

Súopič 1.

Cena 10 vin.

# Protialkoholna knjižnica.



□□ Fr. Avsec: □□

## Proti alkoholu

### brez dvoma!



I.



████████████████████ 1906. ██████████████████████

Založilo društvo „Abstinent“ v Ljubljani.

██████ Natisnila Katoliška Tiskarna. ███████

*Ker je društvo „Abstinent“ prepričano, da more uspešno razviti svoje delo le potom izobrazbe o alkoholnem vprašanju, se je odločilo, da prične izdajati*

## **Protialkoholno knjižnico**

*v samostojnih snopičih, kateri bodo prinašali poljudno pisane izvirne razprave o alkoholizmu.*

*S tem korakom si hoče postaviti društvo trajen spomin na prvi slovenski protialkoholni zbor, ki se je vršil v Ljubljani dne 15. julija 1906.*

*Od svojih somišljenikov ~~in~~ prijateljev pričakuje društvo, da je bodo tudi pri tem podjetju podpirali.*

*Vsak snopič bode obsegal po eno ali več tiskanih pol. Snopič s eno tiskano polo bode stal 10 vin., s več polami razšmeroma več.*

*Naročnike sprejema društveni tajnik Ivan Podlesnik, Ljubljana, Kopitarjeve ulice št. 2. Snopiči pa se prodajajo tudi v „Katoliški bukvarni“ v Ljubljani.*

**Društvo „Abstinent“  
v Ljubljani.**

# Kaj je alkoholizem?

Alkoholizem pomeni sploh učinke alkoholne zlorabe na človeka. Posebej pa razločujemo štiri vrste alkoholizma:

**Hitri alkoholizem** (Alcoholismus acutus) je v zdravniški vedi tisti učinek alkohola na človeka, ki se javi kot pijanost, t. j. kot mimogredoče omamljenje osrednjega živčevja, zlasti možganov.

**Trajni alkoholizem** (Alcoholismus chronicus) je svota vseh alkoholovih učinkov, ki se pokažejo kot boleštna izpridba človeških organov in od teh odvisnih fizioloških, duševnih in nravstvenih pojavov.

**Osební alkoholizem** so vsi škodljivi učinki trajne zlorabe alkohola pri eni osebi; to je precej komplicirana splošna bolezen človeka v telesnem, duševnem, nravstvenem in gmotnem oziru.

**Socialni alkoholizem** pa je, če vsa ta zla niso na posameznih, redkih osebah marveč v kakem socialnem telesu (občini, državi, narodu, družbi).

Prej je bil alkoholizem bolezen posameznikov zdaj je postal bolezen narodov.

Socialni alkoholizem, tak je sedaj, je bolezen celega naroda. S tem ni rečeno, da je vsak posameznik alkoholiziran, pač pa učinkuje množica alkoholno bolnih hote ali nevede tudi na še zdrave ude

družbe, tako da se polagoma izpodkopijuje zdravje, dušna zmožnost, npravna in gmotna moč celega naroda.

Milijoni žen in otrok nimajo zavoljo pijače mož potrebnega živeža, potrebne obleke in izobrazbe.

Nikdo ne more reči: Mene se ne tiče alkoholno vprašanje; sam ne pijem nič ali tako malo in redko, da mi ne more škodovati; kaj drugi počnó, ni moja skrb!

Prijatelj, **tudi tvoja skrb!** Tudi ti nisi zavarovan proti alkoholizmu, tudi tebe lahko prevrne ali povozí pijan voznik. Železniškemu vlakovodju sploh ni treba prave pijanosti, zadostuje par vrčkov piva, da v nepričakovanem slučaju ne prime za pravi ročaj ali v pravo stran — pa si lahko mrtev tudi ti. Tvoji otroci in otrok otroci so v nevarnosti. Tvoja hči dobi pivca, nesrečna bo ona, pohabljeni njeni otroci telesno in duševno. V nevarnosti si ti in tvoji sinovi, da postanete pijanci.

### **Alkohol ni hranivo.**

Koliko je vredna kaka jed ali pijača, ni odvisno od našega okusa in ne od — ljudskega mnenja; oboje se lahko moti in je dostikrat pokvarjeno. Resnico pove tukaj le vednostna preiskava, iz česa so sestavljena hraniva in katerih snovi potrebuje telo.

Človek potrebuje živeža najprej, da raste. Iz živeža se tvorijo kosti in meso in kri in živci. Pa tudi odrasel človek potrebuje živeža, ker telo se obrabi, kakor obleka in orodje in obrabljene snovi je treba nadomestiti. Pa tudi za gorkoto potrebujemo živeža; lačnega bolj zebe kot sitega.

Človek se mora vedno obnavljati in presnavljati, sicer bi segnil. Zlasti delo pospešuje to presnovo telesa. Zato človek **mora delati**. Če telo in duh nista preobložena, delo ne škoduje, le koristi. **Dolgčas in trudnost** sta dve varnostni napravi, da človek ne dela premalo in ne preveč.

Odrasel človek v 24 urah da od sebe: z dihanjem 330 gramov vode, 1230 gramov ogljikove kisline; z »vodo« 1700 gramov vode, 40 gramov scanine, 26 gramov soli; z izhlapevanjem kože: 660 gramov vode, 9 gramov ogljikove kisline; z blatom: 128 gramov vode, 53 gramov trdih, večinoma organskih snovi.

Da to povrnemo, jemo kruh, meso, sočivje, mleko, sadje. Pa bi kdo mislil: to so čisto različna hraniva, v resnici pa je v vseh le šest glavnih snovi: **voda, beljakovina, neke mineralije ali soli, tolišča, sladkor in škrob**. Te pa so zopet sestavljene iz malega števila prvotnih snovi, kakor so izmed zraku podobnih: kisik, vodik, dušik, izmed trdih: ogljik, apno, železo, fosfor, žveplo.

**Vodo** smo najprej imenovali, ker je največ in najbolj potrebujemo, kajti skoro dve tretjini našega telesa je voda, tri četrtine našega mesa je voda, celó naše kosti so za eno tretjino iz vode, v možganih pa je celo štiri petine vode!

Ta voda pa se mora preminjati! Po zgornjem računu je damo iz sebe 2818 gramov, to je blizo tri litre na dan, več ali manj, kakršno je delo in vreme. To vodo nadomestimo, ko pijemo, pa tudi ko jemo. Sveže meso ima 72% vode, jajce 73%, krompir 74%, mleko 78%, slanina 10%, leča 16%, pšeničen kruh 38%. Na vsak način pa je za zdravje potrebno, da vsaj nekaj tudi čiste vode pijemo. Ta poživi ob-

tok krvi in izloči iz telesa nepotrebne in škodljive snovi. Sploh pa voda v telesu raztopi in pomaga vsrkavati hraniva, jih s krvjo plavi po vseh vlaknih našega organizma in razdeljuje telesno gorkoto neprenehoma in enakomerno kakor krop, ki po zimi iz mašine greje vse vagone.

**Beljakovina** je druga važna snov živeža. Najbolj razločno jo vidimo v beljaku kurjega jajca (albumin), je pa tudi v kruhu (glutin), sočivju (legumin), mleku (kazein) in v mesu (myosin). Beljakovina ima v sebi ogljik, vodik, kisik in primerno veliko **dušika** (15% suhe snovi). Dušikova hraniva gredo v kri in meso in popravijo oslabele in razdejane organe, zato se imenujejo tudi **telotvorna hraniva**.

Beljakovine je v odstotkih:

v siru in slani polenovki . . . . .	30·0%
v bobu (29·2), grahu (23·0), fižolu in leči . . . . .	25·5%
v govejem nekuhanem mesu brez kosti . . . . .	19·5%
v raznih ribah povprek . . . . .	16·6%
v jajcu (v beljaku in rumenjaku) . . . . .	12·3%
v suhi čokoladi . . . . .	9·9%
v kruhu iz grobo mletega žita . . . . .	14·3%
v kruhu iz fine bele moke pa le (!) . . . . .	7·0%
v suhih figah . . . . .	6·0%
v kostanju . . . . .	4·2%
v gobah . . . . .	3·9%
v krompirju . . . . .	1·8%
v kozjem mleku . . . . .	4·5%
v kravjem mleku . . . . .	4·3%
v beli kavi . . . . .	2·6%
v goveji juhi . . . . .	1·3%
v črni kavi . . . . .	0·9%

v močnem pivu . . . . .	—4%
v vinu . . . . .	—1%
v žganju . . . . .	nič.

Hranivna vrednost pa ni odvisna samo od teh števil, marveč tudi od prebavljivosti.

**Mineralije** ali razne soli, so tretja vrsta hranilnih snovi. Potrebne so, da se delajo kosti, zobje, lasje, in živci. Kosti so večjidel iz apna, železo je potrebno v krvi. Veliko jih ni treba pa biti morajo. V slanini jih je 5%, v siru 4%, v mesu in leči 2%, v kruhu 1·5%, v mleku 0·7%.

**Tolščo, sladkor in škrob** (ta dva se imenujeta tudi ogljikova hidrata ali ogljikova vodana) potrebujemo pa zlasti za toploto telesno. Sestavljene so te snovi iz vodik, kisika in ogljika in iz njih izvira toplota in telesna moč. Primerjajo jih kurivu v mašini. Da pa v stroju gori, je treba, da dimnik »vleče«, treba zraka, zlasti kisika. Čistega zraka je tudi treba v naša pljuča. Tukaj v pljučah se kisika nasrkajo krvna telesa kakor goba vode, in po krvnem obtoku pride kisik v vse organe in pomaga, da tam tolšče in ogljikovi hidrati »zgorijo« t. j. se kemično pretvorijo. Pri tem se razvija toplota, ki je pri zdravem človeku povsod, v mrzlih in vročih krajih, vedno enaka, okoli 37° C. V mrzlih krajih pa človek potrebuje več »kurjave« t. j. tolste hrane, medtem ko v vročih krajih uživa človek bolj vodene in osvežujoče jedi.

Tolšče in ogljikovi hidrati (škrob in sladkor) pa tvorijo tudi telesno tolščo, ki se nabere, da v potrebi zgori in telo greje.

Vsaka snov, ki je zmožna, da nadomesti kak izrabljen ali izločen del našega telesa ali da ga

ohrani, da ne razpade, ne da bi pri tem oškodovala kak organ ali njegovo sposobnost, se imenuje **hranivo**.

Nobeno hranivo pa ni samo zmožno telo pri življenju ohraniti, treba je vseh naštetih hraniv v pravem razmerju.

\* \* \*

Zdaj pa pogledjmo najnaravnejše hranivo: mleko, in primerjajmo ga s pivom in žganjem, ker se vedno sliši in hvali, kako te alkoholne pijače hranijo in grejejo in krepčajo človeka.

### **Mleko.**

Mleko ima 87·2 utežnih odstotkov vode, toraj je mleko že zaradi vode dobro hranivo. Beljakovine, tudi jako potrebne snovi, je v mleku 3·5 odstotkov; mineralnih snovi je notri 0·7 odstotkov; potrebne so za kosti, torej koristna snov. Tolšče je v mleku 3·7 odstotkov in sladkorja 4·9 odstotkov; to oboje greje in daje mišicam moč.

Mleko ima torej mnogo dobrih in hranilnih snovi, je torej izvrstno hranivo. (Za predavanja se bodo nabavile stekleničice, v katerih bodo razne sestavine mleka, pa tudi piva, vina in žganja, natančno namerjene ali natehtane po odstotkih. To bo tudi za šole izvrstno učilo, kakršno drugod, na Finskem, Angleškem itd. že dolgo imajo.)

### **Pivo.**

Poglejte zdaj pivo, razdeljeno v njegove sestavine. Iz enega litra piva se je naredilo (poglejte to steklenico) 882 gramov vode, in to je jako dobra snov! Potem (tukaj) 7 gramov beljakovine, kar je tudi dobra snov. Ker smo tam-le v litru mleka našli 35 gramov, torej petkrat toliko beljakovine, vidimo, da je pivo veliko slabejše hranivo. Mineralnih



snovi je v pivu 2 grama, v mleku trikrat toliko. Sládkorja je v pivu 9 gramov, v mleku 49 gramov! Tolšče pa — ni nič, stekleničica zanjo je prazna ostala.

Ima pa pivo še drugih sestavin. Morda pa te odtehtajo, kar manjka dobrih snovi? Tukaj je nekaj takozvanih ekstraktivnih snovi, pa nismo slišali, da bi bile potrebne za telo. Potem pa je v litru piva 40 gramov alkohola, ta je pa naravnost strup, torej močno škodljiva snov.

Torej moramo reči: pivo ni le zelo slabo hranivo v primeri z mlekom marveč poleg tega kar naravnost škodljiva pijača. Pa bo kdo rekel: štiri odstotke alkohola, to je pač malo strupa. Ni tako malo! Vzemimo teh 40 gramov iz enega litra in zažgimo ga. Ne, vzemimo le 20 gramov iz pol litra piva, izlijmo ga na ta krožnik in zažgimo . . . . pet do šest minut bo gorel s precej močnim plamenom. V telesu pivca ne gori s plamenom, gori počasi, dve, tri, več ur. Gori pa le! Kaj se to pravi? Iz zraka jemlje dobri kisik in se ž njim združi. Istotako v telesu polovi dobri kisik, ki so ga pljuča poslala v krvi po celem telesu, da bi se tam druge dobre snovi predelavale v meso in moč in toploto, to je, da bi v telesu nekako zgorele. Ker je pa alkohol za to delo, to je združenje s kisikom, bolj uren ko druge hranilne snovi — saj tudi zunaj spiritus rajši gori, kot n. pr. klobasa —, torej hitro požre veš kisik, tolšča se potem ne more raztopiti, ampak plava v kroglicah po krvi, sede na razne organe telesa, človek se debeli, drugi ljudje občudujejo njegovo moč in zdravje, pa je le od bolezni debel. Res pa je, da dela alkohol nekaj toplote, ko zgoreva v telesu, zato je poletu bolj vroče tistemu, ki uživa alkohol. Pozimi pa tudi ta »kurjava« nič ne pomaga, ker alkohol, ko zakuri, obenem vsa okna odpre, t. j. razširi konce vseh žilic, da vsa gorkota ven udari, na vrh kože pride in v zrak zleti.

## Žganje.

Tretja snov, katero smo hoteli preiskati, je žganje. To ima, vidite, v sebi 60 do 70 odstotkov vode, torej v enem litru dve tretjini vode, torej dobro snov! Ali zdaj pa iščimo s kakršno lučjo, ne najdemo niti sledu ne beljakovine, ne mineralnih snovi, ne tolšče, ne ogljikovih vodánov. Od vseh teh za naše telo neobhodno potrebnih pravih hranivnih snovi čisto nič! Ene snovi pa je dosti notri, namreč 300 do 400 gramov, torej eno tretjino litra samega alkohola, ki bi pri ti priči umoril človeka, če bi mu ne ubranila voda, ki je primešana. Vidite torej, kako blaga je voda, in kako zdravstveno dobro stori tisti, ki jo primeša alkoholnim pijačam.

Žganje torej nima v sebi ničesař družega, kot vodo, kakršna ali še boljša se dobi v studencu ali vodnjaku, in pa veliko alkoholnega strupa. Torej popolnoma škodljiva snov.

Če zdaj primerjamo še cene teh treh pijač, se moramo čuditi! Za mleko, to izvrstno hranivo in pijačo, se plača 14 vinarjev liter; za pivo, ki ima le za 2 vinarja hraniva, zraven pa dosti strupa, se plača 40 vinarjev; za žganje pa, ki je iz same cenene vode in iz strupa, se pa plača 80 do 100 vinarjev liter. Če je zraven v kakem nobelšnopsu še ščepèc kakega duha, mèlisnega, pelinovega, triglavovega, jelenovega ali kozjega, pa tudi ni vredna vinarja več.

Da **vino** ne more biti hranivo, se ravno tako razume. Voda, 86 do 94 odstotkov, to je še najboljše v njem; 6 do 14 odstotkov alkohola notri je ravno tak strup kot drug alkohol, le da je precej redek. Je še za kak odstotek notri mineralij in ogljikovih hidratov, kar pa ni v nobeni primeri s ceno in škodo.

## Alkohol — ne pomaga prebavljati.

Naše meso ni enakolična masa, marveč obstoji iz različnih jako malih telescev, ki jih imenujemo stanice. Te ležijo skupaj v povesmih ali štreinah, ki se imenujejo stanična tkanina. Ko pride

hrana s krvjo v te stanice, takrat šele je zavžita in kaj zaleže.

Pa saj gre hrana v želodec? Da, pa dokler je le v želodcu, toliko zaleže, kakor če bi jo nosil v bisagi, samo to je, da človek ni več lačen, z drugimi besedami, nima več poželjenja do jedi in ne čuti praznote. Treba je, da se hrana raztopi in da jo kri posrka ter raznese po vsem telesu vsem stanicam.

To se imenuje prebava. Začne se že v ustih, kjer se hrana prežveči, to je z zobmi zgrize in s **slino** zmeša. Tukaj se godi prva napaka. Res, saj še jesti ne znamo! Pred par leti so pisali časopisi, da so ameriški zdravniki prišli na to, da ljudje sploh preveč jedo, ker premalo žvečijo. Imeli so na poizkušnji delavce, dali so jim en del manj hrane, a morali so lepo počasi jesti in dobro žvečiti in izkazalo se je, da so s tem prihranili eno tretjino hrane; kolika dobrota za vse, ki jim ne preostaja! Pa **nočemo** žvečiti. Košček mesa n. pr. se mora 36krat prevrniti in pregrizniti v ustih! Kdor ne verjame, naj poskusi in bo videl, da bo res šele po več kot 30 grižljajih res prežvečen. Pa nimamo časa! Seveda eden hoče med jedjo vso svojo vednost razprodati, drugi zopet bere, kakor bi se mu k izkušnji mudilo in še ne misli ne, da mu je treba žvečiti. Ženske poznajo to našo naglico in napravijo omake in polivke, da košček mesa ali kruha rajši zdrkne po grlu, sam pa prilivaš alkohola. V alkoholu pa misliš, da sme in mora plavati. Delavec suhega kruha za malico ne more »doli spraviti«! **Le žveči, pa bo šel doli!** Pa žvečiti ne mara, rajši, žganja prilije, da rajši zdrkne!

Pivec in tobakar mislita, da imata slino samo za pljuvanje, pa jo imamo za prebavo! Še celo mleko se ne sme naglo piti, marveč le po žlicah jemati v usta, da se s slino zmeša in pripravi za nadaljno prebavo v želodcu.

Važen pomoček prve prebave v ustih so seveda **zobje**, kdor jih ima! Pa kmalu jih ljudje ne bodo več imeli.

Leta 1890 so v Londonu preiskali zobe 1000 deklicam od 7 do 14 leta, ki so imele skupaj 22.298 zob (14.213 pravih, 8085 mlečnih); le 58 deklic je imelo vse zobe zdrave, 94·2 odstotkov pa je imelo več ali manj bolnih zob.

Leta 1893 je našel Fenchel v Hamburgu le pri 2·5 odstotkih dečkov in pri 5 odstotkih deklic zdrave zobe, vsi drugi so imeli povprek vsak po osem gnilih zob.

Dr. Jessen v Strassburgu je od 1. oktobra 1900 do 1. oktobra 1901 preiskal 10.005 šolskih otrok; le 430 (2·29 odstotkov) otrok je imelo zdrave zobe. 102.456 zob je bilo nagnitih, 51.219 zob je manjkalo, le 98.149 je bilo zdravih.

Preiskovali so še po drugih mestih. Uspeh je bil, da se lahko reče: Več kot 90 odstotkov šolskih otrok ima povprek 6 do 9 bolnih zob.

Preiskovali so vojake, torej mlade in trdne ljudi. Našli so, da pride povprek na vsacega moža 7 do 8 gnilih zob. Le okoli 6 odstotkov moštva je imelo popolnoma vse zdrave zobe.

**»Zobna gniloba«, zaključuje KümmeI, »je ljudska bolezen, ki povprečno napade 90 odstotkov vseh Nemcev.«**

»Če bi kdo iznašel sredstvo zoper zobno gnilobo, bi ga morali slaviti kakor Kocha, ki je iznašel sredstvo zoper kolero«, je rekel Brunsmann leta 1891.

Ko jim je pa profesor Bunge povedal, da je zobna gniloba znamenje splošne oslabeledosti človeškega rodu, ki pa prihaja iz preobilne pijače, so pa — — molčali in čakali, kdaj ga bo kdo zavrnil.

Profesor Bunge je namreč opozoril, koliko matter (zlasti na Bavarskem) ne more več dojeti svojih otrok, in dokazal očitvidno zvezo, ki je med alkoholizmom, med nezmožnostjo dojeti in med gnilimi zobmi. Otroci ali pa vnukinje pijancev ne morejo dojeti in imajo večinoma slabe zobe.

Je sicer lahko še kaj drugih vzrokov za slabe zobe, pa alkoholizem je eden poglavitnih.

Pa pogledjmo nadaljno prebavo. Slina že v ustih raztopi sol in sladkor in izpremeni v krompirju se nahajajoči škrob v sladkor, ki ga potem kri hitro vsrka.

Iz ust potem hrana po požiralniku kar skoči v želodec. Tam nastane živahno gibanje, jed se premeša in z želodčnim sokom zmeša. Želodčni sok delajo žleze v notranji želodčevi koži. Poglavitna sestavina tega soka je **pepsin**, ki razkroji razne beljakovine in tudi druge hranilne snovi tako predela, da se ložje razkrojijo v čevih, kamor gre potem vsebina želodca.

Prebava se dokonča v čevih po žolčnem soku in trebušni slini. **Žolčni sok** se dela v jetrih, se nabira v žolčnem mehuru in ko čuti, da je prišla jed iz želodca že v čeva, se razlije čez njo in razkroji tolšče.

**Trebušna slina** se dela v trebušni žlezi slinavki. (Pankreas). Ko pride ta slina po posebni poti v čeva, raztopi ondi še ostale neprebavljene hranivne snovi, kolikor se sploh dajo razkrojiti.

Kaj pa, če zdaj alkohol pride v želodec in čeva? Ali pomaga prebavljati?

Naredimo prej par poizkusov z alkoholom tu-le na mizi. Ubijemo jajce in denemo beljak v štiri steklene posodice: Prvi prilijemo solitrne kisline — beljak se strdi. Drugi prilijemo karbolne kisline — beljak se strdi. Tretji prilijemo alkohola — učinek je enak ko pri prvih dveh skupinah. Četrta prilijemo vode — beljak se ne strdi, marveč raztopi in razredči čjmdalje bolj.

Vsak otrok ve, da se košček sladkorja, če se v ustih drži, raztopi. Če se ne bi raztopil, bi nič ne koristil. Če pa se dene košček sladkorja v čist alkohol, pa lahko leta in leta notri ostane in se ne raztopi.

**Alkohol** je namreč volk na vodo, in jo hitro posrka iz snovi, s katerimi pride v dotiko in jih strdi, ne pa raztopi.

Deni kos mesa ali slanine v alkohol, in ne bo se raztopil ali razkrojil, marveč ostane nespre-

menjen, še strdi se, ker alkohol mu vzame vodo. Zato v muzejih devajo kače, ribe, človeške želodce itd. v alkohol, da jih konservirajo. Alkohol mrtvo meso ohrani, živo meso razdene.

Kruh, meso, ribe se strdijo v alkoholu, naj so še tako dolgo notri. Če je kdo torej jedel ribe in potem trdi, da »riba mora plavati« in jo zalije z alkoholom, se jako moti, če misli, da bo alkohol omehčal in prebavil ribo, nasproti še strdil jo bo, kakor tudi druga jedila. Beljakovino alkohol strdi in vsak menda že ve, da so trdo kuhana jajca jako težko prebavljiva jed in da ima le mehko kuhano ali pa sirovo jajce hranilno vrednost. (Zato je nemumno in vzrok bolezni, če se da otrokom piruhov.)

Če alkohol tako strduje, pač ne more pospeševati prebave, marveč jo zadržuje. Pa koliko jih bo reklo: malo vina ali piva pa le pospeši prebavo. Toda: prvič človek, ki redno dela, ne potrebuje nobenega umetnega dražila za prebavo. Drugič bi se ga kakor vsakega dražila privadil, da bi več ne vplivalo, če bi se mera ne pomnoževala, kakor pri morfiju itd. Tretjič, če bi malo piva res kaj pospešilo prebavo, kar pa mnogi zdravniki zanikajo, dalo bi se govoriti le o četrto litru piva. Kajti z gotovostjo je dokazano, da pol litra piva na prebavljanje le slabo učinkuje.

Sicer pa alkohol v opojnih pijačah še drugače prebavi škoduje. Poškoduje namreč prebavljavne soke. Poglavitna sestavina teh sokov je pepsin. Če pa se poskusi in vlije alkohola na želodčni sok, se pepsin strdi ali sesede in ne more prebavljati.

Seveda v želodcu ni tako hudo, ker ne uživajo ljudje čistega alkohola in ker se tam lahko zmeša z želodčevo vsebino in postane tako bolj redek. Zato pa na tešče tudi bolj škoduje, ker ne pade med jedi, ampak oblije kar prazne želodčeve stene. Na vsak način pa opočasni prebavo. Profesor Bunge je dognal kot dokazano dejstvo, da že male mere piva ali vina zakasnujejo in motijo prebavo.

Le nekatere tolšče ali olja alkohol raztopi in bi mogel v posebnih slučajih delovati kot zdra-

vilo, če bi kaka taka tolšča obležala v želodcu. Pa če bi mislil, da se ti je to primerilo, vprašaj zdravnika, da ti bo zapisal toliko in toliko kapljic ali žličic — potem pa nehaj!

Pa ni dosti, da alkohol prebavo zadržava, škoduje tudi prebavilom.

Alkohol škodljivo vpliva na prebavne žleze, na vso sluzno kožo želodčevo in sploh na čeva in lahko v njih povzroči vnetico.

Dr. Beaumont je opazoval pri nekem možu, ki je imel več časa odprto rano na trebuhu, da je nastalo vnetje ali katar v žlezah, če je mož kaj pil, če pa je prišlo več alkohola v želodec, pa žleze skoro nič več niso izločevale porabnega želodčnega soka. Isto so opazovali novejši preiskovalci.

Če človek torej alkoholne pijače pije, se mu prav lahko naredi vnetica v želodcu ali želodčni katar, ter mu »postane slabo«. Nemški študentje, ki so na glasu, da dosti pijo, so grško besedo katar izpremenili v »Kater« (maček), Slovenci pa, ki vse slabo poberejo od tujcev, pa pravimo »mačka ima« drugo jutro, če je prejšnji večer preveč pil.

Višji zdravnik Matthaei, ki je preiskal 4000 do 5000 vojakov, pravi med drugim, če je kdo zvečer precej piva izpil, ima drugi dan taka usta, da se da težko povedati.

Kdor pa nepretrgoma, dan na dan alkoholno pije, tak rad dobi kronični ali trajni želodčni in črevesni katar. Na notranji strani želodčeve ali črevesne stene nastanejo bolesterne izpremembe, kar trajno zadržuje in oškoduje prebavo, in s tem životno moč izpodkopava.

Želodčnega in črevesnega katara je strašno veliko med ljudmi in profesor **Strümpell** pravi, da je pri odraslih skoro vedno vzrok alkohol, drugih vzrokov je veliko, veliko manj.

Torej žganje, naj se že imenuje šnops ali liker ali gajst, ni tako zdravo, kakor ljudje mislijo in fabrikantje vpijejo! Če torej berete v vseh časopisih: »Triglav« je najbolj zdrav izmed vseh likerjev, ali: »Florijan«, ta pomaga!, ali Jelenov liker

pospešuje prebavo, krepí želodec in celo telo, verjeme to tako, da je zdravo in pomaga fabrikantovi mošnji, ne pa vašemu želodcu. Vsi šnopsi so bratci, in se komaj za spoznanje ločijo, kolikor »močnejši«, toliko hujši. Da bi bil kateri boljši, se ne more reči, morda bi se lahko reklo: ta ni tako močno strupen, kot oni.

V Švici, na Francoskem, v Belgiji se je močno razširilo pridelovanje in pitje absinta, to je močnega žganja, v katerem se je namakal pelin in druge planinske rože. V Parizu dopoldne in popoldne na cesti pred kavarnami sede gospe in pijejo absint. Naredi pa tako pijanost, da pravijo, da hujše in grše ni. Bilo je tako hudo, da so letos v Belgiji sklenili postavo, ki popolnoma prepoveduje izdelavo, prodajo in prevažanje absinta. V Švici pa je ljudstvo glasovalo za popolno prepoved absinta, dasiravno so ga v toliki meri žgali kot pri nas domače žganje, in skoro vsi kantoni so sprejeli ali bodo v kratkem sprejeli to postavo.

Alkohol je zdrav v steklenici, v želodcu je strup. Nenaravno draži žleze; za draženjem pa pride, zlasti če se ponavlja, oslabljenje: žleze ne morejo več tako delovati, prebavilnih sokov je manj, jedi obležijo v želodcu, se skisajo, apetita ni, jedi se premalo izrabijo, gredo neprebavljene od človeka: to je podoba trajnega želodčnega in črevesnega katarja.

Še večjega pomena pa so poškodbe, ki jih dela alkohol v **jetrih.**

Iz želodca pride alkohol s krvjo v jetra. Jetra imajo trojni opravke: 1. delajo žolč, na dan pol do enega litra, ki se nabira v žolčnem mehurju in po cevki izliva v tanko čevo, da tam pomaga použiti zlasti mastne dele hrane; 2. jetra predelajo razne beljakovine in škrobove snovi, ki so važne za ohranjenje telesa; 3. jetra uničijo ali oslabljajo razne strupene, gnilobne ali kužne snovi, ki pridejo iz želodca, pa se v jetrih nekako ulove ali precedijo, da ne morejo s krvjo naprej po telesu.



Po uživanju alkohola pa se lahko jetra ali preveč odebele z maščobo, ali pa skrčijo.

Vsled alkoholnega zastrupljenja najdemo potem vsa jetra z mastjo prenapolnjena kakor tudi pri takih, ki arzenik ali fosfor jedo. Taka mastna jetra pa svoje službe ne morejo tako opravljati kot zdrava. To pa še ni vse. Je druga, še bolj nevarna, od alkohola povzročena bolezen: skrčenje jeter. Kdor si je napravil taka »pijanska jetra«, je neozdravljiv.

Motenje prebave je prva posledica, ker bolna jetra ne morejo več dosti in dobrega žolča pripravljati. Ker se obenem skrči in zamaši tudi cevka, po kateri sicer prihaja žolč v tenko čevo, da tam dovrši prebavo, žolč ne more tja, marveč gre v kri, in s krvjo po životu, človek postane rumeno-zelene barve, prijela se ga je zlatenica.

Ko pa se v takih jetrih začno krčiti tudi žile, kri ne more več po naravni poti, nekam pa mora, zato zvodeni in napolni trebušno votlino. Tako postane vodenica, strašno huda bolezen, pri kateri se tudi čez deset litrov vode nabere v trebuhu. Zdravnik je sicer zna »vzeti«, pa se brž nabere nova. Vodenica pa ne pride od vode, kakor bi kak nedolžen filister mislil, marveč od alkohola.

**Ledvice** ali obisti čistijo naš organizem nerabnih, nepotrebnih in škodljivih snovi, ki gredo potem naprej s scalnico. V ledvicah najdemo tudi dvojno bolezen, včasih pri istem človeku: ali odebelenje z maščobo ali pa skrčenje. Ni sicer vselej vzrok alkoholizem, pa najbrž največkrat. Pri abstinentih se ta bolezen skoro ne najde, pri nas pa je čimdalje pogostneja.

Bolne ledvice ali beljakovino izpuščajo, kar pomeni izgubo za organizem (albuminurija) ali pa se izločujejo več strupenih snovi in tako nastane zastrupljenje (Uraemia). Ker pa tudi kri ne more redno krožiti, tudi tukaj lahko zvodeni in nastane druge vrste vodenica.



---

---

**Tiskala „Katoliška Tiskarna“ v Ljubljani.**

---

---