

8

L C L 8

L

1

18

~~67-12185/63~~  
~~63V24092/81~~  
6-

# Zdravo- a teloveda

pre

ľudové školy.

Napísal

Rohor Uram,

učiteľ.

*Anna Pálka.*



V Trnave, 1886.

Tlačou a nákladom Adolfa Horovitza.

*Anna Pálka.*

Revízia  
969

**Slovenská pedagogická knižnica**  
avc

Sig.:

Prir. čís. 199232

# 456.4-5 (15)(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, boľastam, 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 dietatom 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 ná-



## I. Koža,

15. Čo máme znať o koži?

O koži máme znať, že je to pokryva nášho tela, pozostávajúca 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 pupenčky, v ktorých máme cit, — a pod tymito leží tá tretia vrstva s drobulinkými mechúrikami, či potnými žlázami, ktoré vylučujú 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 prievane [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; obzvlášť ale pri chorých na to dbať treba, aby vlhké šaty nikdy neobliekali.

19. Čo máme robiť, keď sme prestydli?

Keď sme prestydli, ľahneme si do postele a vezmime odvarok 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, ani 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 vanový.

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

Pri kúpaní sa v tekutej vode máme obzvlášť 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, pokiaľ 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 prievanu, a preto vana musí byť v takej miestnosti

postavená, ktorá je pred vetrom dobre chránená, závrstá, teplá a bez prievanu. 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 sa držať 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 dieťky 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 šnorovačku, lebo práve toto stahovanie býva príčinou hrbatosti, 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.

36. 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.

## II. *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 (šľach), ktorým sú kosti jedna s druhou pospájané. Pri každom tomto spojení, v tak nazvanom klbe či stavci, ako ku príkladu v kolene lebo členku nachodí sa istá vláčka v 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 zraсте.

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 25. roku sa ustála. Z tej príčiny hreší ten, kto malým detom dáva ťažké farchy nosiť, lebo jich môže okaličiť, olazárit.

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. Áno aj nosenie malých dietok vždy na tom istom ramene škodí nielen dietatu ale aj varovkyni, lebo môže sa jim zkriviť chrbtová kosť alebo môžu vyriast na jedon bok.

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

Kosti tvoria sa a rastú z tak zvanej bielkoviny, ktorá nachodí sa síce skoro v každom pokrme, ale najviac obsažená je v mlieku, vo vajcach 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) (gľiedou) poliata.

Q. 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 náhlej premeny tepla môže táto poleva puknúť a zub sa začne kazit.

35. Čo teda škodí zubom?

Zubom škodia horúce a studené jedlá, všeliaké sladké lakoty a paškrty, šparchanie medzi 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 uhľia natľčeným. —

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 síce: 8 rezákov, 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.

### III. Svaly.

40. Čo sú svaly?

Kosti sú z väčšej čiastky obklúčené mäsom. Mäso pozostáva z jemných vlakien či nitiek, ktoré na uvarenom a zvlášte na udenom 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, privyká jazykové svaly ku rýchlejšiemu pohybovaniu; no, a výtečný hudobník (muzikant) na klavíre alebo na huslách 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 nemoci, 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, bôľ, hanbu, spoluútrpnosť, zľaknutie, lásku, roztržitosť a iné, ktoré na našej tvári a v našom oku veľmi dobre čítať možno.

## IV. Srdce.

46. Čo je srdce?

Srdce je sval hruškovitej podoby, zaobalený v blane (osrdí), ktorý leží v prostried prs medzi krídlami 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 do okola hnalo. K tomuto cieľu srdce ťahuje a rozťahuje sa (bije) neprestajne, následkom čoho srdcové komory a predsieňe striedavo otvárajú a zatvárajú sa. Keď sa komory rozťahnu, vbehnú krev do nich, a keď sa ťiahnu, vystrekne krev z nich von a cievami prebieha po tele.

49. Koľkokoraké 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 končatín 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 roznašajú nepočítané 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 mnohorož aj smrť. A preto v každom takomto páde obrátime sa na zkušeneho lekára a všetkým mastičkárom a dryačnikom 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, neskrotené náruživosti, bezmierny tanec, tuhé sťahovanie tela a prestydnutie.

## V. 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 dýcha človek?

✓ Pri dýchaní pľúca sa vždy rozširujú a stahujú; keď sa pľúca rozšíria, prúdi povetrie gágorom do pľúc, a keď sa stiahnú, 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 síce 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, hoci 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 kvapocke 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 najpotrebnejšie, totiž povetrie.

61. Čo škodí pľúcam?

Pľúcam škodí: prestydnutie, skrčené sedenie, pritiskanie pŕs 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, nezdravé

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 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 zkazené povetrie?

Zkazené 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 zádusného 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 zkazí povetrie v izbe?

V izbe zkazí sa povetrie vtedy, keď do tesnej izby nahrnie sa mnoho ľudí a oblok sa neotvorí aby dýchaniny vychodily von; keď sa mnoho fajčí, tuho zakúri; keď sa podlaha neumýva, steny neometajú, smeti nevymetajú; keď vyleje sa masť lebo mlieko na horúcu 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 zabarvené, 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 spávali a v druhej pracovať mohli.

## VI. 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 hrtaňom 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 šťavy (mokvy) pretrovi pokrmu na tenúčku

*na báseň metodou hrubou*  
(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 pokrmý prídu do žalúdka a odtiaľto žalúdkovou štavou ako aj žlčou prerobené vjdú do drobov. — Keby sme droby vystreli, boly by šestráz dlhšie, ako je sám človek. Takouto tedy dlhou cestou musejú putovať pokrmý, 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 mladi jieme preto, aby naše telo riasťlo 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 jest? +

Jest 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. Jedzme len v určité hodiny a síce: ráno, na poludnie a večer. Malé dietky môžu aj častejšie jest, 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. Pózri na mačku, ako tá jie!

5. Najprv zožujme každé jedlo dobre, aby sa ono so slinami dobre rozmiešalo a tak ho preglgnime, 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.

76. 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.

77. Ktoré sú nezdravé jedlá?

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

78. 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.

79. 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 neriastli a nerozumné matky dávajú pálenku detom, aby, vraj, zmocnely! Ba nájdú sa aj takí ľudia, čo každú nemoc, ešte aj zapálenie, chcú pálenkou liečiť, a nepomyslia, že tým nemocnému len predčasný hrob kopú!

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

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

81. 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.

82. Ktoré sú znaky zkazeného žalúdka?

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

83. Čo máme znať o kuchyňských nádobách?

O kuchyňských nádobách máme vedieť toto: medené nádoby majú byť dobre vycínované, lebo ináčej, obzvlášte pri kyslých jedlách, utvorí sa na nich medená hrdza, (međozel, Grünspan), ktorá je jed;

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

84. Čo škodí pečienke ?

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

85. 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 slúžia k tomu, aby moč z krvi oddeľovali.

86. Aké hľuzy nachodia sa ešte v ľudskom tele ?

V ľudskom tele nachodia sa ešte tieto hľuzy: slinovka blízko žalúdka ležiaca vylučuje z krvi sliny; mandlovka v ústach, ktorá vydáva zo seba vláčkovitú 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 lipkávláčkovitá vlhkosť.

## VII. Smysly, — čuvy.

87. Koľko máme smyslov ?

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

88. Ktoré sú ústroje smyslov ?

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

89. Kde majú smysly svoj pôvod?

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

90. Ako vyzerá modzog?

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

91. Kde leží modzog?

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

92. Čo sú čuvy?

Čuvy sú rozličnej hrúbky biele a veľmi citli-vé nite, ktoré z modzgu a miechy vychodia a po celom tele v nesčíselnom počte rozvetvené sú na spôsob konárov a letorastí stromu, jehož peň pred-stavuje nám modzog a miecha.

93. Akože to cítime?

Každé dotknutie sa tela nášho je spoludotknu-tím sa aj našich čuvov, ktoré to hneď oznámä 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 prstoch nachodiace sa čuvy oznámä to modzgu.

94. 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 čuvy srdcové pôsobí.

95. Či cvičením zdokonali sa hmat na prstoch našich?

Cvičením hmat na prstoch veľmi zdokonaliť mož-no, 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.

96. 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.

97. Čo škodí týmto rapinkám?

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

98. K čomu je jazyk?

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

99. Ktoré sú chyby jazyka?

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

100. Čo máme zvať o nose?

O nose máme zvať, že je ústrojom čuchu. Nosom čucháme, voniame a preto ho Stvoriteľ blízko úst umiestnil, aby sme všetky pokrmy 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.

101. Z jakých čiastok záleží nos?

Nos záleží z dvoch kostí a z viac chrupčavek 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.

102. Či máme nosom a či ústami dýchať?

Dýchať máme nosom, a síce preto, lebo studené povetrie po tejto ceste prv, akoby do gágora prišlo, ohreje 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 vyhneme tomu nemilému zápachu, ktorý v ústach a zvlášte počas spania povstáva.

103. Ako máme zaobchodiť s nosom?

Nos musíme nechať na pokoji; teda nesmieme na ňom štiprať, 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.

104. Ktorý je ústroj sluchu?



Ústroj sluchu je ucho. Vonkajšia čiastka ucha menuje sa mušľa, ktorá končí sa v úzky otvor a vonkajšiu chodbu. Táto chodba je zavretá tenúškou blankou, ktorá volá sa bubienčok. Za bubienčokom vo vnútru 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 vravieť, ako to pri hluchonemých vidieť môžeme.

105. Ako si máme chrániť ucho?

Ucho si ochránime tak, keď ho každý deň čistou vodou poumývame; keď ušní hnoj či tak zvanú uchožlt nebudememe 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.

106. Čo posiluje a vzdeláva sluch?

Sluch posiluje a vzdeláva: dobrý a pekný spev,

hudba a všeliaké ihry pri detoch, ako: „o krytky, o kolembabu“ atď.

107. Čo známe o očiach?

Oči sú ústroj zraku. Zrak je ten najväčší dar Boží. Bez zraku neznali by sme ani čítať ani písať, a boly by sme tie najbiednejšie tvory na zemi. Celý krásny svet bol by pre nás len tmavým žalom. Slepému nesvieti slnce, nekvitnú kvety, jeho obkľučuje len tmavá čierna noc. Rodičov, priateľov a dobrodincov svojich pozná on len dľa reči, ale na jich tvárach nemôže vidieť tú spoluútrpnosť, ktorú oni cítia nad jeho poľutovania hodným stavom. Z tejto príčiny udelil nám Pán Boh dvojicu očí, aby keď jedno asnáď náhodou sme utratili, nestali sme sa vceľe slepými lazarňami.

108. Ako vyzerá oko?

Oko je okruhlé buľko, opatrené zrenicou, bielkom, dúhou, hrubými blanami a mnohými svalami. Ono ukryté je v prázdnej kostnej, a aby mu svetlo, prach, pot a iné veci neuškodily, chránené je obrvami, mihalnicami a klapkami.

109. Akože to vidíme?

Každá vec, na ktorú pozremo, zobrazí sa v našom oku ako v nejakom zrkadle, a v oku nachodiace sa čuyv dajú to na známosť modzgu, ktorý nám to privedie k povedomiu.

110. Čo škodí oku?

Oku škodí: priveľké svetlo, rýchly prieťah od tmy do svetla a naopak; slncem osvietená biela stena, silenie zraku v čítaní a písaní obzvlášte na mraku, na slnci a pri ohni; blízke hľadanie do knihy; trenie oka; pozeranie do slnca; prachom, dymom a skazeným povetrim naplnená izba.

111. Čo máme robiť, keď nás bolia oči?

Keď nás bolia oči máme sa poradiť s lekárom, a všetko kadenie a mazanie babské tak nehať. — Môžu sa síce bolavé oči čerstvou vodou umývať a bielou, — nikdy nie barvistou, — šatkou vytierať,

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

112. Či je dobre okuliare nosiť?

Ku okuliarom nezvykajme oči naše, lebo okuliare zdravé oči zkazia; — 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.

112. Čo rozčuľuje čuvy?

Čuvy rozčuľujú: náruživosti duše, ako smútok, žiaľ, starosť, priveľká radosť, závišť, 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 preplňanie žalúdka je škodné našim čuvom, a preto držíme sa vždy toho pravidla „buď mierny vo všetkom!“

## VIII. Vlasy, — nehty.

114. Čo sú vlasy?

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

115. Načo sú vlasy?

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

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

116. 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 žiadúco 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 osahu.

117. 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 čúvov pred úrazom chránily, koncom prstov pevnoty dodávaly a pri mnohých zamestnaniach nám miesto kliešťov slúžily. — Aj nehty máme čisto držať a pred udretím jich chrániť.

## *IX. Odpočinok.*

118. Či je odpočinok potrebný telu?

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

119. 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 čúvy; 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.

### 120. 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.

### 121. 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.

### 122. Kde máme spať?

Najprirodzenejšie spanie je v posteli. Posteľ ale nesmie byť veľmi mäkko vystlaná, lebo to rozmazná telo. Na holej zemi, pod samou povalou, alebo pri zakúrenej peci je neradne spať, lebo si ľahko pritiahnúť 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 (uchoľák) alebo iný hmyz. X

### 123. 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 neľahnime nikdy.
6. V cudzích perinách alebo s neznámym človekom spať je tiež nebezpečne.
7. Uložme sa vždy na pravý bok a nikdy horzňačky; nedržme nad hlavou ruky, lebo vtedy

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

8. Otvorenými ústami nespíme a obzvlášte na tráve a na sene. Prečo?

9. Rozpaľujúce nápoje pred spaním užívať je nebezpečné.

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

11. Bez spania nepovaľujeme sa v posteli.

12. Ľahnime si radšej včasnšie a vstaňme tiež včasnšie.

124. 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, učešať a pomodliť sa.

125. 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 odpočinitia, vzdialme od seba každé korhelstvo, každú nemravnosť, lebo tieto väčšmi oslabujú telo, ako barsjaká ťažká telesná práca.

## *X. Pravidlá v nemoci.*

126. Ktoré pravidlá máme v nemoci zachovávať?

V nemoci máme nasledujúce pravidlá zachovávať:

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

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

3. Neobracajme sa o pomoc ku nezkúseným lekárom a dryačnikom, ktorí už mnohých o život pripravili. To je p o v e r a, keď kto myslí, že by sa nemoc aj začítat mohla.

4. Dbajme o čisté povetrie, 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!

## *XI. O mrtvých.*

127. 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. Stupäje 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 (fl'aky), keď r a z í, a keď telo n a p u c h n u t é je.

128. 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 ž i v a pochovaní boli, ktorí len tuho z a m d l e l i, a potom lebo v hrobe, lebo v krypte ožili a tak v tých najstrašnejších mukách dokonat museli.

129. Čo sa má pri mrtvých zachovávať?

Pri mrtvých zachovávať treba: aby dľa zákona pred 48 hodinami a bez prezretia ohliadačom m r t v ý c h pochovaní neboli, iba v tom prípade, jestli by porušenie brali, s povolením vrchnosti



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.

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

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

## *XII. Pomoc v nenadálych pádoch.*

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

Jestli niekto kúštok skla, kosti alebo ihlu prežrel, ten má jest 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 slaná vodu.

132. 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 tahať a hneď pre lekára poslať.

133. Čím 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 zaviazanie rany. Môžu sa aj kožtičky z vajca mokrou stranou na ranu priložiť. Jestliby ale ranený mal aj zimnicu, pošleme hneď pre lekára.

134. Ako sa má pomáhať na zrádnik 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 krčce.

135. 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 pošlime pre zkuseného lekára.

136. 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.

137. Ako zastaviť tok krve z nosa?

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

138. Čo sa má robiť v ľaku?

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

139. Ako sa má mesačnikom pomáhať?

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

140. 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 múľ 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.

141. 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 triet ustavične sňahom alebo mokrými studenými handrami. Keď telo začne rozmrzáť, urobí sa na 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.

142. Ako treba zaobchodiť s obeseným ?

Jesti sa niekto v pomätenosti mysle obesil a nevisí ešte dlho, to jest, ak je jeho telo 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 triet; tvár čerstvou vodou umývať a po ližičkách teplého odvaru chabzdového (bezového) dávať.

143. 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 triet, povetrie doň nafukovať a dráždivé veci, ako šňupavý tabák, mu do nosa fúkať.

144. Ako pomôcť bleskom omráčenému ?

Bleskom omráčenému treba tak pomáhať ako zadusenému. To jest: zavolajme lekára, a omráčeného uložíme do postele a pilne oblievame ho celého studenou vodou a octom a dávame 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.)

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

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

145. 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.

147. 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, pomáhajme otrávenému nasledovne: najprv mu dajme na vracanie, dráždime mu v ústach brkom, a akby to nespomohlo, rozpustme vo vode asi ako hrach malý kúsok belasého kamienka (skalice) a dajme mu to vypiť. Jestli nemocný vracia, jest úfnosť, že vyzdravie.

Otráviť sa možno jedovatými rastlinami, ako je: rulík, blen, vranie oko, bolehlav, durman či bodľavé 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 nápojami (pálenkou, špiritusom, opilstvo).

148. 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. Dobrè 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 pretrpeť nemusel.

149. Čím sa rozoženie pokolvar (otrávenie krvi, úmorník)?

Pri opatrovaní nemocného statku alebo následkom prehadzovania, močenia a vyrábania koži hoviad, ktoré na podozrivú a nákazlivú nemoc pošly, vyhodí sa mnohoráz na tele ľudskom malý, boľavý, nabelasistý pleskúr (pluzgier), 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.

150. 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.

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

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

## B. Prídavok.

### 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 nazpät, 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 zaživacie ústroje si nezkazila; — pes zas opatrne a po kvapočkách chľupká vodu, a jestli si niečim zkazil 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 zašpinit, pokazit, ba práve zničiť mohlo, je našou povinnosťou. Dost nám je bojovať proti premenám povetrnosti, proti nebezpečenstvám z nášho povolania a zamesknania pochádzajúcim, a nie ešte samochtiac a schválne ničit telo a ukracovať si beztoho dost na krátko vymeraný čas nášho pozemského 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 čiastkach a jednotlivých ústrojoch, lebo len tak môžeme ho v jeho vývoji napomáhať, v sile a čerstvosti udržať, pred škodnými vplyvami chrániť a v čas potreby do predošlého stavu čerstvosti a sily priviesť.

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

Zažívacie ústroje tela sú: ústa, pažerák, slinivka, žalúdok, pečeň, droby; dýchacie ústroje sú: nos, hrtan a pľúca; smyslové ústroje sú: oči, uši, nos, jazyk, koža, mozog, miecha (miazga) a čuy. 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 spaní. Zvláštne ústroje sú: cievy so srdcom a obličky s mechúrom. Vrchnia jakoby správa nad všetkými menovanými ústrojmi a ich výkonami náleží čuystvu: mozgu, mieche a čuyom.

## 2. Zažívacie ústroje; — výživa tela.

V krvi je život, hovorí Písmo. Krev tvorí sa zo zažitých 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, a koľko a čo jieme? lebo nie hocjako prehl-

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. Naš chlieb, zemiaky, strova, pozostávajú z väčšej čiastky zo škrobu. Škrob záleží zo samých drobulinkých 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: nehltat, ale každý pokrm zožuvať dobre, aby všetky jeho čiastočky náležite smiešaly sa so slinami! — Pri tomto musíme aj hneď poznamenať, že čerstvý novopecený 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 nenie tak. Aj žalúdok len ďalej pripravuje pokrm. On ho záživným robí. Pokrmy strovia drobly, 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 žalúdočných 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 pokrm, do ktorých hneď pri začiatku drobov vylieva sa z pečienky žlč a z brušnej slinivky slina, ktorých povinnosťou je tuk či masť rozriediť; až konečne žlázočky na vnútornej vrstve steny drobov primiešaním svojho sliznatého moku riedkutinú urobia. Takto pripravený pokrm ssajú do seba cicavky (v chlloch 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 pobeťahúc obsahuje v sebe: kyselinu uhličitú ( $\text{CO}_2$ ) ktorá je nezáživnou, ba práve jedom pre ľudský organizmus. Z tejto príčiny vystrekne srdce krev z pravej komory do pľúc, aby sa tam s povetrím sišla, okysličila a tak konečne stala sa cele záživnou.

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, záživnou 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 uhličítú kyselinu, ktorá, ako sme už povedali, je opravdivým jedom pre človeka.

Aby ale kyslík aj najmenšiu čiastočku krve okysličil, k tomu cieľu sú pľúca zvlášťne 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 dvojce 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 dvoma mohutnýma cievcama vteká už okysličená krev do ľavej predsiene a odtiaľto do ľavej komory srdca. Z ľavej komory vystrekne ju srdce jednou mohutnou cievcou, tak zvanou aortou von, ktorá zas rozvetvujúc sa na vždy tenšie a jemnejšie vetvičky, tak menovanými bijúcimi (tepnam) cievcami 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 predsiene, a z ľavej komory cez celé telo do pravej predsiene srdca.

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

Stroj, ktorý pracuje, derie sa a potrebuje opravy; aj naše telo je takýto stroj, jeho ústroje či častky 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 častky kožou, z častky ale vydychovaním 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 mozgovej 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: uchožlt, slzy, sliny, žľč, 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. Smysl'ové ústroje.

Z povedaného dosiaľ vysvitá, že telo naše je ozaj majstrovské a obdviuhodné 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 vňútorných i zo-  
vňútorných čiastkach tela krev, pretekajú rozličné  
vlahy a moky a predsa nikde žiadneho zastave-  
nia, žiadnej prekážky, žiadneho zmätku. Všade po-  
riadok 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 no-  
ci, a pri každom i najmenšom narušení tohoto po-  
riadku robia krik, a podúrajú človeka, aby hľadal  
pomoc, ktorá by zas všetko do predošlého stavu pri-  
viedla. Strážcovia títo sú naše ču v y, (nervy,  
idegek).

Ču v y sú po celom tele, okrem vlasov, nehtov  
a vrhnej vrstvy kože rozvetvené. Stred a pôvod  
všetkých čuvov je modzog a miecha. Odtiaľto  
vychodia tie telegrafické drôtky, ktoré každú uda-  
losť na tele, v tele, áno aj okrem tela n. pr. pre-  
menu povetrnosti, oznamujú modzgu; áno z tohoto  
stredobodu vlády a panstva telesného vysielané  
bývajú rozkazy na všetky strany a všetkým ústro-  
jom 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 za-  
seknú a napružená pravica rozsieva vôkol seba  
smrť!

Z modzgu vychodia aj tie ču v y, ktoré nám zprí-  
jemňujú, sladším a snesiteľnejším robia tento trap-  
ný pozemský život. Jich pričinením vidíme krásy  
prírody, máme z r a k; počujeme sladké zvuky ma-  
terinskej lásky, máme sluch; ochutnáme rozlič-  
nosť pokrmov, máme ch u ť; čucháme príjemnú vôňu  
kvetov, máme č u c h; cítime blahodarné lúče slnca,

máme cit; slovom máme päť smyslov, bez ktorých by človek živoril síce biedne, ale veru nežil.

### 5. Pohybovanie 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 svaly. 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 tužky, veľmi rozdielnej dĺžky, šírky a hrúbky; pomerne najmohútnejšie sú na nohách, pretože nosia celé telo, a menujú sa šľachy. Svalom je práca nie ku škode. Častým cvičením tužejú, mocnejú ony. Pozrime len na kováčovu 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 spánok. 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 bit' prestáva!

Svaly spájajú aj jednu kosť s druhou. Kostí 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 prospešno, 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 tvrdsie 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 dieta sama pridáť. — 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 zkažené maslo je nezdravé.

c) Syr. Dobrý ovčí syr má 35 č. bielkoviny, 24 masti, a ostatek 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 14 č. bielkoviny, 11 masti a ostatek vody. Po mäse je vajce najzáživnejšie. Na mätko uvarené vajcia sú ľahko ztrovitelné, ale aj na tvrdo, len ich treba posoliť a užívať s chlebom.

e) Mäso. Náš najhlavnejší pokrm. Kto chce mať silu, musí jesť 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 vniutornosti tela detského aj tak zvané trichiny a trosky, z ktorých môžu sa vyvinúť v tele človeka hlísty pásomnice (Bandwurm). Títo cudzopasníci ako známo, žijú vo svinskom mäse, a preto prv, akoby sme naškrabali mäsa pre dieta, soškrabme vrchniu vrstvu s neho preč, lebo neznáme, či mäsiar tým istým nožom, toporom, nerezal, nesekal prv svinské mäso, ktorým odtal 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 zrazia; no, a zkažená jaternica je opravdovým jedom.

f.) Huby sú veľmi záživné a jestli sú náležite pripravené, aj ľahko ztroviteľné. Ponevác ale len málo nachodí sa jedlých a mnoho jedovatých druhov, preto pri varení veľký pozor musíme dať, aby sme miesto jedlých nepripravili jedovaté. Jedlé huby nezapáchajú odporne, majú hõrnu vôňu, pod klobúčikom biele mäsko, a pri varení medzi ne hodená cibuľa ostane bielou. Najznámejšie druhy jedlých húb sú: plávka, hriב (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 ž i e. Sem patrí: pšenica (žito), raž, 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 59 č. škrobu. — Zo zbožia meleme múku. Ponevác zbožie, a tak aj múka, v prirodzenom svojom spôsobe nenie záživným pokrmom preto, lebo nemáme toľko slín, aby tieto toľko škrobu rozpustiť a na cukor premeniť mohli, 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 nácesty, odmladu 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 melú na múku, ktorá je veľmi záživná. —

b.) S t r o v a. Ku strove počítujeme: loházkú, (geršňu), krúpy, kašu, hrach, fazoľu, bôb a šošovicu. Už ten jích názov „strova“ ukazuje na to, že sú ztoviteľné, to jest, potravné a záživné. Loházkú 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 pritažké, a preto dobre urobíme, keď jich po uvarení pretremé, aby šupiny z nich odstránené byly. 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 detky dostávajú vypučené bruchy 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 prívarok (cušpajs) 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 pripraveniu pokrmov potrebujeme aj rozličné korenia, ako čierne (piepor), voňavé, (hrebíčkové), šefran, papriku, škoricu (cimet), orieštok, vaniliu, horčicu, ďumbier (zádzvor), rascu (kmíň), anis, ktoré mierne užívané napravia chuť jedál a napomáhajú trovenie, vo väčšej miere ale rozčuľujú čuy 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, mädovníky a laktôtky 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 pokrmy; čistí telo i z vonku i z dnuky. 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 bariánach, močarinách 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 pomiešaná býva aj už raz upotrebenou kávu či tak zvanými vývačkami.

b) **Čaj** je odvarok z lístkov rastliny menom *thea*, ktorá rastie v Číne. V lístkoch rastliny tejto nachodí sa tak zvaná *theovina* (*thein*), ktorá rovná sa kávovine. Čaj účinkuje tak, ako káva, len že mocnejšie a okrem toho aj prečistuje 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 záživných látok v sebe, ako: masť a bielkovinu; ale častejšie užívaná zapeká. Zriedka možno dostať čistú, no so žaludňou múkou, olejom, ba mnohokrát aj lojom pomiešanú, áno.

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

kyslíkom, skrze čo tenže kyslík odoberá ostatným čiasťkam 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 pečeňku, 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 organismus, 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, boro-vička, ániska, terkelica, všeliake likéry a kto zná ešte akými krásnymi menami nazvané miešaniny liehu a vody. K ním patrí aj víno a pivo.

f.) Víno. Z nrozna vytlačená mokva kysnutím premení sa na víno. Podstatné čiasťky vína sú: lieh, viňan, jablčná kyselina, cukor a iné dosiaľ ešte cele a dôkladne neprezkúmané čiasťky. Lieh vo víne má ten istý účinok, čo sme hor o ňom povedali, jedine nie v toľkej miere, pretože 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 fuchsínom, 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 (liaté), blachové, medené a hlinené. A dobre tak, — lebo každé jedlo v tej istej nádobe držať alebo variť je nielen neradne, ale aj veľmi nebezpečno. Najlepšie nádoby by boli sklenené, 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, keď na jeden liter vody vezneme 50 gr. soli a 30 gr. octu. — Hlinené nádoby vyvárať preto, aby v gliede nachodiace 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, blachové nádoby sú tiež obliate polevou a medené sú cínované. V takýchto nádobach, jestliže 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 jich 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  
poveternosti, teda pred horúčostou a zimou chránili;  
a tak od prestydnutia (prechladnutia) sa a z toho  
pochádzajúcich nemocí zachovali.

Telo naše požívaním pokrmov a dýchaním  
(okysličením krvi) má svoju vlastnú teplotu, ktorá  
v zdravom tele neprevyšuje 37° Cels. Táto teplota u  
každého človeka a v každom čase 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-  
plota 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 toto vylučovanie  
zbytočnej a nahradzovanie chybujúcej teplo-  
ty tela napomáhať má každý z nás vedieť, — a o  
tóm 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 zkušnosti známe aj to, že biele telesá menej pohlcujú 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 krve a dýchaniu 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 plstným 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 neprestyodne 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 obzvláste pre slabých ľudí dobrodením. Driečnik (lajblik), 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 pŕs prekáža, ale stahovaním rebier vnútorné ústroje tela v jích účinkovaní hatí. Dnes sme už tak ďaleko zabrdli, že aj školské dievky tejto zkaženosnej móde podrobujeme a následok toho je, že vždy viac úzkoprsých, 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 zapričinila. Od počiatku potením presiaknutý alebo umočený odev nech neuschne na našom tele, lebo taký odev značnú čiastku teploty odníma telu.

Staré a od neznámych nám osôb pochádzajúce šaty nenosme nikdy, pretože 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, a jestli vyvinie sa z nej cesnákový zápach, šaty z nej nešime.

## 10. Byt, — povetrie.

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

stou, 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 nie 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, dušné, nezdravé. Mokré steny neprepúšťajú povetrie cez seba; následkom vonkajšej a dnukej teploty vyparuje sa z nich voda a chytá sa na nich plieseň. Výpar stien a plieseň nakazia povetrie v izbe a sú zárodkom mnohých a nebezpečných nemocí. Aj steny vnove vystavených domov bývajú mokré, a preto je nie radno do nových domov ísť hneď bývať; no, a jestliže to musí byť, žiaducno je izby pri otvorených oblokoch 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 osobytne spaľňu, detskú a osobytne pracovnú izbu; kde je to ale 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 jednej 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 zárod-  
kom mnohých nákazlivých nemocí.

Čo je ale najhlavnejšie, nech je v dome poria-  
dok a čistota. Poriadok je duša domácnosti a  
čistota pol života. Dohliadajme na to, aby sa pod-  
laha častejšie umývala, každý deň vymetala; aby  
smeti neostávaly v kútoch; aby steny častejšie od pra-  
chu a pavučín čistené a ometané boly; aby izby  
každodenne a to dôkladne prevetrily sa; — potom  
netreba a nemá sa v izbe varit, šaty sušiť, mnoho  
fajčiť a tuho kúriť. — Kúrenie nech sa deje z dnu-  
ky, z izby, pretože dnukajším kúrením aj prevetrá-  
va sa izba, a tak pec dvojakú službu koná, to jest  
hrejje a prečistuje povetrie v izbe. Pri kúrení ale  
hlavne na to treba dbať, aby dym nešiel do izby,  
a po kúrení najlepšie je rúru nezavierať, lebo to už  
mnohí životom zaplatiť museli.

Jestli máme chorého v dome, zariaďme pre  
neho osobytnú izbu, a jestli je to nemožné, dbajme  
aspoň o to, aby povetrie v izbe každodenne pre-  
vetrené, prečistené, obnovené bolo.

\* \* \*

Obsah všetkého tu povedaného teda je: buď  
mierny v jedení i pití; čistotný v obleku i domá-  
cnosti; nezáhaj, ale aj neprepínaj telo a ducha  
úmornou a ťažkou prácou; naruživosti nech nepanu-  
jú nad tebou, ale maj pokoj duše a aj telu dopraj  
potrebného odpočinku; no, a keď nemoc doľahne  
na teba, zdôver sa zkúsenému lekárovi, nasleduj je-  
ho predpisy a obzvlášte dúfaj v Toho, od ktorého  
všetko, i dobré i zlé, pochodí. —

---

## Doslov.

V prítomnej knižočke, ktorá je nie pre vedomecov, 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, jích účinkovanie a jích cieľ, ten nemôže svoje telo v jeho vývoji napomáhať a pred škodnými následkami 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 ako žiak ľudovej školy pod blahej pamäti niekedy p. 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 Pálka, ktorý prácičku túto prezrieť a poznámkami svojimi opatriť laskavý bol, — za čo mu tu verejne vyslovujem moje srdečné vďaky.

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

Pôvodca.





