16 do 25 let			0	2	0	0	
26 do 35 let			1	1	1	0	
36 do 50 let		1	2	3	6	11	8
51 do 65 let	2	7	7	2	1	11	15
66 do 75 let	5	10	5	6	3	0	21
76 do 85 let		48	6	11		0	19
86 in več let		21	1	11		5	

Za tuberkulozo (ali jetiko) so umirali ljudje, stari od 16 do 75 let. Ljudje, ki so bili žrtve vojne, so bili stari 16 do 50 let.

Preglednica 21: Starost umrlih zaradi starih bolezni v Župniji Mengeš (1941–2001)

Stare bolezni	jetika-tuberk.	vojne žrtve	zlatenica	tetanus	prezgodnji porod
do 5 let					3
6 do 15 let				1	
16 do 25 let	1	3		0	
26 do 35 let	3	2		0	
36 do 50 let	3	2	1	0	
51 do 65 let	3		0	1	
66 do 75 let	1		1		
76 do 85 let			1		
86 in več let					

Bolezni, ki so se pojavile po letu 1971, so maloštevilne. Za sklerozo in trombozo so umirali stari 66 do 85 let, samomor pa sta naredili dve osebi, stari od 26 do 35 let.

Preglednica 22: Starost umrlih zaradi novejših bolezni v Župniji Mengeš (1941–2001)

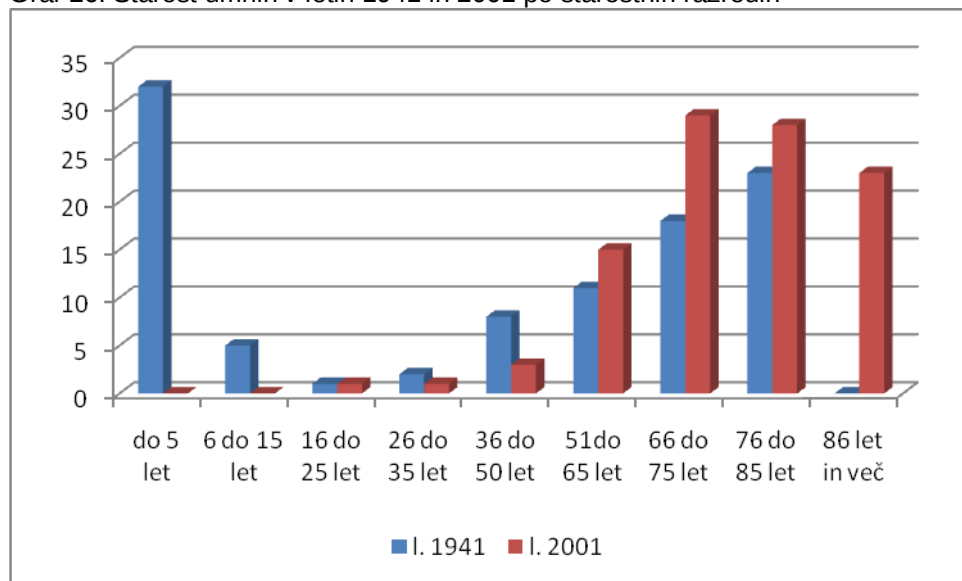
Novejše bolezni	skleroza	tromboza	zastрупitev	samomori
do 5 let				
6 do 15 let				
16 do 25 let				
26 do 35 let			1	2
36 do 50 let			0	
51 do 65 let			2	
66 do 75 let	2	3		
76 do 85 let	1	1		
86 in več let				

Preglednica 23: Starost umrlih v letih 1941 in 2001

V %	I. 1941	I. 2001
do 5 let	32	0
6 do 15 let	5	0
16 do 25 let	1	1
26 do 35 let	2	1
36 do 50 let	8	3
51 do 65 let	11	15
66 do 75 let	18	29
76 do 85 let	23	28
86 let in več	0	23

V letu 1941 je otrok do 5 let umrlo 32 %, leta 2001 pa takih smrti ni bilo. Izrazito se je pokazalo, da je življenska doba ljudi danes daljša. Včasih so umirali do sarosti 85 let, danes pa jih umre 23 %.

Graf 26: Starost umrlih v letih 1941 in 2001 po starostnih razredih



12 RAZPRAVA

Higiena šolskih otrok nekoč (pred 1950) in danes

Večina otrok danes dobro skrbi za osebno higieno, podobno je bilo tudi pred šestdesetimi leti. Vsako jutro si umijejo obraz (danes 74 %, včasih 64 %), po uporabi stranišča si umijejo roke (danes 90 %, včasih 82 %), zvečer si umijejo noge (danes 72 %, včasih 73 %).

Higienske navade otrok se razlikujejo glede rednega umivanja rok pred jedjo (danes le 56 %, včasih 73 %), glede umivanja zob (danes 87 %, včasih 27 %) in glede umivanja celega telesa (danes se 74 % otrok umije celo telo pet do sedem krat na teden, včasih enkrat na teden).

Bistveno se razlikujejo načini in udobje pri umivanju. Za umivanje zob včasih niso imeli zobne paste in ščetke, ampak so si umili zobe samo z vodo. Roke so si umili tako, da so v škafo natočili mrzlo vodo. Za umivanje celega telesa so prej pogreli vodo, ki so jo zlili v čeber, v katerem so se potem umili. Danes je umivanje neprimerno bolj enostavno. Obvezen sestavni del vsake hiše ali stanovanja je kopalnica, v kateri je tuš in kopalna kad ali tuš kabina, v kateri se lahko bolj ali manj udobno umijemo celo telo. V kopalnicah so umivalniki, ponekod pa tudi talni umivalniki za umivanje nog in bideji. Nekoč so za kopanje porabili dve do tri ure, danes se okopamo v manj kot pol ure.

Pretiravanje z umivanjem ni dobro, še posebno, če se vedno umivamo z milom. Včasih te bojzani ni bilo, saj so bila mila redka. Do pretiravanja lažje prihaja danes, ko imamo za umivanje na razpolago različna, lepo dišeča, a za kožo agresivna mila.

Da imajo otroci večjo odpornost, se morajo vsak dan razgibati na svežem zraku. Včasih so bili otroci bolj odporni, saj je bila njihova najpogostejša »rekreacija« delo

na polju, za zabavo pa so se skrivali in lovili po travnikih in sadovnjakih ali pa plavali v bližnjem potoku. Pozimi so se sankali in drsali. Čeprav so morali več delati, so bili veliko na svežem zraku. Danes se otroci ukvarjajo z različnimi športi in rekreacijo, npr. igrajo nogomet, košarko, se učijo plesa, igrajo badminton, itd. Njihova rekreacija je bolj organizirana, a sklepamo, da so manj na svežem zraku.

Zadosti dolg nočni počitek je prav tako zelo pomemben za dobro telesno odpornost. Ugotovile smo, da so otroci včasih, v primerjavi z otroci danes, spali več časa med tednom in manj časa ob koncu tedna. Sklepamo, da je danes za pozen odhod v posteljo kriv računalnik in televizija. Ob koncu tedna danes otroci spijo dalj časa kot včasih. Včasih so otroci ob koncu tedna spali osem ali devet ur, danes pa kar 52 % otrok spi deset ur in več. Razlog za to je verjetno v tem, da so morali otroci včasih več delati tudi ob sobotah in nedeljah, danes pa starši otrokom privoščijo poležavanje.

Način umivanja pred šestdesetimi leti

Če združimo vse odgovore naših intervjuvank glede načina umivanja in pripomočkov, ki so jih pri tem uporabljali, dobimo spodnje preglednice. Ugotavljamo lahko, da se pripomočki za umivanje niso bistveno razlikovali med kraji, da se je zelo razlikoval način oskrbe z vodo (tekoča voda v kuhinji, vodnjak pred hišo, 15 minut oddaljen studenec) in da so se nekoliko razlikovale tudi navade oziroma način umivanja.

Preglednica 24: Pripomočki za umivanje

<i>Korpe, Blagovica</i>	<i>Ihan</i>	<i>Rodica</i>
Podstavek za škaf v obliki križa	Klop – nanjo so postavili škaf. Klop je imela tudi polico za lavor.	Podstavek za škaf v obliki križa
Škaf (visok 40 cm in plitvejši)	Škaf (nosila dva na palici)	Škafi različne velikosti
Čeber za kopanje	Lesena kad	Velik škaf za kopanje
Emajliran lavor	Emajliran lavor	Emaliran lavor
Domače milo	Kupljeno ali domače milo	Kupljeno ali domače milo
Domače lanene brisače	Brisače iz gradla	Lanene ali bombažne brisače

Preglednica 25: Oskrba in priprava vode za umivanje

<i>Korpe, Blagovica</i>	<i>Ihan</i>	<i>Rodica</i>
Stalna tekoča voda v kuhinji iz lastnega vodnega zajetja.	Nosili so vodo iz 15 minut oddaljenega studenca.	Črpali vodo z dveh domačih vodnjakov.
Vodo so grel v kotličku (15 l), ki je bil del štedilnika na drva.	Vodo grel v velikem loncu na štedilniku cel dan.	Vodo grel v kotličku, ki je bil del štedilnika na drva.
Vodo za kopanje so grel v aluminijastem loncu (50 l). Trajalo je najmanj eno uro.	Vodo za kopanje so grel v velikem loncu na štedilniku.	Vodo za kopanje so grel v pocinkanem loncu na štedilniku.
Poleti so vodo za kopanje pogreli na soncu.	Vodo so čez celo leto grel na štedilniku.	Poleti so vodo za kopanje pogreli na soncu in na

		štedilniku.
--	--	-------------

Preglednica 26: Postopek umivanja

<i>Korpe, Blagovica</i>	<i>Ihan</i>	<i>Rodica</i>
Obraz in roke so si umili vsako jutro v škafu (na podstavku) z mrzlo vodo in vsak večer s toplo vodo (iz kotlička). Vsi so se umili v isti vodi. Po potrebi so se umili tudi pred jedjo.	Obraz in roke so si umili vsako jutro in vsak večer v emajliranem lavorju s toplo vodo. Vsak si je natočil svojo toplo vodo iz lonca na štedilniku.	Obraz in roke so si umili vsako jutro v škafu (na podstavku) z mrzlo vodo in vsak večer s toplo vodo iz kotlička v štedilniku. Vsak si je nalil svojo čisto vodi.
Noge so si umili vsak večer v škafu s toplo vodo in milom. Če je bilo potrebno, si je vsak natočil iz kotlička svojo toplo vodo.	Noge so si umili zvečer v lavorju s toplo vodo in milom. Vsak si je iz lonca na štedilniku natočil svojo toplo vodo.	Noge so si umili vsak večer v škafu s toplo vodo in milom. Vsak si je iz kotlička pri štedilniku natočil svojo toplo vodo.
Kopali so se enkrat na teden v čebru, vsak v svoji čisti topli vodi brez splakovanja.	Kopali so se enkrat na teden v leseni kadi, vsak v svoji topli vodi. Sprali so se s čisto vodo.	Kopali so se enkrat na teden v velikem škafu, vsak v svoji topli vodi. Sprali so se s čisto vodo.
Lase so si umili po kopanju z milom in si jih splaknili s čisto vodo. Umili so si jih na tri tedne ali enkrat na mesec.	Lase so si umili po kopanju vsak teden, pozimi pa na 14 dni. Za umivanje so uporabili domače tekoče milo. Splaknili so si jih s kisovo vodo.	Lase so si umili po kopanju z milom in si jih splaknili s čisto vodo. Umili so si jih enkrat na mesec.
Lase so si poleti posušili na soncu, pozimi pa ob krušni peči.	Lase so si poleti posušili na soncu, pozimi pa ob krušni peči.	Lase so si poleti posušili na soncu, pozimi pa ob štedilniku in pri peči.
Umivali so se skupaj v kuhinji, kopali so se sami v kamri poleg kuhinje.	Umivali so se skupaj v hiši. Kopal se je vsak sam v hiši.	Umivali so se skupaj v kuhinji. Kopal se je vsak sam v kuhinji.
Vodo so v škafu znosili ven in jo zlili po travi za hišo.	Vodo so nesli ven in jo zlili na vrt oziroma na travo.	Vodo znosili ven in jo zlili po travi na dvorišču.

Bolezni šolskih otrok nekoč (pred 1950) in danes

Včasih so pogosteje zbolevali za ošpicami in pljučnico, danes pa posamezni otroci zbolevali za noricami, vodenimi kozami in z nekaterimi drugimi redkejšimi boleznimi. Včasih so otroci pogosteje imeli vročino, ki jih je opozorila, da so bolni. Sklepamo, da imajo otroci tudi danes pogosto vročino, a grejo k zdravniku, ki jim predpiše ustrezno zdravljenje. Včasih pa so redkeje obiskali zdravnika in zato niso pogosto niso ugotovili, katero bolezen so preboleli. Bolezni, kot so ošpice, pljučnica, vnetje ušes in še nekatere druge, danes preprečujemo s cepljenji. Poleg tega otroški zdravniki opravljajo številne preventivne preglede: sistematske preglede za dojenčke, za

triletne otroke, za otroke ob vstopu v šolo, sistematiske preglede šolarjev in obvezna cepljenja. S cepljenji danes preprečujemo ošpice, rdečke, mumps, davico, tetanus, oslovski kašelj, zlatenico, lahko pa tudi norice, črevesne infekcije, vodene koze, meningitise in raka na materničnem vratu ter pnevmokokne infekcije (kot so vnetje ušes in pljučnice).

Ugotavljamo, da v času šolanja otroci prebolevajo večinoma prehladna obolenja in razne viroze, včasih pa so bile poleg teh pogoste tudi bolezni, ki jih danes preprečujemo s cepljenji, na primer: ošpice, mumps in pljučnica. Bolezni, ki jih otroci prebolevajo skoraj vsako leto, so takšne kot včasih. Večinoma so to prehladna obolenja.

Umrljivost ljudi v obdobju od 1941 do 2001

Ugotovile smo, da so bili ljudje, ki so umrli v obdobju 1941–2001, stari večinoma nad 66 let (63 %). 11 % umrlih je bilo starih manj kot 25 let. Večina teh je bila stara do 5 let (8 %) in so umrli do leta 1951. Kasneje je bila smrtnost med otroki izjemno redka.

Najpogostejši vzrok smrti med stalnimi boleznimi je bila kap (21 %), starostna oslabelost (20 %) in rakasta obolenja (16 %). Srednje pogoste stalne bolezni so bile: bolezni srca (8 %), pljučnica (6 %), vodenica, božjast in nesreče (po 5 %). Bolezni srca so v zadnjih desetletjih v porastu, astma, vodenica, ledvična bolezen in božjast pa so v upadanju.

V obdobju od 1941 do 1951 so bile vzrok smrti bolezni, ki danes niso več smrtne. Med njimi so tudi za nas nenavadne bolezni, kot so npr. gobe v trebuhu (paraziti v trebuhu), mrtvoud (ohromelost udov) in (vročinski). Bolezni, ki se danes ne pojavljajo več zaradi cepljenja, so: tuberkuloza ali jetika, tetanus, ošpice, bolezni, ki so danes le redko smrtne, pa so: meningitis, bronhitis, pljučnica, griža, zlatenica in druge.

PREVERJANJE HIPOTEZ

Hipoteza: Zdravstvo je bilo pred petdesetimi leti slabše razvito kot danes, zato je bila smrtnost večja.

Hipoteza se je potrdila. Zdravstveni dom v Domžalah je bil zgrajen decembra 1966, zdravstvena oskrba pa se je stalno izboljševala. Posebno veliko pozornost so v tem obdobju posvečali zdravljenju alkoholizma, zgodnjemu odkrivanju tuberkuloze in zdravljenju sladkornih bolnikov. Izvajali so množična fluorografiranja (rentgenska slikanja pljuč), ki so bila obvezna za vse občane od 24. leta dalje. Tuberkuloza zaradi zgodnjega odkrivanja bolezni zato danes ni več smrtna bolezen.

Hipoteza: Ljudje niso imeli na razpolago veliko pripomočkov in sredstev za osebno higieno. Otroci in odrasli so se včasih kopali v čebru enkrat na teden. Otroci in odrasli se danes tuširajo vsak dan in kopajo v kopalni kadi enkrat na teden.

Hipoteza se je potrdila. Vodo za umivanje so najprej pogreli, jo s škaфом znosili v lesen čeber in se umili z navadnim milom, če so ga imeli. Vodo, ki je ostala od

umivanja, so v škafih znosili ven iz hiše in jo zlili po travi. Danes imamo kopalnice, v katerih je kopanje ali tuširanje zelo udobno in hitro.

Hipoteza: Včasih so si umili roke pred jedjo v škafu. Danes si umivamo roke pred jedjo pod tekočo vodo.

Hipoteza se je potrdila glede načina umivanja. Presenetljiva pa je ugotovitev, da se danes samo 56 % otrok vedno umije roke pred jedjo, drugi pa samo včasih (40 %) ali nikoli (4 %). Včasih si je več otrok vedno umilo roke pred jedjo (73 %), ostali pa občasno.

Hipoteza: Včasih so otroci prebolevali nalezljive bolezni in bolezni zaradi onesnažene vode (tifus). Za posameznike so bile te bolezni tudi usodne. Danes otroci prebolevajo manj nalezljivih bolezni, saj se proti njim cepijo. Zbolevalo pa predvsem zaradi virusnih okužb.

Ugotavljamo, da se je hipoteza večinoma potrdila. Včasih so otroci v času šolanja prebolevali bolezni, kot so: ošpice, pljučnica, škrlatinka, mumps. Te bolezni danes preprečimo s cepljenji. Danes večina otrok zboleva zaradi virusnih obolenj.

Ljudje v mengeški župniji so do leta 1951 umirali za boleznimi, ki se kasneje niso več pojavljale. Med njimi so tudi danes dokaj nenavadne bolezni, kot so npr. gobe v trebuhu, mrtvoud, (vročinski) krč itd. Nekatere se danes ne pojavljajo več zaradi cepljenja (npr. tetanus, ošpice) ali pa so redko smrtne npr. tuberkuloza, meningitis, bronhitis, pljučnica, griža, zlatenica itd.

Hipoteza: Veliko otrok je včasih umrlo zaradi pomanjkljive zdravstvene pomoči. Danes otroci umirajo le zaradi nesreč.

Ta hipoteza se je večinoma potrdila. Danes je normalno, da ob vsaki bolezni obiščemo zdravnika, ki nas ustrezno zdravi. Včasih pa so ljudje umirali zaradi gripe, tuberkuloze ali jetike, tetanusa, ošpic, meningitisa, bronhitisa, pljučnice, griže, zlatenice itd. Veliko žensk je v letu 1941 umrlo zaradi prezgodnjega poroda in veliko otrok zaradi prezgodnjega rojstva. Kasneje takšnih smrti ni bilo več, saj je za zdravstveno varstvo za ženske in otroke dobro poskrbljeno.

Hipoteza: Včasih so odrasli umirali mlajši zaradi bolezni, ki so danes ozdravljive. Danes odrasli umirajo starejši, v glavnem zaradi nesreč, kapi ali raka.

Hipoteza se je potrdila, saj je največ ljudi umrlo zaradi kapi (21 %), starostne oslabelosti (20 %) in rakavih obolenj (12 %). Ugotavljamo tudi, da so leta 2001 umirali ljudje precej starejši, kakor leta 1941. Leta 1941 so vsi umirali do starosti 85 let, leta 2001 pa jih je 23 % umrlo starejših od 86 let.

13 ZAKLJUČEK

Zanimivo je, kako različni so bili v zgodovini pogledi na higieno. Higienške navade se od leta 1941 do danes niso bistveno spremenile, zelo pa se je spremenil način umivanja in pripomočki za osebno higieno, ki jih imamo danes na pretek, včasih pa so imeli na razpolago le mrzlo vodo, marsikje pa so še to morali prinesli od vaškega vodnjaka ali studenca.



Slika 4: Spoznale smo skrb za higieno v preteklosti...

Čeprav smo se trudile po svojih najboljših močeh, je marsikaj ostalo neraziskanega. Razlog za to je, da smo šele na koncu raziskovanja obiskale otroško zdravnico. Takrat smo imele vsa anketiranja že zaključena, zato nismo mogle več ugotavljati vsega, kar je priporočila zdravnica kot zdrav način življenja. Raziskavo bi lahko nadaljevale z raziskovanjem opremljenosti današnjih kopalnic, med tem ko smo razmere pred šestdesetimi leti do neke mere po pripovedovanju naših intervjuvank opisale in osvetlile.

Menimo, da smo se s to raziskovalno nalogo veliko naučile. Jasno nam je postalo, kako pomembna je skrb za zdravo življenje, kakšno vlogo pri tem imajo dobre higienške navade, zdrava prehrana, gibanje in zadosti spanja. Izvedele smo, da na našo odpornost vpliva tudi vsakdanji stres v šoli in drugje. Raziskovanje vzrokov smrti nas je navdajalo s tesnobo, kajti življenje je za vsakega človeka eno samo. Vsako bolezen moramo jemati resno, da ne postane usodna.

14 LITERATURA

- Andrej Dvoršak: Padarske bukve, tisočletja ljudskega zdravilstva. Ljubljana: Založba Slon, Odmevi časa, 1996.
- Dr. J. Dostojen: Pravila za oliko. Okrajšana izdaja »Knjige o lepem vedenju«. Založila Katoliška Bukvarna. V Ljubljani, 1918.
- Enciklopedija Slovenije 4, Hac – Kare, urednica zvezka Alenka Dermastia. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1990.
- Po raznih virih sestavil I. M.: Pravila dostojnosti, Kažipot na polji olike in uljudnosti. V Ljubljani, Založil in prodaja I. Giontini v Ljubljani, 1903.

- Vinko Moderndorfer: Ljudska medicina pri Slovencih. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti, Razred za filološke in literarne vede, Inštitut za slovensko narodopisje, Gradivo za narodopisje Slovencev 1, 1964.
- Jožef Valenčič: Vzgoja in omika ali izvir sreče. Ljubljana, založil pisatelj, tiskala Narodna tiskarna, 1899.
- Ivan Vesel: Olikani Slovenec, izdala in založila Matica Slovenska v Ljubljani, V Ljubljani, Natisnil Jožef Blaznik, 1868. Ponatis: Mengeš, Muzej, 2006.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika (SSKJ), izdala Slovenska akademija znanosti in umetnosti in Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša. Ljubljana: DZS, 1994.
- Slovenski veliki leksikon, 3: P – Ž, urednica tretje knjige Maja Ogrizek. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, 2005.
- Meta Štaudohar: Spomini poljanske babice. Črnomelj: Zveza kulturnih organizacij občine, 1995.
- Georges Vigarello: Čisto in umazano, Telesna higiena od srednjega veka naprej. Ljubljana: Založba *cf., 1999.
- Jože Zdravc: Ljudsko zdravilstvo v Prekmurju. Murska Sobota: Pomurska založba, 1985.
- Zvonka Zupanič Slavec: Razvoj javnega zdravstva na Slovenskem med prvo in drugo svetovno vojno in njegov utemeljitelj dr. Ivo Pirc (1891 – 1967). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2005.

15 VIRI

PISNI VIRI

Mrliška knjiga Župnije Mengeš 1941–2009, arhiv Župnišča Mengeš.

ČLANKI IZ OBČINSKEGA POROČEVALCA, GLASILA OBČINE DOMŽALE

- Boj proti alkoholizmu, Občinski poročevalec 1966, št. 1.
- Razvoj zdravstvene službe v naši občini, Občinski poročevalec 1966, posebna št.
- Fluorografiranje v naši občini, Občinski poročevalec 1966, št. 7.
- Novi zdravstveni dom odprt, Občinski poročevalec 1967, št. 1.
- Marija Ivkovič, Poslanka republiškega zbora Skupščine SRS: Alkoholizem – naše veliko zlo, Občinski poročevalec 1968, št. 11.
- F.regar: Nekaj misli o alkoholizmu in alkoholikih, Občinski poročevalec 1971, št. 1.
- Življenje in delo kluba zdravljenih alkoholikov, Občinski poročevalec 1973, št. 4.
- Zdravstveno varstvo otrok in mladine. Občinski poročevalec 1975, št. 17.
- Javna razprava o alkoholizmu, Občinski poročevalec 1977, št. 8.
- Pipa alkohola v Domžalah še vedno močno odprta, Občinski poročevalec 1981, št. 12.
- M. Brojan, Ljubo zdravje je eno samo, Občinski poročevalec 1986, št. 6.
- Anica Kvas: Alkoholizem je družbeno zlo, Občinski poročevalec 1987, št. 7/8.

USTNI VIRI:

- dr. Alenka Goršek, otroška zdravnica, Zdravstveni dom Domžale
- Ivanka Dolinar, por. Juhant, roj. 1941, Ihan
- Majda Smole, por. Križnar, roj. 1934, Rodica
- Jožefa Hudomal, por. Vrtačnik, roj. 1931, Korpe, Blagovica
- Lovrenc Giovanelli (roj. 1928), Srednje Jarše
- 53 učencev 7. razreda OŠ Rodica
- 11 krajanov Srednjih in Spodnjih Jarš, starih nad 60 let

16 SEZNAM PREGLEDNIC IN GRAFOV

Preglednica 1: Zjutraj, ko vstanem, si vedno umijem obraz.

Preglednica 2: Po uporabi stranišča si vedno umijem roke.

Preglednica 3: Pred jedjo si vedno umijem roke.

Preglednica 4: Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem zobe.
Preglednica 5: Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem noge.
Preglednica 6: Kolikokrat na teden si umijete celo telo.
Preglednica 7: Katere bolezni ste preboleli do začetka osnovne šole?
Preglednica 8: Katere bolezni ste preboleli v času šolanja?
Preglednica 9: Katere bolezni, če sploh katere, prebolevate skoraj vsako leto?
Preglednica 10: Ali se ukvarjate s športom ali rekreacijo?
Preglednica 11: S katerim športom ali rekreacijo se ukvarjate?
Preglednica 12: Koliko ur spite med tednom, ko morate zjutraj v šolo?
Preglednica 13: Koliko ur spite običajno ob koncu tedna?
Preglednica 14: Starost umrlih v Župniji Mengeš
Preglednica 15: Starost umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)
Preglednica 16: Število umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)
Preglednica 17: Stalne bolezni umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)
Preglednica 18: Nove bolezni umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)
Preglednica 19: Stare bolezni umrlih v Župniji Mengeš (1941–2001)
Preglednica 20: Starost umrlih zaradi stalnih bolezni v Župniji Mengeš (1941–2001)
Preglednica 21: Starost umrlih zaradi starih bolezni v Župniji Mengeš (1941–2001)
Preglednica 22: Starost umrlih zaradi novejših bolezni v Župniji Mengeš (1941–2001)
Preglednica 23: Starost umrlih v letih 1941 in 2001
Preglednica 24: Pripomočki za umivanje
Preglednica 25: Oskrba in priprava vode za umivanje
Preglednica 26: Postopek umivanja

Graf 1: Zjutraj, ko vstanem, si vedno umijem obraz.
Graf 2: Po uporabi stranišča si vedno umijem roke.
Graf 3: Pred jedjo si vedno umijem roke.
Graf 4: Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem zobe.
Graf 5: Zvečer, preden grem spat, si vedno umijem noge.
Graf 6: Kolikokrat na teden si umijete celo telo.
Graf 7: Katere bolezni ste preboleli do začetka osnovne šole?
Graf 8: Katere bolezni ste preboleli v času šolanja?
Graf 9: Katere bolezni, če sploh katere, prebolevate skoraj vsako leto?
Graf 10: Ali se ukvarjate s športom ali rekreacijo?
Graf 11: S katerim športom ali rekreacijo se ukvarjate?
Graf 12: Koliko ur spite med tednom, ko morate zjutraj v šolo?
Graf 13: Koliko ur spite običajno ob koncu tedna?
Graf 14: Starost umrlih v menceški župniji v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)
Graf 15: Starost umrlih v menceški župniji v obdobju 1941–2001
Graf 16: Starost umrlih v menceški župniji v obdobju 1941–2001
Graf 17: Število umrlih v menceški župniji v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)
Graf 18: Število umrlih v menceški župniji v obdobju 1941–2001
Graf 19: Stalne, stare in nove smrtnne bolezni v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)
Graf 20: Število stalnih smrtnih bolezni v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)
Graf 21: Število stalnih smrtnih bolezni v obdobju 1941–2001
Graf 22: Število novih smrtnih bolezni v obdobju 1971–2001
Graf 23: Število novih smrtnih bolezni v obdobju 1941–2001 (v odstotkih)
Graf 24: Pogostejše stare smrtnne bolezni v obdobju 1941–1951
Graf 25: Pogostejše stare smrtnne bolezni v obdobju 1941–1951 (v odstotkih)
Graf 26: Starost umrlih v letih 1941 in 2001 po starostnih razredih