

## Skrbimo za svoje zdravje!

### 3. Čuvajmo se bolezni.

**K**do bi vam mogel naštetiti vse bolezni! Preveč jih je. In vse so našemu zdravju sovražne. Domala vsaka bolezen namreč vsaj oslabi telo, da je sprejemljivo za nove bolezni.

Kako naj se postavimo boleznim v bran?

Náte nekaj navodil!

Mnogi izmed vas ste že od zibeli bolj slabotni. Imate znabiti slabo kri. Najbolje je, če se obrnete na zdravnika. Ta vam bo že določil, kakšna bodi vaša hrana, kolikšno vaše gibanje, počitek, stanovanje. Zdravnika vestno poslušajte! Skrbite pa si zlasti v toplem letnem času za zdrav zrak in za solnce!

Jako nezdravi so prostori, kjer je veliko dima in veliko prahu. Kdor mora bivati ali delati v takih prostorih, se mora pač večkrat umiti.

Stari narodi so se mnogo umivali — zdi se nam, da mnogo več kakor sedanji rod. Gotovo jim je tudi to pripomoglo, da so bili trdnega življenja in so dosegli častljivo starost. Sedanji rod pa vodo premalo ceni. Spominjamo le na Jude, ki so sedali k mizi vselej z umitimi rokami. Kakšen pa séde marsikateri otrok za mizo!

Pazite tudi na to, kako boste sedeli v šoli, doma, pri pisanju, pri šivanju, pri ročnih delih. Marsikdo sedi sključen v dve gubi in s tem svojemu zdravju škoduje. Kri se tako ne more pravilno pretakati.

Pravtako ni zdravo, če kdo leži v postelji zvit kot mačka na peči. Ali če je kdo odet čez glavo — od strahu ali kaj? — in še tisto malo dobrega zraka ne

more vdihavati, kar ga je v spalnici. S takim pokri-  
vanjem tudi preveč mehkužite svoje telo. Prehod iz  
toplote na hladno — četudi v sobi — provzroči pre-  
hlajenje, nahod; vse to pa naše telo slabi.

Kratko in malo ni zdravo, če odrasli male otroke  
strašijo, in pravtako ni zdravo, če se otroci med seboj  
strašijo. Slabo je za otroke v vsakem oziru, če je ve-  
dno na vrsti bavbav, pa sova in črni mož, parkelj,  
cigan, in kakor se ti strahovi še imenujejo. Marsikdo  
dobi od takih strahov za vse življenje bolehavost:  
božjast, pohabeljene ude, slaboumnost... Kaj je tega  
treba!

Varujte se tudi prepaha! Nikdar ne sme biti od-  
prto v sobi okno, ki je ravno nasproti vratom, in vrata  
obenem, če so ljudje notri. Ali okno, ki je drugemu  
oknu nasproti. Marsikdo si je že ob prepihu kupil  
kal bolezní za vse življenje: jetiko, posledico pljuč-  
nice, skrnino, ali kaj podobnega. Če je pa soba pra-  
zna, so pa okna lahko navzkrižem odprta, in se nič ne  
bojte, da bi vam premočan prepíh napravil škodo  
na šipah.

Če ti je vroče, nikoli nikar na hladnem ne po-  
čivaj! Zlasti ne pij mrzle vode, če se misliš le malo  
oddahniti. Voda je zdrava pijača, neprevidni ljudje  
pa tudi v njej najdejo strup. — Če te je dobil dež pri  
delu, pojdi domov, pa se takoj preobleci. Če imaš  
mokre nogavice, se preobuj takoj, ko prideš domov.  
Pravtako stôri, če si moker od potu: brž se preobleci,  
ko prideš domov! Če si ves pregret, ne sedaj na  
zemljo, zlasti ne spomladi in na jesen, najmanj pa  
pozimi. Ali ne bereš, da je že marsikdo uprav v  
snegu obsedel in zaspal? — Ne hodi spomladi pre-  
zgodaj bos in ne odlagaj prehitro tople obleke. Če ti  
je na poti vroče, smeš vrhnjo obleko sleči in jo nesti

v rokah, dokler hodiš; kadar pa počivaš, jo vsaj ogrni, če je že ne maraš obleči. Nič ne de, če ti je še vroče. Bolje je to, kakor če bi te stresel mraz.

Pazi tudi na pravilno dihanje! Ne dihaj skozi usta, ampak skozi nos! Tega se spomni zlasti ob mrzlem zimskem času, ko je razloček med zunanjim hladom in med notranjo telesno toploto včasih prav velik. Sapa, ki gre skozi nos v notranje dele telesa, se spotoma pregreje, da ti ne bo škodovala. Sapa pa, ki gre naravnost skozi usta, pride prehladna do pljuč. To pa prinese lahko hude bolezni.

Če si preveč zasopljen, ne govori! Počakaj, da se pomiriš, potem šele povej, kar moraš. Tudi nikar ne jej in ne pij, če si preveč zasopljen. To je že marsikdo bridko obžaloval.

Nikdar ne uživaj nezrelega sadja! Tudi je najbolje, če ješ olupljeno sadje, zlasti še tam, kjer je sadje blizu velikih cest in se na njem nabira mnogo prahu. Koščičasto sadje (češplje, črešnje) jej posebno previdno, nikdar s hlastajočo požrešnostjo.

Ne jej, česar ne poznaš! Mnogo na zunaj lepih sadežev nosi v sebi strup. Slišal si že o volčji črešnji, bral gotovo o strupenih gobah. Mušnico gotovo poznaš; ta je ena izmed najhujših strupenih gob.

Vsaka sapica, vsaka malenkost ti pa spet ne sme škodovati. Utruj se, toda polagoma, ne skokoma. Človek marsikaj prenese, samo preboječ ne sme biti, preveč predrzen pa tudi ne.

Mnogim boleznim boš zaprl vrata, če se boš držal teh navodil.

Če boš pa uvidel, da je bolezen resna, kmalu pokliči zdravnika! Ne čakaj, ne odlašaj, češ, bomo že še videli, kako bo. V začetku bi zdravnik mogoče še lahko pomagal, kesneje pa ne more več. Ljudje pa

potem godrnjajo, češ ta zdravnik nič ne ve — ni za nič. Ve že, in v takem slučaju samo eno, namreč to, da ne more nič več pomagati.

Če boš tako vse storil za svoje zdravje, kar je v tvojih močeh, boš imel lahko mirno zavest, da nisi vedoma in prostovoljno prestopal tiste zapovedi, ki veli: »Ne ubijaj!« to je: ne kvari zdravja! Zdravje je boljši zaklad ko skrinja zlatá.



P. Krizostom Sekovanič:

## **Zgodba o dragoceni japonski vazi.**

**L**orenzo me je gledal začudeno.

(Konec.)

Ni razumel, zakaj sem mu povedal to zgodbo. Trpko sem se nasmehnil in mu razložil njen pomen:

Naša telesa so še vse bolj dragocene posode, kot je bila Halkarjeva japonska vaza. Ta vaza je bila vkljub svoji krasoti in umetnosti končno vendarle človeško delo. Naša telesa pa so božje delo — božja umetnina. Halkarjeva vaza je bila prazna. Naša telesa pa niso prazna, ampak so bivališče Najvišjega in Najsvetejšega. Saj pravi tako lepo apostol: »Ali ne veste, da ste tempelj božji in da prebiva sveti Duh v vas?« (1. Kor. 3, 16.)

Kralj Halkar je dobro poznal veliko vrednost svoje japonske vaze. Zato je tudi skrbel zanjo. Vsak dan je romal k nji s svilenim robcem v roki in jo obrisal na notranji in zunanji strani; niti enega praška ni trpel na njej. Najzanesljivejše vojščake svoje je postavil za čuvaje te umetnine, in razen kralja in teh čuvajev ni smel nihče stopiti v prestolno dvorano.