

— Дето слънце грѣе, тамъ болестъ не вирѣе.

Нека дадемъ достѣпъ на слънчевата свѣтлина до всички кѣтве на нашитѣ селища. Дето про-

никне слънчевъ лжчъ, тамъ се разкрива тайната на нашето здраве на нашата радостъ.

Въздухъ и слънце за всички

Д-ръ Ш.

Пиянски одумки.

Пиянството е една отъ главнитѣ причини за много семейни нещастия: раздори, материална разсипия, болести, нездрави и малоумни деца. Примѣри за това срѣщаме почти въ всѣко село и градъ. Нѣкои дори сами го чувствуватъ. И все пакъ онзи, който е свикналъ еднажъ да пиянствува, умѣе да представи чашката въ привлѣкателенъ видъ, както предъ себе си, така и предъ другитѣ.

* * *

„Жаденъ съмъ!“ казва единъ. И все пакъ не еднажъ той е преживѣвалъ следното: вечерята срѣбналъ хубавичко, презъ нощта усѣща силна жажда, става отъ сънъ и търси да пие вода.

Алкохолътъ, който той е изпилъ въ виното, бирата или ракията, намалява въ тѣлото му количеството на водата и предизвиква жажда. Ужъ пие вино или ракия, за да намали жаждата си, а то става тъкмо обратното: усилва я.

* * *

„Замръзвамъ, студено ми е — да срѣбна, за да се сгрѣя,

казва другъ. А термометрътъ показва, че следъ пиене спиртни пития топлината на кръвта спада. Алкохолътъ ослабва нѣкои мозъчни центрове. Кръвоноснитѣ жилци по кожата се разширяватъ и кръвта нахлува въ кожата. Лицето се зачервява, и ние си мислимъ, че се затопляме. Нахлулата въ повърхнината на тѣлото кръвъ лесно изпуска своята топлина въ студената околностъ, изстудява се все повече и повече, и това става причина щото мнозина пияници да измръзватъ презъ студената зима.

Единъ ученъ казва: — „Не е чудно, че коларитѣ въ Казанъ (Русия), които сж постоянно на пѣтъ, издържатъ на студъ 30—35 градуса. Повечето отъ тия колари сж татари, които, съ малки изключения, живѣятъ съгласно корана и не пиятъ никакви спиртни пития“.

При единъ малкъ походъ, отъ войницитѣ на Карлъ XII замръзнали 3000—4000 души, защото се били напили съ ракия, за да се предпазятъ отъ студъ.