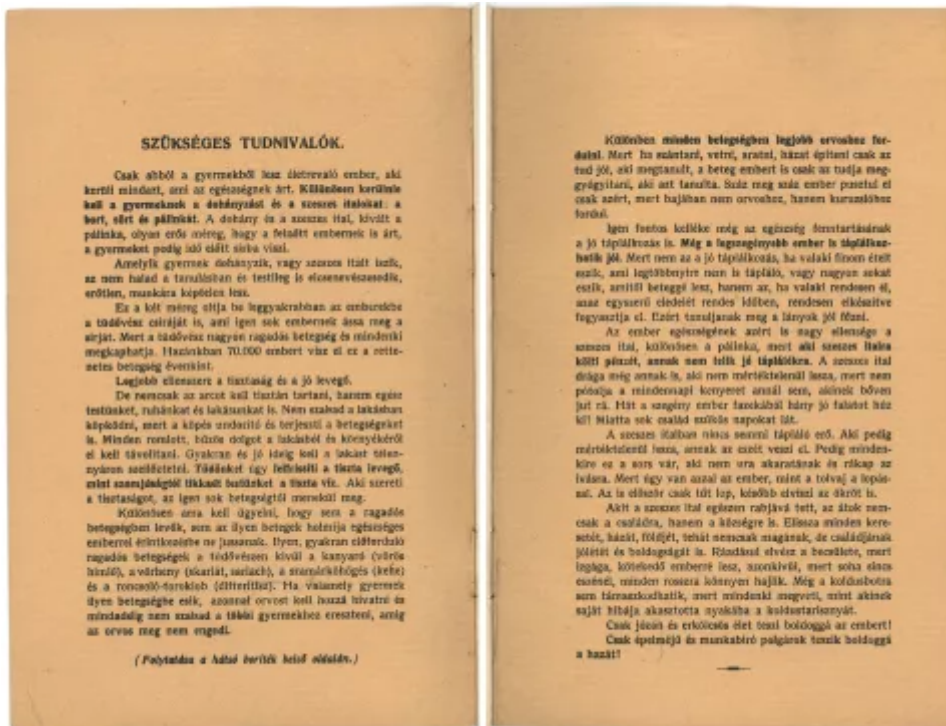


Pór Endréné Elemi Iskolai Indexe



Ez az elemi iskolai indexem első és hátsó belső borítója, ami azért érdekes, hogy annak idején így folyt az egészségügyi felvilágosítás. SZÜKSÉGES TUDNIVALÓK. Csak abból a gyermekből lesz életrevaló ember, aki kerüli mindazt, ami az egészségnek árt. Különösen kerülnie kell a gyermeknek a dohányzást és a szeszes italokat: a bort, sört és pálinkát. A dohány és a szeszes ital, kivált a pálinka, olyan erős méreg, hogy a felnőtt embernek is árt, a gyermeket pedig idő előtt sirba viszi. Amelyik gyermek dohányzik, vagy szeszes italt iszik, az nem halad a tanulásban és testileg is elcsenevészesedik, erőtlen, munkára képtelen lesz. Ez a két méreg oltja be leggyakrabban az emberekbe a tüdővész csiráját is, ami igen sok embernek ássa meg a sírját. Mert a tüdővész nagyon ragadós betegség és mindenki megkaphatja. Hazánkban 70.000 embert visz el ez a rettenetes betegség évenként. Legjobb ellenszere a tisztaság és a jó levegő. De nemcsak az arcot kell tisztán tartani, hanem egész testünket, ruhánkat és lakásunkat is. Nem szabad a lakásban köpködni, mert a köpés undorító és terjeszti a betegségeket is. Minden romlott, bűzös dolgot a lakásból és környékéről el kell távolítani. Gyakran és jó ideig kell a lakást télen-nyáron szellőztetni. Tüdőnket úgy felfrissíti a tiszta levegő, mint szomszúságtól tikkadt testünket a tiszta víz. Aki szereti a tisztaságot, az igen sok betegségtől menekül meg. Különösen arra kell ügyelni, hogy sem a ragadós betegségben levők, sem az ilyen betegek holmija egészséges emberrel érintkezésbe ne jussanak. Ilyen, gyakran előforduló ragadós betegségek a tüdővészen kívül a kanyaró (vörös himlő), a vörheny (skarlat, sarch), a szamárköhögés (kehe) és a roncsoló-toroklob (difteritisz). Ha valamely gyermek ilyen betegségbe esik, azonnal orvost kell hozzá hivatni és mindaddig nem szabad a többi gyermekhez eresztetni, amíg az orvos meg nem engedi. (Folytatása a hátsó boríték belső oldalán.) Különben minden betegségben legjobb orvoshoz fordulni. Mert ha szántani, vetni, aratni, házat építeni csak az tud jól, aki megtanult, a beteg embert is csak az tudja meggyógyítani, aki azt tanulta. Száz meg száz ember pusztul el csak azért, mert bajában nem orvoshoz, hanem kuruzslóhoz fordul. Igen fontos kelléke még az egészség fenntartásának a jó táplálkozás is. Még a legszegényebb ember is táplálkozhatik jól. Mert nem az a jó táplálkozás, ha

valaki finom ételt eszik, ami legtöbbnyire nem is tápláló, vagy nagyon sokat eszik, amitől beteggé lesz, hanem az, ha valaki rendszeren él, azaz egyszerű eledelét rendszer időben, rendszeren elkészítve fogyasztja el. Ezért tanuljanak meg a lányok jól főzni. Az ember egészségének azért is nagy ellensége a szeszes ital, különösen a pálinka, mert aki szeszes italra költi pénzét, annak nem telik jó táplálékra. A szeszes ital drága még annak is, aki nem mértéktelenül issza, mert nem pótolja a mindennapi kenyeret annál sem, akinek bőven jut rá. Hát a szegény ember fazekából hány jó falatot húz ki! Miatta sok család szűkös napokat lát. A szeszes italban nincs semmi tápláló erő. Aki pedig mértéktelenül issza, annak az eszét veszi el. Pedig mindenkire ez a sors vár, aki nem ura akaratának és rákap az ivásra. Mert úgy van azzal az ember, mint a tolvaj a lopással. Az is először csak tűt lop, később elviszi az ökröt is. Akit a szeszes ital egészen rabjává tett, az átok nemcsak a családra, hanem a községre is. Elissza minden keresetét, házat, földjét, tehát nemcsak magának, de családjának jólétét és boldogságát is. Ráadásul elvesz a becsülete, mert izgága, kötekedő emberré lesz, azonkívül, mert soha sincs eszénél, minden rosszra könnyen hajlik. Még a koldusbotra sem támaszkodhatik, mert mindenki megveti, mint akinek saját hibája akasztotta nyakába a koldustarisznyát. Csak józan és erkölcsös élet teszi boldoggá az embert! Csak épelméjű és munkabíró polgárok teszik boldoggá a hazát!