

ALKOHOLA DIETA

JÁN GRÁC



Alkohol priviedol už tisíce ľudí do nemocnice, väzenia i do hrobu. Lupičov-zlodejov a vrahov si bez alkoholu nevieme ani predstaviť. Najviac sa pije v sobotu a v nedeľu a štatistiky ukazujú, že v tieto dva dni sa pácha aj najviac zločinov. Do roka sa u nás stanú do 20,000 dopravných nehôd, 13 % ktorých vyvolal práve účinok alkoholu. Je to vysoké a smutné číslo, ktoré nás veru nijako nectí!

Ale alkohol nespôsobuje len materiálne škody. Kto poráta všetko to neľudské bitie a trýznenie žien a detí, ku ktorému otca naviedol alkohol! Keď otec pije, trpia tým najmä deti. Koľko sa, chudence, naplačú, koľko bezsenných nocí prebdejú v zúfalstve, v smútku a v úzkostiach! Odtiaľ toľko plachosti, vyfakanosti, neuróz a rôznych iných duševných porúch detí z alkoholických rodín. Spomeňme si napr. na najväčšieho hudobného génia všetkých čias, Beethovena, ktorý tiež vyrástol pri otcovi alkoholikovi. Aké povahové črty si mladý Ludvik odniesol do života? Navždy sa v ňom zakorenil sklon k podráždenosti a uzavretosti. Veru, keď pozorujeme trpký osud detí alkoholikov, neraz nás napadne myšlienka, či je nie lepšie byť sirotou ako mať otca alkoholika.

Otec alkoholik obyčajne hlási svoj príchod domov tackavou chôdzou, niekoľkonásobným zakopnutím do prahu dverí, čo, pravda, sprevádza klianím a nadávkami. Taký otec by mal vtedy vidieť svoje ustráchané deti, ich preľakané oči, ako často otvoreným oblokom utekajú z vlastného domu pred ním, pred zhýralým otcom, len aby unikli nadávkam, týraniu a bitke. Aké spomienky môže mať dieťa na takýto domov, na takéto detstvo?

V knihe univ. prof. A. Jurovského „Súlady v rodinnom živote“ si mladý maturant taktó spomína na svojho otca: „Otec často píjal, a keď prišiel domov opitý, bil svoju manželku (moju matku) i nás deti. Matka, bratia, sestra a ja sme sa hodne naplakali a veľa nocí prespali u iných ľudí... Domov sme sa vracali len ráno, keď otec už vytriezvel. Keď bola v dedine svadba alebo hostina, museli sme ísť hľadať otca aj poza domy a humná, aby tam niekde, opitý, v snehu nezamrzol. Veru nejednu noc sme prebdeli...“

Je známe, že deti alkoholických rodičov majú vyššiu dojčenskú úmrtnosť, že sa oneskorujú v raste, ich telesná váha je menšia, ako priemerná telesná váha normálnych, zdravých detí ich veku a sú náchylnejšie k chorobám. Aj výskyt slabomyselnosti, epilepsie a rôznych duševných porúch je častejší u detí alkoholických rodičov. Deti tu trpia za viny rodičov, za viny, ktoré ony nespáchali. Kto dáva právo opijajúcemu sa otcovi ničiť rodinný život? Akým právom okráda o šťastie a radosť svoje deti? Akým právom vraždí ich duševný i telesný život? Kto dá odpoveď na tieto vážne a stále ožehavé otázky?

No ani matky nebývajú bez viny. Koľko máme ešte takých pridávajúcich matiek, čo z nevedomosti pijú čierne pivo alebo červené víno, aby vraj mali viac mlieka pre svoje dieťaťko. V skutočnosti im mlieka nepribúda, ale zato alkohol

sa za niekoľko minút dostane až do materinského mlieka a s ním aj do detského organizmu. A nervový systém dieťaťa je taký jemný, že ho aj najmenšia dávka alkoholu omámi, ba priam otrávi.

Avšak alkohol ohrozuje deti aj inak. Koľkí rodičia napr. dávajú svojim deťom do čaju rum alebo iné liehoviny, koľkí rodičia prekračujú lekárom predpísané dávky medicínálnych vín, ktoré obsahujú až 10 % liehu! Mnohí rodičia si myslia, že keď dieťaťu neškodí medicínálne víno, môžu mu dávať aj iné víno. Alebo čo povedať o rodičoch, ktorí svoje dieťa pravidelne vodia do hostincov alebo kaviarní? Zvyk je na svojom začiatku slabý ako pavučina, no na konci silný ako reťaz. Životopisy mnohých notorických alkoholikov ukazujú, že základ k ich pijanstvu sa kládol už v detstve, a to často pri podobných nevinných príležitostiach.

Z výchovného hľadiska sú ešte stále závažným problémom oblievačky, narodeniny, meniny a iné, u nás tak obľúbené slávnostné príležitosti pre deti i dospelých a ktoré si mnohí rodičia bez alkoholu ani nevedia predstaviť. Neraz vzniká dojem, ako keby sme okrem alkoholu nemali pre deti žiadne iné nápoje. V skutočnosti sa však deti neurazia, ba omnoho lepšie si pochutnajú a sa zabavia, keď

sa im pri rozličných slávnostných príležitostiach ponúkne miesto alkoholu dobrý ovocný nápoj, pravá ovocná limonáda, ovocný sirup, mušt a pod., ktorými potravinársky priemysel hojne začína zásobovať naše obchody.

No pre dieťa najnebezpečnejší je nevhodný, zlý príklad rodičov. Deti rady napodobňujú dospelých a to, žiaľ, najviac vtedy, keď si to najmenej želáme. Nemáme tu na mysli príklad vyslovených alkoholikov, ale aj príklad tzv. „miernych“. Ba možno povedať, že mierne pijanstvo je z výchovného hľadiska vari najnebezpečnejšie. Z notorického alkoholika si dieťa neberie príklad — tento príklad skôr odpudzuje — avšak mierne požívanie alkoholu pri každej, i najmenej a najnevinnnejšej príležitosti pôsobí na dieťa veľmi príťažlivo. Dieťa



je rado, keď svojich rodičov vidí šťastných, a preto začína mať k alkoholu kladný vzťah a aj samo sa za ním začína tiahnuť.

V záujme protialkoholickéj výchovy treba, aby rodičia, keď sa už pri rozličných rodinných a priateľských posedeniach nemôžu bez alkoholu obísť, aspoň deťom obmedzovali na ne prístup, alebo aby ich prípadne organizovali mimo rodinného prostredia. Z výchovného hľadiska je potrebné aj to, aby rodičia nenechávali alkohol v byte voľne prístupný. Výskumy ukazujú, že nie všetci alkoholici pochádzajú z alkoholických rodín, ale práve z rodín, kde sa pilo len mierne a kde deti mohli piť preto, že alkohol bol doma, že si ho každý mohol vziať a že sa na nejaký ten vypitý pohárik nehľadelo krivým okom.

Pravda, najväčším nebezpečenstvom pre dieťa je hostinec. V tomto prípade si nesprávne počínajú tí rodičia, ktorí dieťa posielajú pravidelne do hostinca po pivo. Dieťa si na prostredie hostinca postupne zvyká a opitý človek prestáva v ňom vyvolávať hrôzu, ale stáva sa mu skôr zdrojom smiechu a zábavy. Ba nie sú zriedkavé prípady, že deti obdivujú notorických alkoholikov najmä pri rozličných stávkach, napr. kto vypije najviac piva, kto znesie najviac destilátov a pod. Deti ešte nemajú dosť skúseností: Keby niekto vypil päť litrov vody, pokladali by to azda za hlúposť, ale keď alkoholik vypije na jeden dúšok päť litrov piva, to sa im neraz javí ako veľké hrdinstvo.

V záujme protialkoholickéj výchovy, pravda, nestačí dieťa pred zápornými príkladmi alkoholikov iba chrániť. Treba mu predkladať aj príklady kladné. Upozorňujeme deti na vynikajúcich športovcov, vedcov — mládež si ich tak rada berie za vzor! — a ktorí práve preto niečo vo svete znamenali a v živote niečo dokázali, že sa dôsledne zdržiavali alkoholu. Avšak rozhodujúci význam tu má každodenný príklad samotných rodičov. V tejto súvislosti si spomínam na jeden slávnostný rodinný večierok. Okolo stola sedelo niekoľko rodičov s deťmi. Tu zrazu jeden z otcov odložil svoj pohár a odmietol ďalej piť. Na dohováranie hostiteľa, že veď trochu vína by mu iste nezaškodilo, odpovedal: „To je možno pravda, ale tu, hľa, sedí môj syn, ktorému som a aj chcem byť vo všetkom vzorom. Ak ja nebudem piť, nebude piť ani on, ale ak budem piť, bude nasledovať môj príklad. A to by som nechcel.“

Vážená redakcia!

Na mojom pracovisku vznikol spor o niekoľko otázok, ktoré Vám predkladám. Bol by som rád, keby ste mi na ne odpovedali.

FRANT. HORINKA

Žiak zabudol doma žiacku knižku. Učiteľ mu dá z predmetu päťtorku bez toho, že by ho skúšal. Je to správne?

Známky z predmetu dávame za vedomosti žiaka. Dávať známku z predmetu za výchovné nedostatky žiaka je teda nesprávne. Učiteľ si mohol poznamenať, že sa žiak nezachoval tak, ako sa mal a potom uplatňovať zníženie známky z chovania. Namiesto nesprávneho známkovania mal učiteľ žiaka systematicky sledovať.

Na ostatné otázky budeme prinášať odpovede postupne.