



Sa posjeta proizvođača iz sela Kuće Zagrebačkoj mljekari

i t. d. Nakon uobičajenih razgovora, proizvođači su razgledali tvornicu razmatrajući sve faze svagdašnjeg poslovanja u mljekari: prijem mlijeka, pasterizaciju, punjenje u boce, uskladištenje, analize kvalitete u laboratoriju i dr. Vidjeli su, kako se na suvremen način proizvodi maslac, jogurt, sladoled i razni voćni napitci.

Nakon razgledavanja mljekare organizirani su izleti proizvođača na Sljeme i posjet Zagrebačkom velesajmu, a za proizvođače iz Dubrave kraj Gradeca organiziran je nastup na Radio-televiziji Zagreb.

Takvi posjeti Zagrebačkoj mljekari i upoznavanje proizvođača s radom mljekare svakako će učvrstiti međusobne veze i stvoriti bolje uvjete za opskrbu i prehranu gradskog stanovništva.

## Z A N A Š E S E L O

### RASKUŽBA — DEZINFEKCIJA

Pod raskužbom ili dezinfekcijom razumijevamo postupak, koji nekom predmetu ili prostoru oduzimamo moć daljeg zarazivanja. To se postiže tako, da se uklanjaju ili uništavaju zarazne klice, koje se na tom predmetu ili u njemu, odnosno u prostoru nalaze. Uspješnu pak raskužbu moći će izvršiti samo izvježbana osoba, koja točno pozna način razmnažanja tih klica, za čim pogodne okolnosti, kod kojih se razmnažaju ili propadaju, a svakako i načine, kako nastaju zaraze i kako se mogu spriječiti. Takva osoba znat će odabrati i najzgodiniji način raskužbe. Ove su klice sitna prostim okom nevidljiva bića, biljevnog porijekla (bakterije) ili životinjsko (praživotinje-protozoa). Bakterije se nalaze svugdje, i u zraku, na zemlji i u zemlji, u ljudima i na ljudima

i životinjama, a mogu se i umjetno uzgajati. Bakterije i protozoi ne moraju biti uvijek štetni, t. j. ne moraju izazivati bolesti. Osim ovih spomenutih ima još nekih sitnijih bića, koja se s današnjim običnim povećalima ne mogu uočiti, a ipak izazivaju zarazne bolesti, a to su virusi.

Svaka zarazna bolest ima i svog uzročnika. No da uzročnik mogne izazvati zaraznu bolest, mora da životinja, u koju prodru te klice, bude i primljiva (da ima dispoziciju), a same klice da imaju prodornu sposobnost i otrovnost (toksičnost).

Kuda god dođu zarazne klice, treba ih uništavati, jer što ih je manje, manja je i opasnost od zaraze, pa ako ih uopće nema, ne može se ni zarazna bolest razviti. Izvori ili putovi zaraza, kojima se klice rasprostranjuju, u prvom su redu: izlučevine bolesnih životinja ili kliconoša (sluz iz nosa i ždrijela, mokraća, izmetine, gnoj i t. d.), pa svi predmeti, koji su zaraženi dodirrom (zidovi, pod, četke, spužve, pribor, zavojni materijal i t. d.); zatim treba spomenuti otpadne vode i đubrišta, zrak u stajama, onečišćen sitnim česticama ili kapljicama, koje mogu sadržavati zarazne klice, pa gamad i nametnike.

Način raskužbe nije uvijek jednak, jer zavisi o otpornosti klica, t. j. uzročnika, koji mogu biti otporniji, t. j. teško ih je uništiti ili pak manje otporni. Prema tome moći ćemo se ponekad zadovoljiti slabijim, a drugi put trebat ćemo jača raskužna sredstva.

Među slaba raskužna sredstva ubrajamo: vapno u obliku t. zv. vapnenog mlijeka (jedan dio svježe gašenog vapna na tri dijela vode), lug ili lukšija (1 kg pepela na 20 lit. vode), sodu za pranje rublja ( $\frac{1}{4}$  kg na 10 lit. vode), zatim kuhanje u vodi, suhu toplinu, (s plamenom) i kreozotove preparate kao na pr. lizol, kreolin i t. d.

Otpornije klice moći ćemo uništiti jedino jačim raskužnim sredstvima, među koja ubrajamo: klorno vapno (gusto: 1 kg na tri litre, a rijetko: 1 kg na 10—15 lit. vode); kaporit ( $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  kg na 10 lit. vode), dalje kalijev permanganat i solnu kiselinu, pa zatim formalin (2 dcl na 10 lit. vode), i konačno vatru, na kojoj spaljujemo drvene, a manje vrijedne predmete (željezne predmete užarimo).

A sada osvrnut ćemo se na to, kako možemo praktički točno i savjesno provesti raskužbu.

**Dvorište** — Treba ga pomesti, a skupljeno smeće spaliti ili izvesti onamo, gdje stoka ne dolazi, i duboko ga zakopati.

**Staja** — Strop i zidove treba dobro pomesti i očistiti od prašine i paučine; sa zidova poskidati sve pokretne predmete, a jesu li manje vrijedni, najbolje ih je spaliti. Staju treba čisto pomesti, a smeće i đubre polito kojim raskužnim sredstvom, t. j. kod otpornijih klica (jačim) klornim vapnom, kaporitom, formalinom, na pr. kod bedrenice ili šuštavca, a slabijim raskužilom kod neotpornijih uzročnika (lukšijom ili lužinom) na pr. kod slinavke i šapa. Đubre se mora dobro izmiješati raskužnim sredstvom, i neko vrijeme ostaviti, a potom izvesti i duboko zaorati ili zakopati. Stropove i zidove treba dobro poprskati raskužilima, a poslije pobijeliti vapnom. Zemljani pod mora se ostrugati ili još bolje otkopati mu gornji sloj, a navesti novu zemlju. Otkopanu zemlju treba raskužiti, odvesti i duboko zakopati. Pod od dasaka treba rastaviti, svaku dasku posebno oprati raskužnim sredstvom, a zemlju ispod dasaka ostrugati i raskužiti; cigleni, kameni ili betonski pod očistiti i preliti raskužilom, koje ostavljamo nekoliko sati na tom podu. Jasle i ljestve za krmu valja

oprati kipućim lugom, a potom premazati raskužilom. Gnojnicu ili jamu za nju, raskužujemo tako, da dodajemo prema sadržini jame potrebnu količinu raskužila, na pr. na 100 lit. zapremine po 5 kg kaporita, karbola ili kreolina. Dobre raskužujemo opet najbolje, da ga izmiješamo sa živim vapnom ili s kojim jačim raskužilom, pa ga naslažemo na sloj slame, potom ga pokrijemo, a preko toga slojem zemlje debelim 10—20 cm. Tada dolazi u ovom đubru do vrenja, i ono se zagrije u tolikoj mjeri, da mu temperatura za 3—4 sedmice uništi sve manje otporne klice.

Različite druge predmete, raskužujemo ovako:

Kožnate predmete, čebad i plahte stavljamo nekoliko sati u razrijeđeni kreolin, a potom ih iskuhamo i operemo u čistoj vodi.

Vile, lopate, češagije, željezne predmete, pa i sama kola najbolje je opaliti gorućom slamom, a posuđe kao vedrice, dojače i t. d. oprati raskužilom i prokuhati u otopini sode. Upotrebljenu vodu i raskužila najbolje je izliti u iskopanu jamu.

Kod raskužbe možemo se služiti prskalicama za vinograde ili voćke. Posebni aparati su skupi, a nabaviti ih mogu i posuđivati zadruga, općine ili slične ustanove.

Budući da muhe, krpelji i druge slične životinje prenose neke zarazne klice, treba i njih tamaniti.

Napokon, kod raskužbe treba uništavati i izvore zaraznih klica, t. j. lešine. Tom prilikom ne smiju ih dodirivati žive životinje. Lešine treba zakopati na određenim mjestima, t. j. na strviništima. Kod prijevoza lešina na ta mjesta treba pripaziti, da se iz njih ne iscjeđuju kakve izlučevine, te da se prevoze osamljenim putovima. U kola treba zaprezati životinje, koje nisu primljive za onu zaraznu bolest, od koje je dotična životinja uginula. Lešine treba zakopati duboko i pokriti barem 1 m debelim slojem zemlje. Važno je, da se za strviništa odaberu zemljišta, koja nisu podvodna. Svakako, bilo bi najbolje i najsigurnije lešine spaliti.

Konačno upozorio bih na lošu naviku seoskih ljudi, da lešine ne zakopaju, nego ih dijele ciganima, ili bacaju u potok i rijeke ili ostavljaju na livadama i pašnjacima. Tada ove zarazne klice raznose nadaleko i široko lutajući psi, ptice i divlje životinje.

**Prof. dr. Milan Šlezić**

## **HIGIJENA KOŽE I DRUGIH VANJSKIH ORGANA I OSJETILA**

Higijena kože i drugih vanjskih organa i osjetila vrlo je važna, da održimo dobro zdravlje i sprečavamo bolesti. Već od najstarijih vremena svi kulturniji i razvijeniji narodi obraćali su najveću pažnju čistoći tijela, da im ono bude gipko, sposobno za rad i otporno protiv raznih bolesti.

Stari Grci imali su luksuzno uređena kupališta, posvećena Herkulesu, bogu snage. Uz kupališta bile su smještene i t. zv. gimnazije, njihovi najviši učevni zavodi. Tamo su se sastajali filozofi i atletičari držeći se parole: Mens sana in corpore sano (zdrav duh u zdravu tijelu). Carski Rim sa svojih milijun stanovnika dobivao je danomice preko dva milijuna kubika vode, t. j. oko dvije

hiljade litara po jednom stanovniku. To je najbolji dokaz, koliko su važnosti pridavali održavanju lične i javne higijene. Rim je imao gotovo hiljadu javnih kupališta, osim velikog broja privatnih kupatila u stanovima patricija i drugih bogatijih privatnika. I u našim krajevima i drugdje po Evropi do danas su očuvani ostaci rimskih kupališta i terma.

Osim Grka i Rimljana i mnogi drugi stari narodi pazili su na ličnu higijenu i čistoću, jer su iz iskustva znali, da se tako čuva zdravlje i sprečavaju bolesti. Damas, zahvaljujući napretku nauke, možemo i naučno dokazati, koliko vrijedi higijena i čistoća tijela i pojedinih organa napose. Pa ipak često zaostajemo za mnogim starim narodima, od prije više hiljada godina.

U prvom redu danas znamo, da koža nije obični omotač našeg tijela, nego veoma važan i kompliciran organ, koji obavlja čitav niz raznih funkcija, prijeke potrebnih za zdravlje i sam život.

Koža služi uz (bubrege, crijeva i pluća) za izlučivanje stanovitih otpadnih tvari i štetnih produkata izmjene tvari u našem tijelu. Te tvari izlučuju se na žlijezde lojnice i znojnice, koje se otvaraju na površini kože u obliku sitnih pora, otvora. Znojenjem koža regulira tjelesnu toplinu u vrućoj okolini, tako da se znoj isparuje i pritom troši dio suvišne topline iz tijela. Ako se spriječi isparivanje, gomila se toplina u tijelu, a to osjećamo kao omaru, koja može dovesti do toplotnog udara.

Koža je sjedište raznih osjetnih tjelešaca, koja su gustom mrežom živčanih vlaknaca povezana sa centralnim živčanim sistemom. Ova osjetna tjelešca služe za razne osjete: za opip, bol, studen, vrućinu i t. d.. S druge strane koža, koja obiluje osjetnim tjelešcima, održava ravnotežu i koordinaciju između pojedinih dijelova tijela, pa omogućuje da organizam bude gibak i budan, zahvaljujući mnogobrojnim i najrazličitijim podražajima, koje tijelo prima preko kože iz svoje okoline.

Koža apsorbira kroz svoje pore kisik, a izlučuje ugljični dioksid. Ali ona može apsorbirati i razne otrove, koji se zadržavaju na njenoj površini. Na koži ima uvijek mnogo raznih klica, većinom neopasnih, ali često i onih opasnih, koje se na nečistoj koži brzo množe, pa mogu prodirati u dublje slojeve i izazvati gnojne upale ili teže bolesti čitavog organizma.

Da koža mogne vršiti tu svoju važnu i mnogovrsnu funkciju, mora biti čista, njene pore slobodne, a osim toga mora biti sposobna, da se brzo prilagođuje promjenama okoline. To ćemo postići, ako je peremo, kupamo, masiramo, trljamo i zračimo.

Za pranje i kupanje dobra je vruća, mlaka i hladna voda. Vruće kupelji i pranje pojačavaju optok krvi i rad srca, te izazivaju jako znojenje. Vruće kupelji nisu za ljude, koji boluju od srčanih smetnja.

Mlake kupelji i pranje u mlakoj vodi veoma je pogodno za održanje čistoće, a završno isplahnjivanje ili tuširanje hladnom vodom i potom trljanje hrapavim ručnikom pospješuje cirkulaciju krvi u površinskoj koži i osposobljuje ju da pravilno obavlja sve svoje funkcije.

Poželjno bi bilo da se čovjek okupa sav i svakog dana, najbolje ujutro kad ustane. To je rijetko kome moguće, ali svaki može da se svakog jutra opere do pasa, a to dobrim dijelom zamjenjuje potpunu kupelj.

Na neke dijelove tijela treba naročito paziti. Tako ruke valja prati mnogo češće nego ostalo tijelo; one se lakše i češće onečišćuju, jer dolaze u dodir

s hranom kod jela i kod priredbe i rukovanja živežnim namirnicama. Zato nije nikad dovoljno istaći, da treba ruke prati, kad obavimo nuždu, pa prije svakog jela i prije svakog dodira živežnih namirnica, naročito u kuhinji. Ruke treba prati — naročito zimi — u toploj vodi i sapunom, po mogućnosti i posebnom četkicom. Nokti moraju biti kratko i uredno odrezani, da se pod njima ne zadržava nečistoća, u kojoj uvijek ima bezbroj klica. Sumnjamo li, da na rukama ima zaraznih klica, onda nije dovoljan samo sapun, nego treba dodati vodi i neko dezinfekciono sredstvo. Sam sapun nema pravog dezinfekcionog djelovanja, pa često ni onda, kad se kao takav prodaje. Dapače, zarazne klice s ruku prelaze na sapun i tamo se zadržavaju i mogu se prenijeti na drugu osobu, koja se pere istim sapunom. Sapun uglavnom otapa masnoću na koži i olakšava da se uklone nečistoće, a time i dio klica, koje se zadržavaju u toj nečistoći. To zovemo mehaničkom dezinfekcijom, a ona nije nikad potpuna.

Lice i vrat peremo obično svako jutro kad ustanemo, najbolje mlakom vodom i sapunom, a isplahnjujemo uvijek hladnom vodom. Probitačno je prati se i naveče, da ne odemo na spavanje sa svom prašinom, koja se preko dana nakupila, i da spavamo ugodnije.

Muškarci moraju kod brijanja paziti na čistoću britve, sapuna, kefice i ručnika, naročito ako se briju u brijačnici. Umakati britvu u »dezinfekciono« sredstvo, koje je uobičajeno u našim brijačnicama, nema baš nikakve vrijednosti! Najsigurnije i najjeftinije je brijati se kod kuće uz jutarnju redovitu toaletu.

Često se zanemaruje redovito održavanje čistoće oko spolnih organa i čmara makar se baš taj dio tijela najviše onečišćuje. Razne nečistoće, klice i jako znojenje u tom području pogoduje pojavi raznih bolesti, često i s teškim posljedicama. To ne vrijedi samo za žene, nego naročito za muškarce, jer su baš oni u tom pogledu mnogo neuredniji od žena. Zato je potrebno prati te dijelove tijela svakog dana, gdjekada dapače i više puta.

I noge treba prati svake večeri, naročito ljeti, jer se radi lakše obuće više onečišćuju, a i više se znoje, a to je neugodno ne samo dotičnoj osobi, nego i čitavoj okolini. Redovito pranje naizmjenice toplom i hladnom vodom najbolje je sredstvo protiv znojenja i zaudaranja nogu. Ako to radimo svakog dana, ne će nam to oduzeti više od par minuta, a osigurat će nam miran i ugodan san i zdrave noge.

Prim. Eugen Nežić

## **PROIZVOĐAČI!**

*Prije zime okrećite staju. Time ćete ju ne samo raskužiti, nego ćete pridonijeti i njenom boljem osvjetljenju, što omogućava održavanje čistoće.*