



# DIEĆJA ČITANKA O ZDRAVLJU

ILUSTRIRAO V. KIRIN

ZAGREB · 1927



**GRADSKA KNJIŽNICA  
SLAVONSKI BROD  
ZAVIČAJNA ZBIRKA**

IZDAO  
**HIGIJENSKI ZAVOD  
SA ŠKOLOM NARODNOG ZDRAVLJA  
U ZAGREBU**

698/22 ✓

D

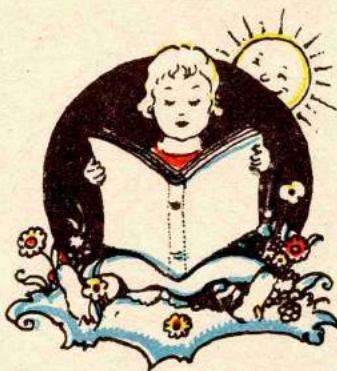


**P**oslušajte djeco: ova knjiga veli,  
Da se Bog i svijet dječici veseli,  
Kada im je duša poštena i čista,  
A sa obrazića kad im zdravlje blista.

Ova ista knjiga nadalje vas uči,  
Kako može dijete zdravlje da poluči,  
Pa u zdravom, snažnom, mlađahnome tijelu  
Da razvije dušu vedru i veselu.

Slikama Vam kaže, pjesmicom vam javlja,  
Kako je čistoća prvi uvjet zdravlja —  
Govori o suncu, svježem zraku, vodi,  
I o zdravom radu, igri i slobodi!

Vjeruj ovoj knjizi, slušaj je u svemu,  
Pa ju podaj bratu, sestri, starijemu.  
Pomno gledaj slike! Pomno čitaj slova!  
Vjeruj, čedo moje: bit će blagoslova!

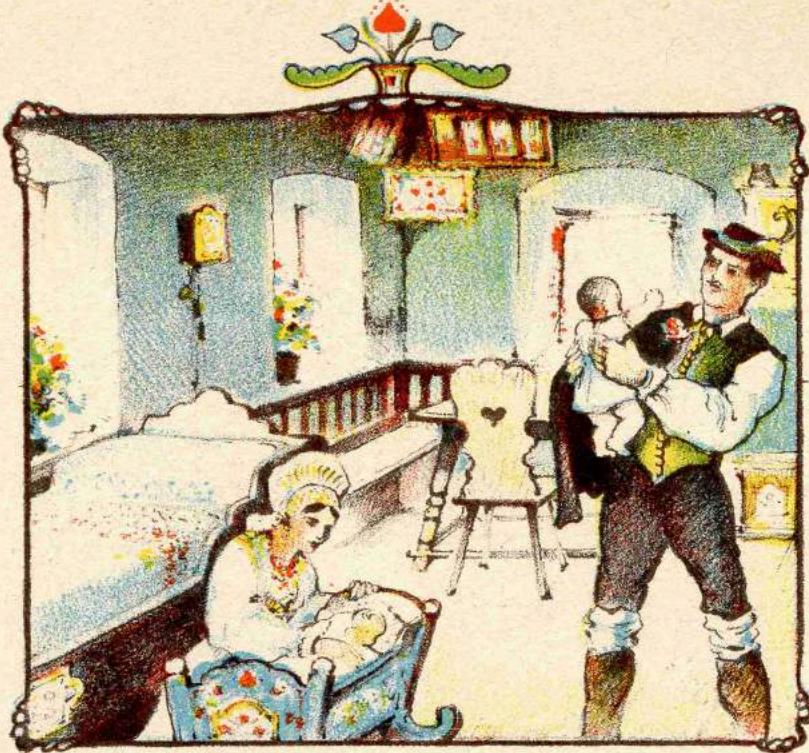






**T**ri sestrice male poljem pošetale,  
Oko njih se ljlula žito razdragano,  
Sunce, zrak i lahor kosicu im ljube,  
Pa ih zdravlju, sreći vode potihano.

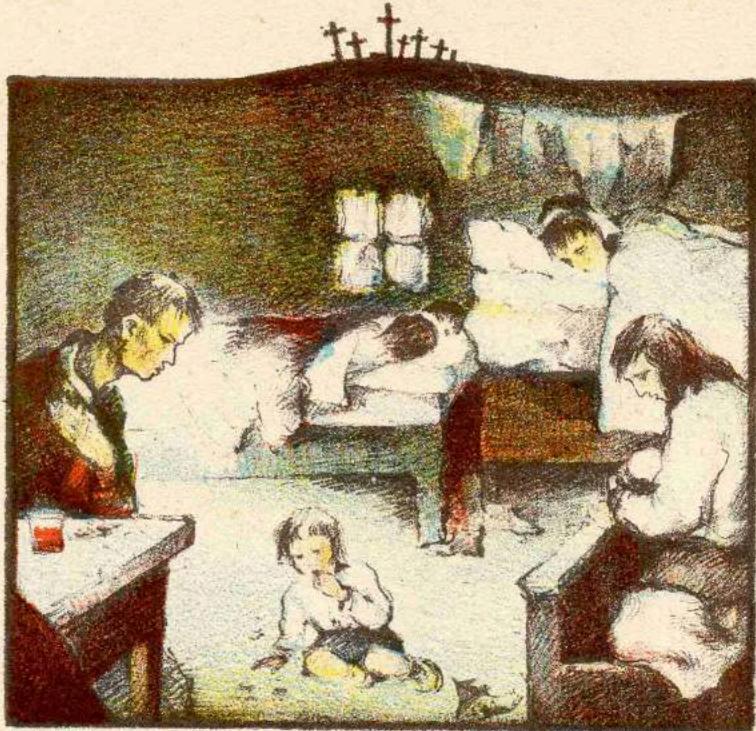
Sunce im polaže radost u srdašca,  
Zrak i vjetar daju jakosti i zdravlja,  
A poljana rodna, žitom ovjenčana,  
Kano brižna majka hljebac im pripravlja.



**M**alešan je dječak Niko,  
Godina mu prošla istom,  
Ali raste zdrav i snažan  
U svom domu skromnom, čistom.

Gledaj soba kakva mu je:  
Svjetla, zračna, pometena!  
Gledaj ukraj zipke majka  
Lijepo, čisto odjevena!

Gle gdje malog Niku diže  
Otc radin, trijezan, zdrav —  
Ja ti kažem: mali Niko  
Bit će momčić kao lav!



• **U**žna sliko, što se crniš!  
Tužno oko, što te gleda!  
• Kolka žalost i neznanje,  
Kolka patnja, bol i bijeda!

U toj kući zbog neznanja  
Grudobolja strašna hara,  
Pa od jednog bolesnika  
Odmah sedam novih stvara.

Ovdje bi se htjelo reda,  
Sunca, svijetla, zraka zdrava,  
I sa zdravim da bolestan  
Nikada ne spava.

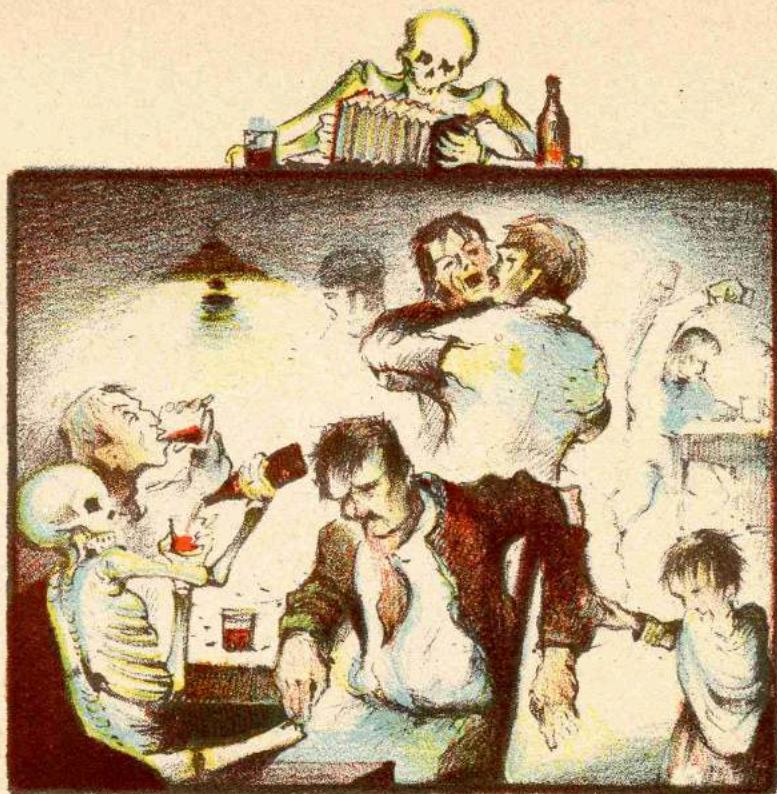


**G**rudobolja može zaći  
I u takav čisti dom,  
Al će tamo svatko znati  
Vladati se prema tom.

Kad bolesnik kašljat stane,  
Ne će pljuvati na pod,  
Jer bi mogo tim zarazit  
Brata, sestru, cijeli rod.

Bolesnika umotana  
Iznose na svježi zrak,  
Jer je svakoj grudobolji  
Prvi liječnik: sunčev trak.

Muhe naime tad raznose  
Klicu, koja rađa bol,  
Ti pokrivaj zato jelo  
I od muha čisti stol.



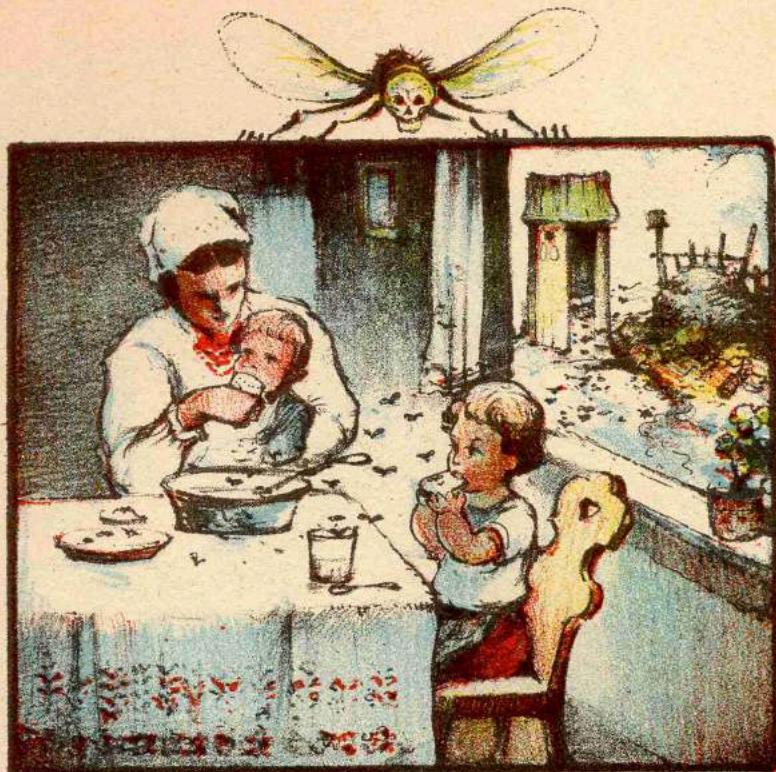
**K**ovač Mato ima druga,  
Koj u krčmi s njime pije,  
Samo Mato u tom dimu  
Spazio ga odmah nije.

Al je Mato jednog dana  
Opazio druga zlog,  
Prepao se, skočio je,  
Podigao sinka svog.

Smrt je naime sjela s Matom  
U toj krčmi zadimljenoj,  
Pa napija gorku čašu  
Njegvoj djeci rascviljenoj.

Digo sinka, vratio se  
Još za doba kući s njim,  
Ostavio na sve vijeke  
Krčmu, vino, karte, dim.

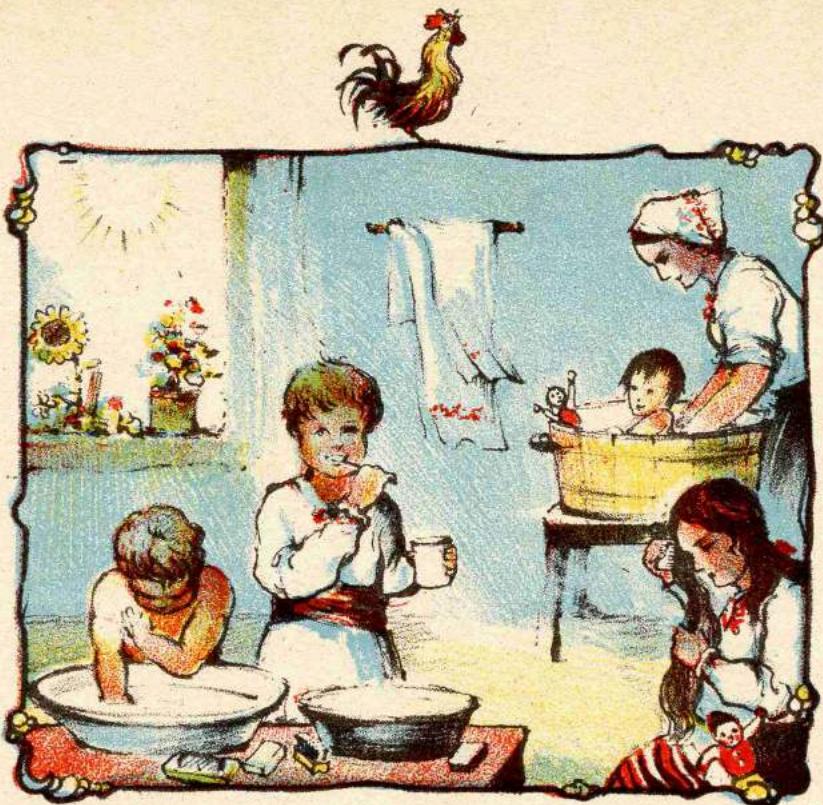
Radosno je opet Mato  
Uhvatio zdravi rad —  
Čekić bije, ori viganj:  
Živ i zdrav je Mato sad!



**D**anas Milka s bratom Ivom  
Slatko ruča mlijeka, kruha—  
Sjutra bit će valjda bolna,  
Jer po jelu ima muha.

Nezdrava je takva hrana,  
Preko koje muhe plaze,  
Gledaj samio, pa ćeš vidjet,  
Otkud muhe te dolaze!

Tako one smrad i bolest  
Raznose na krilu svome,  
Zato, brate, ne daj muhi,  
Da po jelu plazi tvome!



# K

ućni pijevac na krov stao,  
Ponosno je zapjevao:  
„Pogledajte, ljudi, amo,  
„Kakvu djecu mi imamo!“

„Znadu, da kroz usta voli  
„Doći klica mnogoj boli,  
„Zato zube čiste revno,  
„Dvaput pa i triput dnevno.“

„Djecu čistu, okupanu,  
„Lijepo, glatko očešljaju,  
„Djecu čilu, što se smiju,  
„Kad se hladnom vodom miju!“

„Kod nas bolest, ljudi moji,  
„Ne može da dugo stoji,  
„Jer nam zrak kroz sobu piri,  
„A sunašće u stan viri.“

„Pogledajte, ljudi, amo,  
„Kakvu djecu mi imamo!“



**M**isli Luka, da je mudar  
Zato, što već pušit zna,  
Došao je da pred svima  
Pusti kroz nos dima dva.

Duhan muti pamet djeci,  
Pa će Luka, — eto gle! —  
Noćas sanjat same takve  
Strahotne i ružne sne.

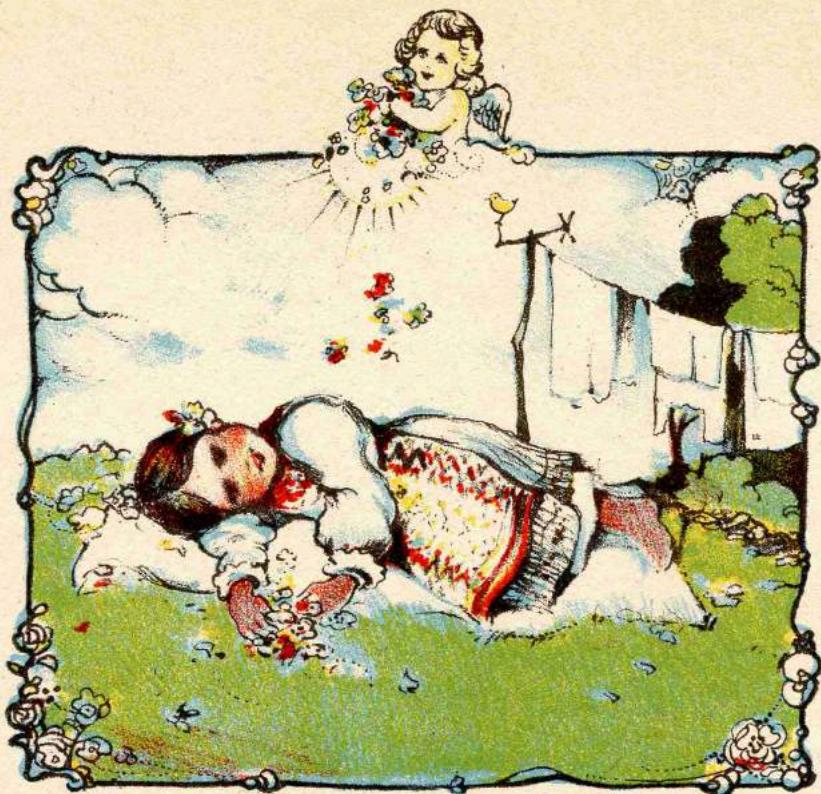
Ali znaj, da ovaj dječak  
Nije mudar, već je lud,  
Što si tako kvari grlo,  
Truje mozak, pali grud!

Sutra će ga boljet glava,  
Bit će mrk i zlovoljan,  
Ne će mu se račit jelo,  
Kašljati će cijeli dan.

**P**rijatelj će po njeg doći,  
Luka veli: „Pusti me!  
„Nisam danas ni za igru,  
„Vrti mi se nekud sve!“

Al u duši šapnuti će:  
„Zbogom duhan! Zbogom dim!  
„Riječ zalažem: nikad više  
„Ne ću da se trujem njim!“



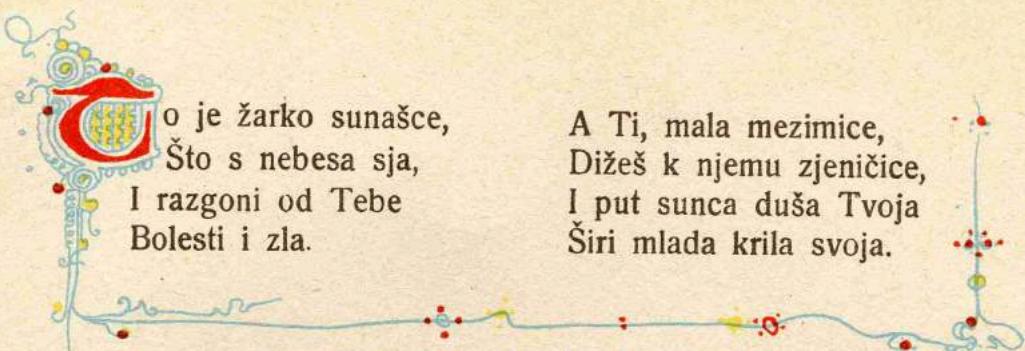


**L**ane moje! Milice!  
Sretna si mi Ti,  
Tvoje zdravlje čuvaju  
Prijatelja tri.

Oni su Te amo zvali,  
U ruke Ti cvijeće dali,  
Pa se sada smiješe na Te,  
Tvoj zobunčić zlatom zlate!

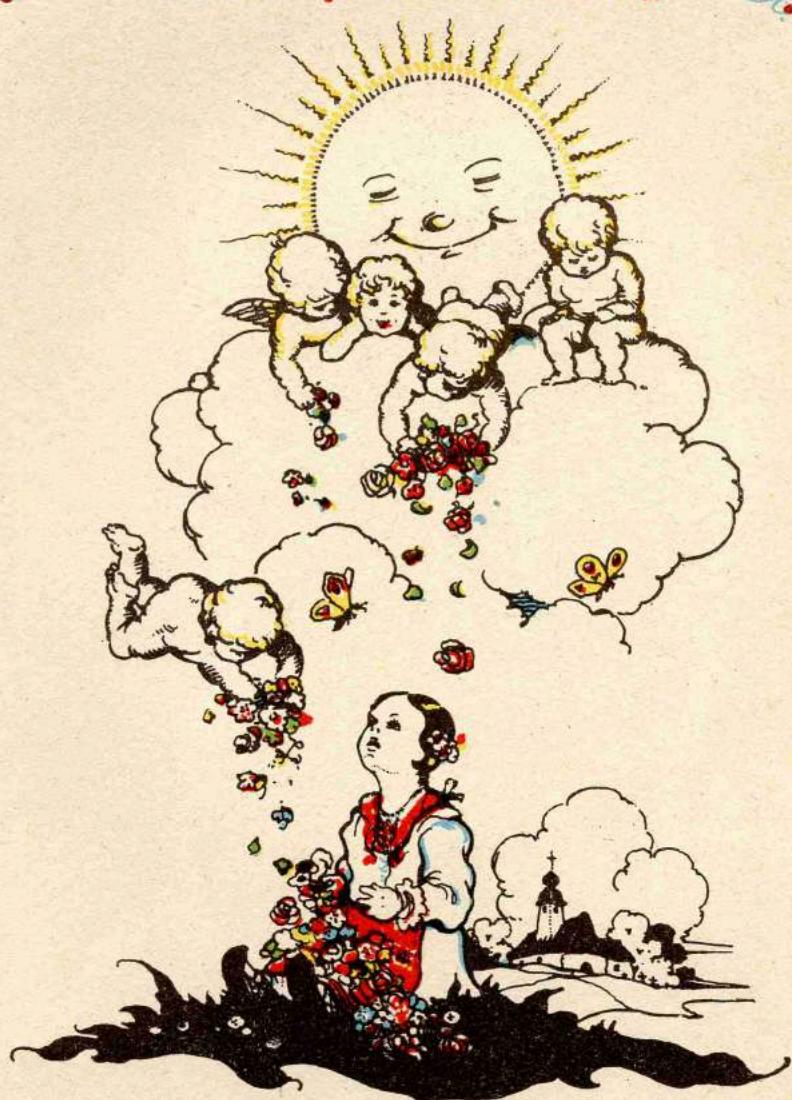
Prvi Ti je prijatelj  
Topli vedri dan,  
Drugi Ti je prijatelj  
Počinak i san.

Prijatelj je pako treći  
Od svih bolji, jači, veći.  
On polaže zlatne žice  
Tuj vrh Tvoje posteljice.



O je žarko sunašce,  
Što s nebesa sja,  
I razgoni od Tebe  
Bolesti i zla.

A Ti, mala mezimice,  
Dižeš k njemu zjeničice,  
I put sunca duša Tvoja  
Širi mlada krila svoja.





**D**va tri mala sirotana,  
Neredna, neočešljana,  
Igraju se kako znadu,  
Tuj u kalu i u smradu.

Al najednom mala Desa  
Zabrinuto glavu stresa:  
„Jučer čula sam u školi,  
„Da čistoću i Bog voli!

„Ostavi se blata, Jova,  
„Nezdrava je igra ova,  
„A Ti baci, brate Spira,  
„Blatnu lađu od papira.

„Umit ćemo ruke, lice,  
„Stresti blato s košuljice,  
„Lijepo ćemo sjest na travu,  
„Ja ću vam očešljati glavu.“

**C**ako bje, a Bog s nebesa  
Spozna kolko vrijedi Desa,  
Te joj dade snage, zdravlja,  
Da si braću goji, spravila.

Pa sirote ove male  
Same su si reda dale:  
Češljali se, prali, mili,  
I porasli ljudi čili.





# M

jesec:

Tuj su okna otvorena,  
Struji svježi zrak i hlad,  
A u čistoj posteljici  
Slatko spava junak mlad.

Još dva brata spremaju se  
Pa će tad i oni leć,  
Eto vidiš, kako jedan  
Košuljicu mijenja već.

Drugi pako, kako treba,  
Noge pere prije sna —  
Pa kraj okna otvorena  
Leći će i ova dva.

# D

ijete:

Mjeseče, moj svjetli druže!  
Noćas možeš k meni doć,  
Jer i moje okno stoji  
Otvoreno cijelu noć.





I.

**N**a livadi humak, na njem trava meka,  
Dotrčala amo djeca iz daleka —  
Oćice im sjajne, kose raspletene,  
A od hitre igre lišca se rumene.  
S njima je i Kudrov, razborito pseto,  
Za sad samo sluša i počiva eto.

Ali tek što djeca tako  
Sve u okrug lijepo sjela,  
Stade kihat na sva usta  
Plavojčica mala Jela.



iše, kako znade, mala zločka pusta,  
Ne pokriva pri tom maramicom usta.  
Sad je Persa kori: „Moraš pazit Jelo,  
„Tako ne bi dijete nikad kihat smjelo,  
„Jerbo sitne kapi koje pri tom prše,  
„Kao zaraznice svoju dužnost vrše.

„Padnu li u moja usta  
„Eto meni hunjavice —  
„Zato, Jelo, kada kišeš  
„Ti se lati maramice!  
„Svako dobro dijete pazi  
„Da svog druga ne zarazi!“

II.



**H**l se na to javi mali junak Rade:  
„Nek se svaki čovjek brani kako znade.  
„Zarazu ćeš uvijek ti otklonit lako  
„Samo ne smiješ, Ando, disati ovako!  
„Treba disat na nos, ne na usta, seko!  
„Zar ne pamtiš više što je otac reko:  
„Kada uzduh kroz nos prođe,  
„Tada čist u grlo dođe,  
„Jerbo nosne pregradice  
„Hvataju sve loše klice —  
„Dišeš li na usta pako,  
„Tada možeš — naopako —  
„Da udahneš mnogo toga  
„Nečistog i nezdravoga,  
„Pa ti može svaka bolest  
„Da u tijelo lako zađe,  
„Bolest naime baš kroz usta  
„Ponajprije ulaz nađe.

III.

**L**stina je ovo“ — Ljubica će nato —  
„Pa ču ovu krušku ja otklonit zato  
„Ti si u nju grizla, mala drugo moja,  
„Može na njoj biti zaraznica koja!  
„U tebe je kašalj, može na me prijeći,  
„Od mene bi mogo primiti ga treći.  
„Zašto da se našom krivnjom  
„Bolest širi, braćo draga?  
„Što će kašalj nama djeci?  
„Nama treba zdravlje, snaga!  
„Malenu će drûgu našu  
„Sunašce i zrak izlječit,  
„A mi drugi znati ćemo  
„Zarazu i kašalj spriječit.  
„Nitko od nas da ne griska  
„Što je drugi grizo prije!  
„Da ne jede tuđom žlicom,  
„Nit iz tuđe čaše piye!“

IV.

**N**ato se i Kudrov digne,  
Glavu nagne, uhom strigne,  
Sve je čuo, pa se čudi,  
Što sve danas znadu ljudi!  
Vjernim okom djecu gleda,  
Divi im se sve od reda.  
Najviše se pako divi,  
Kolko lakše pseto živi!  
„Hoćeš li se „čovjek“ zvati,  
„Moraš, valaj, mnogo znati!  
„Za mene je prava sreća,  
„Što je narav moja pseća!“

