



Pregovori o zdravju

Pregovori so preprosti izreki, ki v sebi skrivajo humor ali pa imajo globlji pomen. So del vsakdanjih pogovorov, ki temeljijo na zdravorazumskih resnicah, morali ali izkušnjah.

Večina pregovorov nas spremlja že stoletja in za mnoge ne vemo kako, kje in kdaj so nastali. Veliko pa jih je bibličnega, antičnega ali literarnega izvora. Prvi zapisi v slovenščini segajo v čas reformacije in že takrat so služili kot retorično sredstvo.

Na Slovenskem so bila zdravstvena napotila pomembna že od nekdaj, kar podkrepimo lahko tudi s pregovorom »**Zdravja ne odtehtajo vsi zakladi sveta.**« ali »**Zdravje je naše največje bogastvo.**«. Nekoč so morali biti ljudje fizično veliko bolj aktivni, zaradi česar je bilo nekoč zdravje večjega pomena. Danes se obnašamo tako, kot da se minljivosti zdravja niti ne zavemo več in ga ne cenimo kar lahko pregovorno ubesedimo »**Bolezen pride z brzovlakom, zdravje pa s počasnim korakom.**« ali »**Zdravje po nitki gor, po curku dol.**«.

Tudi pregovori »**Nezmernost hrani zdravnika.**«, »**Zmernost je lepa čednost.**« in »**Res zbolíš, če si želodec preobkladaš.**«, jasno povesta, da je bolje uživati v zmernosti kot v presežku, saj tudi danes s preobiljem povezujemo številne sodobne bolezni.

»**Eno jabolko na dan, prežene zdravnika stran.**« tudi ta še vedno velja, če izberemo ekološko, s pesticidi netretirano jabolko. Jabolko pa zato, ker je bil ta sadež že od nekdaj najbolj dostopen v našem podnebnem pasu. Že v preteklosti so ljudje z opazovanjem prišli do spoznanja, da se imunski sistem okrepi, če pojemo veliko sadja in zelenjave.

»**SmeH je pol zdravja.**« ali »**SmeH je najboljšje in najcenejše zdravilo.**« ali »**Izgubljen je dan, ko nismo veseli.**« za katerimi danes stojijo tudi resne znanstvene študije, v preteklosti pa so ljudje ugotovili, da so tisti, ki se več smeji, bolj zdravi, zgolj z opazovanjem. Človek se s pozitivnim odnosom do življenja in s humorjem lažje prebije skozi težke trenutke.

Tudi »**Dobra misel - pol zdravja.**« ali »**Zdrav duh v zdravem telesu.**« nakazujeta, da naj bi mislili le dobro, če želimo imeti in ohraniti naše duševno in mentalno zdravje.



Kljub temu, da je bilo v preteklosti življenje težko, saj so garali, nemalokrat po cele dneve, so vedeli, da je gibanje za telo zelo pomembno kar govori naslednji pregovor: »**Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja.**« Danes gremo (nemalokrat in ne malokdo) v drugo skrajnost in se gibamo premalo.

Poznali so tudi pregovore, povezane z brezdeljem in lenobo, s katerimi so poskušali nakazati, da biti nedejaven ni dobro: »**Za lenuha ni kruha.**« ali »**Če ima kmet črne roke, ima belo pogačo.**« pa tudi »**Lenoba, vseh grdob grdoba.**«. Nekoč so to povezovali z lakoto, daj če nisi delal (na polju), nisi pridelal hrane in si bil lačen. Danes je situacija drugačna le v tem, da je delo na polju zamenjalo delo v (takšnem in drugačnem) podjetju.

Tudi v preteklosti so že vedeli, da je tudi čistoča doma in okolja zelo pomembna, kar nakazujeta pregovora: »**Zdravo stanovanje, polovica življenja.**« ali »**Snaga in red vzdržujeta svet.**«

Prav zagotovo, pa ima marsikdo kaj povedati (ali dati nasvet) o bolezni, ki jo je že prebolel »**Ko se pozdravi je vsak bolnik zdravnik.**«

Ne pozabite pa tudi, da **po vsakem dežju vedno posije sonce.**



Kdor želi, najde na tej povezavi <http://vprasalnik.tisina.net/index.php> vprašalnik. Namenjen je oceni poznavanja pregovorov in rekov med govorcji slovenskega jezika. Ker je obsežen, dobiš na začetku geslo in ga lahko rešiš v več delih.

Viri:

18 pregovorov iz sveta, ki bodo razširili vaš besedni zaklad. Face it. (17.4.2020)

Andraž Rožman. Prazno govoričenje je najlažje podpreti s pregovorom. Dnevnik. 9. januar 2016