

51763

Învățămintul Anti-Alcoolic

DE

Ion Călin

ИГИЕНА, МОРАЛЬ, ЭКОНОМИЕ



Carte menită ca să lumineze generațiile tinere și să deștepte poporul asupra primejdiei pe care o prezintă otrava băuturilor alcoolice, pentru sănătatea individului, pentru existența familiei, pentru vigoarea rasei și pentru viitorul țării.



28 DE LECȚII

145 ÎNTREBĂRI

ȘI RĂSPUNSURI

14 FIGURI



BUCUREȘTI

BILIMENTUL DE ARTE GRAFICE ALBERT BAER

5-9, Strada Numa-Pompiliu, 5-9.

1906.

51763

1871
D. A.

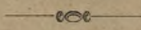
1954

Învățământul Anti-Alcoolic

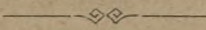
DE

Ion Călin

IGIENĂ, MORALĂ, ECONOMIE



Carte mentă ca să lumineze generațiile tinere și să deștepte poporul asupra primejdiei pe care o prezintă otrava băuturilor alcoolice, pentru sănătatea individului, pentru existența familiei, pentru ulgoarea rasei și pentru viitorul țarei.



28 DE LECȚII

145 ÎNTREBĂRI

ȘI RĂSPUNSURI

14 FIGURI

540-1935
Călin



47889

BUCUREȘTI

STABILIMENTUL DE ARTE GRAFICE ALBERT BAER

5-9, Strada Numa-Pompiliu, 5-9.

1906.

D

Reproducția interzisă.

UN CUVÂNT ÎNAINTE

Alcoolismul este un rău care, din zi în zi, se întinde în chip îngrijitor. El provine, după cum se știe, din consumația obișnuită și fără măsură mai cu seamă a băuturilor spirtoase.

Relele alcoolismului sunt multe și de neînchipuit :

El slăbește puterea omului și-l expune la boalele cele mai grele și primejdioase ;

El face pe om ca să-și urască familia, să-și uite datoriile sociale și să nu mai aibă nici un gust de muncă ;

El ucide și prăpădește nu numai pe cel care bea, ci și pe urmașii acestuia, până la al treilea sau al patrulea neam. Copii celor cari sunt otrăviți de alcool, dacă nu mor în primele luni dela naștere, când ajung mai mari, sunt idioți sau epileptici, iar mai târziu mor de oftigă sau de moarte grabnică.

După cum se vede, vigoarea fizică, energia intelectuală și moralitatea rasei, chiar, pot fi nimicite de acest îngrozitor flagel.

Din fericire, însă, la noi ca și în alte țări: oameni de știință, profesori, patrioți, igienisti și scriitori, au întreprins de câțva timp o nobilă și patriotică luptă, pe cale de propagandă, întruiva alcoolismului, a acestui flagel, care vatămă sănătatea individului, care distruge existența familiei și viitorul țării.

Lucrarea de față, după cum se poate vedea din însuși titlul pe care îl poartă, nu are alt scop decât acela de a contribui, întruiva măsură cât de modestă, la lupta întreprinsă întruiva alcoolismului.

Sub formă de întrebări și răspunsuri, în număr de 145, împărțite în 28 de lecții, — spre a face citirea și învățământul cât mai ușor — am dat pe cât a fost cu puțință mai lămurit și mai pe scurt, o serie de noțiuni anti-alcoolice, punând în evidență diferitele urmări nefaste ale alcoolismului, pentru ca oricine să se poată convinge de primejdia otravei alcoolice.

Pentru ca lupta în potriua alcoolismului să poată da roade, ar trebui deșteptat în fiecare individ, — și aceasta dacă se poate chiar de pe băncile școlii, — conștiința despre acest pericol! Cu alte cuvinte: la acțiunea brutală a alcoolului, trebuie de opus simțul brutal, adevă: instinctul de conservare!

Cu atât mai bine ar fi, însă, dacă și la noi ca și în alte țări, învățământul anti-alcoolic s'ar introduce în școli, în cazărmi, etc., dându-i-se la examene aceeași importanță ca și altor obiecte principale, căci nu trebuie să uităm, că chestia alcoolismului se prezintă pretutindeni, și deci și la noi, ca o chestiune de cea mai mare însemnătate morală, socială și națională.

București, August 1906.

AUTORUL.

INVĂȚĂMÂNTUL ANTI-ALCOOLIC

LECȚIA 1

Hrana omului

La ce slujește hrana ?

Hrana slujește pentru a ne întreține corpul nostru, puterea și viața noastră.

Din ce se alcătuește hrana omului ?

Hrana omului se alcătuește din legume, carne și lăptărie.

Cum trebuie regulată hrana omului ?

Hrana trebuie schimbată cât mai des, fiindcă acelaș fel de mâncare, ori cât ar fi de bun, slăbește stomacul.

LECȚIA 2

Băuturile naturale

La ce slujește apa ?

Apa slujește ca să moaie și să topească mâncarea din stomac. Cea mai mare parte din apa pe care o bem se preface în sânge, care slujește la udarea tuturor părților din lăuntru corpului.

Cum trebuie să fie apa ca să fie bună de băut ?

Pentru ca apa să fie bună de băut trebuie să fie limpede, curată și bună la gust.

Ce trebuie de făcut când apa nu-i curată sau îi turbure și n'are gust bun?

Când apa nu-i curată sau îi turbure și n'are gust bun, mai întâiu se ferbe într'un vas curat în care nu se face mâncare, apoi se răcește și după aceea se bea.

Dacă apa proastă la gust sau turbure nu se fierbe, ce se poate face ca să fie bună de băut?

Dacă nu putem fierbe apa proastă la gust sau turbure, atunci punem în vas puțină piatră acră care o curăță și o limpezește.

Ce rău poate pricinui o apă turbure sau proastă la gust dacă se bea așa cum este?

Dacă apa proastă la gust sau turbure se bea așa cum este, poate pricinui cele mai grele boale ca: tifosul și altele.

Care este hrana cea mai bună pentru copii mici?

Laptele, care în acelaș timp ține loc și de băutură.
Cum îi mai bine și mai sănătos de băut laptele?
Fiert.

Pentru ce îi mai bine de băut laptele fiert și nu crud?

Sunt unele vaci cari sunt bolnave fără ca să se bage de seamă. Laptele dela asemenea vaci dacă se bea crud, molipsește pe cel care îl bea cu boala de care suferă vita, pe când dacă laptele se fierbe, nu avem nici o grijă, căci prin fierbere se distruge tot răul din lapte.

LECȚIA 3

Băuturile artificiale

Care sunt băuturile artificiale?

Băuturile artificiale sunt: ceaiul, cafeaua, limonada și apele gazoase.

Ce fel de băuturi sunt ceaiul și cafeaua ?

Ceaiul și cafeaua sunt băuturi igienice și sănătoase, cari dacă se beau în cantitate potrivită fac bine omului.

Cum se face ceaiul ?

Ceaiul se face foarte lesne.

Fierbem mai întâiu apa într'un vas curat în care nu se face mâncare. La un litru de apă când dă în clocote, punem ceaiu cât se poate luà în trei degete ; apoi se acoperă vasul cu un taler curat și se dă la oparte. După puțin timp, frunzele de ceaiu cad la fund și atunci ceaiul este gata. Ceaiul se toarnă apoi în pahare sau în cești și se pune puțin zahăr. În unele țări ceaiul se bea și fără zahăr.

Cât ar costà o ceașcă mare de ceaiu ?

Cu 20 sau, cel mult, cu 25 de bani se poate face un litru de ceaiu, din care ese cinci sau șase cești mari, astfel că costul unei cești mare de ceaiu vine la 4 sau 5 bani, fără zahăr.

Când și cum se poate beà ceaiul ?

Ceaiul se poate beà ori în ce timp al zilei sau seara, simplu sau cu pâine, formând o hrană bună și pentru oamenii mari ca și pentru copii.

Cu ceaiu se poate face cinste la prieteni și la cunoscuți, în locul rachiului și altor băuturi. În timpul căldurilor ceaiul potolește setea, iar pe frig, ceaiul încălzește corpul.

Cum se face cafeaua ?

Cafeaua fiind prăjită și măcinată, se face tot așa de lesne ca și ceaiul.

Mai întâiu se fierbe apa într'un ibric sau vas curat. Când apa dă în clocote, punem cafeaua, amestecând'o bine și lăsând'o să fiarbă. Tot atunci se pune și zahărul trebuitor. După câteva minute de fierbere, cafeaua este gata și bună de băut.

Cât costă o ceașcă mare de cafea ?

O ceașcă mare de cafea ar costă 4 până la 5 bani fără zahăr. *Dacă însă cafeaua s'ar amesteca cu cicoare, atunci cafeaua ar fi și mai bună și mai estină.*

Cari sunt foloasele cafelei ?

Cafeaua neagră luată după mâncare, ajută la mistuirea mâncărei.

Cafeaua amestecată cu lapte, adică *cafeaua cu lapte*, formează ori și când o hrană foarte bună pentru oamenii mari și pentru copii.

Dacă cafeaua ar fi amestecată mai întâiu cu cicoară și apoi cu lapte, atunci cafeaua cu lapte capătă un gust mai bun și mai plăcut.

In ce măsură trebuie amestecată cafeaua cu cicoară, pentru a face o cafea neagră bună de băut sau pentru a găti o bună cafea cu lapte ?

Punem patru părți cafea boabe și numai o parte cicoară.

LECȚIA 4

Cafeaua de cicoară și cafeaua cu lapte

Ce este cafeaua de cicoară sau cicoara ?

Cafeaua de cicoară sau „Franck-Cafeaua“, cum este cunoscută în public, este un produs fabricat din rădăcini de cicoară, semănând la față și la culoare cu cafeaua adevărată și având un gust și un miros plăcut.

Cum se face cafeaua de cicoară ?

Foarte ușor. Fierbem mai întâiu apa într'un vas curat sau într'o oală în care nu s'a făcut mâncare. Când apa clocotește, punem cicoarea simplă sau amestecată cu cafea și o amestecăm cu o lingură curată. După câteva minute de fierbere în clocot, cafeaua

este gata. Se dă la o parte puțin până se limpezește și apoi se toarnă încetișor în ceașcă sau în pahare, adăogându-se și zahărul trebuitor. Drojdia care rămâne la fund se aruncă afară.

Cum se întrebuițează cafeaua de cicoară ?

Cafeaua de cicoară, făcută cu cafea pisată, se poate întrebuițea sau simplă sau amestecată cu lapte.

Cum se face cafeaua cu lapte ?

Mai întâiu se pregătește cafeaua neagră, făcută din cafea amestecată cu cicoară, iar într'alt vas curat se fierbe laptele. După aceea se toarnă în ceașcă sau în pahar, jumătate cafea și jumătate lapte, punând și zahărul trebuitor.

Ce foloase aduce cafeaua de cicoară ?

Cafeaua de cicoară este bună, plăcută și igienică. Luată mai mult, ea nu turbură nervii și nu aduce nesomn.

Cafeaua de cicoară se vinde în pachete, *gata prăjită și măcinată*, iar ca preț este *cu mult mai estină* decât cafeaua.

În timpul căldurilor, cafeaua de cicoară luată rece, potolește setea; iarna luată caldă, încălzește corpul.

Cât ar costă o ceașcă mare de cafea de cicoară ?

O ceașcă mare de cafea de cicoară, cu zachăr, nu costă mai mult decât două până la trei parale, căci cicoarea se cultivă la noi în țară.

Totdeauna cafeaua de cicoară trebuie amestecată cu cafea ?

Nu. De câtva timp s'a pus în consumație un fel de cicoară care se zice „Enrilo“. Cu acest produs, și tot așa de lesne ca și cu cicoarea obișnuită, se face o cafea neagră bună și plăcută, chiar dacă nu se amestecă cu cafea boabe.

Cafeaua de Enrilo se poate îndoi cu lapte ?

Da ; laptele însă trebuie să fiarbă totdeauna deosebit.

Ce foloase prezintă cafeaua de Enrilo ?

Acest produs fiind mai eftin decât cafeaua boabe, este foarte bun, mai cu seamă pentru lumea muncitoare și pentru toți aceia cari vor să facă economie.

În timpul căldurilor, cafeaua aceasta se poate bea rece, cu sau fără zahăr, putându-se păstră într'un vas sau urcior curat. Iarna se bea caldă.

LECTȚIA 5

Alcool și alcoolism

Ce se înțelege prin alcool ?

Prin alcool se înțelege *tăria spirtoasă* pe care o au diferite băuturi, ca : rachiul, vinul, berea și altele.

Cum se mai chiamă alcoolul în popor ?

Spirit.

Ce însemnează alcoolism ?

Vorba *alcoolism* însemnează: **otrăvire prin alcool.**

Va să zică alcoolul este o otrăvă ?

Da. Judecând după relele pe cari le pricinuește omului, am putea spune că **alcoolul este una din cele mai grozave otrăvuri.**

De câte feluri este alcoolismul sau otrăvirea, prin alcool ?

Alcoolismul sau otrăvirea prin alcool este de două feluri :

1) Beția adică când omul bea numai din când în când, însă peste măsură și din care pricină se prăpădește mai repede ;

2) Băutura *obicinuită*, adică când omul bea zilnic și câte puțin, mai ales băuturi spirtoase.

Ce este un alcoolic ?

Ori și cine bea zilnic și cât de puțin mai cu seamă băuturi spirtoase, ca : rachiul, coniac, țuică, etc. otrăvindu-se încet și pe nesimțite, devine *alcoolic*.

LECȚIA 6

Băuturile alcoolice

Ce este o băutură alcoolică ?

Orice băutură care coprinde într'ânsa alcool (spirt) se cheamă băutură alcoolică.

De câte feluri sunt băuturile alcoolice ?

Băuturile alcoolice sunt de trei feluri :

- 1) Rachiurile cari se mai zic și *băuturi spirtoase* ;
- 2) Vinul ; și
- 3) Berea.

Pentru cerachiurile se mai zic și băuturi spirtoase ?

Pentru că sunt făcute cu spirt.

Există vr'o deosebire între alcoolul din vin sau din bere și între alcoolul din băuturile spirtoase ?

Nu. Intre alcoolul din vin sau bere și alcoolul din rachiul sau alte băuturi spirtoase, ca : romul, coniacul biterul și altele, *nu există nici o deosebire*. Alcoolul este același în toate băuturile alcoolice ; otrava este aceeași, oricare ar fi numele băuturii alcoolice.

Băuturile alcoolice sunt trebuincioase omului ?

Nu. Băuturile alcoolice nu sunt trebuincioase omului, fiindcă omul poate trăi și fără ele. Ba încă cei cari nu beau decât numai apă, sunt mai sănătoși decât cei cari beau băuturi alcoolice.

Puteți da o dovadă despre aceasta ?

Da. Turcii, depildă, nu beau de cât apă, fiindcă religia îi oprește ca să bea vin, bere sau spirtoase ;

cu toate aceste, Turcii sunt mai sănătoși decât cei cari beau spirtoase.

Cari sunt cele mai periculoase dintre băuturile alcoolice?

Rachiurile de orice fel, fiind făcute cu spirt, sunt de obicei cele mai periculoase dintre băuturile alcoolice.

Pentru ce rachiurile sunt mai periculoase decât celelalte băuturi alcoolice?

Rachiurile sunt mai periculoase decât celelalte băuturi alcoolice pentru următoarele motive :

1) Pentru că sunt mai tari ;

2) Pentru că spirtul amestecat cu apă neavând nici un gust, totdeauna se amestecă cu diferite erburi și esențe, pentru a căpăta *aromă* și *culoare*, și care de cele mai multe ori sunt mai periculoase decât spirtul amestecat cu apă,

Care sunt cele mai slabe dintre băuturile alcoolice?

Vinul și berea.

Care sunt băuturile alcoolice mai puțin periculoase? Și pentru ce?

Cele slabe, adică: *vinul* și *berea* pentru că de obicei au înrânsele mai puțin alcool și pentru că, pe lângă aceasta, mai au înrânsele și unele părți hrănitoare.

LECȚIA 7

Băuturile spirtoase

Ce înțelegeți prin băuturi spirtoase?

Toate băuturile cari sunt făcute cu spirt, ca: rachiurile, coniacul, romul, biterul și altele, se zic băuturi spirtoase.

Cum se fac rachiurile ?

Toate rachiurile, fără deosebire, se fac din spirt amestecat cu apă. Iar pentru ca să aibă gust, li se dă *aromă*, care de multe ori este mai periculoasă decât spirtul amestecat cu apă.

Rachiul încălzește pe om ?

Rachiul încălzește pe om momentan, adecă numai când beà, căci atunci îi arde stomacul, iar mai pe urmă căldura îi scade.

Rachiul potolește setea ?

Nu. Rachiul nu potolește setea. Din potrivă, el u-sucă gâtul și stomacul. Ca dovadă este că după beție omul simte totdeauna o sete foarte mare.

Rachiul dă putere omului ?

Nu. Numai în momentul când omul beà i-se pare că prinde putere: dar mai pe urmă singur vede cum băutura îl moaie și puterea îl slăbește, până ce ajunge să nu mai fie bun de nimic.

Dacă rachiul nu încălzește pe om; dacă nu-i potolește setea, atunci la ce folosește el ?

Rachiul nu folosește niciodată la nimic. Ba, din potrivă: rachiul ruinează sănătatea omului, îl face din om neom și de cele mai multe ori îl împinge pe drumul nebuniei și al crimei.

Toată lumea beà rachiu și alte băuturi spirtoase ?

Nu.

Cine beà rachiu și alte băuturi tari ?

Rachiu și alte băuturi tari beau numai oamenii cari nu știu încă cât de primejdioase sunt aceste băuturi pentru trup și suflet; ori acei cari și-au făcut un obicei urât de a beà și cari nu se gândesc de loc nici la sănătatea lor, nici la viitorul lor și al urmașilor lor.

LECTIA 8

Băuturile Fermentate. — Vinul și Berea.

Ce fel de băuturi sunt vinul și berea ?

Vinul și berea sunt băuturi alcoolice fermentate, pentru că se fac prin fermentare (dospire).

Pentru ce vinul și berea sunt băuturi alcoolice ?

Vinul și berea sunt băuturi alcoolice, pentru că conțin într'insele alcool.

Sunt de vr'un folos vinul sau berea ?

Vinul sau berea sunt de un oarecare folos numai pentru oamenii bătrâni însă numai dacă sunt curate, și dacă se bea câte puțin și numai la masă.

Din ce se face vinul ?

Din struguri.

Din ce se mai face vinul afară de struguri ?

Din mere, din pere și din alte fructe, precum și din miere de albine chiar.

Din ce se face berea ?

Berea se face din apă, orz și hameiu.

Vinul și berea se pot da la copii ?

Nu ! Vinul sau berea nici odată nu trebuiesc date la copii, nici în cantitate cât de mică chiar.

Cum este mai bine să se bea vinul la masă ?

Indoit cu apă.

Vinul se poate preface ?

Da.

În ce chip se preface vinul mai mult ?

Unii toarnă apă în vin, pentru ca să fie mai mult, și fiindcă apa slăbește și culoarea și tăria vinului, atunci îi adaugă spirt și culoare.

Vinul în care s'a pus spirt și culoare mai este bun de băut ?

Nu. Vinul prefăcut nu mai este bun de băut. El

este tot așa de primejdios sănătăței ca și băuturile spirtoase, chiar dacă s'ar bea cât de puțin.

Berea se poate preface?

Da.

Cum se poate preface berea?

Uneori i-se adaugă *spirt*, pentru a o face mai tare, iar altădată i-se pune alte lucruri, pentru a face ca berea să aducă sete, în loc să potolească setea.

Vinul sau berea băute peste măsură fac vr'un rău omului?

Da. Vinul sau berea, oricât de bune ar fi, dacă se bea însă peste măsură, ne duc la *acelaș trist sfârșit* ca și băuturile spirtoase.

Băutorul de vin sau de bere se otrăvește tot așa de lesne și sigur ca și băutorul de țuică sau de rachiu.

LECȚIA 9

Beția.

(Alcoolismul acut sau otrăvirea repede prin alcool).

Ce este beția?

Beția este un viciu din cele mai grozave, care duce totdeauna pe om la ruină și la pierzanie.

Cum ajunge omul la beție?

Uneori omul bea de bucurie, altă dată de supărare, iar unii beau numai fiindcă văd pe alții bând.

Cu vremea însă, băutura devine un *obicei*, o patimă, de care omul nu se mai poate dezbrăa.

Ce simte omul după ce bea o cantitate oarecare de alcool?

După ce omul bea o cantitate oarecare de alcool, simte într'însul o căldură neobicinuită și este mai vioi. Gândurile îi vin în cap cu grămada și ochii îi strălucesc. Omul beat uită de toate grijile și devine mai vesel, curagios și îndrăzneț.

Cum este judecata la omul beat?

Omul beat nu știe să judece și nu mai este stăpân pe sine. El judecă ca un copil. Bețivul nu știe nici de rușine, nici de frică, nici de Dumnezeu. Cu un cuvânt, omul care beà peste măsură devine din om neom, adecã mai rău decât o vită.

Ce schimbare capătă bețivul cu vreme în purtarea lui?

Omul care se îmbată des, după cât-va timp își schimbă firea cu totul. Din om bun și liniștit ajunge să fie rău și arțăgos iar la urmă ajunge chiar la nebunie.

Ce înfățișare capătă omul când beà peste măsură de mult?

La omul bețiv privirea îi este slabă și rătăcită; pleoapele îi sunt grele, urechile îi vâjje și vederea îi se întunecă; mersul îi este legănat și nesigur; se clatină mai la fiecare pas când într'o parte când într'alta, fiindcă picioarele îi sunt moi; limba îi este incurcată și vorba încălțită; unii au poftă de vorbă și vorbesc fără șir; din moment în moment bețivul dă să cadă sau cade chiar, fiind nesimțitor la orice sgomot, la frig sau la căldură și fiind expus ca să capete, în această stare, cele mai grele boale; apoi bețivul este cuprins de un somn greu și adânc.

In ce pericol se găsește totdeauna omul beat?

Vara sau iarna, pe căldură sau pe frig omul beat este expus totdeauna de a muri de *moarte grabnică*.

Cum se simte omul după beție?

Capul îi este greu iar corpul trândav și obosit; limba îi este încărcată; n'are poftă de mâncare iar gura îi este ca înleiată; stomacul par'că îi arde, iar gâtul îi este uscat; în această stare bețivul simte nevoia de a beà, din nou, pentru „a se drege“, cum se spune.

După beție omul își poate căuta de treabă tot așa de regulat ca și cel care n'a băut de loc?

Nu. Omul după beție nu mai este bun de nimic o zi sau două, în care timp se simte cu totul moleșit. Aceasta este unul din drumurile pe care băutura duce pe om **la lene și la sărăcie, pe când alte drumuri ale băuturii duc la nebunie, la crimă și la pușcărie.**

LECȚIA 10

Nebunia Alcoolică

Cum ajunge bețivul la nebunie?

Smintirea creierului prin băutura duce pe bețiv la nebunie.

Cum se chiamă nebunia din beție?

Nebunia din beție se chiamă: *nebunia alcoolică.*

De câte feluri este nebunia alcoolică?

Nebunia alcoolică este de două feluri: ***Nebunia furioasă și nebuuia tristă.***

Cum este nebunia alcoolică furioasă?

Când bețivul este cuprins de nebunia alcoolică furioasă, devine foarte supărăcios și vede mereu vedeni înfricoșătoare și dușmani inchipuiți.

Nebunul alcoolic i-se pare că este prigonit și nenorocit. Este gata în tot momentul să se omoare sau să ucidă pe altul, fie chiar pe femeea sau copiii lui, pentru un lucru de nimic.

Acesta este, după cum se vede, un alt drum al băuturii, care duce pe bețiv la Curtea cu juruți pentru a-și sfârși viața în ocnă.

Cum este nebunia alcoolică tristă?

Când nebunia alcoolică este tristă, bețivul se simte cuprins de grijă. Amărăciunile vieții îi vin mereu înaintea și-l chinuesc. Nici un gând de mângâere nu-i

poate veni în ajutor pentru ca să-l scape de mâhnirea care l'a cuprins. Simțirea îi este foarte mare: plânge pentru un lucru de nimic și se înduioșează de soarta și de nenorocirile sale adevărate sau inchipuite.

Aceasta este altă cale care duce pe om la tâmpenie sau la sinucidere.

Este vr'o deosebire între beția de rachiu și beția de vin sau de bere?

Nu. Intre beția de rachiu și beția de vin sau de bere nu este nici o deosebire, de oarece **alcoolul este același, otrava este aceeași, ori care ar fi felul băuturii.**

Ce este delirium tremens?

Nebunia alcoolică însoțită de tremurăturile limbei, a mâinilor sau picioarelor și vederea de vedenii, se chiamă *delirium tremens*.

LECȚIA 11

Băutura obicinuită

(Alcoolismul cronic sau otrăvirea înceată prin alcool).

Sunt unii oameni cari beau fără să se îmbete: aceștia sunt alcoolici?

Da. Sunt foarte mulți oameni cari se cred cumpătați, pentru că beau numai atât, încât niciodată nu și perd cumpătul, și nimeni nu-i vede beți. Aceștia se otrăvesc însă *mai mult și mai tare* decât cei bețivi. Tăria celor cari spun că pot ține la băutură, este o tărie amăgitoare; ea nu este decât o mască care ascunde o stare rea, pricinuită, încetul cu încetul, de otrava băuturilor spirtoase.

Băuturile spirtoase luate câte puțin însă în fiecare zi, fac vr'un rău?

Da. Băuturile spirtoase, fără deosebire, luate în cantitate cât de mică și în mod regulat, prăpădesc pe om mai rău decât beția.

O țuică sau un rachiu, luate pe nemâncate; o țuică „cinste“ luată cu un cunoscut; un aldamaș; o picătură de rom în cafea sau un păhăruț de coniac pus în ceaiu, toate aceste sunt *curate otrăvuri* care, zi cu zi și încetul cu încetul, se infiltrează pe nesimțite în corpul omului și-l otrăvesc.

LECȚIA 12

Alcoolul și boalele.

Ce rău pricinuește alcoolul corpului?

Alcoolul slăbește toate părțile corpului și-l expune la toate boalele.

Care anume părți din corpul omului vatămă mai mult alcoolul?

Alcoolul vatămă toate părțile corpului, dar mai cu seamă pe cele cari sunt mai obosite și mai slabe.

La unii, otrava alcoolică vatămă mai mult stomacul; la alții ficatul, la unii creierul și așa mai departe.

Cei cari beau zilnic și cât de puțin băuturi spirtoase, pot suferi de nebunia alcoolică?

Da. Dacă beția este o nebunie scurtă, băutura zilnică a spirtoaselor, în cantitate cât de mică, pricinuește nebunia mai îndelungată. Sufletul bolnavului este cuprins de o mâhnire foarte mare. Alcoolul vede denii înfricoșătoare, cari îi turbură somnul și face ca viața să i-se pară o povară.

Pe cine ajunge boala mai ușor: pe cel care beà, ori pe acel care nu beà?

Cele mai rele și mai grele boale ajung, totdeauna, mai ușor pe cel care beà băuturi alcoolice decât pe cel care nu beà.

Pentru ce omul care beà este ajuns mai curând de boală?

Omul care beà este mai lesne ajuns de boală,

pentru că corpul lui îi este slăbit de băutura și pătruns de otrava alcoolică.

Care este mersul boalei la oamenii cari beau ?

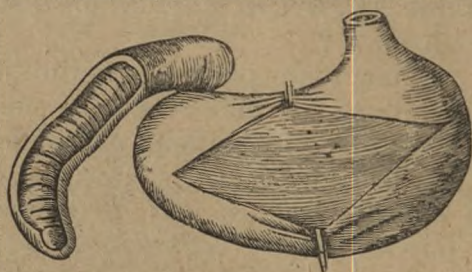
La oamenii cari beau, boala se înrăutățește ușor, punându-le de cele mai multe ori viața în pericol. În orice caz, vindecarea se face încet și anevoie.

LECTȚIA 13

Alcoolul vatămă stomacul.

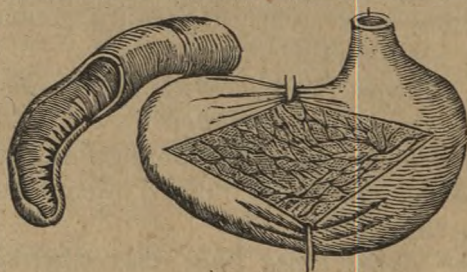
Ce rău face alcoolul stomacului ?

Rachiul și orice alte spirtoase, luate zilnic și în cantitate cât de mică, scad puțin câte puțin pofta de



Stomac sănătos.

mâncare ; mistuitul mâncării se face mai încet și cu greutate ; iar când cineva se deprinde să bea spir-



Stomac de aloolic.

toase pe nemâncate, chip că aceasta îi face poftă de mâncare, atunci boala se înrăutățește foarte mult.

Stomacul fiind gol, păreții din lăuntru stomacului, cu timpul se rănesc. Atunci boala nu mai are leac, iar bolnavul se stinge în cele mai cumplite dureri, însoțite de vărsături de sânge.

Ce rău face berea stomacului, dacă se bea peste măsură ?

Berea luată peste măsură umflă stomacul, produ-



Stomacul unui individ mort de beție.

când de multe ori dureri grozave, care uneori sunt urmate de moarte.

Boala aceasta căpătată din bere se chiamă : *dilatație de stomac*.

LECȚIA 14

Alcoolul vatămă ficatul.

Ce vătămare produce alcoolul ficatului ?

Alcoolul din stomac trecând *d'adrechtul* în sânge,



Ficat sănătos.



Ficat vătămat de alcool.

ajunge și la ficat. Din această pricină, ficatul se umflă

și prinde grăsime, sau se întărește și se usucă, căpătând niște bășici mici cât aluna.

Cu timpul, bolnavul dă în *gălbinare* sau în dropică.

LECȚIA 15

Alcoolul vatămă rărunchii.

Ce slujbă fac rărunchii în corpul omului ?
Curăță sângele.

Cum se vatămă rărunchii din pricina băuturii ?

Alcoolul trecând din stomac în sânge, otrăvește



Rărunchiu sănătos.



Rărunchiu de alcoolic.

sângele. Din pricina aceasta, rărunchii, cari curăță sângele, se umflă, prinzând grăsime sau slăbesc peste măsură, pricinuind dureri foarte mari. Bolnavul nu simte curgerea udului *sau a sângelui chiar*, ceea ce face ca viața să i se pară un adevărat chin și să își caute scăparea, de multe ori, făcându-și seamă.



Rărunchiu bo'nav.

LECTȚIA 16

Alcoolul împiedică circulația sângelui

Din stomac unde trece alcoolul ?

Din stomac alcoolul trece *d'adreeptul* în sânge, pe care îl otrăvește.

Pe unde circulă sângele în corpul nostru ?

Sângele circulă în corpul nostru prin artere și prin vine.



Anevrism.



Arteră astupată
de sânge încheșat.

Cum ajunge să fie cu timpul sângele otrăvit de alcool ?

Sângele otrăvit de alcool, cu vremea, se îngroașe și se încheagă, iar bucățile de sânge încheșat astupă vasele din corpul omului, și astfel sângele nu mai poate circula regulat.

Ce se chiamă anevrism ?

Când sângele se îngroașe, din pricina alcoolului, se formează pe artere ca niște punși mici și rotunde. Cu timpul, pereții acestor punși se subțiază și apoi crapă. Bolnavul moare atunci repede, ca lovit de fulger.

LECTIA 17

Alcoolul îmbătrânește pe om înaintea de vreme

Cum se face că omul care bea pare îmbătrânit înaintea de vreme?

Din pricina alcoolului arterele se întăresc ca și la bătrâni. De aceea omul care bea, pare mai trecut și mai îmbătrânit de cum este.

LECTIA 18

Băutura vatămă creierul

Ce este și cum vine dămblaua la creier?

Când o arteră cât de mică se rupe în creier, omul moare grabnic.

Cum se face că deșteptăciunea și ținerea de minte slăbesc la oamenii alcoolici?

Când o bucățică de sânge incheșat nu poate trece



Ruptura unei artere din pricina băuturii, ceea ce aduce moarte grabnică.



Ramolirea creierului care pricinuește slăbirea deșteptăciunii și a ținerei de minte.

într'un vas prea mic din creier, atunci toată partea aceea a creierului, care era până atunci udată de sânge, se usucă și se distruge. Din această pricină deșteptăciunea și ținerea de minte scad foarte mult.

LECTIA 19

Alcoolul vatămă inima

Ce este inima ?

Inima este organul central al circulației sângelui.

Pentru ce inima este organul central al circulației sângelui ?

Pentru că tot sângele vine până la inimă, iar de acolo este respins înapoi, prin bătăile tari și regulate ale inimei.

Ce vătămare aduce alcoolul inimei ?

Sângele fiind otrăvit de alcool, face ca inima să prindă grăsime, cu vremea ; atunci puterea inimei slăbește iar sângele este respins înapoi cu greutate.



Inima sănătoasă



Inima grasă din pricina
băuturii

Din această pricină, inima de multe ori se întâmplă să fie *înecată de sânge*, și atunci omul moare grabnic.

LECTIA 20

Alcoolul vatămă plămânul

Cum se face că băutura vatămă plămânii ?

O parte din alcool (din tăria spirtoasă) totdeauna este dată afară prin plămâni, adică prin respirație.

Plămâni făcând acest serviciu, cu chipul acesta se molipsească și se vatămă și ei.

Ce suferă bolnavul când plămâni sunt vătămați din pricina alcoolului?

Când plămâni sunt vătămați din pricina alcoolului, bolnavul capătă o tuse seacă, respiră cu greutate și îl doare peptul. De multe ori această boală este însoțită și de *boală de inimă*, care pricinuește moartea.

LECȚIA 21

Alcoolul și moștenirea

Ce moștenesc copiii dela părinți prin naștere?

Copiii moștenesc dela părinți prin naștere: puterea, sănătatea, apucăturile bune sau rele precum și boalele lor.

Cum sunt copiii celor cari beau?

Cei mai mulți dintre copii celor cari beau sunt scrofuloși, ofticoși, surzi, surdo-muți, damblagii, slabi, spasmatici, bolnăvicioși și tâmpiți, dintre cari *cea mai mare parte mor în vârsta cea mai fragedă*.

Cum sunt copiii celor cari beau când se fac mari?

Cea mai mare parte dintre copii cari se nasc din părinți alcoolici sunt: *proști, desfrânați, bețivi, pun-gași, vagabonzi, criminali sau nebuni*.

Până la al cântălea neam se poate întinde această îngrozitoare moștenire?

Cel puțin, până la al treilea și al patrulea neam.

Când mama sau doica alăptează copilul: poate să bea rachiu sau alte băuturi alcoolice?

Nu, pentrucă alcoolul trece în lapte și cu chipul acesta se otrăvește hrana copilului.

Ce trebuie să simtă un părinte când, din pricina plăcerii lui de a bea, își vede copilul bolnav, schilod, scrofulos sau murind fără vreme?

Un părinte care își vede odrasla lui schiloadă, pipericită și bolnavă sau murind fără vreme, — și când știe că toate aceste nu isvorăsc decât numai dela plăcerea lui de a bea, — trebuie să ofteze și să plângă amar. Cugetul trebuie să-l mustre și sufletul trebuie să și-l simtă încărcat, ca și când ar fi făcut o crimă, *căci crimă este când un tată își uită datoriile de părinte, și când pentru o simplă plăcere trecătoare, de a bea, pricinuește nenorocirea urmașilor săi.*

LECȚIA 22

Alcoolul și Mortalitatea

(Accidente — Sinucideri — Nebunie și Crime)

Pentru ce femeile trăesc în genere mai mult decât bărbații?

Pentru că femeile nu beau de loc sau, cel puțin, sunt mai cumpătate decât bărbații.

Pentru ce numărul sinuciderilor este mai mare la bărbați decât la femei?

Pentru că bărbații consumă mai mult alcool decât femeile. Băutura pricinuind boala, lipsa și mizeria și distrugând voința omului, din această pricină, mulți indivizi sfârșesc prin a-și pune singuri capăt vieții.

Cine pricinuește mai mult accidentele care de multe ori costă viața mai multor oameni?

Deraierile de tren, exploziile, focul și alte ca aceste nenorociri, de cele mai multe ori sunt pricinuite de către alcoolici, cărora, din pricina băuturii, li se paralizează creierul și astfel pierd sângele rece și nu mai știu ce fac.

Cărei pricini se datorește numărul cel mai mare al cazurilor de nebunie?

Numărul cel mai mare al cazurilor de nebunie nu se datorește decât numai *alcoolului*. Băutura paralyzează creierul și astfel bețivul ajunge de multe ori la ospiciul de nebuni.

Din ce pricină se comit cele mai multe crime?

Cele mai multe crime se făptuesc din pricina beției. Bețivul de multe ori devine brutal, își pierde judecata și pentru nimica toată făptuește o crimă, pe care apoi o ispășește cu munca silnică pe viață.

LECȚIA 23

Alcoolul și Biserica

Ce ne învață Sfânta Biserică?

Sfânta biserică ne învață: să credem în D-zeu și în Atot-puternicia lui; să iubim pe aproapele nostru; să nu facem rău; să nu furăm; să nu pizmuim; să cinstim pe cei bătrâni, precum și alte lucruri bune și înțelepte.

Cei ce beau mai pot urmări învățăturile înțelepte ale bisericii?

Nu! Băutura ia mintea omului și-l împinge să făptuiască tocmai lucruri protivnice. Bețivul fură, înșală și omoară. El nu știe nici de lege nici de Dumnezeu.

LECȚIA 24

Alcoolul și școala

Ce scop are școala?

Școala are de scop ca să lumineze și să instruiască pe copii, pentru a le ușura traiul în lume și a-i face să fie folositori familiei, societății și patriei când vor deveni mari.

Omul bețiv poate fi folositor familiei, societății și patriei?

Nu. Băutura strică pe om și-l face să se abată de la toate îndatoririle frumoase pe cari le învață în școală.

Băutura vatămă mintea și sufletul ca și corpul.

LECȚIA 25

Alcoolul și armata

Ce este armata?

Armata este școala care ne învață ca să ne apărăm cinstea națională și pământul strămoșesc.

Care este prima condițiune care face ca o armată să fie puternică?

Prima condițiune pentru ca o armată să fie puternică este, ca să fie compusă din soldați *sănătoși, voinici, sprinteni și vioi, pentru ca să poată ține la greu și la oboseală.*

Ce rău poate pricinui băutura armatei?

De oarece băutura slăbește corpul omului și-l expune ușor la boale, este lesne de înțeles că alcoolicii sau acei cari se nasc din părinți alcoolici, nu pot fi vigoșii și voinici, sau cu alte cuvinte: nu pot fi soldați buni. Asemenea soldați nu pot rezista la greutate și la oboseală, nici la manevră, nici la războiu.

Ce măsuri s'au luat la noi până acum, contra alcoolismului?

Ministerul învățământului de mai mulți ani face propagandă în țară, prin tablouri, prin broșuri și prin conferințe, arătând pericolele alcoolismului.

Ministerul de războiu a hotărât apoi de-a înlocui dimineța, rația de rachiu, la soldați, cu ceai sau cafea.

Afară de aceasta, s'au mai înființat în țară, dife-

rite societăți, printre care și *Liga națională anti-alcoolică*, compusă din patrioți, din oameni învățați și din profesori, cari luptă pentru a lumina poporul asupra primejdiei alcoolismului.

LECTIA 26

Alcoolul și Economia

Ce înțelegeți prin economie?

Prin economie înțelegem înlăturarea cheltuelilor pentru tot ce este de prisos sau nefolositor.

Ce foloase ne poate aduce economia?

Economia ne poate aduce foloase *morale* și *materiale*

Cam ce foloase morale ne poate aduce economia?

Un muncitor, un meseriaș, un funcționar, etc., care are un livret dela Casa de Economie, cu o rezervă oarecare de bani, adunată în mai mulți ani, înseamnă că este un om cumpătat și cu prevedere; aceasta mai înseamnă că omul care a adunat ceva, se gândește la viitorul lui și al copiilor lui, lucru care îi face *cinste în lume și care de multe ori prețuește mai mult decât banul*.

Ude putem strânge mai bine economiile?

La *Casa de Economie* care este garantată de Stat și care ne face o mulțime de înlesniri.

Ce anume înlesniri ne face Casa de Economie?

1) Ne primește spre păstrare sume cât de mici: pentru oamenii mari dela 1 leu în sus, iar pentru copii dela 10 bani în sus.

2) Ne păstrează banii în cea mai mare siguranță.

3) La banii puși spre păstrare ne dă o dobândă de 4 lei și jumătate la 100 lei pe an și dobânda la dobândă.

4) Ne îngăduie de a retrage, ori când am voi, o parte sau chiar întreaga sumă depusă.

Pentru toate înlesnirile ce ni-le face Casa de Economie se plătește ceva ?

Nu. Casa de Economie este casierul și comptabilul nostru *gratuit*.

Omul care beà poate economisi ceva ?

Nu. Omul bețiv capătă obiceiul de-a duce la cărciumă tot ce are. Iar afară de aceasta, din pricina băuturii, bețivul de multe ori pierde multe zile de lucru, astfel că niciodată nu se poate lipi nimic de dânsul, și totdeauna simte lipsa și nevoia.

Ce prețuieți mai mult: economia ori băutura ?

Prețuim economia, căci ea ne face cinste și ne asigură bătrânețea și viitorul ; pe când băutura ne rușinează și ne duce la lipsă și la sărăcie.

LECȚIA 27

Alcoolul și familia

Când omul poate spune că este fericit ?

Omul poate spune că este fericit, atunci când își simte inima mulțumită și cugetul împăcat.

Ce poate face ca inima omului să fie mulțumită ?

Sănătatea, iubirea familiei, dragostea pentru munca cu care suntem deprinși, traiul bun cu toți cunoscuții și tovarăși noștri de muncă ; viața cumpătată ; gândul că trăim în libertate și că ne simțim cu toții egali înaintea legii ; iubirea de țară și de neam, toate aceste fac ca inima omului să fie mulțumită și sufletul liniștit.

Care-i patima care distruge mai mult mulțumirea și fericirea cuiva ?

Beția.

Pentru ce beția distruge mulțumirea și fericirea omului?

Pentru că bețivul duce la cărciumă mai tot ce are, beția fiind tovarășă cu sărăcia și cu mizeria ; pentru că beția face ca omul cel mai liniștit să fie arțăgos, gâlcevitor și brutal ; pentru că beția duce pe om la mormânt înainte de vreme sau îl duce pe drumul nebuniei sau al crimei. Intr'un cuvânt, beția este patima ceă mai grozavă din lume pentru că necinstește pe om și'l face să fie disprețuit de toată lumea ; pentru că prăpădește sufletul și corpul ; pentru că duce pe om la ospiciul de nebuni sau la curtea cu jurați, în timp ce femeia și copiii rămân pe drumuri cerșetori și muritori de foame.

LECTȚIA 28

Mijloace pentru a combate sau înlătura primejdia alcoolismului

Bine este ca să consumăm băuturi spirtoase?

Nu.

Pentru ce nu'i bine ca să consumăm băuturi spirtoase?

Pentru că băuturile spirtoase sunt o otravă din cele mai grozave, care ne prăpădește sufletul și mintea, și ne omoară cu zile.

Cei obicinuiți cu băutura mai pot scăpa de primejdia alcoolismului?

Da, numai dacă ar vroi.

Ce ar trebui să facă cei obicinuiți cu băutura ca să poată scăpa din ghiarele alcoolismului?

Cei deprinși cu băutura ar trebui pentru binele lor și al familiei lor, să ia o *strașnică hotărîre* de a nu mai bea de loc rachiuri, neîntrebuințând decât numai apă, lapte, ceaiu sau cafea. Iar în cazul când

nu și vor putea înfrâna cu totul pofta băuturii, să se mărginească de a bea numai *vin* sau *bere*, însă *nu mai mult decât un pahar sau două pe zi, și aceasta numai la mâncare.*

Care ar fi mijlocul cel mai nimerit pentru ca tinerimea care se ridică să nu cadă în mrejele alcoolismului?

Abținerea de a nu bea de loc nici un fel de băutură alcoolică.

Ce ar putea face tinerimea ca să poată lua și să se poată ține de o asemenea hotărîre?

Elevii de prin școli ar trebui să înființeze societăți, fiecare făgăduind solemn că nu va bea de loc *nici un fel de băutură alcoolică*; iar, în acelaș timp, membrii acestor societăți s'ar putea face apostolii binelui, vorbind în familiile lor, la cunoscuții lor și în toate părțile, despre relele nefaste ale alcoolului, care este vrăjmașul cel mai grozav al omenirii.

PĂREREA OAMENILOR INVĂȚAȚI
ASUPRA
ALCOOLULUI

Băuturile alcoolice constituie pentru țară un pericol, a cărui gravitate o recunoaște orice om luminat. Ele sunt pricina degradării rasei și a decăderii naționale.

*

Alcoolul slăbește memoria, voința și judecata omului.

*

Alcoolismul nu degradează numai pe individul care consumă alcool, ci și pe urmașii săi.

*

Pentru a fi sănătos și viguros... nu beți alcool.

*

Alcoolul distruge omenirea mai mult decât foametea, ciurma și războiul. El nu numai că ucide cu zile pe om, dar încă îl și mai necinstește.

*

Alcoolul nu face poftă de mâncare, nu dă putere și nu încălzește. El este otrava ucigătoare care duce pe om cu pași repezi la mormânt.

*

Beția este tovarășă cu sărăcia și cu boala.

