

Izreke iz Čitanke o Zdravlju – ŠNZ 1930

Kvalitetan život

Velika je vještina živjeti od djeteta do sto ljeta
Dužina vjeka zavisi od samog čovjeka
Neznanje je teže nego neimanje
Gdje razum vlada, tijelo ne strada

Zdravlje

Zdravlje drago, najveće blago
Bez zdravlja nema bogatstva
Ko zdravlje voli – rijetko oboli
Nema zdravlja i imanja, koje ne propada, ako
se ne gleda
U devet – u krevet, a pete – na pete
I lijek gorak, kad pomaže, uvijek je sladak
Zdravlje: Imaš me, ne znaš me, izgubiš me, znaš me
Najteže je neznanje, koje ubija zdravlje
Usta bez zuba, mlin bez kamena
Bolest na konju dolazi, a na pužu odlazi
Bolesnom su teški i dušeci meki
Iz ropstva ikad, a iz groba nikad

Mentalno zdravlje

Lijepa ćud – pola zdravlja
Od dobre volje nema ništa bolje
Smijeh je najbolji lijek

Odgovornost za zdravlje

Naše zdravlje je u našim rukama
Gdje neznanje caruje – bolest blaguje
Sjeti se zdravlja dok ga ne izgubiš
Lakše je spriječiti nego liječiti
Lakše je zdravog sačuvati, nego bolesnog liječiti
Oprez je čuvar zdravlja
Svako utroši više na liječenje, nego na čuvanje
zdravlja
Zlo za čovjeka, kad od drugog zdravlje čeka
Vrela voda i sunce sigurno nište kužne klice
Ruke nečiste – bolesti čiste
Ne pi vina, ne puši duvana, ne pij vode sa
svakog bunara
Nečista usta, bolesti dosta
Brza pomoć, dvostruka je pomoć
Ko u bolesti ranije legne, prije ustane
Za svaku bolest lijeka ima, kad se lijek
na vrijeme uzima
Dok je vijeka, dotle je i lijeka
Ko bolest krije – lijeka mu nije
I laka kijavica, ako se ne liječi, može da bude ubica
Samo je onda rad uspješan, ako ga radi
čovjek stručan
Bolesnik malo jede, ali mnogo troši
Gdje baba liječi, bolesnik dreči
Kome baba gata, drvodjelja mu odijelo sklapa

Dom

Prvo stvori dobar plan – pa onda podiži stan
Tko zdravu kuću diže – djecu podiže

Gdje je kuća čista, zdravlje blista
Gdje se kuća često kreći, tamo ljekar rjeđe dolazi
Prašljiva soba – bolest u svako doba
Gdje nije žene, nije ni kuće
Ko se ženi u mraku, pati u braku
Bolest se liječi dobrom njegom
Gdje je razumna njega i bolest bjega
Nježne ruke bolnom smanjuju muke

Unapređenje zdravlja

Svaku priliku upotrebi, da se zdravlje unaprijedi
Za sve zdravstvene nauke važne su pouke
Sujevjerja bolesti raširuju, pouke suzbijaju
Sunce i čist zrak su najbolji liječnici
Sunce je za bolesne liječnik, a za zdrave čuvar
Ko duboko diše i duboko ore, ne kaje se
Gdje se soba provjetrava, tamo su i pluća zdrava
Ko suncu prozore zatvara, bolesti vrata otvara
Gdje nema svjetila, ima bljedila

Hrana

Snaga na usta ulazi
Zdravlje se cijeni po jačini, a ne po težini

Ekologija

Ogledalo kulture svakog mjesta ja primjerena čistoća
Za napredak svakog mjesta, prvi je uvjet vode dosta
Pored bare, ljudi brzo stare
Ko svuda pljuje, kužnim klicama ljude truje
Gdje se zdrave kuće ne dižu, groblja se nižu

Zaraze

Mikrobi su nevidljivi, sli njihove posljedice su vidljive
Neki mikrobi obnavljaju, a drugi život uništavaju
Mnogoj boljetci uzrok je u kužnoj klici
Gdje je nečisto, za kužne klice je podesno mjesto
Za čovjeka je kužna klica najveća ubica

Tuberkuloza

Narod koji se dobro hrani, od tuberkuloze se brani
Više sušica umori, nego što rat zla stvori
Najveći porezi plaćaju se u sušici
Ko u krčmi često drijema, za sušicu krevet sprema
Alkohol su sušica su dva dobra drugara
I ode nevinog poljupca dobiva se sušica
Kad je mati sušičava, dojenče treba odbiti

Pomoć

Misliš li me mrtvog požaliti, požali me dok sam u životu

Eugenika

Osnov zdravlju leži u nasljedstvu
Od bolesnog roda nema ni poroda