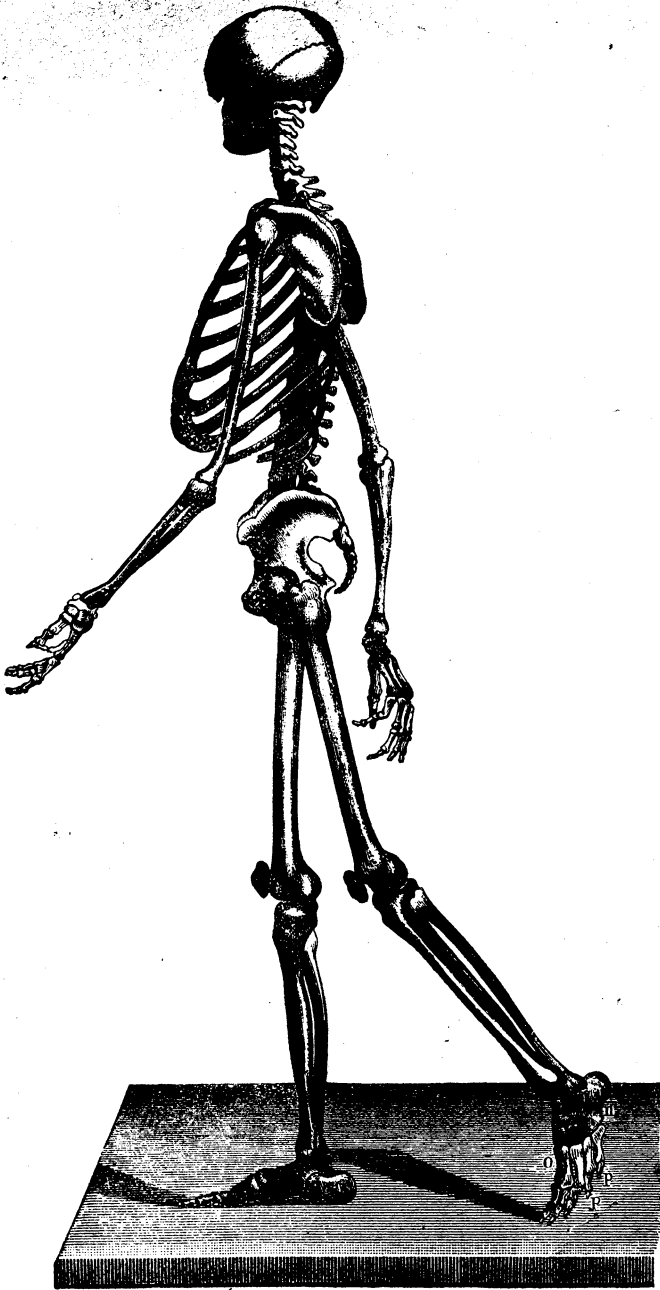


Knihnica Štátneho pedagogického ústavu

v Bratislave

9321.1

*He*



KOSTRA ČLOVEKA.

# ZDRAVOVEDA

ČILI

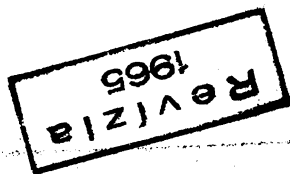
## PRAVIDLÁ K ZACHRÁNENIU ŽIVOTA.

PRE VYŠŠIE TRIEDY LUDOVÝCH ŠKÔL.

NAPÍŠAL

**JÁN GYÖRFFY,**

hl. mestský učiteľ.



Signatúra:

Čís. prírast.: 9321.

Čís. inv. dan.: 2667/49

Knižnica štátneho pedagogického  
ústavu v Bratislave

V OSTRIHOME, 1891.

TLAČOU A NÁKLADOM GUSTAVA BUZÁROVITSA.

REVIZIA

1976

# O B S A H.

---

	Strana.		Strana.
Úvod . . . . .	5	3. Čuch . . . . .	32
Zdravie . . . . .	5	4. Chuť. . . . .	32
I. Povetrie . . . . .	6	5. Hmat . . . . .	32
1. Dýchanie . . . . .	6	6. Pohyb, odpočinok, spánok . . . . .	33
2. Čisté povetrie . . . . .	7	VII. Zamestnanie a duševný stav . . . . .	34
3. Pokazené povetrie . . . . .	8	VIII. Ochrana zdravia a spôsob zachádzania s nezdravými . . . . .	35
4. Suché a vlhké povetrie . . . . .	9	IX. Prvá pomoc pri náhle povstalých nehodách. . . . .	38
6. Teplé a studené povetrie. . . . .	9	A) Urážky . . . . .	38
6. Tlak povetria, vetor . . . . .	10	1. Popáleniny . . . . .	38
II. Bydlisko . . . . .	11	2. Rozmliáždeniny . . . . .	39
1. Stavánisko a obydlie . . . . .	11	3. Zlámaniny . . . . .	40
2. Čistota v bývaní . . . . .	12	4. Vytknutie, prešnutie . . . . .	40
3. Prevetrovanie a kúrenie . . . . .	13	5. Poranenia . . . . .	41
4. Zariadenie bývania . . . . .	14	B) Krvotoky . . . . .	41
III. Výživa . . . . .	15	Krvácanie z nosa . . . . .	42
1. Jiedlo . . . . .	16	C) Otrovenia . . . . .	42
2. Nápoj . . . . .	19	Uhryznutie od besného zvierata . . . . .	43
3. Striedmosť. . . . .	21	D) Zamdlenie, za dusenie . . . . .	44
IV. Odev . . . . .	22	Zamrznutie . . . . .	46
Odievanie jednotlivých častí tela . . . . .	23	Zahorenie . . . . .	46
V. Čistota . . . . .	25	X. Zdravotné pravidlá, so hľadom na častejšie prichodiace choroby . . . . .	47
1. Vlasy . . . . .	26		
2. Nechty . . . . .	27		
3. Zuby . . . . .	27		
4. Kúpanie . . . . .	28		
VI. Smysly. . . . .	29		
1. Zrak . . . . .	30		
2. Sluch . . . . .	31		

## ÚVOD.

### Z D R A V I E.

Človek pozostáva z tela a z duše. Boh stvoril človeka na svoj obraz, a jako taký je on najdokonalejšie stvorenie. Každý stvor čili každé prírodné teleso, ktoré sa v prírode nachádza, patrí do jedného z nasledujúcich dvoch oddelení t. j. buď k ústrojným telesám, ktoré žijú, buď k neústrojným, ktoré nežijú.

Ponevác máme telo a žijeme, patríme k ústrojným telesám. Život neni inšie, než spolubytie tela a duše, t. j. ten čas, ktorý na tejto zemi trávime.

Jednou z hlavných povinností každého človeka je, telo a dušu svoju neporušeno udržiavať a od každej neresti chrániť, aby zdravý bol. Zdravie je jedon z najdrahších pokladov človeka; nie život sám, lež zdravý život je vzácny.

Kto si zdravia neváži, hreší proti Pánu Bohu, lebo On, ktorý je dárcom a pánom života nášeho, On rozkazuje s naším pominuteľným telom. I povinnosť proti sebe samým, proti našej rodine a vlasti prikazuje nám, aby sme na svoje zdravie pozor dávali. Kto o svoje zdravie nedbá, o nezdравie. Nezdравý človek mnoho zármutku spôsobuje rodine, príbuzným i priateľom, a nemôže ani dobrobyt vlasti svojej napomáhať, jako keby bol zdravý.

Je-li naše telo neporušené, necítíme žiadnych bolestí, a môžeme každý úd dobre upotrebiť; máme zdravé telo.

V zdravom tele býva zdravá duša.

Nezdravý človek je zlej vôle, smutný; v trápení trávi svoj život, nemôže pracovať. Kto nepracuje, nevyrobí nič a zchudobnie; zdravý človek ale býva veselý, chytí sa s chuťou do práce, a váži si svoje zdravie nad všetky bohatstvá.

Kto chce zdravý byť, musí svoje zdravie chrániť, udržiavať a pestovať. Preto treba obznámiť sa so všetkým, čo nás udržiavaním a pestovaním nášho zdravia učí, aby sme vedeli dobré a osožné okolnosti použiť, škodných a neosožných ale sa varovať.

Všetkému tomu učí nás **zdravoveda**.

Najväčší vplyv na naše zdravie majú: 1. povetrie, 2. bydlisko, 3. výživa, 4. oblek, 5. čistota, 6. šetrenie telesných ústrojov, 7. zamestnanie a duševný stav.

## I. P O V E T R I E.

Povetrie (vzduch) je ľahké priehľadné teleso, ktoré našu zem asi do výšky 75 kilometrov obklučuje; bez neho nemôže žiadna bytnosť žiť, lebo povetrie je nevyhnutelne potrebné k udržiavaniu života. Človek nemôže ani niekoľko minút bez povetria žiť. Keď nám odoberú povetrie, nastúpi smrť.

Čistota povetria, jeho pomiešanie s druhými látkami, stupeň teploty, suchota lebo vlhkosť jeho rozlične účinkujú na naše telo a zdravie.

Kto zdravie svoje v skutku miluje,  
vo vzduchu čistom najradš' obcuje.

### 1. Dýchanie.

Keď ústama lebo nosom povetrie do seba vtahujeme, vtedy dýchame. Dýchaním dostáva sa povetrie do našich pľúc, kde pokazenú krv občerstvuje.

V našom tele pokazí sa krv skrz obživovanie tela. Krv naša rozteká sa totiž tenšími-tlštšími rúrkami — krvnými cievami, žilami — po všetkých čiastkach

tela a tratí jeho obživovaním všetky svoje životné látky. Krvné cievy vedú sta tepňové žily pokazenú krv zo srdca cez pľúca, kde sa ona s vdýchnutým povetrim stýka, skrze to občerstvuje a na zdravú červenú krv premieňa. Tak rozchodí sa po celom tele, aby toto zachované bolo.

Tepňové žily končia sa v tenké vláknaté žilky, z ktorých povstávajú veny čili krvnice. K výžive prebytočnú látku — kyselinu uhličnatú — prijímajú krvné žily (krvnice) do seba, od čoho v nich prúdiacia krv tmavšou sa stáva, očernie. Tieto krvnice privodia krv z celého tela nazpät do srdca, aby odtiaľ zase cez pľúca idúc, vdýchnutým povetrim znovu sa občerstvila.

Krv koluje touto cestou jednostajne po našom tele, a to menujeme obehom krve.

Takzvaný malý obeh krve tlačí pokazenú krv z pravej polovice srdca do pľúc, aby tam obnovená bola.

Veľký obeh krve rozvádza občerstvenú životnú krv do každej čiastky tela.

Keď vdýchnutím krv skrze povetrie občerstvujeme, odstraňujeme vy dýchnutím kyselinu uhličnatú, ktorá krv kazí.

Povetrie máme radšie nosom, nežli otvorenými ústami vdychovať; stojme lebo sedme rovno a nie zhrbeno, keď dýchame. K neporušenému zachovaniu pľúc je veľmi prospešné, jestli každodenne na slobodnom vzduchu viackrát z hlboka vydýchneme.

Keď na slobode v čistom, čerstvom vzduchu chodíš, si viackrát z hlbky vzdýchni, pľúcam tým osožíš.

## 2. Čisté povetrie.

K udržaniu nášho zdravia je čisté povetrie nevyhnutne potrebné. Čistým menujeme také povetrie, v ňomž nenachodí sa prach, para a iné škodlivé čiastky a ktoré zápachu nemá.

Čisté povetrie nájdeme pod slobodným nebom, na rolách, v zahradách, okolo lúk a lesov, na vrchoch a popri riekach. Stromy, zelené polia čistia povetrie; preto bývajú v dedinách, kde sa všetko toto vo väčšej miere nachodí, ľudia zdravší, než v meste. Človek je veselší, živší na slobodnom vzduchu než v zavretom povetrí. Na slobodnom vzduchu pracujúci robotník býva o veľa zdravší, než v izbe, v dielni pracujúci.

### 3. Pokazené povetrie.

Čistote povetria škodí okrem dýchania ľudí i vyparovanie iných telies, prach, plyny, dym atd. Človek vydychuje kyselinu uhličnatú. Keď je viac ľudí v zavretej miestnosti pospolu, spotrebujú v krátku kyslík z povetria, tým rozmnoží sa kyselina uhličnatá a pokazí sa povetrie. I výpary ľudského tela pokazia vzduch vo veľkej miere.

Pokazené povetrie nájdeme pri stojacích vodách, barinách, močiaroch, kanáloch, jatkách (bitunkoch), smetiskách atd. Lahko pokazí sa vzduch i tam, kde svietačie látky n. pr. zažaté sviece, plyn (gáz), lampy, kammenné uhlie, olej, lebo bársaké iné veci horia, lebo i tieto zpotrebujú kyslík povetria a vyvinujú kyselinu uhličnatú, lebo iné škodlivé plyny.

Každá taká látka, ktorá by hnilobou lebo vyparovaním vzduch pokazit mohla, má sa hodne ďaleko od obydlených miest do zeme zakopať. Nebezpečný vzduch vyvinuje sa i v dobe kysnutia nového vína v pivniciach, v zatvorených kryptách, v zakrytých studňách, v jamách a podzemných dutinách, kde už prvé vdýchnutie mnohokrát smrť zapríčiniť môže.

Keď počas kysnutia nového vína chceme do pivnice sostúpiť, strčme tu pred sebou horiacu sviecu na žrdi alebo dlhšej late; jestli svieca zhasne, nechodme tadnu, ponač svoj život na kocku stavíme. Ani do opustených studní a jám sa nespúšťajme iba vtedy, jestli



skôr dole hodený zapálený slamený vechet zhorel, lebo keď tento zhasne, je jama lebo studňa nebezpečným plynom naplnená.

Vyhybujme sa takým miestam, kde skrze dýchanie mnohých ľudí, výpary alebo hnijúce látky, skrze plyny a dym povetrie pokazené je, lebo tieto napádajú naše zdravie, a môžu nebezpečné choroby, ba i smrť zapríčiniť.

Plúca kazia plyny, prach, dym i výpary, v čistom vzduchu dobre človeku sa darí.

#### 4. Suché a vlhké povetrie.

Okrem čistoty povetria musíme dbať ešte i nato, je-li vzduch suchý alebo vlhký? Dľa toho, či povetrie viac lebo menej vodnej pary obsahuje, môže ono byť suché alebo vlhké. Suché povetrie je zdravé, vlhké je škodlivé. V takom močaristom a bahnatom kraji, kde ustavičným vyparovaním povetrie stále vlhké býva, nemôžu ľudia bývať; jestli však na takých miestach bývajú, sú tamejší osadníci mnohým ťažkým chorobám vystavení. Také bahnaté a močaristé miesta dajú sa odvodnením a vysušením na obyvatelné premeniť.

Vlhkostou a nebezpečnými plynami naplňujú vzduch i na mnohých miestach pri dedinách sa nachodiace konopné močidlá. Preto je príhodné tiež hodne ďaleko od osady zakladať, alebo — bár by to i ďaleko padlo — v rieke konope močiť, lebo táto všetky hnijúce látky so sebou odnesie.

#### 5. Teplé a studené povetrie.

Teplota povetria je rozličná. Ponevác vzdušný okruh svoju teplotu od slnka dostáva, môže podľa toho, jako naša zem proti slnku stojí, povetrie byť teplé, a môže byť studené. Nielen priveľké teplo, ale i veľká zima môže našemu zdraviu uškodiť. Vo veľkej zime

môžeme sa prestydnúť; prestydnutie ale veľké a nebezpečné choroby za sebou dotiahnut môže. Vo veľmi tuhej zime môžeme i zmrznúť.

Z tepla do zimy a zo zimy do tepla rýchlo nechodme, lebo z toho ťažké choroby pochádzajú. Keď z teplého miesta do studenšieho prejdeme, n. pr. zo zakúrenej izby na vonok, oblečme si teplejšie rúcho, držme ústa zatvorené a vdýchujme len cez nos povetrie do seba. Zo studeného povetria k teplej peci sa neberme a naopak, keď sme sa behom lebo prácou rozohriali, zapotili, nelahnime si do chládku k odpočinku.

Chráňme sa tohoto všetkého, lebo kto na udané rady nedbá, svoje zdravie i život nebezpečenstvu vystavuje.

## 6. Tlak povetria, vetor.

Povetrie, jako každé teleso, je i ťažké a spôsobuje následkom toho tlak na predmety, ktoré sa pod nim nachodia a toto je tlak povetria. Vrchnia vrstva povetria tlačí nižšiu a preto je spodnia vrstva povetria hustšia, vrchnia redšia. Preto je tlak povetria na vysokých horách menší, než na miestach hlboko ležiacich. Suché povetrie je ťažšie než vlhké, preto je tlak povetria väčší v suchom, čistom počasí, menší vo vlhkých dobách. I rýchla premena tlaku povetria je škodlivá pre naše zdravie.

Keď povetrie do pohybu príjde, povstáva vetor. Vektor zapríčiňuje premenu povetria, a táto môže byť dobročinnou, ale i škodlivou pre naše zdravie.

Dobročinne účinkuje vetor vtedy, keď v horúcich letných dňoch na miesto dusného povetria čerstvé donáša a zlé nahromadené látky rozfúka, no môže byť i škodlivý, jestli z ďalekých krajín zárodky chytľavých chorôb so sebou nesie.

Búrka, prival a leják veľmi čistia povetrie. V čas búrky neskrývajte sa pod vysoké predmety (stromy,

vysoké domy, väže) lebo blesk riadne do vysokých predmetov udiera. Prievan netrpme, preto v čas búrky zahasme v peci alebo na ohnisku a p. miestach horiaci oheň. Od uderenia hromu zachraňuje stavenie hromosvod.

Svetlo je k zdraviu práve tak potrebné, jako čisté povetrie. Na tmavých, temných miestach žijúci ľudia bývajú bladi a zchudnú.

## II. BYDLISKO.

Človek vyžije a vydrží na celom okršleku zemskom pod každým podnebím. Lež ponač vieme, že rýchla premena povetria a tvrdé počasie našemu zdraviu škodia, potrebné je postarať sa o to, aby sme sa pred nimi ochránili. Z tej príčiny staviame si obydlie, ktoré není inšie, než útočište proti nepriazni času.

Ponač najväčšiu čiastku nášeho života v bydlisku trávime, je potrebné, aby ono zdravé bolo.

### 1. Stavänisiko a obydlie.

Stavänisiko, na než si bydlisko staviame, buď na slobodnom a suchom mieste. Prv než by sme dom stavať započali, treba z toho miesta všelikú nečistotnú zem a hnojúce látky odstrániť. Blízo bahien a močarísk nestavajme. Miestnosť, kde bývanie postaviť chceme, buď na slobodnom a vyvýšenom mieste, ponač je tu zem zdravšia, než na miestach hlboko ležiacich; keď však sme prinútení na nižšom mieste stavať, vyplňme stavänisiko skôr čistou, suchou zemou, alebo pieskom.

Domy zvykli ľudia stavať z kameňa, tehiel, dreva, nepálených tehiel (kotovic) alebo z hlíny. Najlepšia látka na stavenie sú dobre vypálené tehly; do zeme ale lámaný kameň, ponač je menej dierkovatý a tak vlhkosť zo zeme do seba nevtahuje.

Do stien vystupujúca vlhkosť pokazí povetrie bývania, pretože ho výparmi naplňuje a zapchaním v múre sa nachodiacich dierok obnoveniu vzduchu prekáža.

V novo vystavanom dome, kým ešte nevyschol, je nebezpečno bývať. Bývanie vo vlhkom stavaní, no najviac spávanie pri vlhkej stene zapríčiňuje rozličné ťažké choroby.

Pivničné bývania sú obyčajne vlhké, pretože sú pod povrchom zeme a tak vlhkosť zemská cez múry ľahko prejde. Vlhké bývanie treba ustavičným prevetrovaním vysúšať.

## 2. O čistote v bývaní.

Chceme-li to docieľiť, aby naše bývanie zdravé bolo, musíme ho neprestajne čisto držať. Steny, dlážka, obloky izebné a všetko náradie ustavične sa špinia, preto jich treba vždycky čistiť.

Steny čistíme oprašovaním, ale treba jich časom i znovu obieleť, pretože na steny nasadnuvšia špina hniúc vzduch izebný pokazí, vápno ale tieto hnijúce látky znivočí. To isté dosiahneme i maľovaním izieb. V novo vybielenej lebo vymaľovanej izbe není dobre spať.

Dlážku v izbe musíme každodenným vymetaním a častým drhnutím čisto udržiavať. Dlážka hlinená lebo tehlová je vlhká a nezdravá; najpríhodnejšia býva dobre spravená drevená lebo daštená dlážka, lebo táto dá sa ľahko v čistote udržiavať.

Poneváž medzi hlavnie požiadavky zdravého bývania i svetlo patrí, je veľmi dobre, má-li izba viac a veľkých oblokov, aby pres ne slnečné svetlo vniknúť mohlo.

V izbe sa nachodiacie náradie a predmety každodenne viackrát poutierať máme, lebo tým na ne usadnutý prach odstránime.

Netrpme v izbe žiadnych domácich zvierat, psov, mačiek, sliepok atď. V izbe šaty sušiť neslobodno. Čo

ostrý zápach vydáva, (n. pr. mnoho kvetín) treba tiež z izby odstrániť. Na mnohých miestach držia v izbách zemiaky, zbožie, kapustu a iné hnijúce veci. Od všetkého tohoto sa chráňme, pretože to kazí povetrie v izbe. Nečistotné bývanie slúži za hniezdo mnohému ošklivému a obťažnému hmyzu.

### 3. Prevetrovanie a kúrenie.

Pokazený vzduch v izbe prečistíme prevetrovaním. Prevetrojeme ale vtedy, keď dvere a obloky dotiaľ otvorené držíme, kým izbenný vzduch s vonkajším rovno čistý není.

V zime v lete mávaj okná otvorené,  
by od zlého vzduchu vyčistils bývanie.

I múry domu — jako každé teleso — sú dierkovaté, ktorými dierkami vonkajší vzduch do izby vniká a vytláča pokazené povetrie; to je prirodzené vetrenie, ktoré ani nebadáme.

I cez úzke štrbiny dverí a oblokov prichodí mnoho dobrého vzduchu do izby. Preto nesprávne jednajú tí, ktorí úzke škáry na oblokoch pilinami, pieskom, mochom, handričkami a p. zapchávajú, bojąc sa pred vnikajúcim studeným vzduchom. Viac škodíme nášmu zdraviu tým, keď obloky tesno pozatvárame; radnej jich denne jedno — dvakrát otvoríme, ba v jarnom a letnom čase nechajme jich jednotajne celý deň otvorené, aby sme i v izbe mohli zdravé povetrie do seba dýchať.

Zvlášte malé izby a také, v nichž viacerí bývajú, žiadajú častejšie prevetrovanie.

Pozor treba dávať i na to, aby na dverách a oblokoch väčšie škáry a široké pukliny neboly, pretože tieto už nie nebadateľné prevetrenie, ale prievan zapríčiňujú, ktorý je prameňom mnohých ťažkých chorôb (lámký, bolenia zubov a uší, nastydnutia atď.)

Teplota izbenného vzduchu buď vždy jednaká. 15

stupňov — dľa Reaumurovho teplomeru — teplý vzduch je najprimeranejší. V studenejších krajoch počas veľkej zimy vyvíňujeme tieto stupne tepla umeleckým spôsobom skrze kúrenie.

Jako škodí celkom studená izba, tak nezdravá je i priveľká teplota. Starým ľuďom a chorým dieťkam môžeme izbu až na 18 stupňov zohriať.

Z veľkej zimy nechodme hneď do zakúrenej izby a naopak; keď zo zakúrenej izby von do zimy vystupujeme, držíme šatku (ručník) pred ústami. Obmrznutie rúk a nôh, nosa, uší v našich krajoch nezapríčiňuje natoľko zima, lež skorej rýchla premena tepla a zimy.

Kúrenie deje sa pomocou pece čili kachiel, z ktorých sú najsúcejšie tie, ktoré sa z nútra kúriť dajú, ponevác ony hneď i prevetrenie izby napomáhajú. Črepové (hlinené) kachle sú lepšie než železné, lebo vždy jednaké teplo dávajú a tak rýchlo nevystydnú.

Kto v spiackej izbe na noc kúri mnoho, ten zdenglavie a slábne v tele z toho.

#### 4. Zariadenie bývania.

Kto na zdravé bývanie peniaze vydá, kupuje zdravie. Vieme, že človek väčšiu čiastku svojho života v bývaní ztrávi. Ale musíme i vedieť, že aspoň tretinu nášho života tam ztrávime, kde v noci odpočívame, t. j. v spálni čili nočnej izbe.

Máme-li z viac izieb pozostávajúce bývanie, máme ku spávaniu vždy najjasnejšiu, najväčšiu izbu upotrebiť. To je preto potrebné, ponevác tam najviac času trávime a vydychovaním a potením tela vzduch vo väčšej miere pokazíme.\*)

Nočná izba je najdôležitejšia čiastka nášeho bývania, preto musíme na ňu veľkú starosť obrátiť. K večeru ju máme riadne dobre prevetrit. V zimnom čase v nekúrenej izbe nespávajme. V nočnej izbe nedržíme kve-

\*) Vyrastlý človek vdýcha každú hodinu 500 litrov vzduchu do seba.

tiny alebo silný zápach vyvinujúce veci. Periny často vyvetrujme a čisto držme.

Zvláštne pozorujeme nato, aby v jednej izbe veľa ľudí nespávalo. Chudobní ľudia spávajú v tej izbe, v ktorej i bývajú. Títo musia zvláštne často a dobre svoju izbu vetriť, aby tým viac čerstvého povetria dostali, nie ale báť sa vetrenia a každý malý otvor pozapchávať, aby teplo volajako nevyšlo.

Dobre je, jestli pre nezdravých a pre dietky zvláštnu izbu zariadime.

Jestli môžeme, máme kuchyňu na také miesto umiestiť, odkiaľ by tam povstávajúci dym a výpara do druhých izieb prechádzať nemohly.

Doplňujúcu čiastku nášho bývania tvorí ešte i záchod (retiráda), ktorého — dost zle — po dedinách na mnohých miestach ani ešte nemajú. Pri stavaní a umiestnení záchodu pozorujeme nato, aby tam vyvinujúce sa škodlivé plyny do nášho bývania sa nedostaly, lebo tieto kazia povetrie a rozširujú nákazlivé choroby. Neprijemný zápach záchodu a vývin škodlivých plynov môžeme ná-kazu zrušujúcimi látkami (desinfekciou) prekaziť. K tomu je najpríhodnejšia vo vode roztopená zelená skalica (železný vitriol; 1 Klg. skalice do 50 litrov vody), z ktorej vždy treba čiastku do záchodu naliať, kedykoľvek zápach cítíme.

Vozduch čistia listy rozrastlého stromu,  
preto dostať stromov nasaď kolo domu.

### III. V Ý Ž I V A.

Naše telo pozostáva z rozličných základných čiastok, ktoré tým, že žijeme a pracujeme, jednostajne ztrovené bývajú. Takto ztrovené základné čiastky musíme vynahradzovať tým, že skrze jedenie a pitie výživné látky do seba prijímame, t. j. že sa živíme.

Výživa nepozostáva teda z iného, leda že k vynáhrade ztrovených čiastok ľudského tela isté látky (potravu) užívame, ktoré k tomu určenými ústrojmi zpracované bývajú, aby z nich upotreblivé čiastky — k vynáhrade zpotrebovaných — vydelené boly.

Ludské telo potrebuje také potravné látky, ktoré základné čiastky krve a tela v sebe obsahujú. Výživou do nášho tela donesená potrava je k zrostu a udržovaniu tela potrebná.

Varenie a pečenie uspôsobňuje potraviny k tomu, aby jich náš žalúdok ztrovit mohol. Z potravín do nášho žalúdka prijdených odvádzajú sa potrebné potravné látky do krve. Jestli toto rýchlo sa stáva, je patričná potrava ľahko ztrovitelná. Čím viac potravnej látky volá, ktorá potrava obsahuje, tým záživnejšia býva.

Pre ľudí potrebnú potravnú látku poskytuje — mimo povetria — zvieratstvo a rastlinstvo. I nerosty prispievajú jednotlivými druhy, jako je n. pr. sol.

## 1. Jiedlo.

Potrava dostáva sa cez ústa do žalúdka, kde ztrovená súc, ku výžive tela potrebné čiastky do krve odvádza.

Potravu kúšeme zubami a pomiešajúc ju pomocou jazyka so slinami, v ústach sa tvoriacimi, hltáme ju.

Hlavnie látky našej výživy sú zväčša nasledujúce. Mlieko, ktoré je najdokonalejšia potrava, ponač obsahuje všetky tie látky, ktoré k výžive tela potrebné sú. Mlieko chorých zvierat je nezdravé. Z mlieka robia maslo a syr; tento je lacný a veľmi výživný pokrm. Mlieko faľšuje sa pridávaním vody a iných látok. Čisté, dobré mlieko je masťné a ťažšie než voda; keď ho do vody prskneme, ponorí sa. Faľšované mlieko je ľahšie než voda, je modrasté a do vody prsknuté sa rozteče.

Vajcia sú veľmi dôležitý a výživný pokrm. Na



mätko uvarené dajú sa lahko, na tvrdo varené ťažko ztroviť.

Medzi najdôležitejšie pokrmy človeka patrí mäso, ktoré lahko ztroviteľné a chutné jiedlo dáva a všade k dostaniu býva. Najlepšie a najzáživnejšie je mäso hovädzie. Telacie a baranie mäso dá sa lahko ztroviť, ale neni tak výživné, jako hovädzina. Bravčové mäso patrí medzi najťažšie ztroviteľné mäsa.

Výživné jiedla poskytuje nám ešte i mäso hydu a divej zveriny, jako i rybäcina. Mäso z chorých zvierat alebo pokazené mäso zapríčiňuje nebezpečné choroby. V teple lahko pokazí sa mäso.

Pokazené mäso je lahko poznať po jeho tmavobarevej lebo zelenkastej barve a po jeho nepríjemnom zápachu. I užívanie surového mäsa je nebezpečné, ponač tým trosky (uhry) alebo iné hlísty do tela dostať môžeme. Aby mäso chutné bolo a ľahšie ztroviť sa dalo, pripravuje sa varením, pečením a smažením. Dľa obyčaje robievajú sa z mäsa i rozličné plneniny, jako: kľbásky, jaterničky a p., ktoré pre nachodiace sa v nich mnohé korenje veľmi rozčulujúco účinkujú. Aby jiedla chutnejšie a záživnejšie boly, užíva sa k jejich príprave masť; veľmi masťné jiedla niesu zdravé.

Chlieb, a múčne jiedla zhotovujú sa z múky. Zomleté obilie dáva múku. Pokazená (potuchlá) múka je nezdravá. Najvýživnejší chlieb zhotovuje sa zo žitnej (pšeničnej) múky. Z ražnej, jačmennej a ovsenej múky pečú tiež chlieb, ale pridávajú k týmto múkam zväčša i žitnú, aby bol chlieb z nich záživnejším. I z kukuričnej múky pripravuje sa zdravý pokrm.

Najlepšie potravné rastliny sú luskoviny (strova): fazuľa, hrach, šošovica. Zemjaky niesu veľmi výživné, no ponač všade rastú a lacné bývajú, sú veľmi rozšírená potrava. Zeleniny jedávame na prívarok. Také sú: repa, kaleráb, kapusta, šťavel, (šoška), šalát, uhorky, chrest, (špargla) atd.; všetky tieto majú málo potravnej

látky. Zrelé o v o c i e je zdravé. Hnilé lebo nezrelé o v o c i e nejedzme.

H r í b y dajú sa ťažko trovit. Sú medzi nimi i jedovaté. Chráňme sa užívania takých hribov, ktoré nepoznáme; lebo mnohí ľudia prišli už pozitím jedovatých hribov o život.

Korenie čini potravné látky ľahšie strovitelnými. Najhlavnejšie korenie je kuchynská soľ, ale užívame ešte i čierne korenie (piepor), papriku, šafrán, kmín (rascu), škoricu (cimet), muškátové orechy, vaniliu a horčicu, s ktorými však skromne zachodiť treba. K pripraveniu daktorých jedál je i ocot potrebný. Cukor a mäd sú ľahko ztrovitelné a výživné látky, ale vo veľkom množstve užívané pokazia žalúdok i zuby.

Chráňme sa pokazených pokrmov!

Čas jedenia nech nepadá ani veľmi skoro po sebe, ani príliš ďaleko od seba. Výživa môže len vtedy slúžiť k prospechu ľudskej ústrojnosti, môže len vtedy mať obnovujúce účinky, jestli sa pokrmy úplne využikujú, ztrovia. K tomu vyžaduje sa popredne, aby sme hltavo nejedli.

Dobr é ž u v a n i e: p o l v ý ž i v y. Jestli doby jedenia rýchlo po sebe nasledujú, príde zažívajúci výkon ľahko do zmätku, ba ztrovené už látky nedajú žiadneho užitku. Zdravému človeku dostačí, jestli denne trikrát jedáva s 5—6 hodinovými medzidobami. Pod jedením alebo bezprostredne po jiedle zdržujme sa všetkej, telesnej i duševnej práce. Zneužívanie jedenia a nemiernosť priviedly už mnohých do hrobu. Naše zdravie vyžaduje jednoduchú výživu.

Dajte telu, čo je jeho!

Jednoducho jiedla svoje stroj,  
mlsnej pažravosti vždy sa boj.  
Kto má mlsné, žravé ústa  
chorobám podlieha zhusta.  
Chráň sa! mnohého jediva,  
krása jedy v sebe skrýva;

preto chceš-li niečo zchrúmať  
 hľad to dobre skôr prezkúmať:  
 Či to v skutku dobré jiedlo?  
 by sa ti zle nepoviedlo!

## 2. Nápoje.

Čiastku potravy prijíma človek v podobe nápojov. Nápoje vynahradzujú nám štiavu (mok), ktorá dýchaním, potením atď. z tela odchodí. Nápoje dávajú telu potrebné tekutiny a slúžia k obľahčeniu trovenia.

Keď nastáva potreba z nášho tela odstránené štiavy vynahradit, cítime smäd. Smäd hasíme nápojami; za nápoje užívame vodu, liehovú a voňavú nápoje.

Najzdravší nápoj je čistá, čerstvá voda, ktorá je nevyhnutelne potrebná k udržaniu nášho života. K pitiu je najzdravšia pramenná, alebo v tónistom štrkovitom riečišti tečúca potočná voda. V nedostatku týchto musíme smäd hasiť aj inou vodou, no nechajme k pitiu určenú studničnú lebo riečnu vodu skôr za chvíľu stáť, aby sa v nej nachodivšie cudzie látky na dno nádoby usadnúť mohli.

Zlú vodu premeníme na pitnú, keď ju precedíme cez cedidlo, pozostávajúce zo štrkových a pieskových vrstiev, alebo keď ju pred užitím dobre prevaríme. Stojáca, pokazená voda budí v nás ošklivosť, kazí trovenie a zapríčiňuje choroby žalúdka a čriev.

Kto je rozhorúčený a náhle sa napije, môže si tiež ťažké choroby pritiahnúť.

Okrem vody užívajú sa najviac ešte liehovú nápoje. Tieto sú víno, pivo, pálenka, ktoré svojim menším-väčším obsahom liehu na ústrojnosť človeka rozčulujú účinkujú.

Najzdravší a najzdravší nápoj je z hroznových bobúl vytlačené víno, ale len v malej miere užívané. V istých okolnostach, jako k. pr. u tých, ktorí slabú ústrojnosť telesnú majú, ktorí ťažko pracovať musia, vo vlhkom a studenom počasí — je víno prospešné, ba chorým

na žalúdok predpisujú ho za liek, ale pravda len v malej miere. — Prehnané užívanie vína nivočí vnútorné ústroje človeka, otupuje mu smysly, zatemňuje mu ducha, jedným slovom: kazí ho na tele i na duši.

Pivo varí sa z obilia, najčastejšie z jačmeňa, a dáva zdravý, občerstvujúci nápoj; nerozčuluje tak veľmi jako víno, ale pre svoje výživné vlastnosti nehodí sa osobám, ktoré majú náchylnosť k ztučneniu. Horkastú svoju chuť dostáva od chmeľu. I pivo často falšujú; falšované, mladé alebo odstáte pivo je nezdravé.

Pálenka je najnezdravší nápoj. Shotovujú ju z vinného droždia, zo slivák, čerešní, višní, cukor obsahujúcich ovocín, z cukrovej repy, zemiakov, kukurice atď. Buď si z čohokoľvek pálená, na zdravie vždy len škodlivo účinkuje. Pálenka neživí, kazí žalúdok, ubíja šlachetnejšie city, zapríčiňuje mnohé nemoce, trasenie údov a často i šialenosť. Kto obyčajne pálenku pijáva, ťažko sa jej odvyká, lebo u neho pijanstvo náruživostou sa stáva. Taký človek býva veľmi nešťastný. Klesá na najnižší stupeň ľudskej hodnosti a patrí k smeti ľudskej spoločnosti.

Najviac užívané nápoje sú ešte káva, čaj (thea) a čokoláda, ktoré súhrnne lubovonnými alebo voňavými nápojmi nazývame. Káva a čaj rozčulujú žalúdok a trochu slabšie pripravené i posilňujú, no veľmi silne shotovené kazia spánok a rozčulujú človeka nad mieru. Káva s mliekom býva pre osoby málo pracujúce dostatočnou potravou. S vodou lebo mliekom pripravená čokoláda je zdravá a výživná. Kávu, čaj a čokoládu často falšujú; pred takými sa chráňme, pretože by nášmu zdraviu ľahko poškodiť mohli.

Nápoj nepijaj opojný, lebo zriedka, bo je škodný;  
zistilo sa mnoho razy, že on zdravie, rozum kazí;  
zpotený tiež nepi vody; ver, že to vždy zdraviu škodí.

### 3. Striedmosť.

Držme vždy poriadok v jedení a pití; budme striedmi. Len také jedlo jedzme, ktoré je chutné, a len tolko, čo nám hlad a smäd utíši. Jedlo vždy dobre požuvajme a nepreplňme si žalúdok jedením lebo pitím, pretože to býva prameň mnohých a ťažkých chorôb.

Kto vždy druhé-druhé pokrmy si žiada, beztoho, žeby mu k utíšeniu hladu potrebné boly, ten zostane maškrtným. Maškrtnosť a pažravosť bývajú príčinou mnohého zlého.

Jednostajne iba jedným jedlom sa živiť není dobre, ale jedla treba premieňať. Večer neslobodno mnoho požiť; najlepšie je, lahnúť si bez večere. Pod jedením nepime mnoho lebo studeného nápoja, lebo to privádza ľahko zmätok do zažívacích ústrojov; po jedení ale vypláknime si ústa vlažnou vodou, aby sme zbytky jedál odstránili.

Liehovými nápojmi smäd hasiť je nielen nemožné, ale i nebezpečné. Proti striedmosti hrešieva sa najviac nemiernym užívaním liehových nápojov. K zdraviu potrebný je striedmy život; lebo jestli striedmost človeku dlhý život sľubuje, uvádza ho nestriedmost do skorého hrobu.

Nadmierne užívanie liehových nápojov zapríčiňuje opilstosť; opilý človek znižuje sa na zviera. Opilstosť býva prameňom mnohého nešťastia a hriechu. Sv. Ján Zlatoustý hovorí: „Satan nič nelúbi natoľko, ako opilstosť, pretože ona je matkou a prameňom zlého.“

Oslepnutie, ochromenie, porazenie, šialenosť a skorá smrť sú následky nestriedmeho života.

Zdržujme sa vôbec od pitia pálenky, lebo táto je najnezdavší a najnebezpečnejší liehový nápoj. Kto pálenku pijáva, navykne k nej pomaly natoľko, že úplne jej otrokom zostane. Môžeme každodenne vídať smutné

obety pálenčeného nápoja. Preto usilujme sa i druhým neblahé následky užívania pálenky vysvetliť.

K posilneniu, obveseleniu, lebo vyrazeniu mysle nepoškodí niekedy pohárom čistého vína lebo piva smäd uhasiť, len nech sa to stáva mierne a nie pravidelne, pretože sa to lahko v náruživosť vyvinúť môže.

Naša ľudská hodnosť vyžaduje, aby sme neboli otrokami liehových nápojov.

Podľa slov Krista Pána: „Beda tým, ktorí sú nemierni v jedení a pití, lebo oni hladovať budú!“

Nebud' pažravý a hladný, lež pri jiedle vždy poriadny;  
hľad sa s málom uspokojíš, nenasytným hanba je byť.  
Syn môj! šetri sily svoje, bo žiaľ stihne stárie tvoje.  
Kto vždy hýri, márne, mrhá, v trpkú núdzu sa uvrhá;  
a kto bruchu len lahodí, v staršom veku žobrat chodí.

#### IV. O D E V.

Aby zvierata pred nepohodou ochránené boly, opatřila jich príroda srstnatou lebo pernatou pokrývkou. Človek starať sa musí sám o svoj odev.

Odev je na to, aby naše telo pred horúčostou, zimou a nepohodami počasia chránil a spolu i stydlivosť napomáhal.

Odev náš má byť čistý a jednoduchý.

Veľmi široké šaty nie sú dobré, pretože primálo hrejú, no naproti tomu je i veľmi úzky odev nezdravý, pretože prekáža obiehaniu krve. Teplejšími šatami opatřit treba tie čiastky tela, v ktorých krv pomalšie obieha a preto i menej tepla sa vyvinuje, jako n. pr. v spodných čiastkach tela (v živote) a v nohách; naproti tomu máme hlavu, hrdlo a prsia menej zamotávat.

V krajoch, kde zima a teplo rýchlo sa premieňajú, je radno teplejšie sa obliekať a bezprostredne na tele — na koži — flanellovú alebo vlnenú košelu nosiť.

Zvlášte na to dbajme, aby náš odev bol pohodlný, t. j. aby sme sa v ňom dobre cítili.

Čo sa kroju (podoby) týka, je odev (rúcho) temer u každého národa inakší, ale i podľa zamestnania a dla rôznych častok tela zvykli sme rozličné šatstvo nosiť. Hlavnia vec je, aby naše rúcho ani príširoké ani príúzke nebolo.

Látka, z nejž naše šaty pozostávajú, môže byť súkno, plátno lebo hodbáb. Vlnené rúcho je teplejšie, vtahuje pot rýchlo do seba, čím vyparovanie znižuje a pred nastydnutím chráni. Plátový odev ale od potu premoká, túto vlhkosť podržuje a pocit zimy v nás vzbudzuje.

Barva odevu zasluhuje našu pozornosť. Čím tmavšej barvy je rúcho, tým viac hreje a preto sú tmavobarevné šaty v studených krajoch a v zime prospešnejšie. Svetlobarevné lebo biele šaty nehrejú toľko; preto ich nosievame v lete. Jasnobarevné rúcho nevtahuje tak ľahko vlhkosť a zlý zápach do seba, jako tmavobarevné.

Vlhkým, premoknutým šatám nedajme na sebe uschnúť, ale usilujme sa miesto nich suché šaty preobliecť. Chráňme sa odev neznámych ľudí, a zvlášte osôb na chytľavé nemoci chorých na seba obliekať, poneváž tým ľahko i my onezdravet môžeme.

### Odievanie jednotlivých častok tela.

Prirodzené zakryvadlo hlavy sú vlasy a my prikryvame si hlavu len proti horúčosti lebo studenosti vonkajšieho povetria, lebo proti dážďu a vetru. Tomuto účelu zodpovedá len ľahký širák (klobúk) lebo ľahká čiapka. Lemované čiapky lebo baranice nenosme, poneváž priteplá pokrývka hlavy býva príčinou mnohým chorobám hlavy a očí, z druhej strany však poskytuje priaznivú príležitosť k rozmnoženiu hmyzu.

V izbe a v spánku mávajme hlavu vždy nezakrytú. Není to dobre, tarchu na hlave nosit.

Vlasy dajme si často na krátko ostrihať, aby sa vyparovanie kože na hlave neprekážalo. Držme si vlasy v čistote a poriadku každodenným umývaním, česaním a kefovaním; nenatierajme jich masťou lebo silne voniacimi olejkami, lebo tieto škodia koži na hlave.

Hrdlo buď slobodné. Ručník lebo inakšiu pokrývku na hrdle nikdy nenosme, pretože tým hrdlo teplotu navykneme a potom najmenší vetrik už nastydnutie, bolenie a zapálenie hrdla nám zapríčiní. Úzke nákrčníky (kravátke) stahujú veľmi na hrdle nachodiacie sa žily a hrtán, ktoré skrze to vo svojom účinkovaní hatené bývajú, z čoho potom nával krve k hlave a nebezpečné nemoce hrdla povstávajú.

Rúcho na prsiach buď ľahké a tenké, a nech netlačí. Ponevác skrze dýchanie prsia neustále roztahovať sa musia, robia šaty, prsia stahujúce — šnorovačky — veľkú škodu na našom zdraví. Mnohí stahujú svoje prsia z márnomyseľnosti do úzkych šiat a nepomyslia, že si tým život ukracujú. Úzke šnorovačky prekážajú obehú krve a troveniu, okrem toho môžu byť všeliaké pľúcne, žalúdočné, jatrové (pečeňové), slezinové a mnohé iné choroby následkami nesmyselného šnorovania. Úzke živôtky (vesty) a kabáty nenosme.

Život (spodnia čiastka tela, brucho) požaduje najviac tepla, lebo účinkovanie v bruchu umiestených ústrojov (žalúdku, čriev) najviac teplom napomôžené býva. Každé tlačenie a stískanie brucha je škodlivé, pretože sa tým slobodné pohybovanie žalúdku prekáža. Preto nenosme veľmi úzke nohavice a pripášme si remeň lebo opasok voľno nad kľbom; tým vyhneme mnohým chorobám.

Pri odeve nôh pozorovať treba na to, aby on na nohy žiadneho tlaku nekonal, pretože z toho napuchliny a otlaky (vranie oká) pochádzajú. Nosenie obuvi s vysokými podpätkami (štekľami) je škodlivé. Je radno,



aby sme si v zimnom a vlhkom počasí nohy v teple držali, pretože nastydnutie a prevlhnutie nôh prameňom mnohých nemocí býva. Onučka lebo pančucha nebuď veľká lebo široká, aby záhyby nerobila. Tiež nepodväzujme si pančuchy veľmi tuho, pretože to obehu krvi prekáža. Obuv často premieňajme, zvlášte vlhkú zameňme hneď so suchou.

Šaty čisté vždy byť majú,  
čizmy nech sa ligotajú:  
keď pred ľudí chceš predstúpiť,  
musíš slušne odiaty byť.



## V. Č I S T O T A.

Mnohým chorobám môžeme tým hat postaviť, jestli čistotu v každom ohľade pred očima zadržíme.

Naše bývanie, odev, domáce náradie, slovom všetko, čo okolo nás sa nachodí, buď čisté a v poriadku držané, pretože nečistota nielen odporný cit v pozorovateľovi budí, lež i na zdravie náramne škodlivo účinkuje.

Držíme-li naše telo čisté, napomáhame tým trvanie nášho zdravia. Čistého človeka každý rád vidí, od nečistého odvracia sa každý s ošklivosťou.

Naše telo je pokryté kožou; táto je plná drobných dierok (potníc, pórov), ktorými v našom tele nachodiaca sa zbytočná vlhkosť skrze potenie a vyparovanie sa odstraňuje. Z potu povstáva na našom tele mnoho špiny, ktorá potnice na koži zapcháva a tým vyparovaniu vlhkosti prekáža, z čoho mnoho nemocí pochádza.

Nečistotu s nášho tela odstraňujeme u m ý v a n í m. Najviac špiny ukladá sa nám na tvár a na ruky, pretože tieto nezakryté bývajú. Preto je potrebné, aby sme si ruky i tvár každodenne čerstvou vodou dobre poumývali. I mydlo je dobre pri umývaní užívať, lebo ono ľahšie odstráni na koži utvorené masťné špiny, než voda sama.

Osožné je, jestli si i hrdlo a prsia každý deň umývame. Teplú vodu neužívajme pri každodennom umývaní, lebo tým kožu rozmaznáme. Náš odev nebuď tiež veľmi teplý, lebo tým napomáhame usadnutie sa potu a koža zostane citlivejšou oproti premenám počasia.

Ponevác však koža bezprostredne bielym prádlom čili bielizňou pokrytá býva, treba na toto veľkú starosť mať. Bielizeň má sa týždenne aspoň jedonkrát, je-li však možná dvakrát, vôbec čím najčastejšie prevliekat.

### 1. Vlasy.

Hlava je tá jediná čiastka nášeho tela, čo už od prírody pokryvkou — vlasami — opatrená je. Vlas má koreň a steblo, také jako trúbka. Vlasy sú koreňami do kože na hlave zarastené. Barva a podoba vlasov sú rozličné.

Hlavnia podmienka opatrovania vlasov je, aby sme si kožu na hlave v čistote držali; preto umývajme si vlasy — a tak i kožu na hlave — každodenne a držme jich starostlivým česaním v poriadku. Strapatého, neučesaného človeka neľúbime vidieť.

Hrebeň nech nemá veľmi ostré zuby a kefa na vlasy nebuď drsná, lebo by sme si nimi kožu na hlave ľahko poraniť mohli. Vlasy dajme si často a na krátko strihať, aby sme tým kožu oslobodili, lež vtedy nechodme s holou hlavou na studený lebo vetrný vzduch, ponevác sa ľahko na hlavu prestydnúť môžeme.

Mastiť lebo barviť si vlasy neslobodno, aby sme potnice na koži nezapchali. Jestli si vlasy nechrátime — alebo i následkom nejakej nemoce — vypadajú nám vlasy a hlava zostane holá, plešivá. Za starodávna posýpali si vlasy práškom (pudrovali jich) a mnohý plešivý človek nosí i teraz parochňu; toto sú zlé zvyky, lebo zapríčiňujú mnohé choroby na koži.

Na krátko si strihaj zavše vlasy,  
bys mal čistú hlavu po vše časy.

## 2. Nechty.

Pod **n e c h t a m i** rozumieme ztlstnuté, ztvrdlé čiastky zovňajšej blany na koži, ktoré na koncoch prstov na rukách i na nohách sa nachodia. I na opatrovanie nechtov treba starosť obrátiť, pretože ony pri hmataní prstom za oporu slúžia.

Pri práci nasadá špina pod nechty, ktorú vždy odstrániť treba. Dlhé nechty netrpme, no ani veľmi na krátko jich nestrihajme, aby nám do mäsa nezariastly.

Zlý a neslušný zvyk má, kto si nechty obhryzuje.

Jestli nechty na nohách neopatrujeme, tieto ztvrdnú a obťažujú chodenie, ba často veľké bolesti zapríčiňujú. Kúpajme si často nohy v teplej mydlovej vode a po kúpeli vyčistíme a obstrihajme si nechty. Uzka obuv napomáha ztvrdnutie a zkrivenie nechtov na nohách.

Nechtom do sveta rásť nedaj,  
každý týždeň raz jich strihaj.

## 3. Zuby.

**Z u b y** nachodia sa v ústach, do škraní vrastené, a slúžia následkom svojej tvrdosti k rozdrobovaniu potravy. Uplne dorastený človek má 32 zubov. V každej škraní je 16 zubov a síce 4 rezáky (prednie zuby), 2 špidláky (očnie) a 10 žuvákov (črenových zubov, stoličiek.)

Účel zubov je, pripraviť ž u v a n í m potravu pre žalúdok a tým jej ztrovenie napomáhať. Okrem toho okrašľujú zuby ustá, zadržujú riadnu podobu tváre a napomáhajú čistú a pravidelnú výrečnosť. Z toho môžeme poznať, že i na opatrovanie zubov veľkú pozornosť obrátiť treba.

Keď sa ráno umývame, vypláknime si ustá studenou vodou a odstráňme na zuby usadnuté zhustnuté sliny

pomocou kefky na zuby. I po jedle vypláknime si ustá a odstráňme medzi zubami snád zaostalé pozostatky jedál mäkkým, nie veľmi končitým šparcháčom. Pri tom pozorujme, aby sme si dasná neobrazili, lebo môžeme dostať bolenie zubov, čo je veľmi trapná boľast. Jednostajne zuby si šparchat a ustá otvárať je veľmi neslušná vec.

Tvrde predmety (orechy, lieskovce, kôstky, cukor) zubami neutrúzgajme, poneváč tým sklenina (glazúra) na zuboch ľahko odpuká a zuby potom sa kazia. To isté môže sa nám prihodiť, jestli na horúce pokrmy hned studenú vodu pijeme. Deravé (zlé) zuby zapríčiňujú nám mnohé a veľké boľasti.

I neprijemný zápach z úst býva následkom nečistoty zubov.

V čistote si chovaj zuby,  
odstráň všetko, čo jich hubí.

#### 4. Kúpanie.

Vieme, že každodenním umývaním odstránime špinu z nezakrytých čiasok nášho tela; no k udržaniu čistoty a zdravia je potrebné, z času na čas celé telo poumývať, a toto dosahujeme kúpaním.

Studený kúpeľ oživuje činnosť kože a chráni naše telo od škodlivých účinkov premeny počasia, otvrdzuje a posilňuje nás.

Učel teplého kúpeľa je viacej očistenie kože od špiny. Slabí, starí a chorľaví ľudia nech užívajú teplé kúpele.

Okrem prirodzenej vody máme ešte kúpele minerálne (nerastové), liečivé (teplíce) a parné. Ľudia so zdravou ústrojnou tela zcintlavejú v teplých kúpeľoch.

Pri kúpaní majme nasledujúce pred očima. Nakolko možná, kúpajme sa v zatvorených miestnostach; jestli sa v lete na slobodnom mieste kúpeme, nezabudnime na

stydliivosť. S plným žalúdkom kúpať sa neslobodno. Najlepšie býva, keď sa za 2 hodiny po raňajkách lebo po obede kúpeme. Vôbec je dostatočné denne jedonkrát sa kúpať, no i vtedy nech trvá kúpanie najviac 15—20 minút.

Kúpeme-li sa v studenej vode, umyeme si najprv hlavu a prsia a iba potom pohrúžme celé telo do vody, kde ustavične pohybovať sa máme. Kto teplý kúpeľ užíva, nech pomaly vstupuje do neho a nech trie po hrdlo vo vode pohrúžené telo. Trenie tela odporúča sa i v studenom kúpeli.

Rozčulení, rozohriati lebo ustatí nechodme sa kúpať, lež vypočíňme si najprv. Po kúpeli poutierajme plachtou, uterákom vodu so seba a dobre oblečení pohybujeme sa za čas pomaly. Keď sme si za chvíľu odpočinuli, môžeme i hlad náš utíšiť.

Jak veľmi potrebné je kúpanie k udržaniu zdravia, môžeme vidieť i z toho, že sama lekárska veda k zahojeniu mnohých a nebezpečných chorôb rozličné kúpele predpisuje.

---

## VI. S M Y S L Y.

Tie ústroje, ktoré dojmy zovňajšieho sveta prijímajú a do mozgov jich privádzajú v nás jejich povedomie budia, nazývame smyslami.

Naše smysly sú nasledujúce: z r a k, s l u c h, č u c h, c h u t a h m a t.

Opatrovanie smyslov a udržovanie jich v zdraví je veľmi dôležité, pretože nám ony vonkajšie dojmy na um privádzajú. Je-li volaktorý z našich smyslov nezdravý, alebo chýba, nejsme už vstave, všetky dojmy vonkajšieho sveta zpozorovať.

Smysly sú ústroje pracovitosti duše.

## 1. Zrak.

Ustroj zraku je oko, najdôležitejší zo smyselných ústrojov. Máme dve oči. Najhlavnejšia čiastka oka je jablko očné, umiestené pod čelom v kostnatej priehlbine. Tenká kočka, čo pri zatvorení oka jablko zakrýva, nazýva sa mihalnica. Na jej krajoch vidíme dlhé vlásky, — riasy, — ochraňujúce oči pred vpadnutím prachu, smetí a podobných drobných vecí. Nad očnou jamkou na spodnom kraji čela nachodíme oblúk z jemných vlásokov — obočie, obrvy — ktorý zadržuje pot s čela tečúci.

Chráňme si oči s veľkou opatrnosťou, lebo sú mnohým nebezpečenstvám vystavené. Kto nevidí, je slepý, slepota je však najväčšie nešťastie na svete.

Oči treba chrániť pred prachom, dymom, parou naplneným povetím, pred zimou a teplom. Veľké svetlo, dlhšie hľadanie do ligotných predmetov škodí zraku. Do slnka, do vecí slnkom veľmi osvetlených a do ohňa nepozerať. Na tmavých lebo nedostatočne osvetlených miestach nekonajte práce, pri ktorých oči zvlášte zaujaté bývajú, t. j. nešíjme, nečítajme a p. I blčiace, pohybujúce sa svetlo škodí zraku. Je-li pri našej práci oko zvlášte zaujaté, odpočívajte si z času na čas alebo premeňte našu prácu.

Pri čítaní a písaní budme zvlášte opatrní, lebo pri týchto pokazí sa oko ľahko. Drobné litery a nezretelné písmo nečítajme. Knihu, z ktorej čítame alebo papier, na ňomž píšeme, držme aspoň na 20—25 centimetrov od oka.

Ľudia môžu byť krátko- i dlhozrakí. Krátkozraký rozpozná veci len veľmi z blízka, ďalekozraký naproti tomu iba z väčšej vzdialenosti. V oboch pádoch možno na základe lekárskej rady okuliare použiť. Človek s dobrými a zdravými očami nech nikdy cez okuliare, zväčšujúce alebo barvisté skielka nepozera, pretože tým oči ľahko ustanú a oslabnú.

Ustaté oči umývajte si často čerstvou vodou a prechádzajte sa na slobodnom vzduchu. Prospešné je, na zelené lúky a hory sa dívať. Vlasy nech nevisia nám do očí. Oči kazí ešte i častý plač a utieranie slz holou, špinavou rukou.

Oči i preto častejšie umývať treba, aby sme v kútikoch medzi mihalnicami nasadnuté vlhkosti odstránili.

## 2. Sluch.

Ústroj sluchu sú uši, zaujímajúce miesto na oboch bokoch našej hlavy. Ucho pozostáva z dvoch častok, z vonkajšieho a vnútorného ucha. Vonkajšie ucho pozostáva z ušnej mušle, z zvukovodu a bubienkovej blany.

Mušľa zachycuje hlas, ktorý cez zvukovod bubienkovú blanu do pohybu privádza a skrze to vo vnútor-  
nom uchu pocit hlasu budí.

Zvukovod a vnútorné ucho sú vhlbené do slychovej kosti a niesu preto toľko nebezpečenstvám vystavené, jako oko. Zato dajme však pozor, aby do zvukovodu cudzie veci (fazula, hrach, chrobáci) sa nedostali, alebo aby nahromadená ušnia masť zvukovod nezapchala, pretože z toho nedečujnosť, ba dokonca i hluchosť pochodiť môže.

Držme ucho zavše čisté a odstráňme sbierajúcu sa v ňom ušniu masť. No chráňme sa, žeby sme sa končitými predmetami v uchu nepaprali, lebo tým bubienkovú blanu ľahko uraziť môžeme.

Z tepla na zimu nechodme, do prievanu sa nestavajte a na vlhkých miestach nespávajte, bo môžeme dostať hučanie v ušiach, lebo iné ušnie choroby. Škodlive účinkujú na sluch a môžu i hluchotu zapríčiniť: ťahanie za uši, kričanie do ucha, lom, veľký buchot, strelba atď.

### 3. Čuch.

Ústroj čuchu je nos. Nosom cítime príjemný lebo nepríjemný zápach vecí. Nos stojí uprostred tváre a v nosovej dutine nachodiace sa tenké blánky zprostredkujú v nás pocit čuchu.

Nos udržujeme stále čistý a každé ráno ho dobre vymyjme. Cudzie veci do nosových dierok nestrkajme, lebo môžeme nosu uškodiť. Udržovanie nosa v čistote je už i preto potrebné, lebo keď máme ustá zatvorené, prínútení sme cez nos dýchať. Preto nosne vždy šatku pri sebe. Špatný zvyk je i smrkanie (šňupanie) tabáku.

### 4. Chuť.

Hlavní ústroj chuti je jazyk, ktorý sa v ústnej dutine nachádza. Celá dutina ústna i s hluzami (slinicami) v nej umiestenými slúži za ústroj chuti. Chutou rozoznávame rozličnú príchuť potravín.

Jemnosť chuti napomáhame, keď ustá i jazyk čisto držíme a po jedle pravidelne vymývame. Horúce jedlá znižujú schopnosť chutnania. Ústroje chuti otupuje i nemierne užívanie liehových nápojov, lebo priveľmi korenastých, slaných a kyselých pokrmov, jako i silné fajčenie.

Jestli sa na jazyku biele lebo žltavé usadliny zjavujú, bývajú ony znakom žalúdovej choroby.

### 5. Hmat.

Ústrojom hmatu je koža, celé naše telo pokrývajúca. Nou rozoznávame jakosť vecí, či sú n. pr. mäkké, tvrdé, hladké, drsné, teplé alebo studené. Cit hmatu je najviac vyvinutý v koncoch prstov.

Cit hmatu pestujeme, jestliže kožu našu v čistote držíme. Studené, vrele lebo žeravé predmety nechytajme. Ťažká ručnia práca otupuje tiež smysel hmatu.



## 6. Pohyb, odpočinok, spánok.

Povolaním a povinnosťou človeka je práca, ktorá vždy s pohybom tela spojená býva. Ľudský život plynie medzi pohybom a odpočinkom. Pohybovanie tela je práve tak potrebné, jako výživa a dobré povetrie.

Pohybovanie napomáha obeh krve, podporuje dýchanie a účinkovanie pľúc, budí chuť k jedlu, zväčšuje zažívanie a dáva chuť a silu k práci. Cvičením posilňuje sa každý úd nášeho tela a stáva sa schopnejším k práci.

Zahálaním trati naše telo svoju pružnosť, stáva sa neschopným k vyvinutiu väčšej sily, ba upadá v mnohých pádoch i do nemocí. Pracovitý človek hýbe sa stále. Ľudia, ktorí pri práci sedia alebo ktorí jednotvárne zamestnanie majú, tak i osoby, duševne pracujúce musia rozličné pohyby vykonávať, aby telo jejich okrialo. Také pohyby sú: pešie prechádzky, tančenie, plávanie, korčuľovanie (klzanie sa na ľade) a telocvik, ktorý každú čiastku tela otužuje.

Nepretržená práca je práve tak škodlivá, jako stále zahálanie, lebo jestli práca unavuje, činí zahálčivosť ľudí lenivými a rozmaznáva celé telo.

Treba i na to pozorovať, aby bola práca primeraná veku robotníka; ženy, dietky a starci niesu vstave tú prácu a tolko z nej dokonat, koľko vykoná muž v úplnej sile.

P o p r á c i c h u t n á o d p o č i n o k ! K udržaniu zdravia je potrebné, aby pohyb i odpočinok striedavo po sebe nasledovali.

Naše telo o d p o č í v a sediac lebo ležiac, no zvlášte vo spánku. Duševné i telesné sily svoje môžeme len tichým spánkom zpäť nadobudnúť. Aby spánok na telo dobročinne účinkoval, je potrebné, aby sme v riadnom čase spávali. Za riadny čas odpočinku vyznačila sama príroda noc. Nočnou prácou utratené sily nemôže denný spánok vynahradiť a stále prenocovanie ukoná celé naše

telo. I ustrojenie našich očí od prírody ukazuje na spánok v noci, no z druhej strany vieme, že je vzduch v noci chladnejší, vlhkejší a tedy nezdravší, nežli vo dne.

Jak v práci tak i v odpočinku treba mieru zdržať. Mnoho spania otupuje ducha a činí telo lenivým; takí ľudia bývajú ospalí, mrzutí a nemávajú ani chuti, ani potrebných síl do práce. Kto mnoho spí, málo žije. No naproti tomu ten, kto málo času spánku venuje, ohrozuje svoje zdravie, lebo nedáva telu dostatočnej chvíle k odpočinku, prečo ono k pokračovaniu v práci nespôsobné býva.

Vo veľmi studenej izbe, na holej zemi lebo v mäkkej loži nespávajme; je to nezdravé. Bez spánku sa vyvalovať je nielen mrhanie času, ale škodí i zdraviu. Ťažkou prácou zamestnaní môžu si i v poludňajšom slobodnom čase trochu podriemať, lebo to množí jejich pracovnú silu a dodáva jim chuti do roboty.

Slabým ľuďom, starcom a dieťkam dostačí 8 hodinový spánok, kdežto sa zdravý, silný muž i so 6 hodinovým spánkom uspokojiť môže. Po večeri počkajme 1—2 hodiny, kým sa k odpočinku uložíme.

Pravidlom nám buď: skoro sa uložiť, skoro vstávať; i porekadlo nás učí: „kto včas ráno vstáva, Boh ho požehnáva,“ a: „hodina rannia, zlato doháňa!“

---

## VII. ZAMESTNANIE A DUŠEVNÝ STAV.

Bár by sme jakékoľvek zamestnanie lebo remeslo mali, bývame vždy nebezpečenstvu vystavení, že svoje zdravie naštrbíme. V rozličných zamestnaniach rozličné choroby zjavovať sa zvykly. Jedno remeslo spojené je s mnohým chodením, druhé s ustavičným sedením, kdežto pri tretom prach, dym, všeliaké výpary (plyny) hltat musíme.

Preto, nežby sme sa daktoré remeslo učiť započali, alebo nejaké zamestnanie si vyvolili, máme si vždy najprv premysleť, ktoré z nich ústrojnosti nášeho tela a stavu nášeho zdravia najlepšie zodpovedá. Nehladme na to, ktoré je výnosnejšie, lež na to, kde naše zdravie najmenej nebezpečenstvu vystavíme.

Dľa toho, čo sme sa dosiaľ zo zdravovedy učili, môžeme i pri rozličných spôsoboch zamestnania svoje zdravie šetriť i ochrániť.

Veľký vplyv na naše telo a zdravie má i duševný stav náš. Čomu sa človek privykne, prejde v jeho prirodzenosť. Neprivykajme si veci, čo sú škodlivé zdraviu nášmu.

Pokoj duše, dobrá vôľa a spokojnosť patria medzi hlavné podmienky zdravia a dlhého života.

No ani duševný stav nech nedopúšťa sa krajností. SLYŠIAC veľkú radosť, alebo následkom zlaknutia zomreli mnohí okamžite. Hnev je prameňom mnohých nemocí a smútok tiež veľmi škodí zdraviu. Nádej v akomkoľvek ohlade predlžuje život, kdežto strach naše sily oslabuje a príčinou mnohého zlého býva. Závist a nenávisť sú veľkí nepriatelia zdravia.

Panujme nad náruživosťami našimi!

## VIII. OCHRANA ZDRAVIA A SPÔSOB ZACHÁDZANIA S NEZDRAVÝMI.

Vieme, jak veľký poklad je zdravie a jako si ho skrze riadny a striedmy spôsob života udržovať môžeme; no treba nám vedieť i to, jakých prostriedkov a krokov chytiť sa máme, jestli chorobou, alebo i mimovoľným nešťastím navštíveným spolubratom našim pomôcť chceme. Toto je tým viac ľudomilnou povinnosťou našou, poneváž v nepočetných pádoch ľudskej životy zachrániť môžeme.

Nami poskytnutá pomoc môže mať platnosť len v neprítomnosti lekára alebo aspoň do jeho príchodu. Môžeme však i tým pomoc poskytnúť, jestli skrze nežné zaobchodenie alebo láskyplné opatrovanie na myseľ chorého účinkovať sa usilujeme.

Jestli choroba volakoho zastihne, nespoliehajme sa na to, že sa ona sama od seba zase ztratí, lež usilujme sa neduh hneď pri jeho počiatku odstrániť, ponevác často už zakorenenú nemoc ani lekárska veda vyhojiť vstave není.

Choroba začína pravidelne so slabostou a rozličnými boľastami; nemocný cíti sa byť ustatým a býva zlej vôle. Nezdravému žalúdku ošklivia sa pokrmý a preto neslobodno silit ho všeliakými jiedlami. Nezdravé údy musia sa všetkej činnosti zdržovať; príroda sama predpisuje tento pokoj.

Jestli sa iba zle cítíme, môže pokoj a poriadok v jiedle sám mnohokrát nám ztratené zdravie navrátiť, ba i život nám zachrániť. Jestli však nám mdloby pribýva, je to dôkaz skutočného ochorenia, a vtedy nezameškajme o lekársku pomoc sa postarať, čo menovite v dobe nákazlivých nemocí ani najmenej odkladať nesmieme.

O vzduchu vieme, že je k udržaniu zdravia nevyhnutne potrebný, preto umiestme chorého do izby s čistým vzduchom, ktorá ľahko prevetrovať sa dá, aby sme i tým navrátenie jeho zdravia napomáhali. Izbu nemocného každodenne viackrát prevetrujme, ale chráňme ho za ten čas pred prievanom a pred veľmi teplým lebo studeným povetím. U nezdravých nákazlivými chorobami je dobre, jestli jedon oblok stále otvorený necháme. Mnohé návštevy, lebo zdržovanie sa viac osôb okolo nezdravého odporúčať nemožno, lebo nielen že sa povetrie kazí, ale búri sa i pokoj nezdravého. Jemu je treba tichý, pokojný odpočinok; z tej príčiny vyhybovať treba všetkému, čoby chorému boľast alebo nepokoj spôsobit mohlo.

Dbajme tu zvlášte i na čistotu. Oblek a duchny chorého treba v čistote držať a často prevliekať, no hlavne pri prevliekaní bielizne — a vôbec vždy — chrániť

máme nemocného pred prestydnutím. Stav chorého a lekárove predpisy nech sú nám smerodajné, máme-li chorému dať teplejšiu, alebo snád len ľahšiu prikryvku (duchnu, koberec, plachtu.) V najviac chorobách drží sa za potrebné, aby nohy v teplote držané byly.

Čo sa pokrmov u chorého týka, i v tom majme sa na pozore. Pokrmy, nimiž nezdravého živíme, treba vyberať, lebo v mnohých pádoch škodí nanútené jiedlo viac, nežli osoží, ba nezriedka nezdravý takové jiedlo i vyvráti a siliac sa pritom, svoj neduh ešte zväčšuje.

Jestli choroba popustí lebo prejde a chorému bolesti prestanú, nemôže sa predsa ešte zdravým menovať a nemôže sa vrátiť k predošlému svojmu spôsobu žitia a zamestnaniu, lebo k nazpät nadobudnutiu počas choroby ztratených síl požaduje sa dlhší čas, často i viacej týždňov. Toto je vlastnia doba liečenia, v ktorej nezdravý znovu okrieva. Ale i celkom vyzdravení musia byť veľmi opatrnými; nech žijú mierno a striedmo, nech sa teplejšie zaodievajú a nech zpočiatku len na vykonávanie ľahších prác sa obmedzia.

Jako všade, tak i v chorobe zapríčiňuje nevedomosť mnoho nesnádze. Najdú sa ľudia, ktorých predsudky lebo p o v e r a riada pri liečení mnohých nemocí. Mnohých, ktorí by sa ľahko boli mohli vyliečiť, priviedla už povera do hrobu. Preto neuverí múdry človek nikdy všeliakým bobonstvám a starobabským liekom, lež vyhne radnej nebezpečenstvám, ktoré z nich povstať môžu.

Zhúbne remeslo prevádzajú takzvané v e š t i c e, m a s t i č k á r k y, ktoré proti hocakej chorobe lieky odporúčať znajú, ba i samy hotové bývajú, všeliaké sprosté lieky z všeličoho naklochtit a navariť. Tieto vyhladávajú svoje obeť iba medzi sprostými ľuďmi, ktorých svojimi klamnými sľubami ľahko získať môžu. Choroby sú veľmi mnohé, jích príčiny a prirodzenosť bývajú veľmi rozmanité a k naučeniu sa potrebných vedomostí, jako každú z nich zvlášte liečiť treba, vyžaduje sa dlhý čas. Len učení lekári môžu nezdravých s

prospechom vyliečiť, ktorí skrze mnohoročné učenie a neprestajné cvičenie túto vedu si osvojili. Oni poznajú každú kôstečku v ľudskom tele a znajú proti jakejkolvek chorobe prospešné prostriedky vynaístať.

V našej vlasti oprávňuje zdravotný zákon jedine diplomovaných lekárov k liečeniu nezdravých; preto nariaďuje, že každá obec (viac menších obcí spolu) je povinná, lekára držať. Do lekárskej vedy miešajúci sa mastičkári bývajú v smysle zákona prísno potrestaní.

---

## IX. PRVÁ POMOC PRI NÁHLE POVSTALÝCH NEHODÁCH.

Často sa stáva, že človeka z nenazdania nehoda postihne, pričom okamžitú pomoc potrebuje, pokiaľ obmeškánie snád i o život priviesť ho môže. Láska k blížnemu káže, aby sme nenadálym nešťastím postihnutým spolubratom našim pomoc poskytnúť, čo menovite vtedy potrebné býva, jestli život k našej pomoci odkázaného človeka v nebezpečí sa nachodí.

Pokiaľ však v dobe nešťastných príhod nebýva vždy lekár pri ruke, treba je, aby sme tie pravidla k ochraňovaniu života znali, ktoré v častejších príhodivších sa nehodách do príchodu lekára upotrebiť môžeme.

---

### A) U R Á Ź K Y.

#### 1. Popáleniny.

Oheň, vreľá voda, para, žieravé kyseliny a lúhy môžu popáleniny zapríčiniť. U popálenin môžeme štyri rozličné stupne rozoznať.

Pri prvom stupni očervenie iba vrchnia kožka našej kože; v tomto páde dostačí, keď popálené miesto masťou lebo olejom natremo a k utíšeniu bolesti studené obkladky užívame.

Pri druhom stupni oddelí sa vrchnia kožka od ostatných vrstiev v podobe pluzgiera. Pluzgier, je-li veľmi napnutý, prepichnete. Hlavnia vec je, odstrániť vzduch od rany, k čomu obkladky z oleja a ocelevej vôdky shotované, príhodné bývajú. Môžeme ranu i jemnou bavlnkou na obväzovanie zaviazať alebo sódovým práškom zasypať.

Pri tretom stupni popálenia býva už i pod kožou nachodiaca sa skliepkovatina poranená, čo s veľkou bolesťou a často i so zimnicou spojené býva. K štvrtému stupňu patria už väčšie rany od popálenia pochodiace. V oboch ostatných pádoch máme sa hneď o lekársku pomoc postarať, pretože takéto väčšie popáleniny veľmi nebezpečné bývajú. Do príchodu lekára užívajme studené vodové obkladky a odstráňme vzduch miešaninou z vápnovej vody a lanového oleja.

Jestli sa na volakom šaty zažnú, nech neuteká, lebo tým horenie ešte napomáha, ale nech hodí sa na zem a nech sa usiluje válaním po zemi oheň zahasit; je-li však niekto na blízku, nech horiaceho do nejakého kusa šiat alebo inej pokrývky (pokrovca, plachty, bundy) tesne zaobalí, aby odstránením vzduchu horenie zastavil a potom nech ho obleje vodou. Oblek treba ostrým nožom lebo nožnicami rozrezať a veľmi pozorne s patričného svliekať.

## 2. Rozmliaždeniny.

Následkom padnutia, uderenia, kopnutia lebo hodenia môžu rozmliaždeniny povstať, pri ktorých pod kožou sbehlá krv bolesť zapuchliny zapríčiňuje. Toto podobehnutie krvou býva zpočiatku modravočervené, potom brunasté, naposledy zelenavožltavé. Boľasti umenšíme a napuchlinu rozoženieme studenými obkladkami.

Silné údery môžu i otráse nie m o d z g o v, o b r a z e n i e p l ú c, (pluvanie krve) zapríčiniť. Vtedy ztratí patričný často i povedomie. V tom páde rozpustme odev obrazeného a usilujme sa ho k povedomiu priviesť.

Je-li v tvári bledý a tlče-li mu srdce lebo tepňa (puls) slabo, uložíme ho tak, aby mu hlava nižšie bola a napomáhajme, pohybovanie srdca; je-li však v tvári červený, horúci uložíme ho hlavou vyššie a dávajme mu ľadové obkladky.

### 3. Zlámaniny.

Zlámaniny (kostí) povstávajú tiež následkom pádu, úderu, hodenia atď. a prihodia sa najčastejšie na okončinách (rukách, nohách); no môžu sa prihodiť i na rebrách, lopatkách a na lebke. Zlomenú kosť poznáme dľa toho, ponevác je patričný úd kratší, zkrivený a na mieste zlomenia dá sa zpozorovať silná bolesť a pohyblivosť.

Stane-li sa nešťastie vonku na slobodnom, ďaleko od pomoci lekárskej, upotrebme dočasný obväzok, aby sme poraneného odniesť mohli. Je-li zlámanina na ramenách, ohneme predlaktie v lakti, uložíme ho do ručníka na hrdle zaveseného a priviažeme nadlaktie druhým ručníkom k telu. Je-li však zlámanina na nohe, položíme poraneného na širokú dasku, na dvere, a dáme, pomocou ručníkov zlomenému údu také polozenie, aby prenášanie žiadne bolesti nepôsobilo.

V tom páde, jestli zlomená kosť cez mäso a kožu vyčnieva, mohla by sa dostať špina (nečistota) do rany, čo je veľmi nebezpečné. Preto pozorujme pri takých otvorených zlámaninách, aby nič nečistého do rany sa nedostalo, a jestli by sa to predsa prihodilo, vymyjme ranu pozorne karbolovou vodou.

Na každý pád treba lekára hneď zavolať, ktorý zlomený úd napraví, obviaže a na šíny pripevní, následkom čoho sa konce zlomených údov za 3—6 týždňov opäť srastú. V dobe hojenia je potrebné, aby sa chorý v úplnom pokoji nachodil.

### 4. Vytknutie, prešinitie.

Jestli kosť vyjde zo svojho miesta, z klbu (členku), nazývame to vytknutím. Dá sa poznať z toho, že poranený klb v porovnaní so zdravým svoju podobu



ztratil a pohybovať sa nedá. Jestli však daktorý členok následkom uderenia, vyskočenia obrazený býva, povstáva prešinutie, následkom čoho ranený členok tiež zapuchá a silne bolí.

V obidvoch pádoch vyčkajme lekára, do jehož príchodu bolavý úd v pokoji držíme a na bolavé miesto studené obkladky dávajme.

### 5. Poranenia.

Následkom pichnutia, rúbania, rozmliaždenia, pohryznutia, výstrelu atď. povstávajú rany, medzi nimiž postrielaním a popichaním zapríčinené hlboké poranenia často nebezpečnými bývajú.

Poranené miesto treba okamžite vyumývať karbolovou vodou a jemnou bavlnou (vatou) zaviazať. Treba pozorovať, aby do rany nečistota neprišla, lebo zanečistením môže sa stať rana nebezpečnou. Preto nedotýkajme sa zašpinenou rukou poraneného miesta. Rany nechtami štipkať lebo škrabať je veľmi nebezpečné. Špinavou šatou lebo húbou neslobodno rany vymývať. Najlepšie je k umenšeniu bolastí nad obväzok studené obkladky dávať, lež k tomu užívajme len čistú vodu a čisté ručníky.

Uštipnutie hmyzu, včiel, osí zapríčiňuje tiež s veľkou bolastou a zimnicou spojené zapuchliny; k jejich utišeniu je najlepšie, jestli na poštípané miesto dakolko kvapok s a l m i a k o v é h o l i e h u nakvapkáme.

---

### B) KRVOTOKY.

Poranenia bývajú pravidelne s krvácaním spojené. Jakosť krvotoku závisí od toho, jaká krvná cieva poranená bola.

Je-li rana na hlave, ostriháme vlasy okolo nej, vymyjeme krvácajúcu ranu čerstvou vodou, odstránime v rane viditeľné cudzie látky a prikladáme na ňu dobre vyžmíkané studené vodové obkladky. Jestli rana silno

krváca, musíme nevyhnutne pre lekára poslať, no i do jeho príchodu treba sa usilovať, aby sme krvácanie utíšili lebo zastavili. To môžeme tak urobiť, keď jeden lebo viac prstov do rany vtlačíme na tom mieste, kde krvácanie trvá, alebo môžeme k tomu i tvrdý úväzok z húby (špongie), alebo z inej príhodnej látky upotrebiť. Jestli povstane krvácajúca rana na daktorej z okončín, ohnime ranený úd v lakti alebo kolene.

Tmavá, zpenená a pomaly tekúca krv poukazuje na to, že pochádza z krvných žil; vtedy treba okončinu pod ranou tuho sviazať. Je-li však krv jasnočervená a vychodí klopavo, vtedy je tepňová žila poranená, a tento pád je o mnoho ťažší od predošlého; vtedy tuhý obväzok nad ranou upotrebiť máme, aby obeh krve od rany oddelený bol. Takéto obväzky možno len na nohách lebo rukách upotrebiť, kdežto pri ranách na hlave, prsiach, hrdle a okolo žalúdka potrebný tlak zrovna na ranu samú vykonávať musíme.

### Krvácanie z nosa.

Pri krvácaní z nosa užívame obkladky do octovej, studenej vody namočené, špliechame vodu na hlavu a držíme hlavu k zemi ohnutú. Možno i liadkovú vodu (z bteleho liadku) do nosa siakať a jestli krvácanie ani potom ešte neprestane, treba lekársku pomoc privolať.

### C) OTROVENIA.

Takú látku, ktorá už v malom množstve natolko škodlivá býva, že našemu zdraviu škodí, ba bez rýchlej pomoci i našu smrť zapríčiniť môže, nazývame jedom. Máme zvieracie, rastlinné i nerastové (minerálne) jedy.

V našej vlasti niet jedovatého zvierata okrem štúra (škorpióna); jeho uštipnutie možno vyhojiť, jestli čiastku nad ranou tuho obviažeme, ranu krvácať necháme, slanou vodou dobre povymývame a jestli treba, žeravým železom

vypálime. Požívanie mäsa z nezdravých zvierat je veľmi nebezpečné, a preto chrániť sa ho musíme.

Pri otravení rastlinami, menovite húbami (hríbami) pozostáva prvá pomoc v tom, aby sme jedovatú látku vydávením zo žalúdka odstránit hľadeli. K tomu cieľu je príhodná vlažná voda, jestli táto neosoží mydlová (sapúnová) voda k pitiu a šteglenie v hrdle prstom alebo pierkom.

Z pomedzi nerastových jedov stáva sa otravenie najčastejšie arsenikom (otrušíkom); v nedostatku liekov dajme nemocnému piť mlieko, s vajcovým bielkom pomiešanú vodu alebo olej. Pri otravení medennou skalicou (modrým liadkom) dajme podobne piť vodu s bielkom, lebo mnoho mlieka. Pri otravení olovom dajme piť horkú soľ, pri otravení fosforom (zápalkami) múčnu vodu. Proti sirkovej kyseline (vitriolu) je dobrá mydlová voda, kdežto proti lúhu octová voda lebo citrónová štiava užívať sa má.

Vo všetkých prípadoch je pri otraveniach prvá naša práca, aby sme nezdravého k dáveniu priviedli.

#### Uhryznutie besného zvierata.

Besnota zjavuje sa pri viacej zvieratoch, lež najčastejšie u psa. Koho besné zviera pohryzlo, u toho ukrýva sa choroba za 30—40, ba i za viac dní až konečne vypukne a medzi strašnými bolesťami smrť zapríčiňuje.

Pri pohryznutí od besného psa nechajme ranu za nejaký čas krvácať a potom ju slanou vodou dobre vymývajte. Jestli možno, vycicajte ju ústama dobre a potom — jestli by sme rýchlo lekára dostať nemohli — vypálme ju žeravým železom. Nesmieme sa zlaknúť veľkej bolesti, ktorú vypaľovanie rany spôsobuje, lebo tým zamedzíme o mnoho väčšie muky, ba i smrť.

## D) ZAMDLENIE, UDUSENIE.

Následkom rozličných okolností môže i najzdravší človek zamdlet, t. j. do takého stavu sa dostať, že svoje sebäpovedomie utratí. Silné rozčulenie, veľká horúčnosť, zlaknutie môžu zamdlenie zapríčiniť; ale i následkom mnohých chorôb n. pr. bolenia srdca, krčov, zrádnika (padúcej nemoce) môže človek svoje povedomie ztratit. Tu len na to pozorovať treba, aby sme chorého tak uložili, žeby sa jeho hlava vyššie nachádzala, potom treba mu šaty popustiť, remene, šnorovačky rozpustiť, rozviazať, aby obehu krvi neprekážaly. Potom špliechajme mu studenú vodu do tváre, postarajme sa o čerstvé povetrie a držme mu pod nos silne voniace látky. Jestli búchanie srdca necítiť, alebo jestli chorý dlho k povedomiu neprichodí, pošlime pre lekára. Keď však má chorý ústa krčovito zavreté, dajme mu rukoväť ližičky alebo iný predmet medzi zuby, aby si jazyk nepohryzol. Krčom stiahnuté prsty na silu neotvárajme a jestli chorý zaspal, kladme mu na čelo studené vodové obkladky.

Jestli sa priedušnica od vzduchu uzavre, alebo jestli škodlivé výpary do seba vdýchame, nasleduje z a d u s e n i e, ktoré síce mnohonásobné byť môže, ale zavše rýchlu pomoc vyžaduje. Pozrime nasledujúce:

a) U t o p e n é h o človeka, jestli i za viac hodín vo vode ležal, treba vždy len z d á n l i v o m r t v ý m považovať. Najsamprv treba pre lekára poslať, do jehož príchodu i my opatrne o vzkriesenie patričného pokúsiť sa môžeme, a síce ak možno, na slobodnom vzduchu. Takého nešťastníka povyzliekajme a uložme ho na suchú šatu lebo plachtu dole bruchom; jednu ruku zohnime mu pod hlavu a hlavu uložme trochu nižšie než ostatnie telo, aby v ustách a priedušnici pozostalá a dýchanie prekážajúca voda vytiect mohla. Jazyk mu vytiahnime a držme ho vonku. Nosové dierky drážme silno zapáchajúcimi látkami, tvár jeho silne trime a špliechajme mu striedavo studenú lebo teplú vodu do nej, alebo tap-

kajme ju vlhkou šatkou; všetko toto má za cieľ vzbu-  
denie samostatného dýchania.

Keď sa toto nepodarí, musíme sa o umelecké dý-  
chanie postarať. K tomu cieľu uložíme zdánlivo mrtvého  
na chrbát, tak aby mu hlava a plecia trochu vyššie le-  
žaly. V tomto položení chytíme ho za obidve ruky nad  
laktami, vyzdvihneme jich opatrne nad hlavu a držíme  
jich takto za dve minuty; skrze to rozšíria sa prsia a  
povetrie dostane sa do pľúc; potom spustíme tou istou  
cestou ruky opatrne do predošlého položenía a pritla-  
číme jich za dve minuty k boku prsú, aby sme tak  
vzduch z pľúc opät vytisli.

Tieto pohyby opakujeme stále a opatrne 15—20  
krát dotiaľ, kým dýchanie nepočne, čo okamžitá pre-  
mena v tvári hneď prezradzuje. Jestli dýchanie započalo,  
prestaňme s umeleckým vdychovaním a vytláčaním  
vzduchu, a hľadme v chorom obeh krve a teplotu tela  
vzbudit. Telo uložíme do suchého rúcha a trime údy silno  
zdola na horu. Potom treba nezdravého do teplej po-  
stele uložiť a na žalúdok, pod stupäje teplou vodou na-  
plnené sklenice, zohriate tehly a p. klást a celé telo ru-  
čníkmi zohrievať. Keď život natolko sa vráti, že chorý  
už i hltat môže, dávajme mu po troške teplé tekutiny  
(vodu, čaj, grog) užívať.

Utopenie prihodí sa najčastejšie takým osobám,  
ktoré plávať nevedia. Preto je veľmi dobre, jestli sa  
plávať naučíme, pretože tým telo naše otužujúc nielen  
naše zdravie napomáhame, ale i nebezpečenstvu utopenia  
lahko vyhnúť môžeme.

b) Pri zadusení následkom obesenia pokračujme  
práve tak, jako s utopeným.

c) Do koho blesk bezprostredne uhoďí, môže oka-  
mžite zomreť, no stáva sa, že blesk niekdy len zdánlivú  
smrť zapríčiňuje a síce skrze zadusenie; v takých pádoch  
výšudané pokusy kriesenia použiť treba.

d) Zadusenie u hlovo u parou zapríčiňuje uhli-  
čitá kyselina a kysličník uholnatý. Kto na také miesto

prijde, kde uhličítá kyselina vo veľkom množstve sa nachodí, — n. pr. do pivnice, kde mladé (nové) víno kysne, — cíti bolenie hlavy, závrat, nemôže dýchať a upadá do zdánlivej smrti; takého vynesme rýchlo na čerstvé poverie, povyzliekajme ho a striekajme mu studenú vodu do tváre; trime mu ruky a nohy, šteglime ho v nosových dierkach a priložme mu na stupäje horčičné testo (senf), lebo silný, postrúhaný chren. Keď k sebe prijde dajme mu trochu vína, lebo vodou rozriedenej pálenky vypiť, neskôr dajme mu rozriedeného vinného octu lebo čistej vody a umývajte mu slychy a prsia octovou vodou.

### Zamrznutie.

Je-li niekto za dlhší čas veľmi silnej zime vystavený, upadá do omámenosti, neodolateľnej ospalosti. Preto kto je prinútený na studenom mieste sotrvávať, má ustavičným silným pohybovaním tela hľadať, aby nebezpečenstvu vyhnul a nezaspal, lebo jestli ospalivosť prevládať nevládze, rýchlo zaspí, zamrzne a smrť zachváti ho v krátkom čase.

Pri odvážaní lebo odnášaní zamrznutého treba s veľkou opatrnosťou pokračovať, pretože sú jeho údy zkrehlé a ľahko sa lámu. Keď sme ho pod strechu dostali, povyzliekajme ho a trime jeho telo za dlhší čas sňahom lebo do studenej vody namočenou šatkou; prenese ho do studenej izby, a len jestli krehkosť tela prestala a následkom trenia život sa navrátil, môžeme vzduch v izbe pomaly zohrievať a chorému teplú polievku, čaj lebo zohriate víno užiť dať. Jestli len jedon lebo druhý úd zamrznul, treba tento sňahom lebo ľadovou vodou dotiaľ tret, kým sa jeho zmeravenosť neztratí. Ostatnie zveriť musíme lekárovi.

### Zahorenie od slnka.

Zahorenie od slnka prichodí najviac u takých robotníkov, ktorí za dlhší čas s holou hlavou páľivosti slnečnej vystavení bývajú. Zahorenie poznať po tom, že

sa patričný na zem srúti, tmavočervenú tvár, horúce čelo, ligotavé oči máva a veľmi ťažko dýcha.

Chorého v takom páde treba do chladnej izby odniesť, povyzliekať a polo sediačky ho uložiť. Na hlavu dávajme mu ľadové lebo studené vodové obkladky, trime jeho telo, kým lekár neprijde, ktorý — jestli treba — chorému žilu pustí.

## X. ZDRAVOTNÉ PRAVIDLÁ, S OHLADOM NA OBYČAJNEJŠIE NAKAZNÉ CHOROBY.

Ludia žijú najčastejšie vo väčších množstvách — obcách, mestách — pohromade. To však vieme, že spoločovanie mnohých ľudí škodlivý vplyv máva nielen na zdravie jednotlivých ľudí, ale i celého obyvateľstva.

Je-li naše zdravie ohrozené, máme objasnenie príčin toho vyhľadávať a starať sa o jejich odstránenie. Všetko to sme dosiaľ poznali, ale treba nám poznať i oné zdravotné pravidlá, ktoré docieľiť chceme udržanie a zlepšenie zdravotného stavu, odstránenie nebezpečenstva, a poskytnutie pomoci v nemoci už vypuklej, čím niejedon ľudský život zachránený byť môže.

Také sú zvlášte pravidlá o verejnej čistote, ktoré na udržiavanie čistoty sa vzťahujú. Stavanie, dvor a okolie domu má sa v čistote držať, smeti majú sa na zvláštnom mieste sbierať a to, jestli možno, vo väčšej vzdialenosti od bývania. Okolo domu sbierajúcu sa dažďovú a sňahovú vodu vyčistme a odstránme, lebo ona vzduch kazí; jeli cesta zmrznutá, hladká, posýpajme ju pieskom lebo popolom, čím viacej nenadálym nehodám vyhnúť môžeme. V lete, aby sme veľkému prachu a náramnej horúčosti vyhli, máme dvor a okolie domu častejšie vodou pokropiť. Nakoľko možno, máme stajne, chlievy a všetky také miestnosti, kde sa zvieracie odpadky shromažďujú, ďalej od bývania zakladať.

Na dvor, okolo domu, i na ulicu nasadme stromov, ponevác hojnú rastlinosť jedným z hlavných prameňov

čerstvého a zdravého vzduchu býva, no i v prípade požiaru zabráňujú stromy šírenie sa nebezpečenstva.

Jak dôležitá je v ý ž i v a k udržovaniu zdravia, to sme už počuli. Najpotrebnejšie je postarať sa o dobrú a čistú pitnú vodu a chrániť sa od požívania pokazených, porušených potravných článkov.

Keď voľakto pre nespôsobnosť k práci a núdzu podporu hľadá, nachodí ju v obecných alebo ľudomilných ústavoch, také sú lazárne (domy chudobných), útulne a nemocnice, kde chudobní chorí opateru a lieky dostávajú.

Dôležité je však, aby sme sa o pokračovaní našom v dobe nákazných chorôb obširnejšie poučili. Nákaznými chorobami nazývame tie, na ktoré v jednej obci súčasne viacerí ochorievajú. Jestli počet nezdravých riadne chorobné prípady značne prevyšuje, je to už obecná nákazná choroba, ktorá môže byť chytľavá, alebo inie. Cudzím slovom nazýva sa taká choroba epidemickou (epidemia) a bezpochyby napomáha veľmi jej povstanie nečistota a špina.

Osýpky (kiahne), červené osýpky (mázre), spála (šarlach), záškrt (difteritis) a osýpková hlavnička (tyfus) sú chytľavé nemoce, kdežto úplavica (cholera) a brušná horúčka k nechytľavým nákazným chorobám patria.

Nákaznú chorobu treba v smysle zákona hneď vrchnosti oznámiť, aby táto zavčasu primeranými ochrannými prostriedkami rozšíreniu choroby predísť mohla. Takéto ochranné prostriedky sú: udržovanie verejnej čistoty, odstránenie (osamotnenie) nemocného, upotrebenie nákazu zrušujúcich látok (desinfekcia) a cieľu primerané opatrovanie chorých.

Nákazlivo chorého uložíme do zvláštnej izby a nepripustíme k nemu nikoho okrem opatrovníka; izbu dajme dôkladne prevetrovať a desinficirujeme každý predmet, s ktorým nemocný do styku prichádza. Najpríhodnejšie látky k desinfekcii sú: chlorové vápno, karbolová kyselina, karbolové vápno, zelená skalica (zelený liadok) atď.

Chorým užívané všeliaké šaty, bielizeň majú sa do

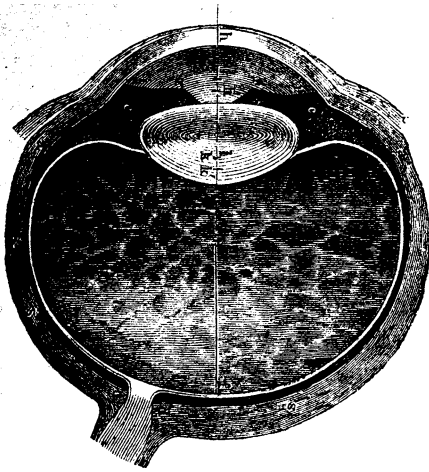


vriacej vody lebo líhu namočiť a neslobodno jich so šatami ostatných členov rodiny spolu na jedno miesto uložiť. Na počiatku choroby užívaný oblek jako i veci, ktoré po prejdení choroby vyprat sa nedajú (slamenák, spodnia duchna atď.), izbenné náradie a p. majú sa obkádzaním so zapálenou sirkou (švábom, živým ohňom) neškodnými učiť.

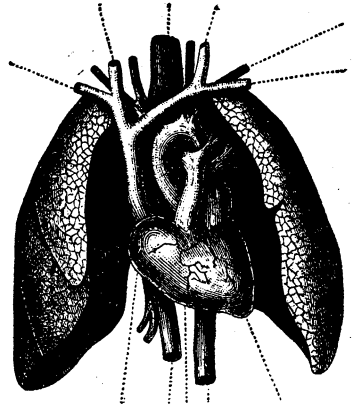
Dobre bude, jestli v izbe chlorové vápno lebo karbolové vápno roztrúsime a múry izebné znovu vybieliť dáme. Sliny a výkaly chorého treba do nejakej nádoby lebo do nejakého kusu plátna posbierať, ktoré plátno po upotrebení najlepšie je spáliť. V nákaznej nemoci zomrelých nie je dobre navštevovať; vôbec zatvárajú sa takí mrtví hneď do rakve (umrlčej truhly) a desinficujú sa karbolovým vápnom.

Osýpky sú nebezpečná a chytľavá nemoc. Miernejší spôsob osýpok sú takzvané ovčie kiahne, ktoré nebývajú tak nebezpečné, jako pravé kiahne (sypanice). Pravé kiahne môžu oslepnutie, ohluchnutie, ba i smrť zapríčiniť, no zanechávajú vo všetkých prípadoch nezmažateľné stopy na ľudskom tele v spôsobe drobných priehlbín — rapin. Ochranný prostriedok proti osýpkam je štepenie osýpok. Zaštepovaný človek dostane najvyššie ovčie kiahne, kdežto nezaštepovaný nebezpečenstvám pravých kiahní vystavený býva. Štepenie osýpok deje sa zväčša v detinskom veku, ale je radno, ba dnes už i povinnosťou, aby sme sa znovu zaštepeniu v dorastlom veku podrobili, čo menovite v dobe osýpkovej epidemie potrebné býva, ponač do nášho tela zaštepovaná materia po istom čase silu svoju stráti.

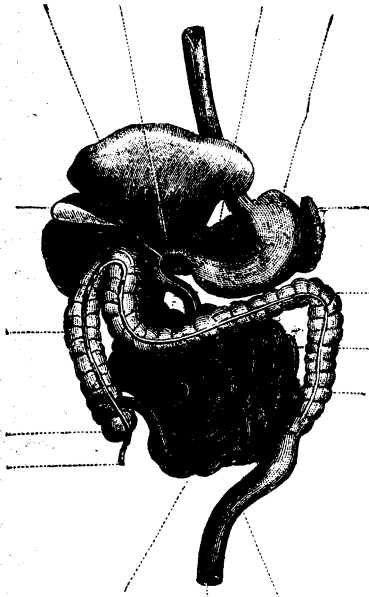
Nákazných nemocí netreba sa báť ale treba pravidelný, mierny život viesť a nariadeniam vrchnostenským v každom ohľade sa podrobiť.



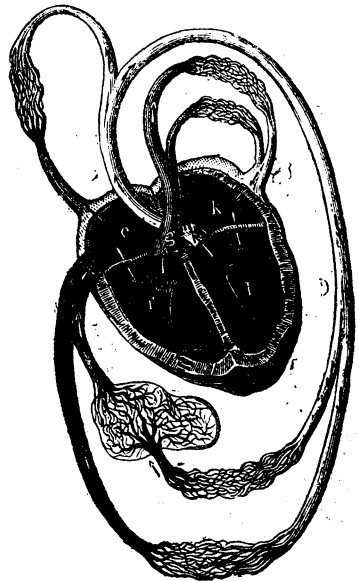
**OKO.**



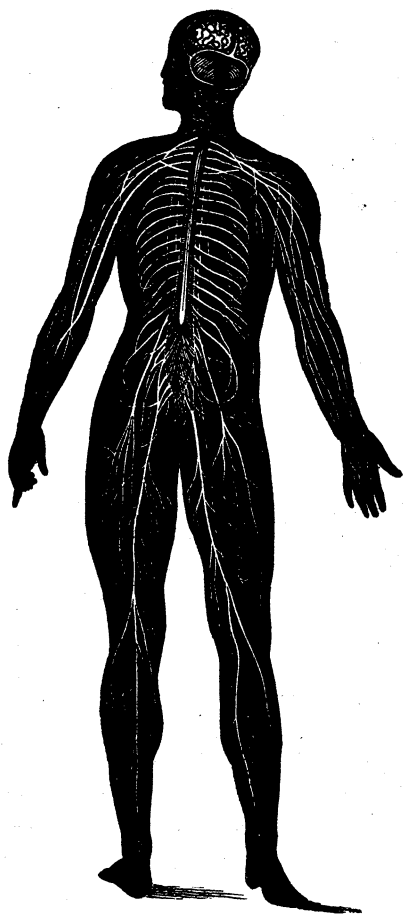
**PLŮCA.**



**ÚSTROJE ZAŽÍVANIA.**  
(Žalúdok a črevá.)



**OBEH KRVE.**



**KRVNÉ CIEVY (ŽILY.)**

# CONTATA BULGARITSA

1918

1919

1920

1921

1922

1923

1924

1925

1926

1927