

O B S A H.

Díl I. — proti abstinenci:

	Str.
Úvod	3
Co tvrdí přátelé alkoholu	3
Druhy abstinentů	7
Důvody přátel alkoholu:	
Alkohol není jedem	11
Alkohol dává sílu	11
Statistiky	13
Choroby	14
Jsou pijáci staří	15
Tolik lidé pijí a nic jim není	15
O výživné hodnotě lihových nápojů	16
Střídmé pití neškodí	17
Pivo. Víno. Kořalky	19
Lihové nápoje pochutinou	20
V kterých případech uznávají obránci alkoholu abstinenci za lepší než střídmost	22
Návod pro pijáky	23
Přátelé alkoholu stanoví pravidla střídmosti	24
Jak chtějí přátelé alkoholu bojovati proti nestřídmosti	25
Náhradní nápoje lihuprosté	27
Pivovary a lihovary podporují zemědělství	28
Alkohol degeneruje potomstvo	29
Nervové choroby	30
Duševní choroby	31
Alkohol a odolnost	32
Přátelé alkoholu mají velkou potíž stanovití pojem stříd- mosti	34
Výmluvy pijáků	52
Několik poznámek k brožůře Dr. J. Šatavy	53

Díl II. — pro abstinenci:

Následky pití lihovin	59
I. Poruchy zdraví	59
II. Sociální následky alkoholismu	62
Celkový přehled následků alkoholismu	63
Následky alkoholismu u mládeže	64
Abstinence, její vůdčí idee a výhody	66
Proč se bojíte prohlásiti se abstinenty?	68
Co je vidět a co není vidět	69
Co nutí k pití lihovin?	70
Posuzujeme také otázku alkoh. se stanoviska energetického	72
Působení alkoholu na tělo lidské	73
Alkohol snižuje pracovní výkonnost tělesnou i duševní	75
I malé dávky alkoholu škodí	77

	Str.
Která dávka je neškodná?	79
Postup a rozsah následků pití lihovin	80
Značí střídmost zlatou střední cestu?	82
Je alkohol jed nebo živina?	83
Výživná hodnota	85
Prof. Mareš o alkoholu	87
Atwater a Benedikt	87
Postup změn pathologicko-anatomických a jim odpovída- jících zjevů klinických	89
Postup či stadia otravy alkoholní	90
Běžné choroby pijáků	90
Katary, žaludek, účinky na srdce	91
Choroby jater, ledvin	92
Degenerační záněty varlat	93
Cévy	93
Tučnatění	93
Působení alkoholu na mozek a nervovou soustavu	94
Gangliové buňky	95
Choroby nervů	96
Nervosy	97
Duševní choroby	98
Duševní typy pijáků	98
Tvary duševních chorob alkoholních	99
Dráždí alkohol nebo ochrnuje?	99
Jak roste duchaplnost, síla a veselost po víně a pivě	101
Význam alkoholu v léčbě	101
Něco o léčbě	104
Vědecké úsudky o léčbě lihovinami:	
Prof. Thomajer, prof. Ewald, Dr. Cohnheim	105
Prof. Bachem, prof. Heinz	106
Pijáci vypadají často zdravě	107
Mají se dávat lihoviny tuberkulosním?	107
Užívání lihovin u chorob nervových a duševních	108
Pití pro zvýšení životní radosti, pro lepší náladu	108
Je léčba starostí alkoholem rozumná?	109
Radosti života	109
Dlouhý věk a úmrtnost	110
Vliv alkoholu na duševní schopnosti národů	111
Touha po narkotických a rozčilujících pochu- tinách	113
Má člověk fysiologickou potřebu alkoholu?	114
Pivo	115
Je pivo tekutý chléb?	116
Výroba a spotřeba piva v republice	118
Charakter pivních pijáků	118
V hostincích prý se pěstuje vlastenectví	118
Co dělaly pivovary v době největší bídy za války	119
Něco o víně	120
Spotřeba líhu a kořalek v naší republice	121
Stát z kvasného průmyslu má ohromné zisky	122
Úkoly veřejného zdravotnictví	123
Tři metly lidstva	123
Tuberkulosa a alkohol	124
Varovné hlasy o alkoholismu z Německa	124
Hygienické úkoly dneška	125
Význam ženy v boji protialkoholním	125
Úkol ženy v domácnosti	126
Alkohol působí rozvrat života rodinného	127

	Str.
Alkohol a zločinnost	127
Kolo zla	129
Alkohol, prostituce a nákazy pohlavní	129
Degenerační vlivy alkoholu	130
Alkohol a život spolkový	131
Alkohol, opery a operety	132
Alkohol a žurnalistika	132
Alkoholní kapitál	133
Alkohol a hostince	136
Podvratná činnost kapitálu alkoholního v Německu	139
Po stopách zlého činu	139
Dr. Beneš o problému alkoholní výroby a abstinence	140
Americká prohibice vzorem	141
Blahodárné výsledky americké prohibice	143
Z činnosti lihové komise	144
Vůdčí motivy zájmů alkoholních	145
Methody přátel alkoholu k udržení pijáctví	146
Kolik se propije	147
Jak zlepšíme naši bídnou hospodářskou situaci?	149
Zřeknutí se alkoholu je sociální povinností	149
Hlavní zásady abstinentsní výchovy mládeže	151
Úkoly školy v boji protialkoholním	151
Povinnosti inteligence	154
Slovo k lékařům	155
Veliké zásluhy lékařů ve hnutí abstinentsním	157
Zásluhy církve a kněží o hnutí střízlivosti	157
Zásluhy učitelů	158
Pro který směr života se rozhodnete?	
Příklady ze života pro život. Z běžné praxe lékařské	159
Kam s pijáky?	161
Zákon Holitscherův na ochranu mládeže	162
Postup a metody boje protialkoholního	162
Nejdůležitější věci v boji protialkoholním	164
Úsudky vynikajících lidí	165
Drobtý myšlenek	167
Něco z historie	167
Z dějin hnutí protialkoholního u nás	169
Činnost a úkoly Čsl. Abstinentsního Svazu	172
Literatura	173
O autorovi	179