

13.

ЗА НАШЕ ХРАБРЕ ВОЈНИКЕ

13.

За будемо здрави.



K. 61.

Штампано у Крагујевцу

1915.

С А Д Р Ж А Ј:

- | | |
|--|----|
| 1. Војник је дужан да брине и о своме здрављу. | 3 |
| 2. Да будемо здрави. | 6 |
| 3. Ни једна болест не дође случајно. | 9 |
| 4. Чим који занемогне, ваља да се јави за
лекарску помоћ. | 10 |
| 5. Тешко томе који се од сунца крије. | 13 |
| 6. Шта је добро и здраво пити. | 14 |
-

Војник је дужан да брине и о своме здрављу.

Здравље је највеће благо овога света. Само здрав човек може бити миран, задовољан и расположен. Болесник је кисео и мрзовољан. Само је здрав човек за посао и подношење разних негода у животу. Болестан човек није ни за шта. Он је досадан и себи и другима, и само је на досади и својим најближима.

Зато сваки и жели да је здрав. Нема жива створа, који би волео да се уболести.

Али многи од нас опет сам себе увлачи у болест. Не пази на неке ствари у животу, па лако оболи. А у више прилика могао би избећи болест, или ако већ и оболи, лакше би добивену болест преболео и пре би оздравио, кад би мало више пазео на поштошта, што су разумни и учени људи уочили и свима нама остадима показали, те да знамо шта ваља, а шта не ваља да чинимо.

Махом смо нехатни, па све узимамо олако. Па тако не поклањамо довољно пажње ни

ономе, што нам ти учени и разумни људи препоручују да чинимо или да не чинимо, на да избегнемо многе болести и многе муке и невоље.

У томе много грешимо.

И ми војници често не поклањамо потребу пажњу ономе, што нам лекари и друге наше старешине казују, те тако у више прилика сами себе уваљујемо у разне болести.

Али овим својим нехатом ми чинимо највећи грех и према себи, и према својој породици, и према својој отаџбини.

Ми смо дужни бринути и о своме здрављу, јер само потпуно здрави можемо издржати све оне напоре, који се од ратника изискују.

Пазећи на своје здравље, ми се одужујемо и својима на дому, својој породици, који нас свакога дана изгледају да им одемо, или да им се бар писмом јавимо. Ако не пазимо на своје здравље, увалићемо се у болест, те ћемо их испунити немиром и страхом за наш живот. А можемо их и сасвим лишити своје потпоре која је њима тако потребна, ако у болести подлегнемо.

Водећи рачуна о своме здрављу ми вршимо и једну од најсветијих дужности, коју имамо према отаџбини.

Нас је отаџбина позвала под заставу, да је бранимо од напасника, да проливамо крв и залажемо своје животе за срећу и славу свога народа. Али ми смо отаџбини корисни и непријатељу страшни само онда, кад смо сасвим здрави. Само здрави, ми можемо истурати своје груди пред непријатеља и низати победу за победом. Кад се уболестимо, нисмо више ни за шта. Чак смо и на великој сметњи и од неоцењене штете својој отаџбини: са сваким болесником смањује се број наших бораца, а увећавају се и онако већ велики трошкови за лечење болесника.

Не пазећи на своје здраће, ми само помажемо непријатељу, њега снажимо.

А ми знамо да међу српским храбрим војницима нема ни једнога, који би и помислио да ма чиме и најмање послужи непријатељу свога народа. Зато и позивамо све наше војнике, да брину о своме здрављу и да тога ради слушају све савете и поуке лекара и својих старешина, и да раде све оно, што нам ови препоручују, и да се клоне свега онога, што нам они бране, у жељи да нам очувају здравље.

Храбри српски војник већ је постао баук нашем непријатељу, — али не болестан, него

здрав војник. Зато са своје стране учинимо све што можемо, да будемо здрави.

Да будемо здрави.

Чистота је прва погодба за добро здравље. Чистота је пола здравља. Зато ваља да се упињемо, што можемо више, да будемо чисти.

Додуше, у рату много што шта није онако, како је у миру и као што бисмо ми хтели да је. Па је мучно и чистоту одржавати онако, како то можемо у миру, кад смо на дому своме. Али опет, с мало више воље и труда, може се и у рату доста учинити што се тиче саме чистоте.

Нечистота највише наилази споља, а најчешће на руке и лице, који су незаклоњени. Зато лице бар јутром треба водом да умијемо, а руке бар пред јело. За толико и у рату можемо наћи и воде и времена, сем кад смо у борби.

Чист ваздух је нашем телу најпречи и најјевтинији лек. У земуницама и собама, у којима повисе њих бораци, никада ваздух

није чист. Зато им ваља, колико се може више, проветравати. А преко дана, кадгод можемо, ваља да излазимо напоље, на чист ваздух.

Без умерености нема здравља. Зато ваља да смо у свему умерени, па ваља да смо умерени и у јелу и пићу. Ваља непрестано да имамо на уму, да их је више помрло од прејела но од недојела. Мање ће бити штете за наше здравље, ако који дан и једноничимо, или дан проведемо и сасвим без хлеба и јела, но ако се нагрувамо какве дебеле мешчине. Не треба брзо јести. Који једе брзо, не осећа сласт од јела, па му јело и не прија. А и не сажваће добро сваки задобај, те му се после хлеб и јело тешко сваре у стомаку. Ни врло врело, ни сувише хладно јело и пиће не може бити слатко, нити прија. Који такво јело једе и пиће пије, руши своје здравље.

За пиће је најздравија вода. Она гаси жеђ, разгаљује и оживљава. Она храни наше тело. Али вода треба да је сасвим чиста и бистра.

Боље је трпети и највећу жеђ, но се налећи на какву каљугу, па из ње пити.

На себи носимо одело, да заклонимо на-

готу, а и да сачувамо тело од зиме и врућине, од прашине и разних буба. Одело се дугим ношењем запрља, а ми га не можемо сваки час мењати. Зато носимо до самога тела преобуке, које треба што чешће мењати.

У рату је, истина, доста тешко мењати често преобуке. Али и у томе добра воља може много учинити, нарочито у времену, кад нема борбе. Само ако хоћемо, наћи ћемо увек згоду, да испаримо преобуке у кључалој води и да их мало натремо сапуном и у чистој води исперемо.

Главу не треба много утопљавати. Њу коса доста чува и греје. Није добро ни уши нарочито завијати и топлити, нити врат топлити шаловима и разним башликама. Баш овим утопљавањем пре ћемо назепсти.

Обућа треба да је сува.

Кад смо у кући, земунци или и иначе у каквом затвореном простору, где је топло, треба да скинемо шињел, и кад изађемо напоље, да га опет обучемо.

Ако улазимо споља у топлу одају, а прозебли смо, не треба одмах да прилазимо загрејаној пећи или ватри.

Војничка је служба мучна, и кад нема

борбе. Војник се непрестано умара. Зато је војнику потребан одмор. А сан је најбољи одмор. Човек би морао умрети, кад не би спавао. За спавање је најудеснија ноћ.

У јутру, чим се пробудиш, устани из постеље. Није здраво, да се онако будан лежиш и протежеш у постељи.

Ни једна болест не дође случајно.

Болести не долазе случајно. Њих не могу донети „зле очи“, нити може неко некоме направити болест. Него свакој болести има узрока, и кад те узроке и за времена отклонимо, и болести ћемо избећи.

Најчешће на нас наилазе тако зване заразне или кузне болести, и оне највише косе. То су оне болести, које се јављају као редња. Такве су болести: богиње, гушобоља, срдобоља, колера, врућица и друге. Оне постају од неких ситних, невидљивих животиња, које ма на који начин уђу у наше тело, ту се брзо намноже и изазову болести,

од које често и главом плаћамо.

Од кужних болести често оболевамо само због своје непажње: или се бавимо у близини болесника, који болује од које кужне болести; или једемо и пијемо из посуђа, које је било у близини таквих болесника; или је на нама или је око нас што од рубља или одећа, које је било код болесника који болује од које кужне болести.

У више случајева можемо с мало пажње избећи болест, и тако отклонити и велику несрећу за себе, своју кућу, па и своју отаџбину, којој смо дужни сви што боље да послужимо.

Ми врло често понављамо ону народну изреку: Који се чува, и Бог га чува. Али махом не радимо по њој. Не чувамо се, па због тога и сами страдамо, а често и главом плаћамо, а и своје уваљујемо у велику беду.

Чим ноји занемогне, ваља да се јави за лекарску помоћ.

Наше тело је једна велика и необично усавршена машина.

Сваки део нашег тела има свој одређени задатак, и кад сви ти делови раде као што треба, наше је тело у снази и здраво. Ако неки орган у нашем телу само мало попусти, ми се већ не осећамо добро, нисмо здрави.

И да смо од камена и челика, па опет не бисмо могли остати за вечита времена сасвим здрави. Тело се животом и радом троши и слаби. Сем тога ми смо у непрестаној опасности од разних кужних клица, које изазивају многе, па и врло тешке болести.

Због тога болест може лако да наиђе на свакога од нас.

Али свакој, па и најтежој болести има лека, ако се на време почне лечити и ако се после разумно лечи.

Зато сваки од нас, чим осети да му нешто није добро, треба да тражи лека својој бољци. А лек му може пружити само онај, који се нарочито спремао за то, да позна која је која болест, и како се која болест најлакше сузбија и лечи. А то је лекар.

Ми често грешимо, па или болест прикривамо, или у болести не тражимо помоћи од лекара, него се сами видамо, или тра-

жимо лек у разних гатара или видарица.

Болест не треба крити. Никад нема срамоте у томе: бити болестан. Који болест крије, лека му није. Док се болест не позна, не може се ни лечити.

Болест не може лечити онај, који се никад није спремао за лекарски посао.

За сваки посао тражи се прави мајстор, па се и за лечење болести мора звати истински мајстор.

Кад нам се мотика у раду изрба и отупи, ми је носимо ковачу, да је оклепље. Ако нам се сломи точак на колима, ми га носимо колару, да нам га оправи. Не носимо га гатарама и врачарама.

Шта би нам и најпростији човек рекао, кад би нас видео да свој покварени сахат (часовник) не носимо на оправку мајстору, сајцији, него зовемо неку крезубу бабу, да му обаје воду или да му оврача, па да проради?

Кад се поквари она тако сложена машина, као што је наше тело, ми не тражимо мајстора лекара, који једини уме ту машину оправити, него или оставимо болест, да се запустити и још развије; или сами петљамо нешто, те болест још више погоршамо, или

тражимо лек у ових, који се у лечењу најмање разумеју.

Зато опет понављамо: сваки војник, чим ма од чега занемогне, ваља да одмах потражи лекарску помоћ. Јер се свака болест у почетку лако и брзо лечи, те ће и сам болесник мање препатити, а и пре ће оздравити и вратити се међу своје ратне другове, да се с њима заједно бори за слободу свог народа.

Тешко томе, који се од сунца крије.

Сунце је извор свему животу на земљи. Кад би се сунце угасило, нестало би живота, биљке би се посушиле, животиње би поцркале, људи би поумирали.

Заклоните и најбујнију травку од сунца, она ће одмах почети да жути и вене; затворите човека у подрум или тамницу, он ће убледети и ослабити.

Тамо где сунце улази, болест излази. Где нема светлости и сунца, болест царује.

Сунчани зраци у многим болестима најбољи су лекар. Многе кујне клице, које

изазивају тешке и опаке болести, брзо угину на сунцу, а у помрчини и влази множе се и шире.

Многи се и од саме колере излече, лежећи на сунцу.

И плесан и трулеж јављају се и развијају тамо, где не греје сунце.

Који хоће да је здрав и напредан, ваља да борави тамо, где има доста дневне светлости и где допиру сунчева зраци.

И постељне ствари и рубље треба што чешће износити на сунце.

Бадгод можемо, излазимо на сунце. Нека нас оно што дуже греје. Не мари ништа, што ће вам лице препланути од сунца.

Не кажемо узалуд: Благо томе, кога сунце греје, и: Тешко томе, који се од сунца крије.

Који се од сунца крије, сам себе бије.

Шта је добро и здраво пити.

Алкохолна пића: ракија, вино и пиво човеку су саствим непотребни и штетни.

Што су пива љућа (јача), све су штод-

љивија. Ракија је од свију пића најшкодљивија.

Алкохолна пића не хране, не дају снаге, нити чувају од зиме.

Од сувишног пића човек се обезнани (опије), а може напрасно и да умре.

Кад се по мало, али сваки дан пије ракија, вино или пиво, алкохол (жеста, шпиритус), који се налази у свима тим пићима, постепено нагриза све делове тела и утробе и производи разне болести у њима: капљу у мозгу или срцу, водену болест, сишњу, лупање срца, рђаво варење и још многе друге.

Свако алкохолно пиће изазива све већу жеђ и тера човека да свакога дана све више пије. На тај начин многи постану пијанице.

Страст за пијењем убије у човеку све што је добро и племенито. Пиће начини човека суровим и насртљивим, а врло често је узрок и злочину.

Пијанство убија у човеку душу и постепено води лудилу.

Пијанство разорава кућну срећу и ствара невољу.

Пијанство је наследна болест, која се и

у трећем колену наслеђује. Деца пијаница су недоношчад, кржљава или блесава.

Који се пропије: или пре времена умре, или полуди, или изврши какав злочин. Дакле, пијаницу чекају: или гробље, или лудница, или тамница.

Који уопште никад и не почне пити, може бити уверен да му алкохол никад и ни у чему неће шkodити.

Најздравије и најбоље је пиће чиста и добра вода.
