

Skrbimo za svoje zdravje!

2. Gorkota in svetloba.

Na jesen so jutra že bolj hladna. Pa tudi solnce čez dan nima več tiste moči, kakor jo je kazalo v poletju. Toda otroci, mali in večji, še vedno hrepené po gorkoti. Še nežni pestovanček je ves vesel, če ga nesejo mati na solnce, ven na prosto. Kako dobro dene mlademu bitju solčna svetloba in solčna toplota! Kar z lic mu sije zadovoljnost.

Vi, otroci, ste tudi pozimi veseli, da smete uživati dobroto tople peči. A vendar hrepené vaša srca po solncu, in vsi ste veseli, ko spet zarjavé vaši obrazi, ki so pri peči nekam pobledeli. Tudi vaši domači pravijo: »Rjava je prava; ta je zdrava!«

Kakor prenovljena so naša stanovanja, ko pridejo vanja spomladi spet toplejši solčni žarki.

In zakaj prihaja mestna gospoda iz zatohlega svojega stanovanja tako rada ven na deželo, v prosto naravo? Poleti celo za dalj časa v razna letovišča in zdravilišča? Dober zrak jo vabi, pa tudi solnce ima zraven svojo besedo. Solnce je silno dober zdravnik, in tudi učeni gospodje po svetu čimdaljebolj hvajijo solčno zdravilno moč.

O nalezljivih boleznih ste že slišali. Morda ste že celo katero prestali? Zdravniki pravijo, da širijo te bolezni drobna in majhna bitja, ki jih mi s prostim očesom niti videti ne moremo. Ti mali hudobneži nosijo skupno ime bakterije. Solnce je pa največji sovražnik teh sovražnikov našega zdravja. Moč njegove toplote jih pomori na milijone kar v hipu.

»Mene pa po solncu glava boli!« pravi Ivanka.

Verjamemo. Posebno v začetku pomladi. Toda teh bolečin ni krivo solnce, ampak Ivanka. Predolgo se mudi na solncu. V zgodnji pomladi se je treba bolj počasi privajati solncu. Ne vsega z enim skokom, kakor je ponekod navada. Prepočasi pa spet ne! V enem tednu, v štirinajstih dneh se solnce in človeška glava že toliko sprijaznita, da nikogar ne bo glava bolela, če se malo časa mudi na solncu.

»Poleti pa solnce marsikoga še umori!« smo slišali praviti.

Število takih je pa prav majhno. Vedeti je pa tudi treba, da se je pred prehudo vročino primerno zavarovati. To naredimo zlasti na ta način, da uživamo v poletnem času jedila, ki hladé (salato, mrzlo kuhano sadje, kislo mleko itd.), in da nosimo kolikor mogoče lahko obleko.

»In prehladi se jih mnogo zavoljo solnčne vročine!« Spet! Bomo pa solnce zaprli in ogenj v peči pogasili, da bo prehlajenja konec. Aha! — Mar vi glejte, da se boste skrbno varovali prehlajenja. Ne iz velike vročine brž na hladno! Ne pijte mrzle vode, če vam je vroče! Ne hodite se kopat v mrzlo vodo, dokler vam je vroče! Če ste premočeni — zlasti če ste mokri od vročine in povrhu še od dežja — se doma nemudoma preoblecite!

Pozimi pa ne zavijajte svojih udov v pretoplo obleko! Tudi soba, kjer prebivate ali kjer spite, ne sme biti preveč zakurjena. Toploto merimo s toplomerom. V šoli ga vidite. Pa bi nič ne škodovalo, če bi ga imeli tudi doma. Zdravniki pravijo, naj bo v naših sobah toplote 12—15 stopinj po toplomeru, ki ga je sestavil Réaumur. Kaj menite, kako da poginejo ptički, če jih prinesete iz mraza v toplo sobo? Vi bi jim radi postregli, ste usmiljenega srca, pa

vendar storite nápak. Ptiček vam pogine zato, ker je prišel iz hudega mraza naenkrat v preveliko toploto. Še vam bi to škodovalo.

Res je, prehlajenje še ne bo vaša smrt. Res je pa tudi, da je vam in drugim zoprno, če vsled prehlajenja krehate skoro noč in dan. Pa je prehlajenje tudi začetek mnogih nadležnih, dolgotrajnih bolezni.

Vsaka sapica vam pa tudi ne sme škodovati. Ne bodite preboječi in ne preveč predrzni glede svojega zdravja. Utrjujte se s tem, da boste radi bivali in se gibali na prostem. Pazite pa, da boste letnim časom primerno oblečeni. Jeseni ne oblecite prehitro zimske obleke, v zgodnji spomladi pa zimske prezgodaj ne slecite. Držite se povsod zlate zmernosti, pa boste junaki v zdravju.

Skrbite tudi za svoje oči. Škoduje jim premočna svetloba, premalo svetlobe in svetloba, ki se prehitro menjava.

Zato na solncu nikoli ne berite in ne pišite! Tudi električna luč je takoj s početka premočna za človeško oko. Zato se začni pri njej učiti, ko se je oko svetlobe že nekoliko privadilo. Mnogi tudi priporočajo, da deneš nad oči zelenkast ščitek, da brani oči zoper premočno svetlobo. Varuj se tudi, da ne boš čital ali pisal v poltemi ali v mraku! Nikar ne misli: »Meni to nič ne škoduje.« Seveda, čez noč ne boš oslepel, a pozneje boš čutil nasledke svoje mladostne trme. Svetiljka v tvoji sobi naj dosti močno gori. Ne popravlaj vedno plamena s tem, da svetiljko privijaš in odvijaš. To je nepotrebno igrakkanje.

Otrok moj, ubogaj! Iz ljubezni do tebe je vse to napisano. Ubogaj! Pa boš čil korenjak, pa boš čvrsto dekle. Oba bosta delala z zdravjem veselje svojim domačim in vsemu narodu.