

Skrbimo za svoje zdravje!

Brez zdravja so vse druge dobrote — nič. Zdravje je sreča, bogastvo, blagoslov.

Ali razumete globoko vsebino teh resnic? Kaj je zdravje, boš šele prav vedel, ko boš bolan.

Zato pa glejte, otroci, da boste čuvali svoje zdravje!

Mi, vaši vzgojitelji, vas želimo videti vedno zdrave, čvrste in vesele. Zato se radujemo vaših cvetočih lic, vaše poskočnosti, zato tudi radi poslušamo vaše radosti prekipevajoče vzklike, čeprav nas včasih kar bolé ušesa. Samo, da ste zdravi!

Zdravje pa ima svoje prijatelje (pospeševalce), ima pa tudi svoje sovražnike. »Angelček« vas bo letos na oboje opozoril. Vi pa sklenite s prijatelji svojega zdravja iskreno prijateljstvo, sovražnikov svojega zdravja se pa ogibajte!

Zdaj pa brž: ena — dve — tri! — Prijatelji zdravja, na dan pred naše otroke vi!

A. Prijatelji zdravja.

1. Z r a k.

Spominjate se, kako slednji izmed vas težko čaka tople pomladi. Ali pa si oglejte bolj natanko tiste mlade jokavce in vekavke, ki jih včasih pestujete! Govoriti še ne znajo, a s solzami v očeh in z gibanjem rok in vsega života vam kažejo in dopovedujejo, da hočejo ven, ven, ven... Kam? — Na zrak, na solnce! Tam je prijetno, tam je zdravo. Ven pohitite z otročičem na zrak, pa potihne njegov jok, in solze se posuše.

Zrak je jako poceni. Zlasti na kmetih je zelo dober kup. Meščani nas zavidajo zanj. Ko bi se dala ta reč prodajati kakor sol ali olje ali jesih in druga drobnjava, kmalu bi podjetni ljudje napravili zračne trgovine.

A vendar je tudi v marsikateri hiši na kmetih tak zrak, da Bog pomagaj! To ni zrak, to je gniloba, trohnoba, smrad kakor v grobu.

Stanovanja premalo ali nič ne zračite. V toplih dneh pač še marsikje odpro tu in tam okna, a pozimi? In ravno pozimi, ko bivamo večinoma v sobah, je treba, da pridno zračimo stanovanja, da vsaj vsako jutro odpremo okna.

Kokoši so podložili račja jajca. Kokoš vali in vali, pa izleže čudne piščance: mlade račke. Koklja jih vodi, kakor bi bil njen kurji rod. A kaj se zgodi? Pripelje jih do vode. Račke brž v vodo! Joj, to je zanje veselje! Kako se zibljejo po vodi! Skrbna koklja pa vpije vsa zbegana, kliče na pomoč, teka sem in tja in sama ne ve, kaj bi vse storila. Kdo bi zameril račkam, kdo koklji?

Tako tudi marsikatera preskrbna mamica ne ve, kaj bi počela (in nekateri dobri oče ne ve, kako bi dovolj obgodrnjal »to neumnost«), če svetujejo učeni in modri ljudje, da treba tudi pozimi odpirati okna in zračiti stanovanja.

»To se pravi denar ven metati, to se pravi v zakurjeni sobi zmrzovati.«

A vendar je stara resnica (preizkusi jo!), da se dobro prezračena soba veliko bolje in prej segreje kakor zatohla koča.

Ubogi bolniki zdihujejo marsikje v takih zaprtih in zatohlih sobah. To so reveži! Ali je čudno, da si kar ne morejo opomoči? Zato tudi njim pri-

voščimo to dobroto nepokvarjenega zraka. Le večkrat jim odprite okna! Seveda ne za dolgo časa. Sveži zrak jih ne bo umoril. Če jih kaj mrazi, jih za tisti čas malo bolj pokrijte z odejo. Seveda je pa mogoče, da bo bolniku celo čisti zrak škodoval, če ga komaj vsak mesec enkrat dobi v svojo sobo. Vsaka nenavadna izpremema kolikor toliko vpliva na zdravje in na bolezen. Zato pa dajajte bolnikom vsak dan le pravo mero čistega zraka. Dober zrak pa ni še nikogar umoril.

Skrbite, otroci, da boste dobro prezračili — in to slednji dan! — tudi svoje spalnice. Storite to vsako jutro! Če greste pa pozno spat, lahko to storite tudi na večer. Tudi svojo posteljno opravo vsak dan prezračite! Pa vso! Videli boste, koliko bolj sladko in globoko bo vaše spanje.

V toplih mesecih se giblajte kolikor mogoče obilo na svežem zraku! To velja zlasti za mestno deco.

Uboga mestna deca! Tovarniški dimniki, železnica, avtomobili, cestni prah: vse to vam kvari sveži zrak. Pa še marsikaj drugega. Torej vsaj v jutranjem hladu poskrbite, da pride v vaša stanovanja nekaj svežemu zraku podobnega. Ti mladina po kmetih pa, če imaš sorodnike in znance po mestih, z veseljem sprejmi te revčke, če se odtrgajo za kakšen teden mestnemu prahu in pohite med vas, v vaše vrtove in logove okušat dobroto svežega zraka! Vedite, da je sveži zrak kmetiških domov zanje to, kar je za vas presno maslo na kosu črnega kruha.

Pazite pa še na eno: da znate zrak prav vdihavati. Zdravniki nas uče, da je bolje vdihavati zrak skozi nos kakor skozi usta. Verjemimo jim to! Saj so zdravniki naši prijatelji in prijatelji našega zdravja. Zlasti mrzli zimski zrak je naravnost škod-

ljiv, če pride do pljuč skozi usta. Če ga pa pošljamo pljučam skozi nos, se pa mrzli zrak mimogrede toliko ogreje, da pljučam nikakor ne more škodovati.

Ne bojmo se torej svežega zraka in ne zapirajmo oken pred njim! Da od zraka ne moremo živeti, je res; res je pa tudi, da ni veselega življenja brez svežega zraka.



Leopold Turšič:

Mlatiči.

Mi mlatiči mlatimo,
pot nam lije s čela:
skoro bo pšeničica
v kašči rumenela.

Mi mlatiči mlatimo,
truda, res, obilo:
sladka nam potičica
zimsko bo plačilo.

Mi mlatiči mlatimo —
joj, in kaj imamo ? —
Reveži mlatili smo
samo prazno slamo..

Nič ne bo potičic zdaj,
nič ne bo kolačkov:
mamica, usmili se
delavcev — beračkov!

