

Skrbimo za svoje zdravje!

2. Nezmernost.

To je strast, ki zasluži, da jo prav posebe posadimo na zatožno klop. Kogar se loti, postane v resnici obžalovanja vreden suženj, dokler ga ne pahne v prezgodnji grob.

Najbolj nevarna je gotovo nezmernost v pijači. Še voda ni dobra, če je piješ preveč; kaj šele tiste pijače, ki človeka upijanijo!

Pijanec hodi okrog, kakor bi bil brez uma. Noge ga nočejo več nositi, jezik se mu zapleta, oko slabo vidi, uho nič prav ne sliši, misli se upirajo, spomin ga zapušča. Dan po pijanosti pa nosi težko glavo, trpi silno žejo, in vse ga boli.

Kdor se vda upijanljivim pijačam, čuti nerazpoloženje v želodcu, ne more uživati ali pa uživa le s težavo tisto hrano, ki je za človeka najbolj redilna in ga najbolj krepča. Kri prične pijancu pešati, zato ga tako rado zebe. Živci njegovi so vsi razdraženi, da trepeče. Kratko: pri pijancu je kmalu vse narobe.

In zunanost pijančeva! Ne mislimo na njegovo obleko. Poglejte samo njegov zabuhli obraz, njegove motne, rdeče oči, poslušajte njegov raskavi glas in vprašali se boste nehote: Kam pa je izginila lepa, po božji podobi ustvarjena podoba tega človeka? Res: lepega pijanca si še predstavljati ne moremo.

Pijančevanje pripelje premnoge celó v ječo. Premnogo pa umre pijancev tudi nenadne smrti: zadene jih kap, v pijanosti se pobijejo, potopé ali zmrznejo. Mnogim se omrači um, da morajo proč od doma, v blaznico, kjer radi ali neradi čakajo na božjo deklo, smrt. Jako huda je tudi „pijanska bolezen“, ki jo s

tujo besedo imenujemo „delirij“. V stanju te bolezni vidi pijanec vse mogoče strahove in prikazni, postane včasih popolnoma divji in v resnici nevaren svojemu bližnjemu in sebi. Konec vsakega pijanca je pa gotovo prezgodnja smrt.

Če vse to dobro premislite, ljubi otroci, boste že lahko izrekli svojo sodbo, ali je nezmernost prijateljica ali sovražnica vaše sreče na svetu. Če pa še pomislite, koliko je pijancev, ki pahnejo tudi svoje najbližje sorodnike v revščino in pomanjkanje — in oboje je tudi zdravju škodljivo — potem bo vaša sodba gotovo ta: nezmernost v pijači je velika sovražnica ljudskega zdravja. Sklenili boste: Nak, pijanci in pijanke pa res nečemo biti.

Le malo ali pa nič manj zdravju nevarna je tudi nezmernost v kajenju tobaka.

Če vidimo dandanes med mladino, ki bi morala imeti vendar cvetoče obraze, toliko zelenkasto-bledeh lic in na njih toliko vdratih, motnih oči, je temu krivo tudi prezgodnje kajenje.

Prezgodnje kajenje? Ali mar nimamo postave, da mladež ne sme kaditi in da mladini do gotove dobe (16 let) ne sme nihče prodati tobaka? Imamo jo res. Pa vendar pride tobak tudi tem in še mlajšim v roke. Kako — o tem bi vedela povedati sedma božja zapoved. Vse postave bodo pa malo pomagale, dokler ne bo mladina sama spoznala, da je kajenje zanjo nezdravo. Strup nikotin, ki je v tobaku, izsuši kadilcu slino, ki je pri prebavi jedil neobhodno potrebna. Če pa želodec ne more jedi prav prebavljati, kako naj da ostalemu telesu primerno hrano? In če telo nima primerne hrane, kako naj bo zdravo! Če je pa tudi za silo zdravo, kako naj pa tako slabotno telo kljubuje bolezni, kadar se pojavi?

Dečki in deklice, nada naše bodočnosti, kaj boste rekli o tobaku? Kdor ga še ni okusil, naj z njim nikar ne začinja; če je pa kdo, ki na skrivnem poskuša s cigaretami, naj čimprej (najbolje takoj!) preneha. Ne bo mu žal. Zdrava in rdeča lica so več vredna kakor tobakov dim.

Pomudimo se pa malo še tudi pri nezmernosti v jedi. Tudi ta je huda sovražnica zdravju. Pravijo, da prazna vreča ne stoji pokonci, prenapolnjena pa počí. Podobno je z mlinarjem v našem telesu, z želodcem. Prazen ne sme biti, če je pa prenapolnjen, pa čutiš v njem bolečine. In te bolečine so včasih zelo hude. Pa je tudi sramotno za človeka, če preobklada želodec toliko, da ne more nositi, ampak mu znabiti še po nepravi poti pošlje nazaj.

Zlasti se otroci varujte pod noč, da večerja ne bo preobila. Preobila večerja vzame dobro spanje. In če mlad človek ni naspan, je bolan.

Upamo, da otroci zdaj uvidite, da je nezmernost v jedi in pijači grda, zdravju škodljiva strast. Kako je prosil Boga modri v stari zavezi? „Bogastva in revščine mi nikar ne daj! Samo da mi daš, kar potrebujem za prehrano.“

