

Az iszákosság és annak leküzdése.

Írta: dr. Stein Fülöp.

Egy régi krónikában olvasom a következőt: „S” -ben lakott vala egy gazdag ember felnőtt tudós fiával és leányával. És fia vélekedek, hogy elmenne remetének és bejutna a mennyek országába. Elhagyá szülőjét és egész háza népét, hogy az erdőben hajlékot teremtsen és szolgáljon Istenének. És egyszer álmában egy hang eképen szóla hozzá: Hozzád küldött az Úr, hirdetni igéjét. Választani fogsz nagy bűnök közül egyiket tetszésed szerint: ittasságot, paráználkodást, gyilkosságot. Így parancsolja ezt az Úr. És felébredvén a remete, ijedelem foga el az ő lelkét, mert távol vala tőle mindig a bűn, de nyugtot nem találván, hogy az Úr parancsát teljesítse, választá a bűnök legkisebbjét, az ittasságot. És izeni asszonytestvérének, hogy jönné el és hozna magával a jó borból, hogy még egyszer megörvendeztesse az ő lelkét. Kívánságát teljesíték, és a mint ivott a borból, közeledék nővéréhez, ki örülvén jó kedvének, őt tovább ivásra bátorítá. Ekkor felhevül a remete és erőszakot tön testvérén és tette után félelmet érezvén, még meg is gyilkolá. És vélvén, hogy a legkisebbet választotta légyen, mind a három bűnbe esek. Oh ittasság, mennyi bajnak vagy az okozója”

A régi krónika kétségen kívül igazat mond. Mindenki életében számtalanszor tapasztalhatta, hogy az ittasság mennyi bajnak az okozója és hogy a büntettek, betegségek és nyomor milyen megmérhetetlen tömege ered belőle. De a létért való küzdelem fárasztó munkájában az emberek többnyire nem érnek rá az események okai felett tőprenkedni, hanem ha hallják is, hogy a részeges Pétert megütötte a guta és hogy Pál ittas állapotban nyomorékká verte gyermekét vagy le is szúrta panaszkodó feleségét, ezt egyszerűen tudomásul

veszik és napirendre térnek felette. Hiszen, úgy vélekednek, ilyesmi csak azzal esik meg, aki többet iszik, mint a mennyit elbir, kisebb mértékben pedig a szeszes ital nem hogy árt, hanem használ, melegít, táplál és erőt ad a munkához és ital nélkül dolgozni nem is lehetne.

Szükséges azonban, hogy ez irányban is tisztán lássunk és ezért nem fog ártani megismerkedni azokkal az óriási pusztításokkal, melyeket a szeszes italok fogyasztása okozhat és különösen eloszlatni azt a vakhitet, hogy szeszes ital kisebb mennyiségben élvezve az ember szervezetére hasznos és üdvös.

Lássuk tehát, mit okoz az ittasság, vagy annak gyakori ismétlése, az iszákosság? helyesebben szólva: milyen pusztításokat visz végbe az a mérges anyag, mely a szeszes italok lényege és mely minden szeszes italban – borban, sörben és pálinkában egyaránt – kisebb-nagyobb mértékben jelen van – *az alkohol?*

Ha szeszes italok alakjában alkoholmérget veszünk magunkhoz, akkor ez legelőször a gyomorba kerül, a hol – nem mint azelőtt hitték, – az emésztést elősegíti, hanem ellenkezőleg, azt megakasztja. Nagyobb mennyiségben élvezve, gyomorhurutot okoz, a mi gyakori bőfögésben, reggeli hányásban, továbbá étvágytalanságban, hiányos táplálkozásban és ennek folytán szegényvérűségben nyilvánul. A gyomorból a vérbe megy át és először is megakadályozza más anyagoknak, különösen a táplálékkal felvett zsírnak felhasználását, miért is ez változatlan állapotban, a test különböző helyein lerakódik. Tehát az iszákosok kövéreknek, jól tápláltaknak látszanak és valószínűleg ez az alapja annak, a nép között általánosan elterjedt felfogásnak, hogy a szeszes italok (különösen a bor és sör) táplálnak és erőt adnak. Pedig ez nemcsak hogy nem jó, hanem, a szívre és májra egyenesen káros. A májban a zsírlerakódás hátráltatja a máj működését és közvetve az emésztést, a szív elhájasodása pedig a szív munkaképességét leszállítja. Ez okozza a vérnek pangását a különböző szervekben, különösen a lélegző és emésztési szervekben és az idegrendszerben, ilyen egyéneken gyenge és rendetlen szívverést észlelhetünk, továbbá gége- és tüdőhurutot; rekedtek, sokat köhögnek, emésztésük renyhébb, agyuk működése zavart.

Fontosabb eme közvetett hatásnál, az alkoholnak közvetlen hatása e szervekre. A máj eleinte nagyobbodik, később azonban zsugorodik, mindig kisebb és keményebb lesz. Az emésztési zavarok fokozódnak, a vér az altest szerveiben pang, hasvízkórság keletkezik, mely végre halált okoz. Hasonló változásokat észlelhetünk a vérereken, hol az alkohol a negyvenes éveken felül levő férfiaknál oly gyakori betegséget, a vérerek megkeményedését, vagy mint általánosan nevezik, az erek elmeszesedését idézi elő. Hathatós segítőtársa az alkoholnak eme romboló munkájában a dohány. E betegség pedig egyrészt a vérerek tágításához és repedéséhez, másrészt ezek szűküléséhez és elzáródásához vezet. Ezzel a testnek a vérrel való ellátása zavart szenved, sőt az érrepedés okozta vérzések egyes szervekben, mint p). az agyban, súlyos kórtüneteket, agygutát és hirtelen halált okozhatnak. A vérereknek ez a megbetegedése maga után vonja a szívnek fokozottabb működését is és ez által képződik a szívnagyobbodás, melyet iszákosoknál, különösen sörivőknél rendszerint találhatunk. Gyakori és kellemetlen szívdobogás és mellszorongás áll be és már a legcsekélyebb munka után is légzési nehézségek jelentkeznek. A vérkeringési zavarok fokozódnak, a vér pang és e pangás végre általános vízkórságot és halált okozhat. Úgyancsak ily gyászos eredményre vezet az alkohol fogyasztása a vesében is.

Igen nagy fontossággal bír az alkohol hatása az idegrendszerre, még pedig úgy a környi idegekre, mint az idegrendszer központjára, az agyra. Az idegek az alkohol hatása alatt meglabosodnak, mindig fokozódó nagy fájdalmakat okoznak, különösen a végtagokban és végül elsorvadnak. A betegek rendszerint azt gondolják, hogy fájdalmaik meghűléstől-keletkeznek és többnyire nem hiszik el, hogy a bortól, sörtől vagy pálinkától megfájdulhatnak kezük, lábuk. Pedig ez az alkoholnak egyik legalattomosabb pusztítása, mert az izmok, a munkabírásnak alapjai csak úgy tudnak működni, ha az azokat mozgató idegek egészségesek. Az idegek sorvadásával az izmok is lassan elsorvadnak, az illető dolgozni nem tud és így az alkohol aláássa és tönkreteszi ezen az utón az izmok munkabírását. Az érző idegek közül különösen a látóideg nagyon érzékeny az alkohol iránt. Könnyen gyuladásba

esik, majd elsorvad. A látóképesség lassan csökken, majd teljesen elvész, az ember megvakul. E tekintetben is az alkohol segítőtársa a dohány.

Legjobban szenved azonban az alkohol hatása alatt az idegek központja, az agyvelő, mely összes szellemi működésünknek székhelye. Kisebb adagok, $\frac{3}{4}$ liter sör vagy 3-4 deciliter bor után a szellemi működés kezdetben könnyítettnak, gyorsítottnak látszik és ez az alapja annak a felfogásnak, hogy az alkohol kisebb adagokban mindennemű szellemi és testi munkára serkentőleg hat. Ha azonban ezt a hatást jobban megfigyeljük, úgy azt találjuk, hogy ez csak látszólagos. Nyelvünk könnyebben mozog, de gondolkozásunk nem követheti beszédünket és mindez a szellemi munka értékének rovására megy, vagyis magyarán mondva, már kisebb alkoholmennyiségek fogyasztása után is gyorsabban és többet beszélünk, de annál több ostobaságot is mondunk. E körülményt azonban nem ismerjük fel, mert az alkohol megzavarja, ítélőképességünket és így hibásan ítéljük meg a leküzdendő feladatokat és nehézségeket, kevésbé érezzük a fájdalmat, a gondot és a bűt. Ennek az alapján lesz az alkohol gondúzó, búfelejtő. Pontos vizsgálatok és kísérletek bizonyították, hogy már a fentemlített kis mennyiségű alkohol a felnőtt egészséges férfiúnál, még az igen egyszerű szellemi működést is, mint például az összeadó képességet leszállítja, azaz az illetők, ha ittak, az összeadásnál több hibát csinálnak, mint ha nem ittak. Nagyobb adagnál az egyén nem tájékozódik helyesen, a körülötte történőket megfigyelni nem tudja, egyáltalán nem képes valamit megmagyarázni vagy megértetni, figyelmét összpontosítani, saját magának vagy másnak a szellemi működését megítélni. Hiányzik a tiszta megfontolás és szavainak s tetteinek a megítélése. Unalmas fecsegés, közönséges frázisok és rossz élecek jellemzik beszédét. Felmagasztalt kedélyállapotában már nagyon csekély ingerekre is erőszakos cselekedetekkel válaszol. Ez az alapja az ittas állapotban elkövetett oly gyakori, büntetteknek. Majd további ivásnál az öntudat mindjobban elhomályosul, az alkoholméregnek bénító hatása mindjobban érvényesül, az egész ember tehetetlen, beszédje érthetetlen, kezeit, lábait használni nem tudja, míg végre a mérgezés tetőpontján

súlyos álomba, teljes öntudatlansági állapotba, narkózisba merül. Ebben a stádiumban nem ritka a hirtelen haláleset.

Miután az alkohol ismét könnyen távozik a szervezetből, ezek az agytünetek is bizonyos idő múltán kiegyenlítődnek. Ismételt alkoholfogyasztásnál azonban e tünetek mindig tökéletlenebbül egyenlítődnek ki, az egyes, eleinte oly csekély hibák és zavarok összegeződnek és végre állandó súlyos és tartós kórtüneteket okoznak, melyek közül a legvégzetesebb az alkoholélvezet után való újabb vágy: az illető mindig jobban megkívánja a szeszt és minél többet iszik, annál rosszabbul bírja és minél rosszabbul bírja, annál többet akarna inni. A mindennapos ivóból, ki maga még nem érezte az alkohol romboló hatását, kinél azonban már ebben a stádiumban is a figyelmes szemlélő a testi és lelki fogyatkozásoknak egész sorát felfedezheti – iszákos ember lett.

Az iszákos egyén felfogása nehezített, látóköre szűkült, emlékező tehetsége gyengült. A betegség okozta helyzetet felfogni és megítélni nem képes, magán uralkodni nem tud, magaviselete mindig botrányosabb lesz, erkölcsi érzékei elpusztulnak, jelleme hanyatlik, ösztönének, szeszélyeinek vakon enged, gondolkodását, cselekvését nem a megfontolás, hanem ösztönei irányítják. Mindig fokozódó izgékonyasága esztelen erőszakoskodásra, brutalitásokra vezet, egész tevékenysége célszerűtlen és már csekély inger is büntett elkövetésére bírhatja. Az ilyen beteg mindig önzőbb lesz, saját egyéniségét túlbecsüli és szenvedélye következményeiért anyagi és testi romlásáért, leszállított munkaképességeért mindent és mindenkit felelőssé tesz, csak magát és iszákos voltát nem. Másokat okolván saját nyomoráért, e gondolat mindig erősebb gyökeret ver benne és mindenütt üldözést, ellenséget lát. Majd öntudata jobban elhomályosul, a kéjes mámor az ellenkezővé csap át, nem létező sötét alakokat lát, fenyegető szózatokat hall, félelmi érzései a végtelenségig fokozódnak, haját, ruháit tépi, szagatja, egyszóval kifejlődik a delírium tremens-nek nevezett elmebaj borzalmas izgalmaival, elmebeteg lesz. A vége az elmebajjal kapcsolatban – de rendszerint csak annak többszörös kitörései után – jelentkező végleges és gyógyíthatatlan elbutulás.

Ezek azok a betegségek, amelyek az alkoholmérég közvetlen

hatása folytán jelentkeznek. De tudjuk, hogy ezeken kívül az alkohol számos más betegségénél közvetve is fontos szerepet játszik. Így első sorban mindennemű elmebajnál, melynél a kitörést elősegíti, a tüneteket súlyosabbakká, a lefolyást kedvezőtlenebbé teszi. Különösen káros a nyavalyatörésnél, hol már kisebb alkoholmennyiség után is gyakoribb és súlyosabb görcsrohamok lépnek fel.

A szeszes italok továbbá „leszállítják az ember ellentálló képességét mindennemű betegséggel szemben. Így köztudomású, hogy mennyivel könnyebben betegednek meg az iszákos egyének ragályos betegségekben és mennyivel nehezebben tudják kiállani a lázas bajokat. Minden orvos tudja, hogy ha iszákos ember tüdőgyulladást kap, abba rendesen belehal. így van ez más lázas betegségénél is. Ha sebészeti műtétről van szó, akkor az iszákosnál az elaltatással (narkózis) nagyon óvatosan kell bánni, mert az alkohol által megrottott szervezet ezt rendszerint ki nem bírja. A nemi betegségek esélyeinek is sokkal inkább van kitéve az ittas vagy iszákos ember, mert az alkohol folytán elhomályosult öntudatával megfeledkezik minden elővigyázatról és nem fontolja meg, hol keressen fokozott nemi ösztönének kielégítést.

Különösen kiemelendő az a szoros kapcsolat, mely a szeszes italok fogyasztása és egy másik súlyos népbetegség a tuberkulózis, a tüdővész, a tüdősorvadás között fennáll. A tüdővész közvetlen okozói, mint tudjuk, egészen apró, szabad szemmel észre nem vehető élő lények, a bacillusok, melyek milliónyi számban mindenütt feltalálhatók és melyeket a levegővel magunkba szívünk. De hogy pusztító rombolásukat véghez vihessék, kell, hogy az ember szervezetében alkalmas talajra akadjanak, ezt pedig a teljesen ép, egészséges embernél, ki tágas, jól szellőzött lakásban él és észszerűen táplálkozik, nem találhatnak. Csak olyan embernél tudnak tovább szaporodni, ki nem táplálkozik eléggé, túlszűfolt, hiányosan szellőzött szobában alszik, szervezetét helytelen életmód, első sorban szeszes italok fogyasztása által gyöngítette vagy a kinek a szervezete már születés előtt szüleinek nyomorúságos, egészségtelen életmódja, iszákossága által meggyengült, tönkrement.

A bacillusok ellen is kell védekeznünk, még pedig leg-

jobban úgy, ha nem köpködünk bárhová, hanem csak erre a célra szolgáló, folyadékkal telt edényekbe, mert a bacillusok az ilyen betegségben szenvedő embereknek kiszáradt köpetéből jutnak a levegőbe. De a bacillusokat teljesen kiirtani nem leszünk képesek s azért első sorban tartsuk meg testünket épségben, egészségben és ne gyöngítsük, ne pusztítsuk szeszes italok fogyasztásával, hanem azért a pénzért, a mit szeszes italokra költöttünk volna, vegyünk magunk és gyermekeink számára alkalmasabb lakást és jobb táplálékot, kenyeret, tejet stb. Csak úgy fogjuk magunkat és gyermekeinket megóvni ettől a borzasztó betegségtől. Ez a betegség azáltal, hogy az alkohol a bacillusok működésének előkészíti a talajt, a szeszes italok fogyasztásával szoros összefüggésben áll, a mint azt számos adat és minden nagyobb város statisztikája is bizonyítja.

Mind e pusztításokat az alkohol még nagyobb arányban viszi véghez *a gyermek gyöngye szervezetében*, úgy, hogy a legcsekélyebb mennyiségű szeszes ital is elegendő, hogy a gyermeknek súlyos, javíthatatlan károkat okozhasson és így *ezeknek elsősorban semmi körülmények között semmiféle alakban és semmiféle mennyiségben szeszes italt inni nem szabad.*

A szeszes italok fogyasztása továbbá megrövidíti az életet is. Ha megfigyeljük, hogy az egyes foglalkozások között melyiknél van a legtöbb haláleset, akkor azt találjuk, hogy a pálinkások, sörgyárosok és pinczerek adják a legmagasabb számot, sokkal magasabbat, mint a bányászok és ólomművészek, a kik pedig eléggé nyomorúságos viszonyok között élnek. Hogy a szesz az élettartamot rövidíti, e mellett ékesen szól számos angol és amerikai életbiztosító társulat eljárása, mely szerint a szeszes italoktól tartózkodók, az absztinensek számára olcsóbb biztosítási díjat szabnak meg. E társulatok, céljuk lévén a nyerészkedés, bizonyára csak rideg számok után indulnak. Statisztikájuk ez irányban igen érdekes. A többi között megemlítésre méltó, hogy összeállítván, vájjon a valószínű számítások alapján várható halálesetek közül hány haláleset következett be ténylegesen, 33 év eredménye azt mutatja, hogy míg a mértékletes ivók között a várható halálesetek közül 96%, addig az alkoholtól tartózkodók közül csak 70% következett be.

De az alkohol nemcsak azokat pusztítja, kik élvezik,

hanem olyanoknak is kárt okoz, kiknek az élvezetből nem volt részük. Ez az, a mi az alkoholt megkülönbözteti a többi élvezeti mérgektől, a dohányban található nicotintól, a kávéban lévő coffeintől stb. És ezért nemcsak egyéni mérég az alkohol, mint ezek, *hanem első sorban társadalmi mérég.*

Kétségbevonhatatlan a kapcsolat az *alkohol és bűntettek között.* Ennek lelki okait az alkoholmérgezés okozta agytünetek ecsetelésénél érintettem, felemlítvén a nagy izgékonytságot és ezzel szemben a megfontolás hiányát, az ítélőtehetség gyöngülését, az erkölcsi érzések alászállását, a jellem hanyatlását, tehát mindazoknak a lelki tulajdonságoknak károsodását, melyek a józan ember cselekvését irányítják és őt a helytelen, a rossz, a bűntett elkövetésétől visszatartják. Különben – sajnos – van alkalmunk lépten-nyomon tapasztalni, hogy borközi állapotban mily könnyen fejlődik jelentéktelen szóváltásból tettlegesség, testi sértés, sőt emberölés. Tényleg az ez irányban észlelt megfigyelések mutatják, hogy a bűntevők 45%-a iszákos vagy szeszes ital befolyása alatt követte el tettét. Magam is kérdést intéztem ez iránt több magyarországi fogházigazgatóhoz és 1098 fegyencz között 490 alkoholistát (42%) találtam.

Hogy az alkoholmérgezés mennyire fokozza az erőszakos, brutális cselekedetekre való hajlamot, legjobban kidomborodik, ha tekintetbe vesszük az ebből eredő bűntettek, a könnyű és súlyos testi sértések elkövetésének idejét. Tudvalevő ugyanis, hogy a szeszes italok fogyasztása a hét egyes napjain nem egyenlő, mert a szokás megkívánja, hogy a jó honpolgár szombaton este a korcsmában pihenje ki az elmúlt hét fáradalmait, ugyanott gyűjtsön erőt vasárnap a jövő hét munkájára, sőt ha hitele megengedi, hétfőn még ne álljon munkába, hanem csak ismét a korcsmában gondolja át az oly szépen eltöltött két nap kellemes emlékeit. Ezen a három napon fogy tehát a legtöbb alkohol és a tapasztalat sa statisztika bizonyítja, hogy a testi sértéseket túlnyomó többségben csakugyan e három napon követik el.

Bebizonyult továbbá az összefüggés az *alkohol és a balesetek* különösen az ipari balesetek között. A fogyasztott alkohol narkotizáló hatása könnyelműbbé teszi a munkást a foglalkozásában rejlő veszélyekkel szemben, minél-

fogva az elővigyázati rendszabályokat nem veszi figyelembe, saját és munkástársai egészségének veszélyeztetése árán. És ebben az esetben is nemcsak az szenved, kinek az alkohol élvezetéből is volt része.

Elég reámutatni arra, hogy például *egy* berúgott vasúti vonatvezető, hány embernek életét és testi épségét kockáztatja.

Hogy az alkohol azonban tényleg társadalmi méreg, az akkor világlik ki legjobban, ha annak *az utódokra gyakorolt hatását* tartjuk szem előtt.

Az utolsó évek észleletei és megfigyelései minden kétségen kívül bebizonyították, hogy iszákos szülők gyermekei elgyengültek, elcsenevészedettek, elfajultak és hogy mindenemű betegséggel szemben kisebb ellentállóképességet tanúsítanak. Különösen áll ez ismét a tüdővészre (tuberkulózis) nézve. Mindjobban hangoztatják, hogy a tüdővész fertőzés kezdete túlnyomó sok esetben a gyermekkorra vezethető vissza és hogy az iszákosok gyermekeinek elgyengült, elfajult szervezete legalkalmasabb talaja a bacillusok szaporodásának és pusztító működésének. Ki is mutatták, hogy elmebajos, hülye és nyavalyatörős gyermekek többnyire iszákos szülőktől származnak. Figyelemmel kísérték 10 józan és 10 iszákos házaspárnak gyermekeit és azt találták, hogy *az iszákos szülők 57 gyermeke közül 12 korán elhalt, 36 volt hülye, nyavalyatörős vagy nyomorék és csak 9 normális*, ellenben *a józan szülők 61 gyermeke közül ötven haltak el korán, 6 volt beteges és nyomorék, és 50 maradt normális*. A legújabb időben pedig kiderítették azt is, hogy iszákos szülők leányai gyermekeiket szoptatni nem képesek úgy, hogy e gyermekek a legtöbb esetben a reájuk nézve nélkülözhetlen anyatejtől meg vannak fosztva, mi a csecsemőhalandóság okainak kutatásánál bizonyára nem csekély szerepet játszik.

De nem láthatjuk-e mindennap saját szemünkkel és közvetlen környezetünkben, hogy mennyire pusztítanak a szeszes italok, hogy züllenek el a családfők az iszákosság folytán és hogy az iszákos szülők rossz példája, az iszákosság által előidézett anyagi nyomor mennyire befolyásolja e szülők szegény gyermekeinek életét, mennyire elősegíti pusztulásukat! A józan ember munkája befejezte után a család-

alkohol már kis mértékben is képes a szellemi munka mennyiségét és értékét csökkenteni és mivel a szellemi működés az egész szervezet működésének rugója, befolyással bír a végzett testi munkára is és így az alkohol közvetve leszállítja a testi munka értékét is. Azt is megemlítettem, hogy a mozgató idegek pusztulása folytán nagyobb mennyiségű alkohol hatása alatt az izmok elsorvadnak és a munkabírás csökken vagy teljesen elvész. Az utolsó évek kísérletei azonban kimutatták azt is, hogy az alkohol a még egészséges izomban is az izomerőt, a testi munka alapfeltételét közvetlenül károsan befolyásolja, a mennyiben az izom kisebb mennyiségű alkohol hatása alatt gyorsabban dolgozik ugyan, de sokkal hamarabb el is fárad, úgy hogy végül az alkohol hatása alatt a végzett munka értéke sokkal kisebb, mintha az illető alkohol nélkül dolgozik. *Tehát már kis mennyiségű alkohol az egészséges idegzetű és izomzatú embernél a munkabírást határozottan csökkenti és a legjobb esetben nem tekinthető másnak, mint ostornak, mely az izmokat egész rövid ideig tartó munkára felkorbácsolja, hogy azontúl teljesen hasznavehetetlenné váljanak.*

Hogyan védekezzünk már most az emberiségnek ezen pusztító ellensége ellen. Erre nézve a felelet nagyon könnyű. *Az ivás ellen* – a nép gazdasági helyzetének emelése és helyes népnevelés létesítése mellett, a mi a legfontosabb tényezője a védekezésnek – *csak egy orvosság van: nem inni!* Nem keveset inni, nem mértékletesen inni! Láttuk, hogy már kis mennyiségű alkoholnak, különösen pedig a mindennapi alkoholfogyasztásnak is megvannak a maga veszélyei. És ha van is esetleg oly alkoholmennyiség, mely az egyiknek vagy másiknak meg nem árt, ezt általánosságban számokban kifejezni nem lehet és a mi Péterre nézve még esetleg mértékletesnek mondható, Pált már szervezetében és munkabírásában pusztítja. Minden ember kevés mennyiségű alkohollal „mértékletesen” kezdte az ivást, az úgynevezett mértékletes emberektől vett példát magának az ivásra, a további ivásról pedig gondoskodnak ivási szokásaink, melyek szerint különböznek, anyámasszony katonájának mondják azt, a ki nem iszik és a társaság jó kedvét zavarja, ha az ivásban vele lépést nem tart és melyek szerint társas együttlét,

jó kedv és vidámság el sem képzelhető szeszes ital nélkül. Akad esetleg ember, ki magára nézve meg tudja állapítani a mértéket és azt sohasem lépi túl, csakhogy ez ritka kivétel. Sajnos azonban, mindenki ilyen kivételnek tekinti magát és azon meggyőződésben, hogy ő mértékletes, agyon issza magát. Különben az úgynevezett mértékletes ivásnak nagy veszélye, különösen a munkásosztályra, azon körülményben is rejlik, hogy az alkohol a fáradtság érzését megszünteti, de hogy ezen kívánt hatást elérhesse, mindig nagyobb mennyiségekre van szüksége és így a kezdetben mértékletes ivás már ezen az alapon a legtöbb embernél mértékietlen ivássá, soknál pedig kifejezett iszákossággá fajul.

Még sokkal helytelenebb az a nézet, mely az alkohol pusztításáért csak a pálinkát teszi felelőssé és a bort* és sört jó és egészséges italoknak akarja feltüntetni. Mindemaz italok ugyanazt a mérget, az aethylalkoholt tartalmazzák, csak különböző mennyiségben. Legtöbbet a pálinka, sokkal kevesebbet a bor és legkevesebbet a sör. Csakhogy köztudomás szerint, az, ki megelégszik egy fél decziliter pálinkával, nem elégszik meg ugyanannyi borral, vagy épenséggel sörrel, hanem az ital mennyiségével kiegyenlíti az alkoholtartalom alacsonyabb fokát. Azok, kik az iszákosságot csak a pálinkaivás beszüntetésével akarják leküzdeni, voltaképpen csak a bor- és sör-érdekeltségnek szószólói, kik jól tudják, hogy ilyen mozgalom a bor- és sörfogyasztás emelésének legjobb eszköze. A mértékletességgel tehát az iszákosságot sohasem fogjuk legyőzhetni. *Az iszákosság és annak veszélyei ellen az egyén és a társadalom egyedüli védőeszköze a mindennemű, szeszes italtól való teljes tartózkodás.* Csak ezzel tudunk célt érni, a mint ezt a külföldi államok példái, különösen az Egyesült-Államok és a szkandináv országok eredményei fényesen mutatják.

Gondoljunk csak meg, hogy mennyi pénzt költünk naponta a korcsmában szeszes italokra, mennyi egészséget, erőt és időt pocskolunk el és mennyi betegséget, bűnt és

* A bor mellett azzal is szoktak érvelni, hogy „természetes” szeszes ital. A természetben nincs sem bor, sem másféle alkohol. Csak szőlő, melyből bort, árpa, melyből sört és burgonya vagy kukorica, melyből pálinkát csinálnak az emberek.

nyomort kapunk helyébe! Budapest külvárosaiban végzett kutatásaim szerint a munkások közül azok, kiket mindenki mértékleteseknek ismer, kik nem korcsmáznak, kik otthon csak annyi szeszes italt fogyasztanak, a mennyi téves felfogásuk szerint kell, hogy dolgozni tudjanak, jövedelmüknek 12-18 %-át, tehát átlagban 15%-ot költik szeszes italra. Ez a legjobb esetben kidobott pénz, de sok esetben kezdete, kútforrása nagy bajoknak. Erősebb ivóknál, az iszákosokról nem is szólva, ez a szám természetesen sokkal magasabb, 35-40%-ra is emelkedik. Mennyire javára válnék a munkásságnak és az egész emberiségnek, ha ezt a pénzt célszerű tápszerekre, egészséges lakásokra, felvilágosító olvasmányokra fordítaná. Ezért tehát a munkásságnak egyéb kulturális törekvései között első sorban az alkoholelles mozgalomnak is kell szerepelnie, annál is inkább, mert ha joggal azt mondjuk, hogy a nyomor számos esetben okozója az iszákosságnak azt is ki kell emelnünk, hogy az alkoholizmus nagy mértékben emeli és fokozza a nyomort. Azon egyén, a ki, ha nem is iszákos, de csak arra vár, hogy este a korcsmájában a szokott helyét elfoglalhassa és a szokott adagját megihassa, meg lesz elégedve, ha ez a kétes élvezet számára biztosítva van és sohasem lesz belőle az a céltudatos törekvő ember, ki helyzetét és mozgalmát, melyben résztvesz, józanul megítélve, magasabb célok után törekszik és minden kulturális haladásnak hathatós támogatója.

Az emberiség évezredek óta ismeri az alkoholt és az általa okozott károk összességét, az alkoholizmust. De ha ismerte és fogyasztotta is évezredek óta az alkoholt, ezt első sorban csak egyes osztályok, a kiváltságosak, a hatalmasak, a gazdagok teheték. A nagy tömegnek egyáltalában nem vagy csak kivételesen állt módjában az alkohol beszerzése és így a nagy tömeg csak kivételes alkalmakkor élhetett vele. És ha a kiváltságosok egy része az alkohol folytán elpusztult és utódjaik, mint alkalmatlan emberanyag, kiselejteződtek, ha így egyes osztályok, törzsek vagy fajok kivesztek, helyükbe a józan, alkoholhoz nem jutó nagy tömegnek óriási tartaléka újabb egészséges emberanyagot szállíthatott. A mindent nivelláló korszellem sok tekintetben oly szükséges és áldásos munkáját azonban az alkohol fogyasztásra is ki-

terjesztette és a modern technika segítségével a legszegényebb is beszerezhet alkoholt. És sajnos! bőven is él vele. így a józan egészséges tartalék nagy mértékben megcsappan és napról-napra szemünk láttára csökken. Minden gondolkodó embernek kötelessége ennek továbbterjedését tőle telhetőleg megakadályozni és ezt az alkoholizmus leküzdése szempontjából társadalmi úton csak egy eszközzel érheti el, ha saját példájával követi azt, a mi eddig az iszákosság leküzdésében az egyedüli hathatós fegyvernek bizonyult, *a szeszes italoktól való teljes tartózkodást*