



Zdroj: Sociálna prevencia 1/2008, ročník III., ISSN 1336-9679

PREVENČIA NEĽÁTKOVÝCH
NÁVYKOVÝCH CHOROŤ

Zajac Zajdo žil v zajačom mestečku na poli pri lese. S mamou a otcom pestovali mrkvu a kapustu, aby mali vždy dosť dobrého jedla. Aj Zajdo mal svoje políčko, na ktorom sa učil, ako sa to má robiť. Ale Zajdovi sa veľmi pracovať nechcelo. Rád sa túlal okolo lesa a predstavoval si, aké by to bolo krásne, keby mrkva rástla sama a nemuselo sa o ňu starať.

V zajačom mestečku býval aj zajac Hup, prešibaný lotrík a darebák. Ustavične len vymýšľal, ako niekoho podvieť, aby na tom zarobil. A keď tak videl Zajda, ako sa stále ľutuje, že sa musí starať o mrkvu, dostal nápad. Zohnal si veľkú debnu a v zeleninovej záhrade ukradol hromadu krásnych sladkých mrkvičiek. Len čo to všetko pripravil, odtiahol debnu k lesu, kde sa Zajdo často prechádzal. Netrvalo dlho, a Zajdo naozaj prišiel. Z vrečka mu trčalo

niekoľko mrkiev na desiatu.

Hup ho začal lákať: „Ahoj, Zajdo, ako vidím, nudíš sa, čo? Ale ja som teraz zohnal úžasnú zábavu a ešte sa na tom dá aj vyhrať.“

Zajdo si prehliadol debnu a hneď sa pýtal, ako to funguje.

„To je ľahké,“ vysvetľoval Hup, „hodiš do tejto diery mrkvu, ono to tam zarachotí, zahrá a potom ti vypadne trebárs niekoľko mrkiev. Ale pozor, nie vždy. A vieš čo? Ja pôjdem preč, aby si si potom nemyslel, že ťa podvádžam.“ A Hup zmizol, ale schoval sa v debne.

Zajdo si povedal, že to musí skúsiť, a tak šup s jednou mrkvou do diery. V debne Hup robil rachot dvomi pokrievkami, potom zatrúbil tradadá a druhým otvorom vyhodil dve mrkvy.

Zajdo sa radoval z krásnych mrkiev, jednu zjedol a hneď hodil do debny všetky mrkvy z vrečka. A bum, bum, bum, tradadá... a vypadla mrkiev celá hromada. Zajdo ich pozbieral, uháňal domov a mal radosť z výhry.

Lenže do druhého dňa mrkvy zjedol, a preto začal premýšľať, čo by si všetko mohol zaobstaráť, keby vyhral veľa, ale naozaj veľa mrkiev. Medzi nami – zajace mrkvu nielen jedia, ale je to aj ich platidlo. Takže čím viac mrkiev, tým viac možností. Vytrhal všetky mrkvy zo svojho záhončeka a utekal k lesu. Tam už číhal Hup a hneď sa schoval do debny. Zajdo začal mrkvy hádzať do debny a čím viac vyhrával, tým viac a rýchlejšie sádzal ďalšie mrkvy. Páčilo sa mu rámusenie a trúbenie, ktoré sprevádzalo výhru, a veľmi si užíval tú chvíľu napätia, či vôbec niečo vyhrá. Pravda je, že v ten deň ani nevyhral, ani neprehral a domov si niesol približne rovnaký počet mrkiev.

„No, zábava to bola dobrá, i keď som nič nevyhral,“ povedal si Zajdo a už sa začal tešiť, ako si to druhý deň zopakuje.

Keď sa chystal ďalší deň do lesa, zistil, že mrkiev už má na hranie málo, a tak sa rozhodol, že si nejaké vypožičia z rodinného záhončeka. Hup sa, samozrejme, dobre pripravil a čakal na Zajda, schovaný v debne. Nechal Zajda niekoľkokrát vyhrať a potom už nasledovala jedna prehra za druhou. Zajdo sa vracal domov bez jedinej mrkvičky, zato Hup mal bohatú hostinu, na ktorú pozval aj svojich kamarátov.

Ak si myslíte, že strata mrkiev Zajda poučila a zanechal hranie, tak sa mýlite. Zajdo chodil hrať každý deň, ale problém bol, že už nemal žiadne mrkvy, ktoré by mohol hádzať do debny. Postupne vyťahal všetky mrkvy doma, potom začal kradnúť mrkvy u susedov a tiež v obchodoch v neďalekom meste. Bolo to veľmi nebezpečné; susedia ho strážili, a keď ho pri krádeži pristihli, dostal pekne po kožuchu. A v meste na neho už číhali s puškou a hrozilo mu, že si z neho niekto urobí pečienku na večeru. Doma si s ním nevedeli rady a jedného krásneho dňa ho vyhodili, pretože už nechceli hladovať, keď im postupne vyťahal všetky mrkvy. Ale Zajdo si nemohol pomôcť, veľmi túžil hádzať mrkvy do debny a všetky tie trápenia a strachy dlho znášal, len aby si mohol zahrať.

Zato Hupovi sa darilo dobre. Všetky mrkvy, ktoré Zajdo prehral, chodil predávať do supermarketu a kúpil si nový dom a auto. No, žil si ako pán a bol náramne pyšný, ako si to zariadil. Podobne ako Zajda nalákal aj iných mladých zajacov, a tak mal prísun mrkiev naozaj veľký.

Po nejakom čase bolo so Zajdom už veľmi zle. Kožúšok mal vyplznutý, chudý bol tak veľmi, že mu všetky kosti pod kožou boli vidieť, a bol veľmi slabý. Často sedával pri lese a nariekal a pritom závistlivo pokukoval po zajacoch, ktorí ešte mali mrkvy a mohli hrať. A vôbec nevedel, čo s ním bude ďalej.

Až raz narazil na Drzajda. Nie, to vôbec nebol drzý zajac, ako by sa mohlo zdať, ale bol to zajac doktor. Už dlhší čas sledoval, čo sa so Zajdom deje, a hlavne vedel, ako mu pomôcť.

„Hej, Zajdo, ja viem, že si na tom dosť zle. Ak chceš, pod' so mnou, mám v lese partičku podobných zúfalcov. Nebude to ľahké, ale možno sa ti to podarí.“ Zajdovi sa dvakrát nechcelo, ale bol naozaj vyhladnutý a nemal kde spať, preto si povedal, že to skúsi. A tak teraz žije v lese u Drzajda s ostatnými a všetci sa učia, ako to ide bez výhernej debny. A my iba musíme dúfať, že sa im to podarí.