

Zdravje.

Kadar je človek zdrav, ne vé, koliko je zdravje vredno, a kadar je bolan, še le zna ceniti to veliko dobroto. Mnogo ljudi že v prvi mladosti zapravi ljubo zdravje in marsikdo je sam kriv, da hira in mora zgodaj umreti. Ako hočeš biti zdrav, zapomni si med drugimi tudi naslednja pravila:

1. Ne prehlajaj se! Prehlád je vzrok in začetek mnogoverstnim boleznim, ter slabí človeško teló, da se ga nalezljive bolezni rade prijemajo. Ljudje se najbolj pogosto prehlajajo, kadar je vreme bolj hladno, mokro in izpremenljivo; kadar se mraz in gorkota naglo vrstita, za pozne jeseni, v začetku zime, proti koncu zime in v začetku pomladi, pa tudi vsak drug čas, kadar po znójni vročini naenkrat nastopi hladen veter in človeka v pôtu zadene.

Da se ne prehladiš, oblači in obuvaj se vselej vremenu primerno, ogibaj se krajev, kjer je prepíh, posebno če si pôten ali celó premočén. Ne hodi iz tople sobe slabo oblečen na mraz; nikoli ne pij vode dokler se nisi ohladil in si znój osušil. Ne kopaj se, dokler si še vroč in pôten; hudo bolezen si s tem lahko nakoplješ. Umivaj si vsak dan vrat in prsi s hladno vodo, pa pri zaprtih oknih in durih. Ta navada je kaj koristna, posebno mladini. Skrbi, da bode tvoja keža suha, ravno tako tudi obleka in obúvalo.

2. Varuj si oči! Srečen je človek, kateri ima vse počutke zdrave; vsak naj skrbi, da si jih ohrani nepokvarjene, kakoršne je prejel od stvarnika. Iz med vseh počutkov je vid človeku najdraži.

Srečen je človek, ki ima dobre oči, zatoraj jih moramo skrbno varovati. Najbolj škoduje očem prevelika ali pa premajhena svitloba, pa tudi dolga temá. Ne smemo gledati v preveč svitle reči. Kdor ima tako delo, da mora gledati v svitle in drobne reči, naj večkrat z očmi počiva takó, da gleda na zeleno. Tudi je dobro, da se oči večkrat s čisto vodo izmivajo. Očem škoduje tudi vsaka prehuda, umeteljna razsvitljava, posebno pa ne dé očem dobro, ako se trese to, kar gledamo; tedaj ni dobro, ako peljajoč se na vozu beremo. Največ pa škoduje očem, ako se svitloba in temá hitro druga za drugo menjavati. Najbolj ugodne barve očem so zelene in modre barve, in sploh vse bolj temneje; najmanj ugodne očem so pa presvitle barve, živo rudeča in rumena barva.

Oči si utrjujemo, ako se vadimo daleč kaj razločevati, ako razgledujemo od daleč kako zeleno polje ali gozd.

Očala ali očnice naj nam bodo zadnji pripomoček. Bodimo brez očal, dokler moremo; ako pa jih moramo imeti, izberimo si raje slabejše, kakor preostre. Skerbno varujmo dragi biser, svoje zdrave oči, ter ne pozabimo, da laže jih varujemo, kakor pa pozneje brez vspeha ozdravljamo.

3. Varuj si sluha! Tako umetno kakor okó je ustvarjeno tudi človeško uhó. Vnanji del ušesa je úhel, katera sprejema glas in ga dalje pošilja. Iz vnanjega ušesa gre votlina v glavo, v notranje uhó. Po tem vhodu nahaja se ušesno maslo, katero brani, da v uho ne pride prah, lasje in kaj tacega. Med vnanjim in notranjim ušesom je razpeta kóžica, bobnu podobna, na kateri zadoni glas, da slišimo. Notranje uho je zeló umetno ustvarjeno in ima slušno čutnico. Glas, ki ga uho sprejema, nastaja po trésenji zraka.

Sluh se po več vzrokih pokvarja. Vsak močen glas preblizu ušes sluhu škoduje, pa tudi to, če se v ušesni votlini nabere preveč ušesnega masla, da glas ne more do ušesne kóžice, torej se mora tudi uho véasi, toda prav varno in previdno izčistiti.

4. Dihaj čist zrak! Zrak, katerega dihamo, je človeku tako potreben, da brez njega živeti ne more. Najčistejši zrak je po vrtilih in poljanah; še čistejši pa po planinah. Najslabejši zrak je tam, kjer veliko ljudi vkup prebiva in to je po velicah mestih, med visocim zidovjem, po zaprtih in ozkih ulicah, kjer sapa ne prepihava. Čist zrak je najboljši pripomoček dolzemu in trdnemu zdravju.

5. Skrbi za zdrava jedila in za zdravo pijačo! Jedila so dvojne vrste: rastlinska in živalska. Rastlinska jedila potrebujejo močnejšega prebavljenja, da se izpremené v živalsko tvarino. Najboljša rastlinska jed je kruh, za katerega vsaki dan Bogá prosimo. Živalska jedila so bolj tečna in prebavljiva. Mleko je sredina rastlinskih in živalskih jedil. Vsa rastlinska in živalska jedila pa redé samo takrat, ako jih želodec dobro prekuha in dobro prebavi. Najbolj koristna za človeka je zmešana rastlinska in živalska jed. A ni je nobene jedi, katera bi ugajala vsem ljudém. Takim ljudém, ki so vedno na prostem zraku, želodec bolje melje in kuha, kakor ónim, ki tičé v sobi in si z mislimi bélijo glavo.

Najbolj naravna in najbolj zdrava pijača je voda; vendar je tudi voda nezdrava, če ni čista in če dolgo stojí v odprtej posodi. Najboljša voda je koj iz studenca, ker ima v sebi ogelno kislino, ki je našemu zdravju tolikanj potrebna in koristna, da bi brez nje živeti ne mogli.

Mleko je tečno; kisló mleko kri čisti in hladí. Dobro pivo ali ol je delavnim ljudem redilna pijača; sprideno ali premlado pivo pa je škodljivo. Vino je starim in delavnim ljudem zdravo, ako ga zmérno pijó. Kdor ga preveč pije, zaliva sam sebe in zapravlja zdravje. Močna kava za otroke ni zdrava. Čaji so v nekaterih boleznih dobro zdravilo, a niso za navadno pijačo. Žganje je strup in je podobno tekočemu ognju.

6. Oblači se primerno! Obleka varuje naše telo škodljivih vplivov. Primerna obleka je tista, ki naše telo spodobno odeva in ga varuje mraza, vročine, móče in drugih škodljivih napák. Obleka pa ne sme biti pretesna, da prostega gibanja in telesnega razvitka ne ovira.

7. Imej čedno, zdravo stanovanje! V hiši, kjer prebivaš, pred vsem skrbi za dober zrak; tedaj ne trpi tu nobene reči, ki bi zrak spridovala. Slab zrak dela v hiši mokro perilo, gnjila mokra tla, vse umazane reči, smeti, posebno pa, če je več ljudi v jednej sobi in če se vsaki dan soba po večkrat ne prezračuje. Spálnica naj bode vedno snažna in ne pregorka. Ako se potiš, počasi se ohládi in preobleci; dišečih cvetic ne imej v spálnici. Ne puščaj po noči odprtega okna, da se ne premraziš, ako bi se po noči razodél. Vse stanovanje naj bode vedno snažno.

8. Vsa poglavitna ravnila zdravega in dolgega življenja pa so v teh le kratkih besedah: „Imej zmirom veselo srcé, hladno glavo, proste prsi, nogé pa tople in suhe!“