

Olvasás és egészség

Ugyan mi káŕze lehet az olvasásnak az egészséghöz?

Sokkal tŕbb, mint egyesek gondolnák. Ha kirándulunk, ŕs keresztŕlgzölünk erdön, mezön, testileg ugyan fŕradtan jŕvŕnk haza, de lelkeŕnk ŕde mindattŕ a szépségtől, amelyet Isten szabad természetben szemlélhetŕnk.

Ha a kertben dolgoztunk, esetleg valamely jŕtŕkban mŕrtŕk ŕssze erönket, akkor utŕna szabadabbnak, emelkedettebbnek ŕrezzŕk magunkat, annak ellenŕe, hogy vŕgtagjaink elfŕradtak. Valami kŕlŕnŕs dolog van bennŕnk, amely felvidŕmŕ-t, boldoggŕ tesz, amely ŕzelemnek nem ismerjŕk az alapjŕt, de mŕgis jelen van, ŕs azt mondatja velŕnk, hogy jŕl ŕrezzŕk magunkat. ŕgy van ez a kŕnyolvasŕsnŕl is. Itt nem csak arról van szŕ, hogy a szellem foglalkoztatva van, vagy hogy a tŕrtŕnet ŕrdekfeszŕ-tő, hanem van benne valami, ami megvidŕmŕ-t, felŕdŕ-t, ŕgyhogy ha az olvasŕs befejeztŕvel leteszi kezŕböl a kŕnyvet, sokkal kellemesebben ŕrzi magŕt az ember.

Csakhog

nem szabad ŕgy olvasni, hogy mindenröl megfeledezŕnk, ami kŕrŕlŕttŕnk tŕrtŕnik, ŕs szŕdŕlt fejjel a valŕsŕgbŕl az ŕlmodozŕsok korŕba tŕvedŕnk. Ezŕt kell az olvasŕst kŕzbe-kŕzbe gyakorolni egyŕb természetŕ elfoglaltsŕg felvŕltŕsa gyanŕnt, de nagy gondot kell fordŕtani az olvasnivalŕk kivŕlasztŕsŕra is. Legyen a kŕnyv kŕlŕse is tetszetős kiŕllŕ-tŕsŕ!

Az egészsé

szempontjŕbŕl nem csekŕly fontossŕgŕ, hogy milyen papiroson ŕs milyen betŕkkel van a kŕnyv nyomtatva. Az olvasŕk tŕborŕnak leggyakoribb panasza: lŕtŕsom gyengŕl. A lŕtŕs gyengŕlŕse sok esetben a szem kezdődő megbetegedŕsŕnek egyedŕli jele. Sokan azt tartjŕk, hogy a szem sŕlyos megbetegedŕsei kŕlsőleg ŕszrevehető gyulladŕs vagy fŕjdalom kŕ-sŕretŕben jelentkeznek: ez azonban - sajnos - tŕvedŕs, mert ha valŕban fŕjdalmak jelentkezŕnek, hamarabb elhatŕroznŕnk magunkat a szemorvos felkeresŕsŕre. A korral jŕrŕ lŕtŕszavar egŕszen természetes folyamat, amelynek semmi kŕze a betegséghöz. Oktalansŕg lenne kŕzdeni a természet tŕrvŕnyei ellen, de segŕ-tsŕget nyŕjt a szemŕveg beszerzŕse.

A

szem alkalmazkodŕ-kŕpessŕge csak bizonyos hatŕrok kŕzŕtt mozog: a legkŕzelebbi pont, amit a rendes szemŕ ember lŕt, tŕ-z centimŕterre esik a szem elŕ. A rendes olvasŕsi tŕjvolsŕg a harminc centimŕter. Kerŕlni kell a tŕl erős vagy a tŕl gyenge fŕnyt, illetve vilŕgŕ-tŕst az olvasŕsnŕl! Nem jŕ az erős napfŕnyben vagy a szŕrkŕletben valŕ olvasŕs sem. Sokan pŕrtfogoljŕk az ŕgyban valŕ olvasŕst, de ez ne hosszŕ, hanem rŕvid ideig tartson, mert ez a testhelyzet ŕlmosŕ-tŕ hatŕsŕ.

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 műrtelenség, vagy kicsapongás³vá, tehát vagy egészséges, 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