VAJDA JÁNOS

A jó egészség és hosszú élet titka
(1886)

Arany tanácsok és szabályok a testi-lelki erő és egészség fenntartására

Bevezetés

Kedves jó barátim, drága honfitársak!
Tőletek egy pohár jó bort sohse lássak,
Ha nem igaz bennem a hazafi lélek,
Valamikor versben hozzátok beszélek.

Isten jóvoltából hogy megélemedtem,
Mondhatom, hogy egész világéletemben
Mindenekben csak az igazat akartam
És hogy kinek-kinek része legyen abban.

De mindenekfölött és legkiváltképen
Most, hogy ilyenforma tárgyú a beszédem,
Latra vetem a szót, hogy ne lenne káros,

Mint az orvosságot a jó patikáros.

Mert ugyan mi van jobb, mint a jó egészség?
Pedig ez sem úgy van már ma, mint régesrég.
Az istennek ez a legnagyobb áldása,
Mégis ennek sírját mennyi ember ássa.

Mert hogy nagyot fordult a világnak sorja,
A szegény embert sok új baj ostromolja.
Tudomány ekéje nyomán kél sok új kincs;
Nélküle mai nap már jó egészség sincs.

Nagy a finomodás, sokkal több a munka,
Tízszerannyi ember megy a háborúba.
Új vívmányok újabb bajokat is hoznak;
Hiába, két vége van minden dolognak.

Vajmi kivánatos a gyors művelődés,
De az is csak olyan, mint a kétélű kés.
Jó eleve tudnunk, mi annak a nyitja,
Mert különben csak a bajunk szaporítja.

Hát mialatt én sok messze földet járván,
Megtanultam mindezt, részben magam kárán,
E sok tanulságot véka alá rejtsem?
Elmondom biz, ahogy tudnom adta isten.

Nem én találtam föl e sok jó tanácsot,
Én csak versbe szedtem, hogy megtanuljátok.
Mert igaz egy szálig, mint a kétszer kettő,
Váljék hasznotokra, adja a teremtő.

A lakás

Lakásodra nézve azon iparkodjál,
Hogy az legyen száraz, ez az első szabály.
Ha mocsáros helyen építettél házat,
Biz örökös lehet benne ideglázad.

A földszinten ugyan jobb, mint a pincében,
De még annál is van jobb, mert voltaképen
Az emelet mégis legtökéletesebb,
Már akinek ezt megengedi a telt zseb.

Például vehetnők a rég művelt olaszt,
Emeletre épít az utolsó paraszt.
Ha csak két szobája: egyik az istálló,
Annak hegyibe van építve a háló.

Pedig ott ugyancsak melegen süt a nap,
Az emberek mégis kevésbbé izzadnak.
Kaviccsal kiverve a szoba pallója.
Már kinek ahogy jut még erre is módja.

Az alföldön ez nem telik a homokbul,
De elég szerencse, hogy rá nem is szorul,
Mert hogy e talajnak mi a javalatja,
A hamisítatlan természet mutatja.

Legerősebb fajok, állatok, emberek
Mind a szellős, száraz földeken termenek.
A nemes oroszlán, állatok királya,
Hogy ne mondjak többet, elég példa rája.

Azért hát aszondom, állandó tanyára,
Akár ha csak ép egy nyári éjszakára
Síkon is a dombot, a buckát keressed.
Lakó- vagy fekhelynek ez a leghelyesebb.

Második szabálynak következik már most
Hogy a lakás legyen jó derült, világos.
Itt is az olasznak közmondása talál:
Hova nem megy a nap, oda megy a halál.

Hej pedig én kedves testvérem, barátom,
Földmívelő népem hegyeken, pusztákon,
Ki szűk ablakot is papirossal fedsz be,
E szabály ellen is be sokat vétesz te!

Ha már alacsony is, szűk is a szobátok,
Benne hatan-heten dunyhák alatt háltok,
Míg a tüzet győzi boglyakemencétek:
Legalább éjjelre kiszellőzhetnétek.

Házadra tehát jó nagy ablakot vágass,
Tekintete így lesz kivül-belül nyájas.
Habár a kályhában több tüzelő ég el,
Visszatérül az mind erő-egészséggel.

Ami a vontató mozdonynak a kazán,

A mi testünknek a tüdő épen az ám.
A tiszta levegő az ő tápláléka,
A jó isten adja ugyan ajándékba,

Ne vonjuk meg hát ezt egy percig se tőle,
Adjuk neki mindig a javát belőle.
Bocsássuk be gyakran a nyilt ablakon át,
Úgy futós a ló is, ha jól abrakolják.

Ruházat

"Fejedet hidegen, lábadat melegen"
Régi szabály, mégis vannak ám elegen,
Akik viselkednek épen megfordítva,
Aztán kettesével áll elő a hiba.

A gyerek örül a báránybőr süvegnek.
Néhol ilyet már még nyárban is viselnek.
Pedig ezzel fejét úgy elkényezteti,
A legkisebb hideg könnyen megárt neki.

Fejedet, nyakadat hideghöz szoktassad.
Kalapot viselhetsz kisség magasabbat;
Téli, nyári lehet vastagabb kelméből,
Ez óv meg a széltől, nyári nap hevétől.

A többire nézve úgy intézd, hogy nyáron
Testeden, ha száraz, a szellő átjárjon.
Ha lehet gyapjuból csináltasd ruhádat,
Melyen az izzadság mihamar fölszárad.

Szép a feszes ruha, de nem célirányos,
S már nem is szép, ha a termet nem szabályos.
Azért öltözeted kényelmesre szabasd,
Egészségre úgy, mint dologra alkalmasb.

Nadrágot a szíjjal szorítni legényes,
De kivált erősen, mondhatom, veszélyes.
Okozója lehet bél-, hashártya lobnak,
Mert alatta a vér bátran nem foroghat.

Gyermeknevelés

Hogy a sok szopástól gyermek ostoba lesz,
Könnyelmü anyának a gondolatja ez.
Ki az anyatejből minél többet kivett,
Az lesz legerősebb testileg, lelkileg.

Mikor a kisgyermek állni, járni tanul,
Ügyeljetek, hogy a dajka oktalanul
Ne erőszakolja sokáig, ha fárad,
Mert különben kaphat rút karikalábat.

Sok majom szülő a kisdedeknek bort ad;
Valóságos méreg a zsenge gyomornak.
Még a fűszertől is jó ha megkiméled,
Úgyis rászorul majd, ha nős emberré lett.

Üde, fiatal test gyógyerővel teli,
Amire szoktatják, könnyen elviseli,
Azért fiát senki el ne kényeztesse,
Hideget, hőt, sanyart szokja meg a teste.

Városi gyereknek hasznos a tornászat,
De csak úgy, ha reá van, ki fölvigyázhat.
Ahol száz fiura ügyel csak egy mester,
Biz ott nagyobb baj is megesik nem egyszer.

Tanulással sem kell gyötörni őt mindjárt,
Mig elméje zsenge, abban eshetik kár.
Mindenekfölött a testre kell ügyelni,
Laza dongák közül elpárolg a zseni.

Napi rend

A nap legszebb része bizonnyal a reggel,
Régi mondás, hogy ki korán kel, kincset lel.
De hogy ember ezt a szabályt követhesse,
Szükséges, hogy jókor feküdjék le este.

Éjfél előtt egy-egy jó órai álom
Bizony majd annyi, mint éjfél után három.
Hogy pedig alvásból mennyi elegendő,
Az életkor szerint különböztetendő.

Legtöbbre van szükség az élet két végén,
A csecsemő-korban, meg ha az ember vén.
Mikor "még" nincsen, vagy "már" fogy az ereje,

Rászorul, hogy hosszú álommal nevelje.

A természet ezt is maga megmutatja,
Legkevesbet alszik a déli nyár napja.
Télen, mikor fénye, ereje halványul,
Alig bír megválni a nagy éjszakától.

Azt tartotta már a hajdani bölcs Róma,
Aludni hét órát elegendő volna.
Nyolc óra hosszáig hevernek a restek,
Kilenc óra való csak tunya nemesnek.

Délelőtti idő minden perce drága,
Testi - de kiváltkép észbeli munkára.
Az ember ilyenkor leginkább alkalmas,
Mikor még el nem kezd munkálkodni a has.

Nem jó kora reggel mindjárt sokat enni,
De az is árt, ha nincs a gyomorban semmi.
Egyél, ha éhes vagy, de sohase sokat,
Találd el mindenben a bölcs középutat.

Ebéd után magad ne szoktasd álomra,
E szokás rabságát hagyd a késő korra.
Könnyedebb mozgásban telhet egy fél óra,
Azután indulhatsz erősebb dologra.

A vacsora legyen könnyebb, mint az ebéd,
És a lefekvésnél pár órával elébb.
A szegény embernek nem való tivornya,
Jó munkára való erejét megrontja.

Étel, ital, álom

Ebéd előtt kerüld az ingerültséget,
Mert ilyenkor épen ártalmas a méreg.
A halálnak egyik kaszása a harag,
Ez kivált nálunk sok kövér rendet arat.

Mert viszont van neki egy jó cimborája,
Ki az áldozatot hozzá verbuválja.
Világszerte ennek a neve: alkohol.
Gonoszabb ördögöt nem szülhet a pokol.

A magyar embernél, úgy, ahogy az isten

Megteremti, szívesb, türelmesebb nincsen.
De ha ez a sátán belebúj, piszkálja,
Nincs a kerek földön rettenetesb nála.

Egészség és bűnügy biztos számadatja
Megcáfolhatatlan számokkal mutatja,
Hogy mértéktelen bor, pálinka italnak,
Áldozataiként itt legjobban halnak.

A bor és a fűszer, egyik mint a másik,
Okosan használva egészségre válik.
Sokszor az embernek legjobb orvossága,
De csak annak, aki mértékkel használja.

Lám, maga a gyógyszer, mit az orvos adott,
Segít, eltalálva a kellő adagot.
De ha tízszeresen vennél be belőle,
Megnyomorítana, vagy épen megölne.

Így a szesz és fűszer, amily bőven méred,
Lehet hirtelen vagy lassan ölő méreg.
Tűz van mindegyikben, izgat, hevit, éget;
Vedd amikor és amennyire szükséged.

Hogy a borral hogy élj, vedd ezt jól eszedbe:
A bor is csak fűszer, annak van teremtve,
Ki belőle sokat bevenni nem átall,
Annyi, mintha ennék paprikát kanállal.

Árt a forró vérű ifju embereknek,
Olajat a tűzre mért is öntögetnek?
És ha kelleténél korábban megszokta,
Nem lesz orvossága az öreg napokra.

Pedig mikor aztán már a legény vénül,
Elkelne a hülő vérnek segitségül.
De a legjobb gyógyszer, ha mindig használják,
Végre egyszer az is elveszti hatályát.

És mivel már e szót "orvosság" kimondtam,
Mit tartsunk felőle, halljuk hát legottan.
Annál is inkább, mert orvosnak, gyógytárnak
Mivoltáról nálunk furcsa hírek járnak.

Orvosok, orvosság

Hogy egy kicsi bajtól mindjárt nem ijed meg,
Régi jó törvénye magyar természetnek:
De orvost hivatni, csak ha utolján van,
Ez se jó ám, ahol így van általában.

Csak az olyan népnél, amely műveletlen,
Részesül az orvos kevés tiszteletben.
Bizonyságát látjuk művelt országokban,
Mennyivel nagyobb a hírük, számuk ottan.

Szomorú valóság, hogy a halál ellen
Soha nem lel védszert az emberi szellem.
Sok esetben mégis segit a tudomány,
De nem a világot csaló kuruzsló ám.

Ez csak úgy tapogat a teljes sötétben;
Kaparászgat, mint a vak tyúk a szeméten.
De kinek kezében tudomány fáklyája,
Az utat csak mégis jobban eltalálja.

Azért hát azt mondom, hogy legkiváltképpen
Hevenyszerü lázas belső betegségben,
Mely hamar elmérgül s azután halált hoz:
Jobb eleve orvost hivatni a házhoz.

Legjobb elkerülni minden betegséget,
Akkor aztán nem kell fújni, mi nem éget.
Szegénynek, gazdagnak az egészség drága,
Jó, ha megtanulja, mi van ártalmára.

Italnak legjobb a semleges hideg víz,
Ha utad valamely ásványfürdőre visz,
Vagy ez s amaz híres borvizet árulják,
Divat ezt most inni minden évszakon át:

Vigyázz, huzamosan ne igyál belőle,
Ha egészséges vagy, beteg lehetsz tőle.
Mert ez nem közömbös, ez vagy ért, vagy használ;
Betegnek orvosság, épnek lehet halál.

A sós hajtó vizek jók a májbajosnak,
Tisztátlan gyomorból régi kórt kimosnak,
Mint a kéménysepő minden bajt kikotor,
Étvágyra kap tőle idült náthás gyomor,

Vérszegénynek vasas vizek sokat érnek,
De veszedelmesek tüzes telivérnek.
Ennek vége nagy baj, gutaütés lehet,
Vagy ami még rosszabb, tébolydába vezet.

Mindenekelőtt hát meg kell állapítni,
Hogy a beteg testben mi légyen a bibi,
Csak azután kezdődjék az ásványvízkúra,
Nem pedig csak inni derüre-borúra.

Ne igyad az igen hideg bort, se vizet,
Mert bizony megbánod, ha nekem nem hiszed.
Ha kivált mozgástól föl vagy melegedve,
Tüdőlobot vagy bélhurutot kapsz egybe.

Ha gyors munka közben nagy a szomjuságod,
Ihatol, csak ne hagyd abba a munkádat,
De sőt inkább folytasd rögtön sörényebben,
Maradjon tüdőd az előbbi melegben.

Fürdés

A vizet használjuk nem csupán belsőleg,
De külsőkép is gyógy- s tisztaságfürdőnek.
Ennek is bár legjobb a tiszta levegő,
De az egészségre még nem elegendő.

Az egészségtannak egyik régi elve,
Hogy a tisztaság is egyik föltétele,
De a tapasztalás nem hiába mondja,
Hogy ennek is megvan ám a maga módja.

Hasznos a fürdő is, de ez sem okvetlen.
Mikor, minőt, hogyan? főkérdések ebben.
Röviden elmondom, mi mindennek sorja,
Nem bánod meg, hogy ha veszed fontolóra.

Akár hideg, meleg vagy a langy fürdőbe,
Ha időd engedi, menj délnek előtte
Reggeli s ebéd közt ideje alkalmas,
Mikor még nem terhelt, se nem üres a has.

Ha van náthád avagy bárminemű lázad,
Akár csak magadra gyujtanád a házat,

Olyan hiba volna, ha fürdőbe mennél,
Nagyobb veszedelmet nem is tudok ennél.

Azonkívül, hogyha föl vagy ingerülve,
Semmiféle vízbe világért se ülj be.
Csak mikor vagy rendes, higgadt állapotban,
Mehetsz feredőzni sikerrel, nyugodtan.

Izgató hatása van a hideg viznek.
Megcsalódnak, akik ellenkezőt hisznek.
Teljesen ártatlan nincs a földön semmi,
A vizzel is lehet jót vagy rosszat tenni.

Fürödni hidegben este, éjszakára,
Aztán lefeküdni egybe, mit se várva;
Vagy még zuhannyal is veretni a fejet,
Sovány, lázas testben szörnyü nagy kárt tehet.

A hidegvíz-gyógymód van most nagy divatban,
Kövér, lomha vérnek hasznos is valóban.
De ki izgatott vagy s gyönge idegzeted,
Tisztaság-fürdőnek vedd a langymeleget.

Mint mindenben, itt is veszélyes a tulság,
Jégzuhany, gőzfürdő nem mindig orvosság.
A sok kedélybeteg, életunt, öngyilkos
Többnyire e zuhanyhősökből telik most.

Szabadban a vized bármi hideg lehet,
Nem árt, csak legyen a levegő melegebb,
De vigyázz, hogy az ne legyen megfordítva,
Mert meghül a tested, s öreg lesz a hiba.

Fáradtan, ziháló tüdővel, izzadva
Ne vetkőzz és ne menj mindjárt a folyamba.
Pihend ki magadat és ugorj be fejjel,
Vagy locsold meg fejed előbb tenyereddel.

Hideg fürdő után egy keveset sétálj,
Mig az előbbi hő eredben visszaáll.
Meleg fürdő után magad ágyba fektesd,
Ott pár óra hosszant párologjon tested.

Mielőtt kimennél, öltözz föl melegen,
Mert kimelegedve meghülhetsz könnyebben.
És mivelhogy minden meleg fürdő bágyaszt,

Aznap a dologban magadat ne fáraszd.

A hideget használd úszva vagy mozogva,
Csöndesen pihenve maradj a forróba.
Mindeniknél kerüld az ingerültséget,
Indulatossággal ne rontsad a véred.

Ha pedig gyógyfürdőt használ beteg ember,
Ez aztán egy egész tudományos rendszer.
Itt kimérve minden: étrend, hőfok, óra,
És csak így használva, válhat az hasznodra.

A test ápolása

Mikor már a testben valami nagy baj van,
Orvosnak is nehéz segíteni abban.
Azért hát jegyezd meg, legjobb azon lenni,
Hogy egészségünkben ne essék baj semmi.

Minden ember, aki jól vigyáz magára
S tudja, hogy mindennek mi itt a határa,
Minden körülmény közt mit kell tenni, mit nem,
S aszerint cselekszik: soká élhet itten.

Csakhogy persze a sok délceg ifju ember,
Amikor még benne a vér tüzesen ver,
Nem gondolja meg, hogy ami rögtön nem árt,
Később, kicsinyenkint tehet benn elég kárt.

Példának okáért: mi van olyan drága?
Mint a gyarló ember két szeme világa?
Mégis ezzel sokan mily könnyelmün bánnak,
Oda se néznek az észszerü szabálynak.

Pedig jó vigyázni nagy sötétre, fényre,
Hirtelen e két vég a szemet ne érje.
Mint mindenben, itt is a szélsőség tesz kárt,
Fényből és homályból ami túl sok, megárt.

Ne feledd, hogy ugrás nincs a természetben.
Minden átmenetnél haladj csöndesebben.
Szurok sötétséget ragyogó fényesség
És viszont, hirtelen egymást ne kövessék.

A gázfény, mint korunk minden új vivmánya,
A magához való értelmet kivánja.
Hirtelen meggyujtva, hirtelen eloltva,
Éji villámlásként szemeinket rontja.

Hogy mi jó a szemnek, mi neki ártalmas,
Természetben legjobb példa erre a sas.
Jó a szabad lég és minél nagyobb távol,
Romlik a közeltől s igen apró tárgytól.

A betű, varrótű, a kovács kohója,
Ha az ember magát okosan nem óvja,
Az erős szemnek is ártalmára lehet.
Azért ezt mívelve jobban kell ügyelned.

Mind e munka alatt szemét pihentetni,
Közbe-közbe olykor, ne feledje senki.
Gondolja meg azt is, hogy a szemet rontják,
Az igen nagy és a kevés világosság.

Mikor, teszem azt, a nyári nap sugara
Süt, amelyet olvassz, a fehér könyvlapra;
Vagy ha közeledtén sötétlő alkonynak
A betük előtted már-már összefolynak;

Ha a nyomtatást vagy írást a szabadba
Vagy otthon a gyertyát a szél lobogtatja,
Ha mindjárt azonnal a szemed nem fáj is,
Lehet ebből később hiba, kardinális.

Amit olvassz, vagy írsz, legyen épen szembe,
Álljon mozdulatlan, ne pedig remegve.
Ki rezgő vasuton vagy ingó hajóba
Sokat olvas: nem sok a sütnivalója.

Hogy ha nem szükséges, ne hordj szemüveget,
Mert elrontod vele, hogy ha jó a szemed,
Ha pedig valóban rászorulsz, jót válassz,
Mert ha kelleténél erősebb: árt ám az.

Szemed mossad hideg, de ne fagyos vízzel,
Amikor még jól látsz, magadat ne bízd el.
Pipafüst, szél és por télen úgy, mint nyáron,
Legfőbb ellensége szemnek ez a három.

Ha fogaid épek, tiszták és fehérek,

Bizonysága ez, hogy romlatlan a véred.
De ha szádnak is jól nem viseled gondját,
Ha elhanyagolod, sok fájdalmat hoz rád.

Minden evés után mosd ki jól kefével,
Mert ami ott ragad, kiváltkép husétel,
Megrohad és ettől lyukad a fog csontja,
S egy beteg fog oszt a többit is megrontja.

Igen hideg ital s kivált forró étek
Külön is ártalmas a fog lemezének.
De egymás után a hirtelen közvetlen
Véve be, már épen nagy a veszedelem.

Találd el mindennek kellő hőmérsékét.
Ize jobb és több lesz benne így az érték.
Melegen jó leves és a hús mártása,
Forrón megártanak kenyér, tészta, kása.

Hogy az egészségre haszon általában
Nem igen van, sőt kár rejlik a pipában,
Orvosok vitassák, én csak annyit mondok,
Ha egy kicsit árt is, élvezetes dolog.

De ennek is megvan a maga mértéke.
Minden attól függ, hogy ezt jól megértéd-e?
Tüdőnek, gyomornak lehet ártalmára,
Használva Hűbele Balázsok módjára.

Minden élvezetnek általános kulcsa:
Az ember fölöttébb hosszúra ne nyujtsa.
Mint más egyebet is, vedd elő pipádat
Mindig akkor, ha már nagyon megkivántad.

Mert az orvosok is nem ok nélkül tartják,
A sok dohányzástól támad a szádban rák.
Ahol pedig ez van, ott minden hiába,
Ennek a gyógytárban nincsen orvossága.

Úgy hiszik és lehet némi való abban,
Tisztaságra dohány annyi, mint a szappan.
Hogy megakadályoz nem egy betegséget,
És hogy nem szereti semmiféle féreg.

Valószinű hát, hogy mérséklettel élve,
Néminemű részben használhatsz is véle.

De hogy étvágyadnak, tüdődnek ne ártson,
Fogadd meg és kövesd ez egy-két tanácsom.

Ne dohányozz reggel soha éhgyomorra;
Ebéd előtt legyen szünete egy óra.
Lefekvés előtt se izgasd vele magad,
Hogy legyen szelidebb éji nyugodalmad.

Nagy hidegben, hegynek menve, s átalában,
Mikor a tüdőd van fölhevült mozgásban,
Erős munka közben a pipát tedd félre,
Hagyd ezt lehetőleg pihenés percére.

Fülbajok származnak öröklött hajlamból,
De azonkép tartós, erős léghuzamtól.
A kopaszságnak sem tudjuk még a titkát,
Csak hogy jó a hajnak, minél többször nyírják.

És pedig annál jobb, minél rövidebbre.
Sürű fésű, kefe tisztogassa egyre.
Növeli a zsír, de mosogasd gyakorta,
Tiszta vízzel, hogy meg ne egye a korpa.

A futás nem árt a fiatal tüdőnek,
A gyakorlat folytán szárnyai még nőnek.
De csak enyhe légben, mert csikorgó télben
Élemedettnek már árthat kiváltképen.

A test többi része jobban ellenállhat
Mindenféle bajnak, kivéve a lábat.
Ahol vastag a hús, a seb könnyen gyógyul,
De a csontok élét óvd meg a bajoktul.

Léghuzam

Léghuzamról szólva sokan csak nevetnek;
Másfelől borzasztó rém ez némelyeknek.
Az egésznek az lesz a magyarázata,
Az emberek mást-mást értenek alatta.

Van ennek sok jámbor, van dühös fajtája,
Fokozatainak nagy a lajtorjája,
Van, amelyik árthat legerősb embernek
Jó, ha önök ezzel most megismerkednek.

Az emberi testnek legedzőbb fürdője
A szabad természet éles levegője.
Aki ebben tölti a nyarat, a telet,
Idegei épek, többet elviselhet.

Ha kiváltkép nyárban tárva ajtó, ablak
Oda se nézzünk az ilyen léghuzamnak.
Mint az ember, kinek legnagyobb a szája,
Ennek is bő torka tehetetlen, gyáva.

De mikor odakünn a levegő hideg,
Szűk nyilásból mint a kígyó feléd sziszeg,
És ha kivált hozzá közel vagy sokáig,
Légy te bármi délceg, ez károdra válik.

Ha pedig még hozzá tested nem is száraz,
De hevült, izzadt vagy, legnagyobb baj már az.
És még nappal hagyján, de már épen éjjel,
Ne dőlj le szomszédnak ilyen tolvaj széllel.

És miután most már e pengő sorokban,
Amit mindeneknek tudni jó, elmondtam,
Még csak azt ajánlom ismételve végül,
Óvja kiki magát minden szélsőségtül.

Ne legyen túl kényes, ijedős, képzelgő;
Ne higyje, hogy megárt minden gyönge szellő.
Elbizakodottság és hipochondria,
Egyik mint a másik veszedelmes hiba.

Hinni azt, hogy minden, vagy hogy semmi sem árt,
Az egészségben tesz egyként tetemes kárt.
Kiváltképen nálunk a vetélkedésnek,
Hencegésnek sokan áldozatul esnek.

Borozók közt föláll egy bolond s azt mondja:
Ki iszik egy liter törkölt egy huzomba?
S ez ostobaságot hősiségnek látva,
Ugranak a bajba, sokan a halálba.

Még vadabbat is mond másik hányaveti.
Gyávának nevezve, aki nem követi.
Megteszik, mitől a józan ész föllázad,
Így csinál egy bolond másik tizet, százat.

Sok fiatal ember így magát megrontja,

Egy egész életet tönkre tesz egy óra.
Se magának nem jó, se a hazájának,
Hasztalan epeszti majd a késő bánat.

Akárki mit beszél, kedves ez az élet,
Szép a világ, de csak ha van egészséged.
Azért csak azt mondom, tartsd eszedbe váltig,
Ami itt leírva, mind javadra válik.