

Skrbimo za svoje zdravje!

5. Mi sami.

Ljubi otroci! Tudi mi smo sovražniki svojega zdravja. Veste, zakaj? Najprej zato, ker svoje zdravje premalo cenimo. — Šele takrat se navadno zavemo, koliko vrednost ima zdravje, ko ležimo bolni na bolniški postelji.

Ker pa zdravje premalo cenimo, zato smo v zdravih dneh velikokrat preveč predrzni. Spomladi, pravzaprav še v dneh trde zime, začenjate prezgodaj hoditi bosi; prezgodaj odložite toplo zimsko obleko, češ da je tako prevroče; vroči greste prehitro v mrzlo vodo ali jo pijete; vsi razgreti stojite predolgo na hladu ali celo na prepihu; po potih dirjate včasih kot divji, pa se naenkrat ustavite in ne znate naprej. Vidite, z vsem tem se zdravje zapravlja kar na drobno in na debelo. Pride nadležni kašelj, pride prehlajenje, mnogokrat pa še kaj hujšega.

Mnogi preveč predrzno plezate po drevju in po drugih nevarnih krajih in se potem svoje predrznosti spominjate s polomljenimi, izpahnjanimi ali pa pohabljenimi udi. Ali je vsega tega treba? Malo manj predrznega poguma, pa malo več potrebne previdnosti, pa bi bilo marsikaj bolje.

Tudi prevelika radovednost je mnogokrat zdravju škodljiva. Marsikdo misli, da mora pokusiti vsako stvar, kakšna je. Česar ne poznaš, ne pokušaj! Ne mislim tu samo na gozdne jagode, na strupene rastline, ampak tudi na radovednost doma. Marsikje imajo pripravljen strup za mrčes, za ščurke, za podgane, in vaša radovednost misli, da mora poku-

siti vsako reč, kakšna je. Še celo zdravila, ki so namenjena bolnikom, nimajo miru pred vami. Toda verjemite: marsikatero zdravilo je za bolnika dobro in koristno, za zdravega pa ravno isto zdravilo strup.

Kakor hitro spoznate, da ste zaužili kaj takega, kar vam dela težave v želodcu ali morda celo omotico v glavi, poskrbite, da bo šla tista reč čimprej iz želodca. Če ne znate tega storiti sami, pokličite zdravnika! V mnogih šolskih knjigah berete sledeče navodilo: Če se je kdo zastrupil, naj pije veliko mlačne vode, zmešane z oljem, maslom ali s soljo, da začne bruhati. Deva naj si mrzle obkladke in gorčičen obliž (flajšter) na želodec. Kdor se je zastrupil z mišico (arzenikom), naj pije mleko ali jajčji beljak.

Pravtako sovražijo svoje zdravje vsi tisti, ki se preveč mehkužijo. Svoje telo zavijajo, da ne more nobena sapica blizu; živé le v pretoplo zakurjeni sobi; boje se vsakega vetrčka, da bi jih ne prepihal, in spet prehude solnčne vročine, da bi jim ne škodovala v glavi. Oh, oh! To ste reveži! Pazite, da se ne boste zapisali ne med tiste, ki zapravljajo preveč predrzno svoje zdravje, pa tudi ne med tiste, ki se takole mehkužijo!

Po pameti utrjevati svoje telo, kakor smo se celo leto učili, to nekaj velja.

Še tiste varuhe moramo vzeti malo na piko, ki izbirajo otrokom močna, krepka jedila, češ to je dobro za kri, to jo krepča in poživlja — pri tej skrbi za dobro kri pa ne privoščijo svojim malim skoro nobenega poštenega gibanja. Poglejte ptičke! Jedo in pijejo, kar jim je všeč in kar jim koristi, pa se tudi pridno gibljejo. Poglejte drevje in druge rastline. Hrano dobivajo iz zemlje, gibati pa se ne

morejo. Pa pride skoro vsak dan prijazna sapica, včasih celo močan veter, pa jih maje in krepča v njihovem razvoju. Samo človek se ne bi smel po pameti razgibati? Po pameti, pravimo. Vsako pretiravanje je pa škodljivo.

*Upamo; da gremo zdaj lahko narazen kot dobri prijatelji. Naše zadnje naročilo pa bodi: „Čuvajte svoje zdravje, dokler ga imate! Vse storite, da ostanete zdravi. To je volja tistega, ki ga kličete svojega Stvarnika in Očeta. To je tudi želja vaših dobrih staršev, pa tudi mi, vaši vzgojitelji, vam to prav iz srca želimo in privoščimo.“

To je prvo. Zdaj pa še drugo: „Že stari Rimljani so učili: Skrbeti moramo, da biva zdrava duša v zdravem telesu. Vidite, telesno in dušno zdravje hkrati, to nekaj velja. Če je to skrb imel in je svojim ljudem priporočal že poganski Rimljan, s koliko večjo iskrenostjo vam jo mora priporočati šele veren katoličan!“

Še kot osiveli starčki boste nekoč blagrovali „Angelčka“, ki vam je v mladih letih priporočal: „Zdrava duša in zdravo telo — to je najboljšo blago.“

