

Skrbimo za svoje zdravje!

5. Zdravnik in zdravila.

Nihče ni iz železa, nihče trden kot žebelj; vsakdo lahko oboli. Toda pomni, otrok, to:

Če si samo malo bolan, ni treba spravljati vse hiše pokonci. Včasih te boli glava: pojdi malo na zrak, pa ti bo odleglo. Mogoče te boli vrat, kašljaš ali te ščiplje po trebuhu: ostani v sobi, na toplem, morda greš v posteljo.

Kdor pa čuti, da je zelo bolan, naj le prosi starše za zdravnika. Pa za res zdravnika, ne za kakšnega mazača ali celo kakšno konjederko. Po zdravnika pa pošljete vsaj toliko zgodaj, da je še kaj upanja na okrevanje, ne pa šele, ko je vsaka pomoč zaman. Neki zdravnik nam je pravil: »Poslali so res pome. Toda ravno, ko sem stopil v hišo, je otrok umrl.« Potem se pa neumni ljudje jezé, češ: zdravnik je, pa tudi nič ne razume.

Zdravniku razodeni kolikor mogoče natančno, kdaj se je bolezen začela, kje in kaj te boli, kako se je bolezen razvijala, in kar te vpraša. Čimbolj boš odkritosrčen do zdravnika, tem lažje ti bo zdravnik pomagal, kolikor je v njegovih močeh.

Zdravnika tudi ubogaj! Ravnaj se prav vestno po njegovih navodilih! Vedi, da je zdravnik tvoj prijatelj, ki ti hoče le dobro. Mogoče ti bo treba včasih precejšno mero zatajevanja, zlasti če si prav močno razvajan; a le premagaj sam sebe. Bolje ti je malo potrpeti kakor pa svoje trme se držati.

Zdravnik predpiše navadno tudi zdravila. Zdravila so pa skoro vedno grenka. Pa se jih nič ne boj! Zdravila jemlji, kakor ti je ukazal zdravnik!

Marsikdo toži, da je potem, ko je užil zdravila, še slabši. Mogoče je to. Vprašaj potem za svet zdravnika. Morebiti so zdravila za tvojo osebo premočna. Zdravnik bo najbolj vedel, kako ti je treba pomagati. Sicer pa vedi: zdravila morajo pričeti z boleznijo boj. In kjer je boj, je nemir v hiši.

Drugi bolniki se jezé, da jim zdravila takoj ne pomagajo. Ali mar mislijo, da so zdravila kakor škarje, ki bodo bolezen kratkomalo odstrigle? Ne mislite tega, ljubi moji! Veseli bodite, če se bo počasi obračalo na bolje. Mirno čakajte, da bo telo zmagovalo in se krepilo, bolezen pa slabela in ginila!

Tudi ne pozabite, da je mir eden najboljših zdravnikov. Menimo vnanji, pa tudi notranji mir. Zato se tudi ne bojte duhovnika, če ga pokličejo k vaši bolniški postelji. Duhovnik prinaša bolniku tolažbo in mir; obojega pa si v bolezní potreben.

Recimo še katero o domačih zdravilih.

Vsaka hiša naj bi imela knjigo »Domači zdravnik«, ki jo je izdala Mohorjeva družba. V tisti knjigi imate popisanih in deloma tudi naslikanih — škoda, da ne v barvah! — celo vrsto poljskih, gozdnih in vrtnih rastlin, ki imajo v sebi dokaj zdravilne moči.

Nabirajte poleti pridno take rastline, posušite jih in shranite jih! Vsako leto jih zamenite z novimi — to je važno! Nikar se ne jezite, če ste jih nabirali, pa jih ni bilo treba rabiti. Hvalite Boga, da jih ni bilo treba! Bolje je biti zdrav, kakor pa zdravja iskati. Če pa pride sila, imate prvo pomoč hitro pri rokah.

Te in one izmed zdravilnih rastlin tudi lahko prodaste v lekarno ali kakemu trgovcu, ki jih kupuje. Zakaj bi se zaslužka branili?

Imamo pa še tudi par drugih knjig zdravniške vsebine; tudi te bi bile potrebne v vsaki hiši. Samo

zdravi jih morate brati, ne šele potem, ko vas bo že pestila bolezen.

Glavni namen zdravilstva je namreč ta: braniti se pred boleznimi in utrjevati si zdravje, ne pa preganjati bolezen potem, ko ima človeka že v krempljih.

Čuvajmo torej svoje zdravje, kolikor moremo in dokler moremo.

Če nas pa začne klicati Gospod življenja in smrti k sebi — zoper moč smrti pa ni zdravila v vrsti! — se lepo mirno pripravimo na njegov klic. Saj nas tako lepo uči sveta vera, da smrt ni konec življenja, ampak je začetek večnega zdravja in večnega življenja. Najboljše v tem stanju je pa mirna vest.



L. N. Tolstoj — Jožef Gruden:

Lev in psiček.

V Londonu so kazali divje zveri. Kdor jih je hotel videti, je moral plačati v denarju ali pa — v mačkah in psih, ki so bili namenjeni divjim živalim v hrano.

Neki človek bi bil rad videl tiste divje živali, pa je ujel na ulici nebogljeno ščene. Nesel ga je v zverinjak, kjer so vrgli kužka levu za južino.

Psiček je stisnil rep med noge in se prihulil v kot. Lev je stopil k njemu in ga povohal.

Psiček je legel vznak, dvignil šape in začel mahati z repom.

Lev se je dotaknil kužka s šapo in ga prevrnil.

Živalca je skočila kvišku ter se postavila pred leva na zadnje noge. Lev je peška gledal, majal z glavo, a se ga ni dotaknil.