

Углов Ф. Г.

КАПКАН ДЛЯ РОССИИ

«Посеяв в России хаос...
мы будем ловко и незаметно культивировать
хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию...
национализм, вражду народов, ненависть к русскому народу».

Аллен Даллес

Пьянство в стране — бедствие для народа. Можно считать установленным, что люди не сами пьют. Их спаивают.

Возникает вопрос: «Кто же их спаивает?» И каждый пьющий сразу ответит: «Никто меня не спаивает! Я сам, когда захочу, тогда и выпью! А не захочу — никто меня не заставит!»

И тот, кто так скажет, будет прав. Он всё время уверен, что действительно пьёт только тогда, когда захочет. Но почему он хочет выпить — вопрос другой. В этом и заключается суть проблемы. Но, прежде чем ответить на *этот* вопрос, ответим сначала на первый: «кто нас спаивает?» Спаивают нас те, кто заинтересован, чтобы мы пили. А почему они это делают? Причины разные, но они, по-видимому, для этих людей очень важны, если это делается практически в государственном масштабе.

В настоящее время строго научно доказано, что алкоголь — это наркотик! Наркотический яд. Это установлено всеми выдающимися учёными мира и отражено не только в научных трудах и руководствах, но и в официальных документах.

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ещё в 1975 г. постановила «считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье».
2. Госстандарт СССР, 1982 г.: Алкоголь — этиловый спирт... относится к сильнодействующим наркотикам (№ 1053 ГОСТ 5964-82).
3. Большая советская энциклопедия, т. 2, стр. 116: «алкоголь относится к наркотическим ядам».
4. Крупные учёные мира, такие, как Дарвин, считая алкоголь наркотическим ядом, утверждали, что он наносит человечеству вреда больше, чем такие национальные бедствия, как чума, голод и война, вместе взятые.

То же можно сказать и о табаке. Тем не менее эти два наркотика не находятся под запретом государства, а продаются свободно как пищевые продукты.

Много раз и во многих странах мира учёные поднимали вопрос о признании на государственном уровне алкоголя и табака наркотиками и распространении на них закона об охране населения от наркомании, но каждый раз находились мощные силы, которые не давали возможности правительствам принять подобное решение. Значит, кто-то заинтересован в том, чтобы их производили и, главное, употребляли (иначе зачем же производить!) Кто же он? Ответ ясен: тот, кто производит и продаёт алкоголь и табак, кто наживается на них!

В нашей стране — это государство. А в нём имеется группа лиц, непосредственно заинтересованных в этом. В первую очередь к ним относится алкогольная мафия, содержащая мощное лобби, которое создаёт условия для незаконного поступления в её карман, минуя государство, таких сумм, которые дают ей возможность подкупать всех, кто окажется на её пути. Это и государственные чиновники высшего звена, это и всех видов контролёры и ревизоры, директора магазинов, работники правоохранительных органов средств массовой информации. Последние не только умалчивают об этих преступлениях, но, главное, умело и постоянно вдалбливают людям в сознание, что жизнь без алкоголя немыслима, что все большие и малые, плохие и хорошие события должны

отмечаться обильным винопитием, то есть программируют у населения потребность в спиртном.

Заведующий кафедрой статистики Экономического института имени Плеханова в Москве Б. И. Исаков подсчитал (данные за 1985 г.), что в карманы алкогольной мафии ежегодно поступает 10–11 млрд. рублей. Эти деньги и составляют тот теневой капитал, который прорвался к власти: Как видите, сумма не маленькая. За неё стоит побороться, спаивая как можно больше людей.

Второй, не менее мощной, силой, стремящейся спойть наш народ, являются международные финансовые кампании, и в первую очередь американские, которые, как сейчас документально подтверждено, решили разрушить Россию и уничтожить русский народ, чтобы превратить нашу страну в свою колонию. А для этого спаивание народа, в том числе и представителей верхних эшелонов власти, является непременным и главным условием проведения в жизнь их дьявольского плана. Они, эти кампании, действуют заодно с нашей алкогольной мафией и не исключено, что руководят ею.

Третьей силой, толкающей нас в бездну, являются предатели и беспринципные люди, оказавшиеся в эшелонах власти всех уровней. Как все бездарные руководители, они считают, что пьяным народом легче управлять. Во-вторых, не умея и не желая управлять страной в интересах народа, они, чтобы их не распознали, спаивают народ, который пьяными глазами долго не сможет рассмотреть — кто же им руководят?

И, наконец, четвёртая сила — миллионы пьющих, которые своими задурманенными мозгами не могут осознать всю тяжесть последствий влияния алкоголя. Да и сами не хотят расстаться с алкогольной соской. А потому каждый на своём «участке» делает всё, чтобы продажа спиртного не прекратилась.

В том, чтобы пьянство продолжалось, особо пагубную роль играют писатели, журналисты и даже некоторые учёные, которые в своих произведениях, статьях невольно, а чаще преднамеренно культивируют пьянство.

У тех, кто нас спаивает, или способствует этому, мотивы разные, но цель одна: ради наживы, личных корыстных целей они готовы утопить весь наш народ в алкогольном болоте.

Но одно дело — увеличивая производство алкоголя рекламировать его или замалчивать о его пагубных последствиях, а другое — пить. Ведь пить-то насильно никто не заставляет. Люди пьют, когда сами этого хотят. А вот как же быть с «хотением»? Как мафия заставляет народ хотеть пить?

Здесь выработана целая система, о которой миллионы людей и не подозревают. Мафия же, хорошо изучив законы спроса и предложения, а также свойства алкоголя как наркотика, вкрадчиво и незаметно направляет желания людей по выгодному для неё пути. Известны механизмы искусственного повышения спроса, что в свою очередь ведёт к увеличению предложения. Нарращивая производство спиртных изделий, мафия добивается повышения спроса на них и потребления, активно воздействуя на сознание людей через все средства массовой информации, особенно кино и телевидение. Создаётся психологический настрой, по которому каждый «уважающий себя» человек должен в «соответствующих условиях» выпить. А иначе — «не культурно», «так не принято» и т. д. А тут и добровольные агенты мафии во всех слоях общества активно подключаются избитыми фразами: «Что, тебе рюмка водки или бокал вина повредит? Сделает алкоголиком?» «Это не по-компанейски»; «Ты что, нас не уважаешь?» — и прочее, и прочее. Ори этом, как всем хорошо известно, борьба идёт «за первую рюмку». За вторую — это каждый подтвердит — уже никто борьбы не ведёт. Почему? Да потому, что этого и не требуется. Любая доза алкоголя сразу же меняет отношение человека к вину. Ряд исследований показывает, что доза даже в 4–15 граммов алкоголя вызывает заметное нарушение деятельности органов чувств, она сразу же изменяет, причём незаметно для

самого человека, его психический настрой. Человек из трезвенников переходит в разряд пьющих.

Начинается второй этап — как заставить человека пить чаще и больше. Здесь идёт в ход пропаганда «умеренных доз» и «культурного винопития». Обычно говорят: «Тебя же никто не заставляет быть пьяницей, но выпить «умеренно», «для веселья», «чтобы освободиться от стресса», «на некоторое время забыться», можно»; «Да все же культурные люди пьют — ты посмотри в кино, почитай книги»; «Тебе же никто не рекомендует напиваться, но с друзьями выпить рюмку, две — это же не сделает тебя пьяницей» и т. д., и т. п. Человек, выпив «умеренную дозу» раз и два, уже сам охотно организует застолья, уверяя себя, что выпитая «умеренная доза» ему не повредит, что он себя хорошо контролирует, чтобы «не выпить лишнего».

Известно, что у выпившего даже самую малую дозу алкоголя: ощущается прилив сил при пониженной работоспособности; ощущается обострение всех органов чувств, тогда как в действительности они притупляются; ощущается повышенная умственная деятельность при фактическом её понижении и т. д.

Крупнейший специалист в вопросах влияния алкоголя на человека профессор Крепелия пишет: «Бесчисленное множество людей постоянно наносят вред своей работоспособности употреблением таких доз алкоголя, которые в повседневной жизни считаются совершенно безвредными».

Профессор Гауле, признавая, что всякая «малая» доза алкоголя влечёт за собой известную степень отравления, само желание вновь выпить рассматривает как остаток этого отравляющего действия яда. Доктор Маттей утверждает, что приводимые в пользу «умеренного» потребления спиртных напитков доводы есть не ошибочное мнение, а болезненное мышление, являющееся результатом влияния алкоголя на мозг. «Умеренно» пьющие, по его мнению, уже должны подвергаться лечению. Это болезненное мышление, когда люди не хотят, не могут понять принцип воздержания.

Уже 90 лет назад вопрос об «умеренных» дозах подвергался в России всестороннему научному изучению — на первом съезде Союза борьбы с пьянством в 1910 г. Иж вред был освещён в литературе достаточно полно. И те, кто в наше время, борясь против трезвости, навязывают нам «умеренные» и «культурные» дозы, делают это отнюдь не по невежеству.

Участники съезда считали, что в алкогольном вопросе сгруппировались все социальные беды нашего времени, что в правильном понимании значения пропаганды «умеренных доз» лежит решение самой алкогольной проблемы.

На съезде была выражена точка зрения всей прогрессивной русской интеллигенции на пропаганду «умеренных» доз как на опасную и вредную для народа и страны, была высказана необходимость борьбы за полное возрождение, то есть за «сухой закон».

Однако наша печать и средства массовой информации в течение многих лет замалчивали эти исторические по своей значимости решения съезда лучших и культурнейших людей России. А с середины 50-х годов, полностью попав под влияние алкогольной мафии, стали проводить в ЖИЗНЬ русофобскую линию, навязанную, как можно судить по бывшим ещё недавно секретным данным, западными странами, и в первую очередь США.

Проводя в жизнь планы ЦРУ по разрушению России и уничтожению русского народа, средства массовой информации, находящиеся в руках мафии, начали энергично спаивать население, вновь используя пропаганду «умеренного» и «культурного» винопития. В итоге за короткое время уровень душевого потребления алкоголя в России катастрофически возрос и она стала по этому показателю мировым лидером. К началу 90-х годов мы пришли к алкогольному геноциду: когда ежегодно людей умирает больше на сотни тысяч, чем рождается. Несмотря на нависшую смертельную опасность полного уничтожения страны и народа и превращения нас в жалкую колонию империалистических

государств, миллионы россиян, в том числе и интеллектуальная их часть, составляющая мозг нации, продолжают пить «умеренно» и «культурно». При этом каждый повторяет заплетающимся языком: «Когда захочу, тогда и брошу пить». Но в том-то и дело, что он уже не может «захотеть» бросить пить, так как целиком находится в алкогольной зависимости, запрограммирован на пьянство. Страна подошла к демографическому краху, основной причиной которого является целенаправленно созданный алкоголизм народа.

Но алкоголизм — это, с современной научной точки зрения, не болезнь, здесь обычные лекарства не помогут. Создавать наркологические пункты не только бесполезно, но и вредно, так как это создаёт иллюзию излечения от алкоголизма.

Пьянство и алкоголизм — это психологический настрой, алкогольная запрограммированность, алкогольная зависимость, прочно овладевшая умом и всем существом человека. Здесь надо лечить не тело, а душу, сознание и ум.

Такое мнение высказал русский учёный-физиолог Геннадий Андреевич Шичко и подтвердил это на практике. Он брал группу казалось бы безнадежных для возвращения к нормальной жизни людей и в течение нескольких дней говорил им правду об алкоголе, убедительно доказывая лживость тех суждений, которые господствуют в литературе и которых придерживались эти люди. Одновременно они писали дневники, отвечая на поставленные вопросы и откровенно и правдиво анализируя свои чувства. В конце курса таких занятий все алкоголики, которые годами безрезультатно лечились в наркологических учреждениях и в ЛТП, не только сознательно и полностью прекратили пить, но и стали активными борцами за трезвость.

После преждевременной кончины Г. А. Шичко его учение развивают и используют на практике его ученики и последователи, в том числе и главным образом — бывшие алкоголики.

Для иллюстрации приведу наглядный пример. Начальник одного из цехов Нижнекамского металлургического завода Ю. В. Морозов был не только прекрасным администратором, хорошим специалистом, но и талантливым организатором и изобретателем, однако пристрастился к пьянству и через несколько лет стал алкоголиком. Его сняли с руководящей должности, перевели на рабочую специальность. Но он продолжал пить. Не в силах справиться со своей вредной привычкой, Морозов уже подумывал о самоубийстве (известно, что пьющие кончают самоубийством в 80 раз чаще, чем непьющие). И вот однажды ему на глаза попала газета, где сообщалось, что в Ленинграде избавляют от пьянства. Он приехал в город на Неве, прослушал курс лекций одного из самых активных и преданных учеников Г. А. Шичко Юрия Александровича Соколова и бросил пить. Вернувшись домой, он собрал группу алкоголиков — человек сорок, прочитал им курс лекций, которыми его снабдили в Ленинграде, и превратил всех слушателей в трезвенников. Через три месяца Морозов написал, что этим методом освободил от алкоголя 340 человек. Спустя два года он довёл это число до 2000, а 18 из них сами стали вести подобные занятия.

Во многих городах нашей страны действуют сотни таких борцов за трезвость, избавляющих десятки тысяч пьяниц от алкогольного дурмана. Среди них петербуржцы В. Михайлов, И. Биндюкова, талантливый учёный и пропагандист трезвости новосибирец В. Жданов, А. Байкалов из Иркутска, Н. Январский из Ижевска, москвич Ю. Ливии, краснодарец В. Бондаренко и многие-многие другие энтузиасты этого святого дела.

Несмотря на поразительную эффективность этого метода, официальное здравоохранение не обращает на него внимания и не только не помогает энтузиастам, но зачастую мешает им. Последователи Шичко действуют под эгидой общества «Союз борьбы за народную трезвость», клубов «Оптималист» и других добровольных объединений. Многие из них развивают и совершенствуют этот метод освобождения людей не только от алкогольной, но и от табачной зависимости.

Большинство руководителей этих занятий придерживаются срока, рекомендованного Г. А. Шичко: ведут занятия в течение 10 дней. Правда, некоторые считают, что декада — слишком большой срок, и постепенно сокращают его, более сжато подавая материал и тщательно следя за результатами.

Интересный опыт накопил В. А. Бондаренко из Краснодара. Работая в сельскохозяйственном регионе, он часто испытывал затруднения в силу того, что его «пациенты» — в основном приезжие из села — не могут длительное время находиться в отрыве от своего хозяйства и нередко уезжают, не дослушав цикла занятий до конца. Он стал сокращать сроки, подавая материал в сжатой форме. Проверка показала, что эффективность при этом осталась хорошей. Несколько раз Бондаренко приезжал в Москву и Петербург, где обучался психологическому воздействию на людей. Полученные знания он успешно применяет на практике, уделяя много внимания подготовке своих будущих слушателей к занятиям (запись на курсы проводит в торжественной обстановке, внимательно беседует с каждым, кто приходит к нему, (во время беседы показывает короткометражные теле- и кинофильмы, таким образом он создаёт у будущих слушателей определённый психологический настрой). Основное занятие продолжается три часа. В это время даётся яркая характеристика пьющего человека, объясняется тот вред, который испытывает общество от пьяниц, демонстрируются отрывки из кинофильмов, зачитываются выдержки из газет и журналов. В конце занятий у слушателей создаётся психологический настрой на полную трезвость. Большинство уходит с твёрдым намерением начать трезвую жизнь и не курить. Тот, кто, прослушав лекцию, не вполне убедился в своих возможностях сразу бросить пить и курить, остаётся для беседы или приходит два раза в неделю для индивидуальных занятий. Как правило, сомневающихся в своих силах после этих занятий остаётся немного.

Наряду с методом Шичко существует метод сильного одноразового психологического воздействия на пьющего — так называемый метод Довженко. Пьющим внушают, что им запрещено на определённый срок употреблять алкоголь в любой дозе, и если кто нарушит этот запрет, то может умереть или с ним произойдет несчастный случай. Большинство в течение этого времени не пьют. Недостатком данного метода является то, что у человека желание пить остаётся, и, воздерживаясь из-за страха, он часто бывает раздражительным и злым. Метод же Шичко полностью избавляет от желания пить и курить. Человек доволен, оттого что ему совсем не хочется отравляться зельем, сокращающим жизнь.

Вот почему каждому пьющему и курящему настойчиво рекомендую: идите на курсы, проводимые по методу Шичко, и вы начнёте новую, трезвую жизнь, освободитесь от алкогольной и табачной зависимости, почувствуете, что победили в себе зло, которое давило и угнетало долгие годы.

Став трезвенником, человек вспоминает о Родине, которую он пропивал, о семье, которую разрушал. Своим пьянством, которое ему навязала преступная мафия, он способствовал тому, что Россия оказалась в алкогольном капкане. Освободившись от алкогольного гнета, он ясно видит, что в решении антиалкогольной проблемы лежит ключ к спасению и возрождению России.

Право на материнство

Нет такого органа в человеческом теле, на который алкоголь не действовал бы разрушающе. Но сильнее всего страдают мозг, лишаясь своих самых высших, самых ценных функций, и репродуктивные органы, особенно женщин, что губительно сказывается на потомстве.

В своей статье «Далеко упали яблоки», напечатанной ещё в 1984 г. в газете «Известия», я писал, что уровень потребления алкоголя в значительной мере зависит от женщины как носительницы высших моральных и нравственных качеств. Убеждён, что

если женщина всерьёз включается в борьбу за трезвость, она может сделать очень многое. После публикации я получил много писем от женщин. Приведу выдержки только из одного.

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 против женщин за пьянство мужчин. Как больно читать эти строки! У женщин нет большего желания 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. 10 лет жили мы не зарегистрировавшись, душа в душу. Вступили в брак, получили квартиру и уже 6 лет живём в кромешном аду. Муж начал пить, потом стал пить запоем. Выходные дни трезвые. А пойдёт на работу — возвращается не «выпивши», обратите внимание, а в невменяемом состоянии. Валится с ног, спит до 9-10 часов вечера, потом начинается скандал. Несёт всякую чушь, обзывает, угрожает, шантажирует. С нервными заболеваниями лежала в больнице. Обращалась в милицию, в местный комитет. В милиции предупредили, в месткоме напились вместе с ним, посмеялись и всё. Была вынуждена подать заявление на развод. Теперь, говорит, решил: меня убьёт, потом себя. Боюсь в квартире с ним находиться даже днём. В моем положении с пьющим мужем не страшна уже и война! Всё равно я не могу жить нормально... Не хочется жить, не только работать. Дети уже выросли, стыдно и от детей и от соседей, а что поделаешь, кому своё горе поведаешь? Некому!

Посмотришь, сколько молодых начинают пить, и родители не в силах ничего сделать. Пьют в основном на работе. Неужели нельзя что-нибудь придумать?!»

Не письмо, а крик наболевшей души. Таких писем, а также больных женщин на приёмах в клинике очень много. Одна из них рассказала, как из-за пьяного мужа потеряла сына-подростка, которого он выгнал из квартиры на жгучий мороз, а жену запер и не пустил к сыну. Сын простудился, получил гнойное воспаление среднего уха. Абсцесс прорвался в мозг, и мальчик погиб.

— А что же, — 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 тогда понастойчивей и требовательней, быть — может, быть совсем, пить бросил. А я всё шла ему навстречу, уступала, прощала.

— Однажды, ещё до рождения ребёнка, пришёл совсем пьяный.

— Мне бы уйти от него, да предупредить 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 и обнаглел. Убедился, что со мной можно не считаться, за женщину не признавать! Вот и получила, что заслужила...

На консультативном приёме другая женщина, которая несколько лет назад перенесла тяжёлое простудное заболевание, осложнившееся ревматизмом, обратилась к нам с тяжёлым пороком сердца. Я, в присутствии помощников, попросил её рассказать подробнее, как она заболела. Она долго молчала, а затем со слезами рассказала, что пьяный муж выгнал её на мороз. Она постеснялась идти к соседям и долго стучала в запертую дверь. Муж же уснул и проспал до утра. Ночью ей всё же пришлось идти к подруге. Но было поздно: она сильно продрогла, простудилась и тяжело заболела.

— Скажите, — спросил я, — ваш муж с самого начала, то есть с первых дней женитьбы, так много пил и грубо с вами обращался?

— Что вы? — воскликнула больная. — Он до свадьбы почти совсем не пил, а меня так любил, души во мне не чаял. И слушался во всём.

— Слышите? — обратился я к помощникам. — Это не первый подобный случай. Помните ту женщину, у которой сын умер от прорыва абсцесса в мозг? У неё почти такая же история.

Вначале муж почти не пьёт, бережно относится к жене, а потом начинает прикладываться к рюмке и безобразничать. Данная история не менее поучительна. Здесь допущены ошибки с обеих сторон. Он виноват в том, что не захотел беречь своё счастье, её любовь, заботу и даже некоторую её слабость расценил эгоистично. Он, видите ли, такой хороший, жена его очень любит, всё для него сделает. В каком бы виде он ни пришел, она примет его с любовью, не упрекнет. Попробовал напиток. Действительно — жена 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 всё позволено, жена у него под каблуком, он может пить и гулять сколько хочет. Так и покатился. Погубил свою жизнь, разрушил семью, счастье своё и близких людей.

Однако большую ошибку совершила и она. Женщина должна знать, что мужчина, будь то жених, муж или друг, не позволит себе выпить ни капли перед встречей с женщиной, которую любит и уважает. Напился, значит у него нет ни любви, ни уважения, или это безвольный человек, тряпка, от которого надо бежать подальше, пока не поздно.

После первого подобного случая жена обязана предупредить мужа в самой строгой форме: если такое повторится — она уйдёт. Её слова не должны быть пустой угрозой: в следующий раз ей действительно необходимо сразу же расстаться с ним.

Всё равно жизни не будет, сколько бы он её ни уверял, и как бы она ни тешила себя надеждой, что он исправится. С каждым годом, с каждым месяцем положение жены будет всё хуже. Не исключены не только развал семьи, но и болезни, несчастные случаи и даже преступления.

Если бы та и другая женщины после первого же случая пьянки строго предупредила своего мужа и в течение длительного времени показали, что настроены решительно, то, возможно, рассказанные истории, закончились бы не так печально. В подобных ситуациях далеко не каждый мужчина повторит свой поступок. Особенно, если он любит. А снисходительное, равнодушное отношение к пьянству только подливает масла в огонь. Пациентки правильно оценили свое поведение: «получили то, что заслужили».

Любой пьяница — обуза и позор для семьи, даже если он в нетрезвом виде и ведёт себя «нормально», то есть не буянит, не скандалит. Но этот пьяный, осоловевший вид, этот словесный бред, который он несёт с добродушным или злым видом, создаёт в семье гнетущую обстановку, в которой не только о семейном счастье, но и о нормальной жизни не приходится думать.

Упомянутые выше женщины сами определили, почему мужья пьют и с женами не считаются: потому что, вместо борьбы с пьянством те им потакают, всячески ублажают.

Мужья стали пьяницами потому, что жёны давали им поблажку и борьбу с пьянством начали не с первой выпивки, а когда за помощью надо обращаться в милицию или в психиатрическую лечебницу. В это время исправить человека слишком трудно!

Утверждать трезвый образ жизни следует ещё до свадьбы, если юноша позволяет себе выпить в присутствии любимой девушки, невесты, то угроза трагедии очень большая. Хочет девушка иметь здоровую, трезвую, счастливую семью, она должна быть бескомпромиссной: или он пообещает, что никогда в рот не возьмёт ни капли хмельного, или она не выйдет за него замуж. И это надо провести в жизнь очень твёрдо. Иначе «культурные» дозы постепенно перейдут в пьянство. Любые поблажки и разрешения «выпить рюмку-другую», «в компании», «на свадьбе» и т. д., как правило, приводят к тому, о чем выше поведали нам три женщины.

Когда я вижу, что девушка ведёт под руку выпившего парня, с горечью думаю о том, что её ждёт в будущем. Она сама готовит себе судьбу. А потом будет жаловаться на свою несчастную жизнь! Сделав поблажку в начале в малом, она пожнёт в будущем большое горе.

Так что когда Нина Николаевна говорит, что у каждой женщины — нет большего желания, чем иметь мужа или сына непьющего, то это совершенно справедливо. Но одного желания мало.

Трезвая семья — это счастье, это норма жизни. А за счастье надо бороться, и не тогда, когда муж дошёл до белой горячки, а когда ещё не выпил и первой рюмки.

Любимая женщина может сделать очень многое. Но, во-первых, пока она ещё любима и, во-вторых, пока у мужа не появилась алкогольная зависимость. После нескольких приёмов спиртного наркотик вступает в свои права, и, чем позднее начнётся борьба за трезвость, за свое счастье, тем труднее будет добиться успехов. А когда муж находится в полной алкогольной зависимости, возвращение его к нормальной жизни потребует чрезвычайно много сил и настойчивости. Но даже и в том случае, когда мужчина опустится до предела, женщина может вернуть ему человеческий облик, проявив волю и настойчивость.

У генерального директора крупного сибирского рудника рос единственный сын Вася. Отец, занятый ответственной работой, мало уделял ему внимания. Сын не знал запретов, и что бы ни натворил, его никто за всю жизнь ни в чём не упрекнул. Семья была гостеприимная, хлебосольная. Гости в доме не переводились, и все застолья сопровождалось обильным возлиянием. Вася рано познал вкус вина. Никто его за это не осудил, никто ребёнку ничего не объяснил. И как результат — незаметно для всех и, понятно, для себя он попал в зависимость от алкоголя. Уже став студентом геологического института, часто просил у родителей денег, которые пропивал в ресторанах. Способности, которыми он был наделён от природы, помогли ему неплохо закончить институт. Он пошёл в геологическую партию, сначала рядовым, а затем и руководителем. Прирождённый сибиряк, знающий и любящий тайгу, он, будучи руководителем изыскательской группы, принёс бы Родине немало пользы.

Василий женился, у него родилась дочь. Налаживалась счастливая семейная жизнь. Его авторитет как специалиста-геолога рос. Но, к сожалению, ещё быстрее росла тяга к спиртному. Возникшая алкогольная зависимость парализовала его природные задатки. Несмотря на его заслуги и авторитет отца, Василия за пьянство перевели в рядовые геологической группы. Он стал пить ещё больше. Как следствие — увольнение. Он нанимался на различные работы — был грузчиком, дворником, санитаром, подвозчиком товаров в гастрономе — и отовсюду его быстро увольняли. Жена подала на развод. Он стал жить у родителей. Каждый день являлся пьяным. Отец и мать часто ходили с синяками. И это они, ни разу за всю жизнь не тронувшие его пальцем! Так продолжалось изо дня в день.

Однажды, возвращаясь с очередной попойки, домой, Василий заступился за девушку, к которой приставали хулиганы. Он пошёл её провожать. Разговорились. Он долго не хотел от неё уходить, попросил о свидания. Она согласилась, но при одном условии: он будет абсолютно трезвым.

Василий сдержал слово. Они стали видеться чаще, и каждая новая встреча была обусловлена его трезвостью. Таня была с ним очень нежна, заботлива, но в вопросах выпивки беспощадна: заявила, что, если увидит его хоть чуть-чуть навеселе, к нему больше не придёт. Он знал, что так и будет, поэтому не пил, хотя и стоило это больших усилий. Он выдержал порядочный испытательный срок. Поженились. Татьяна по-прежнему была с ним заботлива и нежна, но в вопросах выпивки оставалась непреклонной.

Первое время Василий страшно мучился. Были моменты, когда, по его словам, всё внутри горело, казалось, что он готов выпить даже ценою своей жизни. Ночью он соскакивал с постели, лихорадочно одевался и бежал к ресторану. Во время этого марафона приходило осознание реальности. Боязнь потерять Таню хватала за горло всё сильнее, и он, обежав вокруг питейного заведения несколько раз, но так и не зайдя в него, направлялся домой, где его ждала Таня, сжавшаяся от страха: выдержит ли? Если не выдержит, она будет вынуждена сдержать слово — уйти от него. Василий возвращался радостный от того, что победил, казалось бы, непреодолимую страсть, что не поддался ей.

Кто самый сильный из людей? Тот, кто сильнее своих страстей, говорит народная мудрость.

Постепенно похмельные приступы прошли. Василий вернулся на прежнюю работу. У него создалась прекрасная семья, появилось двое детей. На работе — почёт и уважение, в доме — мир и счастье. Он спокойно бывает в любой компании, веселится, балагурит, но к спиртному не притрагивается.

Подруги нередко спрашивают:

— Как тебе, Таня, удалось это?

— Нелегко было, — задумчиво отвечает она. — Часто казалось, что я не выдержу, сдамся. Но твёрдо решила: или я буду иметь настоящее счастье, или мне ничего не надо.

Спокойная жизнь была нарушена ранней смертью родителей, которые умерли один за другим в течение нескольких месяцев. Страдания, которые причинял им сын в течение многих лет, подорвали здоровье, износили сердца. И хотя в последние годы их душевное равновесие вернулось — физические силы не восстановились. Василий, только теперь осознавший глубину родительской любви и родительского горя, свою вину перед ними, тяжело переживал их смерть. Он понял, что своим пьянством сократил жизнь самых дорогих ему людей. Ему стало ясно, что пьянство — это в полном смысле слова измена близким, своему народу, Родине. Вместо того чтобы работать, он — молодой, здоровый — жил паразитом, тунеядцем, ничего не создавая, а наоборот, разрушая то, что создаётся трудом других людей...

Употребление алкоголя опасно не только для живущих, но и для их будущих детей. Оно разрушает семью и приносит неисчислимые бедствия обществу. По многочисленным данным, от 60% до 85% разводов совершаются по причине пьянства одного или обоих супругов. А это значит, миллионы детей становятся полусиротами, а то и круглыми сиротами, сами же родители — одинокими и бездетными. Это наносит огромный ущерб обществу, ибо дети, оставшиеся без родителей, легко встают на путь нарушения закона, рано начинают пить и пополняют армию алкоголиков и преступников.

Для миллионов женщин нет большего счастья, чем видеть сына трезвым. Но часто тревогу бьют поздно, когда человек уже становится алкоголиком. Об этом надо думать ещё до беременности. И не только думать, но и сделать всё, чтобы сын или дочь никогда не — стремились познать вкус хмельного. Надо решительно изживать навязанную нам в последние десятилетия традицию — встречать гостей обязательно бутылкой спиртного. Пора восстанавливать старый русский обычай — встречать их хлебом-солью и самоваром душистого чая.

Чтобы предохранить сына или дочь от пагубной привычки пить спиртное, родители, и в первую очередь матери, сами не должны никогда его потреблять. Застолья с красивыми речами и вином действуют на детское воображение очень сильно. Подростки постараются при первой же возможности последовать наглядному примеру.

Если бы все женщины-матери активно боролись с пьянством, то можно не сомневаться, что оно не достигло бы таких угрожающих масштабов, как сейчас. Почему те миллионы женщин, которые, не выходя замуж, так как не могут найти трезвенников-мужчин, или те, которые ушли от пьяниц и больше замуж не выходят, — почему эти

женщины замкнулись в себе и не включились в борьбу за трезвость, чтобы будущее поколение не оказалось в подобном положении?

То, что происходит в нашей стране, находится в вопиющем противоречии с принципами гуманизма, заложенными в русском обществе, с принципами заботы о человеке.

В современном цивилизованном мире человеческий гений творит такие чудеса, которые десятки лет назад даже в мечтах казались невозможными. В самом деле: люди ходят подо льдами Северного полюса, запускают в безбрежное космическое пространство спутники с человеком на борту. Человек побывал на Луне, отправил ракеты на Марс и Венеру, он может не только слышать, но и видеть то, что происходит за тысячи километров. Обыденными стали операции на сердце, которого ранее никогда не касался нож хирурга; сейчас хирург остановит больное сердце, реанимирует, вставит новые клапаны и опять запустит. И полёт человеческого гения продолжается с нарастающей быстротой.

А наряду с этим человек производит вещи, вопиющие по своей абсурдности. Миллионы людей трудятся, создавая на миллиарды, на десятки миллиардов рублей то что, по светлому разумению, никогда не должно быть использовано. И чем скорее эти продукты огромного труда будут уничтожены, чем скорее исчезнет потребность в них, тем большим благом это обернётся для цивилизации. Речь идёт не только об атомной бомбе, но и об алкоголе и табаке.

Люди добровольно создают и употребляют ядовитые вещества, которые сокращают отмеренные им природой годы, лишают разума, отнимают здоровье и саму жизнь у будущих поколений. Разве это не абсурд? Разве не пора немедленно прекратить эту, с точки зрения высшего разума, дикость? Остановить производство и потребление продукта, который только за последние годы унёс человеческих жизней больше, чем их было убито за всю Великую Отечественную войну.

Согласно данным ВОЗ, каждый третий умирает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый — с курением. Получается, что из-за этого в нашей стране погибает почти полтора миллиона человек в год, что по количеству жертв равносильно 10 хиросимским атомным бомбам, ежегодно сбрасываемым на нашу страну в виде алкоголя и табака. За последние 20 лет, мы таким образом похоронили около 30 миллионов человек. Если же принять во внимание ещё 20 миллионов алкоголиков, которые справедливо считаются живыми трупами, да столько же пьяниц, что ложатся бременем на плечи государства и семьи, то увидим: потери от водки и табака куда больше всех наших военных потерь.

Бели бы мы полностью прекратили потребление алкогольных напитков и табачных изделий, то имели бы самый низкий коэффициент смертности — примерно 5 на тысячу населения. То есть он был бы вдвое меньше, чем теперь. Тем самым мы сохранили бы здоровье и жизнь миллионам, а вместе с жизнью и здоровьем оберегли бы и наше потомство.

Пить или не пить? Этот вопрос решается людьми по-разному. Расул Гамзатов, например, пишет:

Пить можно всем.
Знать надо только,
Когда и с кем.
За что и сколько.

С ним солидарен винодел профессор Кишковский. Для него тоже не ясны только детали: когда, с кем и сколько.

Как врач я могу сказать, что пить можно. Но только тем, кто хочет сократить свою жизнь на 15-20 лет, кто желает добиться деградации личности, умственных способностей, кто хочет приобрести различные тяжёлые заболевания, такие, как цирроз печени, рак желудка и др. Тот же, кто стремится развивать, а не губить свои способности, сделать что-то полезное для страны, приумножать богатство Родины, видеть жизнь ясными и светлыми глазами и наслаждаться ею — тот не должен употреблять 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 несётся к могиле, увлекая за собой и здоровую часть общества.

Абсолютная трезвость — единственно возможное и необходимое решение, достойное человека разумного, если мы не хотим превратиться в общество деградированных людей. И в этом жизненно важном деле девушки и женщины могут и должны сделать очень многое.

Самой природой каждой женщине предназначено быть матерью. Это её святой долг перед Родиной и даже жизненная необходимость, без которой она не может быть счастливой. На приёме у врача здоровая, полная физических интеллектуальных сил женщина, вынужденная делать аборт, так как её муж не хочет иметь детей, поведала, что она часто видит во сне, как ласкает и кормит грудью ребёнка, и что просыпается в слезах, — так как это происходит не наяву. И только родив, она стала по-настоящему счастливой, что видно по улыбке, которая не сходит с её красивого лица, когда она говорит о своей дочурке.

Но право быть матерью должно принадлежать только абсолютно трезвой женщине, ибо строго научно доказано, что даже разовый приём алкоголя может обусловить рождение неполноценного ребёнка. А это уже преступление и перед самим ребёнком и перед обществом. Если по вине одного из родителей на свет появится урод, то это не только физические мучения для семьи на всю жизнь, но и глубокие нравственные переживания, особенно для матери.

Чтобы не допустить трагедии, нужно соблюдать абсолютную трезвость весь чадородный период своей жизни, как это было утверждено законами в Древней Греции. Уже тогда люди делали то, что многие сейчас не желают понять.

Святое право женщины на материнство должно быть обеспечено всеми законами государства. Но там, где есть права, должны быть и обязанности. Для будущей матери важнейшая из них — полная трезвость.

Письмо курящей девушке

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака лёгких. И сотням, я не оговорился, сотням вынужден был отказать, поскольку уже ничего нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжёлого, нежели отказ больному в помощи ввиду собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать своё бессилие, когда речь шла о спасении поражённых лёгких и жизни 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 своё 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 лёгкие), но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и моё 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 лёгкими...» Как-то мой хороший знакомый обратился ко мне с такими же словами. Договорились о встрече, но пришёл он только через несколько месяцев. Когда на операционном столе ему вскрыли грудную клетку, оказалось, что всё уже проросло метастазами и ничем нельзя ему помочь. Тяжело узнать, что умирает больной. Ещё тяжелее, что это твой близкий товарищ...

В этих строках, обращённых 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 пугать 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 заболевают 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. Тебе только двадцать, а до сорока семи ещё... Конечно, тебя это не испугает. И всё-таки...

С огромным огорчением я вижу, 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 будущем замужестве. Я могу допустить, что в таких планах замужество ещё 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 чём-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 процента положительно, 54 — безразлично, 42 — отрицательно.

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

Вопрос третий: Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» — Буря протестов! Из 256 только двое ответили: «Мне всё равно». Остальные категорически возразили.

А теперь подумаем вместе. До операции на лёгких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда это пришло? На мой взгляд, курят в тех компаниях, где собираются для весёлого времяпрепровождения. Сигарета в твоих руках — как бы сигнал: ты современна. А значит, и к любви, и к дружбе относишься с немалой 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 забаву. Мне кажется, что закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь своё достоинство, делаешь 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 даёт увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?

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

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретёт землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние и испортятся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплёвывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно идёт запах... Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из знакомых парней будет 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 привлечёшь к себе, а наоборот, оттолкнёшь любого серьёзного парня.

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

Чем раньше ты начнёшь курить, тем опаснее для тебя воздействие яда табачного дыма. А если ты пристрастишься к курению задолго до того, как в тебе начнутся возрастные изменения, то медленнее будет идти развитие организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, содержание в крови кислорода понижается за счёт 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 бензопирен — стопроцентный канцероген («канцер» — по латыни — рак).

Если ты любознательна, возможно, тебя 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 больше установленной международным соглашением по защите от радиации.

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

Ты закурила... Дальше всё идёт 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, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратно придёт 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 плода и меньший вес новорождённого (да, новорождённого, твоего ребёнка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твое курение скажется на его жизнеспособности). У курящих

выше процент мертворождённых детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рождённого ребёнка. 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 может родить, хотя ради этого готова на всё, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением: 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 всём виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И муж может тебя оставить. Он уйдёт к менее достойной, чем ты, — только лишь из-за права называться отцом. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай, что экспериментом установлено: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступает (через плаценту) в сердце и мозг ещё не родившегося ребёнка. И этим ядом ты невольно травмишь его. Учёные проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своём физическом и умственном развитии. Кстати, среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития.

И всё время твой ребёнок 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 ребёнка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

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

Мой опыт подсказывает страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было большое сердце — оттого что 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 процентов мальчиков и 78 процентов девочек.

По данным ВОЗ, 80 процентов курящих детей сохраняют эту вредную привычку, став взрослыми. Уже установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из 100 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, которые не сознают, что творят, а когда им говоришь, безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И, пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. Твоё 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 недалёком 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 обречёт 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 не курили. Среди больных раком желудка 95 процентов курящих. И если у каждого курящего ещё не развился рак лёгкого, то в абсолютном большинстве случаев уже имеется предраковое состояние. У курящих в три-четыре 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, то мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые.

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же продают табачные изделия 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.

Сколько стоит папироса государству

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

...В электричке девушка поучает другую: «Современная девушка выглядит намного эффективнее, 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 ребёнок. 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 ещё 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 необходимой. Подошла как-то к зеркалу, а оттуда на меня старая, усталая женщина смотрит. Решила: всё! Больше не курю! Два часа промаялась и потянулась за сигаретой. Курить так и не бросила».

Сорокалетняя мать одной школьницы, курящая уже 20 лет, рассказала: «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 её 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 родовая смертность, даже, если их матери не курят. Кроме того, у детей в два раза чаще возникают пороки развития и деформация лица такие как «заячья губа», асимметрия глаз и т. д.

Курильщики и сами немало страдают от своей дурной привычки, причём часто уже в молодом возрасте. Приступы «грудной жабы», приводящие к смерти, среди них случаются в 4 раза чаще, а летальность, особенно у пристрастившихся к табаку в молодом возрасте, больше на 30–80%. Смертность от рака лёгких у них в 20 раз выше, в 13 раз чаще наблюдается стенокардия, в 12 раз — инфаркт миокарда, в 10 раз — язва желудка.

Известно, что от табачного дыма страдают и те, кто вынужден вдыхать его в накуренном 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 сосудосужающим 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 нарушения менструального цикла, а иногда и полного прекращения менструации.

Нет такого 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 в 0,08–0,16 грамма 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 запрещённый государством.

Не потерявший разум от табачного дыма должен задуматься над цифрами, давно опубликованными учёными. Каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни. По данным ВОЗ, каждый пятый умирает от причин, связанных с курением, а это значит, что в нашей стране от этого умирает 500 тыс. человек. Но прежде чем умереть, многие из них годами страдали 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 и средства массовой информации, 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 опий, 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 табака потерпит большой урон?

Рассмотрим вопрос объективно. Мировое производство табака в 1980-х годах достигло 5,5 млн. тонн в год. Сегодня оно, несомненно, стало ещё больше. В коммерческих целях его культивируют по меньшей мере в 120 странах. Первое место занимает Китай, за ним следуют США. В СССР ещё в 1976 г. было собрано 300 тыс. тонн табака, что по сравнению с 1940 г. 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 доказывает, что производство табака разрушает экологию страны, её 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 много больше, чем государство получает в виде налогов от реализации табака и табачных изделий.

Табак является дополнительным и неучитываемым разорителем из-за пожаров, возникающих от непотушенных 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 1 млрд., а в нашей стране — около 100 млн. деревьев. А сколько требуется древесины на 400 млрд. спичек в год? Мы жалуемся на недостаток и дороговизну бумаги. Между тем миллионы тонн лучших её сортов идут на изготовление папирос, пачек и коробок.

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

Чтобы отбить у табака неприятный запах, табачная промышленность затрачивает многие тонны ценнейших материалов и продуктов, отнимаемых у населения, и в первую очередь у детей, которым мы вместо этого подсовываем сигарету. Так, на одну тонну табака, расходуется: ванилина — 125 кг, арованилина — 3,25, ромовой эссенции — 96, масла мятного — 3,5, меда натурального — 150, сухофруктов — 50, чернослива — 80 кг, а также большое количество масла анисового, лимонной эссенции, масла бергамотного и даже перуанского бальзама. На наших табачных фабриках работают десятки тысяч человек, созданы специальное научно-исследовательские институты с филиалами и опытными станциями, издаётся специальная литература — и всё это направлено не на профилактику, а на распространение курения, отравление удушливым дымом большого количества людей, в том числе детей.

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

Подведём 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.

Для производства табака и папирос ежегодно уничтожаются сотни миллионов деревьев, сотни тысяч тонн бумаги и неисчислимое количество ценнейших продуктов. В результате миллионы людей отравляют себя ядовитым дымом, болеют во много раз чаще, чем некурящие, а 500 тыс. ежегодно умирают от табака, проболев многие месяцы и годы.

Всё это не входит 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 и кощунственно поддерживаемый правительством.

Враг более страшный, чем враг внешний

Тяжёл и трагичен исторический путь России. За десять столетий она пережила многочисленные войны, нашествия иноплеменников, смуты, измены и предательства своих авантюристов.

С 1054 года, когда Русь, сохранив верность Православию, осталась главной защитницей православной веры, начинаются непрекращающиеся до сих пор войны против России. С 1055 по 1462 г. было 245 нашествий на нас внешних врагов. После победы на Куликовом поле по 1945 г. Россия воевала 334 года, большей частью с коалициями из 3–5 и даже 9 стран одновременно. При этом почти все войны были оборонительными. И каждый раз стоял вопрос: быть ИЛИ не быть России самостоятельной державой, быть или не быть русским независимым народом, или же попасть в кабалу и рабство к иноземным поработителям?

Нет ничего удивительного, что у русского народа в генах заложен дух сопротивления внешнему врагу, интервентам, и при любом нападении из-за рубежа он поднимается на защиту Родины. Не один международный авантюрист, завоевав пол Европы, пытался испробовать силу русского оружия, но каждый раз оказывался полностью разгромленным.

Вот почему президент США Джон Кеннеди оказал, что русских войной взять нельзя — их надо разложить изнутри. Но даже собственные предатели ничего не смогут сделать страшного, если русский народ будет нравственно здоров. Поэтому те, кто мечтают о нашем порабощении, стараются через наёмных предателей разложить народ нравственно, погасить его духовную жизнь, патриотизм, оттолкнуть его от Православия. А для этого лучше всего подходят ложь, порнография и разврат, а главное — водка и табак. Пока русский человек трезв, его не собьют с пути Православия и патриотизма. Это знают все наши враги. И они, надев на себя мирную личину, под видом доброжелателей наполнили рынок вином и табаком — наркотиками, которые быстро находят своих потребителей и приводят к нравственной деградации, а затем и порабощению страны без единого выстрела.

Такую ситуацию мы переживаем в наши дни.

Чем сильнее и чаще опьянение, тем быстрее идёт угнетение и разрушение высших отделов головного мозга и обнищание духовной жизни, интеллекта человека и общества. По мере ослабления функций высших отделов головного мозга набирает силу подкорка, освобождённая от контроля со стороны коры. Начинают превалировать низшие функции мозга и инстинкты. Последние, освободившись от контроля со стороны высших духовных сил, представляют большую опасность.

Как пишет И. Ильин, «инстинкт, взятый сам по себе и не обузданный духом, есть волк в человеке: он хищен, коварен и жесток. Но он хитрее и изворотливее лесного волка. Человек голого инстинкта не ведаёт ни веры, ни совести, ни жалости, он посмеивается над честью, презирает доброту, не верит ни в какие принципы. Для него всё хорошо, что ему выгодно».

Этот человеческий примитив сугубо эгоистичен. Он не способен не только на альтруизм, но и на элементарную порядочность. Таким становится человек, у которого под влиянием алкоголя инстинкт и эгоизм берут верх над силой духа, над нравственностью.

И вот представьте себе какого-либо руководителя высокого ранга, который в течение длительного времени разрушал свой мозг алкоголем и у которого духовная сила угнетена, а инстинкт, не обузданный духом, берёт верх... Что может натворить такой руководитель?

Коварное действие алкоголя заключается ещё и в том, что он поражает высшую, духовную сторону нервной деятельности, человек начинает автоматически, рефлексивно реагировать на окружающее, осуществлять привычные механические действия, произносить шаблонные фразы и слова, выражать примитивные мысли. Всё это сопровождается грубостью, вульгарностью, проявляется некстати и удивляет своей нелепостью. Повторяясь по мере опьянения, эти нелепость и вульгарность закрепляются в

характере человека, и вот уже его знакомые с удивлением констатируют, что человек быстро меняется в худшую сторону. А если учесть, что склонность к алкоголю в основном имеет место у людей с повышенным самомнением, с наклонностью ко вседозволенности, то от потребления алкоголя всё это рано или поздно гипертрофируется. Человек становится эгоцентричным, грубым, излишне самоуверенным, склонным к плоскому однообразному юмору; ослабевают память, внимание, способность к систематическому мышлению, к творчеству. Личность меняется, деградирует. Пьющий оказывается запрограммированным на самоуничтожение и разрушение.

Алкоголь как наркотический яд опасен в любых дозах. Как уже отмечалось, нас уверяют, что пить можно и нужно, но только «умеренно» и «культурно». Но «умеренного» зла не бывает, зло есть зло, а культура и алкоголь несовместимы как лёд и пламя. Миллионы пьяниц и алкоголиков не сразу стали такими. Они какое-то время пили «умеренно» и «культурно», но все, одни раньше, другие позднее, превращались в пьяниц. Любой здравомыслящий человек понимает, что «умеренное» потребление алкоголя — это трамплин в алкогольную беду не только для себя, но и для окружающих, близких людей. Не имея ни одного разумного аргумента в защиту алкоголя, люди, желающие сподить наш народ, используют ложь как самое сильное и подлое оружие.

Там, где ложь не помогает, они стараются этот вопрос замолчать. В течение десятилетий результаты введения «сухого закона» в России, принёсшего огромное благо, тщательно замалчивались. А когда молчать стало невозможным, стали обливаться его грязью.

Между тем знать правду о «сухом законе» необходимо не только потому, что он принёс обществу огромную пользу, но и потому, что в традициях русского народа всегда существовал неписанный обычай: в критических ситуациях вводить в стране или регионе обязательную для всех принудительную трезвость.

В 1914 г. царское правительство приняло закон, запрещающий производство и продажу всех видов алкогольных изделий на время войны. Результаты запрета были тщательно изучены и опубликованы в ближайшие же годы. Вот как, например, об этом писалось в книге доктора А. Мендельсона «Итоги принудительной трезвости»: «Произведён небывалый в истории человечества опыт внезапного отрезвления многомиллионного народа и результаты этого эксперимента, длящегося уже более года, поразительны. Сотни миллионов рублей, раньше пропиваемые русским народом, потекли в сберегательные банки. По отзыву министра финансов, покупательная сила русского народа и продуктивность труда заводских рабочих увеличились в чрезвычайной степени, что даёт возможность провести в ближайшем будущем крупные финансовые реформы».

Блистательный опыт принудительной трезвости в нашей стране был высоко оценен и за рубежом. Ллойд Джордж в своём знаменитом выступлении в английском парламенте сказал про наш «сухой закон»: «Это самый величественный акт национального героизма, какой я только знаю».

Введение обязательной для всех трезвости было встречено большинством населения как великое благо. Вот что писал по этому поводу очевидец событий журналист Меньшиков в журнале «Новое время» 26 августа 1914 г.: «Опыт последних пяти недель, вполне трезвых показал воочию, что от прекращения пьянства весь народ приобретает огромные неопределимые выгоды».

Со всех сторон идут телеграммы и письма о чудесном преображении народной жизни, о крайнем упадке преступности (на 70%, а местами на 90%!). Пустуют арестные помещения и тюрьмы, пустуют камеры мировых судей и судебных следователей. Хулиганство как рукой сняло. В один момент на пространстве громадной империи была остановлена вся сеть спиртоносной системы. Глубоко укрепившемуся бытовому пороку

были сразу оборваны корни. Уже через две недели после закрытия винных лавок Россия почувствовала себя как бы воскресшей».

С уменьшением потребления алкоголя уменьшились и его отрицательные последствия: сократилось число психически больных, смертных случаев от алкоголизма, количество преступлений, хулиганских поступков и т. д.

Подводя итоги изучения годового опыта трезвой жизни, А. Мендельсон пишет: «Теперь, когда над Россией проделан опыт отрезвления, длящийся уже более года, опыт, вызывающий восторженное изумление у наших заграничных друзей, англичан, французов, шведов, когда этот опыт со всеми его благодетельными последствиями переживается всем населением сознательно, дальнейшая добровольная трезвость получила в свою пользу аргумент, равного которому нет и не было в истории человечества».

Положительное влияние трезвой жизни очень быстро сказалось и на производстве: уже через год эффективность труда повысилась в среднем на 9, а в металлургической промышленности (самой «пьяной») — на 13%. Количество прогулов снизилось в среднем на 27, а в металлургической — на 43%. При этом не было ни гибели пьяниц, ни алкогольных бунтов (как это утверждали враги трезвости).

Опрос показал, что огромное большинство населения легко и даже с большим облегчением стало жить без вина. В гости стали приглашать на чашку чая и никто не претендовал на вино.

И нынче многие пьющие говорят, что они с радостью бросили бы пить, не стали покупать водку, если бы был официальный запрет, а при её свободной продаже неудобно не угостить, скажут, что жалеешь денег: «Когда она, проклятая, продаётся, то целый ряд условностей буквально заставляет нас пить в гостях и у себя угощать. Какая была бы благодать, если бы её полностью запретили».

После революции трезвенническое движение, поддерживаемое правительством, получило дальнейшее развитие, и в 1919–1922 гг. душевое потребление алкоголя и последствия его приближались к нулю. Только в 1923 г. в связи с введением НЭПа душевое потребление несколько повысилось и составило 0,1–0,2 литра, в то время как в 1913 г. оно равнялось 4,7 литра.

В результате введения трезвости наш народ сумел отстоять молодую советскую республику от интервенции и быстро восстановить хозяйство, разрушенное мировой и гражданской войнами.

В последующие годы кривая душевого потребления алкоголя продолжала оставаться на низком уровне. В 1940 г. этот показатель составил 1,9 литра при среднемировом в 5,0 литра. По потреблению алкоголя с 1914 по 1955 г. наш народ был самым трезвым среди всех европейских стран. Это помогло быстро справиться с разрухой, а затем развить промышленность. Благодаря трезвости даже разорение крестьянства насильственной коллективизацией в 1929–1930 гг. так не разрушило наше хозяйство, как это произошло в годы «сплошной алкоголизации» (1960–1985)...

Только невежды могут оспаривать значение принудительной трезвости в нашей стране. Между тем нападки на «сухой закон» продолжаются и ныне.

С конца 50-х гг., когда Советский Союз добился огромных успехов в технико-экономическом отношении, что выразилось, например, в запуске первого спутника Земли, а затем и человека в космос, все враги нашего народа, как внутренние, так и внешние, начали новую кампанию по спаиванию населения. Они добивались этого как «пьяным» бюджетом, так и психологической обработкой людей через печать и телевидение. К 1984 г. мы вышли на первое место в мире по потреблению алкоголя, что привело страну на грань катастрофы. В 20 регионах душевое потребление превысило 25 литров, когда умирает больше, чем рождается, а из рождённых дефективных больше, чем нормальных.

В 1985 г. решением правительства о борьбе с пьянством был приостановлен бег к полной деградации и мы начали восстановление здоровья населения. Несмотря на половинчатость мер и заметную декларативность этого постановления, оно, принятое под сильным давлением сознательных граждан, вопреки лживому охаиванию его алкогольной мафией и её прислужниками, оказалось самым благотворным образом на жизни и здоровье людей. Душевое потребление алкоголя в последующие два года снизилось по отдельным регионам в 2–5 раз. Сразу же повысилась рождаемость. В этот период у нас появлялось на свет 5,5 млн. младенцев в год вместо 5 млн. в предыдущие годы, смертность уменьшилась почти на 0,5 млн. человек, продолжительность жизни у мужчин возросла на 2,6 года, поднялась производительность труда, прогулы снизились на 30–40%. Резко сократились преступность и аварии как на транспорте, так и на производстве. Вновь, как 70 лет назад, народ начал жить нормальной, трезвой жизнью.

Однако кому-то наши успехи оказались не по душе. «Видные экономисты» надавили на все рычаги и добились утверждения в 1990 г. небывалого в мировой практике «пьяного» бюджета. И вновь на наш народ с целью принятия этого бюджета обрушился наряду с алкогольным ядом поток лжи, противоречащей самым элементарным понятиям совести и чести. Без всяких оснований, не приводя никаких доводов, нас уверяли, что в России с трезвостью всё благополучно. А так ли это? Нет. Статистические данные показали, что за последние до 1985 г. 25 лет наше население увеличилось на 35%, а потребление алкоголя — на 780%, т. е. последнее росло в 20 раз быстрее, чем население.

Но не только внутренних врагов беспокоил наш курс на трезвость в 1985–1987 гг. Много раньше помешать этому стремились враги внешние. Ещё в начале шестидесятых годов, сразу после полёта Гагарина, они решили, что Советский Союз можно сломить только изнутри, то есть физически и нравственно разложить народ. И ЦРУ основные средства, ассигнуемые ему, бросило на нашу страну. И вот уже с трибун Всесоюзного съезда народных депутатов взрослые дяди с дипломами о высшем образовании и даже с академическими званиями с умным видом понесли несусветную, а по существу преступную, ложь, уверяя, что «трезвость разоряет государство», требуя «открыть все шлюзы для алкоголя». Так в 1990 г. был принят «пьяный» бюджет.

На фоне небывалого уровня потребления алкоголя полный отказ от государственной монополии на его производство и реализацию, а также круглосуточная торговля им резко обострили и без того катастрофическую ситуацию. Сейчас пьянство в России стало основным губителем. Нищета и голод, искусственно навязанные народу, способствовали тому, что алкоголь в короткое время привёл к геноциду, когда в мирное время умирает больше, чем рождается.

При таком состоянии наркотической вакханалии нам отступать некуда!

Не остановим это безумие, не осознаем, что нас губят любые дозы алкоголя, — мы ни к чему разумному не придём и в короткий срок уничтожим нацию, разрушим государство.

Мы подошли к черте, когда только принудительная трезвость может остановить наш стремительный бег к неизбежной и позорной гибели! Ибо алкоголь страшнее и коварнее любого самого беспощадного врага. Но, требуя решительных мер от правительства, каждый из нас лично может и должен вести трезвую, полнокровную, гармоничную жизнь!

Заключение

И в заключение — немного статистики, показывающей, что алкоголь становится главным убийцей россиян (см. «Санкт-Петербургские ведомости», 6 дек. 1994 г.).

Сегодня в России на душу населения (включая новорожденных младенцев и немощных стариков) приходится уже 14 литров абсолютного алкоголя в год — почти в 2

раза больше уровня, признанного Всемирной организацией здравоохранения опасным. (По уточнённым данным Государственной Думы, этот уровень достиг уже 24 литров).

Согласно расчётам специалистов, общий рост потребления спиртных напитков на один литр в год увеличивает естественную убыль населения на 132 тыс. жизней, сокращает среднюю продолжительность жизни. В 1993 году органами правопорядка было зарегистрировано более полумиллиона преступлений, совершённых в состоянии алкогольного опьянения, — почти на 140% больше, чем в 1986–1987 годах.

Плата за состояние алкогольной эйфории — преждевременная смерть. В 1983–1987 гг. в России ежегодно рождалось примерно 2,5 млн. человек, с 1988 по 1993 г. число родившихся уменьшилось до 1,4 млн., суммарный коэффициент рождаемости снизился с 2,2 в 1987 г. до 1,6 в 1992-м и 1,3 в 1993-м. Максимальный уровень показателя средней продолжительности жизни в 1986 году составлял для мужчин 64,9, для женщин 74,4 года, в 1992 г. он уменьшился для мужчин на 2,9, для женщин на 0,6 года, в 1993 г. соответственно на 3,6 и на 2 года, средняя продолжительность жизни составила на начало 1994 года для мужчин 59 лет (на 14 лет меньше, чем в европейских странах), для женщин 74 года.

В 1993 г. по сравнению с 1992-м смертность (от разных причин) в состоянии алкогольного опьянения увеличилась среди мужчин в 1,6 раза, среди женщин — в 1,9 раза. В Волгоградской области, например, из числа умерших вне лечебных учреждений в момент наступления смерти были в состоянии алкогольного опьянения в 1989 г. — 13%, в 1992 г. — 38%, в 1993 г. — 65,6%.

Показатели заболеваемости, обусловленной алкоголизмом, алкогольными психозами, недостаточно точно отражают истинную картину из-за трудности диагностики, поздней обращаемости больных к врачам, отсутствия статистических данных об оказании помощи частнопрактикующими врачами.

Чтобы сдерживать алкоголизацию населения, необходимо, по мнению экспертов, восстановить разрушенные системы государственной монополии и контроля за производством, экспортом, импортом, реализацией алкогольной продукции, регламентировать её рекламу в средствах массовой информации, укрепить службу помощи людям, злоупотребляющим алкоголем.