

# Федор УГЛОВ

## «ПРАВДА И ЛОЖЬ О РАЗРЕШЕННЫХ НАРКОТИКАХ»

К 100-ЛЕТИЮ  
СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

ФОРУМ  
Москва  
2004

Федор Григорьевич Углов – известнейший и старейший хирург, академик трёх академий, автор 8 научных монографий и более чем 600 статей в научных медицинских журналах.  
В 2004 году Федору Григорьевичу исполняется 100 лет. Он уже давно в Книге рекордов Гиннеса как самый долгодействующий оперирующий хирург.  
В 1970 году вышла его первая популярная книга «Сердце хирурга». Она сразу завоевала любовь читателей. Ещё до Великой Отечественной войны Федор Григорьевич начал борьбу за трезвость в нашей стране. Выдающийся хирург, учёный и педагог, он и сегодня полон энергии, продолжает писать книги и статьи. Перед Вами его новая книга.  
«Я вижу свою задачу в том, чтобы рассказать строго научную правду о том, что такое табак и алкоголь и что они несут народу и стране. Надеюсь, что читатель поймёт, почему так бедно живёт народ и за счёт чего богатеет и жиреет мафия».

Федор Углов

Федор Григорьевич Углов - известнейший и старейший российский хирург, академик трех академий, автор 8 научных монографий и более чем 600 статей в научных медицинских журналах. В 1970 году в свет вышла его первая художественная книга «Сердце хирурга». Она несколько раз переиздавалась в России, переведена на многие языки мира.

Еще до Великой Отечественной войны Федор Григорьевич начал борьбу за трезвость в нашей стране: читал лекции, писал статьи, письма в ЦК и правительство, выступал по радио и телевидению. Своими выступлениями он как бы продолжал бой за жизнь и здоровье людей - бой, который более 70 лет со скальпелем в руках он ведет у операционного стола. С 1988 года он бессменный председатель Союза борьбы за народную трезвость (СБНТ) в России.

Благодаря усилиям энтузиастов-соратников из общественных организаций СБНТ, «Оптималист» и «Трезвая Россия» сотни тысяч наших сограждан отвратились от пагубной привычки. Чтобы вооружить борцов за трезвость, Федор Григорьевич выпускает книгу за книгой: «В плену иллюзий», «Самоубийцы», «Ломехузы» и другие. Подобных книг не было ни у нас в стране, ни за рубежом.

В этом году Федору Григорьевичу исполняется 100 лет. Он уже давно в Книге рекордов Гиннеса как самый долго-действующий оперирующий хирург.

Выдающийся хирург, ученый и педагог, он и сегодня полон энергии, продолжает писать книги и статьи.

Перед вами его новая книга.

ISBN 5-89747-057-8 © Ф. Г. Углов, 2004 г.

© ООО «НТИЦ ФОРУМ» - оформление, 2004 г.

## К ЧИТАТЕЛЮ

Федор Григорьевич Углов - академик РАМН, действительный и почетный член Петровской академии наук и искусств, вице-президент Международной Славянской академии, президент Государственного православного фонда, почетный доктор СПб ГМУ им. акад. И. П. Павлова, главный редактор (с 1953 г.) журнала «Вестник хирургии», член Союза писателей России, почетный член многих отечественных и зарубежных научных обществ, лауреат Ленинской премии, лауреат премии Склифосовского, лауреат Первой национальной премии «Призвание» в номинации «За верность профессии» (2002 г.), лауреат международной премии св. Андрея Первозванного в номинации «За веру и верность» (2003 г.), лауреат конкурса «Золотая десятка Петербурга - 2003» в номинации «За честное служение Отечеству». Занесен в Книгу рекордов Гиннеса, как старейший практикующий хирург в России и СНГ. Награжден золотым значком Минздрава РФ (2003), двумя орденами Трудового Красного знамени, орденом Дружбы народов, орденом «За заслуги перед Отечеством», медалями: «За боевые заслуги», «За оборону Ленинграда», «Изобретатель СССР».

Родился 5 октября 1904 г. в деревне Чугуево Киренского уезда Иркутской области. После окончания медицинского факультета Саратовского университета в 1929 г. прошел сложный путь от рядового хирурга до академика. Одним из первых в нашей стране успешно выполнил сложнейшие операции на пищеводе, средостение, при пертальной гипертензии, аденоме поджелудочной железы, при заболеваниях легких, врожденных и приобретенных пороках сердца, аневризме аорты. Хирург с уникальной хирургической техникой, после выполненных операций ему неоднократно аплодировали многие выдающиеся хирурги мира. Более 40 лет руководил кафедрой Госпитальной хирургии СПб ГМУ им. акад. И. П. Павлова, создал большую хирургическую школу.

Выдающийся хирург, ученый и педагог, он и сегодня полон энергии. Работая в должности профессора среди благодарных учеников своей кафедры, Ф. Г. Углов проводит обходы и консультации хирургических больных, занятия со студентами и молодыми хирургами, выполняет операции, многие из которых по-прежнему уникальны. Он щедро передает свой богатый опыт православного, мудрого человека, опыт высоко нравственного патриота своей страны всем читателям его многочисленных художественно-публицистических произведений.

*Заведующий кафедрой госпитальной хирургии №2  
СПб ГМУ им. акад. И. П. Павлова  
проф. В. В. Гриценко*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«Вино, вино, вино, вино - оно на радость нам дано!» - поется в пьяной компании за веселым столом. И никто из пьющих и поющих не сомневается, что вино действительно дано на радость человеку. И дети, слушающие эти песни и поющие вместе с родителями, уверены, что это именно так. Поэтому, как только они подрастут, они

тоже станут пить вино.

В какую бы пьющую компанию человек ни попал -он услышит, что пьют «на радость».

Между тем, никто и нигде этой радости не видит. Мало этого - многие из тех, кто часто пил «на радость», пожнут горе. А петь продолжают ту же песню...

Горе, которое неизбежно несет вино, приходит не сразу, поэтому его охотно приписывают чему угодно, но только не спиртному. И какие бы книги мы ни читали, какие бы кинофильмы ни смотрели - везде одно и то же: «вино на радость нам дано». Это не случайность. Вино действительно дано на радость... но только не тому, кто его пьет. Пьющему оно несет - обязательно! - только горе. Конечно, не сразу после выпивки, а спустя, может быть, достаточно длительное время - но непременно принесет и горе, и болезнь, и раннюю смерть.

Почему же тогда люди пьют? Прежде всего потому, что они не знают правды. Она тщательно скрывается теми, кому вино действительно на радость - теми, кто производит и, главное, продает это вино.

Оказывается, что производство вина баснословно дешево. Специалисты говорят, что бутылка, полная вина, стоит приблизительно столько же, сколько пустая бутылка. Цена содержимого несколько копеек. А продается - за десятки, а то и сотни рублей. Эта разница между истинной и продажной ценой представляет легкую возможность обогащения для производителей и продавцов спиртного, возможность бесконтрольного обогащения.

По данным академика Б. И. Исакова, опубликованным еще в 1985 году, то есть до «перестройки», в карманах алкогольной мафии оседало до 10 миллиардов золотых рублей в год! У этих людей еще с тех времен накопился огромный капитал, который теперь они могут пустить в дело. А самое прибыльное «дело» - это продажа наспех сработанного алкогольного пойла. То, что от него гибнут сотни тысяч и миллионы русских людей, поставщиков спиртного не волнует. Да еще их всячески поддерживают предатели и тайные агенты Аллена Даллеса, поставившего цель уничтожить с помощью спиртного 90% русских.

Нам известны лишь некоторые данные об истоках алкогольной политики в России, ее тайные и явные вдохновители. Что касается методов ее проведения в жизнь - о них можно будет судить из дальнейшего изложения. Ведь это целая наука - под видом доброжелательства нести людям горе и смерть.

Автор предлагаемой книги надеется, что любой, прочитавший ее, поймет: потребляя алкоголь и табак, человек несет себе, своей семье и своему государству болезни и гибель, но зато очень обогащает «хозяев», за здоровье которых он, в конечном итоге, и пьет.

В одной из недавних публикаций «Советской России» приведены размеры этого «пьяного нашествия» на Россию, которое страшнее татарского и гитлеровского нашествий на наш народ. Оно подлее, грязнее и беспощаднее. И - главное - трудно распознается, потому что «вино на радость нам дано».

В этой книге я не буду говорить об официально признанных наркотиках (морфий, опий, героин и их производные). С ними все ясно. Необходимо только усилить и ужесточить борьбу с их распространением, не останавливаясь ни перед какими мерами. В ряде стран введена смертная казнь за их распространение. И это правильно, ибо это есть проявление гуманизма по отношению к своему народу, это попытка предотвратить болезни и гибель миллионов людей. Рост наркомании в России требует от нашего правительства самых решительных, самых беспощадных мер для пресечения этого явления.

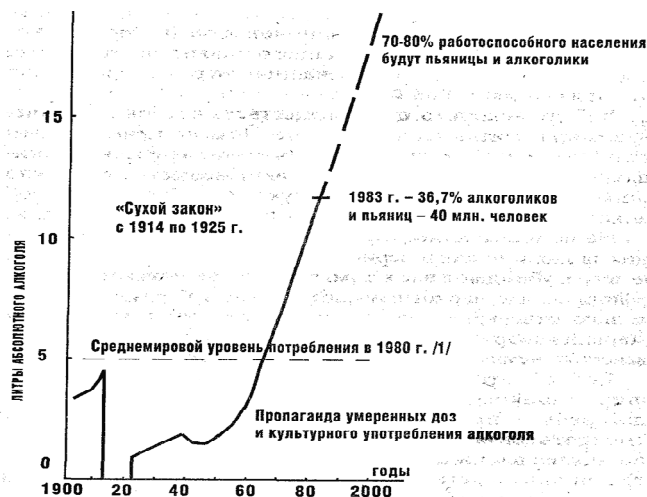
Я буду говорить о тех веществах, которые все ученые мира считают наркотиками. Тем не менее, правительства нашей и других стран отказываются официально признать это, поэтому такие вещества свободно продаются как «пищевые продукты» (!). Речь пойдет об алкогольной продукции (водка, вина, пиво) и табаке.

Наше многолетнее изучение этой проблемы, наблюдения за людьми, как в период приема этих наркотиков, так и после, убеждают нас в том, что эти так называемые «неофициальные наркотики» несут гибель и разрушение не только отдельным людям, но и всему обществу. Не зря Дарвин говорил, что алкоголь приносит больше бед человечеству, чем все войны и эпидемии вместе взятые.

Вот об этих наркотических веществах, получивших широкое распространение во всем мире, и пойдет речь в предлагаемой книге. Я попытаюсь рассмотреть связанные с ними проблемы объективно, основываясь на научных данных, официальных отчетах правительственных органов, а также исходя из собственных наблюдений - наблюдений врача-хирурга, прооперировавшего десятки тысяч людей (в том числе пьющих и курящих), и гражданина, много повидавшего в поездках по России.

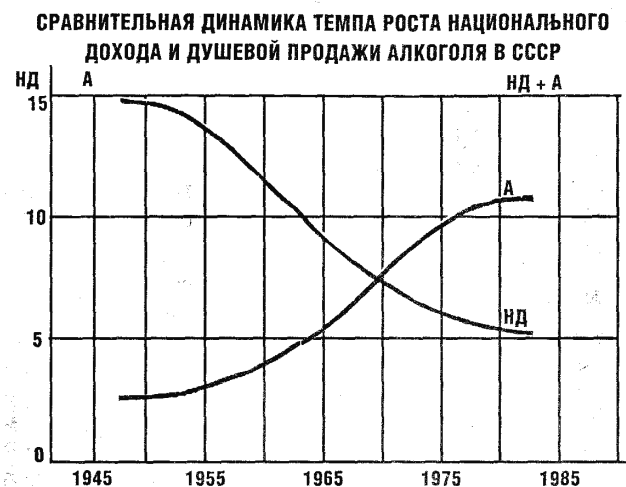
Я вижу свою задачу в том, чтобы рассказать строго научную правду о том, что такое табак и вино и что они несут народу и стране. Надеюсь, что читатель поймет, почему так бедно живет народ и за счет чего богатеет и жиреет мафия.

Чтобы не было сомнений в том, что это все не моя фантазия, а строго научные данные, приведу три небольших графика.



Потребление алкоголя в России и СССР с 1906 по 1980 гг. на душу населения в литрах абсолютного алкоголя (в СССР без учета кустарного производства):

1. Ю. П. Лисицын, Н. Я. Копыт «Алкоголизм». М., Медицина, 1983. Сс. 62, 73, 76, 77, 94.
  2. «СССР в цифрах в 1980 г.». М., «Финансы и статистика», 1981. С. 179, 7.
- Примечания: - 1923 г. 1 стр. 94 гос. производство - 0 л, кустарное производство - 0,2 л.  
- 1927 г. 1 стр. 94, 75, гос. производство - 1,2 л, кустарное производство - 3 л.  
- В 1980 г. на реального потенциального потребителя с учетом кустарного производства приходилось 68 л. абсолютного алкоголя в год.  
- Критический предел опасности развития алкоголизма составляет 150 г абсолютного алкоголя в день или 55 л в год.



## Глава 1. Алкоголь и мозг.

Я хирург, я всю жизнь оперирую больных. И я видел то, чего не видят обычные люди. У человека нет такого органа, который бы не страдал от приема спиртных изделий - любых, не важно водка ли это, вино или пиво.

Однако больше всех и тяжелее всех страдает мозг. Потому что там концентрация алкоголя максимальна. Если принять за единицу концентрацию алкоголя в крови, то в печени она будет 1.45, а в мозгу - 1.75.

Я уж не буду подробно описывать страшную картину «сморщенного мозга» (у большинства просто выпивающих людей на вскрытии мозг сморщен, резко уменьшен в объеме, мозговые оболочки отечны, сосуды расширены, а извилины мозга просто сглажены), но при более тонком исследовании выясняется, что изменения в нервных клетках такие же резкие, как и при отравлении очень сильными ядами. Эти изменения необратимы. Что неизбежно сказывается на умственной деятельности. При этом страдают прежде всего самые высшие, самые совершенные функции мозга, а низшие - примитивные, приближающиеся к подкорковым рефлексам, сохраняются дольше.

Тыршанов и Рейц из лаборатории Бехтерева установили гораздо более сильное влияние алкоголя на молодые развивающиеся организмы. При приеме алкоголя щенками в течение 1,5-3 месяцев установлена поразительная разница в величине головы у «пивших» и нормальных щенков. При взвешивании во всех случаях полушария мозга, особенно лобные доли получавших алкоголь щенков весили меньше, чем у контрольных. Эффект тем заметнее, чем с более раннего возраста начинали давать алкоголь.

Поражения головного мозга, вызванные алкоголем, можно сравнить с травмами черепа. При сотрясении мозга, когда даже при микроскопическом исследовании не обнаруживается изменений ни в оболочке, ни в сосудах мозга - клинически мы наблюдали потерю сознания на время от нескольких минут до нескольких часов, а впоследствии - сильные головные боли. Если же после травмы головы в веществе мозга или в его оболочках обнаруживаются хотя бы небольшие кровоизлияния или точечные некрозы - мы говорим об ушибе мозга (контузии). В этом случае потеря сознания нередко продолжается много часов и выявляется выпадением или поражением функции нервов и групп нервов. В последующем - упорные головные боли, а в отдаленные сроки - ранняя гипертония.

Изменения, происходящие в мозге людей, употребляющих алкоголь, нельзя расценивать иначе, как грубые анатомические изменения, которые ведут к ослаблению и выпадению отдельных функций мозга и к ухудшению работы всей центральной нервной системы.

Изменения в веществе мозга вызываются тем, что алкоголь ведет к склеиванию эритроцитов. Чем выше концентрация спирта, тем более выражен процесс склеивания. В мозге, где склеивание сильнее (так как выше концентрация спирта), оно приводит к тяжелым последствиям. Дело в том, что диаметр мельчайших капилляров приближается к диаметру эритроцитов. И если в капиллярах произойдет склеивание эритроцитов, они закроют просвет капилляра. Снабжение мозговой клетки кислородом прекратится. Такое кислородное голодание, если оно продолжается 5-6 минут, приводит к гибели, то есть к необратимой утрате мозговой клетки. И чем выше концентрация спирта в крови, тем интенсивнее процесс склеивания и тем больше мозговых клеток гибнет. Поэтому каждый прием алкоголя сопровождается гибелью клеток в количестве тем большем, чем сильнее опьянение.

Длительное употребление алкоголя приводит к перерождению и атрофии тканей и органов, которое особенно резко и рано проявляется в мозге. Вскрытия «умеренно пьющих» показали, что в их мозгу обнаруживаются «кладбища» из погибших корковых клеток (В. К. Болецкий. Тезисы научной конференции по патологической анатомии психозов. М., 1955, сс. 106-107).

Изменения структуры головного мозга возникают уже после нескольких лет употребления спиртного. Были проведены наблюдения над 20 пациентами в Стокгольме. Младший из них употреблял алкоголь в течение 7 лет, остальные - в среднем в течение 12 лет. У всех обследуемых установлено уменьшение объема мозга (как говорят, «сморщенный мозг»). У всех обнаружены явные признаки атрофии мозга. Изменениям подверглась кора головного мозга, где происходит мыслительная деятельность, осуществляется функция памяти и т. п. У пациентов изменения были обнаружены и в других участках коры. Все 20 подвергались также психологическим

тестам. У них отчетливо проявилось снижение мыслительных способностей.

В народе давно подмечено, что у людей, употреблявших спиртное (даже если они потом бросили пить), часто появляется раннее так называемое «старческое» слабоумие. Это объясняется тем, что у таких людей происходит быстрое разрушение клеток головного мозга, от чего деградация умственных способностей у них может наблюдаться в раннем возрасте. Нервные клетки начинают разрушаться очень рано, в результате чего после 60 лет у человека обычно снижаются мыслительные способности.

У людей с выдающимися умственными способностями нервных клеток много больше, поэтому они и в 70, и в 80 лет (а И. П. Павлов и в 86 лет) по уму выше окружающих. Зато у пьющих разрушение идет много быстрее, поэтому резкое снижение умственных способностей наступает у них даже раньше 60 лет (раннее «старческое» слабоумие).

Следовательно, если среди населения широко распространено употребление спиртных напитков, то будет иметь место и поголовное «оглупление» народа. Этот процесс еще усиливается из-за появления большого процента дефективных и умственно отсталых детей, родившихся от пьющих родителей.

Многие люди стремятся все зло, причиняемое алкоголем, отнести к алкоголикам. Мол, это алкоголики страдают, у них все эти изменения, а мы - что? -мы пьем умеренно, у нас этих изменений нет. Необходимо внести ясность. Попытки отнести вредное действие алкоголя только к тем, кто признан алкоголиками, в корне неверны. Кроме того, сами термины: алкоголик, пьяница, много пьющий, умеренно, мало пьющий - имеют количественное, а не принципиальное отличие. Поэтому и изменения в мозге носят у них количественные, но не качественные отличия. Некоторые считают алкоголиками только тех, кто «допивается» до белой горячки. Это неверно. Запой, белая горячка, алкогольный галлюциноз, галлюцинозное слабоумие пьяниц, алкогольный бред ревности, корсаковский психоз, алкогольный псевдопаралич, алкогольная эпилепсия и другие - все это последствия алкоголизма. Сам же алкоголизм - это любое потребление спиртных изделий. Разрушающее здоровье, быт, труд и благосостояние общества.

Если мы спросим любого, что называется, беспросыпного пьяницу, считает ли он себя алкоголиком, он ответит категорически, что он не алкоголик. Его невозможно уговорить лечиться, хотя все окружающие стонут от него. Он будет уверять, что пьет «умеренно» (кстати сказать, это самый коварный термин, за которым укрываются алкоголики).

Если бы кто-нибудь устно или в печати начал пропагандировать «умеренное» употребление гашиша или марихуаны или предложил бы учить детей с ранних лет «культурно» принимать хлороформ - что мы бы сказали об этом человеке? В лучшем случае мы бы решили, что это сумасшедший, которого надо поместить в психиатрическую больницу. В худшем - что это враг, который собирается причинить нашему народу неисчислимые бедствия. Почему же мы не помещаем в психиатрическую больницу или не сажаем в тюрьму тех, кто на всю страну пропагандирует употребление с ранних лет алкоголя - такого же наркотика, который по своему вредному влиянию не отличается от хлороформа?

Нельзя сказать, что в современной литературе нет попыток взять алкоголь под защиту и исключить его из числа наркотиков. Некоторые авторы, не имея научных данных, пытаются путем различных умозаключений, часто противоречивых, доказать, что алкоголь - не наркотик.

Так, Э. А. Бабаян и М. Х. Гонопольский в книге «Учебное пособие по наркологии» пишут: «...алкогольные напитки нельзя признать наркотическими, и алкоголизм нельзя включать в категорию наркомании...» Чем же мотивируют авторы такое суждение? К сожалению, ни одного научного факта или опыта, опровергающего положение о наркотических свойствах алкоголя, авторы не приводят. Они ограничиваются чисто бытательскими суждениями, очень далекими от науки. На стр. 14-16 авторы излагают в виде таблицы «Отличительные характеристики наркотических веществ и алкогольных напитков». В первых же строках написано, что алкогольные напитки относятся к пищевым продуктам, а наркотики - к лекарственным и химическим веществам. Но, во-первых, алкогольные напитки также относятся к химическим веществам, а во-вторых, если торговые организации в погоне за легкой наживой относят алкоголь к пищевым продуктам, то вряд ли ученые должны слепо за ними следовать. Скажем, если торговые организации и ЦСУ отнесут алкоголь к молочным продуктам, то что, по логике Бабаяна надо будет рекомендовать принимать его детям через соску? Такие суждения даже для обывателя не могут быть оправданы, тем более, что на этот счет имеются серьезные официальные научные данные. В частности, А. Н. Тимофеев в книге «Нервно-психические нарушения при алкогольной интоксикации» (Л., 1955) пишет: «Алкоголь относится к наркотическим веществам жирного ряда, действующим парализующим образом на любую живую клетку. Наибольшей чувствительностью к алкоголю отличаются клетки центральной нервной системы (ЦНС), особенно клетки коры головного мозга. Парализующее действие алкоголя на ЦНС идет в направлении от наиболее дифференцированных ее отделов к менее дифференцированным и проявляется тем резче, чем больше вводится алкоголя» (с. 7).

«...алкоголь, оказывая парализующее действие на высшие отделы ЦНС, растормаживает нижележащие ее отделы. Этим объясняется возбужденное поведение человека, так как тормозной процесс в высших отделах ЦНС уже пострадал».

«...Парализующее действие алкоголя на высшие отделы ЦНС сказывается даже при небольшом употреблении алкоголя. Ассоциативный процесс затрудняется и замедляется. Суждения становятся поверхностными. Возникают трудности при осмыслении сложной обстановки» (с. 8). «...Движения утрачивают быструю и точность... Одновременно развивается эйфория, т. е. повышенное самочувствие как результат возбуждения подкорки, вышедшей из-под контроля коры. Эйфория, снимая требовательность к себе, почти исключает возможность критического отношения к своим высказываниям, снижает возможность контролировать свои поступки. Этим объясняется ложная оценка своих достижений, своей работоспособности, которая по его мнению, а не по объективным показателям, улучшается, что не соответствует действительности. Алкогольная эйфория и снижение критики приводят к потере бдительности» (с. 9).

Состояние эйфории, повышенное самочувствие от небольших доз алкоголя есть, по мнению Крапелина, результат облегчения двигательных процессов вследствие ослабления регулирующего влияния задерживающих центров. Такое оживление движения аналогично веселому блаженству маньяка с его болезненным стремлением к движениям, являющимся следствием не повышенного питания, а наоборот, истощения мозга, извращения его нормальных отправлений.

«Вот научные данные, по которым должен вырабатываться истинный критерий для правильного суждения о влиянии алкоголя на душевную жизнь нашего народа», - считает Крапелин.

Вот, оказывается, какой этот пищевой продукт! Тем, кто настойчиво убеждает своих читателей в том, что алкоголь - не наркотик, а пищевой продукт неплохо бы предварительно заглянуть в учебник по фармакологии, физиологии и психиатрии.

В. К. Федоров, ближайший ученик И. П. Павлова, в «Трудах физиологических лабораторий им. И. П. Павлова» (1949 г.) публикует статью под названием «О начальном влиянии наркотиков (алкоголя и хлоралгидрата) на большие полушария мозга». Уже одно это название говорит о том, что И. П. Павлов и его школа считают, что алкоголь есть наркотик, который, как и всякий другой наркотик, имеет свои особенности, и лишь в деталях отличается от других наркотиков.

Считается, что все фазы влияния алкоголя на ЦНС растянуты. Первоначальная фаза - эйфория - при алкоголе более отчетливая, чем и объясняется тяготение в человеческом обществе к алкоголю.

Ученица И. П. Павлова М. К. Петрова в «Трудах физиологических лабораторий им. И. П. Павлова» (т. 12, 1945 г.) пишет: «При самом легком опьянении человек становится развязнее благодаря тому, что он частично сбросил уже с себя дымку торможения, которое обуславливается воспитанием» (О какой культуре винопития можно говорить, если при самом легком опьянении сбрасывается то, что дается воспитанием - то есть сама культура! - Ф. У.). «У него под влиянием алкоголя развязывается язык, он становится менее сдержанным и часто говорит то, чего не сказал бы в нормальном состоянии. Под влиянием алкоголя одни люди делаются необычно веселыми, возбужденными; другие, наоборот, плачут; третьи лезут в драку; а у четвертых развивается необычный аппетит. Все это происходит в результате отсутствия обычного контроля со стороны ослабленной под влиянием алкоголя деятельности коры больших полушарий, которая при этом индуцирует подкорку, усиливает ее деятельность».

Н. Н. Введенский в книге «О вменяемости алкоголиков» (М., 1935 г.) пишет: «Алкоголь относится к наркотическим ядам и из всех тканей и органов тела имеет наибольшее сродство к нервной системе... Прием этого пищевого продукта, то есть опьянение... с формально медицинской точки зрения может быть рассматриваемо как душевное расстройство, близкое к маниакальному состоянию» (Вот какой пищевой продукт! - Ф. У.). Он же в статье «О действии алкоголя на человека» (Полное собрание сочинений, т. 7, Л., 1963) пишет: «Действие алкоголя (во всех содержащих его спиртных напитках - водки, ликеры, вина, пиво и т. д.) на организм в общем сходно с действием наркотических веществ и типичных ядов, таких как хлороформ, эфир, опиум и т. п.» (с. 146).

При таком действии алкоголя какой ученый станет отрицать, что алкоголь - это наркотик и паралитический яд?! Вместо того, чтобы опровергать утверждения торговых организаций и статистических управлений, относящих этот яд к пищевым продуктам, Э. А. Бабаян с соавторами сами настойчиво стараются убедить в этом своих читателей.

В. Т. Кондрашенко и А. Ф. Скугаревский («Алкоголизм», Минск, «Беларусь», 1983 г.) уже в наши дни пишут: «Основным фармакологическим действием алкоголя на ЦНС является наркотическое» (с. 35).

Даже с формальной стороны нельзя отрицать, что алкоголь - наркотик. Так, и в БСЭ (т. 2, с. 116) сказано дословно: «Алкоголь относится к наркотическим ядам».

Стремление доказать, что алкоголь относится к пищевым продуктам, особенно опасно потому, что его ядовитые свойства в несколько раз сильнее действуют на детский организм. Ю. Груббе («Алкоголь, семья, потомство», 1974 г.) пишет: «Фармаколог И. Н. Кравков указывает, что у детей, достигших десятилетнего возраста, сильный токсический эффект, то есть отравление и даже смерть, наблюдается от 2-3 столовых ложек водки, что соответствует приблизительно 15 граммам чистого алкоголя». Сам факт отнесения алкоголя к пищевым продуктам приводит к потере бдительности родителей, что может окончиться трагедией для ребенка.

Это положение получило международное признание. В 1975 г. Всемирная ассамблея здравоохранения вынесла решение «считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье».

Все сказанное подтверждает необходимость того, чтобы ЦСУ и торговые организации изъяли все виды алкогольных напитков из группы «пищевые продукты» и отнесли их вместе с табачными изделиями в группу «наркотических веществ».

Как же действует этот «пищевой продукт»?

Прежде всего, он обладает выраженными наркотическими свойствами:

1. К нему очень быстро наступает привыкание и возникает потребность в повторных приемах, тем большая, чем в больших дозах принимаются спиртные изделия.

2. По мере потребления спиртного для достижения того же эффекта с каждым разом требуется все большая доза.

Как же этот наркотик в различных дозах действует на мыслительную и психическую деятельность мозга? Что происходит с человеком? Почему так резко меняется личность, характер, поведение? Этот вопрос детально изучен психиатрами и физиологами.

Специально проведенными опытами и наблюдениями над человеком, выпившим среднюю дозу, то есть одну-полторы рюмки водки, установлено, что во всех без исключения случаях алкоголь действует одинаково, а именно: замедляет и затрудняет умственные процессы; двигательные акты на первых порах ускоряет, а затем замедляет.

При этом раньше всего страдают более сложные психические процессы и дольше сохраняются простейшие мыслительные функции. Что касается двигательных актов, то они сначала ускоряются, но это ускорение зависит от расслабления тормозных импульсов, и в них уже сразу замечается неточность работы, а именно, появление преждевременной реакции. Изменения в чувствительных, умственных и двигательных функциях, вызываемые действием алкоголя, объясняют нам затруднение восприятий, неспособность опьяненного внимательно следить за всем, происходящим вокруг. Замедление ассоциаций и восприятий объясняет нам упадок суждений и критики, затруднение в понимании сложных вещей, особенно в разговоре с собеседником. Изменение качества ассоциаций объясняет пошлость мысли подвыпившего, склонность к стереотипам и тривиальным выражениям, к пустой игре словами.

Облегчением двигательных актов объясняются нелепые, бесцельные и часто насильственные действия опьяненных. Этим же объясняется склонность ко всякого рода душевным волнениям, слезам, радости, гневу и другим страстям, в составе которых двигательный элемент занимает существенное место.

При повторном приеме алкоголя паралич высших центров мозговой деятельности продолжается от 8 до 20

дней. Если же употребление алкоголя имеет место длительное время, то работа этих центров так и не восстанавливается. Они живут только наиболее простыми, примитивными ассоциациями, которые, вытесняя все высшее, появляются часто некстати, заполняя собою всю эмоциональную жизнь человека. Никакой прогресс, никакое движение вперед здесь невозможны, так

как высшие ассоциации, эти носители прогресса в мозгу, отравленном алкоголем, не возникают.

Распространено мнение о возбуждающем, подкрепляющем и оживляющем действии алкоголя. Такое мнение основано на том, что у пьяных замечается громкая речь, говорливость, усиленная жестикуляция, учащение пульса, румянец лица и чувство теплоты в коже. Все эти явления при более точном изучении оказываются ничем иным, как параличом известных частей мозга. К параличным явлениям в психической сфере относятся: утраченность внимания, здравого суждения и размышления.

Доказано, что алкоголь - яд паралитический в самом строгом смысле. Он оказывает угнетающее действие на большую часть нервных центров в самом начале своего действия. Человек становится чересчур откровенным и общительным, делается легкомысленным и беззаботным, лишается способности тонко оценивать окружающее, перестает замечать опасность.

Ослабляющее действие алкоголя обнаруживается также в притуплении чувства боли и усталости, а равно и в притуплении душевной боли, то есть тоски, озабоченности. Отсюда происходит веселое расположение духа, которое в обществе овладевает всей подвыпившей компанией. Но точное наблюдение показывает, что выпившие не становятся умнее и развитее; и если они думают иначе, то это вызвано начавшимся ослаблением высшей деятельности их мозга по мере того, как слабеет критика, нарастает самоуверенность. Живые телодвижения, жесты и беспорядочное хвастовство своей силой - также следствие начавшегося паралича сознания и воли. Сняты правильные разумные преграды, которые удерживают трезвого человека от беспокойных движений и необузданной, нелепой траты сил.

Так называемое «подкрепление вином» в состоянии усталости вызвано притуплением чувствительности и помрачением сознания. Под влиянием алкоголя человек только перестает чувствовать усталость, которая на самом деле существует. То есть парализуются защитные механизмы, которые предохраняют от переутомления и истощения сил. Таким же путем исчезает скука, которая, подобно чувству усталости, есть саморегулирующий механизм в нашем теле: скука побуждает нас к труду, к деятельности, подобно тому, как усталость заставляет искать отдыха. Алкоголь парализует и этот тонкий и важный психологический механизм.

В многочисленных опытах, проведенных крупнейшими специалистами в этой области: Бунге, Крепелиным, Сикорским и др. - выяснилось с несомненностью, что во всех без исключения случаях под влиянием алкоголя простейшие умственные отправления, то есть восприятие, нарушаются не столь сильно, как более сложные, то есть ассоциация (высшие функции мозга). Образование ассоциаций замедляется и ослабляется, существенно изменяется само их качество: вместо внутренних ассоциаций, основанных на сущности предмета, часто появляются ассоциации внешние, нередко стереотипные, основанные на созвучии, на случайном внешнем сходстве предметов. При этом появляются самые низшие формы - ассоциации двигательные или механически заученные - иногда без малейшего отношения к делу и, раз появившись, упорно держатся в уме, всплывая снова и снова совершенно некстати. Такие упорные ассоциации напоминают патологические явления, наблюдаемые при неврастении и тяжелых психозах.

Ослабляющее действие алкоголя на умственные процессы в настоящее время не подлежит сомнению. Столь же бесспорным является факт ослабления чувств.

После приема даже небольших доз алкоголя возникает чувство довольства, эйфории. Опьяненный человек становится развязным, склонен шутить, заключать с кем попало дружбу. Позже он становится некритичным, бестактным, начинает громко кричать, петь, шуметь, не считаясь с окружающими. Поступки его импульсивны, необдуманны.

Такое состояние напоминает маниакальное возбуждение. Алкогольная эйфория возникает вследствие растормаживания, ослабления критики. Одной из причин этой эйфории является возбуждение подкорки в то время, как области коры сильно нарушены или парализованы.

Вопросы о действии «малых» или «умеренных» доз алкоголя представлены в публицистической литературе в совершенно искаженном свете. Между тем, правильное понимание влияния именно малых доз алкоголя на человека имеет особо важное значение, так как ошибочное, часто легкомысленное отношение к небольшим дозам алкоголя приводит к самым тяжелым последствиям. Внесение ясности в этот вопрос особенно необходимо потому, что даже в некоторых учебниках и руководствах этот вопрос освещен неверно. Между тем, в строго научных трудах он изучен достаточно полно и освещен в литературе.

Тарханов придает особое значение действию алкоголя как фактора, задерживающего развитие центральной нервной системы. Нарушение питания головного мозга влечет за собой и общую задержку роста и развития. Нильсон писал: «Алкоголь действует разрушающим образом на весь организм, но главным образом и больше всего страдает от него нервная система».

Точные исследования позднейшего времени, бесспорно обнаружили существенные нарушения функций нервной системы уже и от таких доз, утверждение о вреде которых, к сожалению, пока вызывает лишь улыбку и недоумение у не ведающих истины людей. Ридге еще в 1883 году исследовал в 34-х случаях влияние очень малых доз алкоголя на остроту зрения. От доз в 4-15 г зрение ухудшалось на 12-13%. При групповых опытах в 1903 г. установлено, что от 27-44 г алкоголя, принимаемых накануне или за полчаса до стрельбы, число промахов увеличилось в 3-4 раза. При этом стрелявшие ожидали (по своему самочувствию) лучшие результаты, чем при стрельбе без алкоголя. Другие авторы отмечают понижение точности слуха, обоняния и тактильных ощущений после небольших доз алкоголя. Таким образом, объективно установлено заметное ослабление функций всех органов чувств от весьма незначительных доз алкоголя. Изучение эргографом количества мышечной работы спустя 10 минут после приема пива (эквивалентного 30 г алкоголя) обнаружило уменьшение выполняемой работы на 45%. В результате этих опытов, проведенных Крепелиным, установлено, что все интеллектуальные и социальные отправления мозга угнетаются и ослабляются от незначительных доз алкоголя с самого начала его введения. Степень и продолжительность ослабления функций прямо пропорциональна количеству вводимого алкоголя.

Алкоголь, принятый в больших дозах, вызывает более грубые нарушения. Восприятие внешних впечатлений затрудняются и замедляются, точность его понижается. Внимание и память нарушаются еще в большей степени, чем от малых и средних доз. Утрачивается способность внимательно выслушивать собеседника, следить за

правильностью своей речи, контролировать свое поведение; появляется болтливость, хвастовство. Человек становится беззаботным. Настроение делается то безудержно веселым, то плаксивым, то гневным. Он поет, бранится, совершает агрессивные действия. Непристойные замечания, упрощенные шутки. Нередко грубо эротические разговоры. Наносятся оскорбления, совершаются поступки, нарушающие общественную безопасность. Иногда отмечается пробуждение низших наклонностей и страстей.

С углублением наркоза тормозятся не только клетки коры, но и подкорковые узлы, мозжечок.

При приеме еще больших доз происходит тяжелое нарушение функции всей центральной нервной системы с вовлечением спинного и продолговатого мозга. Развивается глубокий наркоз и коматозное состояние. При приеме дозы, равной 7-8 г алкоголя на килограмм веса, что приблизительно соответствует 1-1,25 л водки для взрослого человека, наступает смерть. Для детей смертельная доза (гр./кг. веса) в 4-5 раз меньше, чем для взрослых!

При длительном приеме спиртных напитков развивается хронический алкоголизм, имеющий свою клиническую картину, которая варьирует в зависимости от степени. Но одна особенность характерна для всех алкоголиков: они стараются найти повод для выпивки, а если не находят его - пьют без всякого повода.

Психика хронического алкоголика неустойчива. Для него характерны резкие смены настроения, повышенная внушаемость, раздражительность, неуверенность в себе, ослабление потенции, расстройство сна, пищеварения и пр. Характер у таких людей портится, они становятся эгоцентричными, грубыми, угрюмыми, недоверчивыми; часто у них появляется излишняя самоуверенность, благодушие, склонность к плоскому, однообразному юмору; снижается память, внимание, способность к систематическому мышлению, к творчеству, а также и общая трудоспособность.

Личность изменяется, появляются элементы деградации. Если в это время не прекратить пить, восстановления личности уже не произойдет.

У лиц, хронически употребляющих алкоголь, способность к ассоциациям нарушается еще больше, и это нарушение выражается в невозможности психической ориентировки - способности перейти от одного вида ассоциаций к другому.

Но как бы ни велики были расстройства, вызываемые алкоголем в умственной работе мозга, все же, как признают авторитеты, главнейшие изменения происходят в психической жизни и характере пьющего человека.

Первое, на что обращают внимание ученые в поведении пьющих - это упадок нравственности, равнодушие к обычаям и долгу, к другим людям - даже к членам своей семьи.

Равнодушие к высшим нравственным интересам проявляется очень рано, в ту пору, когда умственные или мыслительные акты еще не изменились. Это проявляется в форме частичной нравственной анестезии, в виде полной невозможности испытывать известное эмоциональное состояние. Об этом удивительно точно говорит отношение пьющих людей к той угрозе, которая нависла над народом в виде нарастающей алкоголизации страны. Когда разговариваешь с ученым, который сам пьет, сразу видно его полное нравственное безразличие, полная анестезия к народному горю.

Чем дольше и больше пьет человек, тем сильнее страдает его нравственность. Алкоголики нередко понимают своим умом эту ненормальность, но понимают ее только рассудочно и не имеют при этом ни малейшего желания ее исправить. Такого рода состояние совершенно аналогично нравственному идиотизму и отличается от него только происхождением.

Упадок нравственности выражается также в равнодушии пьющих к обычаям и долгу, в их эгоизме и цинизме. Надо при этом заметить, что самые малые отклонения от требований общественной нравственности очень опасны и легко приводят к тяжким преступлениям.

Упадок нравственности ярко выражается в потере стыда. В целом ряде научных документов доказывается, что потеря стыда в обществе происходит параллельно с развитием алкоголизма в стране, наглядно показывается великая охранительная сила стыда и большая опасность такого яда, как спиртные изделия, которые обладают избирательным свойством понижать силу и тонкость этого чувства.

К числу неминуемых последствий упадка нравственности относится увеличение лжи, уменьшение искренности и правды. Утрату стыда и утрату справедливости народ связал в неразрывное логическое понятие бесстыдной лжи: ложь потому и возрастает, что человек, потеряв стыд, утратил вместе с ним важнейший нравственный корректив правдивости в своей совести.

В документах, освещающих период нарастания пьянства в нашей стране в период акцизной системы продажи алкогольных напитков, убедительно показано, что параллельно нарастанию пьянства возрастала и преступность. В числе других преступлений количество лжеприсяг, лжесвидетельств и ложных доносов возрастало из года в год более быстрыми темпами, чем ряд других преступлений.

О потере нравственности и стыда говорят также цифры более быстрого роста преступности женщин по сравнению с ростом преступности мужчин.

Между тем, стыд не только держит в известных границах физические проявления, но является одним из основных начал нравственной жизни человека, делая его чутким к мнению других и охраняя от всего, что постыдно в нравственном отношении.

Это состояние прекрасно понимал Лев Николаевич Толстой. В своей статье «Для чего люди одурманиваются» он пишет: «...Не во вкусе, не в удовольствии, не в развлечении, не в веселье лежит причина всемирного распространения гашиша, опиума, вина, табака, а только в потребности скрывать от себя угрызения совести... Трезвому совестно то, что не совестно пьяному... Если человек хочет сделать поступок, который совесть воспринимает ему, он одурманивается. Девять десятых преступлений совершается так: «Для смелости выпить...» Мало того, что люди сами одурманиваются, чтобы заглушить свою совесть, зная, как действует вино, они, желая заставить других людей сделать поступок, противный их совести, одурманивают их, чтобы лишить их совести.

Все французские солдаты на севастопольских штурмах были напоены пьяными. Всем известны люди, спившиеся совсем вследствие преступлений, мучивших их совесть. Все могут заметить, что живущие безнравственно люди более других склонны к одурманивающим веществам. Разбойничьи, воровские шайки, проститутки - не живут без вина.

Одним словом, нельзя не понять, что употребление одурманивающих веществ в больших или малых дозах, периодически или постоянно, в высшем или низшем кругу - вызывается одной и той же причиной - потребностью заглушить голос совести для того, чтобы не видеть разлада жизни с требованием сознания.

«...всякий увидит одну постоянную черту, отличающую людей, предающихся одурманиванию, от людей, свободных от него: чем больше одурманивается человек, тем более он нравственно неподвижен... Освобождение от этого страшного зла будет эпохой в жизни человечества». (Л. Н. Толстой. Полное собрание сочинений. 1913. т. 13, с. 414).

В последние годы так называемый «менеджерский» алкоголизм, то есть алкоголизм деловых людей, ответственных работников вышел на первое место в мире, потому что люди пьют для заключения сделок. Человек, выпив, то есть заглушив в себе самое совершенное чувство - стыд - легче согласится принять взятку за незаконную сделку. Легче за предложенный подарок подпишет невыгодный для своей страны контракт, легче пойдет против совести, сделает то, чего не сделал бы трезвый.

К сожалению, подобное получает все более широкое распространение и в научном мире: приезжающие с периферии в центр нередко везут коньяк, водку и всячески угощают тех, чье слово поможет получить выгодное место, высокое звание и т. п.

И то, что некоторые наши ученые, занимающие административные должности и имеющие право решать судьбы людей, много пьют - тоже говорит о том, что они заглушают голос совести. По-видимому, стыд еще полностью не утрачен.

Опасность для высшей нравственности народа кроется в том, что в обществе появляется все больше людей, нравственные чувства которых понизились из-за употребления спиртных напитков. Наряду с трезвыми людьми существуют миллионы пьющих. Наличие в обществе столь значительного числа полу-нормальных людей (ибо совершенно нормальный человек не может употреблять наркотический яд, разрушающий все его органы и особенно мозг) производит сильное деморализующее влияние.

Отмечен еще один очень важный факт, говорящий о далеко идущих последствиях потребления алкоголя.

Это - нарушение нравственности женщин, которое возрастает с годами и приближается к уровню нарушений мужчин. Ученые склонны рассматривать это как наследственную передачу алкогольных изменений мозга, выражающихся в понижении нравственных устоев. Эти наблюдения особенно убедительно показывают, какую опасность представляет собою для народа нарастающее пьянство женщин.

Падение нравственности пьющих людей проявляется и в снижении или полном исчезновении самых высоких функций коры головного мозга: благородства и патриотизма.

Пьющий начальник очень быстро забывает те благородные принципы, которыми всегда гордилась русская интеллигенция. Всегда считалось недопустимым, чтобы человек, находящийся у власти, пользовался ею для создания привилегированного положения для себя лично или для своего родственника. Человек с атрофированным чувством благородства постарается использовать данную ему власть, построит и оборудует свою квартиру, свою дачу в ущерб другим. Он поставит своих родственников и друзей на такие должности, которые ему выгодны, а затем использует их для своего дальнейшего выдвижения. И ему не бывает стыдно, ибо с потерей благородства исчезает и стыд.

Человек, лишенный благородства, легко обидит женщину, он будет небрежно относиться к своему долгу, выполняя только то, что другие могут проконтролировать, но не по собственному побуждению.

У пьющих рано страдает чувство патриотизма. Поэтому-то среди пьяниц чаще всего и находятся предатели Родины. Но отсутствие патриотизма проявляется и во многом другом. Пьющий человек, будучи в другой стране, может показаться на улице в нетрезвом виде, и его не смущает, что он подрывает не только свой авторитет, но и престиж своей Родины. Пьющий начальник, потерявший чувство патриотизма, может послать в зарубежную командировку по знакомству совсем не того, кто мог бы поддержать авторитет страны. И наоборот - может не пустить за рубеж тех, кто возвеличил бы славу Родины, если эти люди чем-то лично не нравятся начальнику с атрофированными чувствами патриотизма и совести.

Другое чувство, легко утрачиваемое пьяницами - это чувство страха. Страх у нормального человека выражается в замедлении и последующем ускорении деятельности сердца, затруднении дыхания и сокращении мелких сосудов. Это составляет характерную черту данного чувства, которое у пьяниц исчезает. Причиной этого является паралич сосудов, вызываемый алкоголем. В объективном отношении чувство страха принимает у них форму растерянности. Наблюдается картина, которую Дарвин определил у детей: смесь страха, робости и застенчивости - нечто недифференцированное, сходное с пугливостью неприрученного животного. Это говорит о том, что здесь выступают низшие недифференцированные формы чувств и указывают на глубокое психическое притупление и извращение, наступающее у человека при длительном приеме алкоголя.

Ослабление страха может, по мнению психиатров, повлечь за собой важные последствия. Если вспомнить, что страх в своих высоких проявлениях превращается в боязнь зла и в опасение последствий зла, то становится понятным здравоохранительное значение этого чувства в вопросах нравственности.

Алкогольные напитки по мере их употребления, по мере воздействия на мозг и его функции приводят к резкому изменению характера человека. Очень рано появляется раздражительность, резко выраженные душевные волнения, которые исчезают так быстро и неожиданно, как это можно видеть только у больных. К такого рода явлениям относятся обидчивость, мнительность, растерянность и т. д. Проявление этих волнений является показателем понижения умственной и повышения эмоциональной возбудимости.

Чувство страха и чувство стыда глубоко изменяется у пьяниц, утрачивая самые существенные свои части. Другие чувства изменяются не столь сильно, но все же лишаются некоторых своих свойств и вследствие этого утрачивают тонкость и полноту, становятся грубыми и шаблонными. Сообразно этому изменяется и мимика. Изменения эти могут быть столь значительны, что по физиономии такого человека трудно определить, какие чувства в нем преобладают и каковы его настроения. Это служит одной из причин частых недоразумений в отношениях между пьяницами. Интересно отметить, что даже собаки замечают эти особенности физиономии пьяниц и злятся на них больше, чем на трезвых.

Отмечают следующие изменения чувств пьяниц:

- радость часто лишена своего чистого характера, но принимает форму немотивированного легкомыслия и беззаботности. Нередко она выражается веселостью, то есть внешними факторами, содержащими в себе значительное количество двигательных проявлений, но мало глубокого внутреннего содержания.

- чувство чести и собственного достоинства теряет свой высокий характер и почти исключительно принимает форму гордости, зазнайства и самомнения, которое формируется общеизвестными афоризмами алкоголиков: «пьяный, а умнее другого трезвого» или «пьян да умен - два угодя в нем».



- расположение, любовь, ласка легко переходят в неприятные, а иногда циничные, отталкивающие проявления.

- гнев нередко принимает форму зверской гневливости и злости. Превращение гнева в злость является существенным событием в психологии пьяниц и указывает на болезненное изменение характера. По своей природе гнев есть душевное волнение человека, вызванное нападением на него; злость же есть стремление делать зло, вред. Гнев может быть справедливым или извинительным, злость же - дурное чувство чисто животного происхождения - указывает на болезненное изменение характера пьяницы. Появление этого чувства у пьяниц часто совпадает с мрачностью. Два психологических состояния: злость и мрачность - ведут к дальнейшему изменению характера, так как легко присоединяются к другим душевным волнениям.

Наблюдения над пьющими показывают, что свойственная им раздражительность имеет свои особенности, которые обусловлены тем, что волнения возникают совершенно изолированно, чего мы не наблюдаем у непьющих людей. Объясняется это тем, что душевные волнения человека всегда сложны; наряду с одним чувством (например, гневом) у него появляется целая гамма других, более тонких и возвышенных чувств, опасения за последствия этого гнева и т. д.

У пьяницы же чувство появляется изолировано, по-видимому, из-за отсутствия тонких ассоциативных чувств, парализованных алкоголем, и, возникнув, охватывает человека безраздельно. Вот почему общение с таким человеком затруднено, он не внемлет ни рассудку, ни логике. Душевные волнения пьющих существенно отличаются от волнений нормальных людей не только в количественном, но и в качественном отношении. Так, например, гнев иногда принимает форму злобы, страх - ревности, стыд - смущения или гнева.

Пьющие, как правило, отличаются ленью, любят проводить время праздно. Если они обеспечены, то без стеснения не работают и много спят или находятся в компании людей, так же, как и они, предающихся пьянству. Цинизм принимает у них самые разнообразные и нередко отвратительные формы.

Под влиянием даже небольшой дозы вина происходит в первую очередь ослабление чувств и только позже ослабление физической силы. Это значит, что под действием алкоголя тонкая человеческая сила превращается в грубую, животную.

В значительной степени и очень рано алкоголь разрушает интеллект пьющих людей. Врачи даже в легких случаях находят у них снижение интеллектуальных функций. Восприятие внешних впечатлений носит у них поверхностный характер. Память ослабевает. Задания выполняются небрежно. Концентрация внимания при выполнении задания снижена; время реакции замедленно. Отмечаются быстрая утомляемость и затруднения при решении сложных вопросов. Способность к творческой работе снижается или совсем утрачивается. Круг интересов суживается, теряется внимание к работе, к семье. Лживость является характерной чертой пьющих. Падение интеллекта настолько значительно, что дает право говорить о ясно выраженном алкогольном слабоумии.

Если принять во внимание количество длительно пьющих, которые не входят в категорию пьяниц и алкоголиков, если учесть рождаемость дефективных и умственно отсталых детей от таких родителей, то мы вправе говорить об оглулении любого народа, среди которого пьянство получило большое распространение. А вместе с оглулением происходит нравственная деградация, рост преступности, идет моральное разложение.

Психиатры характеризуют личность пьющего следующими чертами:

- эгоцентризм. Все, что происходит вокруг он воспринимает в зависимости от отношения к нему. Появляется слишком большое внимание к своей личности, желание быть у всех на виду.

- слабая сопротивляемость трудностям. Человек при встретившемся затруднении легко бросает начатое дело и не стремится во что бы то ни стало довести его до конца. Рано возникшее чувство беспомощности, зависимости от других, стремление найти какую-либо опору вне себя - то, что называется дряблостью характера.

- В то же время возрастает преувеличенное мнение о своих возможностях - мания величия. Человек думает о себе много больше, чем он есть на самом деле, и говорит, что его не понимают, недооценивают.

Опасное действие алкоголя выступает наглядно у хронических пьяниц. Они составляют печальную принадлежность наших обществ, так как подобные перемены в характере и поведении людей производит только помешательство в период вторичного слабоумия. Рано выявляется и прогрессивно ослабевает сила воли, что приводит, в конце концов, к полному безволию. Мысли теряют глубину и обходят трудности вместо того, чтобы их разрешать. В далеко зашедших случаях дело доходит до полного отупения и маразма.

И. П. Павлов в статье «Пробная экскурсия физиолога в область психиатрии» писал: «...симптомы шаловливости, дурашливости, а также вспышки возбуждения с характером агрессивности, которые встречаются у шизофреников... очень напоминают картину обыкновенного начального опьянения... Отсюда при алкогольном наркозе то беспричинная и необычная плаксивость и веселость, то излишняя чувствительность и слезы, то гневливость» (Полное собрание сочинений, т. III, 1937).

Помимо нарушения отдельных сторон мыслительной и психической деятельности мозга алкоголь во все возрастающей степени приводит к полному выключению нормальной функции мозга, к появлению большого процента умалишенных.

Согласно отчетам психиатрических заведений Европы и США, алкоголь становится одной из самых частых причин в развитии психических заболеваний. Считается, что приблизительно пятая и даже четвертая часть таких больных обязана своим заболеванием спиртным напиткам.

Значение этого факта не исчерпывается указанной пропорцией, потому что случаи помешательства, развивающегося вследствие пьянства родителей, обычно заносятся в этиологическую группу наследственности, хотя, в сущности, здесь огромная роль принадлежит алкоголю.

Наряду с развитием идиотизма и помешательства как следствия длительного потребления алкоголя, в обществе имеется известное число субъектов, еще здоровых в умственном отношении, но уже не свободных от перемен характера, вызванных алкоголем. При этом выявляется, что это не простые, скоро проходящие неправильности характера, но часто более глубокие и необратимые изменения.

Алкоголь, оказывая влияние на мозг, не вызывает скачка от совершенного здоровья к полному идиотизму. Между этими крайними формами мыслительного и психического состояния имеется много переходов, которые в одних случаях приближаются к дебильности, в других - к плохому характеру. Таких людей с различной степенью изменений характера среди пьющих становится все больше, что приводит к изменению характера

самого народа.

О глубоком нарушении психики под влиянием алкоголя говорит и рост самоубийств среди пьющих. По данным ВОЗ оно в 80 раз превышает число самоубийств среди трезвенников. Это нетрудно объяснить теми глубокими изменениями, которые происходят в мозге под действием длительного приема спиртных напитков. При этом как убийства, так и самоубийства пьяниц часто принимают страшную форму.

В магазине стояла маленькая девочка в вылинявшем платьице с грязной лентой в волосах... Она держала в руках красивую новую куклу и звонко смеялась. Обступившие ребенка женщины плакали. Это они купили девочке куклу в день похорон ее родителей.

Галина и Анатолий Савельевы, родители ребенка, выросли в соседних селах. Анатолий, потомственный горький пьяница, рано пристрастившийся к спиртному, не закончил среднюю школу и несколько раз отбывал тюремное заключение за воровство, хулиганство, жестокие драки и убийство домашних животных. Как-то на улице в пьяном виде он исколот ножом спящую собаку; таким же образом убил племенного совхозного быка.

Галина всю жизнь работала в совхозе, зарабатывала хорошо, но в семье не было достатка: Анатолий не работал, а пропивал все, что мог. Ругал и бил жену и детей, грозил убить.

Дети учились в специальной школе для дефективных. Мальчику с большим трудом удалось приобрести специальность тракториста, а девочку признали необучаемой, но все-таки держали в интернате, потому что знали состояние ее семьи. К 12-ти годам она все же научилась говорить и более или менее понятно выражать свои мысли и желания. Однако она не могла научиться самостоятельно одеваться и обслуживать себя.

И вот в доме появился старинный знакомый Анатолия по тюрьме, который потребовал выдать ему денег. Анатолий приказал отдать гостю 15 рублей. Все деньги, которые были в доме, Галина отдала. А наутро поехала с дочкой в милицию - подавать на развод. Сын был на работе. Анатолий остался один. В этот день у него было много дел. С утра он остро наточил нож, потом наносил кадку воды и выкопал в хлеву двухметровую яму, сделал из нее сток - длинную канаву под стену сарая на берегу реки. В это время мать и дочка вернулись домой. Он уже ждал их в коридоре. Как только они вошли, он закрыл дверь на крючок, зная, что дочь не сможет снять его. Затем занес заранее приготовленный нож и дважды ударил в грудь жену. Она упала. Теперь настала очередь дочери. Но страх помог ребенку скинуть с петли крючок и выбежать в сени. Отец погнался за ней, но она была уже во дворе и кричала: «Люди, помогите!» Тогда он ударил себя тем же ножом в сердце. Его труп нашли на крыльце в луже крови. Если бы девочка не открыла дверь, он убил бы ее, затем сына, который должен был придти с работы; спустил бы всех в яму, которую подготовил, закрыл бы яму навозом, а сам ушел бы со своим другом гулять по свету...

Вот другой пример. В одном из совхозов Новгородской области работал шофер Борис Чугов. Он любил машину, любил свое дело, в руках у него все спорилось. Он не пил, не курил, был не по годам серьезен, и в совхозе доверяли ему самые ответственные работы, зная, что Борис делает все как нельзя лучше.

Он женился, построил себе дом, установил в нем паровое отопление; купил легковую автомашину. У него родились две дочери, которых он очень любил, много ими занимался, воспитывал в них лучшие качества.

В совхозе процветала пьянка. Борис долго сторонился этого, но однажды его наградили за очень удачный рейс, и друзья собрались отметить это событие, заставив его выпить вместе с ними.

Он стал выпивать и, в конце концов, так пристрастился к водке, что стал одним из первых пьяниц в совхозе. Дома начались ссоры, слезы, он уезжал из дома на совхозной машине и пропадал по несколько дней. Не стало в семье покоя, пропал и авторитет на работе.

Жена обращалась в правление совхоза, просила помощи у сельсовета. Доходило дело до милиции. Решили общими силами воздействовать, направить на лечение. Узнав об этом, он сильно напился, закрылся в своем гараже, облил все бензином и поджог. Он уничтожил себя и машину. Люди ничего не успели сделать.

К сожалению, можно привести еще много слишком страшных примеров, иллюстрирующих уровень деградации мозга под действием алкоголя.

## Глава 2. Кому несет алкоголь материальное благо?

Сегодня о «сухом законе» принято говорить не иначе как с иронической улыбкой. Всякая попытка серьезного разговора, а тем более публичного выступления в защиту законодательного ограничения винной торговли, вызывает самые яростные нападки. Тут тебя могут обвинить и в экстремизме, и в попрании прав человека и гражданина, объявить противником реформ, а то и врагом народа. И не мудрено. Ведь благодаря стараниям прессы в обществе все больше утверждается мнение о том, что опыт принудительной трезвости - всегда и безоговорочно - горький опыт. Это якобы красноречиво подтверждается крахом недавней антиалкогольной кампании и всеми историческими примерами, в частности, неудачными попытками введения «сухого закона» в России и Америке.

Сделано многое, чтобы скомпрометировать саму идею законодательного ограничения и, следовательно, потребления алкоголя, чтобы исказить и очернить одну из самых, может быть, замечательных страниц нашей истории, когда в течение одиннадцати лет - с 1914 по 1925 год - под защитой закона народ упорно преодолевал закоренелый недуг пьянства. Английский премьер-министр Ллойд Джордж сказал об этом: «Это самый величественный акт национального героизма, который я знаю».

Однако и противодействующие силы были велики. Еще до объявления «сухого закона», в 1911 году барон Гинзбург, встревоженный ростом антиалкогольного движения, в своем кругу заявил: «От поставок водки для казенных винных лавок, от промышленного винокурения я получаю больше золота, чем от всех моих золотых приисков. Поэтому казенную продажу питий надо любой ценой сохранить и оправдать в глазах пресловутого общественного мнения». (Вот, оказывается, кому водка несет материальное благополучие!)

Заинтересованные лица пытались «научно» доказать, что употребление «умеренных» доз алкоголя - явление нормальное. В 1912 году они обратились к академику И. П. Павлову с просьбой дать заключение по проекту создания лаборатории для обоснования безвредности умеренного потребления алкоголя. Ученый ответил следующим письмом: «Институт, ставящий себе неперменной целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости не имеет права именоваться или считаться научным... А потому кажется, что все те, кому дороги государственные средства, здоровье населения и достоинство русской науки, имеют обязанность поднять свой голос против учреждения института такого названия...»

В период с 1924 по 1930 год, когда председателем Высшего совета народного хозяйства был Н. Рыков, активно поддерживаемый Л. Троцким, удалось провести идею о «полезности» алкогольной торговли. В результате за эти шесть лет душевое потребление алкоголя через государственную торговлю в стране возросло в 16 раз!

В дальнейшем произошел резкий спад продажи алкоголя на душу населения. С появлением же на посту Председателя Президиума Верховного Совета СССР Л. Брежнева эта тенденция изменилась на противоположную. Начался безудержный рост государственной продажи алкоголя - с 3, 0 литра в год в 1960 году до 10, 8 литра в 1980 году.

Мировая история имеет аналог подобной бурной алкоголизации общества. Более ста лет тому назад - в 1870 году - во Франции потребление алкоголя составляло 3-4 литра в год на душу населения, а уже в 1895 году - 23 литра в год. Это уже уровень физического вырождения нации, когда умирает больше людей, чем рождается. Долго в подобной ситуации ни одна страна существовать не может. Видимо, в связи с этим Франция была вынуждена принять меры по снижению потребления алкоголя до 22 литров в год к 1917-му и до 18 литров к 1980 году.

Действующее законодательство Франции содержит жесткие нормы, ограничивающие рекламу и реализацию алкогольной продукции.

15 мая 1985 года вышел Указ Президиума Верховного Совета СССР «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма, искоренению самогонарения». В результате этого в 1989 году в стране было реализовано водки на 37 миллиардов рублей меньше, чем в 1985 году. При этом:

- в сберкассы внесено на 45 миллиардов рублей больше;
- ежегодно продавалось продуктов питания (вместо наркотических ядов) на 4, 5 миллиарда рублей больше, чем до 1985 года;
- безалкогольных напитков и минеральных вод продавалось на 59 процентов больше;
- производительность труда в 1986-1987 годах повышалась ежегодно на 1 процент, что давало казне дополнительно 9 миллиардов рублей;
- количество прогулов снизилось в промышленности на 36, а в строительстве - на 34 процента (одна минута прогула в масштабе страны обходилась нам в 4 миллиона рублей).

Итог введенных на основании указа 1985 года ограничений на потребление алкоголя таков: прибыль от трезвости в 3-4 раза превысила недобор от продажи алкогольно-табачных ядов.

В 1986 и 1987 годах у нас рождалось на 500-600 тысяч младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет.

В 1986-1987 годах умирало в год на 200 тысяч человек меньше, чем в 1984 году. В США, к примеру, подобного снижения добились не за год, как у нас, а за целых семь лет. В результате за два с половиной года была сохранена жизнь полумиллиона людей.

Потребление алкоголя продолжало снижаться. Однако ограничения на потребление алкоголя существенно заделали интересы отдельных социальных групп - от торгово-криминальных структур до высших эшелонов чиновничьей бюрократии. Все эти силы начали активную борьбу с трезвостью, апеллируя то к «народным традициям», то к «правам человека». Стали появляться публикации, в которых говорилось о том, что ограничения в продаже алкоголя не приносят пользы. Искусственно создавая очереди за вином, некоторые круги стремились вызвать недовольство в народе и поднять общественное мнение против сокращения производства и реализации спиртных изделий. Показ по телевидению «винных очередей» и даже драк в них сопровождался крокодиловыми слезами о «бедном народе», лишенном его «законного права».

Но еще в 1975 году Всемирная организация здравоохранения сделала вывод в том, что без законодательных (то есть запретительных) мер все виды антиалкогольной пропаганды неэффективны.

Противодействие сухому закону наблюдалось в России много раньше. В связи с этим полезно вспомнить выступления некоторых депутатов Государственной Думы. Так, в 1911 году депутат М. Д. Челышев говорил: «Есть еще противник, сильный противник, упорный противник - это печать... Во всей России против трезвости, против желания народа отрезвляться идет борьба, организованная по определенному плану, плану продуманному...»

К сожалению, и в конце 1980-х силам, ведущим борьбу с сухим законом, удалось одержать победу. Сегодня (без учета контрабанды и разного рода «самоделов») мы пьем 24 литра на душу населения в год (для сравнения: Финляндия - 6, Швеция - 6, 2 литра). По заключению Всемирной организации здравоохранения, при достижении среднедушевого потребления 8 литров в год наступает процесс необратимого изменения генофонда нации, то есть начинается процесс вырождения.

В России в 1983-1987 годах рождалось ежегодно примерно 2, 5 миллиона человек, а с 1988 по 1993 год число родившихся уменьшилось до 1, 4 миллиона человек. Начиная с 1991 года смертность устойчиво превышает рождаемость, а с 1993 года этот разрыв составляет более одного миллиона человек в год, имея тенденцию к увеличению. Средняя продолжительность жизни сегодня сократилась приблизительно на 4 года. Резко увеличилась смертность по причинам, непосредственно связанным с алкоголем. Выявлена зависимость количества потребляемого алкоголя и продолжительности жизни: добавочный литр уносит 11 месяцев жизни мужчин и 4 месяца жизни женщин.

Одновременно рост цен на основную группу продуктов питания (хлеб, молоко и т. д.) более чем вдвое опережает рост цен на алкогольную продукцию. Водка стала наиболее доступным продуктом: если в 1990 году на среднемесячную зарплату можно было купить ее 16 литров, то в 1994 году - 42 литра! Вспомните резолюцию XXVIII ассамблеи ВОЗ: «Потребление алкогольных напитков, распространение алкоголизма регулируется ценами на спиртное».

Приведенные данные показывают, что, пока общество не добьется снижения уровня потребления алкоголя, невозможно будет говорить об успехе того или иного экономического курса. К тому же, когда речь идет о сохранении здоровья нации, ее генофонда, о будущем ее детей, все прочие соображения экономической целесообразности или идеологической необходимости должны быть отброшены в сторону.

Так кому же несет материальное благополучие винный завод?

Алкоголь несет великие материальные блага дельцам типа барона Гинзбурга, а государству и народу - только разорение и гибель.

### Глава 3. О чем умалчивают или дезинформируют нас пресса и телевидение.

Печать и другие средства массовой информации играют большую роль в жизни общества и государства. Их святая обязанность формировать общественное мнение и направлять его к прогрессу, к высшей нравственности, воспитывать правдивость, совесть и честь, человеческое достоинство, патриотизм, любовь к людям.

Государственные деятели, если они заинтересованы в созидании, а не в разрушении, должны позаботиться о том, чтобы печать, радио и телевидение находились в руках честнейших, глубоко порядочных людей, патриотов, преданных народу и Родине, заинтересованных в процветании духовной и экономической жизни страны, лишенных всякого рода национализма, сионизма, русофобии и т. д.

Руководителями средств массовой информации должны быть люди разных национальностей пропорционально национальному составу страны. Надо следить за тем, чтобы в руководстве наукой, культурой, печатью не преобладали лица какой-то одной, особенно малой, национальности.

Корнел Пай писал: Если многонациональное государство отдаст свой мозг маленькой нации, то страна погибает.

Основную, руководящую роль должны играть люди коренной национальности, а не те, кто сегодня раболепствует перед властью имущими до тошнотворности, а завтра, уезжая за рубеж, льет грязь на страну, которую только что славословил, на руководителей, перед которыми бесстыдно лебезил.

Между тем, если печать лишена патриотизма и любви к своему народу и своей истории и не защищает ни Отечество, ни народ, то она неизбежно ведет страну к разрушению. Во многом именно она ответственна за то, что наши идеология и экономика быстро идут вниз. И русский народ переживает за то, что мы - богатейшая в мировом масштабе страна - за короткий срок скатились до того, что стали выпрашивать милости у богатого соседа.

Если руководители средств массовой информации подобное творят несознательно, то это значит, что здесь работают неумные люди, ибо любой здравомыслящий человек понимает, что на подачках страна прожить долго не сможет. Прославлять и пропагандировать то, что ведет к разрушению государства и гибели народа, может лишь тот, кто ненавидит людей, среди которых живет, или служит нашим врагам.

Известно, что ЦРУ США имеет многомиллиардный бюджет. Известно также по их документам, что основные средства этого управления направлены в нашу страну с целью ее разрушения.

Их цель - уничтожить нас. Их метод - ложь и клевета под видом правды и замалчивание истинной правды, жизненно необходимой народу. Средство - пьянство, наркомания, разврат. Чтобы разрушить государство и уничтожить народ, надо, прежде всего, усыпить его бдительность, направить ее по ложному пути. Надо коварно и подло провести в жизнь закон: «Разделяй и властвуй», а для этого надо убрать с дороги то, что цементирует народ: надо разрушить духовную жизнь, заглушить честь и совесть, привить эгоизм и накопительство, распространить в народе пьянство и наркоманию, опорочить патриотизм, осмеять духовную жизнь.

Прочтите журналы, посмотрите «Московские новости», проследите программы телевидения - и вы убедитесь, что вопросы нравственности в них полностью отсутствуют. Но все то, что разлагает нравственность, что порождает безверие, жестокость, космополитизм - все это вы найдете в органах печати и телевидения. Рок-музыка, которая уже давно признана важнейшим фактором нравственного разложения молодежи, не сходит с молодежной сцены. Примитивный секс и порнография - ведущая тема кино и телефильмов. Убийства, жестокость, грязь - все используется для того, чтобы убить в человеке все духовное и сделать его звероподобным роботом. Но среди всех способов бескровного уничтожения народа и безракетного разрушения страны самыми эффективными являются алкоголь и наркотики.

Всеми учеными мира доказано, что любые дозы алкоголя разрушают мозг и уничтожают самые совершенные его функции. Вместе с этим разрушаются репродуктивные органы. А это значит, что гибнет не только настоящее, но и будущее человека как разумного существа.

Давно известно, что пьяным народом легче управлять, его легко заставить разрушить свою страну. И удивительно, как настойчиво средства массовой информации стараются скрыть от народа правду об алкоголе и спойть его.

Видели ли вы в кино или по телевизору хоть один фильм, в котором бы обошлось без выпивки и где бы алкоголь и его потребление осуждалось?

А как себя ведет большинство наших газет? Ведь ни одна из них не выступила с правдивой научно обоснованной статьей, посвященной алкогольной беде! Известно, что распространение алкоголя держится на лживой пропаганде о безвредности «умеренных» и «культурных» доз! И в этом вопросе печать и телевидение соревнуются между собой на первенство, в то время, как давно и бескомпромиссно, строго научно доказано, что безвредных доз алкоголя нет. Что касается «культуры» винопития, то таковая существует только в отравленных мозгах алкоголиков, ибо культура и алкоголь не совместимы ни в каких дозах.

В вопросах спаивания народа наши печать, радио и телевидение соревнуются за звание лучшего пропагандиста. Даже в период действия закона о борьбе с пьянством и алкоголизмом в 1985-1987 гг. ни один пропагандист трезвого образа жизни не был допущен с докладом ни в газеты, ни на радио или телевидение. Так в этих учреждениях боятся слов правды. Плюрализм распространяется только на тех, кто призывает пить «умеренно» и «культурно».

Несмотря на это, закон, призывающий народ к трезвости, начал действовать. В 1985-1987 гг. резко сократилось потребление алкогольного яда. Мафия перепугалась за свои баснословные барыши и стала принимать меры, чтобы парализовать действие этого закона. Вся стройная машина спаивания народа была мобилизована для нейтрализации этого закона, и здесь они уже забыли честь и совесть. Достаточно сказать, что слова Шмелева, призывающего «открыть все шлюзы для алкоголя», были напечатаны в ряде газет, пущены по радио и телевидению; и ни одна из них не опубликовала выступления Василия Белова, говорящее правду о спаивании народа.

Мафия, почувствовав тревогу за свои барыши, истошно вопила о том, что «нарушают права человека», «не дают ему отметить по-человечески праздники и события жизни». Не довольствуясь этим, она искусственно, закрывая магазины там, где не положено, создавала большие очереди, а в них скандалы и драки, и все это снимаемая и показываемая по телевидению, вопила о «нарушении прав человека» и призывала народ бороться за них, в чем ее дружно поддерживали радио, телевидение и печать, которые категорически отказывались помещать любую правдивую, научно обоснованную статью, призывающую к трезвости. Нагло искажая факты,

беззащитно пытаются доказать, что трезвость развалит государство, в то время, как в жизни все наоборот.

Такого маразма мысли и лжи, до которого доходили наши средства массовой информации, чтобы запретить действие закона от 1985 г., мы не наблюдали за всю тысячелетнюю историю нашего государства. И мафия добилась своего. Закон, призывающий народ к трезвости, уже в 1988 году прекратил свое действие, не будучи официально отмененным. Однако мафии, добивающейся уничтожения русского народа согласно плану Даллеса, сделанное грязное дело показалось недостаточным.

У нас еще, к счастью, сохранилась армия, плоть от плоти русского народа, которая, как гранитная стена, стоит на защите народа и страны. На эту опору и накинута мафия, в руках которой почти вся пресса и телевидение. И вот уже несколько лет идет беззащитная, а бы сказал, бесстыдная клевета на нашу армию, подрыв авторитета и народной любви к ней. Народ возмущен ложью и клеветой, которые распространяются о нашей армии и ее офицерском корпусе, однако так мало наших газет и журналов пишут правду о них.

И если «Молодая гвардия» опубликовала статью генерал-полковника И. Родионова, возмущенного враждебным отношением многих органов печати к нашей армии, то ведь практически ни один орган печати не поддержал его возмущение. Между тем, автор убедительно показал, что наши средства массовой информации задались целью скомпрометировать нашу армию, разрушить ее боевую мощь, подготовить почву для интервенции. Он подчеркивает мысль Клаузевица: «Народ, который не уважает свою армию, будет кормить чужую». Прочитав слова Наполеона, что четыре газеты могут сделать больше, чем стотысячная армия, он с сожалением констатирует, что у нас разрушают армию больше, чем четыре газеты, и вся их мощь запущена на дискриминацию армии и ее воинов. А если мы добавим телевидение с его стомиллионной аудиторией, то можно себе представить всю разлагающую роль средств массовой информации в нашем обществе. Ядовитые перья и голоса делают все, что в их силах, чтобы скомпрометировать армию, покрывшую себя в священных боях по защите Родины неуязвимой славой. Они хотят, оторвав от народа, разложить и уничтожить ее. И. Родионов пишет: «Читатели знают, что 97% офицерского состава - это русские, белорусы, украинцы и татары. Армия, таким образом, выражает национальную ценность нашего государства. Это подлинное братство народов. Это-то и вызвало тайную злобу врагов! Они видят, что армия подтверждает идею о том, что ядром, монолитом, гарантом державы являются сыны России, Белоруссии и Украины, сплотившие вокруг себя другие братские народы и показавшие в войнах прочность этого единства. Но главное и самое опасное, - пишет Родионов, - то, что в антиармейской пропаганде скрыта самая злая русофобия. Враги государства знают: чтобы разрушить «союз нерушимый», надо ослабить, оклеветать все исторические ценности русского, белорусского и украинского народов.

В нашей стране с Крымской войны и ранее антирусские и антиармейские действия проводятся одновременно.

Расшатывание устоев государства имеет много обличий. Печать умело сеет недоверие между народом и армией, а внутри армии - между солдатами и офицерами, а в офицерском корпусе - между старшими и младшими офицерами, или между офицерами и генералами. Делается это бесцеремонно, напористо и истерично. Заодно сеют панику среди матерей, дети которых идут в армию.

Ни в одной стране нет такого беспардонного разрушения государства.

Невозможно себе представить, чтобы в какой-то стране собственная печать лила бы грязь и клеветала на свою армию!..»

А между тем, все это становится ясным и понятным, если вспомнить план Даллеса об уничтожении 90% русских с помощью алкоголя и наркотиков. Ведь пока русская армия существует, русский народ уничтожить нельзя, значит, к алкоголю и наркотикам для русского народа надо добавить клевету и разрушить его армию. При таком сочетании выполнение дьявольского плана Даллеса становится вполне реальным.

Но здесь невольно возникает вопрос: почему об этом молчат наши депутаты Гос. Думы? Неужели среди них нет истинных патриотов, которые бы болели за наш народ, за наше государство?! И неужели они не видят, что «желтая» печать с многомиллионными тиражами разлагает народ, разрушает страну. Неужели мафия так сильна, что даже Гос. Дума бессильна что-то сделать?!

Создается впечатление, что с началом «перестройки» на политическую арену вышли те силы, которые хотели бы прийти к власти, изменить общественный строй и добраться до новых сверххоббиных корыт. Для таких политических авантюристов армия - серьезная помеха. Отсюда и стремление подорвать ее авторитет, противопоставить народу, снизить ее боеспособность. Но чтобы об их грандиозных планах люди не догадались, вся эта грязная работа проходит под ураганный прилив пьянства и наркомании.

Создается впечатление, что тесное содружество между нашей преступной мафией и еще более преступными, человеконенавистническими планами Даллеса, в которых алкоголь и наркотики играют решающую роль, приводит к тем критическим для России результатам, которые мы наблюдаем последние 50 лет, начиная с 1945 года, после издания дьявольского плана Даллеса. Кривая потребления алкоголя в нашей стране после 1945 года круто пошла вверх и ныне достигла размеров, не совместимых с жизнью общества. Казалось, что катастрофический рост смертности в стране за последнее десятилетие должен бы привлечь внимание хотя бы ученых, но они молчат. Может быть, потому, что сами не поднялись в вопросах потребления алкоголя над простым народом. Но те, кто еще остался трезвым, видят, видят ту пропасть, к которой русский народ толкают с помощью алкоголя и наркотиков.

Президент Международной Славянской Академии академик Б. И. Искаков в своем докладе на заседании экономического отдела Гос. Думы в 1994 г. сказал: «Проблема алкогольного геноцида и спаивания генофонда русского народа стала решающей для выживания России и всего славянского мира. Значительная часть нашей интеллигенции... многие наши народные Депутаты, ученые, политики... в том числе и лидеры Гос. Думы и Совета Федераций... катастрофически недооценивают, а некоторые даже не понимают трагичности алкогольной проблемы...»

История молчаливо выдвинула безошибочный тест на интеллигентность и патриотичность: чем сильнее как личность, умнее, интеллектуальнее, честнее президент страны, глава правительства... депутат, политик или ученый, писатель или журналист... и т. д., тем острее он сознает необходимость осознанного изнутри, добровольного «сухого закона» для себя, своей семьи... своего народа, всего человечества. Именно такую позицию занимают выдающиеся умы человечества в наиболее мудром возрасте...»

Целиком поддерживая эту точку зрения, считаю, что настало время всем патриотам России встать в ряды борцов за отрезвление и оздоровление нашей Родины, если мы не хотим, чтобы план Даллеса об уничтожении русского народа был выполнен.

## Глава 4. Почему пустуют родильные дома?

Акушеры бьют тревогу: родильные дома пустуют. В «Правде» от 26. 06. 91 года появилась небольшая заметка Н. Г. Волынского. Он пишет: «В родильном доме № 1 в день моего прихода появилось на свет 6 новых ленинградцев. Между тем, 5 лет назад, т. е. в 1986 году, в этот же день в том же роддоме родилось 25 человек. Акушеры били тревогу - некуда помещать рожениц. Не только актов зал, но и все коридоры были заполнены. Детский крик раздавался во всем доме. Поднимался вопрос о необходимости открытия новых родильных домов...»

Нынче во всех родильных домах тихо. Они пустуют. Стоит вопрос о закрытии некоторых из них.

Прошло 10 лет. Положение с каждым годом катастрофически ухудшается. Но почему-то это никого не беспокоит. Средства массовой информации молчат. «Правда», поместив в свое время заметку Н. Волынского, больше к этому вопросу не вернулась, так и не дав анализа причин этого положения в стране, которые являются выражением национальной катастрофы.

А такой анализ необходим. Без него мы идем к гибели как бы с завязанными глазами, ничего не предпринимая для спасения народа.

Попытаемся представить анализ причин, которые, с нашей точки зрения, лежат в основе этого губительного положения.

При анализе статистических данных о рождаемости и смертности по годам, бросается в глаза прямая зависимость между уровнем потребления алкоголя и приростом населения.

В 1986-1987 гг., после Указа Правительства о борьбе с пьянством и алкоголизмом в 1985 г., почти вдвое сократилось потребление спиртных изделий, в стране рождалось по 5, 6 миллиона младенцев. Это на 500-600 тысяч больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет. В эти годы умирало на 200 тыс. в год меньше, чем в 1984 году, т. е. до введения Указа. Смертность населения в трудоспособном возрасте уменьшилась, у мужчин на 37%, а численность населения увеличивалась на 2, 9 миллиона человек в год, против 2, 4 млн. в 1981-85 гг. Возросла средняя продолжительность жизни населения, особенно мужчин (на 2, 6 года).

Прекратились пьянки на производстве и распивание на улицах. Поднялся уровень духовной жизни в стране, а вместе с ним и дисциплина. Впервые за много лет жены стали видеть дома своих трезвых мужей. Это сразу же сказалось на всех сторонах жизни общества.

Однако мафии это было не по душе. Сократился приток «теневых» денег, труднее стало обдирать свои темные дела с трезвыми людьми.

Использовались преступные связи на всех уровнях и, прежде всего, в средствах массовой информации. Раздувалась истерия по поводу якобы большого урона, нанесенного стране за период относительного отрезвления. Удалось ослабить, а затем и полностью снять все ограничения с алкогольной торговли.

Начался новый подъем алкогольной экспансии, который сразу же сказался самым неблагоприятным образом на всех демографических показателях. Рост населения, особенно славянского, стал резко сокращаться, не только в абсолютных, но и относительных цифрах. Сокращение рождаемости сопровождается увеличением смертности, что ведет к выраженному сокращению прироста населения, который в ряде областей уже идет со знаком «минус».

«Литературная Россия» от 22. 06. 90 г. сообщает: «Начиная с 1988 года в Российской Федерации наблюдается последовательное ухудшение демографической обстановки. В ряде областей центральной России общий коэффициент рождаемости не превысил 11 родившихся на 1000 населения, в то время как в республиках с меньшим уровнем душевого потребления алкоголя этот коэффициент выше в 4-5 раз. На 30 тысяч или на 10% снизилось количество заключенных браков, а число разводов возросло приблизительно на такой же процент... На 27 территориях, где проживает 40% населения России, число умерших на 25-40% превысило число родившихся. В прошлом году таких территорий было 9».

Мы видим, что в 1990 году демографические показатели в России стали намного хуже, чем в 1989 году, которые, по данным Госкомстата РСФСР был самым неблагоприятным за два последних десятилетия.

Но алкоголизация населения нарастала и параллельно ей снижалась рождаемость и не только в Москве и Ленинграде, но и в других городах, где росло потребление алкоголя.

Вот данные по Уфе, население которой превысило миллион и продолжает увеличиваться. Однако уровень рождаемости падает из года в год. За 4 года бурного потребления алкоголя - снижение рождаемости более чем на 30%. О том, что прирост населения и увеличение смертности находятся в прямой зависимости от уровня потребления алкоголя говорят также следующие данные по России. Родившихся в 1980 г. - 2280 тысяч. В 1986 г. (в трезвом году) - 2486 тысяч, в 1989 г. (с ростом алкоголя) - 2160 тысяч, т. е. в России в 1989 году родилось на 300 тысяч меньше, чем в относительно более трезвом 1986 году.

Бросается в глаза, что, по мере роста алкогольной торговли, наряду с сокращением рождаемости происходит увеличение смертности, что ведет к резкому сокращению прироста населения.

Одновременно с этим резко меняется контингент обитателей родильных домов. В них все реже встретишь женщин наиболее активного, продуктивного возраста - 20-35 лет. Здесь - или совсем юные, не оформившиеся в 16-19 лет, что живут за счет родителей и им несут своего ребенка. Или же - старше 36 лет, испугавшись, что останутся бездетными, идут на риск, нередко не имея зарегистрированного супруга.

При этом - почти все первороженницы.

С повторными родами рожениц мало. При современном уровне жизни и разливе алкогольного моря, когда так много рождается дефективных детей от пьющих родителей, все меньше женщин идут на риск повторных родов.

Из-за пьянства мужчин и неблагоустроенности жизни миллионы русских женщин в чадородном возрасте остаются одиночками, а из русских семей 58% имеют одного ребенка. В результате не только приостанавливается рост русского населения. У нас уже несколько лет идет процесс вымирания. За период «перестройки» русское население уменьшилось на 8 миллионов человек. А если мы примем во внимание миллионы русских, живущих в других республиках, где они часто подвергаются дискриминации и не чувствуют защиты от русского правительства, то о каком росте русского населения можем говорить?!

Наоборот - идет уничтожение русского населения. И основным оружием здесь служит алкоголь.

Кроме алкоголя, который разлагает народ нравственно и физически, уродует жизнь и родителей и детей, что

не может не сказаться самым губительным образом на росте народонаселения в нашей стране, имеется ряд других серьезных причин, препятствующих нормальному воспроизводству русского и в целом славянского населения. Эти причины наслаиваются на алкогольную беду, а часто, будучи порожденными ею, усиливают и расширяют бедственное положение народа.

Наше правительство, прислушиваясь к таким «экспертам», экономическим советникам, как Т. Заславская и другие, провело «укрупнение» русских сел, деревень и колхозов. А кончилось это тем, что в десятках тысяч наших сел и деревень закрылись больницы, школы, магазины, руководство колхозов и сельсоветов переехало из деревень на многие километры. В результате жизнь в деревнях замерла. Молодежь поехала в города, где, не имея квартир, ютилась в общежитиях и где о нормальной семье и детях нечего было и думать.

Строительство гидроэлектростанций в равнинных местах привело к затоплению миллионов гектаров плодородных пахотных и луговых земель, к затоплению сотен и тысяч сел и городов, в том числе имеющих огромное историческое значение, что привело к миграции коренного населения, значительному ухудшению условий его жизни, что также не способствовало приросту населения. Наоборот.

Такие катастрофы, как Чернобыль или Челябинск, оказавшие и продолжающие оказывать самое неблагоприятное действие на демографические показатели, резко ухудшили положение славянских народов, и без того находившихся в бедственном положении. А грубейшее разрушение экологии? Когда в стране безнаказанно идет загрязнение воды, атмосферы и почвы. Когда мы говорили об этом? А закрыт ли хоть один источник загрязнения и разрушения экологии? О загрязнении нашей жемчужины Байкала мы пишем и говорим на всех уровнях уже двадцать лет, «а воз и ныне там».

Был ли хоть один показательный суд над теми, кто разрушает нашу экологию, загрязняет наши моря, озера, реки, нашу почву и атмосферу?

Разве такое было бы возможным при трезвом народе?

А политика цен? Что это, как не выполнение задач наших тайных врагов?

В самом деле: на водку и табак цены остались почти не измененными, а на детское питание, на детские промышленные изделия цены повышаются без предела.

На медикаменты и медицинские инструменты, в том числе и для детей, у нас валюты нет, а на заграничные вина, коньяки и папиросы мы тратим миллиарды. При этом, судя по обилию зарубежных этикеток, мы на эти наркотические товары тратим валюты во много раз больше, чем в период застоя.

Разве это не геноцид?

Но вот женщина, подчинившись материнскому инстинкту, решит иметь ребенка. Какую помощь получает она от государства в это трудное время?

Пособие матери на содержание ребенка ничтожно. Оно ни в какое сравнение не идет с тем ростом цен на все, что связано с содержанием и воспитанием ребенка.

Молодая мать с ужасом думает о том, как она будет одевать даже единственного ребенка, если платье или ботинки, которые были всегда доступны, сейчас можно приобрести только за счет питания, т. к. на то и другое зарплаты не хватит, а пособие на ребенка буквально нищенское. Но ведь кроме питания и одежды есть и другие неотложные расходы. Как могут родители думать о втором ребенке, если одного обути и одеть у них не хватает средств?

Вся политика цен направлена против славянских народов, которые честно работают, получая ничтожную зарплату. А их грабят безумными ценами, как свое правительство и свои спекулянты, так и целая свора хищников, наехавших с юга. Эта приезжая мафия не только грабит коренное население своими ценами и не только развращает рабочую молодежь своим богатством, нажитым столь легким, нечестным путем, но и убивает местных жителей. Не зря же в ряде городов поднимается волна всенародного гнева против наехавших жуликов и спекулянтов. Это все молодые здоровые ребята, которые должны работать, а не спекулировать. Вполне законно возмущение русских людей. Почему это наши русские парни в военной или милицейской форме едут на юг усмирять их межнациональные розни, подвергаясь смертельной опасности, в то время как их молодые, здоровые парни едут в русские города и на спекуляции наживают бешеные деньги.

Среди причин, заставляющих женщин отказываться от рождения детей, немалую роль играет высокая смертность детей, особенно мальчиков, в том числе, и в родильных домах. Она у нас выше, чем в любой другой европейской стране.

Многие женщины мне говорили, что если они забеременеют, то будут рожать дома. Что здесь? Или наша общая политика пренебрежения к человеку коснулась и родильных домов и они оказались не обеспеченными самым необходимым, или же и в эти учреждения проникла рука тех, кто выполняет волю наших врагов - биологического вытеснения русского народа?!

Однако самая главная причина вырождения народа - это резкий упадок нравственности, снижение духовной жизни населения, что целиком лежит на совести руководителей средств массовой информации и печати, а особенно телевидения и кино, откуда напрочь исчезли классика, народное творчество, беседа русских писателей.

Экраны, эстрада и печать заполнены зарубежными картинками и песнями самого низкого пошиба.

Порнография получила разгул, какого не было за всю тысячелетнюю историю России. По телевизору мы больше слышим разговоров не на родном, а на чуждом нам языке. О художественном и нравственном содержании всех этих передач и говорить нечего. Рок с его разлагающим влиянием на молодежь не сходит с экрана телевизора.

Откуда же у молодежи возникнут высокие нравственные устои, если нравственность разложили, если духовная жизнь заменена пьянством и порнографией. Надо ли удивляться, что женщина забыла о высшей и самой святой своей обязанности - быть матерью?!

Корреспондент М. Мерзабеков в заключение своей статьи «Рожать или подождать» («Советская Россия», № 205), пишет: «Когда-нибудь общество, будем надеяться, переживет нынешний кризис... А пока сама природа материнства, похоже, выбирает наиболее разумное в данной обстановке решение: чем подвергать свою плоть и кровь риску отравления, недоедания, болезней, стрессов - лучше подождать с «покупкой» ребенка до лучших времен».

Что это как не призыв к нашим женщинам - не рожать детей!

Можно ли согласиться с этим выводом? Ведь это не природа решает. Это решение мафии, направленное

против русского народа. Если мы будем сидеть сложа руки и ждать, то мы дождемся еще худшего.

Природа, любовь - не ждет. Она предъявляет свои права. А мы беспощадно и безжалостно расправляемся с природой. У нас в регионе по большому проекту открыто так называемое «малое предприятие», которое широко разрекламировано, и там с утра до ночи толпятся девушки в 15-17 лет, а то и меньше. Они стремятся убить зародившееся в результате любви живое человеческое существо. И как хладнокровно, с той и другой, стороны (тот, кто идет на это и кто совершает это преступление) происходит это злодейство. А здесь даже не одна, а две жертвы. Здесь не только убивается зародившаяся, но еще не родившаяся человеческая жизнь. Здесь калечится душа и тело матери, молодой женщины, которая создана для того, чтобы производить на свет, а не убивать. Но убивая своего не родившегося ребенка женщина калечит себя, иногда на всю жизнь.

Сколько мы, врачи, видим несчастных женщин, которые после аборта, особенно, сделанного при первой беременности, навсегда лишаются возможности стати матерью. Пройдут годы. Перед женщиной образуется пустота, детей нет и не будет. Муж оставит ее, т. к. хочет иметь ребенка. Сама женщина, страдая от одиночества, готова идти на любую операцию и жертву, чтобы иметь ребенка, а она уже никогда не сможет быть матерью, потому что когда-то, будучи девчонкой, сама убила свое дитя во чреве и погубила себя как мать.

Если этого еще не понимают юные жертвы, то те, кто это совершает, обязан это все знать и понимать, что хладнокровно «делать деньги «через малое предприятие» на крови и здоровье людей - безнравственно, что это нельзя оправдать.

Молодым родителям необходимо помнить, что идти на убийство своего ребенка, еще не родившегося и беспомощного - это страшно и аморально! Это должны понимать и нести нравственную ответственность все трое: отец, мать и врач, который часто даже не пытается отговорить женщину, а спокойно, по-деловому совершает это злодейство.

Будь средства массовой информации в руках истинных патриотов, высоконравственных и добрых, из лиц коренной национальности, для которых дороги и народ, и Родина - не было бы этих страшных убийств человека во чреве матери или же они совершались бы исключительно редко при чрезвычайных обстоятельствах.

Пора прекратить относиться к аборту как к личному делу. Это убийство живого человеческого существа и если не юридически, то в нравственном отношении это должно осуждаться всеми!

Такова в общих чертах причина пустующих родильных домов. Это не случайное явление - это целенаправленное действие тех, кто осуществляет геноцид славянских народов.

Что это? Враждебная акция против нашего народа по указке внешних и внутренних врагов или полнейшая некомпетентность и беспомощность?

Во всяком случае, и с тем и с другим народ долго мириться не может! И не должен!

Большинство простого народа начинает понимать роль алкоголя как оружия в руках преступной мафии и когда он это окончательно поймет, он сумеет и исправить положение.

## **Глава 5. Семья и алкоголь.**

Среди долгожителей почти нет холостяков. Но семья должна строиться на честных взаимоотношениях, на верности и доверии. Очень важно иметь нескольких детей, которые по возрасту были бы близки между собой. Тогда их жизнь и жизнь их родителей будет легче и полнее.

Семья должна строиться на справедливости и уважении друг к другу. На строгом отношении, прежде всего, к самому себе. Глава семьи не имеет права позволять себе то, чего он не хотел бы, чтобы позволяли себе его дети. Если он не хочет, чтобы дети курили, он сам, в первую очередь, должен быть тому примером. Если он хочет, чтобы его дети были честными и не шли на сделки с совестью, он сам должен так строить свою жизнь. В семье не должно быть излишеств и неразумной роскоши. Труд должен равномерно распределяться между членами семьи с раннего детского возраста.

Государство обязано проявлять заботу о семье и создавать ей необходимые условия. Молодоженам надо и первую очередь предоставить квартиру, причем сразу не менее, чем из двух комнат; а если у них есть дети - то и из трех. Надо взять за правило, без права позволять себе то, чего он не хотел бы, чтобы позволяли себе его дети. Если он не хочет, чтобы дети курили, он сам, в первую очередь, должен быть тому примером. Если он хочет, чтобы его дети были честными и не шли на сделки с совестью, он сам должен так строить свою жизнь. В семье не должно быть излишеств и неразумной роскоши. Труд должен равномерно распределяться между членами семьи с раннего детского возраста.

позволяющих себе пьянство, хулиганские выходки, грубость - надо немедленно и категорично призывать к порядку, чтобы они не отравляли жизнь остальным жильцам квартиры.

Стремление ограничить квартиры двумя-тремя комнатами - это ставка на бедность, на убожество, которое не имеет ничего общего с борьбой за долголетие. Надо создавать максимально улучшенные условия для детей. Детская смертность, хотя и снизилась по сравнению с дореволюционным временем более чем в 10 раз, все еще остается высокой. Детству у нас не уделяется должного внимания.

Государство обязано создать такие условия, чтобы каждая семья могла иметь, по крайней мере, 3-4 детей. Не так важно иметь семью по 10-15 человек, но 3-4-6 детей должна иметь каждая семья, и государство должно обеспечить ей условия для этого.

Прежде всего, надо создать ясли и детские сады с таким уходом за детьми, который обеспечил бы заботу о них не хуже, чем в семье. Группы должны быть маленькими, персонал квалифицированным и опытным, обеспеченным выше, чем в любых других отраслях производства.

Но какие бы условия в детских дошкольных учреждениях мы ни создавали, они не смогут заменить материнского ухода и воспитания ребенка в семье. Поэтому самым нормальным и необходимым условием нормального воспитания детей было бы освобождение матери от ее служебных обязанностей не менее, чем на 3-5 лет. Никто и ничто не заменит мать при воспитании ребенка. Не зря до революции как бы ни была бедна рабочая семья, мать оставалась с детьми дома. У нас в семье было шестеро детей. Разница в возрасте между самым старшим и самым младшим 18 лет. Отец рабочий-слесарь, мать кормила всех и вела домашнее хозяйство. Все мы выросли и выучились - получили высшее образование - на заработки отца. И ныне необходимо в государственном масштабе создать условия, при которых мать воспитывает своих детей и до школы сама о них заботится. Для этого государство должно предусмотреть пособие на каждого ребенка в таких размерах, которые



необходимы при данных условиях жизни.

Известно, что представители так называемых «культурных стран» поставили задачу уменьшить население в так называемых «некультурных странах», к которым отнесли и Россию. И мы должны сделать все, чтобы население нашей страны росло и развивалось нормально и более того - росло бы быстро. А если мы не заполним страну своими людьми - нам ее заполнят чужими.

Семья - это важнейший фактор долгой и здоровой жизни. В семье ребенок получает основные знания и привычки. Он живет в здоровом психологическом климате, впитывая невидимые и не описанные законы любви к своим близким, уважения к старшим и к женщине, заботы о ближнем, содружества в труде, отрицательного отношения к вредным привычкам. А взрослые в хорошей семье находят душевный покой и отдых - и не только в критических ситуациях. В повседневной жизни хорошая семья, здоровая обстановка дома украшает жизнь, сглаживая все шероховатости, с которыми может человек столкнуться на производстве или при случайных встречах.

Предположим, у мужа - отца семейства - произошел на службе неприятный разговор, который заставляет его сильно нервничать. Придя домой, он жалуется на боли в сердце. В хорошей семье жена в таком случае успокоит его, накормит, напоит чаем, угостит чем-нибудь вкусным, может быть, даст валерьянки, а главное - представит ему происшедшее в таком свете, что он решит, что и в самом деле у него нет оснований для беспокойства и волнений. А наутро он проснется в хорошем настроении - как будто и не было накануне неприятного разговора. Не зря говорится: «Утро вечера мудренее». И пойдет такой человек на службу бодрый, жизнерадостный и готовый встретить жизнь в любых ее проявлениях.

Но если дома нет уюта и здоровой семейной обстановки, нет любви и должной заботы, муж не встретит сочувствия. Жена будет ворчать, говорить, что он сам виноват во всем, что служебный конфликт может вызвать самые плохие последствия и т. д. Муж и жена поспорят, может быть, поссорятся, что усугубит его плохое состояние. Он будет долго ворочаться в постели, не сможет заснуть, будет принимать лекарства, снова и снова продумывать ситуацию - и заснет только под утро. А на следующий день встанет с головной болью, с еще более сильной болью в сердце, раздражительный и злой. Перед уходом перекинется с женой еще двумя-тремя обидными фразами и затем будет весь день переживать обиду уже не от вчерашней ссоры с сослуживцем, а от жены.

При повторных подобных конфликтах начавшиеся боли в сердце легко могут закончиться инфарктом со всеми вытекающими отсюда последствиями. Понятно, что если хорошая семья приносит радость и успокоение, то плохая может стать дополнительным источником тяжелых психоэмоциональных стрессов.

Семья как первая ячейка общества является как бы промежуточной инстанцией между индивидуумом и обществом.

Можно выделить три главные функции семьи: воспроизводство, воспитание детей и забота о старших. Все эти функции являются основными задачами общества. Без воспроизводства общество и народ обрекаются на вымирание. Без должного воспитания детей общество будет легко поражено тяжелыми социальными недугами. Без заботы о старших у нас будет слишком много заброшенных и одиноких, беспризорных пожилых членов общества, которые, будучи в производительном возрасте, сделали, быть может, очень много для народа. Лишение их должного внимания говорит о больном обществе. А в больном обществе крайне редко встречаются долгожители.

Если семья не будет выполнять свои основные функции, это непременно скажется на обществе самым отрицательным образом. Вот почему семье как основе общества должно уделяться все больше внимания со стороны всех прогрессивных правительств.

Хорошая семья является и своего рода «единицей здоровья», так как, с одной стороны, за больным человеком ухаживают, в первую очередь, члены его семьи; а с другой стороны, заболевание одного приводит нередко и к заболеванию остальных членов этой маленькой ячейки. Поэтому в задачу общества и органов здравоохранения должна входить забота о здоровье не только отдельно взятого индивида, но и семьи в целом.

Здоровая семья - это не есть «сумма здоровий» всех ее членов. Это понятие значительно сложнее. Сюда входят такие факторы как внутрисемейные отношения, биологические и социальные условия окружения, в котором существует семья, ее материальное положение и т. д.

Здоровье семьи и здоровье общества - разные вещи, хотя и связанные между собой: не может быть здорового общества, если составляющие его семьи неблагополучны.

Одна из язв современного общества - наличие обездоленных семей, не пользующихся плодами социального и экономического прогресса. Каждая семья должна взять на себя заботу о здоровье своих членов, а общество - о благополучии семей. Семья - важнейшее звено общественного механизма, и она вправе требовать для себя все виды общественных услуг.

Общество обязано заботиться о благополучии семьи, ибо чем здоровее семья, чем лучше выполняет она свои обязанности первой ячейки общества, тем здоровей и полноценней будет индивид и общество. Падение социальной функции семьи отрицательно сказывается на физическом и психическом состоянии ее членов и общества в целом.

Семья по-латыни - familia. Этим словом обозначалась группа совместно проживающих людей, подчиняющихся главе семьи. Сюда входили родители, дети, единокровные родственники.

Семья, как правило, закладывается тогда, когда два человека вступают в брак и начинают совместную жизнь. Глава семьи, старший в доме, - обычно отец, который берет на себя всю заботу и ответственность за каждого члена семьи. В Японии, например, отец, достигший преклонного возраста, добровольно слагает с себя обязанности главы семьи и возлагает их на старшего сына, который после этого отвечает за всех членов семьи, в том числе, и за родителей, заботится о них - и все ему подчиняются. Но постаревший отец не устраняется. Он всегда присутствует на своем месте за столом, с ним советуется и совместно решают все важные вопросы.

Всемирная организация здравоохранения определяет следующие функции семьи:

1. биологические

- воспроизведение вида
- уход за детьми
- обеспечение питанием всех членов семьи
- защита здоровья всех членов семьи

- организация досуга
- 2. психологические
  - эмоциональная защита
  - воспитание чувства самоуверждения
  - формирование личности
  - психологическая защита членов семьи
  - помощь в установлении социальных связей вне семьи
- 3. социально-культурные
  - передача понятий и норм, касающихся поведения, традиций, языка и этики
  - социализация детей
  - установление норм поведения для всех стадий жизни человека
- 4. экономические
  - накопление средств для выполнения других функций
  - распределение средств, учет расходов
  - экономическое ведение хозяйства
  - экономическая помощь членам семьи
- 5. воспитательные
  - передача знаний, умений и представлений, необходимых для выполнения других функций
  - приготовление детей к образу жизни взрослых
  - выполнение функций взрослого человека

Во всем мире семья является важным фактором всестороннего развития человека. Прежде всего, здоровая семья оказывает большое влияние на психологическое здоровье человека, на формирование и развитие человеческой личности, в семье закладываются основы его характера, складываются отношения между людьми, протекает большая часть их личной жизни. В семье происходит преемственность поколений, сохранение традиций, уважение к старшим, забота о детях, о создании условий новому поколению для более полного раскрытия его потенциальных возможностей, для самоопределения в физическом, психическом и экономическом плане.

В этом отношении ярким примером значения семьи в воспитании поколений является русская семья. Несмотря на невзгоды, выпавшие на долю русского народа за последнюю тысячу лет, несмотря на то, что в течение почти шестисот лет - с XIII по XVIII век наш народ находился больше в состоянии войны, чем мира, ведя круговую оборону от многочисленных врагов, стремившихся закабалить наш народ, он сохранил свои традиции, патриотизм и отвагу, но в то же время скромный характер, который во всем мире получил название «русский характер». При этом здесь сказались влияние прежде всего семьи, так как многие люди жили небольшими общинами, состоящим всего из нескольких семей.

Характерной особенностью русских людей была жизнь большими семьями, где главой семьи оставался старейший до тех пор, пока он был в состоянии управлять хозяйством. Затем на его место становился старший сын, который брал на себя заботу о всей семье.

Большое значение придавали семье во все времена. Индейцы Навахо в Северной Америке считали так: страдание одного члена семьи - это страдание всей семьи.

Заболел кто-то один в семье - значит, заболела вся семья, лечение которой превращалось в коллективное мероприятие. Чтобы оценить мудрость такого обычая, достаточно вспомнить, что заразное заболевание так или иначе касается всех членов семьи. Наконец, нельзя отрицать тот факт, что заболевание хотя бы одного члена семьи нарушает семейную гармонию, а в тяжелых случаях приносит страдания всей семье.

Причины многих заболеваний, поражающих членов семьи, надо искать в социальных условиях жизни и в поведении людей. Устранением нездоровых условий жизни и поведения можно предупредить немало страданий и немало случаев смерти.

Так например, при изменении социальных условий жизни в нашей стране детская смертность уменьшилась почти в десять раз. В то же время нарастание потребления алкоголя, главным образом, мужчинами, а также нарастание напряжения и темпов жизни без учета возможностей человека приводят к тому, что продолжительность жизни мужчин в последние десятилетия стала снижаться. Нередко причиной тяжелых последствий может быть беззаботное или недостаточно внимательное отношение родителей к тем или иным проявлениям заболевания их детей. По данным ВОЗ, в США во время Второй мировой войны из 22 миллионов новобранцев 9 миллионов были признаны непригодными для действительной воинской службы в армии по физическим или психическим показателям, причем 4 миллиона были полностью освобождены от военной обязанности. Как выяснилось позднее, многие из этих лиц ничем не отличались бы от своих здоровых сверстников, если бы матери вовремя заметили какие-то отклонения в развитии и обратились бы за помощью к врачам.

Известный педагог-воспитатель Уайтхед писал в книге «Цели просвещения»: «В формировании человека до 12-летнего возраста главная роль принадлежит матери». Школы могут развить и дополнить то, что начато в семье, но при нынешнем положении вещей школы не в состоянии исправить допущенные ошибки. При этом надо иметь в виду, что образование помогает защищаться от болезней. Чем выше уровень образования населения, тем реже оно страдает от разного рода недугов.

Здоровье надо рассматривать как дар Божий, который дан человеку и который он обязан тщательно беречь; и не только свое здоровье, но и здоровье всех членов семьи.

Семья - исторически сложившаяся, первая социальная ячейка, наблюдаемая во всех известных нам обществах - определяет развитие человека. Изменение семейной структуры под влиянием различных факторов и, в первую очередь, социальных условий жизни, может привести к серьезным последствиям в формировании личности. К сожалению, во всем мире, и в частности, в нашей стране, особенно в ее русских регионах, имеет место уменьшение, а то и полное исчезновение многочисленных традиционных семей, наблюдавшихся в прошлом, и сокращение их до небольшой ячейки в 3-4 человека. Мало этого, у нас миллионы одиноких как мужчин, так и, особенно, женщин.

Каковы возможные последствия этих изменений? Чтобы ответить на этот вопрос, надо ясно представить себе различные функции семьи в прошлом и в настоящем.

Как было подчеркнуто выше и как об этом говорится в документах Всемирной организации здравоохранения, в истории человечества семья играла очень важную, незаменимую роль. Отдельные высказывания о том, что

детские дошкольные учреждения могут справиться с задачей воспитания ребенка даже лучше, чем семья, в настоящее время всеми оставлены как несостоятельные. Сейчас считается несомненным, что семья представляет собой, за редким исключением, самую благоприятную среду для физического и психического развития ребенка. В условиях семейной жизни человек со своих первых дней учится быть человеком, усваивает правила и обычаи, столь необходимые для нормальных взаимоотношений между людьми. Семья же является постоянным неофициальным контролером всех его поступков. Наконец, в семье человек находит самых преданных друзей, готовых каждую минуту пойти ему навстречу и оказывающих друг другу моральную и экономическую помощь в течение всей жизни.

С момента рождения человека и в продолжение всей его жизни семья играет роль посредника между ним и обществом, в котором он живет, охраняя его от неблагоприятных перипетий жизни с тем, чтобы повзрослев, он становился защитником семьи и общества. Семья - это самая первая окружающая среда человека. В окружении семьи, близких и ласковых сердец, ребенок переносит первое заболевание, учится бороться с первыми невзгодами и получает помощь от своих родителей и родных людей. В случаях больших невзгод и тяжелых заболеваний он получает и помощь, и поддержку в семье в такой форме, с такой любовью и заботой, что он может и не почувствовать всей их тяжести и опасности.

Происходящие социальные и экономические изменения в обществе не могут не сказаться на семье. Задача здорового общества состоит в том, чтобы сохранить основные функции, уклад и здоровую обстановку традиционной семьи, тщательно оберегать ее, ибо нормальная семья, с точки зрения влияния на формирование человека, обладает большими потенциальными возможностями, чем любой социальный институт. Изменение ее структуры, нарушение ее равновесия, ослабление ее эмоционального влияния может отрицательно сказаться на физическом и психическом состоянии ее членов.

Все это налагает на общество и государство обязанность уделять самое пристальное внимание семье как первой и основной ячейке общества, создавая благоприятные условия для выполнения основных функций, без которых общество обрекает себя на постепенное вымирание (воспроизводство вида, воспитание детей, формирование личности, сохранение эстетических норм и традиций). Без серьезной заботы о семье все разговоры, касающиеся заботы о человеке, имеют очень малую цену. При этом всякая помощь семье со стороны общества и государства должна быть не только всесторонней и полной, но и, главное, очень деликатной, ибо любое грубое вмешательство в семейную жизнь со стороны, какие бы цели оно ни преследовало, всегда воспринимается настороженно, часто негативно; и при отсутствии должной деликатности ничего, кроме вреда, принести не может. Поэтому любое проявление внимания к семье должно выглядеть не как филантропическое действие какого-то добренького дяди, а как вполне законное, обоснованное и обязательное для всех мероприятие. Государство должно глубоко продумать, тщательно изучить, проверить на отдельных примерах и издать целый кодекс правил охраны семьи, заботы о ее физическом и моральном здоровье.

Вопрос о некоторых формальных сторонах организации и жизни семьи должен быть обсужден с научно-медицинской и социальной сторон в самом доброжелательном духе. В связи с прогрессом в социальной, экономической и культурной жизни страны происходят определенные изменения и некоторых формальных сторон образования семьи.

Очень важный вопрос - время женитьбы. Конечно, в индивидуальном плане он не подлежит обсуждению, но с точки зрения целесообразности, с научно-медицинских позиций, с учетом изменившихся условий жизни и традиций, а также интересов общества вопрос может и должен быть обсужден. В различных социальных формациях он решался по-разному. Известно, что в нашей стране в прежние века молодые люди вступали в брак по воле родителей, часто в очень юном возрасте. Вспомните слова няни Татьяны Лариной из «Евгения Онегина»:

«...мой Ваня моложе был меня, мой свет. А было мне тринадцать лет.»

Уже позднее М. В. Ломоносов, великий русский ученый и общественный деятель, много писал и добился законодательных решений, воспрепятствующих ранние браки, и установления определенных минимальных возрастов для юношей и девушек, когда им разрешалось вступать в брак. Наоборот, в аристократической среде наблюдались нередко факты поздней женитьбы мужчин на сравнительно молодых женщинах. Среди мусульманского населения долгое время сроки женитьбы и замужества никак не регламентировались, а решались исключительно экономическими или престижными соображениями родителей.

В настоящее время в нашей стране, как и в большинстве высоко развитых стран установлен минимальный возраст, в котором разрешено вступление в брак. Но одно дело допустимый, а другое - наиболее целесообразный возраст, как с точки зрения воспроизводства, так и с позиций медицины и социальных условий. Он также может варьировать в зависимости от климатических условий и культурного уровня вступающих в брак. Но все же некоторые соображения по этому поводу мы бы хотели высказать.

В нашей стране, где образование получило столь широкое распространение и среди юношей, и среди девушек, сроки учебы не могут не наложить свой отпечаток и на начало супружеской жизни. Причем учитывая ограниченность периода воспроизводства женщины, сроки ее супружества должны отличаться от мужских, хотя законом они и уравниваются.

Для мужчины время женитьбы - это тот возраст, когда он становится на ноги в экономическом отношении и может уже прокормить не только себя, но и семью. Учитывая время учебы в средней школе, а затем в техникуме или институте, военную службу и устройство на работу, мужчине разумнее всего вступать в брак после 25-26 лет. Это тем более важно, что согласно медицинской науке и истории брачных отношений людей, желательно, чтобы при вступлении в брак мужчина был старше женщины на 6-12 лет.

Другое дело - женщина. Здесь решающую роль играет функция воспроизводства, функция матери и воспитателя нового индивида. Эта благословенная святая обязанность женщины должна быть поднята на щит и ей должно быть подчинено все остальное. А поскольку женщина-мать должна быть на уровне мужчины во всех остальных отношениях - образования, профессии, работы - ей должны быть созданы оптимальные условия. Эмансипация женщины у нас, к сожалению, ограничилась тем, что женщине предоставлена возможность работать во всех сферах общественной и хозяйственной деятельности, в том числе и на тяжелых работах; и слишком мало сделано для того, чтобы она могла совмещать свою работу с обязанностями матери без ущерба для здоровья.

Учитывая роль женщины в продолжении человеческого рода, в налаживании здоровой семьи и одновременно учитывая ее интересы, в наших условиях девушке желательно выйти замуж раньше - в 20-22 года. Для этого

надо помочь ей закончить образование к этому времени. Может быть, для этого разрешить принимать в школу девочек несколько раньше, чем мальчиков, тем более, что девочки в раннем детском возрасте развиваются несколько быстрее, чем мальчики. Кроме того, если девушка выходит замуж во время учебы, ей необходимо всячески идти навстречу. При ее желании стать матерью предоставить ей академический отпуск, возможность заниматься дома и т. д. При этом надо помнить, что в период беременности, особенно в поздние сроки, а также во время кормления грудью большая не только физическая, но и, главным образом, умственная нагрузка тяжело отражается на нервной системе матери и ребенка и на его кормлении.

Здоровая семья немыслима без детей. Вопрос об оптимальном количестве детей в семье не может считаться разрешенным. Известно, что наличие в семье только одного ребенка неблагоприятно сказывается прежде всего на нем самом, так как он, как правило, растет эгоистом, не разделяя ни с кем те блага, которые сыплются на его голову от родителей и любвеобильных бабушек и дедушек. Один ребенок в семье - явление отрицательное и для общества, поскольку, если семьи ограничиваются одним ребенком, прекращается прирост населения и общество обрекается на вымирание. Тот факт, что в наших русских республиках (России, Украине, Белоруссии) семья состоит, в среднем, из трех человек (то есть имеет одного ребенка), указывает на опасный симптом прекращения прироста населения - факт, о котором давно мечтали империалисты всех мастей.

В то же время очень большая семья, имеющая 10-15 детей, не может считаться самой благоприятной средой для воспитания молодого поколения. Вот почему необходимо государственное регулирование семьи путем различных экономических привилегий для оптимальной семьи. Вряд ли есть необходимость поощрять наличие 12-15 детей. Но надо создать женщине такие условия, чтобы она могла родить и воспитать 4-6-7 детей без ущерба для своего здоровья, производственной квалификации и материальной обеспеченности. Может быть, нет необходимости в России запрещать большие семьи, как это делается в некоторых государствах. Однако материальное стимулирование и государственную помощь должны получать лишь семьи с оптимальным количеством детей.

Для того, чтобы каждая женщина имела возможность родить и воспитать оптимальное количество детей, государство должно принять ряд законодательных мер и создать должную атмосферу и общественное мнение в защиту таких семей. Дело в том, что промышленный прогресс и урбанизация привели к необходимости широкого участия женщин в трудовой деятельности вне семьи. Во многих случаях это мешает женщинам обеспечивать постоянный уход за своими детьми. При отсутствии бабушек и дедушек забота о детях все чаще доверяется специальным учреждениям.

Многолетний опыт работы детских яслей и садов в нашей стране показывает, что эти учреждения в какой-то степени могут заменить большие традиционные семьи, позволяя матерям вести нормальную социальную и трудовую жизнь, предоставляя им возможность личного совершенствования и развития. Но это возможно только в том случае, когда детскому учреждению созданы нормальные условия, когда оно хорошо спланировано, укомплектовано высококвалифицированным и хорошо оплачиваемым персоналом и руководством. Такие детские учреждения, где численность персонала и его подготовка недостаточны, где руководство и помещение не отвечают необходимым требованиям, лучше просто закрывать. Детские инфекции практически не покидают такие учреждения, и дети больше времени находятся дома, чем в яслях или детском саду.

Учитывая плату за детские сады и ясли, а также их нередко неудовлетворительную работу, все больше людей считает, что дети ясельного возраста должны воспитываться дома матерями, для чего их надо обеспечить материально и создать им такие условия, чтобы они не теряли стаж и квалификацию.

Наличие в семье 4-7 детей создает наиболее благоприятные условия для их воспитания. Подрастающие дети постоянно включаются в работу взрослых по воспитанию малышей и в дальнейшем оказывают большое влияние на формирование личности последних, укрепляя в себе чувство ответственности не только за себя, но и за других. Там, где в семье не один, а 6-8 детей, они, подрастая и превращаясь в юношей и девушек, находятся под защитой своих братьев и сестер, они легче общаются с товарищами, чувствуя поддержку своих родных, отчего их отрочество и юность протекают более насыщенно и интересно.

В маленьких семьях, особенно, в тех, где только один ребенок, часто возникает проблема удовлетворения многочисленных потребностей молодежи. Известно, что юноши и девушки имеют специфические нужды и требуют специальной заботы, касающейся их полового поведения и гигиены половой жизни. В семье, где имеется несколько детей, наличие рядом брата или сестры неизменно действует охраняюще, предостерегая от легкомысленных поступков. В малых семьях чаще наблюдается уязвимость молодежи тяжелыми заболеваниями, нежелательные или не узаконенные беременности девушек, склонность молодых людей к правонарушениям - все это отмечено специалистами во многих странах, особенно там, где общество переживает быстрые и радикальные изменения. Учебные заведения, на которые возлагается ответственность за подготовку молодых людей к взрослой жизни, также часто оказываются не на высоте положения. Поэтому забота о создании более крупных семей с несколькими детьми есть забота и о более правильном воспитании детей и молодежи.

Психологи отметили, что дети играют в семье стабилизирующую роль. Они не только воплощают в себе чаяния и надежды родителей, но еще служат как бы связующим звеном. Хотя женщины все чаще занимаются общественно-полезной деятельностью вне дома, все же для многих из них воспитание детей - это традиционное биологическое призвание, которое надо заботливо поддерживать, культивировать и создавать для него необходимые условия.

Изменение семейной структуры и резкое уменьшение семьи не могли не сказаться на супружеских отношениях. Те, кто изучал семейные проблемы в США, сомневаются в возможности ограниченной семейной ячейки противостоять экономическим и социальным стрессам. Необходимость соблюдать трудовой режим или безработица, хронические болезни, алкоголизм, смерть одного из членов семьи - таковы проблемы, с которыми очень трудно справиться узкому кругу маленькой семьи.

Еще более трудные проблемы возникают в семьях, состоящих всего из двух человек, так как каждый из них имеет собственные профессиональные интересы и нередко планирует свое будущее более или менее самостоятельно, а отсутствие детей лишает эти семьи связующего звена.

Помимо наличия детей большое значение для дружной и крепкой семьи имеют правильные взаимоотношения между супругами. В нашей стране почти полностью исчезли браки по принуждению, сократилось число браков по экономическим или конъюнктурным соображениям, и значительное большинство супружеских отношений возникает на почве взаимного влечения, любви, дружбы.

Любовь бескорыстная, самоотверженная является наиболее сильным связующим фактором между мужем и женой. За редким исключением наши юноши и девушки вступают в брак по любви, и тем не менее, у нас очень высокий процент разводов. Причина этого должна быть тщательно изучена социологами, так как расторжение брака нередко создает тяжелую, порой трагичную, ситуацию для одного из партнеров, а если к этому времени у них появился ребенок, то развод приносит немало горя и этому юному существу.

Одной из частых причин разводов является пьянство чаще одного, а то и обоих супругов. Борьба с этим злом должна вестись безотлагательно в масштабах государства.

Помимо пьянства в полном смысле этого слова, надо учитывать, что употребление алкоголя мужем или женой - даже в малых дозах, не доводящих до полного опьянения - часто является причиной ссор и размолвок, которые, накапливаясь, также могут привести к разводу, хотя ни тот, ни другой не укажет на пьянство как на причину развода. Дело в том, что употребление алкоголя даже в небольших дозах, «развязывая язык», приводит к излишней болтливости и хвастовству, увеличивает в человеке излишнюю самоуверенность и самолюбование, что может в ряде случаев привести к острым конфликтам и создать предпосылки для ссор. Вот почему молодые люди, дорожащие семьей и не желающие причинить неприятность партнерше, должны категорически и очень строго исключить из употребления алкогольные напитки не только внутри семьи, но и при встречах с друзьями или в какие-то юбилейные дни. Надо решить для себя, что дороже: счастливая семейная жизнь или веселье с выпивкой. Ибо совмещаются эти два состояния очень редко. Надо помнить также, что во время беременности, даже в самом раннем периоде, прием алкоголя в любых дозах может нанести плоду тяжелейшие повреждения.

Молодым супругам надо помнить, что любовь - это самое прекрасное чувство на земле. Но оно, как все прекрасное, святое - очень нежное и хрупкое и легко может разбиться от грубого слова, от случайной бестактности, от невнимания или оттого, что это чувство перестают поддерживать. Вот почему супруги никогда не должны пренебрежительно относиться к этому чувству и всегда должны поддерживать его в себе и делать все от них зависящее, чтобы их чувство не угасло. С первых же дней супружеской жизни у молодых людей начинаются трудности, которые нередко осложняют и омрачают жизнь. В этих случаях особенно важно жизненные невзгоды и неприятности не срывать на своем друге, а стойко переносить их самому, стараясь оградить от них друга. Особенно это касается мужчин, нервная система которых более вынослива, не так легко ранима и быстро адаптируется. Все трудности жизни легче переносятся супругами, если они оба проникнуты не эгоизмом, а альтруистической любовью друг к другу.

Надо сказать, что в наше время молодые люди больше склонны к эгоистической любви, когда в центре внимания их жизни находятся они сами и любят они кого-то только для себя, чтобы им было это приятно. Такое чувство легко объяснимо. Воспитываясь в маленькой семье, где сын или дочь являются единственным ребенком, они с раннего детства привыкают видеть себя в центре внимания родителей, а кроме того, нередко, двух бабушек и двух дедушек. Ему (или ей) постоянно внушают, что он (она) самый умный, красивый, талантливый, что все девочки (мальчики) недостойны его, что они должны считать за счастье его (ее) любовь.

Воспитанный в таком окружении юноша (или девушка), женившись, может продолжать думать так же. При такой ситуации разрыв неизбежен. Эгоизм одного наталкивается на эгоизм другого, и разрыв наступает буквально в течение первых месяцев супружеской жизни. От любви, которая их соединяла, ничего не остается. Ей на смену приходят эгоизм, себялюбие, собственное «Я». И люди, может быть, хорошие, достойные друг друга, расходятся, нередко потеряв интерес к супружеской жизни; а если успел появиться ребенок, то здесь уже и осиротевшее дитя.

Вот почему в супружеской жизни должно преобладать - и это надо в себе воспитывать - альтруистическое чувство, т. е. любовь к другому не для себя, не для собственного удовольствия, а для своего друга. Все поступки должны быть направлены на то, чтобы сделать счастливым своего друга, свое счастье видеть в счастье другого. При такой взаимной любви невзгоды будут переноситься значительно легче. Каждый будет стараться принять их тяжесть на себя (особенно это касается мужчин) и, оберегая друга, видя его счастливую улыбку, сам будет этим счастлив.

Видя такую заботу и внимание, видя бережное отношение друг к другу со стороны родителей, и дети будут воспитываться в том же духе, развивая в себе чувство самоотверженности и приглушая эгоизм и эгоцентризм. Такая семья будет не только/здоровой прочной. Она явится надежной защитой сердца каждого члена семьи от возможных психоэмоциональных стрессов, если таковые будут иметь место на службе или в общественной жизни.

В то же время в семье, где господствует эгоизм того или иного члена этой ячейки или каждого из них, не только не будет защиты от возможных стрессов на стороне, но и сама такая семья может явиться источником многих переживаний и эмоциональных перенапряжений.

При этом надо иметь в виду, что при любых условиях жизненные невзгоды и бытовые неурядицы способствуют разрушению семьи. Поэтому общество и государство, стремящиеся сохранить здоровую семью, должны проявить максимум внимания и заботы о молодой семье, помогая молодым людям на первых порах адаптироваться к новой обстановке самостоятельной жизни.

Большую помощь молодой семье могут и должны оказать родители, как жениха, так и невесты - но не путем выполнения их обязанностей, а деликатными советами и помощью. Особенно важно, чтобы родители не разжигали эгоизм в своих детях, стремясь взвалить вину за неполадки на противоположного партнера. Наоборот, родители должны всячески поднимать авторитет противоположной стороны и воспитывать в своем сыне (или дочери) чувство самоотверженности и заботы о другом.

Альтруистическая любовь надежнее всего цементирует семью. Но она нужна не только в первые дни и месяцы совместной жизни, она нужна на всю жизнь. И те, кто сумеет пронести это чувство через всю жизнь, через все невзгоды и испытания, пожнут счастливую семейную жизнь, которая будет служить надежной защитой для каждого члена этой семьи от возможных жизненных невзгод и переживаний. Именно в такой семье мы видим людей, доживших до глубокой старости и сохранивших силы, здоровье и интерес к жизни. Поэтому такая семья является важным фактором долголетия.

Большое значение для долгой и счастливой жизни имеет Православная вера, которой придерживаются муж и жена. Вера в Бога помогает семье легче переносить трудности. Божьи Законы помогают с большим пониманием относиться к ошибкам друг друга, прощать и любить. Они же помогают воспитывать детей на принципах высокой нравственности.

И еще один момент важно подчеркнуть: многодетные семьи очень редко распадаются. Обычно такие семьи,

где много детей и где дети воспитываются в духе альтруизма и бережного отношения друг к другу, бывают очень прочными и счастливыми, проникнутыми любовью, уважением и взаимной заботой.

Также я хотел бы рассеять сомнения тех, кто боится многодетных семей потому, что, скажем, 12-й или 15-й ребенок будет обладать более низкими умственными показателями, так как природа якобы истощается большим количеством детей. Жизнь полностью отвергает подобные сомнения, так как мы имеем многочисленные примеры того, что родившийся 15-й или 17-й ребенок в семье не только не отстает от родившихся ранее детей, но даже превосходит их и других детей, родившихся в обычных семьях. Так например, гениальный Карузо был пятнадцатым, а Д. И. Менделеев - семнадцатым ребенком в семье.

Поэтому, дорогие жены и матери, не бойтесь иметь много детей, сколько бы их ни было. Они вас не подведут, конечно, если вы сами не будете отравлять свой организм алкоголем, табаком или чем-либо в этом духе.

## Глава 6. Кто и зачем навязывает нам вредные привычки?

В молодости человек легко приобщается к таким поступкам, которые на первый взгляд кажутся безобидными, и любопытство толкает его «попробовать»... Через две-три пробы у него возникает желание еще раз «попробовать». Через несколько «проб» появляется потребность «попробовать» - и не один раз; а еще через несколько «проб» появляется потребность «пробовать» все время. Так появляется вредная привычка. Название «вредная» она получила потому, что ничего, кроме вреда, человеку не несет.

Кажется, что привычка возникла совершенно случайно. Ну просто захотел - и закурил... захотел - и выпил... А так ли это?

В XIX веке пьянство простого народа стало быстро нарастать, особенно в западных губерниях. Посланный на место патриот Державин установил, что приезжие из соседней Польши торговать, в основном евреи, пооткрывали по деревням кабаки и корчмы и буквально споили и разорили крестьянство, доведя его до нищенства. После введения государственной монополии пьянство резко уменьшилось. А ведь, казалось бы, никто крестьянам насильно в рот водку не лил...

Еще демонстративнее выглядит пример с уничтожением американских аборигенов. Могучий стомиллионный индейский народ с помощью водки был почти полностью уничтожен за сто лет. И тоже никто им в рот водку не лил... А это и не нужно. Вино и табак - это наркотики, и они убивают людей по своим законам - надо только создать для этого соответствующие условия.

А что у нас в России?

При Ленине с 1917 по 1924 гг. уровень потребления приближался к нулю. При Сталине за 30 лет он не поднялся выше 1,5 литров. При Хрущеве - вырос до 8, при Брежнев - до 12, при Ельцине достиг потолка 25 литров на душу населения в год.

Что это - люди так быстро изменялись или здесь играет роль что-то другое?

Конечно же, люди не менялись. Менялось поведение тех, кто хотел спить их; удавалось это тем больше, чем более ограничен был руководитель или чем хитрее и подлее были те из его окружающих, которые ставили своей задачей спить и уничтожить наш народ. Никому из них не требовалось вливать водку в рот каждому пьянице. Создай только условия для доступности этого яда и показывай, публикуй, что «это престижно», «так делают все умные люди», что отказаться от вина - значит «быть белой вороной», значит «не уважаешь» и т. п. Способов спаивания много, главное, чтобы печать, радио и телевидение, эти мощные рычаги воздействия на умы людей, были в соответствующих руках. Говорили бы то, что угодно алкогольной мафии и молчали бы о том, как спасти наш народ от деградации. Пьянству в наибольшей степени способствуют те средства массовой информации, руководители которых сами находятся в рядах мафии или поддерживаются ею. В основном это те, кто наживает бешеные деньги на продаже и производстве спиртного. Ради прибыли эти люди готовы не только спить и уничтожить весь народ, но и родных отца с матерью не пощадят...

Ныне только глупцы или круглые невежды не знают или не хотят знать, что такие «невинные» вещества, как табак и алкоголь, являются мощным орудием уничтожения народа, среди которого эти привычки распространяются активно и настойчиво. Истина, не подлежащая сомнению: мы не сами пьем - нас спаивают! Об этом должен знать каждый, кто подносит рюмку ко рту. И если он это отрицает, то значит, не знает правды и не хочет знать ее... Значит, он обречен, если срочно не осознает этого.

Те, кто нас спаивает, также сознают, что большинство людей уже имеет сведения о вреде и ядовитом действии этих наркотических веществ, какими являются алкоголь и табак, и поэтому стараются найти такую форму агитации, которая бы действовала безошибочно, но и не показывала бы их круглыми невеждами.

«Тебе же никто не предлагает напиваться допьяна, но рюмку за друга ты можешь выпить? Что, эта рюмка сделает тебя сразу алкоголиком?!» - и в таком духе. Они очень настаивают, чтобы «друг» выпил первую рюмку, зная отлично, что «первая рюмка - колом, а вторая - соколом!» Что уже после первой рюмки психология человека и его отношение к вину переменится на 180°. Проверено жизнью и обосновано научно, - и настаивающий на «одной рюмке» отлично это знает, - что после нее человек становится пьющим! И он уже твердо встал на алкогольный путь!..

«Конечно, - уверяют они, - пьянство и алкоголизм - это отвратительная вещь, но если умеренно, культурно, то что здесь плохого? Все культурные люди пьют! Ты посмотри телевизор, посмотри кино - там ученые, писатели, руководители - все пьют! Это же принято и престижно...»

И никто не скажет, что не бывает «умеренного» или «культурного» пьянства, не бывает безвредных доз, ибо любой наркотик, каким является и алкоголь, захватывает человека всего, а в первую очередь, его мозг, его волю - буквально с первой рюмки - и он становится послушным рабом наркотика, хотя и продолжает лепетать, что он «когда захочет, тогда и бросит». В том-то и дело, что он уже не может захотеть бросить! А вредное действие наркотиков - как в малых, так и в больших дозах - неизбежно и неотвратимо.

Поэтому тот, кто не хочет стать рабом рюмки или папиросы, не должен даже подносить их ко рту.

Надо ставить вопрос: что ты выбираешь? Долгую нормальную жизнь или вредные привычки? Совместить их невозможно.

Если ты выбрал вредные привычки, ты не должен рассчитывать на то, что «может быть, у меня пройдет».

Нет, не пройдет! Это не проходит никому. Пьяниц среди долгожителей нет!

Вредные привычки - это, в первую очередь, алкоголь, табак, нелегальные наркотики. Их губительное действие очень коварно, обманчиво. Они сулят удовольствие и наслаждение, но приносят ранние болезни и дряхлость, раннюю старость и преждевременную смерть. Это неизбежно и неотвратимо. И каждый, приобщившийся к ним, должен помнить, что ни один физический и умственный гигант, вступивший на этот путь с уверенностью, что уж он-то, если что заметит, всегда вовремя остановится - не остановился. Он так же, как и другие, погибал безвременно и очень рано.

Через какой-то срок незаметно начинает сдавать здоровье, тем быстрее, чем раньше человек приобщился к вредным привычкам. Они незаметно, но очень упорно влияют на его здоровье, социальную жизнь - причем человек часто этого даже не подозревает. Пошатнувшееся здоровье напоминает человеку о его возрасте, и он с ужасом начинает думать о близком конце.

И тогда он начинает думать о том, как бы продлить свою жизнь. В глубине души он сознает, что эта рано приближающаяся старость есть результат его привычек, но он так с ними свыкся, что не может жить без них, тем более, что наркотик затуманивает его сознание. И он, повздыхав, решает оставить все так, как есть... «Там видно будет!..» А что будет видно - он не хочет себе представлять... Он не хочет об этом думать... А зря. Ведь забота о своем здоровье - это и забота о жизни! А здоровье и жизнь - это и есть счастье человека!..

Мы начали с того, что человек сам, добровольно «включается в борьбу» за сокращение своей жизни. Но ведь есть еще и внешние факторы, которые влияют на человека отрицательно, отнимая у него здоровье и сокращая его жизнь. Ведь только первые годы жизни человек окружен заботой близких людей, прежде всего, матери, которая оберегает его от непредвиденных вредных влияний. По мере того, как человек подрастает, он уже сам, лицом к лицу, встречается с опасностью, которая неизбежна в жизни, и он сам должен бороться за свою жизнь.

Надо особо подчеркнуть тот факт, что многие болезни возникают как бы сами по себе и как будто не связаны ни с алкоголем, ни с табаком. На самом деле пошатнувшееся здоровье есть прямой результат этих вредных привычек.

При этом каждый должен твердо помнить: история доказывает, что алкоголь никогда, ни в одной стране не распространялся стихийно - он насаждался сознательно силами, враждебными обществу. И если растет потребление алкоголя и табака, если кривая жизни и здоровья населения пошла вниз - ищите тех, кто спаивает нас и каким путем?

Россия в течение многих веков сражалась с врагами, пытавшимися ее победить и поработить. Но во всех войнах русский народ оказывался победителем. И тогда наши враги поняли, что для завоевания России надо сначала уничтожить русский народ - но уже не войной, а другими подлыми способами. И вот наши внешние враги, убедившись на опыте Великой Отечественной войны, что русский народ в войнах непобедим, решили уничтожить его «мирным» путем. Директор Центрального разведывательного управления США Даллес, как пишет Митрополит Иоанн на основании опубликованных документов, издал приказ об уничтожении 90% русских «мирным путем». Их оружие - водка, табак, наркотики и разврат. И для уничтожения нашего народа они ищут внутри страны подлецов, которые будут выполнять их волю.

Если посмотреть на статистику, то можно увидеть, что, начиная с середины 40-х годов, кривая потребления алкоголя в нашей стране круто пошла вверх, достигнув в 90-х годах критического уровня - 25 литров Душевого потребления алкоголя, когда смертность превышает рождаемость, а среди родившихся дебилов и больных больше, чем здоровых.

За этот период роста потребления алкоголя был один светлый промежуток: 1985-1987 гг., когда патриоты добились указа Правительства о борьбе с пьянством и алкоголизмом. Тогда потребление алкоголя резко снизилось, что было отмечено целым рядом положительных изменений, как в росте госбюджета, так и в благополучии жизни населения.

Но это снижение потребления алкоголя так испугало внутренних и внешних врагов нашего народа, что они все дружно бросились охаивать этот закон.

Радио, телевидение, газеты не переставали говорить о том, что трезвость «разоряет государство». Такое же заявление было сделано Шмелевым с трибуны Верховного Совета. Мало этого - срочно появились книги, на страницах которых «доказывался» вред запретительных мер. И все вместе они добились того, чтобы уже через два года этот закон перестал выполняться.

В «желтой» прессе, выражающей политику и мнения врагов русского народа, не появилось ни одной статьи, правдиво освещающей вопрос алкогольного геноцида нашего народа. В то же время лживые сообщения, провоцирующие разгул алкогольной экспансии, и дикая пропаганда то и дело появляются в печати и на телевидении. Мало того, мафия, обнаглев, использовала трибуну Верховного Совета для пропаганды алкогольной отравы. Шмелевы на всю страну требовали: «Открыть все шлюзы для алкоголя», - уверяя, что трезвость разоряет государство. Но ни один орган патриотической печати не выступил и не осудил эти не только маразматические, но и враждебные рассуждения, тем самым как бы соглашаясь с ними. Мало того, наши журналисты, кинематографисты и писатели сами стали глашатаями пьянства. По подсчетам калининского учителя-краеведа Т. Я. Ходякова, из 117 современных книг, спектаклей и фильмов, что ему удалось просмотреть и прочитать, в 111 присутствуют сцены самых настоящих попок, трактуемых как вполне нормальное явление.

Если с трезвой головой проанализировать наши беды, можно увидеть, что уровень их роста совпадает с уровнем потребления алкоголя. Не знаю, понимают ли это русские люди, но те, кто задался целью разрушить нашу страну и уничтожить русский народ, понимают это очень хорошо. Вот почему у нас происходит такой страшный разгул пьянства под самодовольные усмешки и одобрение мафии и «глубокомысленное» молчание «патриотов».

Между тем, в России уже теперь рождается на 20-40% меньше, чем умирает. А почему молчит наша печать? Почему не освещается разрушающее влияние алкоголя на все стороны внешней и внутренней жизни человека, на его наследственность, мозг и, особенно, на его нравственность, которая, как уже говорилось, страдает в первую очередь?! А если нравственность разрушена, угнетена, то все наши попытки дойти до сознания человека будут бесполезны. И вряд ли наши призывы подействуют на тех, чей мозг затуманен водкой. Поэтому, замалчивая правду об алкогольной беде, печать «льет воду на мельницу наших врагов», помогая им уничтожать народ и страну.

Русские продолжают катастрофически быстро вымирать, русский народ уже сократился более чем на 8 млн. человек... И одно из самых мощных средств нашего уничтожения - алкоголь.

К очень тяжелым последствиям приводит и курение. Оно вызывает заболевания, из которых особо опасным и беспощадным является рак легкого. Это заболевание у курящих встречается в 20-30 раз чаще, чем у некурящих. Оно способствует также развитию рака пищевода и желудка, особенно если оно сочетается с приемом алкоголя. Не безразлично оно и для сердца.

...Как-то мы были в Мариинском театре на спектакле «Борис Годунов». В антракте, прохаживаясь по коридору, я увидел Николая Ивановича Потапова и Екатерину Тимофеевну, моих блокадных друзей. Он почти сорок лет работает в Пушкинском театре и большой любитель и драмы, и оперы. Они стояли в очереди за мороженым и как раз подходили к прилавку, когда мы поравнялись с ними. Они обрадовались, увидев нас и предложили мороженого. Мы не отказались.

- Мы очень рады, что увидели Вас, - сказал Николай Иванович. - Завтра у нас в театре идет «Перед заходом солнца» с участием Н. К. Симонова. Хотим, чтобы Вы пришли посмотреть его игру. Он очень болен. Боюсь, что это его последние выступления. Как жаль этого большого актера и чудесного человека: уже давно болеет, а все продолжает курить.

- Я слышал про его болезнь. Боюсь, что и заболел-то он из-за того, что так долго придерживался дурных привычек. Будет большой потерей для театра и русской культуры вообще, если он не сможет играть. Такой могучий талант не часто видит наша богатая самородками земля... А на его спектакль придем обязательно, спасибо, что пригласили...

На следующий день мы были в Пушкинском театре и фойе увидели Николая Ивановича, разговаривающего с известным актером их театра. Представив его, Николай Иванович сказал:

- Это Иван Петрович, наш актер, которого Вы не раз видели на сцене. Он один из тех, кто создает славу нашему театру.

- Зачем уж так нескромно, - сказал мужчина, здороваясь с нами, - рядовой актер, не больше...

- Не надо скромничать, - возразил Николай Иванович. - Федор Григорьевич сам видел Вашу игру и не раз отзывался о ней с восторгом.

Через короткое время Иван Петрович извинился и попросил разрешения отойти. «Хочу покурить, пока перерыв не кончился».

Когда он ушел, Николай Иванович с сожалением сказал:

- Хороший человек, талантливый актер, но папиросы изо рта не выпускает. Мы все на него стараемся воздействовать, но бесполезно. Весь желтый, непрерывно кашляет, а курить не бросает. Сколько я ему говорил, чтобы он бросил курить. А он все отшучивается. Наверное, я его плохо убеждаю.

- Нет, Николай Иванович, дело не в Вас. Умного человека и убеждать не надо. Сейчас этот вопрос настолько доказан, настолько всем ясен, что только легкомысленные люди могут продолжать курить. Мы наглядно видим это на научных конгрессах. Раньше, лет 20-25 назад, почти все делегаты во время перерывов ходили с папиросами. Теперь не то. Лишь очень немногие курят. Большинство крупных ученых давно бросили курить или не начинают курить совсем. Слишком тяжелые последствия вызывает курение, чтобы серьезный человек пренебрег этим. Достаточно сказать, что помимо различных международных конгрессов онкологов и физиотерапевтов, обсуждающих эту проблему, Всемирная Организация Здравоохранения в 1974 году посвятила этому вопросу обширнейший доклад, подводивший итог многолетней работе ученых всего мира.

Учеными установлено, что невинная на вид папироса, являющаяся для многих сначала забавой, а затем удовольствием, превращается со временем во врага, отнимающего здоровье и много лет жизни у каждого, кто не сумел вовремя одуматься.

По данным ВОЗ, курящие умирают от рака легкого в 20-30 раз, от пневмонии в десять раз, от язвы желудка в шесть раз чаще, чем некурящие.

Как и у Н. К. Симонова, у Ивана Петровича курение закончилось трагически. На операции у него выявился распространенный рак легкого. Не невинная забава - папироса, а непримиримый и беспощадный враг здоровья и жизни человека, и рано или поздно расплата приходит к каждому курящему. Это может быть не сразу, а спустя много лет, отчего причины роковых последствий могут быть указаны другие: то простуда, то загрязненный воздух, то нервное напряжение... Все это действительно так. Но некурящий человек с этим справляется и выздоравливает, а у курящего развивается болезнь, которая и сводит его в могилу на 7-8 лет раньше, чем некурящего.

Английское королевское общество врачей опубликовало итоги многолетних наблюдений и тщательного изучения последствий курения. Оказалось, что каждая папироса - не невинная забава, а убийца, сокращающий жизнь человека. Каждая выкуренная папироса стоит человеку 15 минут жизни. Это в среднем, а если не повезет, то она обойдется много дороже. И чем больше людей курит, тем обильнее жертвоприношения во имя этой «забавы».

По данным ВОЗ каждый пятый умирающий погибает от причин, связанных с курением, а это значит, что в нашей стране от табака погибает более полумиллиона человек ежегодно.

600000 - это очень много. Но величину этого числа невозможно осознать, пока вы не разделите страдания и слезы своего ближнего, который безвременно умирает. Представьте, что должен чувствовать я как врач у постели больного человека, который задыхается, а я не в состоянии помочь ему, потому что его легкие сгнили и вышли из строя.

Да, умирают сотни тысяч. И каждый из них кем-нибудь любим. Они проводят последние недели и дни своей жизни, с трудом дыша в кислородных палатках, а при платном лечении - под тяжелым бременем платы за медицинское обслуживание, - в то время как табачные фермеры и фабриканты сигарет продолжают свой обычный бизнес, а наши табачные магазины развешивают разноцветные рекламы! Ситуация действительно страшная.

Удивительно то, что до сих пор некоторые врачи скептически относятся к данным о вреде курения, ссылаясь на какие-то научные работы, опубликованные в некоторых странах, где есть немало врачей, работающих в табачных компаниях. К сожалению, некоторые из них продают не только свое время и знания, но и свою врачебную совесть...

Мне всегда неприятно слышать подобные невежественные вещи, когда мы, врачи, на каждом шагу видим несчастья, вызванные курением. Не понять мне и легкомысленного поведения людей, бесцельно теряющих многие годы своей жизни. А в практике это оборачивается тем, что то здесь, то там ценнейший работник уходит из жизни, не дожив 25-30 лет до положенного ему срока.



К сожалению, таких беспечных людей больше, чем достаточно - даже среди врачей. У нас в клинике курить запрещено, а сколько таких клиник и больниц, где курят и врачи, и больные. В такую больницу некурящему зайти-то невозможно, а несчастные больные вынуждены лежать и дышать этим табачным дымом. Это тяжело каждому, а особенно непереносимо для легочного больного, который и без того кашляет - а тут и вовсе дышать не может. У больных с бронхиальной астмой под действием табачного дыма развивается такой приступ, что их из палат прямо в реанимационное отделение доставляют.

- Что же Вы, Федор Григорьевич, не поднимите этот вопрос?

- А разве Вы не читали моих статей, не слышали моих выступлений по радио? Но если эта пропаганда не подкрепляется организационными мероприятиями...

- А что думают по этому поводу Министерство здравоохранения, Академии медицинских и педагогических наук?

- Что они думают, я не знаю; но знаю, что решительных мер не принимают. Я как-то поднял этот вопрос на сессии Академии медицинских наук, так президент Н. Н. Блохин отшутился и оставил вопрос без внимания. А людям, которые страдают от табачного дыма - не до шуток. От курения страдают не только те, кто курит, но и окружающие, вынужденные дышать табачным дымом. Я уже не говорю о семьях курильщиков, которые, как правило, страшно бестактны и курят не только при женщинах, но и при детях. Можно себе представить, какой вред приносит младенцу этот ядовитый дым, от которого у непривычного человека - даже взрослого - голова кружится...

Иван Петрович поступил в клинику через неделю и был взят на операцию. К сожалению, оправдались мои самые мрачные предположения. Рак легкого оказался очень запущенным, далеко зашедшим, и технически было невозможно спасти больного даже ценой удаления всего легкого. Проведя обезболивания внутри плевральной полости опрыскиванием новокаином со спиртом, мы зашили рану грудной клетки, не удалив опухоль.

Когда больной проснулся от наркоза, мы ему сказали, что у него оказался воспалительный инфильтрат в нижней доле. Мы ее удалили, и теперь все должно быть хорошо. Иван Петрович сразу ободрился, ожил. У него появился аппетит, который усилился еще и от того, что он бросил курить. За время пребывания в клинике мы перелили ему несколько раз кровь, провели курс лечения витаминами и сердечными средствами. В результате все его показатели оказались при выписке лучше, чем при поступлении, хотя, как известно, сама по себе операция снижает все жизненные резервы больного. Но здесь, по-видимому, большую роль сыграла уверенность больного, что у него болезнь удалена и опасность миновала. Эту уверенность мы всячески поддерживали. А для большего успокоения показали ему результаты гистологического исследования легкого другого больного, сказав ему, что это его результаты. Иван Петрович радовался, как ребенок. Испытав нависшую над ним смертельную опасность и уверившись, что все это позади, он как-то особенно почувствовал прелесть жизни, которую он чуть не потерял. Через три недели он выписался из клиники в хорошем состоянии, прибавив в весе килограмма два. Он вышел на работу, не дожидаясь срока окончания больничного листа.

Николай Иванович звонил мне с сообщением, что Ивана Петровича не узнать, что уже давно не видели его таким жизнерадостным и энергичным.

- А я на него смотреть не могу без внутренних слез, - добавляет Николай Иванович, - как подумаю, что болезнь-то в нем сидит, развивается и что держится он только на энтузиазме.

Месяца через полтора вечером звонит мне домой Иван Петрович и слабым подавленным голосом говорит:

- Зачем же вы меня обманули, сказав, что у меня воспалительный инфильтрат?! У меня же оказался рак легкого, неоперабельный. Ведь вы же ничего не удалили, а вскрыли и закрыли грудь обратно!

- Кто это Вам сказал? - спрашиваю. А сам думаю: «Кто же из врачей мог сказать больному такую жесткую правду?»

- Да я позавчера встретил своего знакомого музыканта. Он и спрашивает меня: «Ну как поживает Ваш рак?» Я ему говорю: «У меня совсем не рак, а воспалительный инфильтрат» - и показываю вашу справку, где сказано об операции.

- А он что же? - спрашиваю.

- Не верь, - говорит, - врачам. Все они врут. Справка фиктивная. Я точно знаю, что у тебя рак и что они тебе ничего не сделали. У меня в этой клинике знакомая сестра работает, так она все видела в истории болезни... Как же это так, Федор Григорьевич? Неужели ничем нельзя помочь? Больной говорил слабым, прерывистым голосом, в котором ничего не осталось от бодрости, слышавшейся в нем при выписке.

Я, как мог, утешал и успокаивал больного, но чувствовал, что он мне уже не верит. Я предложил ему придти в клинику, но он отказался. Недели через три позвонил Николай Иванович, страшно расстроенный, и сказал мне, что Иван Петрович умер, не поднимаясь все это время с постели.

- Ведь он чувствовал себя очень хорошо, а тут встретил своего приятеля. Тот ему все и рассказал. И его как подменили.

- А что это за приятель, который такие вещи говорит больному?

- Не знаю. Не то он полудурок, не то человеконенавистник. Во всяком случае, он ускорил конец Ивана Петровича. А так жаль его, чудесной души человек!

По срывающемуся голосу чувствовалось, что он глубоко переживает смерть своего друга.

Действительно, как это печально и бессмысленно! Человек погиб не на войне, не от инфекции и даже не от злых людей. Сам себя отравил, лишил себя жизни в расцвете творческих сил. Подумать только: за сомнительное удовольствие курить 20-30 лет человек заплатил, наверное, тридцатью годами жизни. Ведь ему едва исполнилось 45. Средняя продолжительность жизни сейчас более 70 лет. Так что двадцать-то пять лет он наверняка не дожил. А ведь он мог жить и дольше, не отравляя он себя табачным дымом всю жизнь. Он мог бы прожить долгую счастливую жизнь, смог бы воспитать детей. И все это разрушила папироса. Хороший, умный, с великолепными задатками человек ушел из жизни так рано, оставив после себя сирот. И все из-за чего? Из-за того, что вовремя не одумался, не хватило силы воли исправить ошибку юности, когда по глупости начинают курить.

- Неужели так безнадежны все больные раком легкого? - спросил меня Николай Иванович, когда мы с ним встретились и заговорили об Иване Петровиче.

- Болезнь не так безнадежна, если ее вовремя распознать и вовремя прооперировать. К сожалению, больные часто обращаются к врачам слишком поздно. А иногда и врачи не исследуют больных в нужном направлении, не ставят вовремя правильный диагноз. Если же болезнь обнаружена вовремя и сделана операция - люди после

этого живут еще десятки лет.

Да вот совсем недавно приезжал показаться нам доктор Курков Владимир Николаевич, который, обнаружив у себя опухоль, немедленно приехал ко мне и попросил сделать ему операцию. Он всегда отличался решительностью в действиях. По окончании медицинского института он без колебаний поехал на Крайний Север. Проработал там несколько лет. Женился на молодой девушке - тоже враче - приехавшей туда на работу. Вместо положенных трех лет они проработали на севере десять; а когда пришла пора уезжать, отпустили их очень неохотно. Но им надо было думать о школе для детей, да и холода там очень сильные. Устроились они на Урале. У обоих хорошая работа, приличная зарплата. С Севера имели небольшие сбережения. Поэтому раз в два-три года выезжали на юг, к морю, последний раз - даже вместе с детьми.

Будучи решительным и волевым в большинстве вопросов, он только в одном проявил слабость, с которой не смогли справиться ни жена, ни дети - он не мог бросить курить. Привыкнув с детства, он продолжал курить, несмотря на просьбы жены и даже ссоры с ней. Его самоуспокоение, которое он сам для себя придумал - что курение это приятное и безобидное баловство - поддерживалось тем, что при всех профилактических осмотрах, а также при заполнении курортных карточек рентгенолог, делая снимки легких, неизменно говорил: «Все хорошо. Дай Бог каждому иметь такие легкие».

Заполняя курортную карточку последний раз, он опять пришел к рентгенологу. Тот смотрел его легкие дольше обычного, потом сделал снимки. На них выявилось округлое затемнение около 4 см в диаметре. Владимир Николаевич был образованный врач и находился в курсе современных достижений не только по своей специальности, но и по хирургии. Он без колебаний поставил себе диагноз - рак легкого.

И вдруг почувствовал, как земля уходит у него из-под ног. Он прекрасно понимал, что означает этот диагноз.

В 46 лет, в расцвете творческих, духовных и физических сил уйти из жизни, когда жизнь так хороша, когда все кругом радуется, природа расцветает...

За что такая несправедливость? За что такое наказание? Ведь он никому не делал зла, старался всю жизнь делать людям добро, помогать им! Неужели так жестоко он должен расплачиваться за то «невинное» удовольствие, которое себе позволял? Он, привыкший все зрело анализировать, ясно представил себе, что он потерял в связи с этой своей привычкой. Его родители живы и сейчас, хотя им далеко за семьдесят. Он полагал, что будет жить дольше, чем они, так как жизнь его была лучше, чем у них. Он спортсмен. Как врач, он соблюдал все правила гигиены. Почему бы ему не жить дольше, чем его родители, тем более, что во всех отношениях он чувствует себя абсолютно здоровым?

И вот из-за этой глупой привычки, из-за легкомысленного отношения к своему здоровью он, пренебрегая настойчивыми просьбами жены и детей, наживал себе добровольно такую смертельную опасность. И ведь он видел, что курение не только неприятно, но и вредно для детей и, особенно, жены, у которой после перенесенной два года назад пневмонии стали появляться приступы бронхиальной астмы. От запаха табака ей становилось сразу же намного хуже. Он же, как одержимый, ни на что не обращал внимания. «Ну что же, Владимир Николаевич, - с горькой иронией думал про себя Курков, - тут уж некого винить. Сам себе накинул петлю на шею. Долго ты старался, - мысленно бичевал он себя, - наконец, получил то, что заслужил. А как это началось? Почему он вдруг начал курить? - начал ода вспоминать.

Да, это Васька, сосед постарше него. Вечно бегаёт, собирает окурки, клянчит у старших папиросы. Это он ему сказал:

- Ты знаешь, как это здорово, когда куришь! Ты вроде как наркоз принимаешь. А главное, когда идешь с папиросой, все девчонки смотрят, за взрослого тебя принимают...

Володя Курков какое-то время отказывался, потом решил попробовать. От первой папиросы раскашлялся чуть не до рвоты. А Ванька смеется, подзадоривает... Постепенно втянулся. А что хорошего получил? Слава

Богу, в учении не отставал. Ванька же на одних «тройки» учился...

И надо было встретить этого Ваньку!.. А впрочем, не Ванька - так кто-то другой подсказал бы. Раз ума нет - так долго ли глупости научиться, - опять стал бичевать себя Владимир Николаевич.

И вдруг он подумал о том, что с его смертью разрушится жизнь и у близких ему людей! От этой мысли ему тало страшнее, чем от собственного несчастья. А как Ольга останется с двумя детьми? Как она будет их воспитывать? Они сейчас в таком возрасте, что больше сего нуждаются в семье, в отце. Через год сын должен пойти в вуз, через два - дочь. Им надо помочь! Их надо направлять во время переходного возраста! А кто будет то делать, если Ольга вынуждена будет с утра до ночи работать на две ставки, чтобы прокормить детей. Зарплата врача такая, что на нее с двумя детьми не проживешь. Придется сыну бросать учебу и идти работать - и неизвестно, удастся ли ему получить высшее образование! Хорошенькое дело! Его неграмотные родители дали ему высшее образование, а он своих детей не выучит, потому что тридцать лет получал удовольствие от курения! Он наслаждался, а теперь, жена и дети, расплачивайтесь! Да хорошо бы, если бы это было действительно удовольствием. Так, дурная привычка, больше ничего. Уже несколько лет его по вечерам и по утрам доминает кашель. А ему все нейдет. Даже не обращает а это внимания. Считает это ни за что!.. Он был в отчаянии. Впервые за много лет своей самостоятельной жизни он чувствовал себя таким беспомощным и несчастным. А главное - он как-то сам себе показался таким жалким, безвольным слизняком.

Он не мог пойти домой. Вышел на улицу и быстрыми шагами, как будто за ним кто-то гнался, пошел вдоль шумных улиц, ни на кого не обращая внимания, не видя перед собой дороги, не замечая знакомых, которые при встрече с ним уважительно снимали шляпы. Он шел и шел, все время думая одну и ту же страшную думу: скоро конец всему! И за что, за какие идеи погибает он в расцвете сил?!..

Он опомнился где-то за городом. Было уже совсем темно. Вытащил спички, чтобы посмотреть, который час. Вместе со спичками машинально вынул и пачку папирос. Едва он взглянул на нее, как почувствовал, что она жжет ему руку, и он со злостью бросил ее в канаву. «А что бы тебе сделать это раньше», - невольно мелькнула мысль.

Часы показывали восемь. У рентгенолога он был в два. Значит, он проходил шесть часов. Ольга, наверное, беспокоится. Но что он ей скажет? Какими глазами будет смотреть на нее, на детей? Снова нахлынула волна отчаяния и в то же время злости на себя. Он тихо побрел домой.

Был прекрасный вечер начала лета. Тепло. Аромат полей и распустившейся зелени как будто специально давал ему почувствовать всю прелесть природы. Он поднял глаза к небу. Ни облачка. Ярко светили звезды - вот так же они будут продолжать светить другим, а его уже не будет...

«Что станет с Ольгой? Выйдет ли она замуж или будет жить одна? - рассуждал он про себя так, как будто бы

его уже не существует. - Одной ей, конечно, будет трудно. Но ведь какой муж попадется... С другим намучается хуже, чем одна... А может быть, попадется хороший человек, и она будет жить счастливо и не вспомнит про меня... - И ему стало так жаль себя, что он даже остановился. - А почему, собственно я себя хорошо? Может быть, можно еще что-то сделать? Может быть, болезнь не запущена, может быть, от нее можно избавиться посредством операции. Пусть ненадолго - на год, на два. Все равно - как хорошо прожить еще два года! А может быть, я вылечусь совсем! Только не надо терять времени. Надо срочно ехать в Ленинград!» По литературе он знал всех, кто занимается проблемой рака легкого.

Домой он пришел, немного успокоившись, а главное - опять полный энергии и решимости бороться за свою жизнь. Он обо всем рассказал жене, не жалея красок, чтобы выставить себя в самом неприглядном виде. Жена при страшном известии чуть не упала в обморок. Бросившись к нему на шею, она покрывала его поцелуями и обливала горячими слезами.

Успокоившись немного, решили детям ничего не говорить. У них время экзаменов. Она останется с детьми, он поедет в Ленинград один. Если решится вопрос об операции, он даст ей телеграмму, и она немедленно все бросит и приедет к нему. Они вместе все мобилизуют в борьбе за его жизнь.

...Мне позвонили из вестибюля.

- Какой-то человек в весьма возбужденном состоянии просит, чтобы Вы приняли его немедленно.

- А кто он такой?

- Говорит, что врач, но что-то не похоже...

- Проводите его ко мне в кабинет...

Через несколько минут вошел высокий, стройный человек лет 40-45. Войдя, он попросил:

- Мне бы профессора Углова. - Я Углов.

В глазах гостя на какой-то момент мелькнуло удивление, смешанное с недоверием, может быть, потому что в то время я выглядел много моложе своих лет. Но он быстро согнал с лица это выражение и сказал:

- Я врач, Курков Владимир Николаевич. У меня обнаружена в легком опухоль, которая очень подозрительна на рак. Я приехал к Вам за тысячи километров, чтобы услышать Ваше мнение. И если Вы диагноз подтвердите - просить Вас, чтобы Вы меня оперировали.

- Уж сразу и оперировать. Надо сначала диагноз поставить, - сказал я по возможности спокойно и без спешки. Этим я хотел несколько его успокоить.

- Боюсь, что наше предположение окажется правильным. Вот, пожалуйста, посмотрите снимки.

И он показал мне несколько снимков, сделанных у них на месте. Снимки были неплохие, и на них ясно было видно округлое образование в верхней доле справа.

- А Вы курите?

- Да, к сожалению, я злостный курильщик, и от этого наше подозрение о раке легкого становится еще более вероятным. Конечно, я сейчас бросил курить. Но что толку, если я курил более 30 лет!

- Но почему Вы так уверенно говорите, что это рак легкого? Может быть, это какая-нибудь киста или доброкачественная опухоль? - спросил я, стараясь его успокоить.

- Зачем Вы меня успокаиваете, Федор Григорьевич? - страстно заговорил собеседник. - Я по лицу Вашему вижу, что Вы согласны с диагнозом. Не надо ничего скрывать. Я сам во всем виноват и смотрю опасности в глаза совершенно открыто. Единственная просьба к Вам - не задерживайтесь с операцией!

- Но мы должны сделать снимки у себя. Они покажут более точные размеры этого образования. Надо сделать все необходимые анализы.

- У меня почти все анализы с собой. Конечно, Вы сделайте то, что считаете нужным. Но, если можно, не откладывайте операцию надолго. Мне дорог каждый день!

Сделанные у нас снимки подтвердили предположение. Все же я хотел смягчить впечатление и сказал больному:

- Данные, которые есть в нашем распоряжении, дают основание заподозрить опухоль легкого, гистологическая структура которой не ясна. Я согласен с Вами: операция нужна, и откладывать ее не стоит.

Больной сник, глаза его затуманились. Видно, где-то в глубине души он все-таки питал надежду, что это не рак. Но из моих слов понял, что сомнения нет. Помолчав немного, спросил упавшим голосом:

- Когда Вы собираетесь оперировать меня?

- Я думаю, задерживаться с операцией нет необходимости. Нам нужно только заготовить нужное количество | крови. Давайте послезавтра. Согласны?

- Да. Согласен. - Тихо произнес он.

- Я хотел бы с Вами как с врачом поговорить о размерах операции, - сказал я больному. - Опухоль расположена периферически. Технически можно ограничиться одной долей.

- Если Вы хотите знать мое мнение - я за то, чтобы удалить все легкое. Это более радикально. Вы тем самым уберете все лимфатические узлы в средостении.

- Но Вы знаете, что есть сторонники более экономных резекций. Они полагают, что отдаленные результаты не хуже.

- Да, я читал об этом. Все же мне кажется, что удаление всего легкого дает больше шансов на продолжительную жизнь. А одного легкого мне вполне достаточно.

- Но некоторый дефицит кислорода у Вас будет, - настаивал я.

- Это неважно. Мне важно прожить лишний год. А одышка - это не страшно.

Я тоже был сторонником удаления у этого больного всего легкого. В ряде случаев мы применяли и удаление доли. Но выслушав страстную речь больного, который с такой убедительностью говорил о том, как важно для него прожить лишний год, сказал:

- Вопрос о размерах решим во время операции. Но думаю, что пойдем на удаление всего легкого.

Операция прошла гладко. Через три недели собралась вся семья. Ольга, приехав накануне операции, не уезжала, все это время ухаживала за мужем. Детям сообщили, когда опасность миновала. Окончив экзамены, они приехали за отцом. Очень тепло и трогательно они благодарили меня и моих помощников.

Когда кто-то упомянул о папиросах, больной вспыхнул и серьезно сказал:

- Ну уж нет! Пока жив, не только сам в рот не возьму - всем больным своим закажу, чтобы этого не делали. Довольно! Чуть жизнью не поплатился за это удовольствие.

Спустя четыре года он приехал к нам. Чувствует себя прекрасно. Одышки нет. Никаких признаков метастазов

нет.

Через десять лет он снова приехал. Совершенно здоров, полон сил и энергии. На мой вопрос - не курит ли? - доктор Курков серьезно ответил:

- Что Вы, Федор Григорьевич! Разве я не понимаю, чему обязан появлением у меня грозного заболевания, которое висит надо мною, как дамоклов меч! Если благодаря Вам я живу, то не перестаю благословлять судьбу и Вас за каждый прожитый день. Я понимаю, что мне просто везет - десять лет я живу и наслаждаюсь жизнью - но что другие, подобные мне дураки, получившие эту болезнь по собственной вине, заплатили за эту глупость дорогой ценой. Нет, я не курю. Я презираю себя за то, что делал это.

В. Н. Курков приехал показаться нам уже 13 лет спустя после операции. Ему уже за 60, но он по-прежнему жизнерадостен и бодр.

В его случае диагноз был поставлен своевременно, и рано была сделана операция. Этим и объясняется столь прекрасный и длительный эффект.

К несчастью, значительно чаще больные поступают к нам, когда делать операцию уже поздно. Подобно Ивану Петровичу они долго никому не показываются. А когда им становится уже немогогу - они часто уже неоперабельны.

## Глава 7. Каждый сам творец своего долголетия.

Человек, в отличие от всего живого, не только объект воздействия природы. Он сам воздействует на внешнюю среду, в значительной мере ее видоизменяя. Мало этого, от человека как разумного существа во многом зависит, как внешние факторы будут влиять на его организм. От физического состояния, от закалки организма, от настроения и состояния психики зависит воздействие неблагоприятных факторов внешней среды на его здоровье. При этом решающую роль играет состояние нервной системы. При слабой, неустойчивой нервной системе отрицательные психологические раздражители значительно легче и быстрее приведут к тяжелому психо-эмоциональному стрессу, в то время как при здоровой нервной системе, при сильной воле, высоком интеллекте те же самые раздражители приведут лишь к слабому стрессу, а кое у кого вовсе не вызовут напряжения и болезненной реакции. В свою очередь, состояние нервной системы зависит от физического здоровья человека.

Мало этого, сильный волей и с развитым интеллектом человек сам в свою очередь может влиять на внешние факторы, изменяя или способствуя улучшению психологического микроклимата.

Последнее обстоятельство имеет особенно большое значение и каждым должно учитываться, чтобы быть не пассивным объектом кем-то создаваемого неблагоприятного психологического настроя, а субъектом его, то есть человеком, способным изменить этот настрой в лучшую сторону. Вот почему закалять свое тело и свой дух, то есть свою нервную систему, должен каждый, кто не хочет быть пассивным объектом в руках неизвестных ему лиц. Кроме того, физическое здоровье и крепкая нервная система являются важнейшими факторами долголетия, что можно видеть из многочисленных экспериментов, а также из повседневного наблюдения за долгожителями.

Имеется немало программ укрепления физического здоровья человека: закалка, тренировка, физические упражнения на свежем воздухе, различные виды спорта и спортивные игры. Имеется специальная литература по методике физических упражнений, и здесь вряд ли нужно что-нибудь добавлять.

Но необходимо подчеркнуть одно: посильный физический труд есть самый физиологический, а следовательно, самый лучший вид физических упражнений.

Укрепление нервной системы должно быть постоянной заботой человека. Конечно, это более трудная и более деликатная задача, чем, скажем, укрепление мышц. Мы не имеем возможности оказывать влияние непосредственно на нервную систему, а делаем это, воздействуя на другие органы, а через их посредство - на нервы и мозг.

Лучше всего это достигается воздействием на кожу, которая является органом, богато снабженным нервными окончаниями. Кожа обладает огромной чувствительностью к болевым, температурным, тактильным и другим раздражителям. Поэтому путем соответствующего воздействия на кожу можно косвенно оказать влияние и на нервную систему в целом. Так например, хорошим лечебным фактором являются различные водные процедуры - от обтирания комнатной, а затем и холодной водой до душа, ванны и бассейна.

Наиболее доступным методом является обливание холодной водой с последующим очень энергичным растиранием полотенцем до ощущения теплоты. Правильным будет такое растирание, когда, прекратив его, человек даже в прохладной комнате будет чувствовать тепло и не будет спешить одеться во что-то теплое.

На этом основано обтирание снегом на морозе. Если после такой процедуры хорошо растереться грубым холщовым полотенцем, то и на холоде будет ощущение тепла.

Конечно, такое сильное воздействие на кожу можно порекомендовать, только хорошо испытав его на себе, что я и делаю, обливаясь холодной водой уже много лет.

Для долголетия большое значение имеет умеренность во всем. Самое полезное вещество, принятое в переизбытке, может оказаться крайне вредным. Ярким примером может служить обычная поваренная, то есть пищевая соль. Она является необходимой составной частью почти любого кушанья. Без соли много, употребляемое нами с удовольствием, окажется безвкусным и часто неприемлемым. Однако излишнее количество соли, принимаемое повседневно, способствует возникновению или ухудшает течение целого ряда заболеваний почек, сосудов, суставов, сердца и т. д. Та же соль, принятая в очень большом количестве, может привести к смерти. На этом основан один из видов казни, применяемый некоторыми восточными народами. Принятый в один присест стакан соли приводит к очень мучительной смерти. Дело в том, что соль, принятая в очень большом количестве, вызывает острый прилив крови к желудочно-кишечному тракту, пропотевание в него жидкости из крови, от чего кровь быстро сгущается и человек погибает при клинической картине острого токсического желудочно-кишечного расстройства типа холеры.

Тяжелые последствия можно наблюдать и при передозировке других полезных вещей.

Призыв к умеренности не означает призыв к аскетизму, а говорит о необходимости избегать излишеств во всем: в еде, в питье, в труде, отдыхе и даже в любви.

Касаюсь излишеств в еде, необходимо отметить, что во многих промышленно развитых странах это становится одной из важных проблем современного общества. Это выглядит особенно парадоксально в связи с

тем, что на Земле сотни миллионов людей недоедают, а миллионы ежегодно погибают от голода. В нашей стране эта проблема с каждым годом становится все острее, поскольку лиц с избыточным весом становится все больше, в том числе, среди молодых людей. В народе ходит каламбур: «У людей две проблемы: где достать продукты и как похудеть». И в этом кроется большая доля истины. Многие не довольствуются тем ассортиментом продуктов, который широко представлен в продовольственных магазинах. Люди стараются покушать более изысканные продукты, которые и дороже, и питательнее, то есть содержат большее количество калорий и, вполне понятно, легче приводят к переяданию, а следовательно - к излишнему весу. Известно, например, что белый хлеб больше располагает к отложению жира, чем черный; такие блюда, как икра, масло, жирные мясо или рыба содержат значительно больше питательных веществ, чем постные мясо или рыба, или овощи. Самое же вредное - это употребление людьми пищи в количестве, превышающем необходимое для поддержания нормальной трудовой жизни.

Если сравнить количество пищи, что поедает ежедневно средний человек нашей страны, с тем количеством пищевых продуктов, которые употребляет средний вьетнамец (что мне приходилось наблюдать не раз) или человек с нормальным (тем более, с плохим) аппетитом, невольно приходишь к убеждению, что огромное большинство наших людей употребляет в пищу значительно больше продуктов, чем это необходимо.

Ведь тот же вьетнамец или человек с так называемым «плохим» аппетитом не теряют своего веса. Этот вес невелик, но он постоянен, человек не худеет, хотя и работает много. Значит, принимаемой пищи ему достаточно, чтобы восстановить те энергетические ресурсы, которые он затрачивает. А это означает, что люди, которые едят больше, употребляют пищи больше, чем им необходимо.

Возникает вопрос: почему не все люди с большим аппетитом полные и почему они не полнеют бесконечно?

Надо сказать, что организм человека устроен очень разумно и предусматривает возможности «неразумного» поведения своего хозяина. Во-первых, в мозгу человека имеется центр, который «заведует» аппетитом. Он регулирует количество пищи, которое человек должен съесть. Чувство сытости подсказывает, что надо прекратить прием пищи. Однако если часто подавать очень вкусные и аппетитно смотрящиеся кушанья, то человек нередко, будучи уже сытым, продолжает есть. Этому особенно способствует употребление алкоголя, который тормозит нормальные ощущения и приглушает голос разума, говорящий: «Довольно... остановись...» Так наступает переядение или от случая к случаю, или даже систематическое.

К счастью для человека в его организме заложены очень мощные компенсаторные механизмы, которые не позволяют каждой излишне принятой пище откладываться в виде жира. В течение длительного времени все те же питательные вещества, которые прошли через пищеварительный тракт, а затем и через кровь, но не использовались в качестве энергетического материала, выбрасываются организмом, и человек не прибавляет в весе. Этому в значительной мере способствуют молодой возраст, физические упражнения, энергичная работа и напряжение. Тем не менее, съеденная сверх нормы пища, проходя через организм, хотя и не откладывается в виде жира или в виде атеросклерозных бляшек, тем не менее производит отрицательное действие, вызывая преждевременный износ и старение организма, приводит к переутомлению и истощению указанных компенсаторных механизмов. Если переядение продолжается долго или оно принимает слишком большие размеры, компенсаторные приспособления не справляются со своей работой или они переутомляются и истощаются, и человек начинает полнеть. Это значит, что излишняя пища откладывается в виде жира, то есть нейтральной, не несущей активной функции ткани, которая по мере возрастания ложится бременем на весь организм. И чем выше вес, тем это становится более тягостным для человека, тем отрицательнее сказывается на работе всех органов. Излишний, то есть сверх положенного для человека, вес можно сравнить с дополнительным грузом, который человек взвалил себе на плечи и таскает его всюду. Скажем, у человека лишний вес 10 килограммов. Это значит, что куда бы он ни пошел, он несет на себе ведро воды. Поднимается по лестнице, бежит, наклоняется, приседает - а ведро воды все время на его плечах. Благодаря тому, что этот жир равномерно распределен по организму, человек не ощущает его как груз, но все органы и ткани хорошо чувствуют это ведро, потому что их работа разумно рассчитана на определенный вес, на определенное усилие.

Предположим, что какой-то мост рассчитан на определенный вес. Если при этом нагрузка на мост систематически превышает расчетную на 10-20 или 30% - что произойдет с мостом? Он не обрушится сразу, но изнашивается преждевременно и придет в негодность на много лет раньше того срока, который ему предназначен при строгом выполнении установленной нагрузки.

Точно то же самое происходит с организмом. Все органы получают перегрузку и преждевременно изнашиваются. Особенно это сказывается на сердце. У людей с избыточным весом рано появляется одышка, сердце увеличивается в размерах, не получая нужного количества крови, а следовательно, и кислорода, так как кровь расходуется на питание лишних килограммов жира; сердце подвергается глубоким изменениям, при которых активная мышечная ткань заменяется соединительной, то есть не функционирующей тканью. В результате функции сердца ослабляются, а нагрузка на него увеличивается благодаря лишнему весу. И мы видим, что люди, имеющие излишний вес, переносят любую нагрузку (и физическую, и умственную) совершенно иначе, чем их сверстники с нормальным весом. И если до 40-50 лет человек благодаря тем же компенсаторным механизмам справляется с излишним весом, то после 50 лет каждый излишний килограмм ложится на организм тяжким бременем, превращая человека в инвалида и приводя его к ранней гибели.

Вы, наверное, обращали внимание на то, как передвигаются полные люди. Они ходят, переваливаясь с ноги на ногу, как утки. И это не потому, что им трудно сбалансировать свой вес. Такая походка объясняется наличием у этих людей тяжелых деформирующих артрозов нижних конечностей. При изучении причин этого заболевания выяснилось, что им страдают почти исключительно полные люди, при этом их заболевание протекает тем тяжелее, чем больше излишний вес. Это легко понять. Нежная поверхность суставов рассчитана природой на определенное давление. Если же оно изо дня в день превышает норму (нередко очень значительно), то поверхность сустава не выдерживает такой нагрузки, подвергается перестройке, то есть деформации. И перед нами оказывается человек с больными ногами, который едва ходит, хотя, возможно, никакой инфекции и не переносил. Такую же перегрузку претерпевают печень, желудочно-кишечный тракт и другие органы, что может привести к их заболеванию. Это приводит не только к преждевременной смерти, но - главное - к ранней старости и инвалидности, к низкой сопротивляемости болезнетворным агентам. В результате люди чаще болеют и переносят свои болезни тяжелее, чем пациенты того же возраста с нормальным или сниженным весом.

Этот факт уже очень давно отмечен страховыми компаниями США. С первых же лет работы этих компаний ими был сделан вывод, что если человек после сорока лет весит больше нормы, он проживет меньше, чем тот, у

кого нормальный или пониженный вес. В настоящее время при страховании жизни и здоровья страховые компании учитывают вес человека и за каждый лишний килограмм сверх нормы взимают дополнительную страховую сумму.

Врачами в повседневной практике также отмечено, что люди с избыточным весом тяжелее переносят любые заболевания, травмы или, тем более, хирургические операции. Если избыточный вес человека составляет более 20 кг, мы, хирурги, стараемся не делать ему тяжелой операции, зная, что он ее не перенесет или перенесет очень тяжело. Во всяком случае, смертность от хирургических операций у таких больных много выше чем у людей с нормальным весом.

Помимо того, что полные люди приносят себе большой вред и создают дополнительную опасность для своих здоровья и жизни, они при любых неблагоприятных обстоятельствах создают дополнительные трудности для окружающих. Предположим, человек упал на улице или дома. Сухощавый человек поднимется сам или с небольшой помощью. Полный - лежит, как мешок муки. Он и сам подняться не может, и другой нормальный человек поднять его не может - нужен атлет или сразу несколько человек.

Но если на улице падения случаются не так уж часто, то в больнице это повседневное дело. В каждом отделении обязательно лежит несколько человек с лишним весом. Такого больного ни посадить, ни приподнять один человек не может. А для того, чтобы перенести его с кровати на каталку в отсутствие специальной бригады санитаров, мобилизуется весь женский персонал отделения. А если в отделении есть мужчины-врачи, то перекладывание таких больных - их почти повседневное дело.

Спрашивается, за что медицинский персонал должен страдать, перенося туши людей, которые не хотят соблюдать человеческие нормы питания? Сами эти люди страдают за то, что получают удовольствие от еды, а за что страдают те, кто их обслуживает? Общество должно хоть как-то бороться с этим некультурным явлением, приносящим ущерб и самим толстякам, и тем, кто их обслуживает.

Мы уже не говорим о том, сколько лишних продуктов уходит не только без пользы для человека, но во вред ему! Это касается не только толстяков. Мы все, как правило, едим больше, чем нужно. Между тем, если бы в нашей стране люди стали съедать на 100 г меньше хлеба, чем они съедают сейчас, это дало бы стране более 5 тысяч тонн хлеба. То же касается и остальных продуктов. Мы едим больше, чем нужно, во вред себе и создаем дополнительное напряжение государству. Надо отказаться от культа еды - не в том смысле, что не надо готовить хорошие и вкусные блюда, а в том, что все надо есть понемногу, что называется, в меру. Столько, сколько необходимо для организма и никак не больше.

Что же понимать под нормальным весом человека и как сохранить этот вес? Нормальным весом следует считать количество килограммов, равное росту в сантиметрах за вычетом 100. При росте свыше 180 см надо отнимать 105, а свыше 190 см - 110. При этом в возрасте старше 50 лет предпочтительнее иметь несколько меньший вес, чем в норме, а не наоборот. Некоторые говорят, что надо «набрасывать» несколько килограммов на возраст. Это неправильно. Человек, который в зрелом и пожилом возрасте весит меньше нормы, при прочих равных условиях живет дольше.

Что же надо делать, чтобы не набирать лишние килограммы? Единственная мера, которая может предупредить ожирение - умеренность в еде. Ни тяжелый физический труд, ни спорт не поможет, если человек станет переедать. Точно определить, когда человек переедает, достаточно трудно. Скольких бы полных людей я ни спрашивал, они, как правило, говорят, что едят мало, что другие едят больше и не полнеют. Такие люди считают, что у них нарушен обмен веществ, что их надо лечить. То есть - чтобы доктор прописал такое лекарство, принимая которое можно есть сколько угодно и что угодно и не прибавлять в весе. Такого лекарства (безвредного!) просто не существует. Что же касается утверждения, что другие едят больше и не полнеют - это вполне возможно. И дело здесь вовсе не в нарушениях обмена. Это объясняется тем, что обмен веществ у людей даже в норме индивидуален. У одних сгорание происходит быстрее, у других - медленнее. Кроме того различно функционируют компенсаторные механизмы (как правило, до поры, до времени).

Вскоре после войны мы были на курорте. В то время в санатории хлеб выдавался по карточкам. У нас с женой было по 600 граммов. С нами за столом сидела женщина с такой же карточкой и молодой, высокой и тощей шахтер, у которого карточка была на 1200 граммов в сутки. Так как мы трое свой хлеб не съедали, каждый из нас отдавал по 200 граммов шахтеру, который съедал и свой хлеб, и нашу добавку; но за время пребывания в санатории в весе не прибавил. По-видимому, у него отлично работали защитные механизмы, которые и предохраняли его от полноты. Но нет сомнения, что для него такое переедание не было безвредным. Скорее всего, в дальнейшем при таком избыточном питании защитные силы его организма ослабнут, и он начнет прибавлять в весе.

Человек, который легко полнеет, должен понимать, что защита у него слабая, что ему нужно контролировать себя, чтобы не съесть лишнего.

Житейская мудрость гласит: чтобы сохранить здоровье и не прибавлять в весе, человек всегда должен выходить из-за стола немного голодным. Очень скоро после еды чувство голода пройдет, и наступит состояние сытости и удовлетворения, но не пресыщения и тяжести. Особенно важно соблюдать это правило при вечерней трапезе. Житейская мудрость и это подтверждает словами: «Сократи ужин - удлинись жизнь». Если человек не сдержался и съел лишнее

- самое лучшее для него физическая работа: поколоть дрова, убрать снег, пройти несколько километров быстрым спортивным шагом.

Переедание - не такая безобидная проблема, как полагают некоторые. Внутренняя культура человека определяется по его отношению к еде. Переедание - это несомненный признак дегестивного типа человека, для которого потребности желудка берут верх над интеллектом. Еда как цель жизни может прельщать лишь тех, кто не имеет высоких, благородных целей служения своему народу. «Я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть», - говорит народная мудрость. А если так - то еда не должна быть главным, ради чего человек трудится, учится, совершенствуется в своих знаниях. Не пора ли в нашем обществе культ еды заменить культом более высоких стремлений, ради которых живет человек, культом добра и служения людям - каждому в своей области.

Культура человека проявляется в его отношении к своему телу. Полнота, обрюзглость, небрежность к гигиеническим процедурам - несовместимы с человеком, интересы которого поднимаются над потребностями его желудка. В связи с этим должен быть изменен характер наших дружеских встреч. К сожалению, большинство наших вечеров проходит за столами, где люди часами пьют и едят - обычно дорогие, высококалорийные кушанья и алкогольные напитки. Между тем, встречи должны заключаться в приятных

беседах, интересных рассказах, стихах, коллективных песнях, танцах. Угощение же, то есть еда, должно занимать лишь небольшую часть времени. Это, в частности, относится к встречам, посвященным каким-то большим семейным событиям или праздникам. Дни рождения, свадьбы и т. д. - должны быть абсолютно трезвыми. Только в этом случае они принесут истинное веселье и радость от встречи, а не от переедания. Не так давно мы присутствовали на свадьбе, проходившей без капли алкоголя. Было много различных очень вкусных соков и безалкогольных напитков. Было хорошее угощение. Но застолье занимало не самую большую часть праздника. В соседней комнате, освобожденной от мебели, проходили танцы, игры, декламация, коллективные народные песни. Все это было так интересно и весело, что по признанию большинства, они никогда еще не участвовали в таких хороших вечерах.

Мы же подумали о том, как обедняется наш народ, превращая дружеские встречи в объедание, пустую болтовню, хвастливые речи и последующую тупую головную боль. И все по вине алкоголя.

Излишества в еде, особенно в сочетании с приемом алкоголя, быстро изнашивают организм, приводят к преждевременной старости и дряхлости.

Для сохранения здоровья, бодрости, жизнерадостности и трудоспособности, а следовательно, и для долголетия, большое значение имеет умеренность во всем. В том числе, в труде и в отдыхе. Те, кто работает, что называется, аврально, забывая про еду, отдых и сон, - поступают не только не разумно, но и не дальновидно. Такой труд неизбежно приведет к переутомлению и даже истощению нервной системы, что может достаточно скоро вывести человека из строя на долгое время. Поэтому любая авральная работа, как правило, непродуктивна и неэкономна. Значительно более правильна, разумна и продуктивна любая самая напряженная и экстренная работа, если она чередуется с отдыхом и нормальным сном.

Отдохнувшие мозг и мышцы сделают ту же работу лучше, полнее и за более короткий срок. И главное - даже самая тяжелая работа не переутомляет и не старит преждевременно организм, если она чередуется с отдыхом. При такой работе не происходит истощения нервной системы, мозг и мышцы работают долгое время полноценно и без износа.

Поэтому излишества в труде, то есть работа без должного чередования со сном и отдыхом, не полезна для общества и вредна для человека.

То же самое надо сказать об излишествах в отдыхе. Нормальный человек, обладающий обычными трудолюбием и трудоспособностью, испытывает потребность в труде так же, как в пище и сне. Уставший человек нуждается в отдыхе, а отдохнув, он опять испытывает потребность заняться полезным делом. Излишний отдых вызывает чувство скуки и пресыщения. Человек начинает тяготиться ничегонеделанием. Если же он продолжает отдыхать и дальше, в нем развивается лень и праздность. Безделье становится для него уже приятным состоянием. Оно не только ослабляет мышцы, опустошает мозг, но и пресыщает человека, делает его преждевременным старцем. Он дряхлеет много раньше положенного ему природой срока. Длительный отдых особенно отрицательно сказывается на тех, кто привык всю жизнь напряженно работать. Вынужденный выход на «заслуженный отдых» приводит иногда к резкой нездоровой перестройке всего уклада жизни, к вынужденному безделью, которое не только быстро старит человека, но и приводит к преждевременной смерти.

Из всего вышесказанного следует естественный вывод: человек с молодых лет должен завести в своей жизни определенный режим, отработать ритм своей жизни, который поможет ему разумнее, экономнее расходовать силы и сохранить жизнедеятельность всех органов на долгие годы. Тем самым человек не только продлит годы жизни, но, как говорит геронтология, добавит жизнь к годам. Это значит, что он не просто удлинит свою жизнь, но надолго сохранит активность и жизнедеятельность.

Для сохранения жизнедеятельности организма, его активности и здоровья большое значение имеет разумное поведение человека в его любовных отношениях. Излишества в любовной жизни больше, чем какие-либо другие, приводят к раннему износу организма, к истощению нервной системы и преждевременной дряхлости.

Природа наградила человека чудесным даром любви. От самого человека зависит сохранить этот дар и пронести его через всю жизнь или же растратить его за короткое время, лишив себя на всю последующую жизнь радости любовного общения.

Жар любви не беспредель. Он может сохраниться на всю долгую жизнь человека, если тот будет бережно относиться к своему чувству, избегая пресыщения. Излишества в любовных свиданиях быстро приводят к неврастению, а затем к истощению нервной системы. Человек вынужден прибегать к возбуждающим средствам, что еще больше истощает его, и он может навсегда лишиться своих потенциальных возможностей.

Здесь имеет значение и другая сторона вопроса. Любовное свидание только тогда достойно человека, когда оно украшено высшими проявлениями душевного расположения, уважения и любви. В этих случаях человек получает высшее наслаждение, которое благотворно действует на весь организм и на психику.

Если же в любовных отношениях доминируют чисто физиологические моменты, тогда они превращаются в животные, недостойные человека. Получая физическое удовлетворение, человек чувствует себя морально униженным, как бы облитым грязью. В результате он не только не получает истинного наслаждения, но наоборот (если только в нем сохранилось благородное человеческое достоинство) - тяжело страдает от неполноценности. Молодые, если они хотят сохранить дивный дар любви, не должны растрчивать его на случайные связи, злоупотреблять им. Иначе они быстро превратятся в «молодых старичков», не способных не только полюбить искренне и горячо, но не способных и на высокие полеты своих мыслей и деяний.

Помимо излишеств, резко сокращают жизнь и приводят к раннему дряхлению вредные привычки - курение, употребление алкоголя. Последнее особенно пагубно сказывается на продолжительности жизни не только тем, что сокращает жизнь пьющего человека на многие годы (по данным ВОЗ употребление спиртных напитков сокращает жизнь человека на 15-17 лет по сравнению со средней продолжительностью жизни). Главное зло для человека заключается в том, что злоупотребление алкоголем рано приводит к так называемому «старческому» слабоумию. При этом процесс, в обычных условиях протекающий медленно и начинающийся в глубокой старости, у пьющих начинается довольно рано и быстро прогрессирует. Находясь среди таких же, как и он, пьющих, такой человек часто долго не обращает на себя внимания упадком своих умственных способностей. Однако свежему и непьющему человеку бросается в глаза не только вид пьющего, но и его повадки, плоскость его шуток, стандартность выражений, отсутствие заинтересованности в больших проблемах. Во всяком случае, когда в руководстве каким-то большим делом находится пьющий человек, окружающие и подчиненные довольно рано отмечают появление ограниченности его кругозора.

Основным источником долголетия и активной, полноценной жизни человека являются его трудоспособность

и трудолюбие. При этом не имеет существенного значения, каким трудом - умственным или физическим - занимается человек. Важно, чтобы виды деятельности разумно сочетались. Человек, занимающийся физическим трудом не должен прекращать умственной деятельности, он должен читать, писать, изобретать, усовершенствовать - словом, не замыкаться полностью на физическую работу. Для человека умственного труда обязательно сочетание его с физической работой, физическими нагрузками.

Труд является важным фактором активной, долгой и полезной жизни. Чтобы он не был в тягость, не был тяжким бременем, а давал удовлетворение и радость жизни, необходимо, чтобы человек любил свою работу. Только люди, не способные создать что-то полезное, могут смотреть на труд, как на наказание. Нормально воспитанный человек в здоровой трудовой семье уже с детских лет впитывает дух трудолюбия, и ко взрослому состоянию трудолюбие разовьется в нем как неременная и обязательная черта его характера. И если такой человек не попадет в неблагоприятную среду, которая погасит в нем это чувство, если он не испортит свой характер, пристрастившись к вину или другим вредным привычкам, он всю жизнь проживет в труде, получая от него удовлетворение и создавая ценности для других людей. Жизнь его будет наполнена радостью созидания, и это поможет ему сохранить физическое и духовное здоровье до глубокой старости.

Радость созидания более полная, если человек увлечен, одержим своим делом. Его жизнь озаряется глубоким внутренним содержанием, он сам становится одухотворенным. При таком труде жизнь человека особенно интересна и содержательна. Как правило, такие люди проживают большую и красивую жизнь. Такая работа продлевает жизнь и наполняет ее глубоким смыслом.

Очень важно отношение человека не только к своему делу, к своей профессии, но и к людям вообще. Без любви к людям, без стремления делать добро жизнь является узкой, эгоистичной и даже нелепой.

Присмотритесь к человеконенавистникам, желающим во что бы то ни стало обогатиться, создать себе сытую, роскошную жизнь любыми средствами. Присмотритесь к людям, которые никогда не делают ничего доброго. Как мелка и неинтересна их жизнь! Как рано они седеют, лысеют и старятся, хотя, казалось бы, живут не только в достатке, но и в роскоши. У них все есть. Они могут удовлетворить любые свои потребности, но духовный мир их беден, он лишен главного, что делает человека человеком - доброты, любви к людям. Если спросить, для чего они живут, то невольно напрашивается ответ: для самих себя, для своего живота. Все их стремления сводятся к тому, чтобы ту же набить кошелек, а вместе с этим набить свой живот разными деликатесами, которые недоступны для большинства людей. И, несмотря на их богатство и роскошь, они живут недолго и часто погибают от инфаркта, от гипертонии, от инсульта. Почему? Да потому, что их внутренний мир не дает им удовлетворения. Редкие из них добывают свое богатство честным трудом. В большинстве случаев для этого применяются незаконные приемы. Не зря говорит русская пословица: «От трудов праведных не наживешь палат каменных». А если так - то сам человек от себя скрыться не может. У него в душе всегда гнездится страх, что его разоблачат и все его богатства отберут. Вот почему он не может спать спокойно. Вот почему у него и гипертония, и инфаркт.

Другое дело, когда человек и его поведение проникнуто заботой о людях, он делает все для людей, он стремится делать людям добро. Он учится и совершенствуется в своем деле для того же - чтобы больше и лучше сделать для людей. Такой человек редко живет в роскоши. Чаще всего он живет скромно. Но он постоянно находит удовлетворение от созидания, от добра, которое он несет людям. Такой человек и спит спокойно, и ест с аппетитом свою, может быть, скромную пищу. Такой человек проживет долгую, наполненную радостью и счастьем жизнь.

Большое удовлетворение и спокойствие получает тот, кто ведет честную, бескомпромиссную жизнь, не позволяет себе неблагоприятных поступков, хотя бы они и сулили всевозможные блага и обогащение. Человек не может создать ничего ценного, если он идет дорогой подлости, обмана, наживы и обогащения за счет других. В истории нет примера того, чтобы народ, ненавидящий другие народы, строящий свою жизнь на грабеже, обмане, эксплуатации и уничтожении других народов, создал что-либо ценное на Земле. Эти люди способны только на уничтожение и Разрушение.

Люди, строящие свою жизнь на подобных принципах, как тля, разрушают все, к чему прикоснутся. В наше время такие люди могут кричать, создавать иллюзию деятельности, созидания. Но проходит время - и народ видит, что ими не только ничего не создано, но и разрушено то, что было сделано до них.

Поэтому тот, кто действительно хочет оставить после себя добрую память, должен идти дорогой труда и чести. Благородство - важнейшее качество человека. Во все века оно ценилось как самое выдающееся свойство характера.

Благородство - это собирательное понятие, сочетание наиболее ценных, красивых и выдающихся качеств человека. Благородство - это свойство души человека, которое является продуктом самых высших, самых совершенных отделов человеческого интеллекта. Простота, бескорыстие, доброта, любовь к людям, беззаветный патриотизм, честность, верность слову, чистота помыслов и поступков - вот далеко не полный перечень свойств характера благородного человека. И как правило, только человек, идущий этой дорогой, оставляет после себя неизгладимый след в истории и в сердцах людей.

Человек не одинок. Он живет в обществе и для общества. Иначе он перестанет быть человеком. Самой первой ячейкой общества, в которой проходит большая часть жизни человека, является семья. И отношение его к обществу во многом определяется его поведением в семье. В семье закладывается характер человека («Яблоко от яблони недалеко падает»).

Во всем мире семья служит важнейшим фактором развития человека. Влияние семьи на здоровье, в частности, на психическое здоровье человека, не подлежит сомнению. Семья играет важную роль в формировании и развитии человеческой личности, в семье протекает большая часть личной жизни человека, от семьи зависят его творческие возможности, его направленность, энергия, трудоспособность и трудолюбие. Вместе с тем семья - это воспроизводство рода, преемственность традиций и особенностей народа.

Истинное счастье человека возможно только в здоровой, полноценной семье, и следовательно, от семьи в значительной мере зависит продолжительность жизни и сохранение здоровья до глубокой старости.

Семья - это преемственность традиций, которые включают не только заботу о детях, но и заботу о родителях, когда они достигают преклонного возраста. Одинокая старость - теневая сторона долголетия, и только большая здоровая семья может предупредить это одиночество.

Проблема семьи очень сложна и требует научного осмысления. С одной стороны, по данным ВОЗ, 10% пар



репродуктивного возраста (то есть около 150 миллионов) страдают бесплодием. С другой стороны, очень важно как для отдельно взятой семьи, так и для общества в целом планировать семью как с точки зрения количества детей, так и времени их появления.

Касаясь первой проблемы - бесплодия - необходимо подчеркнуть, что это не только трагедия супружеской пары. Общество заинтересовано в том, чтобы оно состояло из здоровых первичных ячеек, т. е. семей. Между тем, без детей нет семьи в полном смысле этого слова.

В экономически развитых странах бесплодие супружеских пар по вине мужчин отмечается в 20-40% случаев. Это очень важно подчеркнуть, так как практика показывает, что женщины часто месяцами лечатся у специалистов в то время, как причина бесплодия - в мужчинах. Поэтому, когда встает вопрос о бесплодии данной пары, всестороннее обследование необходимо пройти и мужу, и жене.

Среди причин бесплодия, как женщин, так и мужчин большую роль играют перенесенные инфекционные заболевания, в частности, венерические заболевания, передаваемые при любовных связях. Очень важно предостеречь юношей и девушек от случайных связей, которые могут оставить после себя непоправимый след. Частой причиной бесплодия у женщин является, как уже рассказывалось выше, искусственное прерывание первой беременности, особенно криминальными способами.

Для супружеских пар с репродуктивными возможностями встает вопрос о регулировании семьи. Научные исследования, проводимые по линии ВОЗ, показывают, что для создания здоровой семьи необходимо разумно регулировать количество и время появления новых членов.

Установлена зависимость между частотой гибелью плода (мертворождение и самопроизвольный аборт) и возрастом матерей как в сельских, так и в городских районах. Этот показатель был повышенным для женщин до 20 лет, умеренным для женщин от 20 до 30 лет и резко повышенным для женщин старше 30 лет. Это значит, что наиболее благоприятный возраст матери для рождения детей - от 20 до 30 лет. Что касается более молодого или более старшего возраста - здесь забота о матери и ребенке должна быть особенно усилена. Детская смертность в городских районах была максимальной у матерей моложе 20 лет или старше 30 лет. В сельских районах самая высокая детская смертность регистрировалась у матерей самого молодого возраста.

Было также установлено, что при коротких интервалах между беременностями детская смертность становится выше и что дети растут более крепкими, если разница в возрасте между ними не менее 2-3 лет.

В последнее время в промышленно развитых странах в семье все чаще ограничиваются появлением одного - максимум двух детей. У нас на всю страну в целом приходится в среднем немногим более одного ребенка на семью; при этом в ряде регионов большой процент многодетных семей.

Исследования ВОЗ показывают, что большие многодетные семьи неблагоприятно сказываются на детях более поздних рождений, что содержание гемоглобина, рост, масса и коэффициент умственного развития были пропорционально ниже у детей из больших (8 и более) семей. Однако последнее правило очень относительно. История знает немало примеров рождения гениев 15-м и даже 18-м ребенком в семье. Так же неблагоприятно сказываются большие семьи и на матери. Оказалось, что у женщин, имевших наибольшее число беременностей, отмечалось максимальное число гинекологических нарушений (даже с поправкой на возраст).

Полученные научные данные позволяют разумно подходить к регулированию семьи. Вряд ли есть необходимость поощрять очень большие семьи (8-10 детей или больше), если при таком количестве детей их физическое здоровье и коэффициент умственного развития оказываются пропорционально ниже, чем в малых и средних семьях.

Чтобы увеличить количество семей с 5-6 детьми, необходимо оказывать материальную помощь женщинам тех регионов, где рождаемость низкая, начиная с появления первого ребенка. Эта помощь должна увеличиваться с появлением каждого нового ребенка. Однако после появления пятого или шестого ребенка помощь можно и прекратить, чтобы показать, что государство считает нежелательным слишком большие семьи, т. к. в них воспроизводятся дети с пониженными коэффициентами умственного и физического развития.

В связи с необходимостью планирования семьи в мировом масштабе ВОЗ провела большую работу по изучению эффективности и безвредности противозачаточных средств.

В настоящее время запросы людей возросли, и потребность в улучшении качества жизни стала ведущей силой. Это стремление оказывает очень большое влияние на состав семей, их размеры. Образование, которое получают женщины, не может не вызвать в них законного стремления сделать свою жизнь более красивой и содержательной. Вместе с тем, лишения, которые перенесла наша Родина, ее людские потери, резкое увеличение смертности среди мужчин сравнительно молодого возраста, а также за последние годы и общей, в том числе детской, смертности, не могут не сказаться на наших женщинах, на их патриотическом чувстве. Возникает желание иметь больше детей. Сейчас уже не редкость услышать от пары, вступающей в брак, желание иметь 3-4 детей. Такое желание надо всячески поощрять как при внутрисемейном обсуждении вопроса, так и в государственном масштабе. По данным ВОЗ многие страны сталкиваются с проблемами при решении вопроса о том, куда вкладывать деньги: в людские резервы либо в экономику, либо в секторы развития, связанные с социальным обеспечением. Все большее признание находит мнение, что неправильное распределение дохода, которое наиболее наглядно проявляется при чисто экономическом развитии, должно компенсироваться вложениями в службы здравоохранения и питания.

В нашей стране, где в течение многих лет мы должны были уделять преимущественное внимание восстановлению народного хозяйства, больше средств и людских резервов должно быть направлено на охрану здоровья и организацию быта населения. С этими вопросами тесно связаны и семейное благополучие, и возможность иметь не одного, а нескольких детей.

Чтобы регулировать время появления ребенка и количество детей в семье, служба здравоохранения должна позаботиться о надежных средствах предупреждения беременности. В настоящее время существует много способов различной степени надежности. Здесь возможно высказать лишь краткое суждение по принципиальным вопросам: мужчина так же, как и женщина, должен посоветоваться по этому поводу со специалистами; нельзя всю заботу о предохранении от нежелательной беременности взваливать на плечи женщины. Мужчина может не менее эффективно принимать предупреждающие меры, которые не приносят никакого вреда организму обоих партнеров. Во всяком случае, предохранительные меры, принимаемые мужчиной, не могут быть сравнимы с приемом таблеток, абсолютная безвредность которых отнюдь не доказана. По данным ВОЗ, общий показатель смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у женщин Великобритании, не пользующихся противозачаточными таблетками, составляет в возрастной группе 15-49 лет

приблизительно 5.5 на 100000 населения в год. У женщин, принимавших таблетки, этот показатель составляет около 13.8 в группе некурящих и около 39.5 в группе курящих. Смертность заметно увеличивается в группе женщин старше 35 лет, особенно если они курят и пользуются противозачаточными таблетками в течение продолжительного времени. Среди некурящих и не использующих таблетки женщины этот показатель составляет 3 на 100000 населения.

Что касается опасности самой беременности, то она зависит от уровня культуры населения и от постановки дела здравоохранения в стране. Так, по данным ВОЗ в Великобритании смертность составляет 1.1, тогда как в Бангладеш - 93.5 на 100000 беременностей («Здоровье мира», 1978, X).

Большая дружная семья имеет большое значение для долголетия. В такой семье человек любого возраста чувствует себя нужным, полезным для окружающих. Это сознание собственной значимости, полезности является очень важным фактором жизни, особенно в пожилом возрасте. Люди, прожившие жизнь без детей, без большой семьи, быть может, пережили меньше различных трудностей, перенесли меньше бессонных ночей у постели ребенка, но зато у большинства из тех, кто имеет большую семью, будет обеспеченная заботами близких старость.

В наши годы в результате разрушительного нападения варваров XX-го века на нашу страну, в результате вандализма, что они чинили не только с нашими пленными солдатами, но и мирными жителями, мы имеем большое число пожилых людей, живущих в одиночестве. Жизнь этих людей нередко очень тяжела. Этому способствует также распространившееся в последние десятилетия среди нашего народа пьянство.

Судьба престарелых родителей, дети которых пьют, часто бывает не менее трагична, чем одинокая старость людей, потерявших своих детей на войне. Мы должны учесть этот опыт. Нам необходимо вернуться к большим семьям, а общество и государство должны всеми средствами этому способствовать. Большие семьи и возрождение традиций нашего народа при современном уровне жизни и культуры лучше всего могут создать оптимальные условия для долгой и полноценной жизни человека.

## Глава 8. Алкоголь и здоровье нации.

Большинство больных, заболевших по вине алкоголя, не понимает, в чем причина их тяжелой болезни. Об этом лучше всех знают хирурги, оперирующие больных, и патологоанатомы, вскрывающие тело погибшего.

Как и всякий другой яд, алкоголь, принятый в определенной дозе, приводит к смертельному исходу. Путем многочисленных экспериментов установлено наименьшее количество яда из расчета на килограмм веса тела, которое доводит до отравления и гибели животного. Это так называемый токсический эквивалент.

Из наблюдений над отравлением людей этиловым спиртом выведен токсический эквивалент для человека. Он равен 7.8 г на кг веса. Для человека весом 64 кг смертельная доза равна 500 г чистого спирта. Скорость введения алкоголя оказывает существенное влияние на ход отравления. Медленное введение уменьшает опасность, но не снимает ее. При поступлении в организм смертельной дозы температура тела снижается на 3-4 градуса. Смерть наступает через 12-40 часов.

Если сделать пересчет на водку, окажется, что смертельная доза равна 1200 г.

Ядовитость алкогольных напитков, богатых примесями (типа «бормотухи»), выражена сильнее из-за большого количества в них так называемых сивушных масел, но все же основную отравляющую силу составляет спирт, то есть как острое, так и хроническое отравление происходит в основном за счет этилового спирта.

Ядовитость алкоголя тем сильнее, чем больше его концентрация. Этим объясняется более неблагоприятное влияние крепких алкогольных напитков на развитие алкоголизма.

Проведенное статистическое исследование внезапных алкогольных смертей показало, что во второй половине XIX века в России 91.18% таких смертей приходилось на мужчин и 8.82% - на женщин.

Внезапные алкогольные смерти во Франции за период с 1830 по 1895 гг. распределялись следующим образом: мужчины - 86.98%, женщины - 13.02%. Женщины во Франции умирали от острого алкогольного отравления в полтора раза чаще, чем в России.

Острое алкогольное отравление, или так называемая опойная смерть, в современных статистиках не учитывается, поэтому о частоте его мы можем судить только по дореволюционным статистическим данным. Смерть от опоя находится в прямой зависимости от душевого потребления спирта.

Во 2-й половине XIX столетия душевое потребление алкоголя снижалось из года в год. Параллельно с этим уменьшалось количество алкогольных смертей.

В 1870 г. от болезней умерло 66,4%, от пьянства - 33,66%; через 18 лет, в 1887 г. от болезней - 73,86%, от пьянства - 26,14%. Если в 1870 году опойная смерть составляла одну треть от общего числа внезапных смертей, то в 1887 - немногим более одной четверти, и это в точности соответствовало уровню душевого потребления алкоголя. В 1863-1866 гг. оно составляло 4,55 литра, в 1893 - 2,46 литра.

В России с 70-х годов постепенно уменьшалось потребление спиртных напитков, и в такой же степени уменьшалось количество алкогольных смертей. Тем не менее, оно все же оставалось высоким.

Анализ внезапных и случайных смертей показывает, что алкоголь как причина несчастных случаев занимает одно из ведущих мест.

Согласно данным, полученным из «Сборника статистических сведений о России» (СПб, 1890, с. 20-21), за период с 1870 по 1887 гг. были следующие несчастные случаи, закончившиеся смертью: заедено зверями - 1246, убито молнией - 9908, сгорело - 16280, замерзло - 22150, лишило себя жизни - 36000, убито другими - 51200, умерло от опоя водкой - 34217, утонуло - 124500 человек. Из этих данных видно, что алкоголь является страшным убийцей, от которого гибнет людей больше, чем от рук настоящих убийц, от зверей, от молний и от пожаров, вместе взятых. А если учесть, что среди сгоревших, замерзших, лишивших себя жизни и утонувших значительная часть погибла в пьяном виде, то роль алкоголя станет еще больше.

Смерть от опоя в России случается в 3-5 раз чаще, чем в других европейских странах. Так например, расчеты показали, что утопленников на миллион населения приходится во Франции 7.7, в России - 8.1; погибают от удара молнии, соответственно, 8 и 6. Что касается алкогольных смертей, то здесь данные другие: во Франции 11.5, а в России - 55.2 смерти на миллион населения. Исходя из этих данных, ученые делают совершенно справедливое заключение, что в нашем отечестве существуют особые условия, вызывающие беспрецедентную в

сравнении с другими странами алкогольную смертность даже при более низком среднелюдском потреблении алкоголя.

Вредное действие алкоголя зависит прежде всего от количества принятого внутрь напитка в пересчете на чистый спирт. В смысле вредного воздействия на мозг и другие органы человека ядовитое действие алкоголя зависит от ядовитости его примесей, от количества принятого в пересчете на чистый спирт алкоголя, от крепости напитков (чем крепче, тем - при прочих равных условиях - он вреднее). Но кроме того ядовитость алкоголя зависит в очень значительной степени от климатических условий, в которых проживает человек, употребляющий спиртные напитки.

Детальное изучение острых алкогольных отравлений По губерниям дало возможность установить, что их количество не совпадает с уровнем потребления алкоголя в том или ином регионе. Так например, в западных и южных губерниях среднелюдское потребление спирта (4.55 и 4.05) почти вдвое больше, чем в северных и восточных регионах (2.46 и 2.33 литра). Между тем, если в первых на миллион населения приходится 15-17 опойных смертей, то в северных и восточных регионах это число достигает 90-92. Уровень смертности находится в прямой зависимости от среднегодовой температуры в данном регионе. В южных и юго-западных губерниях среднегодовая температура равнялась 9.1-7.9о, в северных и восточных - 1.25-1.98о (И. Л. Сикорский. «Яды нервной системы», Киев, 1900 г., кн. 4, с. 134-176).

Эти исследования И.А. Сикорского дали возможность установить, что более теплый климат уменьшает опасность употребления алкоголя, а холод чрезвычайно усиливает возможность отравления. Низкая температура в такой степени усиливает действие алкоголя, что внешний холод равносителен удвоенной дозе алкоголя. Поэтому употребление спиртных напитков в холодных странах вдвое опаснее, чем в теплых.

В народе существует убеждение, что спиртные напитки особенно необходимы в холодном климате. На самом же деле при понижении среднегодовой температуры на 5° в 10 раз увеличивается опасное действие алкоголя на человеческий организм. Учитывая наш холодный климат, мы должны знать, что русский народ для своего самосохранения должен быть более трезвым, чем другие народы, живущие в более теплых климатических зонах. А для Сибири, северных и северо-восточных районов необходимо специальное решение, жестко ограничивающее или полностью запрещающее употребление алкоголя в этих регионах.

Для смягчения остроты алкогольного отравления имеет значение одновременный с приемом алкоголя прием обильного количества пищи, особенно жирной. Прием крепких напитков без хорошей закуски приводит к смертельному отравлению гораздо быстрее.

В одном из ресторанов Москвы к столу присел человек небольшого роста и довольно слабого телосложения. Он заказал сразу две бутылки водки и очень скудную закуску: соленый огурец, лук и черный хлеб. Соседи по столу решили, что он приготовил эту выпивку для целой компании. Однако он, никого не ожидая, налил себе стакан водки и выпил ее залпом. Закусив соленым огурцом, тут же налил второй стакан, так же залпом выпил и закурил луковицей. Затем, посидев немного, в два приема выпил и вторую бутылку. Закончил свою скудную трапезу, откинувшись на спинку стула и, казалось, уснул. Затем медленно стал клониться и вдруг упал ничком на пол. Официант и соседи по столу подошли к нему, потрогали. Он был мертв.

Такие трагедии в последнее время встречаются не так редко, но они почему-то ничему не учат пьющих людей. Ибо мы часто слышим, как тот или иной человек хвастается, что выпил дозу водки, которая должна бы быть смертельной, а он остался жив. Этому можно найти объяснение: возможно, смертельная доза была принята не сразу, а в течение длительного времени - когда часть алкогольного яда уже успела вывестись из организма; может быть, употребление яда сопровождалось обильным приемом жирной пищи. Имеет значение и привыкание к большим дозам спиртного, возрастание переносимости этого яда. В некоторых случаях появившаяся рвота спасает человека, может быть, от неминуемой смерти.

В Киренске в те времена, когда была разрешена свободная торговля водкой, жил учитель приходской школы, где я учился, тунгус по национальности, носивший длинные черные закинутые за спину волосы. Он поспорил с приятелем, что выпьет четверть водки. Это составляет пять бутылок - две смертельные дозы. Он выпил всю водку, закусывая ее ветчиной. Едва он закончил пить, как у него началась сильнейшая рвота, которая продолжалась целую неделю. Он долго болел, сильно похудел, но остался жив.

Такие отдельные примеры внушают некоторым иллюзии, что можно безнаказанно принимать большие дозы алкоголя. Но это заблуждение. Хотя у нас нет точных статистических данных о количестве опойных смертей в наше время, отдельные примеры говорят, что с ростом душевого потребления спиртных напитков растет и количество алкогольных смертей.

Передо мной письмо из Орши и комментарии к нему писателя П. Дудочкина и социолога И. Красноносова, которые подтверждают, что подобные трагедии происходят сейчас много чаще, чем сто лет назад.

«Дорогой Федор Григорьевич!

Очень прошу прочитать эти три страницы и мысленно представить: вся Россия может стать, как Новая Орша, и кое-где уже стала такой. Жду Вашего слова.

Поклон всем!

П. Д.

*12. 03. 1982 г., Тверь.»*

Из дневника писателя.

Пришло письмо с почтовым штемпелем на конверте: «Орша».

Я бывал в этом тихом уголке Тверского края, что от города Калинина в полчаса езды на автобусе. Поселочек в несколько пересекающихся улочек. Всех жителей - и старых, и малых - 2700. Природа со всеми среднерусскими благодатями и живописностями. Поблизости речушка Орша, тихоструйная, с рыбными заводами в низких кустистых бережках. Окрест сосновые боры и смешанные перелески, клюквенные болота, царство непуганых птиц. Дачная тишь. Издревле здесь крестьянскими занимались делами. Почитались огороды с садами и пасаками. Что ни хозяйство - с коровой, с мелкой живностью. От дачников отбою не было в любой сезон. Потом за околицей начались торфоразработки. Появились во главе с поселковым советом разные конторы, магазин, школа, клуб, больница, ясли, автобусная связь с городом. Живи, трудись. Все это я знал и, конечно же, с радостью распечатал письмо. Но первые же строчки повергли душу в озноб. Вот оно полностью, оршинское письмо - вопль раненого честного сердца.

«Гор. Калинин, Свободный пер., 30, кв. 72. Земляку писателю Дудочкину Петру Петровичу от Героя

Советского Союза Николаева Александра Петровича (Калининская обл., пос. Новая Орша, ул. Ленина, 10. кв. 14).

Петр Петрович! Спасибо Вам за напечатанную статью в журнале «Наш современник», № 6, 1981 г. Эта тема актуальна и необходима в современных условиях. Пока не поздно, пьянству надо дать решительный бой сверху донизу. Пьяным людям не должно быть места ни на работе, ни в партии, ни в комсомоле. Они губят не только себя, но и свои семьи, мешают спокойно жить и работать своим коллективам. Прилагаю список жителей нашего поселка Новая Орша, которые, сгубленные водкой и вином, ушли на тот свет от пьянства за пять\* лет (с мая 1975 г. По сентябрь 1980 г.)

1. Сычев И. В. - с перепою разрыв сердца; 2. Хрящов М. И. - инфаркт во хмелю; 3. Абрамов В. Н. - повесился в пьяном состоянии; 4. Лавров О. И. - тоже напился и повесился; 5. Ахматов Е. А. - удавился пьяный; 6. Кротов Н. Ф. - пьяный задавлен на работе... и т. д. (всего в списке 29 человек). Возраст всех этих двадцати девяти сгинувших (24 мужчин и 5 женщин) был от 28 до 55 лет; из них 27 рабочих и 2 и. -т. р. Все были семейные. Сиротами осталось 49 детей. Государство оказывает им помощь.

Петр Петрович! Товарищ П. П. Дудочкин! Прошу от всех сознательных граждан нашего поселка Новая Орша, от всех семей погибших и страдающих от пьянства; поднимите непримиримую жестокую борьбу! Поднимите Правительство и весь народ против «зеленого змия». Ведь он может проглотить не только нас живущих сейчас, но - еще хуже - наших потомков. С искренним С уважением к Вам. Герой Советского Союза А. П. Николаев. 10 марта 1982 г. »

Факты жуткие! Тяжко читать! А каково об этом писать человеку, не снимавшему шинель в окопах долгие четыре года, шесть раз раненому, а по выздоровлении сызнова бросавшемуся в бой ради того, чтобы на всей родимой земле и, конечно, в его Новой Орше всем жилось по-человечески, в добром здравии, счастливо!? Каково ему видеть такое, чего в довоенную пору не бывало во всей округе на десятки верст окрест, а теперь в одном небольшом поселочке творится прямо на его глазах в семьях соседей? Прославленному командиру легендарной роты автоматчиков 118-го гвардейского стрелкового полка, главе незабываемых прорывов на Одере, несчетно выходявшему победителем в крошечном аду войны - каково ему под мирным небом на родных улицах быть свидетелем бессмысленной гибели людей, своих земляков, соотечественников, за счастье которых он, изувеченный в сражениях, сам непередаваемо страдал - исстрадался, полным сердцем хлебнул народного горя, столько похоронил друзей? Каково жить в такой жизни? Почему она такая стала - жизнь? Да-да, почему? Кто-то же обязан думать - задуматься? И отвечать за это кто-то должен?!..

Скажите, добрые люди, что дальше делать?

Письмо А. П. Николаева жуткое. Я сразу же послал копию социологу И. А. Красноносову, многолетнему непримиримому борцу за трезвость. От него вскоре получил копию ответа Петру Петровичу Дудочкину. Он очень обстоятельный, содержит полную программу отрезвления народа, и я его помещаю ниже. Но в письме Николаева чувствуется некая пассивность, надежда на Правительство. А где же сами люди, где учителя, врачи, родители, дети которых, глядя на эту картину, сами заражаются пьянством? Неужели нет сознательных людей, которые бы объединились и подняли борьбу за трезвость? Почему эти люди во главе с Героем Советского Союза Николаевым не проведут разъяснения? Ведь никто не заставляет этих людей пить... Это не то, что при ценовальниках, которые заставляя пить, никого не щадили и непокорных побивали насмерть.

Сейчас все люди грамотные. Где же у них свой ум? Почему они ведут себя как серая, неграмотная, безынициативная

масса? Неужели среди 2700 человек не найдется группа сознательных людей, которая бы показала пример безалкогольных торжеств, начала бы борьбу за трезвую жизнь? Почему надо ждать, чтобы кто-то сверху, как несмышленишей, обучал нас элементарным вещам - жить трезво и разумно?!

Письмо И. А. Красноносова Петру Дудочкину.

Орел, 16. 03. 1982 г.

Вы прислали мне письмо из Орши, уважаемый, Петр Петрович,...

То, что пишет Александр Петрович Николаев, - дело, ставшее обычным и у нас, в Орловском крае. Мне довелось работать в колхозах и совхозах. Труженики, которые работают в первую половину дня, во вторую все - поймите меня правильно - все, поголовно под хмелем. И кто в силах хоть что-то продолжать делать, ходят с глуповато-блаженной «наркотической» улыбочкой, как очумелые, едва передвигаясь и шевеля руками. Начальство - оно поумнее: со второй половины дня не появляется на поле - все-таки стыдно... Они после обеденной выпивки - по домам, с глаз долой. Мне приходилось слышать раздирающий душу рев не доенных коров, брошенных пьяными доярками...

Наши исследования показали, что каждый шестой-седьмой механизатор колхозов и совхозов Нечерноземья - большой уже (алкоголик) или почти большой (пьяница).

Пьянство нависло над нами дамочковым мечом. Как в августе 1942 года под Сталинградом: «Дальше отступать некуда!» Ведь - подумать только! - один А. П. Николаев в небольшом поселке Новая Орша за пять лет перечислил 29 погибших от пьянства - это то, что явно, что знает он сам. Это много или мало? В среднем в стране умирало в 1975-1980 гг. ежегодно 9, 75 человек на тысячу жителей. Значит, в этом поселке из ежегодно умирающих 26 человек 6 умирают от алкоголя (каждый пятый - 20% алкогольной смертности!). Но ведь и это не полные данные.

Заглянул я в нашу Большую Медицинскую энциклопедию (т. 1, с. 736), в статье «Алкоголизм» прочитал: «...Алкоголизм является причиной каждой третьей смерти, если не учитывать частоту смертей среди злоупотребляющих спиртными напитками от сердечнососудистых заболеваний, болезней печени, желудка, почек, а также венерических болезней, травматизма -особенно транспортного - в состоянии опьянения, самоубийств». Это написано в 1974 году. С тех пор пьянство усилилось, душевое потребление алкоголя, как в стране, так и в Новой Орше, возросло.

За четыре года Отечественной войны преждевременно погибло 20 миллионов человек. За тридцать последних лет (1950-1980 гг.) от алкоголя преждевременно погибло более 20 миллионов наших сограждан. Каждая третья смерть прямо или косвенно связана с употреблением алкоголя. По оценке японцев и американцев в Хиросиме погибло от атомной бомбы 75 тысяч человек. Сразу! Потом постепенно гибли другие, отравленные радиацией, потом гибнут их потомки... наследственно! В 1980 году в СССР погибло от алкогольного фактора 908 тысяч человек. Это двенадцать таких (по убойной силе) атомных бомб, как сброшенная на Хиросиму!

А за тридцать последних лет как бы 267 таких бомб сброшено на страну, и они унесли преждевременно более 20 миллионов жизней. А потомки погибших? Послушайте великого соотечественника, академика Бехтерева: «От алкоголиков рождаются (на каждые 100 человек) десять уродов, восемь идиотов, пятнадцать больных падучей, пять алкоголиков. Из ста самоубийц - половина алкоголики...» Слова эти напомнил нам Г. Балеяш в своей книге «Бехтерев в Петербурге - Ленинграде» (Лениздат, 1979, с. 296). Чем больше в среднем на душу населения потребляется спиртных напитков (в пересчете на 100% спирт), тем больше смертей, потеря, бед.

По моей оценке, подтвержденной обследованиями и расчетами, в 1980 году в среднем на душу населения приходится 18,5 л выпитого спирта. При таком потреблении мы обогнали все пьющие страны мира, а общее число злоупотребляющих (больных - алкоголиков и болеющих - пьяниц) по данным «Хроники ВОЗ» (Москва, 1976, № 10) составляет в стране приблизительно Сорок миллионов человек. Это просто рассчитать (с. 519). А если учесть, что в 90-е годы душевое потребление спирта достигло 29 литров, то можно предположить, что делается сейчас с народом...

Понятно, что это самый важный, самый главный и всем очевидный виновник не только гибели людей, но и разлада дисциплины труда, снижения темпов роста предметов народного потребления и продовольствия.

Думаю, Петр Петрович, что любую оздоровительную программу, будь то продовольственная или любая другая, начинать надо со всесоюзной программы «Трезвость». Об этом думают и говорят теперь многие.

Идеология программы всеми доступными средствами массовой информации переориентировать народ с «питательной запрограммированности» на «трезвенническую», как и предусмотрено постановлением ЦК КПСС и СМ СССР от 21.09.1977 г. «О мерах по дальнейшему улучшению здравоохранения», ориентирующим на искоренение вредных для здоровья привычек: курения и употребления алкоголя.

Основные направления программы:

а) сокращать ежегодно производство и продажу спиртных напитков с тем, чтобы новая пятилетка стала трезвой;

б) отказаться от завоза спиртного из-за рубежа, а также оборудования для его производства;

в) изымать из доходной части госбюджета «алкогольную добавку» и снять зависимость местных бюджетов от продажи спиртного;

г) выдвигать на всех уровнях на руководящую работу людей трезвых, не зависимых (не втянувшихся физически и морально) от алкоголя. Снимать с руководящих постов приверженцев спиртного, тем более пьяниц и алкоголиков (личный пример трезвости - самый безотказный метод отрезвления коллектива);

д) возродить закон 1926 года (запреты торговли спиртным) и Всесоюзное общество «Трезвость».

Из письма Николаева видно, что из 29 человек, погибших по вине алкоголя, у 14 была опойная смерть. Если сравнить данные с теми, что имели место в конце XIX столетия в северных областях, где было 90 опойных смертей на миллион населения, то в Орше на миллион населения в год будет более тысячи человек.

Кажется, страшнее картины не придумаешь. Но вот передо мной письмо Л. А. Ивановой из Миницкого сельсовета Новгородской области. Письмо под заголовком: «Этого могло не быть». Вот часть этого письма. «На территории Миницкого сельсовета в двух населенных пунктах количество населения 700 человек. За период пяти последних лет (1979-1983 гг.) от алкоголя трагически погибло 26 человек. Нельзя вспомнить без содрогания все эти случаи».

Приводя примеры тяжелых последствий пьянства и алкоголизма, должен тут же оговориться, что для общества, для народа не меньшим злом является потребление спиртных напитков в компании, за праздничным столом, в торжественных случаях и т. д.

Веселые застолья, обставленные красиво и празднично, толкают молодежь на повторение таких встреч с вино-питием в своей компании и нередко являются началом увлечения спиртным с печальным исходом. А самое главное - такие «культурные» застолья часто приводят к катастрофам, и так как их устраивают миллионы людей, никто не посчитал, что приносит больше несчастий и трагедий - пьянство алкоголиков или так называемые «культурные» застолья.

Меня возмущают так называемые «ученые», которые с умным видом доказывают безвредность «умеренных доз». Возможно, они и безвредны в том смысле, что не вызывают смертельного отравления немедленно. Но алкоголь непременно принесет вред здоровью: вызовет интоксикацию - необратимую гибель клеток коры головного мозга - или спровоцирует несчастный случай, которого с трезвым человеком не случилось бы.

Прием даже небольшой дозы алкоголя лишает человека способности правильно ориентироваться, у него возникает излишняя самоуверенность, не обеспеченная умением и опытом, и он значительно чаще, чем трезвый, попадает в беду. Как же можно считать безвредными даже малые дозы алкоголя, если они во всех случаях без исключения потенциально вредны и опасны и если не привели к катастрофе со смертельным исходом, то принесли страдание миллионам и миллионам людей!

\* \* \*

Однажды, когда мы находились на отдыхе в Ессентуках, местные пятигорские врачи в воскресный день пригласили нас за город на пикник. Мы с удовольствием согласились. Кроме нас с женой, из отдыхающих поехал Николай Иванович Потапов, находившийся с нами в одной санатории. Он, как и мы, не пьет, и поэтому мы спокойно ехали за город, зная, что эта поездка нам не повредит. Среди местных врачей, пригласивших нас, была заведующая курортным отделом вместе с мужем-рентгенологом. Оба средних лет, интересные, жизнерадостные люди, с которыми было приятно и поговорить, и повеселиться.

Пикник был организован с шашлыком. Мясо готовилось заранее, здесь же, в поле, его жарили на костре. На траве разложили кушанья, которые принесли в нашу компанию представители местных национальностей - все то, что, по их мнению, украшает стол. Выла и выпивка, без которой, к сожалению, ныне не обходится ни одна встреча знакомых. Больших любителей спиртного среди нас не было, все пили умеренно - можно сказать, что пили мало. Тем не менее, нам, совершенно трезвым, было заметно, как изменяется настроение людей, развязываются языки, слабеет самоконтроль, затормаживаются движения. Пока все было пристойно и интересно.

К нашей компании подошел объездчик, ведя под уздцы красивую лошадь. Его пригласили к столу, угостили (в том числе, и коньяком). Кому-то пришла в голову идея покататься на лошади. Моя жена очень любит лошадей, она всегда мечтала когда-нибудь покататься верхом. Зная, что она абсолютно трезвая, я не стал возражать. Она спокойно проехала верхом несколько кругов, но, конечно, при этом не гнала лошадь. После нее

захотел покататься врач-рентгенолог, большой мужчина, несколько грузный, но мускулистый и сильный. Он был слегка навеселе. Мы пытались его отговорить, но он был настойчив. Жена его, зная, что он умеет обращаться с лошадьми, не беспокоилась за мужа. Он же, решив показать свои кавалерийские способности, сел па лошадь и сразу же начал ее взбадривать, чтобы она выше держала голову и могла показать «класс». Лошадь действительно стала беспокойно кружиться. В это время хозяин лошади, также слегка выпивший, сильно ударил ее бичом. Лошадь сразу с места взяла в галоп. Седок, у которого от вина все реакции были замедлены, не смог мгновенно сориентироваться, снопом свалился с лошади и вдавил левый локоть в землю. Когда мы его подняли, оказалось, что у него открытый вывих локтевого сустава, причем кости разорвали все связи и кожу и обнаженные и окровавленные вошли в землю. Суставные концы костей и вся рана были загрязнены.

Попадание земли в любую рану во всех случаях представляет смертельную опасность, поскольку в земле находятся микробы столбняка и газовой гангрены. Малейшее попадание земли в рану грозит больному гибелью, а здесь большая рана и сустав были все в земле. Мы знаем, что сустав вообще чрезвычайно чувствителен к инфекции - в несколько раз чувствительнее любой раны. Даже простой прокол сустава требует исключительной асептики, иначе в него могут попасть гноеродные микробы, ничтожное количество которых может привести к катастрофе не только для сустава, но и для жизни человека. А здесь весь сустав, в котором находятся концы трех костей, полностью обнажен и загрязнен землей! Было от чего прийти в ужас, тем более, что почти все присутствующие, в том числе, и жена рентгенолога, были врачами и все это представляли себе совершенно ясно. Сразу все сникли, настроение было у всех отравлено случившейся бедой.

До больницы было километров пятьдесят. Мы тщательно обмыли сустав, смазали рану йодом, оказавшимся в машине, наложили повязку и срочно выехали в Пятигорскую больницу. Николай Иванович Потапов, первоклассный шофер, как правило, всегда ездил осторожно, избегал быстрой езды. Но сейчас он сел за руль и, напрягаясь до предела, чтобы не случилось нового несчастья, гнал машину на максимальной скорости. Больной сидел, откинувшись на спинку сидения, а жена держала его за руку, тщательно оберегая от толчков.

В больнице мы сразу вызвали хирургическую бригаду во главе с заведующим отделением, и в течение нескольких часов рану тщательно обрабатывали и дезинфицировали, удаляя участки тканей с малейшими признаками загрязнения. Вместе с заведующим отделением мы очистили рану, тщательно уложили на место суставные поверхности костей, сшили все связи, удерживая их в нужном положении, засыпали всю рану пенициллином, опрыскали раствором пенициллина все глубокие слои, ушили рану и, уложив руку в физиологическом положении, наложили гипс, оставив отверстие напротив раны для контроля. На следующий день у больного температура поднялась до 40°. Нам же надо было уезжать, так как заканчивался срок путевок. Я договорился с женой пострадавшего о том, что если назначенное лечение окажется неэффективным, она привезет мужа в Ленинград. Поездка сама по себе для больного не легка, поэтому мы решили предварительно все необходимое сделать на месте.

Несколько дней подряд они звонили мне и консультировались заочно. Первые несколько дней положение было очень тревожным. Создавалось впечатление, что начинается сепсис, то есть общее заражение крови. Было назначено самое энергичное лечение. Постепенно состояние улучшилось, опасность для жизни миновала. Но что будет с рукой? Вот вопрос, который нас беспокоил. К счастью, рана зажила без нагноения. Оставался вопрос - как быть с суставом? Чтобы не наступил анкилоз, то есть неподвижность, необходимы ранние движения в суставе. Но движения могут вызвать обострение дремлющей инфекции и вспышку гнойного воспаления. Осторожно, контролируя температуру и состав крови, начали разрабатывать сустав, с каждым днем все энергичнее. Большой проявил большую настойчивость и волю к победе.

Через год я осмотрел его. Все было в порядке. Рука нормальная, все движения в полном объеме. Результат редкий в таких случаях. Но какой ценой он был получен? И почему вообще произошел этот несчастный случай? Можно не сомневаться, что виной всему этому «умеренная» доза алкоголя. Как человек, умеющий ездить верхом, он и в тот раз прокатился бы на лошади совершенно спокойно. Но алкоголь сделал свое дело. Он притупил природное чувство осторожности; человек не мог критически оценить свои возможности. У хозяина лошади тормозные реакции были тоже притуплены под действием алкоголя. У него возникло желание похвастаться своей лошастью... В результате по вине людей, вовсе не пьяных, а просто выпивших небольшие дозы алкоголя, случилось большое несчастье. Оно было бы еще более серьезным, не окажись рядом квалифицированных хирургов, которые, мобилизовав все силы, предупредили роковой исход.

\* \* \*

В наш век мощного технического перевооружения, при больших скоростях механизмов прием любых доз алкогольных напитков грозит принести несчастье не только том, кто выпил, но и окружающим.

\* \* \*

В связи с развитием быстроходного транспорта алкоголь особенно опасен на шоссейных дорогах у водителей автомобилей. Более сорока лет я сам вожу машину; как хирург постоянно встречаюсь со случаями дорожного травматизма - и все больше убеждаюсь, что большинство автомобильных катастроф происходит из-за того, что водитель или пешеход были в нетрезвом состоянии. При современных скоростях движения транспорта реакция на изменение ситуации должна быть мгновенной. Между тем, после приема алкоголя даже в минимальных дозах наступает замедление, а затем и притупление ответной реакции. Чем больше принятая доза, тем более запоздалой становится реакция на раздражитель. Отсюда и возрастание числа катастроф у водителей, употребляющих алкоголь.

Виною автомобильных катастроф является не алкоголизм, не пьянство, как утверждает большинство авторов статей и брошюр. Виновато само потребление алкоголя. Многие приписывают все беды злоупотреблению алкоголем и, прикрываясь этим, культивируют употребление. Но никто и нигде не провел границы, где кончается употребление и начинается злоупотребление. Никто не подсчитал, что больше приносит бед человечеству: употребление или злоупотребление?

Пьяница редко садится за руль. Управляют машиной те, кто, по их мнению, выпил «культурно», «умеренную» дозу. Вот после таких доз чаще всего и совершаются аварии, ибо «безопасные» дозы существуют лишь в воображении пьяниц и их покровителей. На самом деле таких доз не существует. Любая доза вредна и опасна как для самого выпившего, так и для окружающих.

В самом деле, что может быть более умеренной дозой, чем кружка пива? А она, оказывается, увеличивает опасность автомобильной катастрофы в семь раз! Подумать только - в семь раз!

В некоторых странах выносятся решения, чтобы у водителей проверялось содержание алкоголя в крови, и если оно превышает определенный уровень, шофер подвергается штрафу. По этому поводу в журнале «Здоровье мира» (1973 г., № 10-11) от имени ВОЗ совершенно справедливо пишется: «Требовать от водителей, чтобы алкоголь у них в крови не превышал определенной концентрации, в то время, как они не знают, что это такое, равносильно тому, чтобы требовать придерживаться определенной скорости, не разрешая смотреть на спидометр».

В то же время разрешение употреблять какое-то количество алкоголя дает возможность пьяницам-шоферам нарушать закон трезвости.

Если же всерьез говорить о защите людей, то мы все должны знать, что после употребления даже малых доз алкоголя функции высших отделов мозга приходят в норму только через 18-20 дней! Это доказано и в опытах на животных, и специальными экспериментами на людях.

И. П. Павлов на собаках показал, что рефлексы гаснут или нарушаются не только в день приема «малых» доз алкоголя, но и спустя 6-12 дней после.

Мне думается, что более гуманным является закон, принятый в Японии, по которому водитель, совершивший в нетрезвом виде аварию с человеческими жертвами, приговаривается к смертной казни.

По данным ВОЗ; свыше 50% случаев травматизма на автомобильных дорогах связано с употреблением алкоголя. Ежегодно на автомобильных дорогах погибает 250 тысяч человек; кроме того, 10 миллионов получают травмы, после которых остаются инвалидами. В восемнадцати обследованных странах Европы среди пострадавших было от 20 до 50% людей в возрасте от 15 до 25 лет. Неудивительно, что с годами значительно увеличивается число лиц со стойкой нетрудоспособностью. Люди молодого возраста имеют больше шансов выжить после травмы отсюда увеличение числа инвалидов, в том числе, молодой возрасту.

Создается впечатление, что все постепенно привыкают к гибели людей от травм. Подумать только: в год 250 тысяч убитых и 10 миллионов получивших травмы! Сколько трагедий, сколько поломанных судеб! И виной этому в большинстве случаев является алкоголь!

В ФРГ в 1975 году на одну смерть на дорогах приходится 42 ранения. В США на один случай со смертельным исходом приходится 100 случаев травмы, требующих госпитализации или длительного домашнего лечения. Среди них немало таких ранений, после которых люди умирали через несколько лет от болезней, явившихся отраженными последствиями несчастных случаев.

В значительной степени это относится к сердечно-сосудистым заболеваниям. Пострадавшие от несчастных случаев на дорогах нередко умирают от инфаркта через год-два или от гипертонии через несколько лет. Отмечено, что после травм черепа в большом проценте случаев наблюдается повышение давления уже в молодом возрасте. Кстати, ранняя гипертония отмечена и у боксеров как результат частых травм черепа. Так что смертность от травматизма значительно выше, чем указано в отчетах.

В 1975 году, по расчетам нашего крупного ученого Б. Урланиса алкоголь унес на нашей планете 3.5 миллиона человек. Это на 300 тысяч больше, чем от военных действий, неблагоприятной наследственности, стихийных бедствий, терроризма, ожирения, преступности и хулиганства вместе взятых! Пьянство «перетянуло» все упомянутые бедствия и продолжает нарастать -особенно в экономически развитых странах.

Здесь мы коротко упомянули лишь о последствиях автомобильных катастроф по вине алкоголя. А сколько несчастных случаев на производстве и в быту в результате пьянства, сколько драк и побоев...

\* \* \*

Мне как врачу при повседневной работе и в дни скорой помощи часто приходится иметь дело с больными, у которых заболевание пищеварительного тракта связано с частым употреблением алкоголя.

При приеме алкоголя внутрь страдает прежде всего желудок. Чем крепче принимаемые напитки, тем скорее развивается заболевание и тем тяжелее оно протекает.

Под влиянием алкоголя происходят глубокие изменения во всем железистом аппарате пищеварительного канала. Железы, расположенные в стенке желудка, вырабатывают желудочный сок, содержащий пепсин, соляную кислоту и различные энзимы, необходимые для переваривания пищи. Под влиянием раздражения они сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение становится неполноценным, пища застаивается или не переваренная поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и не лечить его, может перейти в рак желудка. В настоящее время твердо установлено, что люди, употребляющие крепкие спиртные напитки, чаще заболевают раком желудка, чем те, кто пьет более слабые напитки, или - тем более - непьющие.

Некоторые заядлые пьяницы говорят, что выпив, они чувствуют облегчение. Это чистейший самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. От принятого алкоголя большой впадает в состояние эйфории и ему все, даже его собственная болезнь, представляется в розовом цвете. На самом же деле прием алкоголя лишь усугубляет процесс и приближает трагическую развязку.

Ни один глоток вина не проходил без того, чтобы не причинить вред человеку. Правда, природа, предусмотрев возможность человеческой глупости, снабдила наш организм мощным защитным и компенсаторным механизмом.

Этим и объясняется тот факт, что человек не погибает сразу после приема наркотического яда. Но чем сильнее этот яд, чем чаще употребляется, тем слабее действуют защитные силы и тем больше вреда приносят спиртные напитки.

При повторных приемах алкоголя защитные и компенсаторные механизмы выходят из строя, и человек полностью попадает под алкогольную зависимость.

Проходя через печеночный барьер, этиловый спирт пагубно влияет на клетки печени, которые погибают под его разрушительным действием. На их месте образуется рубец, не выполняющий функций печени. Печень постепенно уменьшается в размерах, то есть сморщивается, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление поднимается в 3-4 раза. И если происходит разрыв сосудов, начинается кровотечение, от которого больные часто погибают. По данным ВОЗ около 80% больных умирает в течение года после первого кровотечения.

Изменения, описанные выше, носят название цирроз печени. По количеству больных циррозом печени определяют уровень алкоголизации той или иной страны. По данным ВОЗ наиболее высокий процент алкогольного цирроза наблюдается во Франции, где душевое потребление алкоголя самое высокое. Наиболее

низкий показатель цирроза в Финляндии, где душевое потребление спиртных напитков в несколько раз меньше, чем во Франции.

Во Франции употребляют главным образом виноградные вина. По мнению некоторых «ученых» они являются полезными. В Финляндии употребляют преимущественно крепкие напитки. Тем не менее, цирроз печени во Франции встречается во много раз чаще, чем в Финляндии. Почему? А потому, что все дело в количестве принимаемого спирта, в каком бы виде он ни употреблялся. Все дело в его душевом потреблении. Те, кто настойчиво рекомендует пить сухие вина, хорошо знают это. Зачем же они рекомендуют? А если не знают -зачем пишут по вопросу, с которым не знакомы?

Алкогольный цирроз печени - одно из самых тяжелых и безнадежных в смысле их прогноза заболеваний человека. Кто хоть однажды наблюдал желудочное кровотечение при циррозе, тот навсегда сохранит самое тяжелое впечатление об этом.

Алкоголь вызывает также склеротические изменения в поджелудочной железе, интимно связанной с пищеварительным трактом. Вскрытия лиц 30-40 лет, употреблявших алкоголь в больших дозах или длительное время, показали глубокие изменения в поджелудочной железе. Этим и объясняется, почему пьющие люди так часто жалуются на плохое пищеварение, на резкие боли в животе и т. д. Это панкреатит - воспаление поджелудочной железы.

У этих же больных часто наблюдается диабет из-за гибели особых клеток, расположенных в поджелудочной железе и вырабатывающих инсулин. Панкреатит и диабет на почве алкоголизма - явления, как правило, необратимые. Такие больные обречены на постоянные боли и недомогания.

При вскрытии умерших от причин, связанных с употреблением алкоголя, поражает глубина и распространенность тех изменений, которые происходят в организме и тканях погибшего. Эти изменения наблюдаются практически во всех жизненно важных органах И иногда патологоанатому трудно сказать, какое из них оказалось несовместимым с жизнью. Нередко возникает вопрос: как этот человек мог еще жить, если у него не осталось ни одного органа, не поврежденного настолько, что он уже не в состоянии выполнять положенные функции?

\* \* \*

О влиянии алкоголя на сердечно-сосудистую систему известно давно. Обычно поражение сердца наблюдается у людей, пьющих много лет. Чем в больших дозах и чем более длительное время человек принимал алкоголь, тем тяжелее изменения в сердце. Однако поражение сердца может наблюдаться и при кратковременном употреблении алкоголя и даже после эпизодической выпивки.

Поражение сердечно-сосудистой системы при употреблении спиртного наблюдается в виде алкогольной Гипертонии или в поражении миокарда.

В основе алкогольного поражения мышцы сердца лежит прямое токсическое действие спирта на миокард в сочетании с изменениями нервной регуляции и микроциркуляции. Развивающиеся при этом глубокие нарушения внутритканевого обмена ведут к развитию очаговой и диффузной дистрофии миокарда, проявляющейся в нарушении ритма сердца и сердечной недостаточности.

Я специально остановился более подробно на последних научных данных о пагубном влиянии алкоголя на сердце, потому что среди обывателей бытует мнение о том, что алкоголь расширяет коронарные сосуды и тем предупреждает инфаркт. Люди, которые пьют и курят, иногда заявляют: если я выкурю папиросу, под действием которой коронарные сосуды сужаются, а потом выпью рюмку коньяка, который расширяет сосуды, их действия взаимно нейтрализуют друг друга, и сосуды останутся в норме. Это примитивное суждение в корне ошибочно. Выкуренная папироса действительно сужает крупные коронарные сосуды, а коньяк расширяет средние и мелкие сосуды сердца. Следовательно, оба эти яда - спирт и никотин не нейтрализуют, а дополняют друг друга в своем губительном действии на сердце, хотя выпившему и кажется, что ему стало лучше.

\* \* \*

Если пьющий человек не попал в автомобильную катастрофу, не слег в больницу с кровотечением или заболеванием желудка, не погиб от инфаркта или гипертонии - он часто становится инвалидом от какой-нибудь бытовой травмы или погибает в пьяной драке. Пьющий человек, как говорят, обязательно найдет причину, от которой он станет инвалидом или умрет преждевременно.

Очень часто алкоголь резко изменяет характер пьющего - иногда до такой степени, что человек перестает быть самим собой и превращается в зверя.

К нам в клинику доставили женщину в бессознательном состоянии. Лицо ее представляло собой сплошной синяк, огромные кровоподтеки были не только под глазами на лице буквально не было ни одного участка нормальной кожи. Все было в кровоподтеках. Глаза закрыты опухшими веками, состоящими из синяков. Оказывается, она была избита пьяным мужем, который бил эту женщину не только кулаками, но и ногами по лицу.

Долгое время она была без сознания. Затем, когда очнулась, долго не могла поднять веки. Когда же после длительного лечения лицо ее стало принимать нормальный вид, мы увидели перед собою красивое и очень милое существо.

До какой же степени деградации может дойти мужчина, если он способен поднять руку на женщину, на слабое существо, да еще так безжалостно ее избить?! Пользуясь своей силой и безнаказанностью, бить того кто слабее тебя - как это подло!

Я часто думаю об этой несчастной женщине. Не могу без содрогания вспомнить ее изверга-мужа. Но в то же время невольно появляются другие мысли: разве общество, в котором случается такое, может называться культурным? До каких пор люди будут терпеть свободную продажу и массовой распространение наркотика, потребление которого убивает в человеке все человеческое? Л сами пьющие? - Неужели их мозг настолько залит алкоголем, что они не понимают: пора пересилить себя и встать на путь трезвой жизни, пока не случилось непоправимое.

У меня есть знакомый мастер - золотые руки, который пил систематически и много. Он с утра выпивал 500 г водки, а днем еще добавлял. Но вот однажды он снял своего трехлетнего сына И скачал ему: «Довольно, Миша! Пока я не погубил себя и тебя - даю тебе слово, что больше пить не буду». И с того дня не выпил ни капли - уже больше 15 лет. За это время побывал в Антарктиде, постоянно работает мастером на подземных работах. И ничего хмельного в рот не берет. Он, как человек с сильной волей, избавился от этой страшной



привычки. Но его пьянство все же дало ростки: хотя он сам и живет трезвенником, его сын чуть подрос и стал прикладываться к рюмке.

Думаю, что каждый должен решить для себя и сказать твердое «нет!» этому страшному злу.

## Глава 9. «Письмо курящей девушке».

Чем объяснить, что эта глупая забава - курение -получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. У него постоянно горечь во рту, неприятная для него самого, а для окружающих этот рот, как правило, издает столь отвратительный запах, что с курящим человеком невозможно разговаривать, находясь вблизи от него. Можно только удивляться неприязнительности наших девушек и женщин, которые целуют курящих мужчин, когда от них на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы перегаром.

Еще больше можно удивляться мужчинам, которые целуют курящих женщин. Ведь поцелуй должен доставлять наслаждение. О каком наслаждении может идти речь, когда ты приближаешься к губам, от которых пахнет гнилью?!

На женский организм никотин действует особенно вредно. «Письмо курящей девушке», которое вы прочтете ниже, я просто не мог не написать...

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака легких. И сотням - я не оговорился - сотням я вынужден был отказать, поскольку уже ничего нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, нежели отказ больному в помощи ввиду собственного бессилия. Л мне не раз приходилось признавать свое бессилие, когда речь шла о спасении пораженных легких многолетних курильщиков.

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение - дело добровольное. Только раз ты уж начала читать мое письмо, позволь мне высказать свое мнение, чтобы потом твоё отчаяние не разрывало мне сердце. Мнение не только хирурга (к сожалению, не способного показать тебе на этих страницах раковую опухоль, задушившую легкие), но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой. Жалобы одинаковы и начинаются с фразы: «Что-то у меня с легкими...» Как-то мой хороший знакомый обратился ко мне с такими же словами. Договорились о встрече, но пришел он только через несколько месяцев. Когда на операционном столе ему вскрыли грудную клетку, оказалось, что все уже проросло метастазами и ничем нельзя ему помочь. Тяжело узнать, что умирает больной. Еще тяжелее, если больной этот - твой близкий товарищ...

В этих строках, обращенных к тебе, будут факты и цифры, найденные моими единомышленниками. Но я, хирург, представляю с особой ясностью, что стоит за этими цифрами и процентами...

Нет, я не буду путать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь - ты не лошадь, ты человек - или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет -ты молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только 20. Что тебе до того, что злостные курильщики заболели раком в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95-98 случаях из 100 - курение. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов 67 лет, курильщиков - 47 лет. Тебе только двадцать, а до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

С огромным огорчением вижу я, как покуривают возле школы девочки, зажав сигарету в кулак (как они говорят, «по-пионерски»), чтобы не увидели из окон. С сожалением узнаю, что они научились курить, взяв за образец воспитательницу.

Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о своих планах на будущее. Я могу допустить, что в таких планах замужество еще не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом.

Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Даже в чем-то их оправдаем. Потому что желание нравиться заложено в тебе природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнение мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» - 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» - 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно.

Вопрос третий: Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» - Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им все равно. Остальные были категорически против.

А теперь подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда это пошло? На мой взгляд, курят в тех компаниях, где собираются для веселого времяпрепровождения. Сигарета в твоих руках - как бы сигнал: ты современна. А значит, и к любви, и к дружбе относишься с изрядной долей легкомыслия. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая о том, что представляют собой временную забаву. Да-да, ты, курящая девушка, временная забава. Мне кажется, что закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?

Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты усомнишься - оглянись, посмотри на курящих женщин старше себя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние и испортятся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно пахнет... Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из знакомых парней станет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью оттого, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц. Вот какова настоящая цена твоего курения. Ты не привлечешь к себе, а наоборот, оттолкнешь любого серьезного парня.

Попробуй представить себя рядом с некурящей ровесницей. И если сравнение не испугает тебя или если ты не увидишь разницы между вами, позволь заметить тебе, что твой внешний вид - это еще не главный показатель.

Чем раньше ты начала курить, тем опаснее для тебя воздействие ядовитого табачного дыма. А если ты пристрастилась к курению задолго до того, как в тебе начались возрастные изменения, то медленнее происходит развитие твоего организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, понижается содержание кислорода в крови за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензпирен - стопроцентный канцероген («канцер» - но латыни - рак).

Если ты любознательна, тебя, возможно, заинтересуют данные американских исследователей. Они обнаружили в табачном дыме значительное количество полония-210, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в семь раз выше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин - это наркотик. Точно так его именует высший орган мировой медицины - Всемирная организация здравоохранения. Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее. Табак, сужая сосуды, не только вызывает усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих систем организма.

Ты закурила... Дальше все идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратно придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Но давай поговорим о другом. Может, тебе будет интересно узнать, что женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности - до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твоё курение скажется на его жизнеспособности). У курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт - курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, Вы уже никогда не сможете родить».

Сейчас тебе это трудно понять. Но мой опыт подсказывает сотни таких случаев. У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не сможет родить, хотя ради этого готова на все, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением, поскольку природа создала тебя, чтобы ты стала матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей.

Поверь мне, сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. И когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И что муж может тебя оставить. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай - экспериментально установлено: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступает (через плаценту) в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. И этим ядом ты невольно травмишь его. Ученые проследили особенности развития детей, чьи матери курили во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Кстати, среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития.

И все время твой ребенок будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если даже ты курила в коридоре, на лестничной площадке - даже крошечной концентрации дыма, проникшего в комнату, будет достаточно для твоего ребенка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

У курящих матерей сто процентов детей курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала его на те же мучения, которые ожидают тебя.

Я вспоминаю страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показано, что у него было большое сердце - он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «досыта».

В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек.

По данным ВОЗ, 80% курящих детей сохраняет эту вредную привычку, став взрослыми. Уже установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из ста он будет курить всю жизнь. Подумай!

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что выглядишь красивее? Напрасно.

Это минутное удовольствие - видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами. Ты одна из тех, кто не сознает, что творит, а когда им говоришь - безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. Твое увлечение я бы квалифицировал не как

юношескую глупость, а как преступление перед собой. Да-да, ты можешь написать себе памятку в три слова: «Курение медленное самоубийство». И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на твоём самом трудном этапе жизни понадобится моя помощь как хирурга... Пока же могу предупредить, что курение обречет тебя на частые болезни. Это и стенокардия, и инфаркт в молодом возрасте, и язва желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, было установлено, что только двое из них не курили. Среди больных раком желудка 95% курящих. И если у каждого курящего не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев уже имеется предраковое состояние. У курящих в 3-4 раза выше смертность от язвы желудка.

По данным ВОЗ, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, окажется, что мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые...

Последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же табачные изделия продают в таком изобилии?» Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако это иллюзии. Страна и народ теряет от табака много больше, чем приобретают. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или Здоровье? Выбирайте сами!»

Я - врач и обязан предложить тебе это же.

\* \* \*

...Начальник пионерского лагеря: «Утверждаю, что все девочки первого отряда - все двадцать три - курят».

...В электричке девушка поучает другую: «Современная девушка выглядит намного эффектнее, если умеет красиво держать сигарету и красиво затягиваться как это делают героини кино!».

...Студенческое общежитие. Первокурсница Верочка: «Для меня курение - это форма общения. У нас в общежитии девчата часто собираются покурить, поболтать. Просто неудобно сидеть среди них белой вороной - вроде как не своя».

«Но ведь, Вы, Вера, выйдете замуж, у Вас, конечно, будет ребенок. Неужели не знаете, какой вред нанесете ему тем, что будете курить?»

«А! - машет рукой, тогда и брошу!»

Бросит ли?..

Вот что я услышал от девушки в возрасте около 25 лет: «Зачем курю? Курить я начала еще в школе. Хотелось походить на учительницу, которую мы все любили и которая курила. Не хотелось также отставать от подруг. Не заметила, как баловство перешло в прочную привычку, сигарета стала необходимостью. Подошла как-то к зеркалу - а оттуда на меня старая усталая женщина смотрит. Решила: все! Больше не курю! Два часа промаялась и потянулась за сигаретой. Курить так и не бросила.»

Сорокалетняя мать одной школьницы, курящая уже 20 лет, рассказывала: «Сколько ни пыталась - не могу бросить курить. А уже хронический бронхит. И вот недавно у дочери в портфеле обнаружила сигареты и в ужас пришла. Так рыдала, как, кажется, никогда... И ведь ругать ее не имею права, сама пример подала».

А теперь несколько слов о мальчиках, с которыми девушки дружат и среди которых надеются найти своих будущих спутников жизни.

Установлено, что курение необратимо повреждает аппарат наследственности. При этом изменения в хромосомах наблюдаются вдвое чаще, чем у некурящих, а в результате среди детей, отцы которых не расстаются с сигаретами, имеет место более высокая дородовая смертность, даже если их матери не курят.

Кроме того, у детей вдвое чаще возникают пороки развития и деформации лица - такие, как "заячья губа", асимметрия лица и пр.

Курильщики и сами немало страдают от своей дурной привычки, причем часто уже в молодом возрасте. Приступы «грудной жабы», приводящие к смерти, среди них случаются в четыре раза чаще, а летальность, особенно у пристрастившихся к табаку в молодом возрасте, больше на 30-80%. Смертность от рака легких у курящих в 20 раз выше, в 13 раз чаще наблюдается стенокардия, в 13 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка.

Известно, что от табачного дыма страдают и те, кто вынужден вдыхать его в накурённом помещении.

Хотелось бы подчеркнуть вредное действие табака на репродуктивную функцию как мужчин, так и - особенно - женщин. Никотин активизирует работу надпочечников, увеличивает выделение адреналина, обладающего сильным сосудосуживающим действием. Повышается кровяное давление, резко сужается просвет сосудов мозга, сердца, а также половых желез. Функция последних снижается. Некоторые курящие женщины приобретают мужеподобный вид: у них грубеет голос, кожа лица становится землистого цвета, запах изо рта вызывает отвращение. При длительном употреблении никотина последний может стать причиной нарушений менструального цикла, а иногда и полного прекращения менструации.

Нет никакого органа у человека, на который бы табак не оказывал губительного действия. Главный его яд - никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Однократная его доза 0,08-0,16 г смертельна для человека.

И тем не менее сотни миллионов людей - мужчин, женщин и даже детей - курят. Почему? Да потому, что это очень сильный легальный наркотик, продающийся свободно, не запрещенный государством.

Не потерявший разум от табачного дыма должен задуматься над цифрами, давно опубликованными учеными. Каждая папироса стоит курильщику 15 минут жизни. По данным ВОЗ, каждый пятый умирает от причин, связанных с курением, а это означает, что в нашей стране от них умирает ежегодно 500 тыс. человек. Но прежде, чем умереть, многие из них годами страдают бронхитом, астмой, хронической пневмонией, коронарной недостаточностью, болезнями сосудов, желудка, нервной системы... Курящие способствуют появлению неполноценного потомства и отравляют жизнь своих близких. Между тем, государственные деятели, призванные бить тревогу при неблагополучии в жизни общества, упорно молчат. Почему?

Почему наше правительство не запретит потребление никотина, как это сделано по отношению к таким наркотикам, как опиум, морфий, марихуана и др.? Мало того, правительства большинства стран, в том числе и нашей, поощряют производство этого зелья не только государственными, но и частными фирмами в огромных масштабах. Может быть, это выгодно для страны, для населения? Может быть, государственная казна, как часто говорят, в случае прекращения производства табачных изделий потерпит большой урон?

Рассмотрим вопрос объективно. Мировое производство табака в 80-х годах достигло 5,5 млн. тонн в год.

Сегодня оно, несомненно, стало еще больше. В коммерческих целях его культивируют, по меньшей мере, в 120 странах. Первое место занимает Китай, за ним следуют США. В СССР еще в 1976 году было собрано 300 тыс. тонн табака, что по сравнению с 1940 годом больше в 8 раз.

Мировое производство сигарет достигло около 400 млрд. штук. На одну только рекламу табака в США затрачивают ежегодно свыше 300 млн. долларов. Из этого видно, какие бешеные деньги зарабатывают табачные компании на отравлении людей. А как же само государство, где производят табак? Получает ли оно выгоду, ради которой можно жертвовать миллионами жизней своих граждан. Всестороннее и объективное изучение этой проблемы показывает, что производство табака разрушает экологию страны, ее экономику, снижает производительность труда (из-за более частых болезней курящих), наносит непоправимый урон населению. Только медицинские расходы, связанные с курением, составляют свыше 1,5 млрд. долларов, что даже намного больше, чем доходы, которые получает государство в виде налогов от реализации табака и табачных изделий.

Табак является дополнительным и не учитываемым разорителем из-за пожаров, возникающих от не потушенных окурков. Надо учесть также, что для выращивания табака используются лучшие земли в благоприятных в климатическом отношении регионах. На этих землях могли бы расти полезные для человека культуры.

Кроме того, табачная промышленность уничтожает природу, использует огромное количество ценных материалов и продуктов питания.

Подсчитано, что при сушке табачных листьев на каждые 300 сигарет расходуется тепловая энергия, получаемая от сгорания одного срубленного дерева. Это значит, что ежегодно на Земле уничтожается свыше миллиарда, а в нашей стране - около 100 млн. деревьев. А сколько требуется древесины 400 млрд. спичек в год? Мы жалуемся на недостаток и дороговизну бумаги. Между тем, миллионы тонн лучших ее сортов идут на изготовление папирос, пачек и коробок.

На миллиарды сигарет, производимых у нас ежегодно, мы тратим десятки тысяч тонн первоклассной бумаги, для чего необходимо срубить миллионы деревьев.

Чтобы отбить у табака неприятный запах, табачная промышленность затрачивает многие тонны ценнейших материалов и продуктов, отнимаемых у населения, в первую очередь, у детей, которым мы вместо этого подсовываем сигарету. Так, на одну тонну табака расходуется: ванилина - 1,25 кг; арованилина - 3,25 кг; ромовой эссенции - 96 кг; масла мятного - 3,5 кг; меда натурального - 150 кг; сухофруктов - 50 кг; чернослива - 80 кг; а также большое количество анисового масла, лимонной эссенции, бергамотного масла и даже перуанского бальзама. На наших табачных фабриках работают десятки тысяч человек, созданы специальные научно-исследовательские институты и филиалы с опытными станциями, издается специальная литература - и все это направлено не на профилактику, а на распространение курения, отравление удушливым дымом большого числа людей, в том числе, детей.

Такова цена злостной привычки, которую так настойчиво пропагандируют литература, кино, телевидение и театр при поддержке со стороны правительства.

Подведем некоторые итоги. Наркомафия получает огромные барыши от продажи табака и табачных изделий. Этих денег достаточно для того, чтобы купить место для рекламы во всех средствах массовой информации, подкупить государственных чиновников, открывающих двери для этого легального наркотика и всячески способствующих его распространению. Сам же народ, государство терпят неисчислимый урон, разоряющий их.

Все это не идет ни в какое сравнение с теми поступлениями, которые страна получает от продажи табака. И невольно у каждого здравомыслящего человека возникает вопрос: не пора ли прекратить этот марафонский бег к могиле, стимулируемый мощным допинговым фактором - табаком.

## **Глава 10. Традиции нравственности и право на материнство.**

Россия всегда отличалась высокой нравственностью. Духовная жизнь народа бережно охранялась из поколения в поколение. Деды, вспоминая свою жизнь, всегда приводили примеры высокой нравственности, патриотизма, благородства. Именно это считалось качеством, поднимающим человека над окружающим. Удалять только тогда считалась удалью и ценилась, когда она была направлена на спасение людей, на защиту слабого. Глубоко осуждались «удалье» поступки, которые наносили обиду пожилому, малолетнему, слабому - даже врагу. Именно в России считалось законом: лежачего не бьют. Это значит - если враг повергнут на землю, то недостойно благородного человека его добивать, наносить ему вред, когда он по слабости не может оказать сопротивления.

Православная церковь, православная вера, которой придерживалось большинство русского народа, бережно хранила и развивала высокую нравственность верующих. Уверенность, что Бог все видит, что от него не скроешь неблагоприятного поступка, многих людей сдерживала и прививала склонность к благородным делам. Слова Л. Н. Толстого: «Без веры в Бога русский народ на сотни лет погрязнет в пьянстве, нищете и разврате», - отражают это.

Высокая нравственность обязательно сочеталась с трудолюбием. Лодыри пользовались плохой славой в любом обществе. Наоборот, деловитость, быстрота, умение высоко ценились в народе и приносили таким людям заслуженную славу.

Но все то, что зиждилось на высокой нравственности, как правило, сочеталось с трезвостью. Пьянство несовместимо ни с благородством, ни с трудолюбием. Оно осуждалось церковью и народом. И надо сказать, что во все века наш народ отличался трезвостью. Разговоры о «пьянстве в России» основаны на том, что само «пьянство» осуждалось огромным большинством народа. По статистическим данным 46% мужчин, 90% женщин и 95% юношей были до революции трезвенниками, то есть они даже не «пригубляли». Они не пили и глотка вина. Те же, что пили, в своей основной массе выпивали по большим престольным праздникам, то есть 2 - 3 - 4 раза в год. В то время, поскольку пили преимущественно водку, то есть крепкий напиток, люди быстро хмелели и потому «пьяных» часто бывало видно на улицах, что и создавало России славу «пьяной». На самом деле до 1960 года душевое потребление алкоголя, которое является основным и самым точным показателем уровня потребления алкоголя в стране, в течение веков было ниже среднемирового уровня и значительно уступало соответствующим показателям, например, Франции, Италии и др., хотя в этих странах почти не встречаются пьяные на улицах.

Трезвость народа, как в зеркале, отражалась на армии. Русская армия всегда отличалась в этом вопросе от других армий мира. Такие полководцы как Суворов, Скобелев, Брусилов очень строго придерживались трезвости в армии. В результате русская армия отличалась высокой дисциплиной и «умением побеждать», как писал Суворов. Трезвые воины, возвращаясь домой, несли высокую нравственность и благородство в семьи, в народ.

Описания офицерских попок, которые можно встретить в художественной литературе, касаются относительно небольшого контингента военных из аристократических семей - и то в мирное время.

При любых военных или близких к ним ситуациях в армии воцарялась трезвая атмосфера в духе высокой требовательности к себе и к подчиненным.

О том, что трезвость в русской армии требовалась на любых уровнях, говорит, в частности, приказ по Военному ведомству № 309 от 22 мая 1914 года, С. -Петербург!: "Государь Император в своих непрестанных заботах о благе армии, дабы оградить ее от признанных опытом и наукой вредных последствий употребления спиртных напитков и охранить в ней вящую силу, здоровье и трезвость духа, столь необходимые для боевности, как в мирное, так и в военное, время, высочайше повелеть изволил: Принять к неуклонному исполнению прилагаемые к сему «меры против потребления спиртных напитков в армии». Подписал: Военный министр, Генерал-адъютант Сухомлинов».

Обращает на себя внимание, что в приказе говорится о мерах против потребления спиртных напитков, а не против злоупотребления, как везде и всюду говорится в наше время, как в указах, так и в печати. Это самый важный, принципиальный вопрос, поскольку борьба с «злоупотреблением» есть не что иное, как поощрение «употребления» алкоголя, то есть насаждение пьянства.

В приказе подробно излагаются эти меры:

1. Начальствующие лица, начиная с самых высоких, обязаны принимать все меры к сокращению во вверенных им частях потребления спиртных напитков, действуя в этом направлении личным примером, нравственным воздействием, присвоенным им служебными правилами и всеми имеющимися в их распоряжении целесообразными средствами.

2. Появление офицера в нетрезвом виде где бы то ни было, а особенно перед нижними чинами, считается тяжким преступлением, не соответствующим высокому званию офицера. За такие поступки офицер обязательно подлежит, в зависимости от обстоятельств и обстановки, или нравственному воздействию начальников и старших товарищей, или дисциплинарному взысканию, или преданию суду чести, или, наконец, увольнению от службы в дисциплинарном порядке.

3. В аттестацию каждого офицера обязательно должно вноситься вполне определенное указание об отношении его к употреблению спиртных напитков. При этом если замечено дурное влияние на младших товарищей, то оно должно быть указано. Офицеру, ведущему нетрезвый образ жизни, делается в аттестационном порядке предупреждение о неполном служебном соответствии. В аттестациях начальствующих лиц всех степеней указывается об отношении их к сокращению потребления спиртных напитков во вверенных им частях.

4. При исполнении всяких порядков и служебных обязанностей как то: на дежурствах, караулах, на учениях, стрельбах, маневрах, прочих случаях при совместном исполнении служебных обязанностей... употребление спиртных напитков воспрещается.

5. Офицерские собрания не должны служить местом для кутежей. Дабы устранить заинтересованность буфетов в торговле спиртными напитками содержание таковых частными антрепренерами не допускается.

6. Обществам офицеров предоставляется право постановлять решения о совершенном закрытии спиртных напитков в своих собраниях.

7. Для более успешной борьбы с потреблением спиртных напитков нижними чинами должны быть применяемы всевозможные меры нравственного воздействия на эти чины с целью вызвать в них сознательное отношение к этому вопросу.

8. Организовать воскресные чтения и школы грамотности, обучение ремеслам, содействовать к посещению по удешевленным ценам театров, музеев, церквей, садов и т. д.

Всего в этом приказе свыше 30 параграфов-пунктов.

Все эти меры принимались в армии тогда, когда в стране не было никаких ограничений на продажу и потребление алкоголя, то есть за несколько месяцев до введения сухого закона в стране.

В первые годы советской власти в Красной армии также категорически запрещалось потребление спиртного в любом виде. Нарком здравоохранения Н. А. Семашко писал: «Трезвость является чрезвычайно важным условием боеготовности армии вообще. Красной армии - в особенности».

Хорошо известно, что алкоголь даже в малых дозах чреват тяжелыми последствиями, в особенности для военнослужащих, связанных с эксплуатацией военной техники.

По отзывам крупных военачальников-трезвенников, употребление алкоголя в армии во время Великой Отечественной войны («наркомовские сто граммов») стоило нашей стране сотен тысяч жизней. Солдаты в госпитале не раз рассказывали мне, что «пьяный офицер заставляет идти в атаку под шквальный пулеметный огонь и при возражении вытаскивает пистолет и требует идти на верную смерть». Техническое оснащение Вооруженных Сил ныне неизмеримо возросло. Сейчас идет речь о полной несовместимости алкоголя с современной техникой, требующей при эксплуатации мгновенной реакции, работы самых тонких участков коры головного мозга.

Научно доказано, что даже прием 4-15 граммов алкоголя нарушает точность восприятия и контроль над чувствами. Человеку кажется, что он видит лучше, а практика показывает обратное: он считает, что соображает быстрее, а на самом деле этот процесс замедляется и т. п. Кроме того, надо учитывать, что действие алкоголя на мозг, а следовательно, на чувствительность и реакции, сохраняется в течение 18-20 дней. Человек считает, что он давно трезвый - а мозг его остается в угнетенном состоянии.

Это понимают многие руководители армий. Например, сотрудники Стелфордского университета, проводя эксперименты на летном имитаторе противолодочного самолета «Р-3С», установили, что эффект похмелья (после полного исчезновения алкоголя в крови, когда контрольные приборы не показывали наркотической опасности) замедляет реакцию и восприятие реальной обстановки на 30%. Неудивительно, что только у 7, 5% из 5853 погибших в 1968-1985 гг. летчиков содержание алкоголя в крови превысило допустимую норму.

Подобные исследования заставили Пентагон начать широкое наступление на потребление алкоголя среди военнослужащих. С июня 1985 года (т. е. через месяц после опубликования указа о борьбе с пьянством и алкоголизмом в нашей стране) приказом министра обороны США запрещено употребление спиртных напитков военнослужащим в возрасте до 21 года, не допускается употребление алкоголя, в том числе пива, в казармах и на службе.

Трезвость, подчеркивают многие командиры и специалисты по идеологической и психологической обработке, является главным критерием безопасности вооруженных сил США.

О положении в нашей армии писал полковник в отставке, писатель Ю. Пазенко: «Связавший всю свою жизнь со службой в Советской Армии (40 лет нахождения в рядах вооруженных сил), я прекрасно понимаю пагубность алкоголя и никотина для боеготовности. Если быть откровенным, то за годы службы практически не встречал непьющих офицеров. Разумеется, подавляющее большинство офицеров не злоупотребляет спиртным, но... любое потребление этого наркотического вещества вредит службе».

То, что мы имеем в армии в наше время, создаст реальную угрозу резкого снижения боеготовности наших Вооруженных Сил и требует решительного изменения положения в этом вопросе.

Чем же объяснить такое неблагополучие в нашей армии?

Совершенно ясно, что армия, которая является детищем, плотью от плоти своего народа, не может не отражать в себе состояние общества. Поэтому каждый патриот, болюющийся за свою страну, должен понимать, что в трезвой стране будет и трезвая армия - и наоборот.

Трезвость и высшие принципы нравственности, будучи восприняты в армии, при ежегодной демобилизации через возвращающихся в семьи воинов-трезвенников идут в народ. И не случайно в течение тысячелетия наши люди в духовном нравственном смысле были всегда впереди многих, считавшихся образованными, европейских народов.

Трезвый образ жизни, трудолюбие и высокая нравственность были характерны для нашего народа и включались в значение и смысл таких терминов как «русская душа», «русская женщина», «русский характер», «русский солдат» и пр. И все эти славные традиции держались на трезвости, которая отличала русский народ.

К сожалению, с начала 60-х годов под влиянием внешних враждебных сил, а также внутренних врагов нашей Родины алкоголь стал использоваться для физического и нравственного разложения и уничтожения русского народа. За последние десятилетия потребление алкоголя возросло настолько, что это грозит не только настоящему, но и будущему человечеству. К сожалению, в этом вопросе наша страна встала в авангарде пьющих народов.

Уровень потребления алкоголя увеличивается из года в год. По данным ЦСУ темпы роста потребления спиртных изделий за последние 15 лет в три раза выше, чем за предыдущие 25 лет.

С 1940 по 1980 гг. население возросло на 35%, а производство и потребление алкоголя - на 770%, т. е. в 20 раз больше. При этом, если за первые 25 лет потребление возросло на 280%, то за последние 15 лет - на 490% (ЦСУ в цифрах за 1981 год). Соответственно этому растет и алкоголизм. С тридцатых по семидесятые годы алкоголизм в нашей стране возрос в 20 раз, в том числе, среди юношей до 18 лет - в 28 раз (Кондратенко В. Т., Скучаревский А. Ф. Алкоголизм. Беларусь, 1983, с. 18). За последние годы пьянство в нашей стране приняло катастрофические размеры.

Алкоголь резко изменяет психику и характер человека, часто толкая его на недозволенные поступки. При потреблении алкоголя в любом виде и в любых дозах происходит неизбежный и неотвратимый процесс разрушения личности, практически не контролируемый и не поддающийся воздействию, а степень этого разрушения нарастает в геометрической прогрессии к количеству и частоте потребления алкоголя. Человек, даже имеющий высокое образование, не замечает, как он становится другим: грубее, глупее, лишается инициативы.

В течение длительного времени потребление спиртных напитков было печальной привилегией мужчин. Пьющих женщин было в 10-20 раз меньше. Особым целомудрием в этом вопросе всегда отличалась русская женщина, для которой выпить глоток вина - было «стыд и грех».

В последние десятилетия женщина все активнее вовлекается в пьянство, а в некоторых странах число пьяниц среди прекрасного пола приближается к числу пьяниц-мужчин.

В нашей стране женщина держалась дольше, чем на Западе, но в последнее время под влиянием разнузданной пропаганды пьянства (как замаскированной, так и открытой), которая ведется посредством кино, телевидения и литературы, русская женщина стремительно покатила в пьяное болото, создавая реальную угрозу будущему нашего народа.

Если потребление спиртных напитков мужчинами несет за собой неисчислимые бедствия семье, обществу и государству, то потребление вина женщинами усугубляет все тяжелые последствия - особенно своим влиянием на потомство. Нашему народу грозит великая опасность, которая проникла в самое дорогое, в самое святое - недра матери! Опасность эта превосходит ту, которая связана с потреблением алкоголя мужчинами, так как наследственность со стороны матери передается чаще, причем по женской линии. В потреблении алкоголя русской женщиной патологическая наследственность найдет неотвратимый путь, как к физическому, так и к нравственному вырождению русского народа.

Известно, что характер народа очень устойчив. Он остается неизменным в течение столетий. Никакие невзгоды и лишения, в том числе и татарское иго, продолжавшееся 250 лет, не изменили характер русского человека. Высокие нравственные качества передавались, что называется, с молоком матери, и благородство русского человека воспитывалось прежде всего матерью, т. е. русской женщиной.

Коварство алкогольных изделий и их особая опасность заключаются в том, что оказывая разрушающее влияние на ум и нравственность, они быстро изменяют характер человека. При массовом потреблении алкоголя возникает реальная угроза глубоких изменений народа в худшую сторону.

Русская женщина проявила неустойчивость к проiscaм наших врагов, поддавшись на замаскированную пропаганду пьянства, которую преподносили с псевдонаучных позиций. «Сухие вина полезны», «умеренные дозы безвредны», «культурное винопитие - ключ к разрешению проблемы алкоголизма» и т. п. Эти и им подобные суждения с научной точки зрения являются глупостью, а с социальных позиций - враждебной акцией против народа. Во Франции и Италии пьют хорошие натуральные сухие вина. Однако пьянство и алкоголизм, процент больных циррозом печени и дефективных детей там выше, чем в других странах, так как душевое потребление алкоголя в этих странах - на одном из первых мест в мире.

«Умеренных доз» алкоголя, как и наркотиков, не существует. Это доказано уже почти сто лет назад. Что касается «культурного винопития» - то оно выдуманно специально, как ловушка для простаков. Еще 80 лет назад первый нарком здравоохранения Семашко сказал, что «культурное пьянство - это такая же глупость, как горячий лед», ибо вино и культура не совместимы ни в каких дозах. Позднее школой академика И. П. Павлова доказано, что после приема даже малых доз алкоголя в мозгу исчезает все то, что дано человеку воспитанием, т. е. культура.

Возникшее у наших женщин в последние годы пристрастие к вину особенно прискорбно потому, что женщине во все века принадлежала и ныне принадлежит высокая роль быть орудием нравственного развития и усовершенствования человеческого общества. Женщина всегда отличалась более гонкой, нравственной душой, носителем лучших идеалов человечества. Благодаря своим высоким душевным качествам женщина всегда являлась ревностным поборником трезвости. И вот такой нежной и светлой нравственной силе угрожает смертельная опасность.

Мне хочется обратиться к русским женщинам, к их разуму, сердцу, способному на большую любовь: от вас больше, чем от мужчин, зависит будущее русского народа! Если вы сами перестанете употреблять алкогольные изделия и направите всю свою волю, ум, энергию на то, чтобы отучить мужчин от этой пагубной привычки, вы сделаете, быть может, больше, чем ваши прадеды на Куликовом поле! Настолько большая угроза нависла над русским народом в связи с ростом пьянства мужчин и, особенно, женщин.

Женщина, являясь большой моральной силой, может и должна не только сама остаться в нравственном отношении на пьедестале, но и используя ум, настойчивость, любовь, оказать влияние на мужчину. Могут смело утверждать, что если бы наши девушки и женщины проявили больше зрелого мышления, понимания и заботы о будущем нашего народа и о будущем своей собственной семьи, они бы в огромном большинстве случаев не допустили потребления алкоголя мужчинами, а тех, кто уже пил, вернули бы к жизни. Мы имеем немало примеров влияния женщины как на развитие пьянства в семье, так и на полное отрезвление пьющего мужа.

Женщине, если она хочет сохранить свое счастье, защитить семью и детей, необходимо самым решительным образом встать на трезвый путь жизни и начать борьбу за отрезвление мужчин, за защиту детей от вина, от ядовитого продукта. От потребления алкоголя мужчиной, мужем страдает в первую очередь женщина, жена, лишаясь той любви, нежности, которая в нормальных условиях согревает душу, украшает жизнь, делает ее счастливой, помогает преодолевать все трудности, легче переносить жизненные невзгоды. Как только в жизнь человека включается вино (в любых дозах!), так вся жизнь отравляется этим ядом, и о любви и счастье нечего и думать!

Алкоголь не только отнимает ум, притупляет нравственность, уничтожает стыд и правдивость - он снижает и даже полностью лишает мужчин, нередко в самом цветущем возрасте - их потенциальных возможностей, что вызывает у женщин целый ряд серьезных заболеваний. Как часто женщины, больные из-за такого неудачного брака, с горечью говорят: «О какой любви или хотя бы уважении к мужу можно говорить, если каждую неделю, а то и ежедневно, видишь эту бессмысленную физиономию, слышишь всякую чушь, которую он несет с умным видом заплетающимся языком».

Чувство брезгливости и неприязни к выпившему мужу у женщины было всегда. В наше время женщина неизмеримо выросла и высоко поднялась в интеллектуальном отношении. Каждая женщина имеет среднее, а то и высшее образование. До замужества она привыкла находиться в обществе веселых, жизнерадостных, трезвых друзей и подруг. Она много читала, бывала в кино и в театрах. Девушкой она мечтала, что со своим другом - мужем - будет всегда вместе, гордясь им - умным, трезвым, благородным... А вышла замуж, прошло короткое время - и ей не только не хочется никуда ходить с этим человеком, у которого все мысли только о выпивке. Ей стыдно признать, что этот человек, который то и дело под хмельком, то блаженно улыбается, а то хамит - что это ее муж!

Борьбу за трезвую, счастливую жизнь женщина должна начать с себя. Восстановить славную традицию русской женщины: ни при каких обстоятельствах не принимать ни глотка вина! Тогда она имеет моральное право бороться за трезвость в семье, тогда она является примером для мужа и детей. Любые отклонения от этого правила - употреблять «мало», «умеренно» - все равно пьянство, и хорошим примером такая женщина служить не может.

Для борьбы за трезвость надо знать правду об алкоголе, ибо распространение спиртных напитков, насаждение пьянства в народе всегда основывалось на лжи, которую распространяли те, кто наживался на продаже вина, хотел спойть наш народ.

Первая правда: алкоголь во всех его видах (водка, коньяк, вино, пиво и т. д.) - это наркотик, а по действию - протоплазматический яд, разрушающий все органы и ткани человека. Не верьте тем, кто говорит, что алкоголь - это пищевой продукт. Всемирная организация здравоохранения, в которую мы входим, на Всемирной ассамблее в 1975 г. вынесла специальное решение, чтобы ни у кого не было никаких сомнений: «Считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье». Поэтому мы вправе просить Правительство нашей страны распространить на алкоголь закон, защищающий нас от наркотиков. Наркотические свойства алкоголя заключаются в том, что после нескольких приемов возникает потребность в нем, повторное желание выпить. Это так называемая алкогольная зависимость. Она сказывается в том, что человек без вина не мыслит ни праздника, ни веселья; а в дальнейшем при усугублении этой зависимости, он не мыслит без вина и самую жизнь.

По мере привыкания к вину человеку становится недостаточно прежних доз, ему требуется все больше и больше. Это вторая особенность алкоголя как наркотика.

Вторая ложь, которая поддерживает пьянство - это уверения, что без алкоголя нет веселья, нет расслабления, нет отдыха. На самом деле при приеме алкоголя нет и не может быть никакого веселья, ибо это есть так называемое «веселье под наркозом», которое ничего общего не имеет с истинным весельем и не приносит человеку ни отдыха, ни счастья - а только головную боль и нежелание трудиться.

Основная же правда заключается в том, что алкоголь как наркотик вреден во всех видах и в любой дозе, ибо он действует как морфий или марихуана, то есть создает иллюзию добра и счастья, принося при этом непоправимый вред, как и любой другой яд.

В своей статье «Далеко упали яблоки», напечатанной в газете «Известия», я писал, что уровень потребления алкоголя существенно зависит от женщины. Я убежден, что если женщина всерьез включится в борьбу за

трезвость, она может сделать очень многое. В связи с этой публикацией я получил много писем от женщин. Приведу выдержки из одного из них.

Нина Николаевна из Цимлянска пишет: «Академик Углов Ф. Г., дорогой наш человек! Очень трудно нам, малограмотным женщинам, понять Вас. Прочитав Вашу статью в газете «Известия» от 04.07.84 г., я пришла в затруднение. Разбирали и у себя на работе с женщинами, и с соседями по дому. Понять не могли. Вы пишете, что женщины должны быть активнее в борьбе с пьянством... Очень часто можно встретить на страницах журналов и газет обвинения женщин в пьянстве мужчин. Как больно читать такие строки. У женщин самое большое желание в жизни, по моему мнению, - чтобы муж или сын не был пьющим. Нас обвиняют в том, что недостаточно боремся, но ведь мер борьбы у нас нет никаких.

У меня второй брак. Десять лет жили мы, не зарегистрировавшись, душа в душу. Вступили в брак, получили квартиру и уже шесть лет живем в крошечном аду. Муж начал пить, потом стал пить запоем. Выходные дни трезвые. Как пошел на работу - возвращается не выпивши, обратите внимание, а в невменяемом состоянии. Валится с ног, спит до 9-10 часов вечера, потом начинается скандал. Несет всякую чушь, обзывает, угрожает, шантажирует. С нервными заболеваниями лежала в больнице. Обращалась в милицию, в местный комитет. В милиции предупредили, в местное напился вместе с ним, посмеялись - и все. Принудили пойти в ЗАГС подать заявление. Теперь, говорит, решил: меня убьет, потом себя; боюсь в квартире с ним находиться даже днем. В моем положении с пьющим мужем не страшна уже и война! Все равно я не могу жить нормально... Не хочется жить - не только работать. Дети уже выросли, уже стыдно и от детей, и от соседей - а что поделаешь, кому свое горе поведаешь? Некому!

Посмотрите, сколько молодежи начинает пить, и родители не в силах ничего сделать! Пьют, в основном, на работе. Неужели нельзя ничего придумать?!» В таком роде написано это искреннее, правдивое письмо - крик наболевшей души.

Таких писем очень много, как много и больных женщин на приемах. Одна из таких женщин рассказала, как из-за пьяного мужа она потеряла сына-подростка, которого пьяный отец выгнал из дома на жгучий мороз, а жену запер и не пустил к сыну. Мальчик простудился, получил гнойное воспаление среднего уха. Абсцесс прорвался в мозг, и мальчик погиб.

- А что, - поинтересовался я, - он всегда так пил и дебоширил?

- Нет, - отвечает, - он до свадьбы и какое-то время после свадьбы пил очень мало и слушался меня. Бывало, скажу «довольно» - он и рюмки не возьмет. Любил меня очень. Мне бы понастойчивей и требовательней быть - он бы и совсем пить бросил. А я все шла ему навстречу, все уступала да все прощала. Однажды, еще до рождения ребенка, пришел совсем пьяный. Мне бы уйти от него да предупредить его строго, что если повторится, то жить вместе не будем. А я ему, ни слова не говоря, сапоги снимала да за пьяным ухаживала. Он куражится, а я его уговариваю. Вот он и обнаглел. Убедился, что со мною можно не считаться и за женщину меня не признавать. Вот и получила, что заслужила...

На консультативном приеме женщина, которая несколько лет назад перенесла тяжелое простудное заболевание, а затем ревматизм, обратилась к нам с тяжелым пороком сердца. Мы попросили рассказать подробнее, как она заболела. Она долго молчала, а затем со слезами рассказала, что пьяный муж выгнал ее на улицу, на мороз. Она стеснялась идти к соседям, долго стучала в дверь своей квартиры. Муж, закрывшись, уснул и проспал до утра. Ей ночью все же пришлось идти к подруге, но до этого она сильно продрогла и тяжело заболела.

- Скажите, - расспрашивал я больную, - ваш муж с самого начала, то есть с первых дней совместной жизни так много пил и грубо с вами обращался?

- Что вы, - воскликнула женщина. - Он до свадьбы почти совсем не пил, а меня так любил - души во мне не чаял. И слушался во всем...

- Вот, вы слышите, - обратился я к своим помощникам, - это уже не первая история, которую нам рассказывают. Помните ту женщину, у которой сын умер от прорыва абсцесса в мозг? У нее приблизительно такая же ситуация. Вначале муж почти не пьет, бережно относится к жене, а потом начинает пить и безобразничать. Данная история не менее поучительна. Здесь допущена ошибка обеими сторонами.

Он виноват в том, что не захотел беречь свое счастье - любовь жены, ее заботу и даже некоторую слабость он оценил эгоистично. Он, видите ли, такой хороший, жена его очень любит, все для него сделает, и в каком бы виде он ни пришел, она примет его с любовью и ни в чем не упрекнет. Напился. Действительно, она его даже не упрекнула. С пьяного грязные сапоги сняла, ухаживала и думала, что своей любовью и тактом заставит его относиться к себе по-другому. Он же понял это по своему.

Ему, значит, все можно. Жена у него под каблуком. Он может пить и гулять, сколько хочет. "Так он и покатился... Сгубил свою жизнь и разрушил счастье близких людей.

Однако большую ошибку совершила и женщина.

Надо знать, что мужчина - будь то жених, муж или друг - не позволит себе выпить ни капли, если он знает, что его встретит женщина, которую он любит и уважает. И если он напился значит, либо у него нет любви и уважения, либо это безвольный человек, тряпка, от которого надо бежать подальше, пока не поздно.

Если муж позволит себе выпить, жена обязана его строго предупредить, что при повторении подобного она уйдет - и это не должно быть пустой угрозой. Если он напьется еще раз - ей действительно следует сразу же уйти от такого мужа. Все равно жизни у них не будет, сколько бы он ее ни уверял и как бы она себя ни тешила надеждой, что он исправится. С каждым месяцем, с каждым годом положение такой жены будет все хуже. Впереди не только несчастная жизнь и развал семьи, но и болезни, несчастные случаи и преступления.

В обоих описанных случаях после первого случая пьянки мужа жена должна была серьезно предупредить его о том, что она не станет жить с пьяницей, и в течение длительного времени показывать, что она всерьез считает, что ей нельзя жить с таким мужем. Далеко не каждый мужчина в подобной ситуации повторит свой поступок, особенно если он действительно любит свою жену. А попустительство только подливает масла в огонь. Обе женщины правильно оценивают свое поведение - считают, что получили то, что заслужили своей слабостью и глупостью.

Любой пьяница - это обуза и позор для семьи, даже если он в нетрезвом виде ведет себя «нормально», то есть не буянит и не скандалит. Но этот осоловевший вид, этот бред, который он бормочет добродушно или зло, - создают в семье гнетущую обстановку, в которой не только о семейном счастье, о нормальной жизни не приходится думать.



По существу, эти женщины сами ответили на вопрос, почему их мужья пьют и с женами не считаются. Да потому что жены сами потакали им, всячески ублажали. Если женщина сама себя не уважает и с пьяного мужа сапоги снимает почему же такую женщину и не побить, и на мороз не выгнать. Значит, нет у нее гордости, нечего мужчине уважать в ней.

Мужья стали пьяницами потому, что жены давали им поблажку, а борьбу с пьянством начали не после первой рюмки, а тогда, когда мужа надо везти в милицию или сдавать в психиатрическую лечебницу. А в это время бороться с пьянством уже слишком поздно!

Женщина должна начать борьбу за трезвость еще до свадьбы. Если юноша позволяет себе выпить в присутствии любимой девушки, невесты, то здесь угроза пьянства очень большая. И если девушка хочет иметь здоровую, трезвую, счастливую семью, то она должна быть бескомпромиссной. Выходить замуж за пьющего юношу - это значит, обеспечить себе и своим будущим детям несчастную, пьяную жизнь.

Любимая женщина может сделать очень многое -но, во-первых, пока она еще любима, а во-вторых, пока не начал действовать наркотик. Когда человек находится в полной алкогольной зависимости, всякая борьба чрезвычайно трудна и требует очень много сил, настойчивости и риска. Но даже и в тех случаях, когда мужчина опустился до предела, любимая женщина может вернуть его к жизни, проявив настойчивость и несгибаемую волю.

У генерального директора крупного рудника в Сибири рос единственный сын Вася. Отец, занятый ответственной работой, уделял сыну мало внимания. Мальчик не знал запретов; что бы он ни натворил - его за всю жизнь никто пальцем не тронул. Семья была гостеприимная, хлебосольная, достаток хороший. Гости в доме не переводились, все застолья сопровождалось обильными возлияниями. Вася рано попробовал вино. Никто его за это не осудил, никто ребенку ничего не объяснил. Мальчик незаметно для всех и, конечно, для себя попал в зависимость от алкоголя. Совсем молодым он пристрастился к спиртному. Будучи студентом геологического института, часто просил у родителей деньги и все их пропивал в ресторанах.

Выраженные способности, которыми он был одарен от природы, помогли ему неплохо закончить институт. Он пошел в геологическую партию, через некоторое время стал ее руководителем. Сибиряк, знающий и любящий тайгу, он, будучи руководителем изыскательской группы, приносил Родине немало пользы.

Он женился, у него родилась дочь. Налаживалась счастливая семейная жизнь.

Его авторитет как специалиста-геолога возрастал. Но, к сожалению, еще быстрее возрастала тяга к алкоголю. Возникшая еще в юности алкогольная зависимость парализовала его способности. Несмотря на его заслуги и авторитет отца, его за пьянство сняли с должности руководителя и сделали рядовым геологической партии. Он стал пить еще больше. Его уволили. Он нанимался на различные работы: грузчика, дворника, санитара, - но нигде не мог удержаться из-за своего пьянства. Жена ушла и подала на развод. Он переехал жить к родителям. Каждый день приходил домой пьяным. Отец и мать часто ходили в синяках - они, пальцем не тронувшие его за всю жизнь... Так продолжалось изо дня в день.

Однажды, возвращаясь домой с очередной пирушки, он вступился за девушку Таню, к которой привязались хулиганы. Он пошел ее провожать. Разговорились. Он попросил, чтобы она назначила ему свидание. Она согласилась встретиться с ним, но при условии: он должен быть абсолютно трезвым. Он сдержал свое слово и прекратил пить. Они встречались все чаще. Таня была с ним очень нежна, внимательная и заботлива, но в вопросах выпивки оставалась беспощадной. Она предупредила, что если увидит его хотя бы чуть-чуть выпившим - больше встречаться с ним не будет. Он знал, что она исполнит свое слово.

Он выдержал порядочный испытательный срок. Они поженились. Жена оставалась по-прежнему нежной и заботливой и по-прежнему непримиримой к выпивке...

Вася мучился страшно. Были моменты, когда, по его словам, все у него внутри горело и ему казалось, что он жизнью готов заплатить за возможность выпить. Он ночью вскакивал с постели, лихорадочно одевался и бежал к ресторану. Но по пути его охватывал страх потерять Таню - и он, обежав несколько раз вокруг ресторана, но так и не зайдя внутрь, возвращался домой, где ждала его нежная любящая жена, вся сжавшаяся от страха, что он не выдержит, что она будет обязана сдержать свое слово и уйти от него...

Он возвращался домой счастливый своей победой над пагубной страстью - победой, которая помогла ему сберечь свое счастье.

Кто самый сильный из людей? - Тот, кто сильнее своих страстей, - говорит народная мудрость.

Постепенно приступы непреодолимого желания выпить у Василия становились реже и, наконец, совсем прекратились. Он смог вернуться на прежнюю работу. У них создалась прекрасная семья, сейчас уже двое детей. На работе у него - почет и уважение, в семье - мир и счастье. Он бывает во многих компаниях, от души веселится, балагурит, но к спиртному не притрагивается.

Подруги нередко спрашивают:

- Как тебе, Таня, удалось это?

- Да, нелегко все это было, - задумчиво говорит Таня. - Часто казалось, что я не выдержу, сдамся. Но я твердо решила, что буду иметь настоящее счастье или мне не надо никакого.

Их счастье было омрачено ранней смертью родителей Васи, которые умерли друг за другом в течение нескольких месяцев. Страдания, которые долгие годы причинял им сын, подорвали силы, истощили сердца. И хотя в последние годы покой вернулся - силы уже не возвратились. Вася, только теперь осознав глубину родительской любви и печали и свою вину перед ними, глубоко переживал их смерть, понимая, что своим пьянством он сократил жизнь самых дорогих ему людей...

Употребление алкоголя грозит не только живущим, оно угрожает потомству, будущим детям еще до их рождения, разрушая семью и принося неисчислимые бедствия обществу. По многочисленным данным, от 60 до 80% разводов совершается из-за пьянства одного или обоих супругов. А это означает, что миллионы детей становятся полу-сиротами, а то и круглыми сиротами, несмотря на то, что оба родителя остаются одинокими и бездетными, что само по себе наносит огромный ущерб обществу. Дети, оставшиеся без родителей, легко становятся на путь нарушения закона, рано начинают пить и нередко пополняют армию преступников и алкоголиков.

Для любой матери нет большего счастья, чем видеть своего сына или дочь непьющими. Но об этом надо начинать заботиться еще до рождения ребенка. Родители должны сделать все, чтобы их дети никогда не узнали вкуса спиртного. Надо решительно изживать навязанные нам в последние десятилетия традиции встречать гостей обязательно выпивкой. Лучше восстановить старинный русский обычай хлебом-солью и чашкой чая

встречать дорогих гостей. Чтобы предохранить детей от употребления спиртных напитков, родители, в первую очередь, матери сами должны полностью отказаться от спиртного. Очень важно, чтобы дети не видели, как выпивают взрослые. Застолья с красивыми речами и вином сильно действуют на детское воображение. Видя, что родители пьют вино, дети при первой же возможности постараются последовать их примеру.

Люди добровольно создают и употребляют ядовитые вещества, которые сокращают их жизнь, отнимают здоровье, лишают разум, угрожают самому существованию

будущих поколений. Разве это не абсурд? Не пора ли нам немедленно прекратить эту дикость - производство и потребление продукта, который только в последние годы унес больше человеческих жизней, чем вся Великая Отечественная война? Согласно данным ВОЗ, каждый третий на земле погибает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый - от причин, связанных с курением. Значит, от этих причин в нашей стране мы теряем почти полтора миллиона человек в год, что в 20 раз превышает количество жертв атомного взрыва в Хиросиме. За последние 30 лет мы таким образом потеряли около 40 миллионов человек. Если еще принять во внимание 20 миллионов алкоголиков, которые справедливо считаются живыми трупами, да как минимум столько же пьяниц, что ложатся бременем на плечи государства и семьи, то мы увидим, что наши потери от водки и табака куда больше всех военных потерь.

Вопрос «пить или не пить?» разными людьми решается по-разному. Расул Гамзатов, например, писал: «Пить можно всем -Знать надо только, Когда и с кем, За что и сколько». Как врач, я могу сказать, что пить можно тем, кто хочет сократить свою жизнь на 10-15 лет, кто хочет добиться ранней деградации своих умственных способностей, кто хочет болеть тяжелыми заболеваниями - такими, как цирроз печени и рак желудка. Если же человек хочет сохранить свое здоровье, развиваться, а не губить свои способности и сделать что-то полезное для своей страны, если он хочет приумножить богатство Родины, видеть жизнь ясными и светлыми глазами - он не должен пить никаких алкогольных напитков нигде, ни с кем, никогда и нисколько.

Вопрос «пить или не пить» должен решаться однозначно - не пить! Надо прекратить безумие современного человека, который, отравляя свой мозг алкоголем, бешеным темпом несется к могиле, увлекая за собой и здоровую часть общества.

Абсолютная трезвость - единственно возможное и необходимое решение, достойное нашей эпохи. Особенно это касается девушек и женщин.

Каждая женщина имеет право стать матерью ребенка - и не одного. Это ее святой долг перед природой и Родиной. Но это право должно принадлежать только абсолютно трезвой женщине, поскольку давно уже доказано, что даже разовый прием алкоголя может привести к рождению неполноценного ребенка. Чтобы не допустить такой трагедии, мужчина и, особенно, женщина должны соблюдать абсолютную трезвость во весь чадородный период своей жизни, как это было, утверждено законом в Древней Греции. Уже в то время люди понимали то, чего не осознают многие наши современники.

Здесь же необходимо сказать и о том преступлении, которое все шире практикуется у нас: открыто и нагло идет борьба с деторождением. У нас и без того умирает больше людей, чем рождается. Однако те, кто проводит в жизнь преступные цели уничтожения русского народа, усиленно пропагандируют и рекомендуют аборт.

Считается установленным, что у плода с появлением сердцебиения, то есть в первые 2-3 недели жизни, появляется и душа. Душа Человека. Великое творение Бога. И аборт есть не что иное, как душегубство, уничтожение человека, еще не родившегося. Поэтому аборт и пропаганда аборта есть безбожное и преступное деяние.

У нас ежегодно производится пять миллионов аборт - значительно больше, чем родов. Население катастрофически уменьшается - и при этом находятся люди, которые пропагандируют аборт потому, якобы, что Земля перенаселена людьми. В тех странах, где земля переполнена, возможно и нужно принимать какие-то меры для сокращения рождаемости. Но и там аборт остается преступлением, против которого восстает совесть и вера человека. Конечно, свое слово должна сказать Церковь.

В нашей стране нет перенаселения, более того - ощущается нехватка людей. Поэтому все разумные люди должны вести настойчивую пропаганду повышения деторождаемости, требуя от правительства самых решительных мер по защите матери и ребенка, создавая самые благоприятные условия для возрождения больших семей, которыми веками славилась Россия.

## **Глава 11. Социальные последствия употребления алкоголя.**

При всенародной переписи населения Швейцарии еще в 1900 году было выявлено 9000 идиотов. Анализ показал, что все они зачаты, главным образом, в течение двух коротких периодов года, а именно, в период сбора винограда и на масленице, когда всего более пьют. При этом максимальное число идиотов дали винодельческие кантоны Швейцарии. С тех пор учеными многих стран выполнены сотни исследований, подтверждающих этот неоспоримый факт: если зачатие произошло в момент, когда один или, особенно, оба родителя находились в состоянии алкогольного опьянения, у них рождаются неполноценные дети с различными патологическими отклонениями, которые чаще и тяжелее проявляются в психической сфере: дети рождаются психопатами, эпилептиками, дебилами и т. п. При этом надо напомнить, что после приема даже так называемых «умеренных» доз алкоголя мозг и репродуктивные органы приходят в норму только через 20 дней.

При клиническом изучении нервно-психического развития 64 детей, родившихся от отцов, пьянствовавших в течение 4-5 лет до рождения ребенка, установлено наличие умственной неполноценности у всех этих детей даже при удовлетворительном физическом развитии. При этом выявлено, что чем больший «алкогольный стаж» имел отец, тем резче проявлялась умственная отсталость у ребенка, родившегося от такого отца. В. М. Бехтерев писал: «Бедность и преступления, нервные и психические болезни, вырождение потомства - вот что дает алкоголизм».

Дарвин писал еще в XIX веке: «Привычка к потреблению алкоголя вредит человечеству больше, чем война, голод и чума, вместе взятые».

От спиртных напитков страдают все нации, населяющие нашу страну, но особенно - русский народ, все три его ветви (великороссы, малороссы, белорусы) - в силу особенностей его характера: широкой натуры, природной доверчивости и уступчивости. Со временем этими чертами русских стали злоупотреблять все те, кто хотел бы одурманить народ, чтобы без помехи обделывать свои темные дела. Еще в начале XIX века стали

распространяться нелепые суждения о якобы прирожденной склонности русского народа к пьянству.

Те, кто приписывает нашему народу исключительную склонность к пьянству, называя последнее даже «русской болезнью», начинают обычно с сознательного (или по недомыслию) искажения значения слов киевского князя Владимира, сказанных в 986 году: «Руси есть веселие пити - не можем без этого быти». Слова эти приводятся как доказательство того, что русский народ всегда пил и без этого жить не может. На самом деле эта фраза сказана лишь для того, чтобы пресечь попытки магометан навязать Руси свою веру. Владимир, не желая обидеть послов резким отказом, зная, что магометанство запрещает употребление спиртного, изрек эту самую, по существу, дипломатическую фразу.

На самом деле на Руси в то время употреблялись лишь слабые напитки (квас, брага, медовуха) - и только в праздники. Водка, которая пришла в Россию значительно позднее, чем в другие европейские страны, длительное время распространялась насильно через кабаки и корчмы, чаще всего руками иностранцев и иноверцев, отличавшихся особой жестокостью при насаждении пьянства в России. «Я, государь, - хвастливо доносил один из целовальников царю, - никому не норовил, правил твои государевы доходы нещадно, побивал насмерть!»

В старое время не раз объявлялись походы за трезвость, когда целые губернии отказывались от употребления спиртного, приводя в ужас и казну, и всех тех, кто наживался на спаивании народа.

В 1857 году, например, по всей средней полосе России и Прибалтике прошла мощная волна трезвости среди крестьянства и мастеровых рабочих. Революционер-демократ Н. Л. Добролюбов, высоко оценивал это стремление народа к трезвой жизни, писал: «Сотни тысяч народа в каких-нибудь пять-шесть месяцев, без всяких предварительных возбуждений, в разных концах обширного царства отказались от водки».

Однако вскоре министр финансов приказал уничтожить приговоры городских и сельских обществ о воздержании и впредь не допускать таких решений. В 1858 году в тюрьмы по «питейным делам» было посажено 11 тысяч крестьян. Тогда, в царское время, борьба за трезвость была непопулярной в правительстве. А теперь?

В мае 1975 года XXVIII ассамблея Всемирной организации здравоохранения приняла резолюцию, в которой государствам членам ВОЗ предложено усилить борьбу с алкоголизмом, ставящим под угрозу здоровье общества. В резолюции указывается, что просветительная работа без законодательных мер оказалась неэффективной, а резкое увеличение цен и «сухой закон» могут оказать серьезное влияние на оздоровление общества. ВОЗ пришла к следующим выводам:

1. Потребление алкогольных напитков и распространение алкоголизма регулируются ценами на спиртное.
2. Необходимо считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье.

Я считаю, что на современном интеллектуальном уровне мы вполне созрели для того, чтобы вернуть закон, принятый нашим правительством в 1919 году: «...изготовление, потребление, хранение, приобретение и продажа, провоз и пронос спирта, а также изготовление или хранение с целью продажи всякого рода крепких спиртных напитков наказывается пятью годами лишения свободы с конфискацией имущества...»

## Глава 12. Ложь и правда об алкоголе.

В нашей стране есть еще один фактор, который резко усугубляет опасное действие алкоголя, я имею в виду наш холодный климат.

Установлено, что при снижении среднегодовой температуры на 5<sup>о</sup> вредное действие алкоголя усиливается почти в десять раз (И. А. Сикорский, «Яды нервной системы», кн. 4. Киев, 1900, с. 134-176).

Исследования И. Л. Сикорского показали, что холод чрезвычайно увеличивает возможность отравления. Учитывая наш суровый климат, необходимо знать, что русский народ для самосохранения должен быть более трезвым нежели другие, живущие в регионах с более теплым климатом; а для Сибири, северных и северо-восточных областей необходимо специальное запрещение или резкое ограничение употребления алкоголя (как это было в царское время). Кроме того, необходимо иметь в виду, что прием крепких спиртных напитков без закуски быстрее приводит к смертельному отравлению.

Как ни тяжелы последствия алкоголизма, однако главная трагедия все же не в нем. Все зло лежит в самом потреблении алкоголя.

Спиртные напитки уродуют всю жизнь не только отдельных людей, но и всего общества. Статистика неумолимо показывает, что потребление алкоголя в несколько раз увеличивает травматизм, число несчастных случаев, преступлений, болезней и гибели человека. При этом речь идет не о единицах, а о десятках и сотнях процентов, а за каждой долей процента - человеческие судьбы.

Сколько людей, чья жизнь ежедневно ломается из-за потребления алкоголя? Огромное количество случаев не учитывается, потому что они не привели сразу к смерти или инвалидности - но они принесли много страданий, отняли много дней и ночей и, хотя закончились благополучно (то есть человек не умер), но стоили здоровья не только пострадавшему, но и его окружению.

Я уже писал выше, что алкоголь никогда, ни в одной стране не распространялся стихийно, а насаждался сознательно силами, враждебными обществу, с помощью лжи.

Правда - это могучий фактор в отрешении народа, в избавлении его от иллюзий о вине. Народ питается этими иллюзиями, не замечая, что от алкоголя гибнут тысячи и миллионы людей в самом цветущем возрасте.

Ложь является сильным оружием в руках тех, кто хотел бы сподить и погубить наш народ. Поэтому - чтобы защитить его от пьянства, несущего деградацию нации, необходимо закрыть доступ всякой неправде об алкоголе и говорить и писать о нем только правду. Те, кто под разными предлогами пытается протаскать ложь об алкоголе, должны считаться врагами трезвости, а следовательно - врагами нашего народа.

Всем нам необходимо твердо знать, что алкоголь - это яд, разрушающий жизнь и здоровье человека. Этот яд опасен в любых (даже минимальных) дозах.

Учитывая его смертельную опасность, надо решительно и бесповоротно отказаться от него, помня, что трезвая жизнь - это именно то, к чему во все времена стремились лучшие умы человечества.

Чтобы осуществить это, надо начать прежде всего с себя, со своей семьи. Объявить для себя «сухой закон», как это уже сделали десятки и сотни тысяч патриотов, заявив, что они ни дома, ни в гостях сами не пьют и никого не угощают алкогольными напитками.

Могу вас заверить, что пройдет немного времени - и как только выветрятся винные пары, каждый пьющий на

себе убедится, насколько неузнаваемо улучшилась его жизнь. Сейчас вопрос стоит так: или мы последуем этому совету и перейдем на нормальный трезвый образ жизни, чтобы полностью познать радость и счастье, или же мы будем продолжать идти алкогольной дорогой, прямым путем к деградации и гибели. Третьего пути нет!

\* \* \*

Алкогольная проблема в печати часто освещается извращенно и лживо, с явной тенденцией представить алкоголь безвредным и даже необходимым человеку. Эта ложь так усиленно и хитро преподносится средствами массовой информации, что большинство людей искренне верит ей и готово отстаивать ее всеми способами.

Простой народ, которому это вдалбливается со дня рождения, принимает все как должное, не понимая провокационной роли этой лжи. Зато некоторые «ученые», пишущие или выступающие с докладами на алкогольную тему и призывающие пить умеренно и культурно, отлично понимают, что они говорят злостную ложь, что пропагандой безвредности, а то и полезности «умеренных» доз алкоголя они воплощают бредовую идею «биологического вытеснения русского народа».

Надо помнить, что правого дела не добиваются с помощью лжи, что сама по себе ложь есть проявление малой культуры, небольшого ума и низкой нравственности. Восточная мудрость гласит:

Сочувствия заслуживает лжец, Поскольку лживый человек - глупец. У лживых лживость отнимает честь. Не лгут мужи, у коих разум есть. И далее:

Душой и сердцем тот велик, Кто ложью свой не осквернял язык. Мы постараемся показать те приемы, с помощью которых нам навязывают пьянство. Конечно, всего предусмотреть невозможно - человеческая подлость изобретательна и беспредельна. Но помня основное правило: алкоголь - это сильный наркотический яд, который вреден в любых дозах, - каждый разумный человек распознает ложь, как бы она ни была замаскирована.

Ни на одну минуту мы не должны забывать, какие беды и несчастья принес и продолжает приносить алкоголь народу и стране.

Чудовищные аварии и катастрофы, дебильные проекты переброски северных рек, мертворожденные «великие стройки века», отнявшие у народа колоссальные средства и принесшие разорение стране, бездуховность, разрушение природной среды обитания человека и самого его генофонда и т. д.

Но самое страшное - это духовное разложение народа, уничтожение его нравственных устоев, с которого начинается разрушение общества.

Это налагает особую ответственность на интеллигенцию, являющуюся мозгом народа, и в первую очередь - на писателей и журналистов, формирующих духовную жизнь и общественное мнение. Именно к ним общество предъявляет особо строгие требования в смысле нравственности, правдивости и патриотизма. И именно с их стороны правда особенно важна, так как печатному слову у нас привыкли доверять, не учитывая, что и здесь возможна встреча с заранее продуманной и запрограммированной ложью, продиктованной политическими соображениями, ничего общего не имеющими с интересами народа.

К сожалению, многие журналисты и писатели - одни идейно, другие за чечевичную похлебку, продавшись внешним или внутренним врагам нашего народа, изошряются во лжи, пытаются выдать черное за белое, а ядовитую жидкость за нектар. Ярким примером подобного обмана является статья Лисочкина «Бокал вина в «Нектаре»», опубликованная в «Ленинградской правде». Мои попытки опубликовать в Ленинграде ответ на эту статью оказались тщетными. Но этот ответ опубликовала газета «Мелиоратор Дона», снабдив его заголовком: «Страшная правда об алкоголе. Что стало с людьми и почему их не трогает голос разума?»

Поскольку ложь Лисочкина осталась не разоблаченной, и как бы все с ней согласны, - мы печатаем здесь наш ответ. В нем читатель увидит, как по-изуцки эти люди бесстыдную ложь выдают за правду.

На протяжении 16 объемистых столбцов с убористым шрифтом автор статьи с энтузиазмом, достойным лучшего применения, пытается доказать, что надо пить «культурно». Неважно что: сухое вино, коньяк или «водный раствор более простого этилового спирта», или еще что-нибудь. Но пейте при этом «культурно». В этих 16 столбцах не нашлось и двух строчек, чтобы задать вопрос: зачем? Может быть, просто не надо пить? Может быть, лучше обойтись без вина?

А вот у меня сразу возник этот вопрос: зачем? С какой целью? Какую пользу принесет мне это?

Датские ученые убедительно доказали, что уже через четыре года потребление алкоголя вызывает «сморщенный мозг», а это значит, что погибли миллиарды нейронов в высших центрах мозга, где заложены самые совершенные его функции. И этот «сморщенный мозг» имеет место не только у алкоголиков, но и у пьющих «умеренно» и «культурно» - в 85% случаев («Наука и жизнь», 1985, № 10). И то, что человек в обычной жизни не выглядит идиотом, а просто «весельчаком» - еще не говорит о сохранности его мозга.

Вот патологоанатомическое описание состояния коры головного мозга умершего «весельчака» или «балагура», который при жизни, по мнению его друзей и даже врачей, пил «культурно»: «Изменения в лобных долях видны даже без микроскопа: извилины сглажены, атрофированы, множество мелких кровоизлияний. Под микроскопом видны пустоты, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминает землю после того, как на нее сбросили бомбы, - вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след... Большой только казался беспечным юмористом, весельчаком: на самом деле он был еще и слабоумен, ибо такое алкогольное поражение лобных долей не могло не затронуть его интеллект». (В. А. Рязанцев, психиатр-нарколог. «Беседы о трезвости», Киев, «Высшая школа», 1987. с. 10-11).

Если все ученые мира и Всемирная организация здравоохранения считают, что алкоголь - сильнейший наркотический яд, что он в любых дозах губит здоровье, разрушает мозг и приводит к появлению патологического потомства, что доказано гибелью миллионов людей и тысячами дефективных и умственно отсталых детей, - то как же нужно назвать тех людей, которые не устают призывать нас: «Пейте! Пейте умеренно, культурно - но пейте!» Эти призывы противоречат Элементарным критериям разума!

Известно, что майское постановление правительства (1985 г.) в течение двух лет привело к резкому улучшению всех демографических показателей и не привело к полному отрезвлению народа только потому, что печать и средства массовой информации, находившиеся в большинстве случаев в руках русофобов, не поддерживали это патриотическое решение.

Как только алкогольная мафия победила и борьба за трезвость вновь оказалась в загоне - на сцену вновь выплыла «культура» винопития. И Лисочкин буквально смакует это слово. Он пишет: «Вот наступает Новый год, и все мы поднимем традиционные бокалы с играющим вином, а через некоторое время, в зависимости от

гастрономических склонностей, потянемся к рюмке с выдержанным виноградным спиртом, готовя кусочек лимона с сахаром, или к запотевшему стаканчику более простого, этилового спирта, который хорош под маринованные грибки...»

Увы, автор не одинок в стремлении соблазнить пьющих соотечественников. Он даже не оригинален. Подобные дифирамбы выпивке с грибами можно прочесть теперь даже в детской литературе!

Поэт Д. Самойлов в «Поэтической библиотеке школьника» пишет: «...А тут блины. С гречишным же блином шутить не стоит! Выпить под блины - святое дело. Так и порешили. И повторили вскоре... Не спешили... И яблочко моченое лоснилось, и тоже стать закускою просилось. Тугим пером вострился лук зеленый, А рядом царь закуски - груздь соленый с тарелочки вопил я требовал, чтоб не было отсрочки...» И в таком духе - целые страницы. Как видим, грибки как неперенный атрибут всякого пьянства навязываются читателю - как взрослому, так и школьнику - чтобы все знали, что без питья, без стакана вина или водочки с маринованными грибами жизнь культурного человека невозможна, поэтому - не отказывайтесь от него!

И в таком духе, в нарастающих темпах идет пропаганда. «Трезво о трезвости...» - как пишут эти соблазнители русских.

А теперь посмотрим действительно трезвыми глазами на то, что дает нам «бокал вина». Неважно где - в «Нектаре» или в подворотне.

Некоторые пьют «для храбрости». На самом же деле после приема алкоголя не храбрость появляется, а угнетается чувство стыда, которое защищает нравственность человека, а тем самым - общество от безнравственности. Трезвому стыдно причинить неприятность другому, обидеть женщину или ребенка, стыдно перед друзьями быть неблагородным, стыдно перед обществом вести себя недостойно. А выпил человек - и ничего ему не стыдно. Он «храбро» хулиганит, хамит, лезет в драку, нецензурно выражается - словом, делает то, чего никогда бы не позволил себе, будучи трезвым.

И. Лисочкин пишет: «...Затяжная борьба (имеется в виду борьба за трезвый образ жизни после постановления ЦК партии в мае 1985 г.), не давая никаких реальных результатов, стоила государственному бюджету более четырех Чернобылей (39 миллиардов против 8); число отравившихся суррогатами значительно превысило потери в страшной войне в Афганистане» или «...трещат ребра почтенных граждан в километровых очередях...»

Да, мы действительно недополучили в бюджет 39 миллиардов. Но это есть блестящее и великое благо для народа.

У нас в год выпивается алкоголя приблизительно на 33 миллиарда рублей. За это мы расплачиваемся миллионами людей, погибающих от причин, связанных с алкоголем, и рождением 200 тысяч дефективных и умственно неполноценных детей. И если у нас не выпито этого яда на сумму, превышающую годовой доход, значит, мы сохранили более миллиона жизней и избежали рождения 250 тысяч дефективных детей. И этот факт приводит Лисочкина в ужас. Он хотел бы, чтобы план по продаже наркотического яда перевыполнялся, чтобы погибало еще больше людей - и взрослых, и детей.

Его беспокоит, что 12-13 тысяч умерло от отравления суррогатами. Но ведь хорошо известно, что и без всякого ограничения продажи спиртного тысячи людей гибнут от суррогатов. При этом далеко не все знают (а Лисочкин об этом не пишет), что 40 тысяч наших сограждан погибает ежегодно только от острого отравления алкоголем. Это в четыре раза больше, чем число погибших от употребления суррогатов - а автор по этому поводу молчит.

Что же касается поломанных ребер у почтенных граждан я глубоко убежден, что ни один почтенный, уважающий себя гражданин в километровой очереди за водкой стоять не будет. А в пьяных драках ребер ломают во много раз больше.

Лисочкин проливает слезу о «бедных» пьянчужках, стоящих в очереди за собственной бедой. Я же жалею несчастных уродцев, дефективных и умственно ущербных детей, которые рождаются от тех, кто стоит в километровых очередях. Если бы автор увидел этих несчастных (а их сотни тысяч!), обреченных на полуживотное, беспросветное существование в детских домах при живых родителях, он, может быть, иначе отнесся бы к тем, кто, теряя человеческое достоинство, часами выстаивает в очередях за жидкостью, которая лишает их остатков разума.

Что мы имели за 11-ю пятилетку, до начала борьбы за трезвость? Продажа алкоголя дала нашей казне 169 миллиардов рублей (то есть в среднем 33 миллиарда «пьяных» рублей в год). Взамен она унесла около 5 миллионов человеческих жизней, переломав их в опоях, пьяных драках, болезнях, других лабиринтах алкоголизации общества; кроме того, она унесла в виде разных убытков 600 миллиардов рублей (то есть по 120 миллиардов рублей в год) (П. И. Шихарев. «Жить без алкоголя». Москва, «Наука», 1988. с. 6).

Что же дала нам борьба за трезвость, начатая в государственном масштабе в мае 1985 года? Обратимся к цифрам и фактам. За один год активной борьбы с опасным врагом, каким является пьянство, отмечалось значительное снижение смертности (с 10, 6 на тысячу в 1985 г. до 9, 7 на тысячу в 1986) от несчастных случаев, отравлений и травм; общая сумма потерь рабочего времени из-за прогулов, основной причиной которых было пьянство, сократилась на 34% в промышленности и на 36% в строительстве.

Число новорожденных в относительно отрезвленном 1986 году составило 5, 5 миллионов человек оно впервые оказалось столь высоким за последние 46 лет. Численность населения увеличилась на 2, 9 миллиона человек - такого прироста не было за последние 22 года. Впервые за прошедшее десятилетие продолжительность жизни возросла до 69 лет. Примерно на 8% уменьшилась доля ослабленных детей среди новорожденных. Темпы прироста национального дохода и производительности труда увеличились на 1%, почти на четверть снизилась общая преступность, а по тяжким преступлениям - на треть. С июня 1985 года у нас в стране впервые за долгий срок уменьшилось более чем на 100000 количество смертей по причине сердечно-сосудистых заболеваний. Медики считают, что это результат сокращения потребления винно-водочных изделий («Трезвость и культура», 1986, № 10; 1987, № 3). Все эти достижения в стране совершились практически за вторую половину 1985 и 1986 гг. В первую половину 1987 года все демографические показатели продолжали улучшаться, но к концу года положительные сдвиги приостановились, а затем снова началось ухудшение. Это прямо связано с увеличением продажи винно-водочных изделий и оживлением пропаганды «культурного» винопития. Мы видим, что даже не запрещение, а только сокращение продажи спиртных напитков с первых же месяцев положительно сказалось на жизни общества.

Насколько ложь способствует распространению пьянства, настолько же правда о вине является сильнейшим оружием в борьбе за трезвость. На этой правде основан метод Г. А. Шичко по избавлению алкоголиков и лиц,

пристрастившихся к вину.

Странное дело! Почему тех, кто активно борется за трезвость, сейчас не подпускают ни к радио, ни к телевидению? Да и газеты избегают таких трезвенников. А почему? Почему бы не дать слово В. Г. Жданову, Н. Г. Загоруйко или Б. И. Исакову? Пусть поговорят! Так нет! Вот Евтушенко или Левину - пожалуйста. Они руками и ногами голосуют против пьянства и алкоголизма, но... за умеренное потребление, за «культуру» питья!

Чтобы меня не упрекали в преувеличениях и экстремизме, приведу выдержки из заключения комиссии Совета Министров СССР (в нее входили: академик АН СССР Г. Марчук, академик АМН СССР Н. Блохин и академик АПН СССР М. Кандраков):

«...Пьянство стало серьезным препятствием на пути повышения культурного уровня и здоровья людей, роста производительности труда, укрепления трудовой дисциплины и борьбы с преступностью...»

«...основной причиной пьянства является значительный рост производства и потребления алкогольных изделий...»

«...Выборочное обследование крупных промышленных предприятий показало, что около 40% рабочих - мужчин систематически злоупотребляют алкоголем...»

«...Существенно нарастает пьянство среди женщин, подростков и молодежи, а процесс привыкания к алкоголю у женщин и подростков происходит в 3-4 раза быстрее, чем у мужчин... В медицинские вытрезвители попадают ежегодно 8 миллионов человек...»

«...Продолжительность жизни алкоголиков на 15-20 лет меньше средней продолжительности жизни населения... В Псковской области за 1969-1979 гг. средний возраст наступления смерти населения 62. 1 года, а у алкоголиков - 45, 8 года...»

«...В Москве... основной причиной смерти в трудоспособном возрасте является травма и отравление, которые в 80% случаев связаны с употреблением алкоголя. 60% мужчин, употреблявших алкоголь, умирает в возрасте до 50 лет...»

«...Ежегодно в стране от отравления алкоголем погибает 40 тысяч человек... Более половины всех дорожно-транспортных происшествий непосредственно связано с употреблением алкоголя...»

«...66% всех краж, 80% ограблений, более половины тяжких преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения...» (Замечу, кстати, что, по мнению ряда зарубежных ученых, страна, где будет прекращено производство и употребление алкоголя, сможет закрыть девять десятых своих тюрем - Ф. У.)

«...Экономические потери, связанные с потреблением алкоголя, в 2-3 раза превышают доходы от розничной реализации алкогольных изделий».

По данным экономиста Б. И. Исакова - заведующего кафедрой статистики НИИ народного хозяйства им. Г. Плеханова - экономические потери от алкоголя в 5-7 раз превышают доход от его продажи.

К заключению Комиссии необходимо добавить данные Большой медицинской энциклопедии, в которой сказано, что каждый третий умирает в нашей стране от причин, связанных с потреблением алкоголя. Это значит, что от алкоголя в нашей стране ежегодно погибает около миллиона человек - в 12 раз больше, чем погибло в Хиросиме от атомной бомбы. (К слову скажу, от причин, связанных с курением, умирает каждый пятый, то есть свыше 500 тысяч человек ежегодно).

Новосибирские ученые В. Детиненко и Е. Гражданникова установили, что каждый литр душевого потребления алкоголя в год приводит к появлению на свет 10-12 тысяч дефективных детей. И если уровень душевого потребления у нас составляет (вместе с кустарным хмелем) 18-20 литров, это означает, что мы ежегодно производим на свет 180-200 тысяч дефективных умственно отсталых детей. По данным Академии педагогических наук в 1990 году в школу пошло 1600000 таких детей.

Таково трагическое положение нашей страны, связанное с алкогольной проблемой. Все эти миллионы пьяниц и алкоголиков - как ныне живущих, так и умерших - не родились алкоголиками. Они начали свой трагический путь к деградации с «культурного» питья, со стакана шампанского в Новый год, с бокала сухого вина при встрече с друзьями или в большой праздник, а заканчивали его на койке психиатрической больницы или в могиле в 45 лет. Это элементарная истина, не знать которой не имеет права никто из пишущих об алкогольной проблеме. А если он знает это и все-таки рекомендует пить «умеренно и культурно», даже не предполагая, что кто-то может жить без стакана вина - кто же этот человек и чего он добивается?..

К настоящему времени природа Земли подверглась таким глубоким ухудшениям, что создалась угроза самой жизни на планете: отравлен воздух, которым мы дышим; загрязнена вода, которую мы пьем; пища, которую мы едим, лишена многих своих лучших качеств и содержит вредные вещества в таких количествах, которые во много раз превышают допустимые нормы. Наши реки отравлены, рыба почти вся погибла, моря и озера загрязнены. При этом все разрушения - не результат стихийных бедствий, а дело рук человеческих. И этот процесс уничтожения природы продолжается все нарастающими темпами.

Почему это происходит? Что стало с людьми? Почему они не внимают голосу разума и ведут разрушительную работу, убивая самих себя? Дело в том, что такое могут творить только люди, лишённые нравственности, лишённые тех душевных качеств, которые возвышают человека и делают его венцом природы.

От чего же страдает и разрушается нравственность? Причин для этого в нашем обществе больше, чем достаточно. Одна из главных, на мой взгляд, - массовое потребление алкоголя, ибо это мозговой яд, разрушающий, в первую очередь, самые высшие центры, где заложены нравственность, совесть, благородство, патриотизм.

Планируют разрушение природы и выполняют эти планы, несомненно, люди с нравственностью резко пониженной, в том числе, и на почве алкоголя. Пьющий человек легче, не задумываясь глубоко, идет на разрушения.

По данным профессора Б. И. Исакова, всесторонне изучившего эту проблему, разрушение нравственности начинается очень рано, уже при так называемом «умеренном» потреблении спиртных изделий, при душевом потреблении 3-4 л в год. При таком уровне потребления спиртного исподволь начинается алкогольно-нравственный коллапс. Начинается падение нравов среди взрослых и молодежи. А как известно из истории, с падения нравов начиналась гибель всех погибших до сих пор локальных цивилизаций. С дальнейшим ростом потребления алкоголя до 6-8 литров в год на человека возрастает алкоголизация плазмы нервных, половых и иммунных клеток.

Начинается развитие общей атмосферы застоя, попустительства, консерватизма, предкризисного состояния

экономики и производства; отставание техники, образования, культуры, науки, искусства, объединение людей по порокам.

С ростом потребления алкоголя до 10-15 и более литров душевого потребления начинается цепная реакция вырождения и деградации народов по закону «трех поколений»: остается относительно здоровой половина родителей, четверть детей, одна восьмая внуков - с необратимым разрушением генофонда.

Развивается демографический коллапс, когда ослабленных детей рождается больше, чем здоровых, и ускоряется деградация народа. С годами появляется все больше ослаблено мыслящих ученых, писателей, журналистов, управленцев. Вследствие этого рождаются нелепые, дебилные и просто преступные проекты.

Анализ положения в стране в вопросах потребления алкоголя показал, что алкоголь - это враг номер один. За последние 50 лет с помощью алкоголя погублено людей, нанесен ущерб экономике страны и принесено непоправимых бед нашему народу больше, чем во времена Гитлера. Поэтому пока мы не прекратим полностью продажу и потребление алкоголя, наша страна и наш народ ни к чему разумному не придут, и все наши разговоры о реформах рискуют остаться пустыми разговорами, то есть будут очередным обманом для народа.

## Список основных работ Ф. Г. Углова.

### Художественно-публицистическая литература:

1. Сердце хирурга. 30 печ. л.; 1-е изд. - 1974 г., в России переиздавалось 6 раз. Последнее изд. - 1997 г. Издавалась в ряде Союзных республик: на грузинском, армянском, эстонском и др. языках; а также в Македонии, в Словакии - 3, в Чехии - 2 раза. Книга обсуждалась на конференциях в Ленинграде и в Македонии.

2. Человек среди людей. 15 печ. л. 1978 г. Переиздавалась в России 3 раза, а также в ряде Союзных республик. Была полностью прочитано по Всесоюзному радио.

3. В плену иллюзий. 16 печ. л. 1985 г. - 100 тыс. экз.; 1986 г. - 300 тыс. экз. Полностью перепечатана в Роман-Газете (5 млн. экз.). Переведена на языки ряда Союзных республик.

4. Под белой мантией. 26 печ. л. 1988 г. и 1991 г.

5. Живем ли мы свой век... (В соавторстве с И. В. Дроздовым). 15 печ. л. 1984 г. 150 тыс. экз.

6. Ломехузы. 10 печ. л. 1991 г., 50 тыс. экз.

7. Береги здоровье и честь смолоду. 6 печ. л. 1988 г., 200 тыс. экз.

8. Ложь и правда об алкоголе. 5 печ. л. 1986 г., 150 тыс. экз.

9. Самоубийцы. 6 печ. л. 1995 г., 10 тыс. экз.

10. Капкан для России. 2 печ. л. 1995 г., 10 тыс. экз.

Статьи в художественно-публицистических журналах - более 200.

### Научная литература:

1. Резекция легких. 28 печ. л. 1954 г.

2. Рак легкого. 30 печ. л. 1958 г. и 1962 г. На русском, китайском и польском языках.

3. Хроническая пневмония. 29 печ. л. 1976 г.

4. Осложнения при грудных операциях. 27 печ. л. 1966 г.

5. Катетризация сердца. 21 печ. л. 1974 г.

6. Слипчивый перикардит. 10 печ. л. 1962 г.

7. Хирургическое лечение портальной гипертензии. 14 печ. л. 1964 г.

8. Тератома пресакральной области. 6 печ. л. 1953 г.

Статьи в научных журналах - более 600.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

К читателю.....	1
Предисловие.....	1
1. Алкоголь и мозг.....	3
2. Кому несет алкоголь материальное благо?.....	10
3. О чем умалчивают или дезинформируют нас пресса и телевидение?.....	12
4. Почему пустуют родильные дома?.....	14
5. Семья и алкоголь.....	16
6. Кто и зачем навязывает нам вредные привычки?.....	22
7. Человек - творец своего долголетия.....	28
8. Алкоголь и здоровье нации.....	34
9. Письмо курящей девушке.....	41
10. Традиции нравственности и право на материнство.....	44
11. Социальные последствия употребления алкоголя.....	50
12. Ложь и правда об алкоголе.....	51
Описание основных работ Ф. Г. Углова.....	55

Заказ книг оптом и в розницу: тел.: (095) 400-17-19

Федор Григорьевич УГЛОВ

ПРАВДА И ЛОЖЬ О РАЗРЕШЕННЫХ НАРКОТИКАХ.

Корректор Л. Левина Технический редактор Е. Митрофанова

ISBN 5-89747-057-8

ООО «НТЦ «ФОРУМ»

Подписано в печать 06.05.2004. Формат 84x108 1/32. Объем 6,5 п. л. Печать офсетная. Бумага газетная.

Тираж 3 000 экз. Зак. № 9591.

Отпечатано в соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в Тульской типографии.

309600, г. Тула, пр. Ленина, 109