

IBLJOTECZKA POLSKIEJ LIGI PRZECIWALKOHOLOWEJ WE LWOWIE.

Nr. 1.

A 860
Dyr. BRONISŁAW DUCHOWICZ.

WIADOMOŚCI O ALKOHOLIŹMIE

(Popularny wykład dla prelegentów).

Co dostanie za jeden kieliszek wódki czyli za 60 groszy?

6 SZKŁANEK MLEKA



Białka: 36.9 g
Tłuszczu: 38.4 g
Węglowodanów: 56.4 g

3 JAJA



Białka: 18.17 g
Tłuszczu: 17.1 g
Węglowodanów: 0.9 g

1 kg CHLEBA



Białka: 47.9 g
Tłuszczu: 5.7 g
Węglowodanów: 480 g

12 BUŁEK



Białka: 26.5 g
Tłuszczu: 1.82 g
Węglowodanów: 271 g



Białka: 0
Tłuszczu: 0
Węglowodanów: 0
350 g SERA

4 kg ZIEMNIAKÓW



Białka: 129.4 g
Tłuszczu: 18.3 g
Węglowodanów: 0.4 g



Białka: 60 g
Tłuszczu: 3.5 g
Węglowodanów: 800 g

LWÓW 1928.

Nakładem Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej we Lwowie.
Drukarnia St. Küblera Lwów plac Marjacki 4.

Nr. 1.

Dyr. BRONISŁAW DUCHOWICZ.

WIADOMOŚCI O ALKOHOLIŹMIE

(Popularny wykład dla prelegentów).

Co dostanie za jeden kieliszek wódki czyli za 60 groszy?

6 SZKŁANEK MLEKA



Białka: 36.9 g
Tłuszczu: 38.4 g
Węglowodanów: 56.4 g

3 JAJA



Białka: 18.17 g
Tłuszczu: 17.1 g
Węglowodanów: 0.9 g
KIELISZEK WÓDKI

1 kg CHLEBA

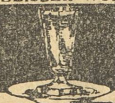


Białka: 47.9 g
Tłuszczu: 5.7 g
Węglowodanów: 480 g

12 BUŁEK

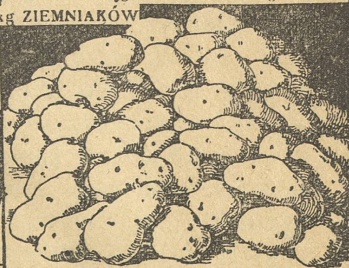


Białka: 26.5 g
Tłuszczu: 1.82 g
Węglowodanów: 271 g



Białka: 0
Tłuszczu: 0
Węglowodanów: 0
350 g SERA

4 kg ZIEMNIAKÓW



Białka: 129.4 g
Tłuszczu: 18.3 g
Węglowodanów: 0.4 g

Białka: 60 g
Tłuszczu: 3.5 g
Węglowodanów: 800 g

LWÓW 1928.

Nakładem Polskiej Ligi Przeciwałkoholowej we Lwowie.

Drukarnia St. Küblera Lwów plac Marjacki 4.



Duch.
Wia.

Bf 384

Przedmowa.

Pisząc niniejszy króciutki podręcznik alkoholologii, pragnąłem przyjść z pomocą prelegentom, którzyby chcieli w 2—3 wykładach zamknąć najważniejsze wiadomości o alkoholizmie jako jednej z największych plag ludzkości. W wykładzie zastosowałem język prosty, przystępny dla szerszych warstw ludności, zwłaszcza miejskiej. Oczywiście jest rzeczą, że podręcznikiem tym, również można się posługiwać w wykładach na wsi, należy jednak rzecz przedstawić bardziej popularnie, przede wszystkim zaś przytaczać odpowiednie przykłady z jednej strony z życia alkoholików i opojów, z drugiej zaś z życia abstynentów wraz z wszystkimi dodatnimi stronami bezwzględnej wstrzeźliwości. Przy wszelkich wykładach popularnych należy się posługiwać przeźroczami w skioptikonie lub rzucaniem obrazów na ekran albo ścianę z odpowiednich kartek korespondencyjnych przy pomocy nowoczesnego episkopu. W braku jednego lub drugiego przyrządu dobre usługi oddawać mogą specjalne wykresy (grafikony) i obrazy. Wszelkie pomoce, pozostające w związku z wykładownictwem alkoholologii, ma na składzie, narazie w niewielkim zapasie, Polska Liga Przeciwalkoholowa we Lwowie, która mogła je zdobyć dzięki głęboko pojętej ofiarności Magistratu miasta Lwowa. Pokażna subwencja Magistratu udzieloną została Lidze w tej myśli, że walka z plagą alkoholizmu jest najskuteczniejszym środkiem dla zwalczania nieodrodzonych jego siostrzyc, a mianowicie chorób wenerycznych, gruźlicy i innych cierpień ludzkości, a w dalszym ciągu wzrastającej z każdym dniem zbrodniczości i przestępczości oraz nędzy materialnej i moralnej społeczeństwa.

Polska Liga Przeciwalkoholowa, obok subwencji pieniężnej, przeznaczonej na nabycie, a przede wszystkim wytworzenie we własnym zakresie najrozmaitszych pomocy dla prelegentów w walce z alkoholizmem, otrzymała rów-

niez lokal w Magistracie na pomieszczenie swych wydawnictw. Celem nabycia dotyczących pomocy, które Liga odstępuje po cenie wytwórczej, należy zwracać się pod adresem: **Polska Liga Przeciwalkoholowa we Lwowie** (Ks. Prezes Prof. Dr. Jan Ciemniński, ul. Jabłonowskich L. 2, I. p.).

Poniżej wymienimy kilka zasadniczych dzieł i rozpraw, któremi powinni się posługiwać prelegenci, o ile pragną pogłębić swe wiadomości w zakresie alkoholologii. Bezwzględnie należy się również zaopatrzyć w odpowiednie czasopisma, przynajmniej polskie, odzwierciedlające każdorazowy stan wiedzy o alkoholu i jego działaniu. Członkowie Ligi otrzymują bezpłatnie popularny, doskonale redagowany miesięcznik „Świt“ wychodzący w Poznaniu. (Zgłoszenia na członków Polskiej Ligi Przeciwalkoholowej przyjmuje Prezes Ks. Dr. Ciemniński. Wkładka roczna wynosi 6 zł.) Pierwszorzędnej wartości, zarówno ze względu na wysoki poziom naukowy i rychle wiadomości bieżące z zakresu alkoholologii, przedstawia od roku wychodząca „Trzeźwość“ miesięcznik ilustrowany, organ Polskiego Towarzystwa Walki z Alkoholizmem „Trzeźwość“ (Warszawa, ul. Żórawia 21, m. 28, Red. J. Szymański. Prenumerata roczna z przesyłką wynosi 6 zł.)

A. W języku polskim:

1. Alkohologja. Książka podręczna dla walczących z alkoholizmem. (Praca zbiorowa pod redakcją Prof. Dra. Radziwiłłowicza), Warszawa, 1928. Nakład „Trzeźwości“. Dotąd wyszła część I. Cena 4. zł.
2. Br. Duchowicz: Napoje alkoholowe i wpływ ich na duszę i ciało człowieka. Wydanie II. Lwów 1927. Nakładem Macierzy Polskiej. Cena 2.70 zł.
3. J. Szymański: Społeczne i państwowe znaczenie walki z alkoholizmem. Kraków nakładem Centrali Kół Abstyn. 1928. Cena 50 groszy.
4. J. Szymański: Alkoholizm, dziecko i młodzież. Jw. Wyd. III. Cena 75 gr.
5. Br. Duchowicz: Dlaczego i w jaki sposób szkoła powinna walczyć z alkoholizmem młodzieży i społeczeństwa. Wydanie II. Poznań. Nakładem Księgarni św. Wojciecha. Cena 1.80 zł.

6. Ks. Dr. J. Ciemniński: Jak zakładać i prowadzić koła abstynenckie młodzieży? Nakładem Centrali Abstyn. Kraków 1927. Cena 50 gr.
7. Groźna statystyka. Wydawnictwo Związku Naucz. Abstynentów w Poznaniu. 1927. 50 gr.
8. Lekcje szkolne o alkoholu (prace konkursowe). Składnica Abstynencka w Poznaniu (Aleje Marcinkowskiego 26). 1 zł.
9. E. Roset: Alkoholizm w miastach polskich. Łódź. Nakł. Sekcji Walki z alkoholizmem przy magistracie m. Łodzi. Cena około 1.50 zł.
10. M. Helenius (w tłum. J. Kostrzewskiego i W. Marcinkowskiego: Kwestja alkoholizmu. Badanie socjologiczno-statystyczne. Poznań. 1910. Dzieło podstawowej wartości, w handlu wyczerpane.
11. Jack London: John Barleycorn, (powieść, 2 tomy). Warszawa 1926, E. Wende i Sp. 1.80 zł.
12. M. Duszyńska: Alkohol — Wróg ludu (wykład dla wsi) Nakładem Pol. Tow. Higienicznego 65 gr.

B. W języku niemieckim i innych :

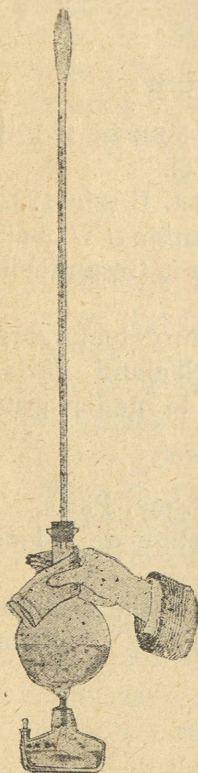
1. Hoppe: Tatsachen über den Alkohol. München 1912. Dzieło obszerne o podstawowej wartości.
2. Wlassak: Grundriss der Alkoholfrage. Wyd. Hirzla 1922.
3. E. G. Dresel: Der Alkohol u. seine Bekämpfung. W 3-cim tomie „Handbuch der sozialen Hygiene u. Gesundheitsfürsorge” Berlin Springer 1926.
4. Joh. Thiken: Handbuch der Alkoholgefährdetenfürsorge u. d. Bekämpfung des Alkoholismus. Neuland Verlag, G. m. b. H., Berlin W. 8. 1928 (Dzieło to nader gruntowne, wychodzi zeszytami).
5. Legrain: Hérédité et alcoolisme. Paris.
6. „ Dégénérescence sociale et alcoolisme. Paris.
7. Nicloux: Recherches expérimentales sur l'action de l'alcool dans l'organisme.
8. Morel: On the prophylaxis and treatment of the criminal. Obszerne literature alkoholologii znajdzie czytelnik w Neuland-Verlag G. m. b. H. Hamburg 30.

Wiadomości o alkoholu.

Wszyscy wiemy, że pociąg do trunków czyli napojów alkoholowych albo wysokokowych ma niemal każdy człowiek, a zwłaszcza mężczyzna. Mało jest takich ludzi, którzyby nie znali smaku bodaj jednego z napojów alkoholowych, a więc: piwa, wina wyrobionego z winogron albo też z innych słodkich owoców i jagód naszych, dalej miodu, wódki, likieru, rumu, araku, a może i konjaku. Smak trunków bywa różny, albowiem zależy od tego, z czego je zrobiono. Wszystkie jednak napoje wysokowe mają w sobie alkohol, który jest jakby ich duchem. Ci, którzy uczyli się po łacinie wiedzą, że duch znaczy w tym języku „spiritus“, stąd też napoje alkoholowe nazywają niekiedy spiritusowemi. Jakże wygląda ten alkohol i jakie ma własności? Każdy go dzisiaj zna i może kupić bo monopolowy „spirytus do celów leczniczych i domowych“ jest to niemal czysty alkohol mający na 100 litrów cieczy 95 litrów alkoholu, a 5 litrów wody. Wygląda na oko tak niewinnie, jak woda, ale różni się od niej tem, że ma smak silnie piekący, a nadto

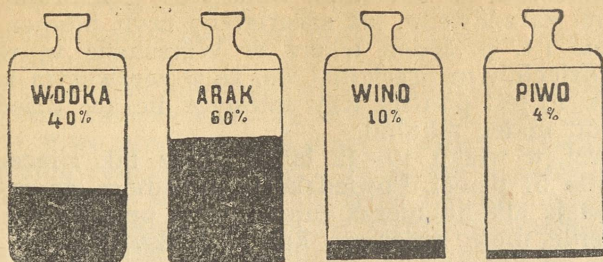
tem, że skoro go zapalimy, to płonie słabo niebieskim płomieniem, bardzo gorącym. Pić nie można takiego spirytusu, bo już niewielka ilość, np. $\frac{1}{2}$ szklanki wystarczyłaby człowiekowi do zatrucia, a nawet śmierci.

Z każdego napoju alkoholowego można wypędzić spirytus, co nietrudno pokazać. Wystarczy nalać do butelki z cienkiego szkła czyli tak zwanej kolbki chemicznej (do celu tego może służyć także puszka blaszana) szklankę piwa zwykłego albo wina, zatkać kolbkę korkiem, w którym osadzona jest szczelnie długa rurka szklana, a potem ogrzewać nad płomieniem lampki spirytusowej, jak to widzimy na rycinie 1. Po pewnym czasie piwo czy wino pocznie wrzeć*), a skoro zbliżymy płomień do uchodzącej pary, zapali się ona i płonąć będzie dość długo z tego powodu, że jest nią para spirytusowa, która uciekła z piwa pierwej, aniżeli woda, znajdująca się w piwie lub winie. Chemicy umieją skroplić tę parę, nie spalając jej, i z każdego napoju alkoholowego wydobyć wszystek alkohol, jaki się w nim znajdował. Tym sposobem przekonano się, że jedne napoje mają więcej inne mniej alkoholu, a tem samem jedne prędzej, inne później upajają człowieka i szkodzą mu. Na rycinie 2. wi-



Ryc. 1.

*) Aby uniknąć zbyt mocnego pienienia się napoju przy ogrzewaniu, dobrze jest dodać do niego szczyptę kwasu garbnikowego. (Można kupić w aptece).



Ryc. 2.

dzimy, jaki procent alkoholu znajduje się w piwie, winie, wódce i innych trunkach alkoholowych. Jedne napoje alkoholowe, jak piwo, wino i miód są w takim stanie, jak sfermentowały, natomiast inne jak: wódka, rum, arak mają w sobie wielki procent alkoholu, bo poddał je wytwórca pędzeniu czyli otrzymał z nich ciecz o większej zawartości czystego alkoholu. W dawnych wiekach ludzie nie umieli pędzić wódki, ani rumu, ani też araku; używali tylko wina, piwa i miodu. Wódkę jeszcze dwieście lat temu sprzedawano w aptekach jako lekarstwo, które zapisywano w bardzo małych ilościach chorym do nacierania ciała, a bardzo rzadko do wypicia.

Zapytajmy teraz, kto pija napoje alkoholowe i dlaczego. Na pierwsze pytanie damy taką odpowiedź, że niejeden zdziwi się tem, co powiem, ale przyzna mi słusność, oto napoje alkoholowe pijają nietylko ludzie dorośli, mężczyźni i kobiety, młodzieńcy i starcy, ale także i dzieci w kołysce, a nawet takie dzieci, co się jeszcze nie urodziły, czyli nie oglądały światła bożego. Jakżesz to być może? Oto, jeżeli chodzi o dzieci w kołysce, które matka karmi, to i one pijają napoje alkoholowe, skoro matka je pije. Alkohol, zawarty w trunku, bardzo prędko dostaje się do krwi, a następnie do mleka kobiety, a z niem do ciała dziecka, któremu stokroć więcej szkodzi, aniżeli dorosłej osobie. Widziałem zagranicą, zwłaszcza w Bawarii, kobiety, które w czasie karmienia piły rozmyślnie dużo piwa, twierdząc, że im pokarmu przybędzie. Biedne niewiasty nie wiedziały o tem, że przyczyną drgawek dzieci, rozmaitych ich chorób, tępoty umysłowej nie było nic innego, tylko nieszczejny alkohol, w który tak silnie wierzyły. Widziałem również na własne oczy, u nas w Polsce, jak nieświadome matki uspokajały płacz dzieci, podając im szmatkę namoczoną w wódecie do ssania, inne znów czyniły to samo, aby wywołać długi sen u dziecka w czasie, gdy mają wyjść na kilka godzin do roboty. Tego rodzaju postępowanie, podobnie, jak podawanie dzieciom odwaru z główek makowych, aby wywołać sen, znaczy to samo, co truć dziecko i robić je nieszczęśliwymi nieraz na całe życie. Są także i takie matki, które

podają dzieciom po odrobinie wódki, aby je ochronić przed chorobami zaraźliwymi, jak szkarlatyną czyli płonicą, odrą, dyfterytem i t. p. Jeden lekarz w Warszawie w wielkim szpitalu dziecinnym przekonał się, że w pierwszym kwartale życia to jest poniżej trzy miesiące liczące dzieci, dostawały od matek alkohol.

Dzieci, w wieku 10—12 lat, piły już tak znacznie, że na 100 piło 51 dzieci. Powiedziałem przedtem, że są dzieci, które dostają alkohol nieraz całe miesiące przed urodzeniem. Powiedzenie moje zrozumie każda matka i każdy ojciec, albowiem wiedzą oni dobrze, że dziecko poczęte żyje i rozwija się kosztem krwi matki, która, skoro sama używa trunku, doprowadza ten trunek do ciała dziecka i powoli zatrzuwa nim przyszłego człowieka. Alkohol nie tylko nie chroni człowieka przed chorobami zaraźliwymi — jak to dawniej sądzono mylnie — ale ułatwia niesłychanie zakażenie się chorobą i sam jako taki powoduje wiele chorób ciała.

Zapytajmy się teraz, dlaczego ludzie piją, mimo to, że wiedzą, że pijaństwo podkopuje zdrowie, niszczy dobytek i upadla człowieka.

Niktby nie pił trunków, a tak samo nie palił tytoniu, gdyby tego nie widział u drugiego. Z tego wynika, że picie trunków jest niczem innym jak tylko naśladowaniem czyli małpowaniem drugich. Do tego małpowania potrzeba jednak przeważnie jakiejś okazji czyli jakiegoś powodu, boć przecie w pojedynkę pija chyba właściwy pijak. Jakież więc bywają owe okazje do picia? Oto — jeżeli ludzie długo się nie widzieli i zejdą się, piją, aby się nacieszyć sobą. Skoro ktoś odjeżdża i niema nadziei, aby go znajomi prędko zobaczyli, to także piją z żałości za odjeżdżającym, jak się dziecko urodzi — ludzie „oblewają“ chrzciny, umrze ktoś, to pije się po tej stracie. Skoro kupuje ktoś dom, krowę albo ubranie nowe — nie obejdzie się bez alkoholu, podobnie jak przy sprzedaży albo wzięciu pożyczki na weksel. Gdy komuś zimno — pije, aby się rozgrzać, gdy znów gorąco — pije na ochłodę. Skoro ktoś głodny — pije, aby głód zagłuszyć, jak znów dobrze podje — pije „na strawność“ i jak kto nie może jeść — pije, aby zaostrzyć apetyt, jak chory — pije alkohol jako lek, jak wyzdrowieje pije z radości, że go choroba odeszła. Skoro ktoś ma ciężką pracę do wykonania — pije, aby „sił do niej nabrać“, zmęczony — pije, aby odzyskać siły, gdy człowiek spać nie może — pije, aby mu sen przyszedł, skoro zaś jest senny — również pije, aby sen odpędzić. Zda ktoś egzamin — pije z radości, nie zda — pije „z frasunku“ i tak bez końca szukają ludzie sposobności do picia i na każdym kroku ją znajdują. Wynikałoby z tego, że alkohol jest jakimś powszechnym lekiem na chorobę, radość i smutek, na dodanie sił do pracy, słowem... na wszystko na świecie. Każdy mądry człowiek wie, że niema takiego lekarstwa, któreby

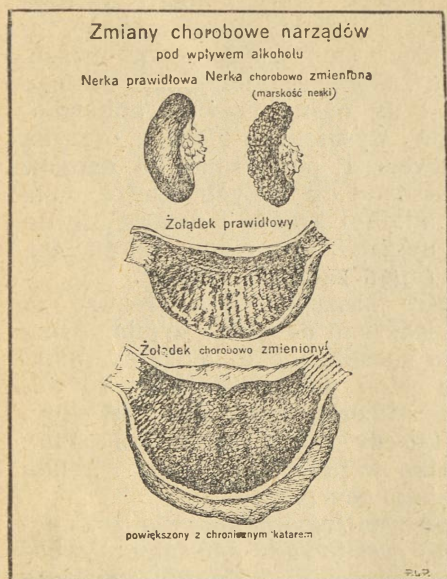
leczyło wszystkie choroby, to też i alkohol nie może być takim środkiem, a jaka jest prawda o jego działaniu, dowiemy się zaraz.

Przypatrzmy się teraz, jak działa alkohol na nasze ciało. Wyobraźmy sobie więc, że wypija ktoś kieliszek wódki, szklankę piwa albo jakiegoś innego trunku. Jeżeli to była wódka albo rum, a więc ciecz, która ma w sobie dużo alkoholu, uczuwa się zaraz pieczenie i ściąganie w ustach, gardle i przełyku, w żołądku zaś ciepło pochodzące od tego pieczenia. Alkohol podziałął na nasz przewód pokarmowy wyścielony błoną wilgotną, wysuszył tę błonę, a z języka pokrytego mnóstwem brodaweczek, przeniknął do nerwów smakowych, z żołądka powędrował do innych części ciała i do krwi. Z krwią zaczyna alkohol krążyć i dostaje się do najdalszych zakątków ciała naszego, do mózgu, nerek, wątroby, serca i na każdy ten organ zaczyna działać.

Wszystkie miękkie części naszego ciała złożone są z materji, która jest całkiem podobna do białka z jaja. Alkohol działa na nie w taki sam sposób, jak to możemy pokazać, oblewając nieco białka silną wódką. Zróbmy to doświadczenie w szklance! Oto widzimy, że białko pod wpływem silnej wódki bieleje, kurczy się, a skoro weźmiemy taką grudkę zwarzonego białka w palce, czujemy, że stała się ona szorstką, twardą, niejako martwą.

Wysuszona błona śluzowa na języku sprawia że, człowiek doznaje pragnienia, które gasi drugim kieliszkiem wódki czy wina, drugą szklanką piwa i t. d. Nerwy smakowe na języku nie odczuwają pod wpływem alkoholu właściwego smaku potraw, bo stały się częściowo martwe i człowiek z braku smaku jadło silnie soli i pieprzy. Zwyczajnie przyrządzone potrawy w domu zaczynają mu nie smakować, szuka zatem lepszego jadła w restauracji, gdzie gospodarz, licząc się ze swym zyskiem, jaki ciągnie z napojów alkoholowych, rozmyślnie pobudza pragnienie gości, podając im ostre smakołyki, jak pieprzne gulasze, słone śledzie i t. p. i tym sposobem zwabia ludzi do siebie. Jeżeli mężczyzna pocznie zbyt często nawiedzać restauracje, powstają rychło właśnie w domu, trwonienie grosza i dalsze skutki używania i nadużywania alkoholu. Alkohol działa bardzo źle na żołądek, albowiem ściąga on kanaliki, któremi wypływają soki trawienne z żołądka i jelit, te zaś nie puszczają tych soków, przez co żołądek sam obrzęka, a wewnątrz pokrywa się obrzydliwym śluzem. Tak powstaje choroba, którą nazywamy katarą żołądka; nieraz tworzy się i wrzód żołądka. Mylnie ludzie głoszą, że z młodego piwa dostać można wspomnianego kataru żołądka, przychodzi on bowiem nie tylko z piwa, ale z każdego trunku, który zawiera alkohol. Sławny na cały świat profesor medycyny w Lipsku Dr. Strümpel przytacza przy najrozmaitszych chorobach żołądka

twierdzi, że więcej, aniżeli w 90 wypadkach na sto alkohol jest przyczyną choroby tego organu. Żołądek jest jako gospodarz w naszym ciele. Skoro zachoruje — marnieje całe ciało, człowiek staje się osowiałym, brak mu sił do pracy, a nawet i ochoty do życia. Na rycinie 3 widzimy żołądek

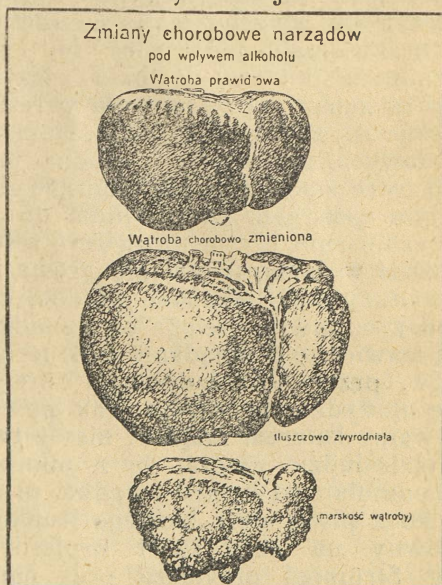


Ryc. 3.

a częściej jeszcze wodnej puchliny.

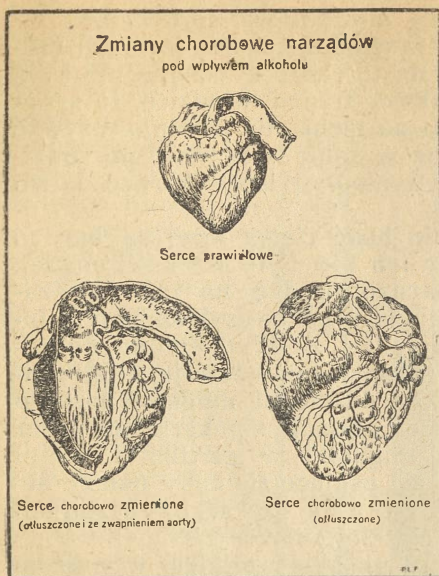
Alkohol nie oszczędza i nerek, a działanie jego jest tem niebezpieczniejsze, że chory na nerki przez długie lata nieraz nie odczuwa w nich bólów, choroba jednak rozwija się pocichu, i kiedy już wystąpi ostro, zazwyczaj niema dla człowieka ratunku. Zdrowa nerka przedstawiona jest u góry na rycinie 3, chora zaś po prawej stronie zdrowej. Kamienie w nerkach i w pęcherzu, których usunięcie wymaga ciężkiej operacji, zawdzięcza człowiek bardzo często używaniu alkoholu

prawidłowy człowieka zdrowego, a poniżej żołądek wyjęty po śmierci z człowieka, który nabił się choroby z picia trunków. Rycina 4 wyobraża nam u góry wątrobę zdrową, poniżej zaś mocno opuchłą i stłuszczoną, jaką mają najczęściej pijacy, na samym dole ryciny wątrobę jeszcze w gorszym stanie, bo silnie skurczoną, czyli jak lekarze powiadają — marską. Schorzała wątroba sprawia bole, ale ważniejsza rzecz, że człowiek z taką wątrobą nie trawi tłuszczów, nadto łatwo ulega rozmaitym zatruciom, niekiedy dostaje żółtaczkę,



Ryc. 4.

Wydawnictwo Literackie w Krakowie



holu, i to nie tylko wina, jak ludzie często mówią, ale wogóle jakichkolwiek trunków alkoholowych.

Serce (ryc. 5) jest bardzo ważnym organem naszym, bo ono pędzi krew po całym ciele, w najdalsze jego zakątki.

Krew rozwozi części odżywcze po ciele zapomocą cienkich i grubszych rurek, które nazywamy tętnicami i żyłami. Otóż alkohol sprawia zarówno w samym sercu, jak i we wspomnianych tętnicach i żyłach bardzo niebezpieczne zmiany. Przedewszystkiem serce zaczyna obrastać tłuszczem, a nieraz ten tłuszcz

wrasta do środka serca, czyli serce wyrodnieje, powiększa się czasem do potwornej wielkości, (patrz ryc. 5 na dole) zwłaszcza u ludzi pijących dużo piwa, wspomniane zaś rurki wapienią. Skoro wskutek jakiejś przyczyny serce znacznie szybciej bić, a może to nastąpić przez wypicie trunku albo też w gniewie lub przy zmęczeniu, wówczas krew silnie prze na zwapniałe tętnice, przez co któraś z nich pęka i krew z niej wylewa się. Jeżeli to się stało n. p. w mózgu, wówczas następuje apopleksja, czyli, jak ludzie mówią „szlak człowieka trafił“. Takiemu losowi ulegają często nietylko starzy, ale i bardzo młodzi pijacy.

Kilka słów należy jeszcze powiedzieć o tem, jak alkohol działa na naszą krew. Krew składa się z cieczy czyli osocza, w którym pływają malutkie, dopiero zapomocą silnie powiększających szkieł widzialne ciała dwójakiego rodzaju, a mianowicie: ciała czerwone i białe. Ciała czerwone rozwoją po naszym ciele powietrze, a właściwie zawarty w niem tlen, który spala rozmaite cząstki w dalszych i bliższych krańcach ciała naszego, poczem te spalone części wydzielają się na zewnątrz z oddechem, z moczem i z kałem. Otóż, skoro alkohol dostanie się do krwi, zwarza, jak to widzieliśmy przy doświadczeniu z białkiem kurzem, owe czerwone ciała krwi, a ważniejsza rzecz to, że sam zabiera im tlen i dlatego rozmaite materje nie mogą się spalić, pozostając w naszym ciele jako niedopałki. Takim niedopałkiem jest tłuszcz, który osadza się na sercu, w wątrobie, i w nerkach człowieka, takim niedopałkiem są kryształki kwasu moczowego, które powodują chorobę, zwaną gichtem,

niekiedy gościem, albo skazą, moczanową, sprawiającą ludziom okropne nieraz bole w rękach, nogach i innych częściach ciała. Ludzie, którzy na tę chorobę cierpią, nie śmiać ani kropki alkoholu, a nawet trzeba wiedzieć, że synowie i córki osób cierpiących na gicht nie powinni używać alkoholu, albowiem mają już w sobie skłonność po rodzicach do gichtu, którą u nich alkohol może bardzo łatwo i rychło wywołać.

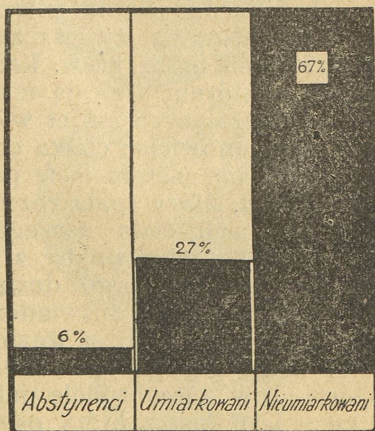
Wspomniane poprzednio białe ciała krwi są bardzo ważne dla człowieka. Gdyby ich nie było we krwi naszej, ludzkość cała wymarłaby bardzo prędko na choroby zaraźliwe, jak na czerwonkę, tyfus, gruźlicę czyli suchoty, płonicę czyli szkarlatynę, cholere, i t. d. Wymienione choroby — jak nauka wykazała — wywołują bakterje, niesłychanie małeńkie stworzonka, które dostać się mogą do naszego ciała w rozmaity sposób: przez oddech, z pokarmami, przez skałeczenie, przez zapalone migdałki w gardle, a nawet przez zęby zepsute, dlatego też psujące się zęby należy natychmiast plombować u dentysty i nie czekać, aż zaczną boleć lub staną się powodem ciężkiej choroby.

Otóż, białe ciała krwi są niejako wojskiem w naszym ciele, które niszczy dostające się do niego bakterje chorobotwórcze, ale podobnie, jak żołnierz może wtenczas walczyć, jeżeli jest zdrow, tak samo białe ciała krwi mogą niszczyć tylko wówczas bakterje, jeżeli są silne i zdrowe. O ile zaś alkohol dostanie się do krwi, wówczas zwarza on owe ciała białe, tak samo, jak to widzieliśmy przy polaniu białka spirytusem. Takie skurczone ciało krwi nie może już spożyć bakteryj, a wówczas bakterje rozmnażają się we krwi i choroba zaraźliwa rozwija się w ciele, które jej często ulega. Uчени lekarze

wykazali bardzo ciekawe rzeczy, o których teraz powiem. Oto w czasie cholery przekonano się, że na 100 ludzi niepijących żadnych trunków czyli na 100 abstynentów umierało na tę chorobę 19 osób wśród ludzi zaś, którzy hodowali alkoholowi ginęło wówczas na cholere aż 91 osób, czyli niemal 5 razy tyle.

Dr. Liebe wykazał, że na każdą setkę chorych na gruźlicę było tylko 6 abstynentów, używających miernie alkoholu było 27, alkoholików zaś nieumiarkowanych aż 67. (ryc. 6.)

ALKOHOL A GRUŻLICA



Z pracy Dra Liebego

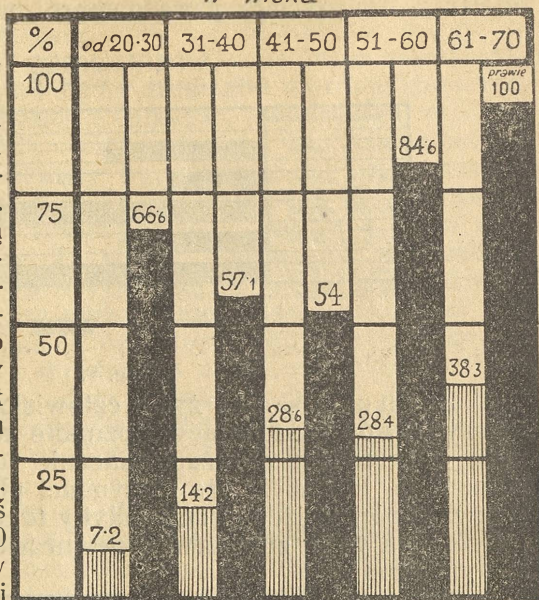
Duch

Zapalenie płuc jest chorobą, którą wywołują również

Ryc. 6.

bakterje. Otóż w szpitalu w Kilonji przekonano się, że o ile abstynenci w wieku 20—30 lat zachorowali na zapalenie płuc, to umierało ich mniej więcej 7 na stu. jeżeli zaś chorzy używali alkoholu, to umierało ich prawie 67. Wielką przestrogą dla ludzi starych powinny być następujące liczby z wymienionego szpitala. Oto wśród abstynentów w wieku 61—70 lat umierało z powodu zapalenia płuc przeciętnie 38 na 100, wśród pijących zaś starców niemal 100 t. j. prawie wszyscy ci, którzy zapadli na zapalenie płuc.

ALKOHOL A ŚMIERTELNOŚĆ z powodu zapalenia płuc w wieku



Daty z Kliniki uniw. w Kilonji

Duch.

Jak wykazał

Ryc. 7.

sławnego lekarza profesora Forel — 75 osób na 100 nabawia się chorób sekretorycznych czyli płciowych przy używaniu alkoholu, podczas, gdy 25 na 100 ludzi nie używających trunku.

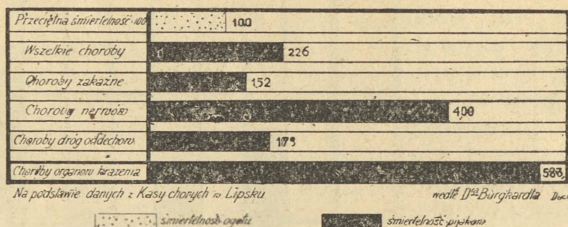
Przekonano się również, że narody, które wogóle nie używają trunku (wyznawcy Mahometa mają zakazane używanie napojów alkoholowych przez religję) cieszą się zdrowymi zębami. Wśród Eskimosów, którzy są abstynentami, ma spróchniałe zęby zaledwie 2,5% ludzi, podczas, gdy u nas w Europie zepsute zęby ma blisko 88% ludzi.

Nikt z nas nie będzie używał trunków na to, aby się uchronić przed chorobą, żadna z mądrych matek nie będzie podawała dzieciom wódkę, aby je uchronić przed szkarlatyną albo też innymi chorobami dziecięcymi. Znany lekarz Schöneberger wyraził się w ten sposób, że rodziców, którzy podają dzieciom trunki, należałoby karać jako zbrodniarzy, znęcających się nad dziećmi.

Nikt z czytelników nie będzie chyba już wierzył, że alkohol przedłuża życie. skoro przytoczę mu obliczenie z jednej z największych kas chorych w Niemczech. Kasa ta podała, ilu umarło młodych pijaków w wieku 20—30 lat życia na rozmaite choroby w porównaniu z ludźmi, którzy

nie byli pijakami. Oto na przeszło 100.000 śmierci z powodu wszelakich chorób, razem wziętych, wypadło na każdą setkę trzeźwych zmarłych aż 226 śmierci pijaków czyli pijaków umierało dwa i ćwierć razy tyle, co trzeźwych. Pijacy umierają najczęściej z powodu chorób wątroby i serca. (ryc. 8).

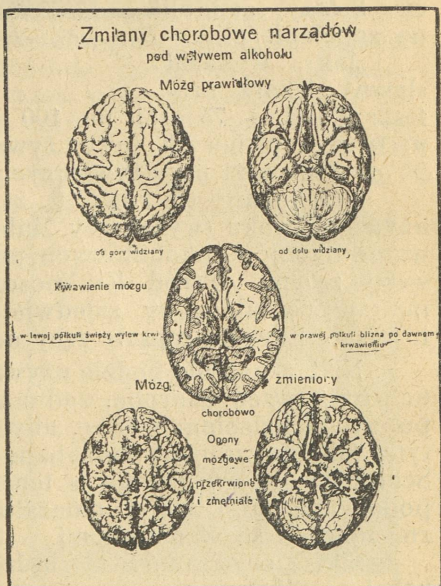
ŚMIERTELNOŚĆ
ogółu i pyjaków w wieku 25-30-let.



Ryc. 8.

Że alkohol skraca życie człowieka, mamy na to najlepszy dowód następujący. Rozmaite towarzystwa asekuracyjne zagraniczne obniżają znacznie wysokość wkładek abstynentom, to znaczy, że abstynenci płać w tych towarzystwach mniej, aniżeli pijacy. Gdyby te towarzystwa nie miały interesu na tych zniżkach, z pewnością nie dawałyby ich abstynentom.

Nie powiedzieliśmy jeszcze o tem, jak działa alkohol na mózg człowieka i nerwy, a mózg toć przecie komendant wszystkiego co robimy, co myślimy, co czujemy. Mózg i nerwy złożone są, podobnie jak i inne miękkie części ciała z białka. Nie dziw, że alkohol uderza łatwo na delikatną tkankę mózgu i nerwów, a co za tem idzie, że człowiek poczyną robić niesamowite rzeczy, niemądre myśleć. Kto użył alkoholu, odczuwa jakąś błogość w całym ciele, język rozwiązuje mu się, wszystko w otoczeniu zaczyna mu się podobać, najwięcej zaś kompani od kieliszka, czy szklanki, przed którymi nie ukrywa nic, a nic, otwiera im całe swoje serce, w dobrej wierze podpisuje



Ryc. 9.

weksle bez zastanowienia, za kompana swego dałby swe życie i pomógł mu w złem i w dobrem. Ileż to planów układa się w szynku przy kieliszku, ile było zdrad tajemnicy wojskowej, czy domowej pod wpływem alkoholu, który targa wszelkie hamulce zastanowienia u człowieka. Człowiekowi pod wpływem alkoholu, zdaje się, że stał się mocny, to też bez najmniejszego zastanowienia, o ile tylko został rzekomo obrażony porywa się na drugiego i morduje go nieraz, a w domu, powróciwszy z pijatyki, katuje swą rodzinę, którą uważa za zawadę swego szczęścia, za tych, co mu zabierają groź przernaczony na wódkę, czy inny trunk. Alkohol doprowadza człowieka do ostatniego stopnia samolubstwa, do ostatniego stopnia dzikości, osłabia u niego wolę i niszczy wszelki honor. Te chwile zapomnienia o wszelkich troskach, jakie przynosi użycie trunku — to najzdradliwszy wpływ alkoholu na naszą duszę, dlatego też alkohol jest największym kłamcą świata, który doprowadza człowieka do wszystkiego złego, do zbrodni, do nędzy, do rozwodów (wykazano, że jest on powodem rozwodów w 75 wypadkach na 100), do rozmaitych chorób, do upadku moralnego, o czem powiemy jeszcze osobno. Gdyby skutki używania alkoholu ponosił tylko ten, który go używa — byłoby pół biedy, boć każdy jest kowalem swego szczęścia lub nieszczęścia, ale skutki te przenoszą się w całości na potomstwo niewinne i objawiają się u niego aż nazbyt często nie tylko pociągami do napojów alkoholowych, ale także w najrozmaitszych chorobach ciała i umysłu, występujących u potomstwa, na które sam pijak nie cierpiał wogóle. Ludzie, nie badający bliżej szkodliwości alkoholu, uważają za najgorszy jego skutek, jeżeli pijak dostanie tak zwanego obłędu opilczego czyli białej gorączki albo delirium, z którego ostatecznie wyleczyć się może i być pożytecznym członkiem społeczeństwa. Oprócz delirium zna medycyna jeszcze kilka innych chorób pijaczych. Zapyta niejeden, jakżes to być może, aby alkohol szkodził potomstwu? Oto jak już poprzednio powiedzieliśmy, alkohol działa, i to bardzo szybko, na wszystkie części ciała ludzkiego, które są złożone z białka. Otóż z białka składa się także komórka, z której człowiek się poczyną, a która zostaje przez alkohol uszkodzona i z takiej zmienionej komórki nie może się należycie rozwinąć płód ludzki, to też przyszła istota, musi być nienormalną, czy to pod względem cielesnym, czy duchowym lub też pod obydwoma względami. Udowodnioną jest rzeczą, że z górą 75%, a wedle Crothersa nawet 80% pijaków pochodzi z rodzin pijackich czyli, że sprawdza się nasze stare przysłowie: „niedaleko pada jabłko od jabłoni“. Dzieci alkoholików są zazwyczaj od urodzenia idyotyczne lub umysłowo upośledzone, t.j. nie pojmują nauki, cierpią na padaczkę czyli epilepsję, mniewają wodę w głowie są skłonne do chorób nerwowych, do gruźlicy, a nadto mają pociąg do wszelakiej zbrodni.

ni, a przynajmniej mają wiele wad charakteru takich, że trudno innym ludziom z nimi przestawać.

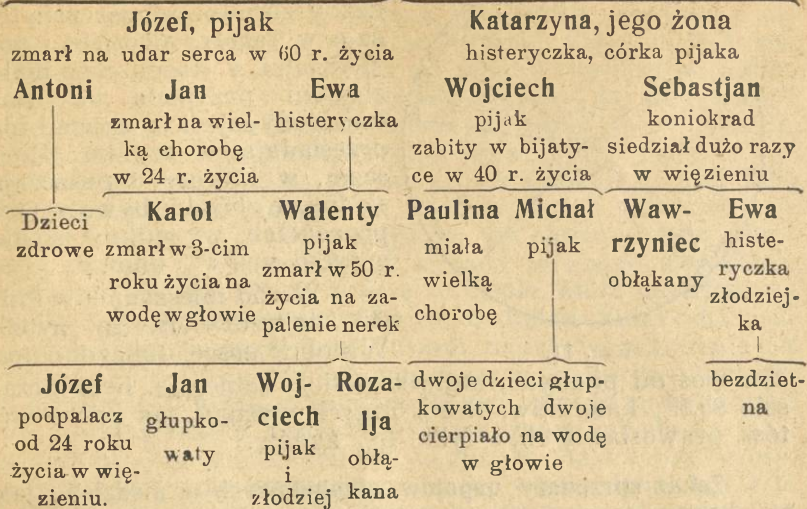
Gdyby o tem wiedzieli ojcowie i matki, z pewnością nie oddawaliby swych córek z tak lekkim sercem za pierwszego lepszego młodzieńca, który sam zagląda do kieliszka lub szklanki albo jego ojciec lub dziadek to samo czynili. Społeczeństwo w niektórych Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej już od dawna wiedziało o tem wszystkim i nie dopuszczało do żeniaczki osób, które hołdowały alkoholowi.

Sławny profesor Bunge z Bazylei robił wywiady na całym świecie za pośrednictwem przeszło 40 000 lekarzy i wykrył ciekawe prawo, że jeżeli ojciec był alkoholikiem, to córki jego z reguły nie karmiły dzieci własną piersią, lecz musiały się uciekać do sztucznego karmienia. Zapyta zapewne niejednego: „a cóżto może szkodzić, że jedna, druga albo nawet setna matka nie karmi swego dziecka piersią, lecz fiaszeczką?”. Oto udowodniono, że śmiertelność wśród dzieci sztucznie karmionych bywa sześć razy większa w porównaniu ze śmiertelnością dzieci karmionych piersią. Dzieci sztucznie karmione zapadają i giną najczęściej na katar jelit i żołądka, a także umysł ich jest mniej rozwinięty, ponieważ mleko krowie nie zawiera niektórych składników w potrzebnej ilości, które znajdują się w mleku kobiety. Chodzi tu przede wszystkim o brak t. zw. lecytyn. A teraz zapytajmy się jasno, czy wolno nam w Polsce, która potrzebuje zdrowych obywateli, silnego żołnierza, tak lekkomyślnie wytracać dzieci, czy wolno nam dopuszczać do tego, aby zbrodnia i przeróżne choroby szerzyły się u nas, wiedząc, że **korzeniem złego jest alkoholizm**. Medycyna umie, jak, wszyscy wiemy, zapobiegać chorobom zaraźliwym przez zamykanie granic powiatu, a nawet kraju dla ludzi i zwierząt chorych, umie niszczyć wapnem, formaliną i innemi środkami odkazającemi zarodki choroby, owe wspomniane już bakterje, a my, wiedząc o skutkach tej okropnej trucizny, którą jest alkohol, nie możemy dla dobra naszego i naszych współbraci zamknąć przed nim raz na zawsze ust naszych i nie wpuścić przez nie wroga do naszego ciała i naszej duszy?

Nie mogę poprzestać na ogólnych słowach muszę czytelnikom przytoczyć przykład, z którego dowiecie się dowodnie, jaką plagą ludzkości jest nieszczęsny alkohol.

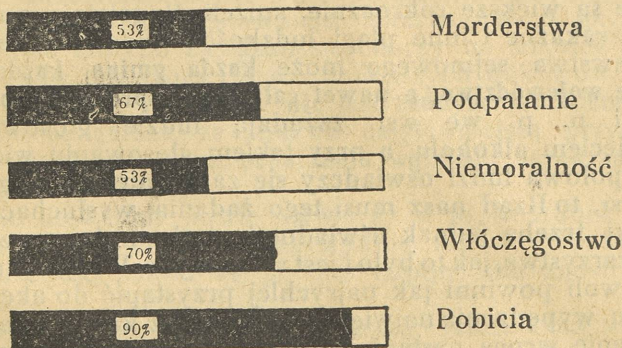
Oto wezmę go z czasów najnowszych, z opisu, jaki podaje dr. Pułaski. Z przykładu tego będziemy widzieli, że alkohol wpływa nie tylko na marną moralność potomków, ale także na zwyrodnienie ich pod względem zdrowia. Przypatrzmy się nieszczęsnej rodzinie, której ojciec był pijakiem, matka zaś cierpiała na chorobę nerwową, zwaną przez lekarzy histerją.

Rodowód rodziny pijackiej.



Zbrodnie i przestępstwa, o których już wspominaliśmy mimochodem, łączą się ściśle ze sprawą używania alkoholu przez ludzi. Angielska komisja parlamentarna przyszła do przekonania, że w 45 wypadkach alkohol jest sprawcą zbrodni. Nie potrzeba nawet przytaczać badań zagranicznych, wystarczy tylko przypomnieć sobie znane z życia sprawy karne, toczące się w sądach, aby przyjść do przekonania, że obracają się one dokoła alkoholu. W Niemczech popełniono w roku aż 93.000 zbrodni pod wpływem alkoholu.

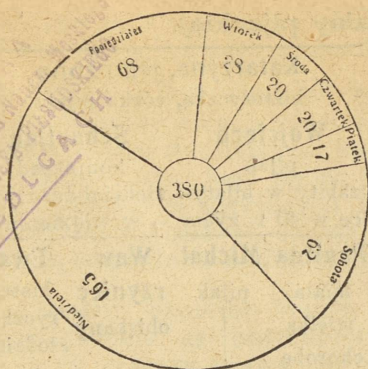
Alkohol jest więc głównym sprawcą zbrodni na świecie. Rycina 10 uwidoczniła nam procent zbrodni i przestępstw, których dopuścili się alkoholicy:



Ryc. 10.

Doświadczony sędzia przy najwyższym trybunale angielskim wypowiedział zdanie, że gdyby udało się Anglię otrzeźwić, możnaby zamknąć 90 na 100 więzień*). Wśród 100 żebraków jest conajmniej 90 pijaków.

*) Wyniki badań sędziego Kuzi ze Lwowa, wydał śmy w formie grafikonu.



Ryc. 11.

Następna rczyna, to jest 11 podaje, że niemal połowy liczby zbrodni dopuszczają ludzie w soboty, niedziele i poniedziałki, a stosunkowo mało zbrodni przypada na inne dni, kiedy zajęci są pracą i nie przesiadują w szynku. Miejscem, w którym dopuszczają się ludzie zbrodni bywa w 66.5 procentach wypadków szynk, a tylko w 7.7% dom.

Wśród mieszkańców Polski najtrzeźwiejsi są żydzi. W stolicy naszej obliczono np.,

że z pośród pijanych, których policja zabierała, było przeszło 85,5% katolików, 11,5% innych wyznań, jak protestantów, prawosławnych, a tylko 3% żydów.

Zakaz sprzedaży napojów alkoholowych w niedzielę, jak to obecnie nasze ustawodawstwo wprowadziło, wpłynęłoby na poprawę złego, gdyby tylko tego zakazu przestrzegano należycie i byle ludzie nie pili po domach wódek, które sami wyrabiają ze spirytusu monopolowego lub też, gdyby nie nabywali wódki w dniach poprzednich, kiedy ją wolno kupować, ile kto chce.

W Ameryce istnieje tak zwana prohibicja czyli zupełny zakaz wyrobu, sprzedaży, przywozu i wywozu napojów alkoholowych. Wprowadzili ten zakaz mądrzy Amerykanie z tego powodu, że całe społeczeństwo zostało uświadomione przez tamtejsze szkoły i towarzystwa o zgubnem działaniu największego wroga ludzkości, jakim jest alkohol, o szkodach, które są większe rokrocznie, aniżeli długoletnie wojny, choroby zakaźne i inne plagi ludzkości. Wedle naszego ustawodawstwa sejmowego może każda gmina, każde miasto, każde województwo, a nawet cały kraj zaprowadzić prohibicję. Jeżeli n. p. we wsi zażądaą ludzie głosowania za usunięciem alkoholu, a przy takim głosowaniu więcej, aniżeli połowa ludzi oświadczy się za usunięciem tego wroga ze wsi, to Rząd nasz musi tego żądania wysłuchać i znieść szynki, trzeba jednak uświadomienia ludności przez szkołę i towarzystwa, jak to było i jest w Ameryce. Wszyscy ludzie dobrej woli powinni jak najrychlej przystąpić do akcji w kierunku wypędzenia największego wroga z kraju. Jeżeli to wypędzenie wroga nastąpi jeszcze za naszych czasów, to następcy nasi będą nas wymieniali w przyszłości jako ludzi mądrych i światłych, jako obywateli, którzy dobrze życzą własnemu państwu, jeżeli zaś sprawa odwlecze się na dalsze lata, wówczas potomstwo nasze będzie nam złożyć,

nazwie nas ludźmi ciemnymi, do których światło prawdziwej nauki nie dotarło.

Powiadają ludzie, że niczem tak dobrze nie można się rozgrzać, jak lampką wina albo jeszcze lepiej kieliszkiem wódki. Nie dziw więc, że pija się trunków więcej w zimie. aniżeli w lecie. Jakże więc działa alkohol na rozgrzanie? Oto wpływa on przedewszystkiem na serce w ten sposób, że przyspiesza jego bicie, przez co krew, którą pędzi serce po całym ciele, zaczyna szybko krążyć i dochodzi pod skórę, skóra zaraz się rozgrzewa. czerwienieje i człowiek powiada, że mu się ciepło zrobiło, ale jak ciepło prędko przyszło, tak też i prędko uchodzi z ciała w zimne powietrze, przez co tracimy raz na zawsze to ciepło, które mieliśmy w wnętrzu. Teraz zrozumiemy łatwo, że ludzie, którzy dla rozgrzania napili się wódki albo rumu, najłatwiej zamarzają na mrozie, zwłaszcza, gdy ich sen zmorzy. Historia opowiada o Karolu XII, królu szwedzkim, który dla rozgrzania poił swe wojsko wódką i stracił wskutek zamarznięcia aż 4.000 żołnierzy. Nie trzeba jednak sięgać w dawniejsze czasy, a tylko przypomnieć sobie ostatnią wojnę światową i te tysiące, a nawet dziesiątki tysięcy żołnierzy i oficerów austrijackich, którzy poginęli na mrozie, grzejąc się wódką i rumem, jakie im posyłał do rowów cesarz Karol, sam hołdując wielkiemu pijaństwu. Jeżeli chodzi o prawdę, to napoje alkoholowe należy uważać za środek raczej zwalczający gorączkę u człowieka chorego i z tego powodu dawniejsi zwłaszcza lekarze zapisywali go ludziom. Obecnie ma medycyna inne, lepsze środki przeciw gorączce, a nadto alkohol nie usunie gorączki u tego człowieka, który hołdował mu w czasie zdrowia.

Bardzo często zachwalają ludziska trunek z tego powodu, że ma się przyczyniać do zaostrzenia apetytu. to znów do trawienia, to jest że „dobrze robi na żołądek“. Jest to nieprawda. Najślawniejsi lekarze, jak n. p. prof. Strümpel, do którego zjeżdżali się chorzy na żołądek z całego świata, a tak samo tysiące najlepszych doktorów udowodniło niezbiecie, że alkohol nie jest żadnym środkiem trawiennym, a co gorsza, że jest on najgłówniejszą przyczyną kataru i wrzodów żołądka, schorzenia wątroby, nerek, przedwczesnego wapnienia żył.

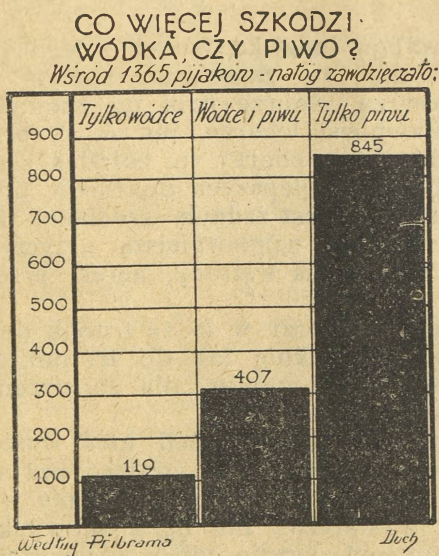
Jeżeli ktoś sobie powie i uwierzy w to, że trunek dobrze mu robi na trawienie. przywyknie tak do trunku, że nie zacznie jeść, zanim się go nie napije „dla zaostrzenia apetytu“.

Tak samo bardzo złą jest rzeczą, jeżeli ktoś. w mówi w siebie, że alkohol podnieca myślenie, bo zdawać mu się będzie, że nie potrafi wogóle dobrze myśleć, jeżeli nie wypije swojej porcji. Zrazu wystarczać mu będą niewielkie ilości trunku, później jednak pić zacznie coraz więcej roku na rok i nie spostrzeże się jak robi się zeń niedołęga

na umyśle i jak upadnie na zdrowiu. Znałem pewnego urzędnika, który za młodu dla zdrowia i podniecenia myślenia przy pracy pijał codziennie przed obiadem jeden kieliszek wódki, w kilka lat później zaczął pijać po dwa kieliszki, wreszcie podniósł swą porcję przedobiednią do trzech kieliszków. wkrótce jednak potem przełożona władza musiała go przedwcześnie spensjonować z powodu zupełnego niedołęstwa umysłowego. Niedługo cieszył się ten znaczny zresztą człowiek swą pensją, ponieważ wkrótce zmarł po ciężkiej operacji żołądka, pozostawiając wdowę i sześcioro dzieci, z których żadne nie miało jeszcze swego własnego chleba, a na domiar wszystkie były chorowite i jakieś nie do życia.

Zapytam się obecnie słuchaczy, czy można nazwać wspomnianego urzędnika pijakiem, alkoholikiem, skoro nikt nie widział go nigdy w stanie pijanym? Otóż należy wiedzieć, że nie ten jest pijakiem, kto raz albo dwa razy w roku upije się, ale ten, co ma stały pociąg do trunku, a pociąg ten bardzo łatwo wyrabia się u człowieka. Bardzo źle robi ten kto zachwala umiarkowanie w picu, ponieważ ogromnie łatwo wyrabia się stały pociąg do alkoholu i wówczas, gdyby kto pijał tylko jeden kieliszek na dzień, musi być nazwany alkoholikiem. Słusznie pijakiem nazwano takiego człowieka, który bezskutecznie starał się być umiarkowanym. Do picia nie trzeba nikogo zmuszać, ponieważ się nie wie, czy ten jeden lub drugi kieliszek wódki albo jedna lub druga szklanka piwa nie da początku do pijaństwa i, że nie staniemy się powodem upadku bliźniego. Nawet piwo, które uważają

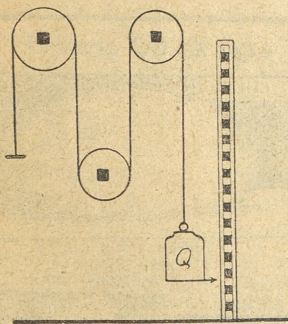
ludzie za napój niewinny, w bardzo wielu wypadkach bywa powodem nieszczęścia ludzkiego, a nie raz nawet częściej, zwłaszcza w Niemczech, aniżeli wódka. Rycina 12. pokazuje że na 1365 pijaków, którzy leczyli się w klinice ze swego nałogu, 119 zawdzięczało swój stan wódce, 401 wódce i piwu, a wyłącznie tylko piwu aż 835 osób. Tak więc z tego wynika, że piwo nie jest napojem niewinnym, ale jako napój alkoholowy, jest zawsze niebezpiecznym dla człowieka. Dziewczęta, które poszły na złą drogę i stały się zwyczajnymi ulicznicami,



Ryc. 12.

zawdzięczają swój upadek moralny w 90 wypadkach na 100 alkoholowi, na który dały się naprzód skusić podstępemu mężczyźnie.

Są ludzie, którzy piją na to, aby lepiej pracować. Takie przekonanie mają miliony robotników, którzy wierzą w moc alkoholu jako środka dodającego sił człowiekowi, to też nierzadko wymyślają na chlebodawcę, skoro im nie da wśród pracy kieliszka wódki. Warto się dowiedzieć prawdy, jak trunek działa na pracę ludzką. Otóż, dzisiejsza nauka wykazała niezbicie, że alkohol nie tylko nie krzepi sił, ale je osłabia i pracę czyni mniej wydajną, a więc mniej wartą. Opowiem, jak można się o tem przekonać. Wyobraźcie sobie, że na



Ryc. 13.

powale zawieszony jest blok albo kółko, przez które przeprowadza się silną linę. U jednego końca tej liny uczepia się ciężar, za drugi zaś koniec będzie ciągnął człowiek i podnosił ciężar do góry. Doświadczenie robi się w ten sposób, że wybiera się n. p. 10 mężczyzn, jednakowo silnych, którym daje się wypić po szklance wina albo innego trunku. Takich samych 10 mężczyzn nie otrzymuje żadnego napoju alkoholowego. Wszystkim zawiązuje się oczy, aby nie widział żaden, do jakiej wysokości podniesie ciężar w górę i każe pracować. I co się okazuje? Ci, którzy użyli trunku, podnoszą ciężar szybko do góry, potem coraz niżej i wolniej, aż wreszcie po jakimś czasie ustają w pracy, natomiast ci, którzy nie używali trunku pracują statecznie, bez pośpiechu, ale wytrwale i ciężar podnoszą znacznie wyżej, aniżeli pierwsi, i znacznie większą ilość razy. Robiono przeróżne doświadczenia z ludźmi, aby się dowiedzieć, czy alkohol sprzyja pracy, czy też nie. I tak jednym robotnikom, zajęтым przy wyrobie cegieł, pozwolono przy pracy, a właściwie podczas przerw, pić piwo, inni zaś pracowali bez piwa i ci wyrobili znacznie więcej cegieł, aniżeli pierwsi, co „krzepili się“ piwem. Drukarz składający książkę mylił się bardzo często przy zestawianiu liter, o ile przed pracą użył alkoholu, natomiast, pracując bez trunku, uzyskiwał robotę, w której nie potrzebował robić licznych poprawek. Każda gospodyni przyzna, że praczka, używająca przy robocie wódki, pierze znacznie dłużej i mniej porządnie, aniżeli praczka nie używająca trunku.

Alkohol jest największym wrogiem pracy ręcznej i pracy umysłowej. Są zawody ludzkie, przy których alkohol nie tylko, że nie jest pomocny, ale może wywołać największe nieszczęście dla innych ludzi. Do takich należy zawód kolejarza, marynarza, szofera i inne. Człowiek, zajęty w tych za-

wodach musi bez ustanku, mieć przytomność umysłu, bo inaczej może pozbawić życia setki i tysiące bliźnich. Największe katastrofy kolejowe, zatopienia okrętów, nieszczęścia automobilowe, miewają swój powód najczęściej w pijaństwie, czy to maszynistów, czy majtków, lotników lub szoferów. Nauka wykazała, że nawet bardzo małe ilości trunku działają przyćmiewająco na umysł ludzki przez kilkanaście godzin zrzędu od wypicia napoju alkoholowego.

Nie możemy pominąć milczeniem jednego pytania, czy napoje alkoholowe odżywiają człowieka, czy mogą mu zastąpić jedzenie. Otóż prawdą jest, że w piwie, które Niemcy nazywają nawet „płynnym chlebem“ jest kilka na sto części



Ryc. 14.

pożywnych, ale, gdybyśmy chcieli wyżywić się wyłącznie piwem, to musielibyśmy spijać tego napoju około 18 litrów na dzień, co szkodziłoby nie tylko naszej kieszeni, ale przede wszystkim zdrowiu. Z takiego picia dostałby człowiek rozszerzenia serca i każdej chwili zagrożone byłoby jego życie. Alkohol jako taki nie jest żadnym pokarmem, widzieliśmy bowiem, że spala się on nie pozostawiając ani odrobiny jakiegś masy, z którejby mogło powstać nasze ciało. Kieliszek wódki nie zawiera żadnych a żadnych składników odżywczych, a jedynie tylko truciznę, którą stanowi zawarty w nim alkohol, i to truciznę działającą nie tylko na pijącego, ale na całe pokolenia dalsze. Ile tracimy pieniędzy przez picie n. p. wódki, podaje nam jasno załączony obrazek

(ryc. 14.). Widzimy na nim, ile i jakich pokarmów wartościowych dostać można za te pieniądze, które dajemy szynkarzowi, płacąc za jeden kieliszek wódki, we Lwowie 60 groszy. Ileż to razy biedna matka płacze, że nie ma co dać zjeść dziecku, brak niekiedy kromki chleba w domu, szklanki mleka, która jest najlepszym pokarmem i napojem dla dzieci, a ojciec przez wypicie każdego kieliszka odbiera dzieciom cały bochenek chleba, 6 szklanek mleka, 12 białych bułek i inne pokarmy zdrowe i sycące, które widzimy na obrazku.

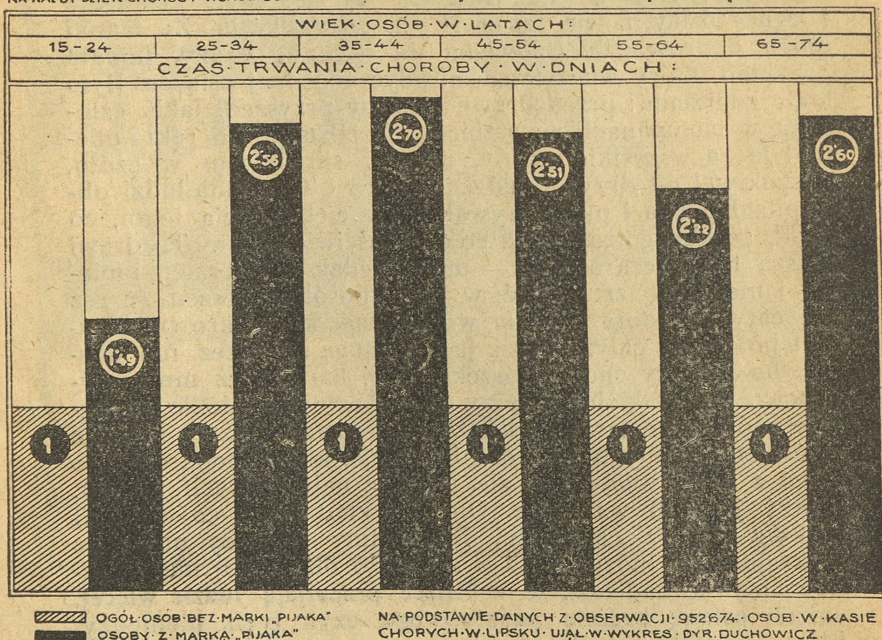
Dotychczas mówiliśmy o tem, jak alkohol szkodzi na zdrowiu człowiekowi, który go pije. jakie nieszczęścia przynosi dla zdrowia dzieci i wnuków pijącego mężczyzny, czy kobiety i dla całego narodu, teraz bodaj krótko musimy nadmienić, jakie on ma znaczenie dla dobrobytu człowieka i jego rodziny, a tem samem i dla całego kraju. Że trunki mogą doprowadzić człowieka do ostatniej nędzy, podam przykład, który wyczytałem niegdyś w jednej książce. Było takie zdarzenie: przed drzwiami karczmy przyszedł jakiś człowiek w łachmanach na grzbiecie, wziął metr do ręki i mierzył je na wszystkie strony, uderzał się palcem w czoło, odskakiwał od drzwi i znów je mierzył. Gromada ludzi obstała biedaka i przypatrywała się z ciekawością temu, co robił, aż ktoś go zagadnął, co on właściwie czyni. „Te drzwi muszą być zaczarowane — mówi biedak — mierzę je i mierzę i nie mogę zrozumieć, w jaki sposób przeszedł przez nie cały mój dom, stodoła, wozy, pługi, konie, krowy, a nawet pole i las cały, a teraz ja nie mogę się przez nie dostać, bo ile razy chcę je przekroczyć, karczmarz mnie wyrzuca“. Otóż takich nędzarzy, którzy całe swe mienie i szczęście rodziny zostawili w kieszeni karczmarza, czy w kasynie pańskim, mamy tysiące dokoła siebie, a pochodzą oni nie tylko z ludu wsiowego, ale także z największych panów, którzy przepili wsie całe. Oto przykład tego, co alkohol i nałóg robi z człowiekiem. Narzekamy wszyscy na biedę w kraju, moc ludzi ucieka z niego do obcych, a nie zastanawiamy się nad tem, że w Polsce przepijają ludzie więcej, aniżeli połowę budżetu państwowego czyli tych pieniędzy, które są potrzebne Rządowi na utrzymanie wojska, szkół, urzędów, szpitali i t. d. Jedno małeńkie województwo nasze a mianowicie śląskie przepija rocznie 180 milionów złotych czyli na dzień wypadnie około 1/2 miliona złotych, a więc suma, za którą możnaby zbudować 50—70 czyli w roku około 20.000 prześlicznych domów i odrazu ulżyć całej biedzie mieszkaniowej. Skoro mówimy o Śląsku jako województwie najbardziej przemysłowem, nie można pominąć jednej rzeczy, a mianowicie nie można nie podkreślić, że w związku z tamtejszem pijaństwem pozostają coraz to liczniejsze wypadki nieszczęśliwe podczas pracy i poza pracą przez które tysiące ludzi staje się kalekami albo traci życie

Człowiek pijący trunki, pracuje marnie, niewydawnie, łatwo traci miejsce i mnoży szeregi bezrobotnych, których państwo musi utrzymywać z podatków. W ślad za nędzą idzie zbrodnia i utrzymywanie aresztantów kosztem państwa.

Warto powiedzieć czytelnikom, że pijacy, jak to pokazało się w zapiskach prawie u miliona członków Kasy w Lipsku i okolicy, chorują znacznie więcej, aniżeli ci, co ich nie podano jako pijaków. Na rycinie 15 widzimy, że zależnie od wieku pracownika, na jeden dzień choroby człowieka trzeźwego przypada nieraz u pijaka $1\frac{1}{2}$, a nawet niemal 3 dni choroby. Tak to alkohol oszukuje swoich zwolenników. Nie dość, że im zmniejsza zarobek, ale jeszcze przysparza długiej choroby.

ALKOHOL · A · DNI · CHOROBY

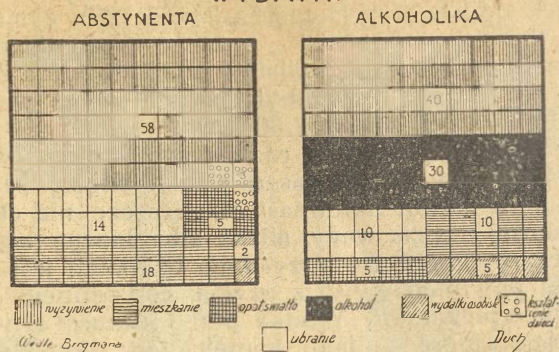
NA KAŻDY DZIEŃ CHOROBY WŚRÓD OSÓB NIEPIJĄCYCH MARKI „PIJAKA” PRZYPADAŁO WŚRÓD „PIJAKÓW” „X” DNI CHOROBY.



Ryc. 15.

Przypatrzmy się wydatkom domowym abstynenta i alkoholika, (ryc. 16) a przyjdziemy do przekonania, że abstynent może lepiej zjeść wraz z rodziną, lepiej i cieplej się ubrać i obuć, mieszkać w zdrowym, dobrze opalonym mieszkaniu, zrobić niejedną wkład w gospodarstwo i naukę dzieci, a nawet zapłacić za niejedną godziwą przyjemność, których to rzeczy musi sobie odmówić alkoholik i żyć wśród ciągłego narzekania na los, na swe nieszczęście, patrzeć jak dzieci jego idą na marne, jak zdobywają pieniądze z kradzieży,

WYDATKI



Ryc. 16.

a potem siedzą w kryminalach, jak giną powoli na suchoty i inne choroby, którym sprzyja złe odżywienie, wilgotne mieszkanie, brak odzieży i obuwia. Usunięcie alkoholu z życia człowieka przynosi naprawdę raj na ziemi, jak tego mamy już dowody w Ameryce, w której zaprowadzono w roku 1920 wspomnianą prohibicję. Ci, którzy byli w ostatnich latach w Ameryce potwierdzają, że wzrósł tam dobrobyt kilkakrotnie, znikły jaskinie nędzy, a najwięksi niegdyś biedacy mają już ładne oszczędności. Jeden tylko stan Newjorski, w jednym roku zaoszczędził, t. j. złożył w kasach oszczędności przeszło 2 $\frac{3}{4}$ miljarda dolarów czyli kwotę przeszło 10 razy większą, aniżeli wynosi nasz cały budżet państwowy. Panuje prawdziwe zadowolenie z życia, wiele więzień — jak potwierdził mój znajomy Dr. Hercod — stoi pustką. czego przedtem nigdy nie było.

Powiadają często ludzie, że mało pić, to nie szkodzi. Tak jednak nie jest, bo nawet bardzo małe ilości alkoholu, ale często używane, robią zawsze swój skutek. Skutków t. zw. umiarkowanego picia trudno się chwilowo dopatrzeć, tak samo, jak nie zauważymy dziury w kamieniu, na który spada kropla wody — przez jeden dzień, przez tydzień, miesiąc, ale robi ona swoje po latach i człowiek się nie spostrzeże, jak przyjdzie nań ciężka choroba, jak straci rażość do pracy, jak mózg jego stępieje a majątek się rozejdzie.

Każdy z nas niechże pamięta dobrze, że alkohol jest trucizną, do której łatwo się przywyka, jak to dawaliśmy przykład z owym urzędnikiem, co pił naprzód jeden tylko kieliszek, potem dwa, a wreszcie trzy i jaki jego koniec był straszny i jak rodzina po jego rychłej śmierci poszła w nędzę.

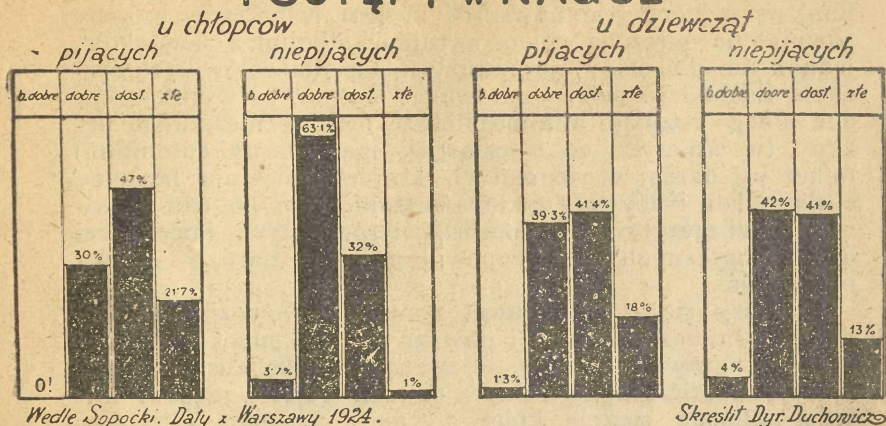
Aż nadto często wyśmiewają ludzie abstynentów, nie wiedząc o tem, jaką krzywdę robią całemu społeczeństwu. Nikt nie może przewidzieć, czy ten pierwszy kieliszek, do którego ktoś kogoś namówił nie będzie dlań początkiem

opilstwa na całe życie. Wielki uczony Kraepelin dowiódł, że początek opilstwa sięga nieraz 5-tego roku życia, pomiędzy 10 a 15 rokiem życia 14% ludzi staje się pijakami. Najwięcej popadają ludzie w opilstwo pomiędzy 15 a 20 rokiem życia, bo na 100 pijaków nabyło nałogu swego w tym wieku przeszło 30 czyli przeszło 30%.

Wiadomości, wzięte z rozmaitych krajów wykazują, że 40 warjatów na 100, a czasem nawet więcej zawdzięcza swój obłęd pijaństwu, natomiast nikt jeszcze nie dostał choroby umysłowej z picia wody, mleka albo innego napoju bezalkoholowego. Alkohol we wszystkich trunkach jest trucizną, a jako taki powinien wyjść z użycia codziennego i dostać się na półki aptekarskie. Wódka przed kilkuset laty nie była znana — jak wiemy — jako trunk, lecz jako lekarstwo, które zapisywali ówcześni lekarze. Dziś uczeni przekonali się, że nie można podać człowiekowi przeciętnej dawki alkoholu, bo, co jednemu nie zaszkodzi, u drugiego może spowodować już zatrucie. Nie znajdzie się obecnie już żaden lekarz, któryby twierdził, że alkohol jest człowiekowi koniecznie potrzebny, a natomiast szkodliwość jego udowodniło setki tysięcy lekarzy. Zwolennicy „umiarkowanego“ picia występują zawsze zacieklej przeciwko szerzeniu abstynencji, aniżeli prawdziwi pijacy i zdanie ich miewa niestety powszechny posłuch. Wy tłumaczyć to można nie złą wolą umiarkowanych, ani też ich osobistym interesem, boć większość umiarkowanych nie posiada ani własnych gorzelni, ani browarów, któreby im dochód przynosiły, ale jedynie i wyłącznie, ich nieświadomością o szkodliwości alkoholu, bo ich o tem nie uczono w szkole, a gdy już byli starsi, nie chcieli słuchać prawdy z ust ludzi, którzy dobrze życzą swym braciom i całemu narodowi. Jeżeli dzisiaj ludzie ci, pozostający pod wpływem największego oszusta, jakim jest alkohol, nie mogą zdobyć się na tyle woli, aby zaprzestali używania trunku, niechaj przynajmniej ochronią przed alkoholem dzieci i młodzież, niech nikt nikogo, a zwłaszcza dzieci, nie namawia do trunku, bo nie wie, że dopuszcza się „grzechu cudzego“, za który Kościół nasz przewiduje największe kary przysługujące, bo nie może przewidzieć, że bliźniego wtraci nieraz w bagno niemoralności, choroby i nędzy i zlamie życie nie tylko jednostki, ale i całych pokoleń.

Zapytajmy się teraz, czy i u nas, bodaj w przybliżeniu, nie mogłyby zapanować amerykańskie stosunki, czy i u nas nie mogłaby z oblicza ludzi zniknąć ta ciągła troska, te ustawiczne właśnie pomiędzy ludźmi, te zbrodnie, rozbijanie kas, ten marny wygląd dzieci i to okropne lenistwo, bezmyślność i lekkomyślność. Alkohol wpływa bardzo szkodliwie na dorosłego człowieka, a stokroć większe szkody przynosi dzieciom. Zagranicą i u nas wykazano w sposób niezbity, że dzieci używające alkoholu uczą się bardzo źle, jak to wyczytać można z rycin 17, dlatego też rodzice,

POSTĘPY w NAUCE



Ryc. 17.

którzy sami dają dzieciom napoje alkoholowe, albo pozwalają, aby je piły, odpowiedzą kiedyś ciężko przed Bogiem, a i za życia doczekają najgorszych rzeczy od swych dzieci. Alkohol ogłupia dzieci, a kraj nasz potrzebuje jak najwięcej ludzi mądrych, pracowitych i przedsiębiorczych. Bez najmniejszej wątpliwości wszystko dałoby się u nas poprawić, gdybyśmy stracili łuskę z oczu i wypędzili precz od siebie największego wroga ludzkości — nieszczęsny alkohol. Uczynić to możemy bez trudu, jeżeli sami, a przede wszystkim dzieci nasze, zostaną uświadomione przez księży, nauczycieli i lekarzy o tem, czem jest dla ludzi alkohol. Żadajmy od naszych posłów, aby w szkole dzieci uczyły się w każdej klasie, od przedszkola począwszy, a na uniwersytecie skończywszy, o alkoholu, jak to czyniono i dzisiaj czyni się w Ameryce i w innych światłych krajach, niech nasze dziewczęta, a przysze matki, nie dają wstępu do domu naszemu wrogowi. Kobieta, jako istota z natury słaba i zależna od mężczyzny, powinna mu życie umilać, unikać opryskliwości, a dobrocią podbijać jego serce, niechaj nauczy się dobrze gotować, a mąż nie będzie szukał rozrywki w karczmie. Słyszymy często pytanie: **czem zastąpić napoje alkoholowe**, skoro mamy je wyrzucić z naszego życia. Najlepszym napojem jest czysta woda z głębokiej studni, następnie surowy owoc gasi znakomicie pragnienie i zawiera w sobie nowoodkryte składniki t. zw. życiany czyli witaminy, które chronią nas od rozmaitych chorób. Z owoców, których hodowlę należy jak najrychlej podnieść na wzór naszych sąsiadów najbliższych, a mianowicie Czechów, wyrabiać można najrozmaitsze przetwory, jak marmelady, serki owocowe, wina bezalkoholowe. Wszystkie te przetwory dadzą się wytwarzać u nas, w najlepszych gatunkach, mo-

żemy stworzyć nową gałąź przemysłu na wywóz, która krajowi przyniosłaby dziesiątki milionów złotych rocznie. Kraj nasz, który jest nawskróś krajem rolniczym, mógłby również na ogromną skalę wyrabiać alkohol z ziemiaków, jednak nie dla celów spożywczych, ale dla celów technicznych. Zachodzi obecnie na świecie obawa, że wskutek nader silnego rozwoju automobilizmu, braknie niezadługo benzyny, (w Ameryce co 5 człowiek ma własny automobil) to też już dzisiaj w rozmaitych krajach mieszają benzynę z alkoholem i używają takiej mieszaniny do porędu motorów. Zbyt spirytusu do motorów i rozmaitych innych celów fabrycznych jest zapewniony na bardzo daleką przyszłość.

Słyszy się często, nawet z ust ludzi życzliwych dla państwa, nieraz mądrych i poważnych, ale nieuświadomionych w sprawie alkoholu, że zwalczanie alkoholizmu mogłoby doprowadzić kraj do ruiny z powodu odjęcia rządowi kilkuset milionów rocznie, które czerpie z monopolu spirytusowego. Obawa ta jest zupełnie niesłuszna. Ci, co dobrze zrozumieli słowa zawarte w tej książeczce, bez trudu pojmą, że alkohol, który niszczy zdrowie człowieka, który odbiera mu chęć do pracy, staje się przyczyną zbrodni, wytwarza niedołęgów umysłowych i warjatów, skraca życie ludzkie, tem samem niszczy największy skarb, to jest kapitał pracy ludzkiej, człowiek zaś, który nie zapracuje, nie może dać państwu podatku, państwo natomiast musi z powodu opłacania szpitali dla chorych, pensyj sędziów i policji, więzień, domów poprawy, przytułków i zakładów dla obłąkanych, ma z każdym rokiem coraz to większe wydatki którymczasem, gdy wszelakie skutki alkoholizmu wyjdą na wierzch, nie podola. W parze z alkoholizmem idą dwie inne straszne klęski społeczne, któremi są choroby tajne, a przedewszystkiem syfilis czyli kiła i gruźlica czyli suchoty. Jedna i druga plaga w przeważnej części wypadków pozostają w związku z alkoholizmem. Jak to już poprzednio mówiliśmy te trzy klęski do spółki sprawiają, że żołnierz staje się z pokolenia na pokolenie coraz słabszym, coraz mniej wytrzymałym, a tem samem kraj niema potrzebnej obrony. Walka z alkoholizmem po innych państwach zaczęła się na dobre, dlatego i u nas, jeżeli naprawdę życzymy dobrze Ojczyźnie, powinna się stać naszym hasłem i świętym obowiązkiem każdego obywatela, bez wyjątku każdej kobiety i każdego dziecka, które przyszło do rozumu.

Pisałem we Lwowie, w grudniu 1928.

Polska Liga Przeciwalkoholowa we Lwowie.

Adres: Prezes Ks. Prof. Dr. Jan Cierniewski
we Lwowie, ul. Jabłonowskich L. 2, I p.

Polska Liga Przeciwalkoholowa wydała dotychczas szereg pomocy przy wykładach z zakresu alkoholologii, które odstępuje po cenach własnej produkcji.

I. Grafikony ściennie.

A. Grafikony wielobarwne drukiem i fotochemicznie powielane na bezdrzewnym papierze kartonowym, rozmiarów 60x86 cm.

1. Początki opilstwa cena 2— zł.
2. Alkohol, a długość życia „ 2— „
3. Alkohol, a zbrodnie na podstawie dat z więzienia lwowskiego „ 2— „
4. Co dostanie za 60 gr. czyli za jeden kieliszek wódki (obraz siedmiobarwny) w druku cena 2.20 — 2.50 „

B. Grafikony wykonywane ręcznie techniką tuszową w barwach, wielkości jak grafikony A, częściowo także mniejsze.

Cena 8—12 zł. Termin wykonania do 20 dni.

1. Alkohol, a wytrzymałość w marszu.
2. Strata składników odżywczych przy wyrobie wódki
3. „ „ „ „ „ wina
4. „ „ „ „ „ piwa
5. Wartość kaloryczna ziemniaka, mleka i piwa.
6. Ile kaloryj dostanie ziemniaku, mleku i piwie za 10gr.
7. Alkohol, a karność.
8. Zawartość alkoholu w różnych napojach alkoholowych.
9. Celność strzałów, a alkohol.
10. Śmiertelność dzieci i córek alkoholików.
11. Alkohol, a śmiertelność w wieku 25—30 lat.
12. Wydatki alkoholika i abstynenta.
13. Alkohol, a długość życia I.
14. Alkohol, a długość życia II.
15. Co więcej szkodzi wódka, czy piwo?
16. Alkohol, a śmiertelność z powodu gruźlicy.
17. Alkohol, a śmiertelność z powodu zapalenia płuc.
18. Alkohol, a choroby weneryczne.
19. Alkohol, a szkoła (wedle Heckera)
20. Alkohol, a szkoła (wedle Bayera)
21. Alkohol, a szkoła (daty z Warszawy)
22. Alkohol, a dni choroby.
23. Palenie tytoniu, a postępy w nauce I.
24. „ „ „ „ „ a postępy w nauce II.
25. Alkohol i tytoń, a śmiertelność.

II. Przeźrocza ze szkła.

Przeźrocza w doskonałym wykonaniu z zakresu rozmaitych działów alkohologii (25 obrazów) w cenie po 1.20 zł. Tylko na zamówienie z terminem dostawy do 20 dni.

III. Przeźrocza listkowe.

Do oprawy we własnym zakresie z rozmaitych działów alkohologii (25 groszy) za sztukę. Te same na szkłe 35—40 groszy. Termin dostawy 20 dni od dnia zamówienia.

IV. Kartki korespondencyjne

z grafikonami z zakresu rozmaitych działów alkohologii nadające się do rzucania na ekran lub ścianę białą z episkopu, w cenie po 10 groszy za sztukę.

V. Wydawnictwo własne książek i broszur.

Dyr. Duchowicz: Wadomości o alkoholiźmie (wykład popularny dla prelegentów) z 17 rycinami i wykazem prac o alkoholiźmie. Cena 60 groszy.

Opakowanie przy wysyłkach po cenie własnej. Wysyłki uskutecznia się tylko za zaliczką. Kredytu nie udziela się.

