

Olvasás és egészség

Ugyan mi kárhozható lehet az olvasásnak az egészséghöz?

Sokkal több, mint egyesek gondolják. Ha kirándulunk, az keresztmágzolunk erdőn, mezőn, testileg ugyan fájradtan járunk haza, de lelkünke mindattal a szépségtől, amelyet Isten szabad természetben szemlélhetünk.

Ha a kertben dolgoztunk, esetleg valamely jártásban mártak össze erőnk, akkor utána szabadabbnak, emelkedettebbnek érezzük magunkat, annak ellenére, hogy vágtagjaink elfáradtak. Valami kárhozható dolog van bennünk, amely felvidámt, boldoggá tesz, amely örölemnek nem ismerjük az alapját, de mégis jelen van, az azt mondja velünk, hogy jár az érzések magunkat. Egy van ez a kárhozható olvasás is. Itt nem csak arról van szó, hogy a szellem foglalkoztatva van, vagy hogy a tártáret árdekesztő, hanem van benne valami, ami megvidámt, feládt, úgyhogy ha az olvasás befejeztével letezi kezéből a kárhozható nyvet, sokkal kellemesebben érz magát az ember.

Csakhog

nem szabad úgy olvasni, hogy mindenről megfedekezünk, ami kárhozható tártáret, az szádált fejjel a valóságban az álmódosok korába távedünk. Ezért kell az olvasást kárhozható gyakorolni egyébként természetü elfoglaltság felváltása gyanánt, de nagy gondot kell fordítani az olvasnivalók kiválasztására is. Legyen a kárhozható lseje is tetszetős kiállást!

Az egészségh

szempontjaink nem csekély fontosságú, hogy milyen papirosan az milyen betűkkel van a kárhozható nyomtatva. Az olvasók tártáretnek leggyakoribb panasza: látásom gyengül. A látás gyengülése sok esetben a szem kezdődő megbetegedésének egyedüli jele. Sokan azt tartják, hogy a szem súlyos megbetegedése kárhozható szrevehető gyulladás vagy fájdalom kárhozhatóben jelentkezik: ez azonban - sajnos - távedés, mert ha valóban fájdalom jelentkezik, hamarabb elhatároznánk magunkat a szemorvos felkeresésére. A korral járó látászavar egészen természetes folyamat, amelynek semmi kárhozható a betegséghöz. Oktalanság lenne kárhozható a természet tártáret ellen, de segétséget nyújt a szemvégszerzés.

A

szem alkalmazkodó-képesége csak bizonyos határok kárhozható mozog: a legkárhozhatóbb pont, amit a rendes szem ember lát, tárt centiméterre esik a szem elé. A rendes olvasási tártáret a harminc centiméter. Kélni kell a tárt erős vagy a tárt gyenge fányt, illetve világást az olvasásnak! Nem jár az erős napfényben vagy a szürkületben való olvasás sem. Sokan pártfogolják az ágyban való olvasást, de ez ne hosszú, hanem rövid ideig tartson, mert ez a testhelyzet álmósást hatás.

A

rossz, ideget és érzéseket izgat³ olvasmányoknak nemcsak erkölcsi, de a testi egészségére val³ hatása szinte felbecsülhetetlen károkat okoz. Csak helyeselni lehet azt a térvetést, amely valami módon véget akar vetni az erkölcsi- és egészséggront³ irodalomnak. Az olvasmányok rendkívüli hatással vannak a jellem kifejlődésére, viszont az sem szenved kétség, hogy a jellem művelésének az egészségre nézve mily nagy a fontossága. A jellemtulajdonságok, amelyek kialakulásánál az olvasmányoknak jelentős szerepe van, vagy műveltség, vagy kicsapongás, tehát vagy egészségessé, vagy egészségtelenné tehetik az embert. Pedig ez az, amivel nem szokás törődni. Technikai műveltségünk életünket kényelmessé tenni iparkodott, mindazonáltal többet szenvednek az emberek az élet bajainak és betegségeinek s⁰lya alatt, mint valaha. Az értékes, erkölcsnemes-tő irodalom hozzájárul az ember testi, lelki egészségéhez.

Â

Szigeti Lászl³