

# ZDRAVO- A TELOVEDA

pre

## ĽUDOVÉ ŠKOLY.

Napísal

 REHOR URAM, 

učiteľ.



II. vydanie.



V Trnave.

Tlačou a nákladom Adolfa Horovitzu.

1896

Pedagogická	
knihovna J. K. Kollárového	
Titul: <i>...</i>	
Autor: <i>...</i>	
Miesto: <i>...</i>	
Rok: <i>...</i>	

*...*

**Šetrte knihy!**  
 Nevpisujte do nich poznámek,  
 nepodtrhujte a nezariaďte v nich nič,  
 nebot tým sa knihy poškodzujú!

Slovenská pedagogická knižnica Bratislava	
Sign.	<i>...</i>
Prír. čís.	<i>...</i>

*H 456,4-5(1)(071)*



## ÚVOD.

1. Ktorý je najdokonalejší tvor na zemi?

Najdokonalejší tvor na zemi je človek. On je pánom celej prírody, a preto obdarený je od Boha takými vlastnosťami, ktoré žiaden iný živočích na svete nemá.

2. Čo má človek spoločného s inými živočíchami?

Človek s inými živočíchami má to spoločné, že potrebuje pre svoje telo potravu, odpočinok a spanie; že musí sa pohybovať, že podrobený je mnohým nemociam, boľasťam, smrti a spráchniveniu.

3. Čím delí sa človek od živočíchov?

Človek delí sa od živočíchov: svojou priamou či rovnou postavou; prostou chôdzou; svojou tvárou, na ktorej môže svoju radosť i žalosť, strach a nádej, príjemnosť i odpor zrejme ukázať a vyjaviť; ďalej delí ho od nich jeho reč, rozum a obzvlášte nesmrteľná duša, ktorá ho povyšuje nad všetky tvory zeme, dáva mu panstvo nad celou prírodou a robí ho dieťaťom božím.

4. Či je potrebné, aby človek poznal sám seba?

Ano potrebné, ba našou povinnosťou je seba, svoje telo v jeho ústrojoch, čiastkach, ako aj v celku poznať, lebo len tak môžeme svoje telo v jeho vývine napomáhať a pred škodnými následkami chrániť a zastávať.

5. Čomu môžeme pripodobniť sústavu nášho tela?

Sústavu nášho tela najlepšie pripodobniť môžeme stroju (mašine), na príklad hodinám, v ktorých na-

chodia sa rozličné klinčeky a perá, kolieská a na nich malé i väčšie zúbky, ose a ručičky, — ktoré keď sú dobre zostavené, jedno s druhým pospájané a perá natiahnuté, nuž sa ony vrtia a krúta, bijú a ukazujú, jedným slovom: hodiny idú. Ale tie kolieska šúchajú sa jedno o druhé; zúbky zachytávajú sa jeden do druhého; perá slabnú, — tu príde prach alebo dajaká smeť a hodiny začínajú ísť chytrejšie alebo pozdejšie, a potrebujú opravy; — konečne praskne pero, odtrhne sa zúbok, zoderie sa os, a hodiny zastanú, neukazujú, nebijú, až konečne zastanú vcele.

6. Teda tak je to aj s našim telom?

Ano, aj s našim telom je tak, lebo aj v našom tele sú rozličné ústroje, ktoré ustavične pracujú, robia, pohybujú sa, jeden druhý napomáhajú a podporujú; ony tiež derú sa, a mnohokrát, keď na tento lebo iný ústroj pôsobí škodlivosť vnútorná lebo zvonjšia, potrebuje opravy (nemoc); — až konečne jeden lebo druhý zastane cele a potom nastúpi smrť.

7. Akože poznáme naše telo?

Naše telo poznáme tak, keď všetky jeho častky z dna i z vonku dobre si obzreme a rozvážeme, čo je jich úlohou, ku čomu sú stvorené.

8. Na koľko hlavných častok delí sa ľudské telo?

Ľudské telo delí sa na tri hlavné častky, a sice: na hlavu, driek a údy.

9. Ktoré sú vonkajšie častky hlavy?

Vonkajšie častky hlavy sú: lebka a tvár. Na lebke vidíme: temeno, tylo (pokryté vlasmi), sluchy a čelo; na tvári ale uši, obočie, mihalnice, klapky, nos, ústa, gamby, líca, sánky a bradu.

10. Ktoré sú vonkajšie častky drieku?

Vonkajšie častky drieku sú: plecacia s lopatkami, chrbát s chrbtovinou, prsia s rebrami; potom brucho, bedrá a kríže.

11. Čo spojuje hlavu s driekom?

Hlavu s driekom spojuje hrdlo.

12. Ktoré sú údy tela?

Údy tela sú ruky a nohy. Ruka záleží z hornieho a dolnieho ramena a z vlastnej ruky (prsty, palec, dlaň, nehty); — noha záleží: zo stehna, hnáta a z vlastnej nohy (prsty, palec, priehlavok, stupäť, päta).

13. Ktoré sú dnukajšie čiastky tela?

Dnukajšie čiastky tela sú: v hlave mozog; v ústach jazyk a zuby; v hrdle pažerák a gágor; v drieku srdce, pľúca, žalúdok, pečeňka, slzina, obličky a črevá či droby, a po celom tele cievy a čuvy.

14. Čo udržuje v jednote všetky tieto čiastky tela?

Všetky tieto čiastky tela udržujú v jednote: kosti, svaly a koža, ktorá aj celému telu dodáva úbladnosti a krásy.

---



## I. Koža.

15. Čo máme znať o koži ?

O koži máme znať, že je to pokryva nášho tela, pozostávajúc z troch od seba rozdielnych vrstiev, rozťažiteľná a nepočetnými otvorami či dierkami (potnicami) opatrená. Vrchnia vrstva je veľmi tenulinká a bezcitná, na prostrednej vrstve nachodia sa malé pupenčeky, v ktorých máme cit, — a pod tymito leží tá tretia vrstva s drobulinkými mechúrikami, či potnými žlázami, ktoré vyľučujú výpar či pot z tela nášho.

16. Či je tento výpar potrebný nášmu telu ?

Výpar tela je nielen potrebný, ale aj veľmi užitočný, lebo keď telo naše následkom okamžitého ochladenia prestane sa dostatočne pariť, tak upadáme do rozličných nemocí, ako sú: nádcha, kašeľ, bolenie zubov, lámavica, výsypky tela atď., ktoré mnohoraz zapríčiňujú aj smrť.

17. Čo máme teda robiť, aby sa tento výpar tela nezastavil ?

Aby sa výpar tela nezastavil, máme dbať na to, aby sme v p r i e v a n e (Luftzug) a zvlášte zpotení nikdy nestáli; rozhorúčení studenú vodu nepili a v nej sa nekúpali; telo naše častejšie umývali, kúpali a pri kúpaní treli ho špongiou (húbou) alebo nejakou handrou, lebo následkom kúpania a trenia otvárajú sa dierky na koži našej, ktorými nezdravý výpar vychodí von a dobré pary z povetria ťahá telo do seba. Z dospelého človeka vyparí sa, vraj, denne viac, ako jedno kilo vody.

18. Čo treba robiť, keď sme upotení?

Keď sme upotení, máme sa hneď do suchých šiat preobliecť, a telo naše do sucha poutierať; obzvlášte ale pri chorých na to dbať treba, aby vlhké šaty nikdy nebliekali.

19. Čo máme robiť, keď sme prestydli?

Keď sme prestydli, ľahnime si do postele a vezmime odvar ok z chabzdy (bezu) na potenie, aby dierky na koži otvorily sa a koža do svojho prirodzeného stavu prišla.

20. V akej vode sa máme kúpať?

Voda na kúpanie nesmie byť ani studená ani horúca, ale len letnia. Kúpeľ vo vani (kadi) musí byť vždy teplejší, ako von v tekutej vode, lebo von v tekutej vode pohybujeme sa, následkom čoho zväčšujeme telesnú teplotu, ale vo vani nie. Pre zdravého človeka je kúpeľ v tekutej vode vždy prospešnejší, ako kúpeľ vaňový.

21. Načo máme pozor dávať pri kúpaní sa v tekutej vode?

Pri kúpaní sa v tekutej vode máme obzvlášte pozor dať na to: aby sme sa na neznámom a nebezpečnom mieste, potom o samote, s plným alebo veľmi prázdny žalúdkom, a rozhorúčení alebo práve upotení nikdy nekúpali; pred kúpaním máme si najprv hlavu, prsá a nohy dobre poumývať, na to celé telo zamočiť a pri kúpaní lenivo nestáť, lež alebo plávať, alebo vo vode sa pohybovať, a po kúpaní sa poprechodiť. Skákanie s brehu do vody je nebezpečné preto, ponač môže byť pod vodou nejaký kôl alebo skala, na ktorej môžeme si veľmi ublížiť; no, a keď už chceme skočiť, skočme teda rovnýma, jednu ku druhej pritiahnutýma nohama, a nikdy nie bokom alebo práve na brucho. Následkom skákania už mnohí prišli o život.

22. Čoho sa máme chrániť pri kúpaní sa vo vani?

Pri kúpaní sa vo vani máme sa chrániť priedanú, a preto vaňa musí byť v takej miestnosti

postavená, ktorá je pred vetrom dobre chránená, závrstá, teplá a bez priedvanu. Po teplom kúpeli dobre padne chladnejšou vodou sa odrhnúť a ľahnúť si do postele. — Horúce i veľmi studené kúpele len dľa nariadenia lekárneho upotrebiť slobodno.

23. Akého pravidla má držať sa človek z ohľadu odevu?

Z ohľadu odevu má človek nasledujúco pravidlo zachovávať: hrdlo a prsá drž si v chladnom, hlavu v studenom; nohy a život v teple! A preto nech je náš odev radšej ľahký, ako ťažký. Najhoršie je keď rodičia dietky do kožušených šiat obliekajú.

24. Či je radno tesné šaty nosiť?

Tesné šaty nosiť je nie radno, lebo v takých človek ľahko prestydne v zime a v lete sa potí. Šaty majú byť voľné. Zle tedy robia tie matky, ktoré svojim dcéram dávajú šnurovačku, lebo práve toto stahovanie býva príčinou hrbatostí, bolenia hlavy, hádzania krve a mnohoraz aj porážky, — lebo krev, ktorá potrebuje slobodný obeh, následkom stahovania tela vo svojej ceste zastavovaná a hateaná býva.

25. Aké šaty má človek nosiť?

Chudobný človek musí také šaty nosiť, aké má, kto je ale zámožnejší, nech sa dľa počasia odieva. Biele alebo svetlé šaty odrážajú svetlo slnca a teplotu tela ľahko prepúšťajú cez seba, a preto biele šaty sú lepšie v lete, čierne ale v zime. Na jar a v jaseňi, ponevác je povetrnosť premenlivá, máme teplejšie šaty obliekať na seba.

26. Aké šaty nemá človek nosiť?

Človek nemá nosiť; šaty s neznámych ľudí, lebo sa veľmi často stáva, že šaty s ľudí, v suchotách alebo v iných nákazlivých nemociach zomrelých predávajú; — niekedy je látka na šaty aj jedovatými farbami napustená, ako na príklad na zelených bálových šatách, a preto aby sme sa neotroviť, takéto šaty tiež nemáme nosiť.



## 2. Kosti.

27. Načo sú kosti v tele?

Kosti sú v tele na to, aby telo spolu držaly a útle ústroje dnukajšie pred každým úrazom chránily.

28. Akého útvaru a akej podoby sú kosti?

Podoba kostí je rozličná. Máme kosti rovné, skrivené, široké, úzke, tenké, hrubé, tlapkavé, vypuklé, miskaté a všeliakej inej podoby. Na konci každej kosti nachodí sa chrupka a na tejto tuhý, vláknatý sväzčok (štach), ktorým sú kosti jedna s druhou pospájané. Pri každom tomto spojení, v tak nazvaném klbe či stavci, ako ku príkladu v kolene lebo členku, nachodí sa istá vláčka a vá vlhkosť, ktorá treniu jednej chrupky s druhou prekáža, — okrem toho nachodí sa v každej kosti tuk či špik, ktorý dodáva kosti živnosť a napomáha ju v jej zraste.

29. Koľko kostí je v ľudskom tele?

Lekári pri odrastenom človeku počítujú do 260 kostí. Dietky majú menej, lebo namiesto kostí nachodia sa u nich mäkké chrupky, ktoré veľmi pomaly tuhnú a len v 23. roku sa ustáľa. Z tej príčiny breši ten, kto malým deťom dáva ťažké ťarchy nosiť, lebo jich môže okaličiť, olazáriť.

30. Kedy môžu prísť kosti k úrazu?

Kosti môžu prísť k úrazu: pri nepozornom skákaní a behaní, driapaní sa na ploty a stromy; — následkom úderu tupým alebo ostrým nástrojom (kladivom, sekerou, nožom).

31. Čo škodí kostiam?

Kostiam škodí: vlhký byt, nedostatok potravy, nezáživné jedlá, dlhé a shrbené sedenie, maznanie tela a lenivosť. Ano aj nosenie malých dietok vždy na tom istom ramene škodí nielen dieťaťu ale aj varovkyni, lebo môže sa jim zkriviť chrbtová kosť alebo môžu vyriast na jeden bok.

32. Z čoho tvoria sa, z čoho rastu kosti?

Kosti tvoria sa a rastú z tak zvanej bielkoviny, ktorá nachodí sa sice skoro v každom pokrme, ale najviac obsažená je v mlieku, vo vajciach a v mäse a preto osožné je dietkam dávať dobré zdravé mlieko a na mätko varené vajcia.

33. Či sú zuby tiež kosti?

Aj zuby sú kosti. Každý zub má korunu a koreň. Koreň je dnu v sánke (čelusti), koruna ale trčí von a je bielou polevou (gliedou) poliata.

34. Na čo je tá poleva na zube?

Poleva na zube je na to, aby mu slané, kyslé a sladké jedlá neškodily; a preto musíme pri zuboch hlavne dbať o to, aby sme na rozhorúčené zuby nikdy nepili studenú vodu, a na chladné zuby nepoživali horúce jedlá, lebo následkom tak náhlejš premeny tepla môže táto poleva puknúť a zub sa začne kazit.

35. Čo teda škodí zubom?

Zubom škodia horúce a studené jedlá. všeliake sladké lakoty a paškrty, šparchanie medzí ne vidličkou, ihlou, špendlíkom, nožom; rozhrýzanie orechov, odhrýzanie cverien (nití) a obzvlášte nečistota.

36. Ako udržíme si zuby zdravé?

Zuby zdravé udržíme si tak, keď jich po každom jedení vyplákneme vodou, a aby sa odstránil aj kameň, ktorý z planých slín pochádza, vytierajme jich práškom z lipového uhlia natlčeným. —

37. Na čo sú zuby?

Zuby sú nielen na okrasu a k hovoreniu, ale obzvlášte ku hryzeniu, žuvaniu jedál, aby telo naše zjedený pokrm ľahšie ztrovilo.

38. Koľko zubov má dorastený človek?

Dorastený človek má 32 zubov, a sice: 8 rezakov, 4 očnie a 20 črenových. Z týchto črenových štyri narastú len v dospelom veku a preto zovú sa aj zubami múdrosti.

39. Aké zuby majú malé dietky?

Malé dietky majú tak zvané mliečne zuby, ktoré jim v siedmom roku vypadajú vcele.

### 3. Svaly.

40. Čo sú svaly?

Kosti sú z väčšej čiastky obklúčené mäsom. Mäso pozostáva z jemných vlakien či nítiek, ktoré na uvarenom a zvlášte na údenom mäse veľmi dobre pozorovať možno. Tieto vlákna či nitky majú tú vlastnosť, že môžu sa stiahnuť či zkrátiť a zase vystrieť či natiahnuť, — a tieto vlákna či nitky menujú sa svaly.

41. Na čo sú svaly?

Svaly spájajú jednu kosť s druhou a zapríčiňujú to, že môžeme nohama chodiť, rukama robiť, prstami hýbať, hlavou krútiť, oči otvárať i zatvárať, jazykom pohybovať a vravieť, zubami žuvať a vôbec všetky pohyby tela vykonávať.

42. Či je možno svaly utužovať, zmocňovať?

Svaly je možno utužovať, zmocňovať a síce cvičením. Pozrime len na kováčovú ruku, aká je mocná a svalovitá! Prečo? Lebo od mladi dvihá kladivo a ťažký mlatok, následkom čoho svaly na nej mohutnejú a mocnejú. — Keď malé dieťa učí sa vravieť, prívychá jazykové svaly ku rýchlejšiemu pohybovaniu; no, a výtečný hudobník (muzikant) na klavíre alebo na husľach len častým cvičením priviedol to tak ďaleko, že tak obratne zná preberať prstami.

43. Čo teda docielime častým cvičením svalov?

Častým cvičením svalov docielime to, že utužíme a zmocníme naše telo, skrze čo stane sa ono schopnejším ku práci a ku preneseniu nielen tiarch, ale aj všeliakých nemocí, ktoré tak často dorážajú na človeka. A tu najlepšie pomáha telocvik, ako

aj mnohé detinské hry a zábavy, ku príkladu: hra o lopdu (habán), preskakovanie šibeníc, behanie o závod a iné.

44. Čo škodí svalom?

Svalom najviac škodí: lenivosť, zahálka, opilstvo, prepínanie síl v ťažkej práci.

45. Čo vyjadrujeme svalami?

Svalami vyjadrujeme aj dojmy duše, ako: hnev, bolesť, hanbu, spoluútrpnosť, zľaknutie, lásku, rôztržitosť a iné, ktoré na našej tvári a v našom oku veľmi dobre čítať možno.

## 4. Srdce.

46. Čo je srdce?

Srdce je sval hruškovitej podoby, zaobalený v blane (osrdí), ktorý leží v prostried prs medzi krýdlami pľúc a ťahá sa kosmo k ľavému boku.

47. Ako vyzerá srdce znútra?

Srdce znútra rozdelené je na dve čiastky, z nichž každá má jednu komoru a jednu predsieň. Komory i predsieňe spojené sú s cievami, ktorými koluje krev.

48. Ku čomu je určené srdce?

Srdce určené je k tomu, aby krev po tele dookolo hnalo, K tomuto cieľu srdce stahuje a rozťahuje sa (bije) neprestajne, následkom čoho srdcové komory a predsieňe striedavo otvárajú a zatvárajú sa. Keď sa komory rozťahnu, vbehne krev do nich, a keď sa stiahnu, vystrekne krev z nich von a cievami prebieha po tele.

49. Kofkoraké sú cievy?

Cievy sú dvojaké: bijúce (tepny, arteria), ktoré záživnú krev zo srdca po celom tele roznášajú; a krevné (vena), ktoré zažitú krev z tela do srdca nazpät prinášajú.

50. Aký je teda obeh krve?

Obeh krve je nasledujúci: krevné cievy prinesú zažitú krev do pravej komory srdca, odkiaľ vystreknutá príde do pľúc; v pľúcach záživnou urobená vtečie do ľavej komory srdca; odtiaľto do bijúcich ciev vystreknutá beží až do najostatnejších končatin tela nášho. Tento obeh krve trvá, dokiaľ človek žije.

51. Či tento kolobeh krve je potrebný pre telo naše?

Áno, a veľmi potrebný, lebo v krvi je život, a tento život roznášajú nepočetné cievy a cievočky každej čiastočke tela, aby tak ono žilo, riastlo, mocnelo a nahradzovalo to, čo prácou, trením, pohybovaním a iným výkonom utratilo.

52. Či je dobre žilu (cievu) si dať otvoriť alebo banky stavať?

Žilu otvoriť alebo banky stavať len dľa nariadenia lekáravho možno, lebo ztrata krve má vždy za následok oslabnutie tela, rozličné nemoce, ako: bľadačku, vodnatieľku, suchoty, ba mnohoráz aj smrť. A preto v každom takomto páde obráťme sa na zkúseného lekúra a všetkým mastičkárom a dryačníkom dajme svätý pokoj.

53. Pri otváraní žily na čo máme hlavný zreteľ obrátiť?

Pri otváraní žily hlavný zreteľ obrátiť treba na to, aby sa vždy len krevná a nikdy bijúca cieva otvorila,

54. Čo škodí srdcu?

Srdcu škodí: pitie pálenčených nápojov, neškrotené náruživosti, bezmierný tanec, tuhé sťahovanie tela a prestydnutie.

## 5. Pľúca.

55. Čo sú pľúca?

Pľúca sú dve krýdla, záležajúce na spôsob špongie (húby morskej) zo samých dutých mechúrikov

vystlatých cievkami, ktoré pomocou gágoru s dutinou ústovou a nosovou spojené sú. —

56. Na čo sú pľúca?

Pľúca sú na dýchanie, to jest na vydychovanie a vdychovanie povetria.

57. Akože dýchá človek?

Pri dýchaní pľúca sa vždy rozširujú a sťahujú; keď sa pľúca rozšíria, prúdi povetrie gágorom do pľúc, a keď sa stiahnu, unikne zas povetrie z nich von. Toto vdychovanie a vydychovanie povetria volá sa dýchaním.

58. Či je dýchanie potrebné človeku?

Dýchanie je človeku veľmi potrebné a sice preto, lebo ono robí krev záživnou. Vdychnuté povetrie vbehne do pľúcnych mechúrikov, kde v krvných cievach nachodiacu sa krev občerství (okyslíči), záživnou urobí, lebo plané čiastky z nej prijme do seba a spolu s nimi vybehne gágorom von, A z tej príčiny vydychujeme teplé povetrie aj v zime, hocaj sme vtiahli do seba studené, lebo ono prijalo do seba rozličné pary teplé, ktoré sa v cievach z krve odlúčily.

59. Ako máme dýchať?

Dýchať máme vždy celými pľúcami, aby povetrie ku každej kvapôčke krve prišlo a ju občerstvilo.

60. Či dobre robia dietky, keď dych zadržávajú v sebe?

Niektoré dietky zo všetečnosti zadržávajú dych v sebe, to jest na istý čas prestanú dýchať, a to je nie dobre, lebo tým odoberajú krvi to, čo je jej najpotrebnejší, totiž povetrie.

61. Čo škodí pľúcam?

Pľúcam škodí; prestydnutie, skrčené sedenie, pritiskanie prs o stôl alebo o školskú lavicu pri písaní, úzke šaty, nemierny tanec, predčasné zavretie pece, liehové nápoje, rýchla premena povetria, smrad, prach, dym, cudzé vydýchaniny, ne-

zdravé pary z močiarov a zdochlín, ako aj počas horúčosti pitie studenej vody.

62. Aké povetrie máme vdychovať do seba?

Do seba máme len čisté povetrie vdychovať, lebo len to obživuje telo i ducha. Vlhké, zdusené a pokazené povetrie zapríčiňuje bolenie hlavy, kašeľ, zimnice a všeliaké iné nemoce.

63. Kde je najčistejšie povetrie.

Najčistejšie povetrie je pod holým nebom a obzvlášte medzi stromami v háji a v hore; a preto je vždy zdravšie bývať na dedine, ako v meste.

64. Kde je najnečistejšie povetrie?

Najnečistejšie povetrie je: pri močiaroch, na cintorínoch (cmiteroch), pri hnoji, v pivniciach, podzemných dierach, krčmách a okolo zdochlín.

65. Ako poznáme zkažené povetrie?

Zkažené povetrie je tam, kde svieca alebo lampa nechce dobre horeť, a preto na tanečných zábavách mnohí mladí ľudia ochorievajú, lebo tam od mnohých dýchanín je obyčajne povetrie skazené. — V dávno zavretých kryptách, jamách, pivniciach a studňach sa tiež mnoho zádušného povetria nachodí; dobre je tedy do takýchto miestností po predku so sviecou ísť, a jestli ona tam zhasne, nech človek dnu nevchodí, lebo zahynie. — V novomaľovaných a bielených izbách je tiež nie radno spať, ano aj tam, kde mokré šaty sušia pri peci. Aj pec nezavierajme prv, dokiaľ najmenšia iskrička nevyhasla vcele.

66. Kedy sa zkaží povetrie v izbe?

V izbe zkaží sa povetrie vtedy, keď do tesnej izby nahrnie sa mnoho ľudí a oblok sa neotvorí, aby dýchaniny vychodily von; keď sa mnoho fajči, tuho zakúri; keď sa podlaha neumýva, steny neometajú, smeti nevymetajú; keď vyleje sa masť lebo mlieko na horú pec; keď je mnoho kvetov v izbe; no, a obzvlášte keď s nami v izbe aj to úbožiatko teliatko a iný statok prebýva.

67. Ako prečistíme povetrie v izbe?

Povetrie v izbe prečistíme tak, keď každý deň obloky a dvere pootvárame, aby čerstvé povetrie dnu vojsť mohlo. Všetko kadenie borievkami (jalovcom), kvapkanie octu a voňavých olejčekov nestojí nič proti jedinému dôkladnému prevetreniu izby.

68. Čo máme ešte z ohľadu bytu zachovávať?

Z ohľadu bytu (bývania) máme zachovávať, aby dom náš bol na suchej pôde a zo suchých stavebných látok vystavený. V mokrých bytoch je povetrie vlhké a nezdravé. Obloky nech sú veľké, aby svetlo malo prístup do izby, lebo bez svetla nielen človek, ale ani len rastliny byť nemôžu. Podlaha má byť drevená, ktorú treba každý deň vymetať a častejšie zmývať. Steny nech sú obielené alebo zabervené, ale farba na stenách nech je nie zelená, lebo zelená farba je obyčajne jedovatá. Záchody majú byť vzdialené od izieb. — A čo je najhlavnejšie, jestli možno, majme aspoň dve izby, aby sme v jednej spávať a v druhej pracovať mohli.

## 6. Žalúdok.

69. Aký je žalúdok?

Žalúdok je tupokončitý, skoro trojhranný mešec, na spôsob polmesiaca do hora vykrojený. On pozostáva z blany, ktorá má tri vrstvy, a iba počas jedenia sa otvára.

70. Kde leží žalúdok?

Z ústnej dutiny dolu hrdlom ťahá sa okrem gágora ešte jedna cieva, ktorá sa hrtanom či pažerákom zovie, a na konci tejto cievy v dutine brušnej, kosom pod ľavými rebrami leží žalúdok.

71. Na čo je žalúdok?

Žalúdok následkom v ňom nachodiacej sa silnej šta vy (mokvy) pretrovi pokrmu na tenučku



riedkutinú, ktorá potom pomocou zvláštnych ciev prechodí do krve a obracia sa na telo.

72. Čo napomáha žalúdok pri jeho trovení?

Žalúdok pri trovení napomáha pečienka, lebo v pečienke pripravená žlč v dlhom čreve smieša sa s pokrmami a pripraví jich na záživnú riedkutinú.

73. Ako prechádza táto riedkutina do nášho tela?

Táto riedkutina prechádza do nášho tela tak, že shryzené a slinami rozmočené pokrmy prídu do žalúdka a odtiaľto žalúdkovou šťavou ako aj žlčou prerobené vôjdu do drobov. — Keby sme droby vystreli, boly by šesťkrát dlhšie, ako je sám človek. Takouto tedy dlhou cestou musejú putovať pokrmy, aby sa na dlhej ceste všetko z nich využiteľovalo čo je k výžive tela potrebné. Tým cieľom tvorí vniutornú vrstvu tenkého čreva istá kučerina, to jest blana posiatá chlpmi so zvláštnymi cievočkami a tieto cievočky ssajú potrebné čiastky z pokrmov a odvádzajú jich do ciev. To, čo je nezáživné, výnde z tela von.

74. Prečo teda jieme?

Za mladí jieme preto, aby naše telo riastlo a mocnelo; v dospelom veku preto, aby naše telo žilo. — Ktorí ľudia myslia, že len pre to sú na svete, aby jedli, tí nielen že svojho ducha zabíjajú, ale aj žalúdok často si prepľňajú, z čoho vždy povstávajú mnohé a nebezpečné nemoce.

75. Kedy máme jesť?

Jesť máme iba vtedy, keď sme hladní, a piť, keď sme smädní; ináčej každé jedlo a každý nápoj škodí nášmu zdraviu.

76. Ktoré pravidlá máme pri jedení zachovávať?

Pri jedení máme nasledujúce pravidlá zachovávať.

1. Jezme len v určité hodiny a síce: ráno, na poludnie a večer. Malé dietky môžu aj častejšie jesť, ale len po málo, lebo ktoré vždy do seba pchajú, tie onezdravejú.

2. Varujme sa od mnohých a rozličných jedál, ako aj od lakôt, lebo s tým len zkažíme a soslábime si žalúdok.

3. Neužívajme vždy jeden a ten istý pokrm, na príklad vždy len samé múčne, alebo len samé mäsité pokrmy, ale zamieňajme jedno s druhým.

4. Horúce jedlá nejedzme, lebo od horúceho jedla nielen že sa zuby kazia, ale aj žalúdok nebezpečné rany dostáva. Pozri na mačku, ako tá jie!

5. Najprv zožujme každé jedlo dobre, aby sa ono so slinami dobre rozmiešalo a tak ho preglgníme, lebo takto zožuvané jedlo aj žalúdok ľahšie a lepšie stroví a tak aj telo väčší pôžitok z neho mať bude.

6. Každé jedlo zajedajme chlebom.

7. Jedlá nepresáľajme, — a počas jedenia nepime studenú vodu.

8. Po veľkom namáhaní, v hneve, smutku, žiali a v strachu nejedzme nikdy; a po jedení nenamáhajme hneď telo.

8. To čo nepoznáme, nejedzme, lebo mnohé dietky pojedly už aj pre myši nahotovenú otravu.

77. Ktoré sú záživné jedlá?

Záživné jedlá sú: mäso, huby, vajcia, syr, maslo, mlieko, fazoľa, hrach, šošovica, a chlieb, — menej záživné sú: zemiaky, zeleniny a múčne jedlá.

78. Ktoré sú nezdravné jedlá?

Nezdravné jedlá sú: nezrelé ovocie, oplesnený alebo nie dobre vypečený chlieb, mäso z nezdravého hoväda, ryby zo smrdutých vôd a nadovšetko jedovaté zeliny a huby. Ano i kôstky ovocné už mnohých do hrobu uvrhly.

79. Či človek môže byť bez pitia?

Človek bez pitia byť nemôže, — ale piť máme len vtedy, keď sme smädní, i to nie s hltom a s chvatom, ale len po troške. Pozri na psa, ako ten chlipká vodu a preto mu nezaškodí! —

Najlepší nápoj je čistá pramenistá (studničná) voda. Aby voda v studni bola čistá, treba studňu

aspoň raz do roka poriadne vyčistiť. Na horúcich dňoch nezaškodí, keď vodu trochu s octom pomiešame.

80. A víno, pivo, pálenku nemáme piť?

Víno a pivo mierne užívané dospelému nezaškodí; ba víno je pre starých, slabých a chudokrevných liekom; — ale pálenku by ľudia ani z ďaleka nemali vidieť, lebo niet škodnejšieho nápoja, nad pálenku! Psom dávajú pálenku, aby neriastly a nerozumné matky dávajú pálenku deťom, aby, vraj, zmocnely! Ba nájdu sa aj takí ľudia, čo každú nemoc, ešte aj zapálenie, chcú pálenkou liečiť, a nepomyslia, že tým nemocnému len predčasný hrob kopú!

81. Či káva, čaj a čokoláda nie sú škodné žalúdku?

Slabá káva a čaj napomáhajú trovenie žalúdka; mocná čierna káva priveľmi dráždi ču vy a zapríčiňuje nespanie. Za cigoriu a iné prídavky ku káve sú na daromoicu vyhodené peniaze, lebo nedodávajú telu žiadnej potravy. Čokoláda s vodou alebo s mliekom pripravená je záživné jedlo.

82. Keď máme zkazený žalúdok, čo máme robiť?

Pri zkazenom žalúdku je najprv potrebné čím najmenej jesť a viac vody piť. Múčnym jedlám dajme vtedy pokoj, ale radšej užívajme: rhebarbarové kvapky, nakyslé ale zrelé ovocie, polievku z rastlín a odvarok z krutej maty alebo prominčov.

83. Ktoré sú znaky zkazeného žalúdka?

Znaky zkazeného žalúdka sú: tlak a ťažkosť v žalúdku, smrduté grganie, biely, nečistý jazyk, nechut k jedlu, hnanie alebo zapečenie, vetry, umdlenosť tela, mutný moč, bledosť tváre a červené kolá vokol očí.

84. Čo máme znať o kuchyňských nádobách?

O kuchyňských nádobách máme vedieť toto: medené nádoby majú byť dobre vycinované, lebo ináčej, obzvlášte pri kyslých jndlách, utvorí sa na nich medená hrdza, (mežozel, Grünsqan), ktorá je jed;

hlinené nádoby sú mnohoroáz vyliate olovenou polevou (gliedou), a preto jich treba pred upotrebením octom alebo slanou vodou naplniť, vyvariť a potom dobre vyumývať; — v olovených alebo cínových nádobách nedržme vodu alebo kyslé jedlá. — Najlepšie sú blachové a železné (liate), ale dobre polievané nádoby; a na vodu sklenené.

85. Čo škodí pečienke?

Pečienke škodí nemierné pitie liehových nápojov; silné udretie v pravý bok. Pijanom mnohého vína časom pečienka zatvrdne a tak upadávajú do vodnatieľky a iných smrtných nemocí.

86. Kde leží slzina, a kde obličky?

Slzina leží na ľavej strane žalúdka; obličky (ľadveničky) ale pod pečienkou a slzinou pri samej chrbtovej kosti z oboch strán, a slúža k tomu, aby moč z krve oddeľovali.

87. Aké hluzy nachodia sa ešte v ľudskom tele?

V ľudskom tele nachodia sa ešte tieto hluzy: slinovka blízko žalúdka ležiaca vylučuje z krve sliny; mandlovka v ústach, ktorá vydáva zo seba vláčkavú vlhkosť, aby pokrmu lepšie preglgnúť a pretroviť bolo možno; slzovky nachodia sa pri oku; z ktorých na čistenie a voľné pohybovanie sa oka ustavične vlhkosť (slzy) vychodí. Aj z nosa a ucha vychodí tiež taká lipkavá vláčkovitá vlhkosť.

## 7. Smysly, — čuvy.

88. Koľko máme smyslov?

Smyslov máme päť, a síce: cit, zrak, sluch, chuť a čuch.

89. Ktoré sú ústroje smyslov?

Ústroje smyslov sú: zraku oči, sluchu uši, chuti jazyk, čuchu nos, a cit máme po celom tele, obzvlášte ale na konci prstov v tak nazvaných brusčách.

90. Kde majú smysly svoj pôvod?

Všetky naše smysly svoj pôvod majú a sje-  
dnocujú sa v modzgu, kde sídli aj naša duša.

91. Ako vyzerá modzog?

Modzog vyzerá ako pobeľavá kaša. Pri malých  
dietkach je mäkký a vodnatý, pri odrastlých ale  
pomaly tvrdne.

92. Kde leží modzog?

Modzog leží v najvyššej častke hlavy. Pozo-  
stáva on z väčšieho a menšieho modzgu a v  
predlení svojom tiahne sa cez celú chrbtovú kost  
(miecha, miazga). Modzog i miecha vysielajú do  
všetkých častí tela tak zvané ču vy (nervy).

93. Čo sú ču vy?

Ču vy sú rozličnej hrúbky biele a veľmi citlivé  
nite, ktoré z modzgu a miechy vychodia a po ce-  
lom tele v nesčíselnom počte rozvetvené sú na  
spôsob konárov a letorastí stromu, jehož peň pred-  
stavuje nám modzog a miecha.

94. Akože to cítime?

Každé dotknutie sa tela nášho je spoludotknu-  
tím sa aj našich čuvov, ktoré to hneď oznamá  
modzgu. Keď chceme ohmatať veci, či sú teplé alebo  
studené, či hladké alebo drsnaté, či mäkké alebo  
tvrdé, vždy dotkneme sa tých vecí koncami prstov  
a v prstov nachodiace sa ču vy oznamá to modzgu.

95. Či človek môhol by byť bez citu?

Človek by bez citu nemôhol byť na svete, lebo  
bezcitný človek je ku každej práci neschopným, vo  
tme by si poradiť nevedel, nemoc svoju by nespo-  
zoroval, len keď by sa už stala nevyliciteľnou; ba  
ani žiť by nemohol bez citu, lebo pohybovanie a  
bitie nášho srdca je tiež len následok dráždenia,  
ktoré krev na ču vy srdcové pôsobí.

96. Či cvičením zdokonalili sa hmat na prstoch  
našich?

Cvičením hmat na prstoch veľmi zdokonalit  
možno, lebo veď máme príklady, že od prírody celkom  
slepí ľudia následkom cviku rozoznávali jednu vec

od druhej, ba na vypuklých písmenách naučili sa aj čítať.

97. Čo znáš o jazyku?

Ústroj chuti je jazyk. On pozostáva z mnohých v jeden celok spojených svalov, a z čiastky na jazykovej kosti, z čiastky ku stenám hrtanu prirastený je. — Na povrchu jazyka slobodným okom vidíme množstvo malých rapiniek. Tieto rapinky sú končeky čuvov, obalené tenkou pokožkou jazyka.

98. Čo škodí týmto rapinkám?

Rapinkám na jazyku škodí: prílišné fajčenie, pitie rozpaľujúcich nápojov, presolené a prekorenené jedlá, ako aj pokažený žalúdok.

99. K čomu je jazyk?

Jazykom rozoznávame, čo je sladké, kyslé, horké, slané, trpké, korenné; — jazykom hovoríme, shovárame sa, sdeľujeme si myšlienky, túžby a žiadosti; — ním postrkávame do hrtanu zožuvané jedlá a konečne na ňom poznávame aj to, kedy nam je zkazený žalúdok. — Jazykom môžeme veľmi mnoho dobrého, ale aj veľmi mnoho zlého vykonať (žehnanie, dobropranie; klebety, ohováranie, zlorečenie či bohovanie).

100. Ktoré sú chyby jazyka?

Chyby jazykové sú: zajakanie a šušľanie, ktoré ale cvičením a odvykaním ztratí možno.

101. Čo máme znať o nose?

O nose máme znať, že je ústrojom čuchu. Nosom čucháme, voniame a preto ho Stvoriteľ blízko úst umiestnil, aby sme všetky pokrmu a nápoje, ktoré do úst nesieme, najprv ovoňali, a tak potom posúdiť mohli. Mnohoráz nos skorej zavonia oheň, ako ho vidí oko. Nosom vtiahnutá sila lieku zamdletého k životu privádza. Nosom aj dýchame.

102. Z jakých čiastok záleží nos.

Nos záleží z dvoch kostí a z viac chrupľavek v jedno spojených; jeho dutina vystlatá je sliznou blanou, v jejž hornej časti rozvetvený je čucho-

v ý č u v, Táto blana vydáva zo seba vláčkovitú vlahu, ktorá zbytočnými slzami rozriedovaná býva.

103. Či máme nosom a či ústami dýchať?

Dýchať máme nosom, a síce preto, lebo studené povetrie po tejto ceste prv, akoby do gágora prišlo, obreje sa trochu, a tak vyhneme všeliakým neduhom gágorovým; potom aj preto, že potrebné vlahy v ústach nevyschnú tak skoro, ako pri otvorených ústach a pri tom aj vvhneme tomu nemilému zápachu, ktorý v ústach a zvlášte počas spánia povstáva.

104. Ako máme zaobchodiť s nosom?

Nos musíme nechať na pokoji; teda nesmieme na ňom štibrať, do neho nič nepchať, v ňom neparchať, aby na ňom rana nepovstala; potom nesmieme prudko siakať, aby sme v ňom blanu sliznú neporanili, — tabák nesmrkať, a obzvlášte vždy ho v čistote udržiavať.

105. Ktorý je ústroj sluchu?

Ústroj sluchu je u c h o. Vonkajšia čiastka ucha menuje sa mušla, ktorá končí sa v úzky otvor a vonkajšú chodbu. Táto chodba je zavretá tenúškou blankou, ktorá volá sa bubienčok. Za bubienčokom vo vniutru pevnej kosti je vlastný prístroj sluchový. Na tento bubienčok udiera hlas, ktorý čuvami zachytený a do mozgu privedený býva. Bez tohoto ústroja nenaučili by sme sa ani vraveť, ako to pri hluchonemých vidieť môžeme.

106. Ako si máme chrániť ucho?

Ucho si ochránime tak, keď ho každý deň čistou vodou poumývame; keď ušní hnoj či tak zvanú uchožlt nebudeme vyberať dajakým ostrým nástrojom, ako na príklad vretenom, ihlou, špendlíkom, ale radšej malým prstom; — keď ho od úderu zavarujeme, — keď si do ucha revať nedáme, — a jestli nám dajaký hmyz vošiel do neho, keď ho olejom vyženieme.

107. Čo posiluje a vzdeláva sluch?

Sluch posiluje a vzdeláva: dobrý a pekný spev,

hudba a všeliaké ihry dri deťoch, ako: „o krytky, o kolembabu“ atď.

108. Čo známe o oľach?

Oľi sľ ústroj z raku. Zrak je ten najvľčšľ dar Boľľ. Bez zraku neznali by sme ani ľtat ani pľsať, a boly by sme tie najbľednejšľ tvory na zemi. Celľ krľsnľ svet bol by pre nľs len tmavľm ľžalarom. Slepľmu nesvieti slnce, nekvitnľ kvety, jeho obkľuľuje len tmavľ ľierna noc. Rodiľov, priateľov a dobrodľincov svojich poznľ on len dľľa reľľ, ale na jich tvľrach nemľže videt tľ spoluľtrpnosť, ktorľ oni ľta nad jeho poľutovania hodnľm stavom. Z tejto prľľiny udelil nľm Pľn Boh dvoje oľľ, aby keď jedno asnľď nľhodou sme utratili, nestali sme sa vcele slepľmi lazľrmi.

109. Ako vyzerľ oko?

Oko je okruhlľ buľko, opatrenľ zrenicou, bielkom, dľhou, hrubľmi blanami a mnohľmi svalami. Ono ukrytľ je v prľzduine kostnej, a aby mu svetlo, prach, pot a inľ veci neuškodily, chrľnenľ je obrvami, mihalnicami a klapkami.

110. Akože to vidľme?

Kaľždľ vec, na ktorľ pozremo, zobrazľ sa v našom oku ako v nejakom zrkadle, a v oku nachodľace sa ľvy dajľ to na znľmosť modzgu, ktorľ nľm to privedie k povedomiu.

111. Čo Ńkodľ oku?

Oku Ńkodľ: priveľkľ svetlo, rľchly priechod zo tmy do svetla a naopak; slncom osvietenľ biela stena, silenie zraku v ľtanľ a pľsanľ obzvlľŃte na mraku, na slnci a pri ohni; blľzkľ hľadenie do knihy; trenie oka; pozeranie do slnca; prachom, dymom a skazenľm povetrľm naplnenľ izba.

112. Čo mľme robiť, keď nľs bolia oľľ?

Keď nľs bolia oľľ mľme sa poradit s lekľrom, a vŃetko kadenie a mazanie babskľ tak nechať. — Mľžu sa sice boľavľ oľľ ľerstvou vodou umľvať a bielou, — nikdy nie barvistou, — Ńatkou vytierať,



pred svetlom ochraňovať, na svobodnom povetrí, v zelenom háji a na lúke zmocňovať, — ale pritom všetkom len lekársku pomoc hľadať treba.

113. Či je dobre okuliare nosiť?

Ku okuliarom nezvykajme oči naše, lebo okuliare zdravé oči zrazia; — jesú ale prípady, kde lekár z príčiny zachránenia zraku nosenie okuliarov nariadi a vtedy lekársku poradu nasledovať máme. Krátkozrakí a ďalekozrakí ľudia sú prinútení okuliare potrebovať.

114. Čo rozčuľuje čuvy?

Čuvy rozčuľujú: náruživosti duše, ako smútok, žiaľ, starosť, priveľká radosť, závist, nenávisť, hnev, hanba, srd a iné; a preto aby sme si zdravie zachovali, máme sa v náruživostach mierniť, a na tom pracovať, aby nie ony nad nami ale my nad nimi panovali. A tu najlepšie pomáha náboženstvo, pevná viera v Trojjediného a oddatie sa do vôle Všemohúceho! — Aj opojné nápoje a prepľňanie žalúdka je škodné našim čuvom, a preto držme sa vždy toho pravidla „buď mierny vo všetkom!“

## 8. Vlasy — nehty.

115. Čo sú vlasy?

Keď vlas zväčšujúcim sklom obzreme, teda pobadáme, že každý vlas po zdĺžke svojej pozostáva zo troch vrstiev, z nichž dve vonkajšie sú z tvrdých, suchých buniek, prostrednia však z mäkkých, štvornatých. Vlas osadený je hlboko do kože cibulkovitým korienkom, ktorým aj rastie (a nie na svojom voľnom konci).

116. Načo sú vlasy?

Vlasy sú nielen pre okrasu hlavy, ale aj aby chránily lebku, pod ktorou, ako vieme, nachodí sa mozog. Pri prestydnutí niekdy modzgovaj blany dostávame nemoc zapálenia modzgu, ktorá je veľmi nebezpečná a bez lekárskej pomoci nevylie-

čiteľná. Vlasy teda hrejú hlavu a pokiaľ v nich nenachodia sa čuvy, sú aj cele bezcitné.

117. Ktorý prostriedok je najlepší k udržaniu vlasov?

Najlepší prostriedok k udržaniu vlasov je čistota hlavy. Máme teda hlavu si častejšie zmývať, umývať, kefovať a česať, aby na koži nepovstali tak nazvané prpliny, ktoré najväčšmi ničia vlasy. Pritom je žiaducno vlasy častejšie strihať, lebo skrze strihanie mocnejú aj tie slabšie a tak ľahko nevypršia von. Olejčky, pomády a všeliaké masti sú vlasom viac ku škode, nežli k osuhu.

118. Čo sú a načo sú nehty?

Ako vlasy, tak aj nehty sú bezcitné a rastlinné čiastky tela. Aj nehty majú svoj koreň pod kožou a sú zo samých suchých buniek složené. — Nehty sú na to, aby pod nimi nachodiaci sa nesčíselný počet čuvov pred úrazom chránily, koncom prstov pevnoty dodávaly a pri mnohých zamestnaniach nám miesto klieštav slúžily. — Aj nehty máme čisto držať a pred udretím ich chrániť.

## 9. Odpočinok.

119. Či je odpočinok potrebný telu?

Že je odpočinok telu potrebný, to najlepšie poznáme na sebe samých. Po ťažkej, namáhavej, dennej práci dobre to padne ustáť údy uložiť do postele a v pokojnom odpočinku ku nastávajúcej práci novú silu hľadať.

120. Ktorý je najprirodzenejší odpočinok tela?

Najprirodzenejší odpočinok tela je spanie. Vo spaní odpočívajú naše vonkajšie ústroje, ale dnu-kajšie: ako srdce, žalúdok, pľúca, a čiastočne i mozog pracujú ustavične. Spanie zmocňuje svaly a čuvy; odháňa žiaľ, bolesť a nevrlosť; zbavuje nás strastí a krížov života, áno v príjemnejšom svetle predstavuje nám aj samú smrť. Spanie je práve tak potrebné, ako pokrm.

121. Kedy máme spať?

Deň je ku práci a noc ku odpočinku. Najmä ale predpolnočné hodiny posilňujú telo najlepšie; a preto zle robia tí, ktorí obracajú deň na noc a noc na deň. — Popoludňajšie spanie je prospešné len starým, chudorľavým, slabým ľuďom a pre malé deti.

122. Jak dlho máme spať?

Mnoho spania robí nás lenivými, sprostými; odoberá nám drahý čas, ktorý by sme prospešnejšie vyúžitkovať mohli. Ztratený čas nevráti sa nikdy! Len malé dietky prespia aj pol dňa, starším je dosť osem hodín, a dospelým dostačí šesť hodín ku spaniu.

123. Kde máme spať?

Najprirodzenejšie spanie je v posteli. Posteľ ale nesmie byť veľmi mäkko vystlaná, lebo to rozmazná telo. Na holej zemi, pod samou považou, alebo pri zakúrenej peci je neradno spať, lebo si ľahko priťahnuť môžeme nemoc. Vo veľmi zakúrenej, alebo vo veľmi studenej izbe je tiež nebezpečno spať. Keď spíme na sene alebo na tráve, zapchajme si bavlnou uši, aby nám do nich nevošiel čkor (ucholák) alebo iný hmyz.

144. Jaké pravidlá máme z ohľadu spania zachovávať?

Z ohľadu spania máme nasledujúce pravidlá zachovávať:

1. Nemajme oči obrátené do obloka a zvlášte proti vychodiacemu slncu.
2. Nespíme vo veľmi zakúrenej izbe.
3. Periny dajme častejšie preobliecť, vysušiť a vyklopať.
4. Dvaja lebo traja v jednej posteli nespíme.
5. S plným žalúdkom neľahneme nikdy.
6. V cudzích perinách alebo s neznámym človekom spať je tiež nebezpečne.
7. Uložme sa vždy na pravý bok a nikdy horeznačky; nedržme nad hlavou ruky, lebo vtedy

tisne sa krev do srdca a my máme ťažké a strašné sny.

8. Otvorenými ústami nespime a obzvlášťe na tráve a na sene. Prečo?

9. Rozpaľujúce nápoje pred spaním užívať je nebezpečné.

10. V nábožnej modlitbe oddajme sa do vôle Stvoriteľa a zapúďme od seba každú zlú a planú myšlienku.

11. Bez spania nepovaľujeme sa v posteli.

12. Lahnite si radšej včasšie a vstaňte tiež včasšie.

125. Čo majú dietky robiť, keď idú spať?

Dietky, keď idú spať, majú sa najprv pomodliť, rodičom zažiadať dobrú noc, šaty na určité miesto a v peknom poriadku si poukladať: — ráno ale kadenáhle sa prebudia vstať, lebo povarovanie sa v posteli je tiež nezdravo, potom sa skoro obliecť, umyť, učesať a pomodliť sa.

126. Ktorý deň je určený k odpočinku?

K odpočinku tela určená je nedela. „Nie len samým chlebom živ bude človek!“ hovorí Písmo sväté, a preto v nedelu má človek odložiť všetky starosti o každodenný chlieb a krmiť svoju dušu tým večným chlebom, ktoré je Slovo Božie. Aby ale nedela bola opravdivým dňom odpočutia, vzdialme od seba každé korheľstvo, každú nemravnosť, lebo tieto väčšmi oslabujú telo, ako barsjaká ťažká telesná práca.

## 10. Pravidlá v nemoci.

127. Ktoré pravidlá máme v nemoci zachovávať?

V nemoci máme nasledujúce pravidlá zachovávať:

1. Keď sa zle citíme, máme prestať od každej ťažkej práce, máme málo jesť, piť len vodu, lahnúť do postele a poslať pre zkuseného lekára.

2. Predpísané lieky užívajte tak, ako to lekár nariadi.

3. Neobracajte sa o pomoc ku nezkúseným lekárom a dryačnikom, ktorí už mnohých o život pripravili. To je povera, keď kto myslí, že by sa nemoc aj za čítať mohla.

4. Dbajte o čisté povetie, čistotu šatstva, ľahkosť pokrmov, tichosť a obzvlášte o pečlivú opateru.

5. Odhodme všetku starosť a trápenia, lebo pokojná myseľ je znamenitým liekom.

6. Majme dôveru v lekárovi a spoľahnime sa na Boha. On všetko dobre spraví!

## 11. O mrtvých.

128. Ktoré sú znaky skutočnej smrti?

Znaky skutočnej smrti sú:

1. Vpadnuté a prevrátené oči.
2. Ústa a klapky otvorené,
3. Dych a puls zastavený.
4. Stupaje a dlane ožlknuté, a palce rúk pred sviecou držané neprepúšťajú svetlo.
5. Najistejší ale znak je, keď telo porušenie berie, to jest, keď na ňom ukazujú sa čierne alebo belasé škvrny (fľaky), keď razí, a keď telo napuchnuté je.

129. Prečo je potrebné na tieto znaky pri mrtvých ohľad brať?

Preto je potrebné pri mrtvých na tieto znaky ohľad brať, lebo už neraz sa stalo, že ľudia za živa pochovaní boli, ktorí len tuho zamdleli, a potom lebo v hrobe, lebo v krypte ožili a tak v tých najstrašnejších mukách dokonat museli.

130. Čo sa má mrtvých zachovávať?

Pri mrtvých zachovávať treba: aby dľa zákona pred 48 hodinami a bez prezretia ohliadačom mrtvých pochovaní neboli, iba v tom prípade, jestli by porušenie brali, s povolením vrehnosti

jich možno aj včasšie pochovať. Aby mrtvola rýchlo porušenie nebrala, nech leží v miestnosti čo možno chladnej, v ktorý čas tam nikto bývať nemá, ba nesmie.

131. Či je slušné pri mrtvom spievať a modliť sa?

Áno slušné, ba aj potrebné, lebo s tým pripravujeme sa na nás odchod, upomíname sa k dobrým skutkom a bohabojnému životu, a domácim umenšujeme smútok a žiaľ nad odchodom jich milých.

## 12. Pomoc v nenadálych pádoch.

132. Čo sa má robiť, jestli niekto kúštok skla, kosti alebo ihlu prežrel?

Jestli niekto kúštok skla, kosti alebo ihlu prežrel, ten má jesť mnoho kaše, krúp, masla s chlebom a olej piť; a kto preglgnul pija vicu alebo iný h m y z, ten nech pije ocot, drevený olej alebo slanú vodu.

133. Čo máme robiť, keď nám do gágora niečo vošlo?

Akže chrákaním, kašľaním, kýchaním, po chrbte bitím to, čo do gágora vošlo, nevýnde: tedy je najlepšie paru z mlieka do seba fahať a hneď pre lekára poslať.

134. Čim sa majú hojiť popálené, obarené a udreté údy?

Popálený alebo obarený úd má sa čím skôr rozpustenou vo vode hlinou alebo smotanou obmazať. Najlepší je ale olej, mladé maslo, a obzvlášte studená voda. — Veľmi udretý úd má sa do vody zamočenými handrami často obkladať a octom alebo vínom pomáčať. Na o m e t ú (odretú) nohu a na porezanie je prvý liek dôkladne očistenie a zavieranie rany. Môžu sa aj kožtičky z vajca mokrou stranou na ranu priložiť. Jestliby ale ranený mal aj zimnicu. pošleme hneď pre lekára.

135. Ako sa má pomáhať na zr»dnik trpiacemu?

Keď niekoho z r á d n i k (padúca nemoc) napadnul,

dajme mu miesto drevenej ližice skrútenú handru medzi zuby, aby si jazyk nepohrýzol; pritom dajme pozor, aby sa na kameň lebo drevo nepoudieral. Palce rúk sa nemajú v ten čas fahať, lebo to ešte väčšmi napomáha krče.

136. Čo máme robiť, keď nám niečo do oka padlo?

Keď nám niečo do oka padlo, máme ísť do tmavého miesta, okom miháť, žmurkať a ku dnu-kajšiemu kútiku mihalnicu ľahko trieť. Jestliby ale vpadnutú vec nebolo možno vybrať a oko by zčerveňalo, ba práve opuchlo, neodkladne pošlme pre zkúseného lekára.

137. Čo sa má robiť oproti čkaniu?

Čkanie povstáva lebo od prestydnutia alebo od preplneného žalúdka, a prestane gľganím malých kúskov ľadu, alebo keď srdcovú jamku teplým flanelom trieme. Detom proti čkaniu je dobre aj cukrovej vody dať a žalúdok do teploty priviesť.

138. Ako zastaviť tok krve z nosa?

Tečenie krve z nosa je niekedy veľmi užitočné, nesmie to ale dlho trvať. Tok nosovej krve zastavíme: keď do nosa smrkáme studenú vodu. Ak neprestáva tiecť, má sa poslať pre lekára.

139. Čo sa má robiť v ľaku?

Keď sa kto zľaknul, nech sa napije vody a myseľ na iný príjemnejší predmet obráti.

140. Ako sa má mesačnikom pomáhať?

Mesačnikom je najlepšie pred posteľ mokrý koberec prestrieť, aby keď vystúpia z postele, probudili sa. Keď kto mesačníka vidí v noci po streche, po kotrčkách chodiť, nech na neho nevolá, aby sa neprebral a nepadnul. Na túto nemoc trpiaceho je ale najlepšie do lekárskej opatery oddať.

141. Ako sa má utopenému pomáhať?

Dokiaľ príde lekár, ktorého hneď zavolať treba, vynesme utopeného pozorne z vody, uložíme ho a ukrútneme do suchých, teplých šiat a povyberajme blato a mŕľ z nosa a z úst; trieme a sohrievajme ho flanelovými alebo vlnenými handrami, a kedy

tedy stiskajme aj spodné rebrá, aby mu povetrie do pľúc vnikalo.

142. Čo sa má počať so zamrznutým?

Zamrznutý odnesie alebo odvezie sa do najbližšieho domu, ale pozorne, aby sa mu niektorý úd nezlomil, tam uloží sa do studenej, a nikdy nie do zakúrenej izby, kde zoblečený zo šiat rovno položí sa do sňahu alebo do ľadovej vody; pritom hlavu, prsá, krk treba trieť ustavične sňahom alebo mokkými studenými handrami. Keď telo začne rozmrzáť, urobí sa ňom ľadová kôra, ktorá keď sa rozohrieva, je dobrým znakom, že v tele je ešte život. Jestli pri zamrznutom pozorujeme len malý znak života, poutierame telo, a odnesieme ho do teplejšej miestnosti. Izba ale nesmie byť veľmi zakúrená, lebo by zamrznutý iste umrel. Teraz trime ho postupne teplejšími suchými handrami, kým príde lekár, pre ktorého hneď poslať nutno.

143. Ako treba zaobchodiť s obeseným?

Jesti sa niekto v pomätenosti mysle obesil a nevisí ešte dlho, to jest, ak je jeho tele ešte teplé, tedy sa má pre lekára poslať, obeseného ale máme pozorne odrezáť, aby nepadol; potom zo šiat povyzliekať, do postele uložiť; brucho, prsá, chrbát a nohy kefami trieť; tvár čerstvou vodou umývať a po lížičkách teplého odvaru chabzdového (bezového) dávať.

144. Ako pomáhať zadusenému?

Plyn z kameného áno aj z obyčajného uhlia, výpar a puch vo sklepoch, pivniciach a iných dlho uzavrených miestnostach môžu človeka tak omámiť, že zdá sa byť mrtvým; a skutočne by taký aj umrel, keby sa mu nepomáhalo. — V tomto páde treba pre lekára poslať, zatiaľ zaduseného preniesť do izby s čerstvým vzduchom, obloky a dvere hneď pootvárať, aby čerstvé povetrie previevalo, na to treba zaduseného povyzliekať, do postele uložiť, studenú vodu mu do tváre striekať, po celom tele ho trieť, povetrie doň nafnkovať a dráždivé veci, ako šňupavý tabák, mu do nosa fúkať.



145. Ako pomôcť bleskom omráčenému?

Bleskom omráčenému treba tak pomáhať ako zadusenému. To jest: zavolajme lekára, a omráčeného uložíme do postele a pilne oblievajte ho celého studenou vodou a octom, a dávajte mu pod nos ostré dráždivé látky.

(Počas búrky nebehať: pod stromy sa neukrývať; pri riekach a močarínach sa nesdržovať a na takých miestach, kde je mnoho železa alebo iného kovu nestáť.)

146. Ako pomáha sa od padnutia alebo od udretia sa omráčeným?

Od padnutia alebo on udretia sa omráčeným pomáhať sa má tak, ako zaduseným, len najhlavnejšie je, poslať pre lekára.

147. Čo sa má počať s omdletým?

Omdletému treba naskutku šaty porozpúšťať, studenou vodou umývať mu tvár, pod nos dávať mu ocot alebo voňavé kvapky; striekať mu vodu do tváre, trieť mu sluchy studenou vodou a akby to nespomohlo, trieť aj celé telo. Na každý pád ale pre lekára poslať.

148. Ako pomáhať otráveným?

Mnohoráz sa stane, že niekto náhodou prehltnie otravu, pojie jedovaté huby, lebo rastliny, a jestli je nie hneď pomoc hotová, tak iste nasleduje smrť. Dokiaľ teda lekárska pomoc príde, pomáhajte otrávenému nasledovne: najprv mu dajte na vracanie, dráždime mu v ústach brkom, a akby to nespomohlo, rozpustme vo vode asi ako hrach malý kúsok belasého kamienka (skalice) a dajte mu to vypiť. Jestli nemocný vracia, jest úfnosť, že vyzdravie.

Otráviť sa možno jedovatými rastlinami, ako je: rulík, blen, vranie oko, bolehlav, durman či bodlavé jablko, stoklas v obilí, náprstník, čemerica a bľakota; — jedovatými hubami, hrdzou z medených nádob, oleumom či sirkovou kyselinou a najstrašnejšími jedami zo všetkých: arsenikom a liehovými nápojmi (pálenkou, špiritusom, opilstvo).

149. Čo máme robiť, keď niekoho besný pes pohrýzol?

Keď niekoho besný pes pohrýzol, máme na skutku poslať pre lekára, a za ten čas nemocnému vymývať ranu mocným lúhom alebo slanou vodou, chorého odlúčiť od zdravých, bedlivý pozor dať, aby sa neporanil. Dobré je aj toho psa, ktorý pohrýzol, na nejaký spôsob chytiť a zavreť, aby sme sa presvedčili, či ozaj bol besným, a či nie, aby od neho pohryzený tak veľké trápenie tela i duše pretrpet nemusel.

150. Čím sa rozoženie pokolvár (otrávenie krve, úmorník)?

Pri opatrovaní nemocného statku alebo následkom predhadzovania, močenia a vyrábania koži hoviad, ktoré na podozrivú a nákazlivú nemoc pošly, vyhodí sa mnohorož na tele ľudskom malý, boľavý, nabelasistý pleskúr (pľuzgier), ktorý sa karbunkulom či pokolvárom zovie. Tento pleskúr je veľmi nebezpečný, tak že jestli si nepomáhame, môže nás usmrtiť. Kto teda dostane pokolvár, nech na skutku pošle pre lekára, a za ten čas nech si prikladá naň ľadové obkladky, neskoršie teplé, mokré obkladky.

151. Čo pomôže proti uštipnutiu hmyzu?

Jestli nás ovad, včela, osa alebo iný hmyz uštipnul, pustme na to miesto pár kvapok rozriedeného amoniaku (salmiakového gajstu) a ľahúčko roztrime. Najprv však vytiahnime žihadlo a prikladajme studené obkladky. Uštipnuté miesto nehtami škrábať alebo tuho trieť neslobodno.

152. Ako si má pomáhať, koho jedovatý had uštipnul?

U nás máme len jeden druh jedovatých hadov, tak zvanú vretenicu (vipera), no a keď nás tento had uhryznuť, tak najsamprv uviažme uhryznutý úd nad ranou do tuha a nechajme ranu krvácať, vymyvajme ju slanou vodou a kvapnime na ňu pár kvapok amoniaku; — dobre je aj ranu vyssať či vycičať a horúcim železom vypáliť. Bez lekárskej pomoci ale nenechajme sa nikdy!

## B.

# P r í d a v o k.

## I.

Zdravie je najväčší poklad na svete, lenže žiaľ Bohu, mnohí ho poznávajú len vtedy, keď ho už utratili; no a jestli ho pomocou Božou a lekárskou obdržali nazpäť, zabúdajú chytro na nemoc a žijú zas tak ako žili predtým. — V tejto veci človeka, pána celej prírody, prevyšujú a zahaňujú aj nerozumné zvery. Mačka pozorne oblizuje predložené jej mlieko, aby snáď horúce neprehtla a svoje zažívacie ústroje si nezkazila; — pes zas opatrne a po kvapočkách chľupká vodu, a jestli si niečim zkažil žalúdok, nežerie nič alebo len obhrýza trávu, aby si ho napravil; no človek nedbá na svoje telo, ale obžerstvom a opilstvom, chlipnosťou a naruživosťami kazí a ničí to majstrovské dielo Boha Stvoriteľa.

Človek je dieta Božie; jeho telo má byť chrámom Ducha Svätého, — a preto odstrániť všetko to, čo by tento chrám zašpiniť, pokaziť ba práve zničiť mohlo, je našou povinnosťou. Dost nám je bojovať proti premenám povetrnosti, proti nebezpečenstvám z nášho povolania a zamestnania pochádzajúcim, a nie ešte samochtiac a schválne ničiť telo a ukracovať si beztoho dost na krátko vymeraný čas nášho pozenmského putovania. —

Aby sme ale svoje telo chrániť a zdravie udržať si vedeli a mohli, musíme to telo najprv poznať a to nielen v celku, ale aj v jeho jednotlivých častiach a jednotlivých ústrojoch lebo len tak môžeme ho v jeho vývoji napomáhať, v síle a čerstvosti udržať, pred škodnými vplyvmi chrániť a v čas potreby do predošlého stavu čerstvosti a sily priviesť.

Naše telo, aby žilo, potrebuje nielen pokrm a nápoj, ale aj povetrie, svetlo a teplo, — a preto hlavne a predovšetkým vo „Zdravovede“ pozor treba ebracať na: zažívacie, dýchacie a smyslové ústroje tela.

Zažívacie ústroje tela sú; ústa, pažerák, slinovky, žalúdok, pečienka, droby; dýchacie ústroje sú: nosdry, gágor a pľúca; smyslové ústroje sú: oči, uši, nos, jazyk, koža, modzog, miecha (miazga) a čuvy. Okrem toho telo ľudské musí sa aj pohybovať a k tomu cieľu máme kosti a svaly; áno ono musí mať aj odpočinok, a ten dostáva vo spani. Zvláštne ústroje sú: cievy so srdcom a obličky s mechúrom. Vrchnia jakoby správa nad všetkými menovanými ústrojami a jich výkonami náleží čuvstvu: modzgu, mieche a čuvom.

## 2. Zažívacie ústroje ; — výživa tela.

V krvi je život, hovorí Písmo. Krev tvorí sa zo žažitých pokrmov. Cieľ každého jedenia je teda, aby sme dodali telu krve. Z krve telo nielen že povstáva, buduje a tvorí sa, ale ono z nej dostáva aj čerstvosť a silu. Ztratu krve ale nahradiť nutno, — a preto každý deň jieme. Tu ale mnoho na tom záleží, ako a čo jieme? lebo nie hocjako prehlt-

nuté jiedlo môže naše telo stroviť a nie každý pokrm v rovnakej miere obsahuje v sebe tie čiastky, ktoré sú k tvoreniu krve potrebné.

Pri jedení najprvšiu službu konajú ústa. Každú potravu vezmeme do úst a jestli je tvrdá, rozmrvia ju zuby. Pri žuvaní dráždením vypúšťa slinovka sliny, ktoré nielen že pokrm rozmočia, ale aj v pokrmoch nachodiaci sa škrob rozpustia, či chemicky pretvorí. Náš chlieb, zemiaky, strova, pozostávajú z väčšej čiastky zo škrobu. Škrob záleží zo samých drobulínkových zrníek a tieto zrnká složené sú z útlych lupiniek (ako ku príkladu pri cibuli) a ponevác tieto zrnká sú nerozpustiteľné, teda sú nezáživné. Aby sa záživnými staly, musejú prestať byť škrobom, a to vykoná slina, lebo jích premení na cukor. Ako z jačmeňa utvorí sa slad, to jest jako premení sa škrob v ňom na cukor, a jako mráz premení zemiak na sladký, tak deje sa to v našich ústach pomocou slín. Prvé teda pravidlo pri jedení je: nehltáť, ale každý pokrm zožuvať dobre, aby všetky jeho čiastočky náležite smiešaly sa so slinami! — Pri tomto musíme aj hneď poznamenať, že čerstvý novopečený chlieb je nezáživný preto, ponevác sliny nemôžu ho celkom preniknúť a rozmočiť. Pod nezáživným pokrmom rozumie sa také jiedlo, ktorého valná čiastka bez osohu vychodí z tela von.

Čo ústa takto pripravily, to vŕjde pažerákom do žalúdka. — Obyčajne hovorí sa, že žalúdok troví, ale tomu nenié tak. Aj žalúdok len ďalej pripravuje pokrm. On ho záživným robí. Pokrmy strovia drobny, to jest ony jích oddajú krvi. Vysvetlíme si to.

Prázdny žalúdok vyzerá z dnuka bľadý, — keď

ale pokrmami naplnil sa, nabubrejú na ňom nachodiace sa cievky, žalúdok zčervenie a z cievočiek či žlázočiek žalúdokových začne sa liať do neho žalúdoková šťava. Preníkaním najprv do povrchných vrstiev obsahu žalúdka postupne i do jeho stredu smieša sa konečne žalúdoková šťava s pokrmom úplne a rozpustí ho na jemnú riedkutinú. Ale žalúdoková šťava vykonáva ešte aj inšie. To dobre známe, že mäsité vlákna, bielkovina vo vajciach, a iné dusičnaté látky nachodia sa nielen pri mäsitých, ale aj pri rastlinných pokrmoch, — no a tieto rozpustiť je hlavnou úlohou žalúdokovej šťavy. Túto šťavu v jej účinkovaní napomáha voda. Mnohí síce hovoria, že pri jedení netreba piť vodu, ale to len na toľko platí, aby voda na pitie nebola veľmi studená. Teplé jedlo a studená voda nesrovnajú sa spolu. No, ale piť máme toľko, koľko žiada telo, to jest kedykoľvek sme smädní. Pravda, že rozhorúčení a veľmi studenú vodu nikdy! Ostatné nápoje, jestli sa jich užíva bez prísnej miery, sú viac menej škodlivé!

Keď už žalúdok takto vykonal svoju povinnosť, preleje sa potrava do drobov. Droby sú, vraj, šesťkrát dlhšie, ako sám človek. Dlhá to cesta a touto dlhou cestou prechodia pokrmy, do ktorých hneď pri začiatku drobov vylieva sa z pečienky žľeč a z brušnej slinovky slina, ktorých povinnosťou je tuk či masť rozriediť; až konečne žlázočky na vňútornej vrstve steny drobov primiešaním svojho slíznaťého moku riedkutinú urobia. Takto pripravený pokrm ssajú do seba cicavky (v chlpoch kučeriny) a rozvádzajú ho zvláštnym druhom čuv (limfatickým) po všetkých ústrojoch, odkiaľ opäť so-

braný súc v jedno silné rameno vleje sa blízko srdca do krevníc.

Obličky vylučujú z krve zbytočnú vodu, soľ a iné nerastné i organické nepotrebné látky, ktoré močom vychodia z tela von.

### 3. Dýchacie ústroje, — okysličenie krve.

Všetka krev prejdúc rozvetveným riečiskom tepien prechádza do vláskovitých ciev a presiakuje takto bez malej výnimky všetkými tkanivami organizmu. Odtiaľto posbieraná súc opäť krevnicami postupne vždy väčšími vlieva sa do pravej predsieni, ztadiaľ do pravej komory srdca. Táto krev je čierna, lebo po rozličných čiastkach tela pobežajúc obsahuje v sebe: kyselinu uhličitú ( $\text{CO}_2$ ), ktorá je neživnou, ba práve jedom pre ľudský organizmus. Z tejto príčiny vystrekne srdce krev z pravej komory do pľúc, aby sa tam s povetím sišla, okysličila a tak konečne stala sa cele živnou.

Dýchanie deje sa ako ku príkladu pri kováčskom mechu, lebo keď prsá pomocou prsných svalov rozťahujeme, vnikne povetrie do pľúc; keď ale prsá stiahneme, vybehne ono z nich von. Lenže toto vydýchnuté povetrie nenie viac také, aké vnišlo do pľúc. Ono podstúpilo veľikú premenu.

Ako známe, záleží povetrie z dvoch prvkov, a síce z kyslíku (oxygen, éleny 21% a dusíku (nitrogen, légeny 79%). Kyslík slúčil sa s krvou, okysličil ju, živnou ju urobil, za to však krev svoju uhličitú kyselinu postúpila povetriu, ktorým ju vydychujeme von. Z tu povedaného vysvetliť si môžeme, prečo v takej izbe, kde mnoho ľudí sedí, býva alebo spí, tak chytro zkaží sa povetrie? lebo

v povetří obsažený kyslík stovilo telo a namiesto neho vydalo uhličitú kyselinu, ktorá, ako sme už povedali, je opravdivým jedom pre človeka.

Aby ale kyslík aj najmenšiu čiastočku krve okysličil, k tomu cieľu sú pľúca zvláštne usporiadané. Gágor totižto či priedušnica asi v priestred prs rozdeľuje sa na dve vetve, ktoré čím ďalej tým na tenšie vetvičky rozvetvujú sa a ústa konečne do maličkých pružných mechúrikov (alveola). vystlatých jemnou sieťou vláskovitých cievočiek, a tvoria dvoje pľúcnych krýdel. Na konci týchto vláskovitých vetvičiek nachodia sa malé dutinky, do ktorých vniká povetrie. Tieto dutinky či mechúriky vystlaté sú vláskovitými cievočkami, ktorými prebieha krev a ktoré cievočky ústa sa vždy v širšie a širšie cievky, až konečne len dvóma mohutným cievama vteká už okysličená krev do ľavej predsieni a odtiaľto do ľavej komory srdca. Z ľavej komory vystrekne ju srdce jednou mohutnou cievou, tak zvanou aortou von, ktorá zas rozvetvujúc sa na vždy tenšie a jemnejšie vetvičky, tak menovanými bijúcimi (tepni) cievkami vedie krev do všetkých čiastok, áno až do najvzdialenejšej končatiny tela, aby každému ústroju potrebné záživné látky oddala a nepotrebné do seba prijímú, vydychovaním skrze pľúca von z tela vylúčila.

Kolobeh krve je teda dvojaký: z pravej komory srdca cez pľúca do ľavej predsieni, a z ľavej komory cez celé telo do pravej predsieni srdca.

Nuž ale kam že sa podievajú v tele našom tieto potravné látky, ktoré sa v žalúdku a v drobách pripravujú, odtiaľto cievami do obehu odvádzajú a v pľúcach kyslíkom ku výžive tela uspôsobňujú?



Stroj, ktorý pracuje, derie sa a potrebuje opravu; aj naše telo je takýto stroj, jeho ústroje či čiastky pracujú tiež vo dne v noci, a preto jich vždy opravovať nutno. Len jeden príklad. Ktoby tomu veril, že tridsaťročný človek má tú istú kožu na sebe, v ktorej sa narodil? Nikto! Veď ju každodenne prácou, chodením, umývaním, kúpaním atď. dereme a ničíme. Nuž a odkiaľ že sa obnovuje? Z krve! — A potom, veď človek potrebuje aj teplotu? Kde že berieme tú našu dnukajšiu teplotu? — Teplo je len tam, kde niečo horí. No, a v našom tele horí toho mnoho. Tam horí tuk i mäso. Nehorí síce plameňom, ale horí tak, ako vlhké seno v kope. Zaparuje a vyparuje sa. Vodné pary vychodia z čiastky kožou, z čiastky ale vydychnutím cez pľúca von. Náteplie tela na povrchu obnáša 37° C. (z dnuky ovšem ešte viac). Čo je vyše, to ukazuje na chorobný stav tela. — V horúčkach (typhus, zapálenie pľúc a modzgovkej blany), kde človek málo jie a náteplie je predsa zvýšené, trojí a vydychuje svoje vlastné telo. — Ale okrem potu a plynových látok vydáva telo aj rozličné mokvy zo seba, ako sú: uchožľ, slzy, sliny, žľ, mlieko, vláčkovité mokvy a moč, ktoré všetky majú svoje vlastné kanále a stoky, a ktoré skoro výlučne pochodia z jedného a toho istého prameňa, — z krve.

#### 4. Smyslové ústroje.

Z povedaného dosiaľ vysvitá, že telo naše je ozaj masjtrovské a obdvihuhodné dielo Stvoriteľovo. Rozsiahla to sem a tam poprepletaná sústava samých ciev a cievok, cez ktoré skokom a bystrým

prúdom valí sa hore i dolu, po vnútorných i zo-vnútorných čiastkach tela krev, pretekajú rozličné vlahy a moky a predsa nikde žiadneho zastavenia, žiadnej prekážky, žiadneho zmätku. Všade poriadok a všade súlad. A aby tento súlad a poriadok aj na každom mieste zachovávaný bol rozostavení sú po celom tele strážcovia, ktorí bdejú vo dne i v noci, a pri každom i najmenšom narušení tohoto poriadku robia krik, a podúrajú človeka, aby hľadal pomoc, ktorá by zas všetko do predošlého stavu priviedla. Strážcovia títo sú naše č u v y, (nervy, idegek.)

Čuvy sú po celom tele, okrem vlasov, nehtov a vrchnej vrstvy kože rozvetvené. Stred a pôvod všetkých čuvov je modzog a miecha. Odtiaľto vychodia tie telegrafické drôtky, ktoré každú udalosť na tele, v tele, áno aj okrem tela n. pr. premenu povetrnosti, oznamujú modzgu; áno z tohoto stredobodu vlády a panstva telesného vysielané bývajú rozkazy na všetky strany a všetkým ústrojom tela, aby ony ochotnejšie, alebo zpozdilejšie konaly svoju povinnosť. Pán, modzog, rozkáže a hanba vyrazí sa červenostou na tvári; on rozkáže: a srdce od strachu počne slabšie biť; pán povelí, a z oka sršia plamenné strely hnevu, zuby sa zaseknú a napružená pravica rozsieva vókol seba smrť!

Z modzgu vychodia aj tie čuvy, ktoré nám zpríjemňujú, sladším a znesiteľnejším robia tento trapný pozemský život. Jich príčinením vidíme krásy prírody, máme z r a k; počujeme sladké zvuky materinskej lásky, máme s l u c h; ochutnáme rozličnosť pokrmov, máme chuť; čucháme príjemnú vôňu kvetov, máme č u c h; cítime blahodarné lúče slnca

máme cit; slovom máme pát s m y s ť o v, bez ktorých by človek živoril síce biedne, ale veru nežil.

## 5. Pohybovania a odpočinok tela.

Pánom v tele je teda modzog; — no, ale kde je pán, tam musejú byť aj sluhovia, a sluhami v tele sú naše s v a l y. Ony dvihajú ruky i nohy, držia hlavu do hora, jimi i srdce bije, na daný rozkaz robia, pracujú a vykonávajú každéhokoľvek mena prácu, ba i bez našej vôle a okrem povedomia nášho vykonávajú najdôležitejšie pohyby pre organizmus, k. p. obstarávajú dýchanie a obeh krve.

Svaly sú zo samých útlych vlakienok pospájané s t u ť k y, veľmi rozdielnej dĺžky, šírky a hrúbky; pomerne najmohútnejšie sú na nohách, pretože nosia celé telo, a menujú sa š ť a c h y. Svádom je práca nie ku škode. Častým cvičením tužeju, mocnejú ony. Pozrime len na kováčovú ruku, ktorá ťažké kladivo tak často dvíhať musí, aké sú na nej mohutné svaly! Telocvik tu pôsobí mnoho! Po úmornej duševnej práci dobre účinkuje na telo telesná práca.

Ale po práci chutí, vraj, odpočinok. Aj telo si odpočinúť musí, — a na to je s p á n o k. Vo spánku oddychujú si jednotlivé ústroje a sbierajú posilu ku nastat majúcej práci. Len srdce a modzog pracuje ustavične. Ono dosiahne pokoja len tam, kde biť prestáva!

Svaly spájajú aj jednu koš s druhou. K o s t i dodávajú telu pevnoty, stálosti a chráňa útle ústroje tela pred urazením a poškodením. —

Koža poskytuje celému telu zovňutornej úhľadnosti a krásy, a svojimi potnými žlázami vylučuje z tela zbytočnú vlahu.

## 6. Pokrmy.

Z dosiaľ povedaného vysvitá aj to, že telo naše okrem menej významnejších látok najviac potrebuje: bielkovinu, masť, škrob, cukor, a vodu, a tak, v ktorom pokrme sú všetky tieto látky obsažené, ten je aj najzáživnejším pre naše telo. No málo jest takých pokrmov, ktoréby všetky tieto látky obsahovali v sebe, a preto umelým spôsobom pripravujeme si z nich záživné jedlá, to jest dodávame k nim tie látky, ktoré jim práve chýbia. Na príklad: kaša z väčšej čiastky obsahuje v sebe škrob a preto aby bola záživnejšou, varíme ju v mlieku a posypeme cukrom alebo mädom polejeme, to jest, dodá sa k nej bielkoviny a masti. Mäso sa špikuje slaninou alebo sa jie s omáčkou. Halušky (škrob) posypajú sa brinzou (bielkovina) a oblejú sa maslom, — slaninou (masť). — Z tohoto vidíme, že jeden a ten istý pokrm častejšie užívať je telu nie prospešne, ale že aj pokrmy zamieňať treba.

Obráťme sa teda k tým pokrmom, ktoré viac bielkoviny a masti, a ktoré prevažne škrob v sebe obsahujú.

Ku prvším patrí:

a) Mlieko. Dobré mlieko má v sebe 4·1 časti bielkoviny, 3·9 časti masti, 4 cukru, volačo soli a ostatnie je voda. Mlieko je teda veľmi záživný pokrm, obzvlášte pre malé deti. Starší dospelý človek by na samom mlieku nepristal, lebo nielen že by potreboval z neho denne 7—8 litrov, ale v dospelejšom veku potrebujeme aj trochu tvrdšie jedlo. No pre malé dietky nedá sa mlieko nahradiť žiadnym iným pokrmom. Najlepšie mlieko

je materinské mlieko, a preto každá matka, jestli je len nie nemocná, má svoje dieťa sama pridávať. — Materinské mlieko najlepšie nahradí kravské, ale tak, keď k nemu pridáme vody a cukru. Poneváž ale mnohorož neznáme, či je mlieko od zdravého hoväda, preto je dobre, ho najprv prevariť. — Z mlieka robia.

b) **Maslo.** Ono obsahuje v sebe 92 čiastok masti, 1 bielkoviny a 7 vody. Staré a zkazené maslo je nezdravé.

c) **Syr.** Dobrý ovčí syr má 35 č. bielkoviny, 24 masti, a ostatok vody. Čerstvý syr je dobrý a záživný; starý ale a oplesnený je veľmi škodlivý. Kravský syr, ktorý v sklepoch predávajú, následkom kysnutia už obsahuje v sebe mnoho uhličitej kyseliny. Každý žalúdok ho neztrovi dobre.

d) **Vajcia** obsahujú v sebe 15 č. bielkoviny, 11 masti a ostatok vody. Po máse je vajce najzáživnejšie. Na mätko uvarené vajcia sú ľahko ztrovitelné, ale aj na tvrdo, len jich treba posoliť a užívať s chlebom.

e) **Mäso.** Náš najhlavnejší pokrm. Kto chce mať silu, musí jest mäso. Najlepšie mäso je z tých zvierat, ktoré živia sa trávou, a najzáživnejšia je: hovädzina, baranina a pôrčovina (bravčovina). Keby len 3—5 týždňové telatá rezali, bola by aj telacina záživnejšou. Niekde jedia aj koňacinu, ktorá je vraj, ľahko ztrovitelnou a veľmi záživnou. „Pečienka z pod pierka“ alebo „polievka z páperka“ je ľahký a záživný pokrm. Menej záživná je rybäcina, lebo obsahuje v sebe mnoho vody. — Dľa lekárskeho soznania surové naškrabané hovädzie mäso je záživným pokrmom pre slabé a chudokrevné dietky, len že

pri tom musíme prozreteľne pokračovať, aby s mäsom nedostaly sa do vniutorností tela detského aj tak zvané trichiny a trosky, z ktorých môžu sa vyvinúť v tele človeka hlísty päsomnice (Bandwurm.) Títo cudzopasníci ako známo, žijú vo svinskom mäse, a preto prv, akoby sme naškrabali mäsa pre dieťa, soškrabme vrchniu vrstvu s neho preč, lebo neznáme, či mäsiar tým istým nožom, toporom, nerezal, nesekal prv svínske mäso, ktorým odťal pre nás hovädziny.

Najlepšie mäso je pečené (pražené) a varené. Varíme ho pre polievku a pečieme pre pečienku. — Mäso dá sa udržať dlhšie v studenej miestnosti, na ľade, a potom keď je nasolené alebo vyúdené. Mäsom plníme klobásy, salámy atď. Jaternice sú plnené pohánkou alebo rýžou, ba aj loházkou, ale tieto dlho udržať nemožno, lebo sa chytro zkažia; no, a zkažená jaternica je opravdovým jedom.

f.) Huby sú veľmi záživné a jestli sú náležite pripravené, aj ľahko ztroviiteľné. Ponevác ale len málo nachodí sa jedlých a mnoho jedovatých druhov, preto pri varení veliký pozor musíme dať, aby sme miesto jedlých nepripravili jedovaté. Jedlé huby nezapáchajú odporne, majú hôrnu vôňu, pod klobučíkom biele mäsko, a pri varení medzi ne hodená cibuľa ostane bielou Najznámejšie druhy jedlých húb sú: plávka, hrib (grib), mušta, májovky, jelenice, kuriatka a rýdziky.

g) Slanina má len 1 čiastku bielkoviny, 3 č. vody a ostatné je masť; — a preto sama v sebe je nie záživným pokrmom. Slaninu potrebujeme k omasteniu a tak ku príprave pokrmov.

2. Pokrmy, ktoré zväčša škrob obsahujú v sebe sú nasledujúce :

a.) Z b o ť i e. Sem patri: pšenica (žito), rež, jačmeň a ovos. Na prvom mieste stojí pšenica, lebo ona má v sebe 14. č, bielkoviny a 56 č. škrobu; raž má 13 č. bielkoviny a 51 č. škrobu; jačmeň 12 č. bielk. a 48 č. škrobu; ovos 11 č. bielk. a 56 č. škrobu. — Zo zbožia meleme múku. Ponevác zbožie, a tak aj múka, v prirodzenom svojom špôsobe nenie záživným pokrmom preto, lebo nemáme toľko slín, aby tieto toľko škrobu rozpustil a na cukor premenil mohly, preto umelým spôsobom pripravujeme si z múky rozličné a záživné múčne jedlá, ako, chlieb, halušky, rezance, buchty atď.

Chlieb je tak, ako mäso, našim najhlavnejším pokrmom. Zaň modlíme sa každodenne. Chlieb potrebuje žobrák tak, ako najväčší boháč. Ako sa pečie, zná každá gazdina, len asnaď to nie, že následkom pridania n á c e s t y, o d m l a d u alebo paru tvorí sa v ceste uhličitá kyselina, ktorá cesto nakvasí, to jest ono zkysne. — Novopečený a nevypečený chlieb ľahko oplesnie, a takýto chlieb je tiež škodlivý. — Aj kukuricu meľú na múku, ktorá je veľmi záživná. —

b.) S t r o v a. Ku strove počítujeme lohátku, (geršňu), krúpy, kašu, hrach fazoľu, bôb a šošovicu. Už ten jích názov „strova“ ukazuje na to, že sú ztroviteľné, to jest, potravné a záživné. Lohátku a krúpy robia zo zbožia a pri varení obdržíme z nich šliamovitú polievku, ktorá pre slabé žalúdky je veľmi záživná. — Hrach, fazoľa, bôb a šošovica sú pre slabší žalúdok trochu priťažké, a preto dobre urobíme, keď jích po uvarení pretreme, aby šupiny z nich odstránené boly. Za zelena varený

hrach a fazoľa majú málo bielkoviny, ale viac vody a cukru v sebe. — Do strovy, keď ju na vlhkom mieste držíme, zaliahnu sa ľahko mušky. t. j. zmuškaveje, zčervaveje sa.

c) **Zemiaky** sú veľmi rozšírený, ale vôbec najmenej záživný pokrm. Výlučne na ňom chované dietky dostávajú vypučené brucho a zmäknutie kostí, áno jestli je dieťa od pôvodu krtičnaté (škrofulózne) pri chatrnej chôve snadnejšie podlieha tejto nemoci, než druhé. Aby sme zemiaky záživným pokrmom urobili, pripravujeme jich so slaninou, maslom, brinzou atď. to jest, dodávame k nim masť, bielkovinu a dusičnaté látky. Zamrznuté a povyrastané zemiaky sú veľmi škodné.

d) **Zeleniny** ako: kapusta, keľ, kaleráb, šalát, mrkva, repa, špinát atď. už majú málo bielkoviny, masti a škrobu, ale na to miesto obsahujú v sebe viac vody, cukru a soli, a preto sú pre telo nevyhnutelne potrebné. Pripravujeme jich na prívark (čušpajs) alebo na šalát, potom s mäsom a omastou.

e) **Ovocie**, obzvlášte zrelé, je veľmi osožné. Svojou kyselinou, vôňou a chuťou občerstuje telo. Pečené alebo zavárané ovocie je aj pre slabý detský žalúdok záživné a prospešné. No, nezrelé alebo snáď oplesnené, pohnité a červivé ovocie je nie pre človeka.

f) **Korenia**. Ku prípraveniu pokrmov potrebujeme aj rozličné korenia, ako čierne (piepor), voňavé, (hrebíčkové), šafran, papriku, škoricu (cimet) orieštok, vaniliu, horčicu, ďumbier (zádzvor) rascu (kmíň), anis, ktoré mierne užívané napraví chuť jedál a napomáhajú trovenie, vo väčšej miere ale rozčuľujú čuvy a sú zdraviu škodlivé. Najzdravšie sú ešte naše do-



morodné korenia, ku ktorým v prvom rade rátať treba petržlen, zeler, cibuľu a cesnák. —

g) Okrem toho potrebujeme aj rozličné omáčky, syrupy a lekváre; potom ocot, mäd, cukor, ktoré tiež mierne užívané chuť potravín napravujú, výživu tela napomáhajú a podporujú. No, všeliaké cukrovinky, mädoovníky a lakôtky zdarný vývoj detského organizmu hatia, ale nenapomáhajú.

## 7. Nápoje.

Nápoje užívame a potrebujeme preto, aby sme telu dodali potrebnej vlahy, jako náhradu za ztratu pri ustavičnom vyparovaní sa, a tak aj trovenie napomohli a obľahčili. Najzdravší nápoj je:

a) Voda. Bez vody žiť nemožno. Naše telo z väčšej čiastky záleží z vody. Voda rozrieduje pokrmu; čistí telo i z vonku i z dnu. V horúčosti letnej pijeme viac vody, ako v zime, lebo to, čo potením vyšlo z tela von, nahradiť nutno. —

Čistá voda je bez chuti, barvy a vône. Takáto voda nenachodí sa nikde v prírode, ale smiešaná je s tými nerastnými čiastkami, cez jakú vrstvu zeme prechádza. Máme teda vápenitú-železitú, sirkovú atď. vodu. Najlepšia voda je pramenistá či studničná, lebo táto okrem rozličných nerastných čiastok obsahuje v sebe mnoho kyslíku. Tekutá voda je už viac menej zakalená. V bariách, močarínach hnijú rozličné rastlinné a živočíšné látky a preto taká voda je zdraviu škodlivá. — Kyslá voda napomáha trovenie; horká voda slúži k prečisteniu; slaná voda potrebuje sa aj na kúpele.

b) **Káva.** Užívame ju čiernu a bielu, to jest samotnú a s mliekom. Káva obsahuje v sebe tak nazvanú kávovinu (coffein), ktorá na čuvy dráždivo účinkuje. Mierne užívaná káva odstraňuje ochablosť, mierni ospanlivosť a povzbudzuje ducha k činnosti. Cichoria a iné prídavky nedodávajú káve žiadnej chuti a sily, ba práve kazia ju. A poneváč mnohý nesvedomitý kupec indigom a inými farbami kávu barví, preto je dobre kávu pred pražením poumývať. Praženú a mletú kávu by nikto ani kupovať nemal, lebo nielen že je to ten najplnší druh kávy, ale pomiesaná býva aj už raz upotrebenou kávu či tak zvanými vývarkami.

b) **Čaj** te odvarok z lístkov rastliny menom *thea*, ktorá rastie v Číne. V lístkach rastliny tejto nachodí sa tak zvaná *theovina* (*thein*), ktorá rovná sa kávovine. Čaj účinkuje tak, ako káva, len že mocnejšie a okrem toho aj prečisťuje žalúdok. Nemierne užívaný priveľmi dráždi čuvy a zaháňa spanie. Čaj užíva sa lebo sám, alebo pridaním do neho rumu a mlieka. Znepraviť (falšovať) ho zvykli tak, že medzi pravé lístky zamiešajú už raz upotrebené a znovu usušené, alebo z iných rastlín pochodiace.

d) **Čokoláda.** Robia ju z orecha *kakao*. Užíva sa s vodou alebo s mliekom. Má mnoho živých látok v sebe, ako: masť a bielkovinu; ale častejšie užívaná zapeká. Zriedka možno dostať čistý, no so žaludňou múkou, olejom, ba mnohokrát aj lojom pomiešanú, áno.

e) **Liehoviny.** Lieh (alkohol, špiritus) náledkom dráždenia vo veľkej miere vylučuje žalúdočnú šťavu, droby privádza do chytřejšieho pohybu, rozpúšťa masť; keď sa dostane do krve, spája sa s

kyslíkom, skrze čo tenže kyslík odoberá ostatným čiastkam tela; umenšuje potrebu zažívania, pôsobí na mozog a na čuvstvo, ktoré rozčuľuje; — obrazotvornosť, duševné i telesné schopnosti, silu, smelosť a dobrú vôľu na istý čas zväčšuje a stupňuje (na pr. napitý človek). Pri nemiernom pití otravuje; uspáva smysly; oslabuje svaly; ohlupuje rozum; zatupuje sebavedomie; zabíja svedomie, ničí majetok; podkopáva zdravie, lebo zapríčiňuje žalúdokový a hrtanový katarrh, napadá pečenku, odoberá silu, spôsobuje trasenie údov, poškvŕňuje dušu, človeka na stupeň hoväda privodí a koniec človeku v nemocnici alebo v bláznici pripravuje. Všetky liehové nápoje sú teda len pre dospelý organizmus, aj to len veľmi mierne užívané osožnými, ostatne škodlivé a škodlivejšie tým viac, lebo kto sa jim raz oddal, toho nepustia ľahko, ale tiahnu a ztiahnu ho do bahna hanby, potupy a večného zahynutia. K liehovým nápojom patria: pálenka, slivovica, borovička, ániska, terkelica, všeliake likéry a kto zná ešte akými krásnymi menami nazvané miešaniny

f) V í n o. Z hrozna vytlačená mokva kysnutím premení sa na víno. Podstatné čiastky vína sú: lieh, viňan, jablčná kyselina, cukor a iné dosiaľ ešte cele a dôkladne neprezkúmané čiastky. Lieh vo víne má ten istý účinok, čo sme hor o ňom povedali, jedine nie v toľkej miere, pokiaľ vo víne nenachodí sa ho tak mnoho, ako v pálenčených nápojoch. Viňan účinkuje na moč a krotí a ničí žáhu; jablčná kyselina zmierňuje horúčosť v tele a riedi tvrdú stolicu — Mierne užívanie vína neškodí teda tým, ktorí sedávajú dlho, pracujú tvrdo, alebo ktorí sú slabej sústavy tela. Najhoršie je, že

čistého vína je teraz ťažko dostať. Umele robené vína znepravované bývajú olovitým octanom (Bleizucker) a barvené fuchsinom, a práve preto sú jedom pre človeka.

g) Pivo varia z vypukaného (vykličeného) jačmeňa s prídavkom k nemu vody a chmelu. Nedráždi tak ako víno, lebo má o mnoho menej liehu; na to miesto ale obsahuje v sebe viac horkých látok, kyseliny, cukru, bielkoviny a soli. — Pivo sa chytro zkaží. Držať ho treba v studenej miestnosti a na ľade. Už aj pivo znepraviť zvykli, lebo dodávajú k nemu absinth, áloe, blen, škrob, zemiakový cukor a aby sa penilo glycerin.

## 8. Kuchynský riad.

Nádoby potrebné v kuchyni máme drevené, železné (fiaté)j bľachové, medené a hlinené. A dobre tak, — lebo každé jiedlo v tej istej nádobe držať alebo variť je nielen neradno, ale aj veľmi nebezpečno. Najlepšie nádoby by byly sklené, no ale také ku vareniu, praženiu a pečeniu upotrebiť nemožno.

Hlinené nádoby pred upotrebením treba nielen dobre vybariť, ale aj vyvariť, a to síce slanou a octovou vodou. Takúto vodu pripravíme si tak, kvď ua jeden liter vody vezmeme 50 gr. soli a 30 gr. octu. — Hlinené nádoby vyvárame preto, aby v gliede zachodiace sa asnaď olovo odstránené bolo, lebo olovo je pre telo ľudské jed. Keď sa (glieda) poleva v hrnci alebo na mise popuká, takú nádobu radšej odstráňme za včasu preč, aby sme potom neobanovali.

Železné bľachové nádoby sú tiež obliate polevou a medené sú cinované. V takýchto nádobach, jezťliže v nich varíme alebo držíme kyslé

jiedla, môže sa utvoriť hrdza, ktorú voláme me-  
dozeľom, (Grünspan); a preto, akby sa na mede-  
ných nádobách cín zodral, treba jích znovu dať  
zacínovať, — Pri nádobách kuchynských a sto-  
lovom riade platí obzvlášte to pravidlo: „čistota  
nado všetko!“ —

## 9. Odev.

Odev nosíme nielen preto, aby sme nahotu tela  
zakryli, ale aj aby sme telo naše pred premenami  
povetrnosti, teda pred horúčostou a zimou chránili;  
a tak od prestydnutia (prechladnutia) sa a z toho  
pochádzajúcich nemoci zachovali.

Telo naše požívaním pokrmov a dýchaním  
(okysličením krve) má svoju vlastnú teplotu, ktorá  
v zdravom tele neprevyšuje 37° Cels. Táto teplota u  
každého človeka a v každom časi musí byť rovna-  
ká. Zníženie alebo zvýšenie teploty ukazuje vždy  
na chorobný stav nášho tela. — Nuž ale, veď v le-  
te dorážajú na nás páľčivé lúče slnca, ktoré teplotu  
tela zvyšujú, v zime ale mrazivé vetry, ktoré  
teplotu tela znižujú, ako je teda možno, aby te-  
ploty tela vždy rovnaká bola? Ano. nezdá sa to byť  
pravde podobným. Lež prečo že sa potíme v lete?  
že zbytočná teplota uchodí z tela von; a prečo že  
viac a masnejších jedál požívame v zime? aby sme  
chybujúcu teplotu tela nahradili. V horúcom páse  
uspokojí sa človek ovocím, kdežto v studenom páse  
musí už mať olej a mäso — Ale to vylučovanie  
zbytočnej a nahradzovanie chybujúcej teplo-  
ty tela napomáhať má každý z nás vedieť, — a o  
tom nás poučuje ten odsek zdravovedy, ktorý nám  
hovori o odeve nášho tela.

Z fyziky známe, že niektoré telesá snadnejšie prepúšťajú teplotu cez seba, ako iné. — Tamté zovú sa dobrými, tieto ale zlými vodičmi tepla. Dobrými vodičmi tepla sú tie telesá, ktoré sú hustejšie, v ktorých je teda menej povetria, ako na príklad kovy, zlými vodičmi ale sú tie, ktoré sú redšie, v ktorých sa teda viac povetria nachodí, ako: slama, perie, vlna. Z tej príčiny dávame do perín perie, aby ono, ako zlý vodič, neprepustilo cez seba telesnú teplotu, aby nás teda hrialo; a k ochrane izbového náradia kladieme pred pec drevenú predstenu, lebo mäkké drevo neprepúšťa ľahko teplotu cez seba. Zo zkusenosti známe aj to, že biele telesá pohlcujú menej tepla, ako tmavé, alebo práve čierne; nasledovne biele odrážajú teplo od seba, tmavé ale ho cez seba prepúšťajú.

Z tohoto teda vysvitá, že biele, svetlé a husto tkané šaty budeme nosiť v lete; tmavé ale a redšie tkané šaty oblečeme na seba v zime.

Okrem toho náš odev musí byť čistý, lebo „čistota je pol života“; nie úzky ale voľný, aby obehu krvi neprekážal.

Hlava je už pokrytá vlasmi nielen pre okrasu, ale aj aby chránily povrch hlavy, pod ktorým nachodí sa mozog, od prestydnutia, a preto hlava má byť len ľahko zakrytá. V zime ľahkým plsteným klobúkom, alebo nie ťažkou čiapkou, v lete ale slameným klobúkom. V izbe hlava nemá byť pokrytá nikdy.

Hrdlo má byť nezakryté. Kto si hrdlo každý deň umýva studenou vodou a drží ho nepokryté, ten neprestydne tak ľahko, ako kto ho do hrubých a teplých šatiek a šálov zakrúca. Obzvlášte škodí úzky nákrčník a vysokostojací golier.

Prsá majú sa držať chladno. Košeľa má byť čistá a pred spaním treba ju zameniť inou. V zime je bavlnená alebo vlnená košeľa obzvlášť pre slabých ľudí dobrodením. Driečnik (lajblík), kabát a živôtok nesmejú byť úzke, aby prsá pri dýchaní slobodno a voľno rozširovať sa mohli. Tak nazvanú šnorovačku by žiadna ženská nemala nosiť, lebo nielen že vývoju prs prekáža, ale stahovaním rebier vnútorné ústroje tela v jich účinkovaní hatí. Dnes sme už tak ďaleko zabrdli, že aj školské dietky tejto zkazonosnej móde podrobujeme a následok toho je, že je vždy viac úzkoprských, hrbatých, na žalúdokový krč a iné nemoce trpiacich ľudí vidieť možno.

Žalúdok a nohy treba odievať voľno a teplo. Úzka obuv už nejednomu mnoho neprijemností a boľastí zapríčinila. Od počiatku potením presiaknutý alebo umočený odev nech neuschne na načom tele, lebo taký odev značnú čiastku teploty odníma telu.

Staré a od neznámych nám osôb pochádzajúce šaty nemosme nikdy. poneváč neznáme, či nepochádzaly od ľudí, ktorí trpeli nákazlivými nemociami.

Niekedy je látka na šaty aj jedovatými farbami, ku príkladu anilínom napustená, a v tomto prípade, aby sme sa neotrúvili, z takej látky ušité šaty nosiť nesmieme. Či je látka jedovatou farbou zabarvená, poznáme tak, keď kúšтик z nej spálime na žeravom uhli; jestli vyvinie sa z nej cesnakový zápach, šaty z nej nešíme.

### Byt, — povetrie.

Dom je naším príbytkom; v ňom máme svoj byt. Dom nás chráni pred dážďom, zimou, horú-

čosťou, v ňom trávime života nášho väčšiu čiastku, a preto potrebné je, aby sme v dome mali príbytok zdravý a zdraviu nie škodlivý.

Nenie každá pôda súca k tomu, aby sme na nej dom postavili, ani každá látka, z ktorej dom stavať chceme, nenie k tomu súca. Na mokrej pôde a z mokrej látky vystavený dom ostane vlhký. V takom dome je aj povetrie vlhké, dusné, nezdravé. Mokré steny neprepúšťajú povetrie cez seba; následkom vonkajšej a dnukajšej teploty vyparuje sa z nich voda a chytá sa na nich plieseň. Výpar stien a plieseň nakazia povetrie v izbe a sú zárodokom mnohých a nebezpečných nemocí. Aj steny vnove vystavených domov bývajú mokré, a preto je nie radno do nových domov ísť hneď bývať; no jestliže to musí byť, žiaducno je izby pri otvorených oblokch dobre kúriť, aby výpar stien odchodil von a čerstvé povetrie vchodilo dnu do izby. To isté platí aj pri bielení, maľovaní izieb a umývaní podlahy.

Izby nech sú priestranné a dost veľkými oblokami opatrené, aby svetlo a čerstvé povetrie dnu vchodiť mohlo. Ako každá rastlina len pod lúčami blahodarného svetla prospieva, tak aj človek ku svojmu zdarnému vývoju potrebuje svetlo. — Svetlo je život, tma je smrť! — Komu je možno, nech si zariadi osobitne spalňu, detskú a osobitne pracovnú izbu; kde je to však nemožno, nech aspoň mnoho ľudí nebýva a nespáva v jednej izbe; — no, a obzvlášte nedovoľme, aby aj to úbožiatko teliatko a iná zverina a hydina v jedncj izbe s nami prebývala. — Hospodárske stavby, maštale, chlievy, záchody a jamy na trus nech sú od bývania ďalej vzdialené, lebo na takých



miestach povstávajúce výpary nakazia povetrie a sú zárodokom mnohých nákazlivých nemocí.

Čo je ale najhlavnejšie, nech je v dome poriadok a čistota. Poriadok je duša domácnosti a čistota pol života. Dohliadajme na to, aby sa podlaha častejšie umývala, každý deň vymetala; aby smeti neostávaly v kútoch; aby steny častejšie od prachu a pavučín čistené a ometané boly; aby izby každodenne a to dôkladne prevetrily sa; — potom netreba a nemá sa v izbe variť, šaty sušiť, mnoho fajčiť a tuho kúriť. — Kúrenie nech sa deje zdnuky, z izby, ponevác dnukajším kúrením aj izba sa prevetráva, a tak pec dvojakú službu koná, to jest hreje a prečisťuje povetrie v izbe. Pri kúrení ale hlavne na to treba dbať, aby dym nešiel do izby, a po kúrení je najlepšie rúru nezavierať, lebo to už mnohí životom zaplatiť museli.

Jestli máme chorého v dome, zariadme pre neho osobitnú izbu, a jestli je to nemožné, dbajme aspoň o to, aby povetrie v izbe každodenne prevetrené, prečistené, obnovené bolo.

\* \* \*

Obsah všetkého tu povedaného teda je: buď mierny v jedení i pití; čistotný v obleku i domácnosti; nezaháľaj, ale aj neprepínaj telo a ducha úmornou a ťažkou prácou; náruživosti nech nepanujú nad tebou, ale maj pokoj duše a aj telu dopraj potrebného odpočinku; no, a keď nemoc dolahne na teba, zdôver sa zkusenému lekárovi, nasleduj jeho predpisy a obzvlášte dúfaj v Toho, od ktorého všetko, i dobré i zlé, pochodí.

---

## Doslov.

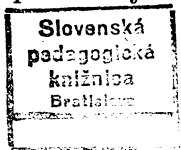
V prítomnej knižočke, ktorá je nie pre vedomcov, ale pre žiactvo ľudových a opakovacích škôl určená, spojil som „Zdravovedu s telovedou“ preto, aby dieťa v stručnosti poznalo tie ústroje, ktoré nielen zrast a vývoj nášho tela napomáhajú, ale ho aj v čerstvosti udržujú. No, ale kdeže si túto známosť nadobudnúť môže, keď väčšina žiactva ľudových škôl vystupuje do života bez toho, aby mala viac príležitosti počuť a poučiť sa o obdivuhodnej sústave nášho tela? Vyšiel som z tej zásady, že ako základom výchovovedy je duševeda, tak základom zdravovedy musí byť teloveda. Kto nepozná svoje telo a jeho ústroje, jich účinkovanie a jich cieľ, ten nemôže svoje telo v jeho vývoji napomáhať a pred škodnými následkami sa chrániť.

Hlavný zreteľ obrátil som teda na stručné opísanie patričného ústroja a poukázal som hneď na to, čo mu škodí a čo osoží. Dôkladnejšie vysvetlenie a širšie rozvedenie učebnej látky ponechávam patričnému pánu učiteľovi, ku ktorému cieľu odporúčam aj pripojený krátky „prídavok“ k upotrebeniu.

Pri zostavení knižočky tejto dobre mi poslúžily zápisky, ktoré som si jako žiak ľudovej školy pod blahej pamäti J. Dr. Makovický značil, čo len preto pripomínam, aby som ukázal, že žiactvo vrbicko-sv.-mikulášskych ľudových škôl pod týmto znamenitým paedagogom už roku 1858. vo zdravovede vyučované bolo.

A ešte jedno. Nemôžem mlčaním pominúť tú ochotu doktora vied lekárskeho pána Emila Pálku, ktorý prácičku túto prezrieť a poznámkami svojimi opatriť laskavý bol, — za čo mu tu verejne vyslovujem svoju srdečnú vďaku,

Liptovský Sv. Mikuláš, dňa 1. aug. 1885.



Pôvodca.

U 156197

156197