

Skrbimo za svoje zdravje!

B. Sovražniki zdravja.

Ko smo spoznali vsaj največje prijatelje našega zdravja, pogledjmo zdaj še sovražnikom v oči. Moramo jim pogledati. Nikar ne modrujmo, kakor ljudje mnogokrat govore: »O svojem sovražniku nočem nič slišati.«

Tudi sovražnike zdravja moramo spoznati. Kako bomo pa иначе pred njimi varovali svoje življenje? Svoje zdravje in življenje si pa moramo varovati, zakaj Bog sam je na Sinaju govoril: »Ne ubijaj!« Vsak pa, kdor ne čuva zadostno svojega zdravja, ubija samega sebe. Pomnite torej: ubija, končava — počasi; ne pravimo pa: ubije. Pa tudi to bi se nazadnje zgodilo. Kdor premalo pazi na svoje zdravje, koplje samemu sebi prezgodnji grob.

Torej kar pogumno nad sovražnike!

1. Strasti.

Gotovo poznate tisti ljudski pregovor, ki pravi: Jeza je zdravju škodljiva. Glejte: jeza je strast. Pa ko bi bila samo ta strast! Ima še celo velikansko družčino teh nebodijih treba. Imenujem vam nekatere: nečistovanje, nezmernost, lenoba, nevoščljivost, čezmerna žalost, razposajenost, sovraštvo, bojaželjnost...

To jih je nekaj, a še niso vse.

Videli ste že jeznega človeka. Precej prva jeza še nikogar ni spravila v grob. A čimvečkrat je človek jezen, tem slabše je zanj. Prehuda jeza slabi človeku živce, v prehudi jezi se marsikdo čez mero napije, v prehudi jezi postane ta in oni nevaren celó življenju svojega bližnjega.

Poglejte, kaj dela ena sama strast!

Premnoge ljudi spravi v bolnišnice in tudi v pre-zgodnji grob druga grda strast: nečistovanje. Ne trdi zastonj katekizem, da ima ta greh silno strašne na-sledke. In eden izmed teh strašnih nasledkov so tudi premnoge, naravnost gnusne bolezni. Te vam tu samo mimogrede omenimo.

Poglejte tudi na čimdalje večje število tistih, ki si v današnjih dnevih sami končajo življenje. Kje bo vzrok teh nesrečnih smrti? Največkrat strasti: obup, čezmerna žalost. Vi komaj razumete, kako globoko pomenljive so besede pesnika Medveda, ki vam na pot v življenje podaja tole voščilo:

Veselo naravo in trezen razum,
značaj neomajen, a rahlo srce,
ob radosti zmernost, ob stiski pogum
in strah le za svoje pošteno ime.

Težko je zlasti vam otrokom živeti brez družčine. Blagor mu — pravi celó sveto pismo — kdor je našel zvestega prijatelja, ker on je našel zaklad. A prav mnoge zvodi ravno družčina na slaba pota, na pota strasti, koder pride v nevarnost ne samo večno, am-pak tudi časno življenje in zdravje mladega človeka. V knjigi, ki je bržčas marsikomu izmed vas znana in ima naslov »Vzori in boji«, toži neki nesrečen bolan mladenič svojemu prijatelju: »Ivan, mene je speljala le družčina.«

Dà, celó lepe, hvalevredne lastnosti lahko spe-ljejo človeka v strast, v nesrečo in bolezen. Marsikdo si vsled prevelike pridnosti, vedoželjnosti nakoplje bolezen, si oslabi oči in si pokvari zdravje. V pomir-jenje in v tolažbo vam pa moramo povedati, da se

le malo bojimo, da bi bilo med vami število takih nesrečnikov preveliko.

Sklenimo pa eno: Boj strastem! Vadimo se krepko v zatajevanju samega sebe. Odreči si vsak dan kaj! To je najboljše zdravilo in najkrepkejše orožje v boju zoper strasti.

Nikar ne recite: »Ne morem se odvaditi pre-hude jeze, ne morem popustiti družčine, čeprav je slaba, ne morem zatreti čezmerne tuge in žalosti, ter nevoščljivosti ne morem ugonobiti.« V pravilni slovenščini odkrito povedano se to vedno pravi: »Nočem!«

Tako govoriti pa dober otrok ne sme.

Le zgodaj se začnite vaditi v premagovanju in v zatajevanju samega sebe zoper vse strasti, do katerih čutite hudo nagnjenje, in čudili se boste sami-sebi, in čudil se bo vam svet, ko bo vedel in spoznaval, kaki junaki ste. Junaki po duši, junaki po telesu! Bog daj srečo!

