

* *

„Ужасно ми е горещо“, възразява трети. „Пия за да се разхладя“.

И той се лъже.

Пътешественикът Ливингстонъ, който прекаралъ десетки години въ гореща Африка, пише: „Азъ живѣхъ повече отъ 20 години при пълно въздържание. Моето мнение е, че и най-тежкитѣ работи и най-голѣмитѣ трудности могатъ да се издържатъ безъ спиртни пития“.

Сжщото потвърждаватъ и други пътешественици въ горещитѣ страни.

* *

„Азъ трѣбва да работя усилено, и затова не мога безъ спиртни пития“, казватъ други, които сж свикнали отъ малки да си носятъ шишетата при работа. Тѣ не знаатъ, че алкохолътъ не подкрепва, а само подбужда, като затпява умората. Алкохолътъ е „камшикъ“, но не и „храна“.

Навсѣкжде, кждето трѣбва да се върши голѣма и продължителна физическа работа, е нужно въздържание. Велосипедисти, плувачи, ездачи, лодкари и др. когато искатъ да участвуватъ въ надбѣгвания, дълго време преди това се пазятъ да не пиятъ.

„Не пийте никакви спиртни пития“ казватъ швейцарскитѣ стрелци, и съ седмици живѣятъ въ пълно въздържание, когато има стрелба за награди.

„Не употребявайте никакъв ал-

кохолъ“, казва Вестонъ, който е пропжтувалъ пешкомъ половината земя.

* *

„Посрѣбвамъ конякъ и червено винце, защото имамъ слабъ стомахъ“, възразява нѣкой.

И за какво ли не употребяватъ алкохола? — Противъ главоболие и ревматизъмъ, кога краката сж студени или се вие на човѣка свѣтъ, за сънъ и противъ сънъ, противъ охтика и противъ холера винаги все сжщото срѣдство! Чудно е, че при такова срѣдство, което цѣри всичко, има още работа за лѣкаритѣ!

* *

„Следъ дневната работа искамъ да си почина и да се поразвеселя!“

Тѣзи думи показватъ колко дълбоко сж се вкоренили у хората лошитѣ пиянски навици и колко малко хората умѣятъ да се наслаждаватъ отъ живота. Нещастнитѣ! Не знаятъ, че най-хубавото настроение, най-голѣмата радостъ не се добиватъ чрезъ пиянство. Всѣки човѣкъ има нужда отъ почивка. Но тя трѣбва да допринесе полза, а не вреда на тѣлото. Въздържателятъ може да работи на следната утринна съудоволствие, да си спомня за хубаво прекаранитѣ часове, а не да се упрѣква за извършени глупости. Когато юздитѣ на разсѣдка сж отпустнати, тогава всичко се „разхлабва“: езикътъ се развързва, срамежливостта се губи,