

Skrbimo za svoje zdravje!

3. V o d a.

Stara resnica je, da je voda jako dobra zdravnica.

Vodo rabimo za pomivanje. Kjer ljudje pridno pomivajo pohišstvo, tla in posodo, kratko povedano: kjer je doma snaga, tam je dobro poskrbljeno za zdravje. Snaga je že pol zdravja.

Zdaj že skoro pozabljeni župnik Knajp je prišteval vodo med najvažnejše prijatelje človeškega zdravja. In to voda tudi je, samo prav jo je treba rabiti.

Vodo rabimo za umivanje, za kopanje, za polivanje. Z vodo si očistimo kožo razne nesnage, ki se nabira na njej. Čimbolj je čista koža, tem lažje se pretaka kri po najmanjših žilicah, ki drže od glavne žile prav do kože. Zato se pa telo vselej tako prijetno ogreje, če se dobro umijemo po životu ali če se dobro skopljemo.

Večkratno umivanje ali pa kopanje priporočajo zdravniki tistim bolnikom današnjih dni, ki pravijo, da so nervozni.

Kopljemo se lahko v mrzli, hladni, topli ali celo v vroči vodi. Toda zapomni si vsak: vroč ne smeš nikdar v mrzlo vodo! Treba, da se prej ohladiš. Priporočajo zdravniki tudi, da je prav, če si vselej pred kopanjem umijemo obraz. V ledenomrzlo vodo pa nikoli ne hodi!

Če hočeš, da ti bo voda res koristila, bodi v vodi previden! Nikar ne bodi po cele ure v mrzli ali hladni vodi! Pet minut, kvečjemu deset minut zadostuje. Potem se pa brž obleci, pa hajd k drugemu, bolj

potrebnemu delu! V topli vodi se pa lahko pomudiš dalj časa.

Zdaj — Boga zahvalite, ljubi otroci! — greste na večer k počitku, pa zaspite kakor bi vas kdo ubil. Prišel pa bo čas, ko boste težje zaspali; morebiti boste čuli po cele ure, preden boste zaspali. Zdravniki svetujejo za take slučaje, da je dobro, če se spanja potrebni revež dobro skoplje v primerno topli vodi (30° — 36° R), potem pa gre h počitku.

Če sili komu kri preveč v glavo, je to neprijetno. Glava je vsa vroča, žila pa razbija kakor kladivo v kovačnici. Okoplji se v hladni vodi pa ti bo odleglo.

Zdaj, ko bo kmalu zima tu, bo marsikdo ozebel v noge ali v roke. Kako je to neprijetno! Pa stopi, otrok moj, v sneg ali pa si ga naloži v primerno posodo — sneg mora pa biti čist, ne zamazan, mehek, ne zmrzel — ponesi tak sneg v sobo k postelji in stopi vanj. Ne bo sicer prijetno stati pet minut v takem mrzlem snegu — pa saj je prav, če se malo utrdiš. Nič ti ne bo škodovalo. S takim mrzlim snegom si umij noge, obriši jih in — smuk! — v posteljo. Verjemi nam, marsikdo se je še vselej tako rešil tistih silnih ozeblin, ki pečejo malo manj ko sam peklenški ogenj.

Mogoče ti bo po kaki bolezni zdravnik nasve-toval, da pojdi v toplice. Pojdi, če ti je sreča toliko mila, da imaš dovolj peneza. Toda eno si zapomni: v toplicah se moraš ravnati popolnoma po nasvetu zdravnikovem. Sicer boš tožil, da si zapravil denar in zdravje.

Voda je tudi pijača. Stari pesnik Pindar je že trdil, da je najboljša pijača. A mnogo jih je tudi že pogubila. Kako to? No, prehladili so se. Vroči so pili mrzlo vodo. Kadar si vroč, ne pij! Če se pa že ne

moreš več premagovati, pa potem, ko si pil, vsaj ne počivaj! Piti mrzlo vodo in potem počivati, je skoro toliko kakor zastrupiti samega sebe. Ali verjameš?

Velike važnosti za zdravje je tudi izmivanje ust po jedi.

Vzemi za to delo vselej mlačno vodo. Mrzla voda je v tem slučaju nevarna za tvoje zobe. Zobje so še razgreti od tople jedi, pa jim zelo škoduje mrzla voda. Vzemi torej mlačno vodo in si dobro izmij usta in zobe in grlo. Ostanki jedi, ki se zataknejo med zobe, morajo ven, sicer ti bodo v nadlego, in zobje ti bodo pričeli prezgodaj gniti. Grlo si pa izpiraj z grgranjem.

Vodo rabimo tudi za pranje. Pazi tudi na svoje perilo! Ni lepo, če nosijo otroci srajce umazane, da je na njih blata — na debelo; ni lepo, če smrdi obleka po potu, pa tudi zdravo ni.

Zato pa sklenimo, ljubi otroci, z vodo kar lepó prijateljstvo in jo rabimo po pameti. Če ti bo voda škodovala, — saj veš, kaj govore zoper vodo tisti, ki jo radi obrekujejo, da voda še v čevlju ni dobra, kar je sicer res, — če ti bo torej voda kdaj škodovala, boš kriv vedno le ti, ne voda. Za kaj ti imaš pamet, voda je pa nima. Kakor ogenj tudi ona dobro služi, a slabo gospodari.

