

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВСЕСОЮЗНОГО ДОБРОВОЛЬНОГО ОБЩЕСТВА БОРЬБЫ ЗА ТРЕЗВОСТЬ
ВСЕСОЮЗНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ КЛУБОВ
"ОПТИМАЛИСТ"

Ю. А. СОКОЛОВ

**ТРЕЗВОСТЬ.
ПРОТИВОКУРЕНИЕ.**
(Методические рекомендации)

Ленинград

1989 г.

Цикл лекций и бесед, используемых руководителем клуба «Оптималист» Ю.А.Соколовым в процессе занятий по избавлению людей от пьянства, алкоголизма, курения. Предназначено учебное пособие как для руководителей курсов по избавлению от вредных и позорных привычек, так и для массового читателя, который, выполнив рекомендации, данные в книге, может самостоятельно обрести трезвость и противокурение.

**Юрий Александрович
Соколов**

**Трезвость.
Противокурение**

ЧИТАТЕЛЮ

У вас в руках книга со скучным, но очень болезненным названием. Не спешите отодвинуть или отложить ее. Вы имеете счастливую возможность, выполнив очень несложные требования, читая книгу, самостоятельно избавиться от нелепых и позорных привычек - курения табака, употребления спиртного. Больше того, с помощью этой книги вы можете, собрав группу людей, употребляющих алкоголь и курящих табак, помочь им избавиться от позорного рабства рюмки и сигареты.

Вдумчиво читайте, очень серьезно относитесь к рекомендациям, не пытайтесь осилить книгу залпом, изучайте по разделам (каждый день по занятию, можно через день-два и даже два раза в неделю). Аккуратно и добросовестно, а главное полно ведите дневник, старайтесь подробно писать заданные сочинения, после завершения занятий (прочтения книги) в течение полугода ведите дневник по одному из предложенных графиков.

О своих успехах в обретении трезвости и некурения, о своих неудачах сообщайте в клуб: Ленинград-Парголово, ул. Ломоносова, 90, «Оптималист»,

Руководитель клуба «Оптималист»
Ю. А. Соколов.

Я рад, что ты со мной, забота,
И не спала во мне ни дня...
Вот оступился рядом кто-то,
А ты ударила меня.

Д, Травников

Спешите делать добро!

Если не я, то кто же?!

Выбрался сам из трясины дурмана - помоги другому!

Привычка к употреблению алкоголя вредит человечеству больше, чем война, голод и чума вместе взятые.

Чарльз Дарвин

Алкоголизм - это порождение варварства - мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода человеческого.

Джек Лондон

Если сцепились рука с рукой люди пьющие и наступают на других людей и хотят опоить весь мир, то пора и людям разумным понять, бороться со злом, чтобы и их детей не споили заблудшие люди.

Пора опомниться!

Л.Н. Толстой

От автора

Настоящее пособие может быть использовано как для проведения противокурительных и противоалкогольных занятий, так и для работы по самоизбавлению от позорных и многопланово вредных привычек — курения, пьянства, алкоголизма.

Разработанные автором циклы бесед и лекций не являются догмой, хотя главные положения, разработанные основателем метода ленинградским ученым Г.А.Шичко, составляют как бы фундамент всего курса.

Каждое занятие, каждый очередной курс обязательно отличаются от проводимых ранее. И дело здесь не только в том, что жизнь нашего общества бурно развивается, особенно в настоящее время, но и в тех анкетных и дневниковых записях, которые слушатели курса ведут в процессе занятий. Нет абсолютно одинаковых людей, так не может быть и одинакового подхода к личности каждого слушателя. Каждый из них индивидуален, несмотря даже на многие сходные моменты как в процессе приобщения к табакокурению или алкоголепитию, так в появлении зависимости от дурмана. Такой подход Г. А. Шичко называл принципом сингулизма (принцип выявления и учета индивидуальных особенностей слушателей).

Руководитель курса или преподаватель, готовясь к очередному занятию, обязательно прорабатывает вначале анкетные, а затем дневниковые, позднее — данные карты обследования слушателя курса, заведя на каждого специальную карточку с тем, чтобы полнее наблюдать и чувствовать те изменения, которые происходят со слушателем в процессе занятий, а затем и в период самостоятельной работы.

В предлагаемом пособии рассматриваются материалы одного из курсов, поэтому в качестве примеров взяты записи слушателей именно этого курса, представлены беседы и лекции, проводимые со слушателями данной группы. Фамилии и имена слушателей, несмотря на принцип анонимности, подлинны — авторы дневников, карт, анкет охотно согласились «раскрыться». Больше того, эти товарищи заявили о том, что с гордостью рассказывают своим товарищам, друзьям, знакомым,

родственникам об «Оптималисте», в котором обрели трезвость, некурение, а многие заявляют о новом своем рождении или перерождении в процессе занятий.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СЛУШАТЕЛЯ КУРСА ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ПЬЯНСТВА, АЛКОГОЛИЗМА, КУРЕНИЯ

Права:

1. Пользование псевдонимом.
2. Пользование материалами по изучаемой проблеме, имеющимися в наличии.
3. Получать консультации и индивидуальную помощь.
4. Вести конспект по проблеме пьянства, алкоголизма и курения, а также за проводимые мероприятия.
5. Письменно или устно высказывать свое мнение руководителю курса (по изучаемой проблеме).
6. Повторение прослушивания курса.

Обязанности:

1. Считаю своей важнейшей задачей — обретение трезвости, некурения.
2. Регулярно посещать занятия и по возможности не опаздывать на них, поскольку пробел в знаниях не удастся восполнить.
3. Подробно, объективно, разборчиво ответить на все вопросы анкет слушателя курса. Анкета должна быть написана в двух экземплярах (один хранится у слушателя, другой, первый экземпляр, сдается руководителю занятий).
4. Вести конспект по проблеме пьянства, алкоголизма у курения, куда вносить не только сведения, полученные на занятиях, и почерпнутые из других источников.
5. Стремиться глубже усвоить и осмыслить полученные сведения по проблеме пьянства, алкоголизма и курения, в их свете критически рассматривать (сопоставлять) свою жизнь.
6. Регулярно вести дневник, производя в нем четкие и понятные записи. Успех избавления от пьянства алкоголизма и курения во многом зависит от вдумчивого и серьезного отношения к ведению дневника. Слушатели, которые нерегулярно или формально ведут дневник, подлежат отчислению с курса.

Пьяница - проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к употреблению спиртного. Так называемые «умеренно пьющие» на самом деле являются пьяницами.

Алкоголик - проалкогольно запрограммированный человек, привыкший к спиртному и испытывающий потребность в нем.

Курильщик - прокурительно запрограммированный человек, имеющий привычку к периодическому закуриванию испытывающий потребность в курении табака.

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте, дорогие соратники. Да, да, именно соратники, ибо уже тот факт, что вы пришли на занятия - одни по велению собственного сердца, другие под нажимом родных, близких и даже администрации - заставляет меня обращаться к вам, как к соратникам в священной борьбе за установление трезвости в нашем обществе. Нет, не в борьбе с пьянством, алкоголизмом, курением, к чему нас из года в год, изо дня в день призывают многие средства массовой информации, выступления различных должностных лиц, пропагандистов, кинофильмы, театральные постановки... Нельзя победить пьянство, курение, алкоголизм, не установив трезвость. Призывают к борьбе с пьянством и алкоголизмом обычно те, кто считает: надо пить умеренно, знать меру - и все будет в порядке. Почему они так говорят?

Да потому, что трезвость их пугает, они убеждены в том, что рюмка-другая водки, бокал шампанского, кружка пива - необходимы людям, даже полезны в иных ситуациях...

Должен сразу сказать: те, кто так думает и в то же время призывает к борьбе с пьянством и алкоголизмом, являются тем самым «механизмом торможения» на пути к трезвости, с помощью которого заинтересованные в массовом одурманивании народа люди делают свое черное дело.

Обо всем этом пойдет речь на наших занятиях. Мы рассмотрим не только этот «механизм торможения», но и механизм медленного самосжигания человека посредством карманного крематория, который курильщики постоянно носят с собой; рассмотрим историю винопития, зададимся вопросом почему люди пьют явную отраву? (алкоголь - страшный наркотический яд, поражающий все, абсолютно все клетки нашего организма, но в большей степени - клетки самого ценного субстрата - головного мозга); проанализируем свою зависимость от наркотиков (алкоголь и никотин - суть наркотики); наметим пути преодоления позорных явлений не только в нас самих и не только в самих, а среди окружающих нас людей. Именно поэтому я обращаюсь к вам, как к соратникам в борьбе за установление трезвости. Ибо, обретая

знания на наших занятиях, вы не только сами откажетесь от потребления отравы, но и невольно, в ближайшие уже дни, будете стремиться помочь окружающим вас пьющим и курящим людям избавиться от этой заразы.

Я вижу ваши недоверчивые ухмылки, откровенное неприятие моих слов: это вполне естественно. Многие из вас еще вчера пили, а сегодня еще не похмелялись; другие похмелились, теперь их мысли направлены на то, как бы еще добавить; у третьих неотступно сверлит голову мысль: скорей бы выйти отсюда и покурить. Так? То-то же.

Но я абсолютно уверен, что стена, эта упруго-резиновая стена, которую вы воздвигли между собой и мной, очень быстро рухнет, да нет, не рухнет, а истончится и исчезнет совсем. Обещаю: через два занятия большинство из вас не только не хочет похмелиться или просто выпить, но и с негодованием пресечет всякую попытку вовлечь вас в выпивку или в очередную попойку.

После третьего-четвертого занятия те, кто ставит себе задачу отказаться и от курешки (это выражение заимствовано от корреспондента «Литературной газеты» А.М.Никитина, и некурильщика), прекратят заниматься этим позорным делом. И мне будет очень обидно за тех, кто сегодня такой задачи себе не ставит, думая без особой надежды на успех: мол, от алкогольной бы заразы отстать, а курение как-нибудь потом, может, и сам брошу.

Именно - брошу. А это, согласитесь, очень нелегко сделать, хотя, как вы, наверное, читали, Марк Твен утверждал: нет ничего легче, чем бросить курить - сам сто раз бросал.

Вот именно - бросал. Большие усилия воли, внутренняя собранность необходимы для того, чтобы бросить курить.

На наших занятиях не бросают пить и курить - отказываются от алкоголя и табака. Добровольно, без принуждений, с радостью и легко отказываются от этого вреднейшего и позорного занятия - употребления этанола и никотина.

И, повторяю, мне очень обидно бывает за тех, кто с первых занятий не ставит перед собой задачу отказаться от курения. Как потом, через 3-4 занятия, таким людям будет

завидно, когда большинство слушателей не будут курить. Конечно, и потом не поздно включиться в процесс избавления от курения, но сделать это будет гораздо труднее. Потому я и рекомендую избавляться и учиться избавлять других от двух зол сразу: от табакокурения и потребления алкоголя.

Для того, чтобы наши занятия принесли вам ощутимую пользу, мало принять решение об избавлении от позорных и смертоносных привычек но и надо быть предельно откровенным, в первую очередь, перед самим собой, непредвзято осмыслять свою прошлую и настоящую жизнь, в которой на первом плане, а кое у кого и не на первом, стояли рюмка, сигарета. В этом вам поможет предлагаемая анкета, которую вы должны заполнить, стараясь как можно полнее ответить на поставленные вопросы. Вопросы переписывать не надо.

Ставьте порядковые номера и сразу пишите ответ. Чем полнее и откровеннее будет написана анкета, тем легче нам будет работать.

Нам здесь незачем стесняться друг друга, хотя это чувство естественное. Нас под этой крышей собрала одна беда - зависимость от спиртного и табака. Только коллективно, дружными усилиями доброжелательностью по отношению друг к другу, серьезной и вдумчивой самостоятельной работой мы сможем навсегда избавиться от кошмара, который преследовал вас.

Теперь об откровенности. Не старайтесь, заполняя анкету, выглядеть лучше, чем вы есть. Ведь в процессе занятий, если даже кто-то попытается себя обелить, он же потом и сам над собой посмеется, перечитав свои первые записи.

Почему - перечитав, если анкету вы сдаете? Да потому, что будете писать ее, как и в дальнейшем - вести дневник, в двух экземплярах, под копируку. Первый экземпляр вы будете сдавать преподавателю, второй - оставлять себе, чтобы в дальнейшем могли периодически возвращаться к своим записям, перечитывать их, сопоставлять с днем сегодняшним и видеть громадные изменения, которые будут с вами происходить. Не буду голословным, обращусь к одной из сотен записей в книге

отзывов и пожеланий, в книге, в которой многие из вас после окончания курса захотят оставить и свою запись.

«Я, мать одного из слушателей курса, сама посетила все занятия. Хотелось понять, в чем притягательность таких занятий, в чем их исцеляющая сила.

Я видела собравшихся на занятия людей - жалких, трясущихся, посиневших и опухших от пьянства. Все они к тому же нещадно курили. И вижу их в последнее занятие: это совсем другие люди - веселые, жизнерадостные, помолодевшие, готовые на самые добрые дела. Произошло коренное, качественное изменение в личности каждого слушателя...».

Это написала мать Валерия Головина, который, как и многие из вас, прошел все круги алкогольного ада: побывал в ЛТП, в тюрьме, неоднократно лечился от алкоголизма в различных клиниках страны. Сегодня Валерий является членом клуба «Оптималист», больше того - стал активным пропагандистом трезвого и некурящего образа жизни, в составе выездных клубных бригад принимает участие в проведении дискуссий по проблемам пьянства, алкоголизма, курения на предприятиях и в организациях города.

Но это, дорогие соратники, наш завтрашний день. Нет, не красивая сказка, как считают многие, уверенные в том, что у Валерия не тот случай, а вот «у меня случай особый, тут уж никто не может помочь». Кстати, так считает большинство из вас. И это естественно. Я всегда исхожу из своего богатого питейного и курительного опыта. В свое время я, как и многие из вас, пил «напропалую», не считая, однако, себя пьяницей, а тем более алкоголиком. Курил до двух пачек «беломора» в день (наши клубисты метко окрестили эти папиросы «людомором»). Да, други-соратники, я был, оказывается, алкоголиком второй стадии. Это я вынужден был сам признать, получив сведения о стадиях алкоголизма. Хотя, повторяю, не считал себя даже пьяницей, укрывался за расхожей фразой, эдакой круговой порукой: мол, пью, как все. Ох, уж эта расхожая фраза! Столько бед от нее!

Но об этом позже.

Я был заядлым курильщиком. Сколько лет спалил я «людомором» из завтрашнего дня - подумать - страшно. Забегая

чутьочку вперед, скажу: курильщик рискует от 10 до 15 лет не дожить до естественного конца, алкоголик - 15-20 лет. Сложите все вместе и посчитайте. Выводов пока не делайте. Они сами, эти выводы придут. Особенно, когда познакомимся с некоторыми данными, которые наша печать не очень охотно публиковала до недавнего времени. Например, с результатами обследования жителей Псковской области, которое проводила комиссия под председательством президента Академии наук СССР Марчука. Так вот, средний возраст жителей Псковской области в 1987 году составил 61,5 года. То есть гораздо ниже, чем средний показатель в целом по стране. Мужское население области имеет средний возраст 45,7 года. Вот и посчитайте: сколько лет прокурили я пропили мужики. То есть: сколько не дожили, недолюбила, не... Впрочем, думайте, думайте,

А теперь вернемся к анкете. Давайте прочитаем ее вместе и выясним все, что непонятно. Перед написанием анкеты очень внимательно почитайте пояснения. То же самое относится и к ведению дневника.

План написания анкеты слушателя курса по избавлению от пьянства и алкоголизма

1. Основные биографические данные (Ф.И.О.- псевдоним), дата рождения, занятия родителей, семейное положение, состав семьи, образование, специальность, должность, заработная плата, общий доход семьи).

2. Вредные привычки, от которых хотите избавиться, Вредные привычки ваших ближайших родственников, с которыми общаетесь.

3. Курение (сколько лет курите, суточная норма употребления табачных изделий, месячные затраты на их приобретение, число попыток бросить курить, стремление отказаться от вредной привычки).

4. Врожденные и приобретенные заболевания до того, как стали употреблять алкоголь.

5. Заболевания и расстройства, приобретенные в результате: а) употребления спиртного; б) курения.

6. Лечебные учреждения, в которых состояли и состоите на учете.
7. Лекарства, которые принимаете в настоящее время: а) по рекомендации врача; б) по собственной инициативе. Цель их приема и лечебный эффект.
8. Возраст, когда начали употреблять спиртное. Как относились в то время к этому занятию? Как относитесь сейчас? Ваше отношение к пьющим (положительное, отрицательное).
9. Возраст, когда появилась привычка к употреблению алкоголя.
10. Возраст, когда появилась потребность в спиртном.
11. Ваше понимание терминов- «умеренно пьющий», «пьяница», «алкоголик», «трезвенник», «сухой закон». Оценка «сухого закона».
12. Примерные даты начала: а) употребления спиртного, б) пьянства, в) алкоголизма.
13. Особенности употребления спиртного (предпочитаемые изделия, частота употребления, обычные дозы, компании, места, самочувствие до, во время, и после выпивок).
14. Дозы алкоголя в периоды а) приобщения к спиртному, б) привыкания к нему, в) пьянства, г) алкоголизма, д) в настоящее время.
15. Периодичность употребления спиртного- ежедневно, еженедельно, запой. Длительность а) запоев, б) восстановления нормального самочувствия, в) возникновение следующего запоя.
16. Самочувствие во время запоев. Подробное описание особенно яркого запоя.
17. Способы прерывания запоев.
18. Употребление суррогатов (одеколон, политура и т. д), название суррогатов, частота приема, дозы, причины.
19. Поведение при опьянении: а) на улице, б) в общественных местах, в) на работе, г) дома.
20. Самочувствие и поведение при неудовлетворенности потребности в спиртном.

21. Ваше мнение об отрицательных последствиях употребления спиртного: а) для Вас, б) для Вашей семьи, в) для других родственников и близких, г) для Вашего предприятия или учреждения, д) для нашего общества.

22. Ваше мнение о положительных последствиях употребления спиртного: а) Вам, б) Вашей семье, в) другим родственникам и близким, г) Вашему предприятию или учреждению, д) нашему обществу.

23. Причина неудач самостоятельно отказаться от употребления спиртного.

24. Лечение от алкоголизма (время, продолжительность, лечебное учреждение, способы лечения, результаты).

25. Мотивы обращения за помощью к нам.

26. Программа Вашего отношения к спиртному в течение ближайшего года.

Пояснение:

Привычка к алкоголю - желание выпить, появляющееся в питейной ситуации (праздник, посещение друзей, случайный заработок и т. д.).

Потребность в алкоголе - периодическое или постоянное желание принять спиртное, неудовлетворение которого вызывает страдание.

Пьянство - систематическое употребление спиртного вследствие выработанной привычки.

Алкоголизм - психологическое отклонение в результате воздействия на организм алкоголя. Характеризуется запрограммированностью, привычкой к употреблению спиртного, потребностью.

ПЛАН

написания анкеты курильщика

Анкета курильщика - описание собственного приобщения к курению, последствий этого занятия и попыток отказа от него. Пишется в виде биографии, сведения должны быть точными, обязательно отразить нижеследующие вопросы:

1. Фамилия И.О. Дата рождения.
2. В каком возрасте и по каким мотивам решили курить?
Как оправдывали и оправдываете в настоящее время это занятие?
3. Какие реакции вызвали первые затяжки дымом? Как скоро они исчезли и появилась потребность в табачном дыме?
4. Как чувствуете себя при длительном воздержании от курения?
5. Как отразилось курение на ваших эстетических и нравственных качествах, психике, здоровье, работоспособности и самочувствии по утрам?
6. Как сказалось Ваше курение на близких людях, особенно на детях?
7. Как близкие и дети относятся к Вашему курению?
8. В каком возрасте и по каким мотивам появилась первая мысль, а потом решение отказаться от курения?
9. Сколько раз пытались прекратить это вредное занятие?
Продолжительность воздержания?
10. Что заставило возобновить курение?
11. Сколько раз лечились от курения? Результаты? Где, когда?
12. Почему до сих пор не могли прекратить курение?
13. Какие табачные изделия употребляли в период привыкания к дыму? Какие употребляете в настоящее время?
14. Сколько раз в сутки курили в период привыкания к этому занятию? Сколько курите в настоящее время?
15. Как полно докуриваете сигарету (папиросу)?
16. Где курите в рабочее время? Сколько это отнимает время?
- Где курите в свободное время? Ночью? Дома?
17. Как глубоко затягиваетесь табачным дымом?

18. Как чувствуете себя в период воздержания, вызванного отсутствием возможности закурить (нет курева и т. д.) и намерением прекратить это вредное, позорное и нелепое занятие?

19. Как действовали на Вас первые затяжки после воздержания от курения?

20. Когда Вам доставлял удовольствие табачный дым? Влияние алкоголя на частоту курения и на действие дыма?

21. Что положительного получили в результате курения? Ваши близкие? Товарищи и друзья? На предприятии, в учреждении? В целом в обществе?

22. Что отрицательного Болезни? У Вас? Ваших близких? У Ваших товарищей и друзей? На работе? В окружающей среде?

23. Курите ли Вы в помещении, в присутствии детей и женщин?

24. Сколько времени расходуете на приобретение табачных изделий в течение суток, месяца, года? Сколько времени расходуете на курение, в указанные временные значения?

25. Сколько денег расходуете на табачные изделия в месяц? В год? За весь курительный период?

26. Как часто приходится употреблять непривычные изделия из табака? Как они влияют на Вас?

27. Ваше понимание терминов: курильщик, некурильщик, естественный некурильщик, воздержанник, противокурильщик, прокуриТЕЛЬНЫЙ программист, принужденник, пассивный курильщик?

28. Что побудило обратиться ко мне за помощью?

29. На какой результат рассчитываете: перейти на более легкие сорта табака, уменьшить частоту курения, полностью отказаться от курения, перейти на нюхание табака?

30. Дополнительные сведения о себе, которые, по Вашему мнению, представляют для меня интерес и помогут оказать Вам более эффективную помощь. Домашний адрес, телефон.

Теперь, разобравшись с правилами написания анкеты, поговорим о дневнике. Хочу подчеркнуть: ведение дневника - одна из важнейших составляющих процесса избавления от губительных привычек.

Многие из вас заметили: я ни разу не употребил слова: «болезнь», «лечить». Основатель метода Г.А.Шичко называл пьянство, алкоголизм, курение не болезнью, а психологическим страданием. Действительно, букет самых разнообразных болезней, причем букет, характерный для большинства из собравшихся здесь, приобретен в процессе употребления алкоголя и табака. Зависимость, на которую ссылаются медицинские работники, называя ее болезненным физическим состоянием, можно привязать и к другим явлениям: например, привычка пить чай перед едой (характерно для многих жителей глубинки Вологодской области, Сибири). Следовательно, все дело в привычке? Не совсем. Ибо, выработай привычку, у человека возникает уже потребность. А привычки могут быть самые неожиданные. Например, ковыряние пальцем в носу, обгрызание ногтей и т.д. Значит, алкоголепитие, курение - вредные привычки? В принципе, так оно и есть. Вредные, губительные для здоровья привычки переросли в мучительную потребность. Откуда эта привычка? Ответ на этот вопрос, на первый взгляд, очень прост: от искаженности сознания. Вначале копирование или подражание кому-то, затем уж привычка. Это можно сравнить с верующим в бога человеком. Ведь родившийся даже в самой религиозной семье человек не является таким же верующим. В процессе развития и воспитания он усваивает веру и бога, приобретает привычку креститься в определенных ситуациях, которая постепенно перерастает в потребность.

Не так ли и с приобретением привычки выпивать, закуривать? А?

Поразмыслите на досуге. А подробнее на эту тему мы поговорим позже. Сейчас же вернемся к ведению дневника. Хочу подчеркнуть: в отличие от анкеты, в дневнике необходимо описывать все, касающееся сегодняшнего дня (периода).

Например, отвечая на вопрос «отношение к спиртному», надо писать не вообще о своем отношении к спиртному до сегодняшнего дня, а именно о сегодняшнем отношении к спиртному. Или - «отношение к предложениям выпить, закурить». Тоже, не вообще: мол, с удовольствием принимаю или принимал такие предложения, а как отнесся сегодня, в тот

период, за который ведется дневник. Если не было предложений или не был в питейной, курительной ситуациях, так и пишите: «не было», «не был».

Различные состояния (физические, моральные, психические) также указывайте, сообразуясь с тем периодом, за который пишете дневник.

Рекомендую писать дневник не насилуя себя, не как исполняя какую-ту обязанность, а как необходимое занятие.

Поверьте опыту: это многократно легче и проще, нежели месяцами, а то и годами находиться на излечении.

Кое-кто уже здесь, уже через несколько дней, а дома - недель, месяцев будет раздраженно мне говорить или писать: мол, для чего все это надо, мол, я и так уже убежденный трезвенник и некурильщик, мол, надоело писать почти одно и то же... Я хочу сказать таким товарищам: все срывы, а они у нас были, они у нас есть, они еще будут, абсолютно все срывы происходят только по одной причине - из-за неведения дневника или формального к нему отношения. Зато с полной ответственностью заявляю: те, кто ведет серьезно дневник, выполняет такие несложные обязанности слушателя курса, как по установленным форме и графику вести дневник, они становятся убежденными трезвенниками.

Тут кстати вернуться к определениям типа: «бросивший пить, курить» и «отказавшийся от спиртного и табака». Бросают, это значит воздерживаются от употребления зелья в силу различных обстоятельств, например, в результате приема тетурама, подшивки эсперали, кодирования сознания. Такие люди, назовем их воздержанниками, не получают удовольствия от трезвости, они считают: другие умеют пить и им это можно, а вот в моем случае - это нельзя, ибо я становлюсь неуправляемым, способен на всякие дикие поступки и т.д. То есть, воздержанники чаще всего комплексуют.

На наших занятиях вы обретете убежденную трезвость и некурение. Для нас, для оптималистов, существуют табак, алкоголь, но в нашем сознании они стоят в одном ряду с такими веществами, как, скажем, скипидар, синильная кислота, цианистый калий, мышьяк и т.д. Нормальному человеку (без патологических психических отклонений) не приходит в голову

мысль: выпить рюмку или стопку скипидару или синильной кислоты, закурить сигарету с набивкой из мышьяка или цианистого калия. Так? То есть, мы с вами обязательно придем к выводу: употребление спиртного, курение табака это противоестественное действие природе вообще, тем более человеку - венцу природы. Ни одно живое существо не травит себя теми ядами, которые человек изобрел для собственного уничтожения, для сознательного, я подчеркиваю это, сознательного калечения собственного потомства. Ведь в ста случаях из ста, согласно многочисленным медицинским исследованиям, у людей, потребляющих алкоголь, дети рождаются с различными отклонениями... В ста случаях из ста у нашего будущего ребенка, если мы не прекратим употреблять алкоголь и никотин, будет ослаблена иммунная (т.е. защитная) система...

Возвращаемся к правилам ведения дневника Так же, как и перед написанием анкеты, очень внимательно прочтите пояснения и руководствуйтесь ими.

«ОПТИМАЛИСТ»

ПРАВИЛА

ведения дневника слушателя курса по избавлению от пьянства, алкоголизма, курения.

Описание событий прошедшего дня (периода) производится перед сном. Вести дневник необходимо в двух экземплярах (Под копирку), чтобы периодически самим перечитывать записи и нагляднее ощущать свое освобождение от нелепых, многопланово вредных, позорных и губительных привычек - алкоголепития и курения.

Необходимо помнить: ведение дневники - это самостоятельная работа по очищению сознания от ложных представлений и установок по изучаемой проблеме. В дневнике необходимо отразить мысли, чувства, состояние в связи с отказом от алкоголепития и курения.

На каждом занятии дневник сдается руководителю курса.

ФОРМА ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА

1. Фамилия, инициалы.
2. Дата заполнения дневника.
3. Отношение к спиртному. В случае срыва надлежит подробно описать все, связанное с ним: причина, побудившая выпить, название и количество выпитого спиртного, самочувствие до, во время и после выпивки, последствия, оценка своего поведения, реакция близких.
4. Количество курений (затяжек) в течение дня. Самочувствие до, во время и после курения. Оценка своего губительного занятия.
5. Пребывание в компании пьющих, самочувствие и поведение в ней.
6. Пребывание в накуренном помещении и среди курильщиков, самочувствие в такой обстановке. Количество пассивных курений.
7. Отношение к предложениям выпить, к соблазнам и питейным заведениям. То же о курении.
8. Отношение к пьяницам, алкоголикам, курильщикам.

9. Мысли о спиртном, о курении.
10. Употребление алкоголя, курение табака во сне.
11. Настроенность на трезвость, на некурение.
12. Программа Дальнейшего отношения к спиртному и табачным изделиям.
13. Алкогольные, курительные и трезвенные, противокурительные убеждения.
14. Проясненность сознания.
15. Выраженность привычки к употреблению алкоголя, табака (угасание, всплески и т. п.).
16. Угасание потребности в алкоголе, в табачном дыме.
17. Абстинентные переживания и их содержание.
18. Отношение к пьяным, виду и запаху спиртного, к питейным заведениям.
19. Отношение к курящим.
20. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит и т.п.).
21. Психическое самочувствие (настроение, эмоции, мысли, желания).
22. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением, взаимоотношения с окружающими людьми, угрызения совести и т.п.).
23. Взаимоотношения с родственниками, друзьями, товарищами по работе в связи с переходом к трезвому и некурящему образу жизни.
24. Впечатления от проведенного занятия (просьбы, неясные вопросы).
25. Самостоятельная работа, содействующая избавлению от алкогольной и курительной зависимости (чтение конспекта дневников, соответствующей литературы, просмотр телепередач, критическое осмысливание пьяного и курительного прошлого, проведение пропагандистской работы за трезвый некурящий образ жизни и т.п.).
26. Взаимоотношения с другими слушателями курсов.
27. Настроенность на трезвость и некурение на завтрашний день (предстоящий период).

Примечания: в дневнике обязательно указывать порядковый номер, на который даются ответы.

Писать дневники разборчиво, по возможности - печатать.

В период занятий и после их окончания в течение полумесяца дневник ведется ежедневно, его дальнейшее ведение определяется графиком, который дается руководителем курсов каждому слушателю после окончания занятий.

Таким образом, товарищи, послезавтра вы должны прийти на очередное занятие с написанной анкетой и заполненным дневником, который вы начнете вести пока ежедневно.

Дневник можете начинать писать уже с сегодняшнего дня.

Не успеете? Завтра - обязательно. И подробно.

Всего хорошего. До следующего занятия!

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте!

Давайте сразу договоримся: слева от моего стола стоят три стула - это места для штрафников, то есть для тех, кто пришел на занятия, предварительно хлебнув сивушной отравы. Есть сегодня такие? Ага. Вот, вы... и вы, пожалуйста, садитесь сюда, слушайте меня внимательно и не мешайте остальным слушателям своим якобы искрометным остроумием... Ваши потуги на блестящую эрудицию и тонкий юмор по достоинству оценят все присутствующие в зале.

Теперь я обращаюсь к почетному эксперту. Извините, товарищи родственники наших слушателей, я так теперь буду вас называть. При наличии свободных мест вам можно присутствовать на занятиях, для некоторых это даже обязательно надо. Потому что у нас бывают такие ситуации: возвращается наш слушатель домой, а там праздник, на столе рюмки, бутылки. И все хором предлагают ему уважить компанию, выпить рюмку-другую. На все его отказы вроде обижаются. А у нашего слушателя уже злость закипает, он готов все рюмки побить и алкогольную отраву выкинуть.

Конечно, подобной ситуации не возникнет, если мать, жена, отец слушателя вместе с ним прослушают весь курс.

Больше того, есть у нас случаи, когда жены и даже отцы и матери наших слушателей становятся активистами «Оптималиста», даже сами ведут занятия.

А вот другой пример. Недавно ко мне приехала разъяренная жена одного из наших слушателей.

- Что вы сделали с моим мужем? - грозно наступала она на меня.

- В чем дело?

Оказалось: ушел из дома муж. Не по-пьянке, а в трезвом рассудке и ясном уме. Начинаю разбираться в житейской ситуации. Выяснилось: эта женщина за время совместной жизни так настрадалась от мужа-алкоголика, что не поверила в его исцеление и в этот раз. Потому что уже было раз десять: лечился, неделю, месяц не пил, а потом все начиналось в более страшном исполнении. И вот приехал от нас ее муж, сказал

жене: все завязано теперь навечно. Та, конечно с иронией: мол, сколько раз слышала такое, да хватало тебя до первой протянутой стопки. А наш слушатель стоит на своем: хоть под пистолетом заставляй меня теперь выпить не буду.

Вот эти-то слова, про пистолет, и запали ей в голову. Что вы думаете она стала делать? Утром садится он завтракать:

- она ему стопку водки под нос: выпей, мол. Тот на нее: ты что, мол, совсем того (и пальцем у виска крутит), за что отравить меня хочешь?

Естественно, жене непонятны такие разговоры. Как это отравить? Он - с работы. А дома на столе - бутылка.

- Может, выпьешь с устатку? - просит жена.

И такое продолжалось не день и не два - почти месяц.

Не выдержал мужик, хлопнул дверью и ушел. А она, жена его, ко мне с претензией.

Долго пришлось ей объяснять суть наших занятий.

На днях письмо получил: теплое, хорошее письмо - помирились они, теперь в доме даже рюмок и стопок не осталось, стеклянные выкинули, а хрусталь в комиссионку сдали, на вырученные деньги хорошую вазу там же купили.

Так что для некоторых родственников, особенно жен слушателей, да и мужей наших слушательниц нелишне походить на занятия. Только, пожалуйста, одно условие: не мешать, не шуметь, не задавать провокационных вопросов, не срамить принародно своего подопечного. И не только принародно, но и пора прекратить постоянное торканье: мол, пить не умеешь; мол, другие-то, вон, уже курить бросили, а ты... Не надо этого делать. Ибо любое насилие над личностью вызывает всегда внутренний протест. Потому, кстати, мы - ярые сторонники именно ненасильственного метода.

Очень верно написал об этом в знакомой нам книге отзывов и пожеланий Владимир Яковлев, прошедший занятия более полутора лет назад.

Итак, кто же мы - «оптималисты»? Я предлагаю вам внимательно прослушать плод коллективного творчества вчерашних пьяниц, алкоголиков, курильщиков, обретших убежденную трезвость и некурение в нашем клубе. Мы подготовили брошюрку, которую хотели бы видеть если не в

каждой семье, то в каждом общественном месте, чтобы желающие могли ее прочесть, ознакомиться с деятельностью оптималистов, в свете почерпнутых сведений как бы примерить на себе все прочитанное, и если это найдет какой-то отклик в душе, могли бы обратиться в клуб, где им обязательно помогут избавиться от вредоносных и позорнейших привычек - алкоголепотребления и табакокурения.

Давайте прочтем эту брошюру вместе. Повторяю, написана она кровью сердец оптималистов, более трех месяцев каждый клубист не только внимательно читал, но и вносил коррективы в эту брошюру. Потому она и является плодом коллективного творчества. Больше того, перекликается с программой американских анонимных алкоголиков. Да ведь иначе и быть не может: у всех пьющих и курящих возникают, в общем-то, одни и те же проблемы. Только у нас, в отличие от общества «Эй-эй!» - так кратко обозначают себя анонимные алкоголики - проводятся специальные занятия, в результате которых мы становимся сознательными или убежденными трезвенниками и противокурильщиками. Мы себя так и называем - трезвенники. Чего, кстати, не могут сделать члены общества «Эй-эй!», потому что все они комплексуют, то есть являются воздержанниками и могут в любой момент запить.

Но об этом, о воздержанниках, позже. А сейчас читаем брошюру «Клуб «Оптималист» предлагает избавление от пьянства, алкоголизма, курения...».

«Путь, который я прошел, прежде чем попал в надежные руки, к сожалению, типичен для многих моих сверстников.

Прекрасное образование, незаурядные способности, как считали многие, открывали неплохие перспективы. Около двух десятков изобретений, зарубежные патенты, разработка основ принципиально нового направления развития спецмашиностроения, постоянный представитель нашей страны в двух авторитетных международных организациях - таков краткий итог, достигнутый до того, как от первой рюмки, выпитой вроде для снятия напряжения, дошел почти до непреодолимой зависимости от спиртного.

Эти потери не так страшны. Страшно другое - потеря человеческого достоинства, на грани которой я оказался.

Шел сюда без особой надежды на успех. Ведь до этого уже были три попытки избавиться от «болезни» с помощью самых мощных средств, применяемых самыми авторитетнейшими специалистами города. Результат нулевой. Воздержание на 1-2 недели и... опять все сначала.

Не знаю, могу ли я уже считать себя бывшим алкоголиком, но твердо уверен в другом: возврата к прошлому не будет ни при каких обстоятельствах. Здесь не лечат «болезнь», не пугают и не воздействуют на психику. Здесь протягивают руку помощи любому нуждающемуся в ней и делают самое главное - возвращают человеку сознание трезвого человека.

Занятия подошли к концу. Но прощаться не собираюсь и не благодарю, потому что знаю: лучшей благодарностью людям, спасшим меня, будет продолжение дела Г. А. Шичко».

Загляните в себя и тщательно проанализируйте свои привычки. Задайтесь вопросом: насколько часто, в каких ситуациях вы употребляете спиртное, курите табак? Что движет Вами в момент, предшествующий выпивке или курению:

а) принуждение (не хочу, но принято в такой ситуации выпивать, закуривать);

б) привычка (в определенное время и ситуациях выпивать, курить. Например, перед обедом выпить рюмку алкоголя, посидеть с друзьями за бутылкой, отметить праздник с хмельным, закурить после обеда, после напряженной работы или во время ее выполнения и т .д.);

в) потребность (сильная, иногда непреодолимая нужда в спиртном, табаке).

Мы не призываем Вас задуматься о том, какой вред вы наносите питьем и курением себе, близким, обществу, полагая, что эти истины Вам известны еще со школьной скамьи.

Мы предлагаем всем желающим ознакомиться с деятельностью нашего клуба, который стал широко известен в стране, создает свои филиалы, помогает всем желающим избавиться от пьянства, алкоголизма, курения. Возможно, прочитав эту брошюру, Вы решите, что наш клуб Вам не

подходит. В таком случае советуем воспользоваться представленной здесь информацией и в свете того, что Вы здесь почерпнете, самостоятельно и объективно взглянуть на свою приверженность к спиртному и табаку.

Членами клуба «Оптималист» состоят мужчины и женщины, которые расстались добровольно, легко и радостно с вреднейшими привычками, отказались от спиртного и табака на всю оставшуюся жизнь, ведут теперь оптимальный (наилучший) образ жизни. Да и что может быть лучше, когда Вы свободны? Человек не может считать себя свободным, пока зависит от винопития или курения, он является рабом своих привычек.

Мы - оптималисты - в разное время обратились за помощью в клуб, когда убедились, что со своей тягой к спиртному или табаку нам не справиться, поняли, что если не освободимся от этих вреднейших привычек навсегда, то наша жизнь, жизнь близких нам людей превратится в кошмар. Некоторых заставили обратиться в клуб родственники, администрация предприятий, учреждений, кое-кто пришел, движимый любопытством. И никто из нас не пожалел об этом. Напротив, многие точкой отсчета настоящей полнокровной жизни считают день прихода в клуб.

В клуб «Оптималист» входят люди самого разного возраста, с разным образованием, общественным положением.

Среди нас есть рабочие и руководители различных рангов, студенты и научные сотрудники, ученые, техники и инженеры, учителя, журналисты, музыканты, продавцы, повара, писатели, композиторы, моряки, геологи, посудомойки, дворники, партийные и советские работники... Всех нас объединила одна беда - тяга к спиртному или табаку, которую мы успешно преодолели и теперь радуемся освобождению, эта радость сдружила нас, сблизила, заставила по-новому взглянуть на жизнь, у нас появилось вполне естественное желание помочь тем, кто находится во власти «зеленого змия» или никотина, преодолеть им эту зависимость, стать в ряды убежденных трезвенников и некурильщиков. Некоторые из нас пили и курили на протяжении многих лет, неоднократно лечились от алкоголизма и курения в различных клиниках.

Другие, к счастью, поняли вредность алкоголепития и курения много раньше.

Алкоголизм, пьянство, курение у каждого проявилось по-разному. Кто-то обратился в клуб, уже став законченным алкоголиком, кто-то потерял все, что имел, включая и чувство собственного достоинства; кто-то разбил семью, да не одну; кто-то опустил до бродяжничества... Некоторые из нас побывали на принудительном лечении и в тюрьме в результате пьянства и алкоголизма. Наше поведение было преступным по отношению к нашим семьям, к трудовым коллективам, к нам самим, обществу в целом.

Но и те из нас, кто никогда не попадал ни в тюрьмы, ни на принудление, чье пьянство не приводило ни к потере работы, ни к развалу семьи, также в какой-то момент поняли, что употребление алкоголя и табака мешало нам нормально жить. Когда-то алкоголь и табак подчинили нас себе, теперь же мы не пьем, многие из нас не курят, и не испытываем желаний, никакой потребности в приеме одурманивающих веществ.

Мы, не считаем, что только наш подход к проблеме пьянства, алкоголизма и курения является единственно правильным. Мы радуемся любому сообщению об отрезвлении или излечении от курения страдающих людей. Но мы приверженцы своего клуба, потому что он помог нам стать свободными от дурных привычек. Благодаря клубу мы научились лучше разбираться в себе, природе пьянства, алкоголизму, курения, получили богатый научный багаж знаний о проблеме, которым стремимся делиться с окружающими.

Трезвость и некурение стали нашим убеждением.

Мы узнали об алкоголизме, что эта проблема является одной из старейших в истории человечества. Но еще никогда не стояла она так остро, как сейчас. К сожалению, медицина до сих пор не в состоянии предложить эффективные методы лечения от алкоголизма, хотя их познания значительно расширились, чем, скажем, были в начале века.

Основатель нашего клуба Г.А.Шичко называл пьянство, алкоголизм, курение не болезнью, а психологическим страданием. Такое определение алкогольной и курительной зависимости принято в нашем клубе и, естественно, раз это не

болезнь, значит и не лечат, а избавляют от алкогольной и курительной зависимости. Всех, кто приходит в клуб в первый, раз, мы называем не пациентами, а слушателями курса по избавлению от пьянства, алкоголизма и курения.

В медицинской литературе о пьянстве, алкоголизме, курении пишется чересчур много, однако четкого определения.

Каждого из них нет. Мы пользуемся определениями, разработанными Г.А.Шичко.

ПЬЯНСТВО - систематическое употребление алкогольных изделий вследствие сформировавшейся привычки (например, употребление спиртного по праздникам, при встрече с друзьями, в дни зарплаты и т.д.). Отсюда и

ПЬЯНИЦА - проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к употреблению спиртного и поглощающий его. Так называемый «умереннопьющий» на самом деле является пьяницей.

АЛКОГОЛИЗМ - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: питейная запрограммированность, привычка к употреблению спиртного, потребность в нем и поглощение его (например, алкоголик не может совладать с собой, если ему предлагают выпить, он очень равнодушно проходит мимо пивного ларька или винного магазина, часто у него возникает такая неодолимая тяга к спиртному, что готов на все, лишь бы выпить). Следовательно,

АЛКОГОЛИК - проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, привыкший к спиртному, испытывающий потребность в нем и поглощающий его.

КУРЕНИЕ - психологическое расстройство, основными признаками которого являются: курительная запрограммированность, привычка к периодическому закуливанию в определенных ситуациях, потребность в курении и само курение табака. Следовательно,

КУРИЛЬЩИК - прокурительно запрограммированный человек, привыкший к табаку, испытывающий потребность в курении и курящий табак.

Раньше - до прихода в клуб, у нас не только возникало патологическое желание пить или курить, но мы поддавались этим желаниям часто в самое неподходящее время. Мы не знали, ни как остановиться, ни когда остановиться. Подчас у нас не хватало здравого смысла (какой может быть здравый смысл у отравленного алкоголем или никотином человека!?) вообще не начинать пить.

Став пьяницами или алкоголиками, мы на собственном опыте убедились, что если мы даже и были людьми волевыми, то когда дело касалось воздержания от алкоголя, нашей силы воли оказывалось недостаточно. Мы давали зарок какое-то время не пить, давали клятвенные обещания близким, администрации, коллективу, переходили от одних алкоголя к другому, пытались пить только в определенные дни и часы, но ничего не помогало. В результате, мы напивались даже тогда, когда не хотели пить или это шло вразрез с нашими планами.

В пашей жизни наступали периоды полного отчаяния, беспросветности, когда мы были уверены, что сходим с ума, часто ловили себя на мысли о самоубийстве. Мы ненавидели себя за то, что по нашей вине страдали родные и близкие нам люди; за то, что мы загубили свои способности и таланты, потеряли в жизни все, скатились на самое дно. Мы даже начинали иногда себя жалеть и заявляли, что нам уже ничто не поможет.

Сейчас, при воспоминании об этих периодах нашей жизни, мы даже иногда не верим было ли все это. Но это действительно было. Просто сейчас об этом вспоминать не хочется - страшно...

ПЬЯНСТВО, АЛКОГОЛИЗМ, КУРЕНИЕ,-

которые мы испытывали на себе, признаем - это действительно не болезнь, а психологическое страдание. «Букета самых разных болезней мы получили в процессе употребления алкоголя и табака, еще больше могли бы получить. Мы считаем: ничего постыдного нет в этом психологическом страдании, потому что никто не виноват в том, что он пьет и курит. Это результат психологической запрограммированности человеческого сознания (примеры взрослых, обычаи, традиции, навязывание

нам оправданных картин винопития и курения). Такая запрограммированность или искажение сознания, толкала нас на выпивки, привела к курению. Мы убедились: у пьющего особого выбора нет. Если он не прекращает пить, рано или поздно он станет алкоголиком, «упадет» на самое дно, пройдет сквозь ЛТП, тюрьму, или, на худой конец, «свалится» в могилу.

Аналогично и с курящим. Мало того, что он приобретает сотни всяких болячек, но и укорачивает себе жизнь не менее чем на 10-15 лет.

Единственное спасение - полностью избавиться от позорнейших привычек. И если пьющие и курящие соглашаются последовать этому совету и воспользоваться предложенной помощью, то у них начинается совершенно новая жизнь.

Когда-то, когда мы еще пили, мы были уверены, что для того, чтобы «знать меру» следовательно просто выпивать не более какого-то определенного количества спиртного. Потребовалось немало времени, чтобы мы поняли: дело не во вторых, пятых, восьмых рюмках, а в самой первой. Если бы не эта первая - все было бы хорошо. Но достаточно было ее выпить - и начиналась «цепная» реакция: рюмка шла за рюмкой, и было уже не остановиться.

Многие из нас еще до того, как мы отказались от спиртного и табака, на собственном опыте убедились: принудительная трезвость и некурение - состояние малоприятное.

Некоторым из нас удавалось не пить и не курить несколько дней, недель, даже месяцев. Но мы чувствовали себя мучениками, радости от такого воздержания не получали. У нас появились в этот момент несвойственная нам раздражительность, грубость, апатия, и мы с нетерпением ждали, когда же можно будет выпить, покурить...

Теперь-то мы понимаем - это был результат наркотической зависимости от алкоголя и никотина. Ведь этанол, лежащий в основе любого алкогольного изделия, никотин - страшные протоплазматические наркотические яды...

Обретя трезвость и некурение и став членами клуба «Оптималист», мы наслаждаемся обретенной свободой:

кончилась наша зависимость от алкоголя и табака, не тянет нас к этим проклятым ядам.

Первое время, когда мы только услышали или прочитали в газетах о клубе, нам казалось невероятным, что люди, бывшие когда-то хрониками и заядлыми курильщиками, действительно смогли избавиться от этого и ведут трезвый и некурящий образ жизни. Кое-кому из нас казалось: мы и пьем, и курим как-то, «по-другому», что у нас «особый случай», что если клуб помог другим, то уж нам-то никак помочь не сможет. Были среди нас и такие, кто еще не испытал на себе все ужасы алкоголизма, не захлебнулся и не задыхался по утрам собственной мокротой от курения: они считали, что смогут справиться со своей зависимостью самостоятельно... И не справились. Пришли в клуб.

Теперь наш опыт в клубе научил нас двум очень важным моментам. Во-первых, мы поняли: все пьющие и курящие сталкиваются с одними и теми же основными проблемами, независимо от того, каков их уровень интеллектуального развития, занимают ли они ответственные посты на предприятиях и учреждениях, или же дошли до того, что побираются на кружку пива. Во-вторых, мы убедились в том, что программа избавления от пьянства, алкоголизма и курения оказывается успешной практически во всех тех случаях, когда пьющие и курящие - независимо от своего общественного или социального положения или «специфики» пьянства и курения - искренне хотят избавиться от вредных и позорных привычек.

ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

научиться вести трезвый образ жизни, мы должны честно и непредвзято взглянуть на себя и зависимость от спиртного и табака, расписаться в собственном бессилии и отдать себе отчет в том, что «зеленый змий» и табак оказались сильнее нас. Для некоторых из нас это оказалось делом предельно сложным.

Мы имели самое туманное представление о том, что означает само понятие алкоголизм, пьянство, курение, пассивное курение, а алкоголики ассоциировались у нас с пропойцами, дегенератами, людьми слабыми и безвольными.

Потому-то некоторые из нас никак не могли признать, что являются пьяницами или алкоголиками. Или признавали это с оговорками.

К счастью, для большинства из нас было огромным облегчением узнать, что мы не виноваты в своем пьянстве, алкоголизме, курении, как считали наши близкие и родственники, руководители, милиционеры и другие. Узнали, что это не болезнь, а психологическое страдание, т.е. искаженность сознания, а проще - расстройство нашего сознания, с которым просто бороться. Не лечить, ибо лечат обычно болезни, а избавлять сознание от ложных представлений о проблеме пьянства, алкоголизма и курения. Самим, однако, нам с этим было не справиться, а когда мы это усвоили, то перестал обманываться на этот счет и обманывать (программировать) других.

В клубе нам сразу сказали: нас никто не должен убеждать, что мы пьяницы или алкоголики - ни наши близкие, ни руководители, ни врачи. Убедиться в своем пьянстве или алкоголизме мы должны были сами путем самостоятельного анализа известных лишь нам фактов из собственной жизни.

А получив сведения о пьянстве, стадиях алкоголизма, каждый из нас самостоятельно поставил себе нечто вроде диагноза, т. е. отнес себя к той или иной категории пьющих.

Вполне естественно, что перспектива жизни без спиртного или табака, представлялась безотрадной. Мы боялись, что члены клуба окажутся занудами или эдакими бодренькими культработниками, организаторами дежурных безалкогольных вечеров, либо похожими на религиозных фанатиков.

Оказалось, они такие же люди, как и мы, облагающие к тому же особым даром - относиться к нашим проблемам не с осуждением, а с пониманием. А главное, большинство оптималистов являют собой воплощение доброты. Они с готовностью протянули нам руку помощи. Негласными заповедями членов клуба являются: «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же!», «Выбрался сам из трясины дурмана - помощи нуждающемуся в этом».

Очень скоро мы поняли, что организационная структура клуба состоит из совета клуба, который периодически

переизбирается, так что в клубе, по сути, никакого начальства нет. Проведением встреч занимаются представители из совета клуба. Мы стараемся регулярно ходить на такие встречи.

Никакой обязательности в их посещении нет. Объяснить, чем и как эти встречи и выступления членов клуба, их рассказы о себе и выводы, к которым мы приходим, поднимают наш тонус - довольно сложно. Тем не менее, большинство:

из нас считает, что посещение встреч и поддержание отношений с членами клуба в свободное время крайне необходимо, если мы хотим не только сами вести трезвый образ жизни, но и помогать другим встать на светлую противоалкогольную и некурильную дорогу.

Каждый из нас старается оказать посильную помощь новым членам клуба, тем самым мы укрепляемся в своих трезвенном и некурильном убеждениях.

Помогают в избавлении от пьянства, алкоголизма и курения выступления «старых» клубистов, которые, несмотря на принцип анонимности, открыто называют себя, рассказывают без прикрас о своей прошлой жизни и с гордостью повествуют о настоящей - без вина и табака. Все мы принимаем участие в обсуждении животрепещущих вопросов, которые волнуют наше общество, имеем на этот счет свои суждения - трезвые и ясные.

По-сути, клуб «Оптималист» не столько организация, сколько определенный образ жизни, поэтому мало кому из нас удастся с абсолютной точностью указать: как и в чем конкретно нам помогли различные элементы занятий по избавлению от пьянства, алкоголизма и курения.

ПРОГРАММА КЛУБА

по избавлению от пьянства, алкоголизма и курения помогает практически всем, кто хочет бросить это многопланово вредное занятие. Это относится и к тем, кого уговорили прийти на занятия в клуб. Многих из нас натолкнул на мысль обратиться в клуб сложности, возникшие в отношениях с окружающими, неприятности на работе. Некоторые из нас долго не могли решиться всерьез следовать предписаниям «слушателя курса». Однако в дальнейшем наш собственный опыт показал, что клуб

для всех пьющих и курящих предлагает реальный выход из лабиринта собственных губительных привычек. Большинству из нас это понятие далось без труда.

На момент прихода в клуб у многих из нас были серьезные проблемы: долги, неприятности на работе, дома, собственный тяжелый характер... Очень скоро мы убедились, что в центре всех наших проблем были пьянство, алкоголизм и курение, и что решение всех прочих проблем невозможно без решения этой основной проблемы. Это вовсе не означает, что как только мы переставали пить и курить, все проблемы решались сами собой. Но на трезвую голову решать их становилось легче.

ЖИТЬ ПОЛНОКРОВНО,

считали многие из нас, это только с алкоголем и табаком, иначе жизнь была бы просто невыносимой. Мы и представить себе не могли, что существует жизнь без вина и табака. Сегодня, благодаря клубу, мы отнюдь не считаем себя обделенными. Напротив, мы стали свободными от нелепых позорных привычек, наша жизнь стала полнее, насыщенной полноценней. У нас появились новые друзья, настоящие, без «ты меня уважаешь?», новые мысли, стремления, взгляды.

После многих лет отчаяния и безысходности многие из нас впервые почувствовали, что только теперь и начали жить. Мы радуемся помолодевшим лицам наших товарищей по группе, курсу, клубу, их становлению как личности, обретению чувства собственного достоинства. Мы с готовностью приобщаем к этой новой жизни всех тех, кто еще страдает от пьянства, алкоголизма и курения, стремимся вырваться из мрака к свету.

Подсчитано: только в нашей стране бесславно сгорают ежедневно сотни тысяч человеческих жизней только из-за употребления алкоголя. Огромны наши потери и от курения. Миллионы мужчин и женщин, юношей и девушек страдают от губительной зависимости и не видят выхода. А выход есть. Члены клуба «Оптималист» рады поделиться своим опытом с теми, кто нуждается в помощи. Однако мы знаем, что бы мы ни говорили, ничего не изменится, пока человек сам не признает,

как сделали когда-то и мы, что алкоголь и табак подмяли его под себя и что ему необходима помощь...

ВСЕГДА ПОМОЖЕТ

клуб нуждающимся в помощи. Филиалы его имеются во многих регионах нашей страны, постоянно возникают новые, потому что вы создаете их сами.

Обращаясь в клуб, Вы можете быть совершенно спокойны: об этом никто и никогда не узнает (без Вашего на то разрешения), Вы можете называться любым именем, в клубе не требуют документы для удостоверения личности.

Если Вы считаете, что курение и алкоголизм мешают Вам, обратитесь в клуб «Оптималист», он обязательно поможет, как помог и продолжает помогать многим людям. Любой из нас подтвердит Вам, что это - реальная помощь.

КЛУБ «ОПТИМАЛИСТ»

является самодеятельной организацией населения, объединяющей убежденных трезвенников, независимо от их возраста, национальности, общественного, социального и семейного положения. Клуб пользуется всеми правами, которые Конституция СССР представляет общественным организациям.

Я рад, что ты со мной, забота,
И не спала во мне ни дня.
Вот рядом оступился кто-то,
А ты ударила меня...

Я надеюсь, большинство из вас правильно отнеслось к написанному и вы уловили нечто знакомое, что нашло душевный отклик. А это уже первый шаг к победе над своим пристрастием.

А сейчас мы выполним комплекс психологических упражнений. Цель - это опять-таки выявление индивидуальных особенностей слушателей. Да вам и самим будет небезынтересно проверить свои способности. Упражнения мы будем проводить дважды: сегодня и на заключительном занятии. Для чего это надо? Посредством таких упражнений вы наглядно сможете убедиться, как за эти полторы-две недели, то есть за 10 занятий, у вас резко улучшится памятьливость, умение сосредотачиваться на чем-либо, курильщики, отказавшись от карманного крематория, имеют возможность почувствовать улучшение дыхания.

Но прежде чем раздать карточки, нам необходимо избрать старосту курса, который возьмет на себя функции моего технического помощника: ему в конце каждого занятия вы будете сдавать дневники, через старосту вы сможете решить массу организационных и культурно-массовых вопросов. Я полагаю, вы достаточно уже освоились между собой, завели знакомства и можете на демократических началах путем открытого голосования избрать старосту. Пожалуйста, предлагайте кандидатуру из состава слушателей, а не почетного эскорта. Можете сами себя предлагать, а мы обсудим.

Вообще, товарищи, занятия у нас очень демократичные. Вы сами себе будете ставить нечто вроде диагноза. И те, например, кто не считал себя даже пьяницей, не то что алкоголиком, с ужасом обнаружат в себе симптомы первой, второй и даже третьей стадии алкоголизма. Вы сами себе будете выставять оценки по пятибалльной системе за выполнение упражнений на заключительном занятии. Больше того, в своих дневниках вы можете критиковать действия преподавателя, высказывать свои мнения о проводимых занятиях, вносить предложения) пожелания, которые будут рассматриваться принародно.

Товарищ староста, возьмите, пожалуйста, карточки раздайте их слушателям:

Ф. И. О.

Запоминание чисел:

3-зн. 6-зн, 9-зн. 12-зн. 15-зн.

2. Обратное чтение слов в воображении:

а) прочитанное слово б) Время чтения

в) прочитанное слово г) время чтения

3. Подсчет в воображении числа букв в словах:

а) число букв б) время в) число букв г) время

4. Растягивание рук: а) б) средняя

5. Максимальный счет неслышным шепотом с максимальной скоростью:

а) б) средняя

6. Задержка дыхания: а) б) средняя

Прошу очень серьезно отнестись к выполнению упражнений.

Пояснения преподавателю:

Для успешного выполнения упражнений предложите слушателям устроиться удобно, чтобы ничто им не мешало, не отвлекало.

Выполняя первое упражнение, числа произносить четко и достаточно громко, в среднем ритме. Не позволяйте слушателям делать исправления, объяснив им, что любое исправление считается невыполнением упражнения.

Без всякой паузы переходите к выполнению следующего упражнения. Рекомендуйте слушателям выполнять упражнение с закрытыми глазами, чтобы мысленно могли представить названное слово и прочесть его наоборот. В это время вы четко отсчитываете секунды: пять, десять, пятнадцать, двадцать и т.д. Написав слово наоборот, слушатель должен проставить время, за которое он прочел это слово.

С закрытыми глазами выполняется и третье упражнение - подсчет количества букв в предлагаемых словах. Естественно, каждый преподаватель волен выбирать слова по своему усмотрению. Однако настоятельно рекомендую подбирать слова на первое упражнение, которые ассоциируются с теплом,

экзотикой южных стран. Предложив слово, также отсчитывайте секунды, как и в предыдущем упражнении.

Четвертое упражнение - выявление вникаемости. Предлагаете слушателям руки сложить замком, вывернуть ладонями наружу, закрыть глаза и по вашему счету начинать размыкать руки.

Например. Полностью расслабить мышцы тела! Руки сложили в замок! Глаза закрыли! Все внимание на мой голос!

Вы слышите только мой голос! Постороннее вас не отвлекает, вы ни о чем не думаете, все внимание на мой голос! Ваша задача - развести руки во время моего счета. При счете «раз» вы должны пытаться растянуть руки. Это будет очень трудно сделать, ибо пальцы обеих рук как бы склешатся, вам очень трудно будет их разжать. При счете «тридцать» ваши руки сами разожмутся. Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! Я начну сейчас считать, а вы будете пытаться разводить руки. Раз, два, три, четыре... и т.д.

Некоторые слушатели, наиболее вникаемые, при счете «тридцать» не могут развести руки. Преподавателю необходимо подойти, коснуться своей рукой сцепленных рук слушателя, легко их поглаживая, говорите: ваши руки свободно расцепляются, очень свободно... Расцепились... Спокойно... Спокойно.

Все остальные слушатели, разведя руки, должны сидеть с закрытыми глазами. Глаза открывают по вашей команде.

Выполняя упражнение «счет неслышным Шепотом с максимальной скоростью», необходимо пояснить слушателям о четкости проговаривания каждого числа. Вы засекаете время и по команде «начали!» все начинают выполнять упражнение. Выполнять его рекомендуется тоже с закрытыми глазами.

Последнее упражнение (вновь с закрытыми глазами) - задержка дыхания. Вы даете команды: «Приготовились!», «Начали!». Все делают вдох и задерживают дыхание. Вы в это время четко отсчитываете секунды: пять, десять, пятнадцать и т.д.

По окончании упражнений староста собирает карточки и сдает их преподавателю.

Наше сегодняшнее занятие подходит к концу. И вот что я хочу вам еще сказать. Каждый из вас до сегодняшнего дня был убежден в том, что его пьянство, алкоголизм, курение - это собственная вина, результат распущенности, неумения держать себя, отсутствие силы воли. Позвольте разуверить вас в этом: вы не виноваты в том, что пьете, курите.

Не ви-но-ва-ты! Это беда ваша, а не вина.

Я сразу почувствовал по вашим недоверчивым и откровенно ироничным взглядам: мол, что это за чушь порет преподаватель. Разве кто-нибудь заставляет нас пить, курить?

Повторяю: ваши пьянство, алкоголизм, курение - беда ваша, а не вина. И не слушайте тех «борцов» с пьянством и алкоголизмом, которые в соответствии со своим служебным положением участвуют в различных разборах нарушений дисциплины и общественного порядка, гневно клеймят и позорят проштрафившегося. Встанет такой вот «борец» и ну давай поливать: мол, ты, имярек, такой-сякой, вчера вон какие дела вытворял - нажрался, как свинья, по твоей спине люди ходили, ноги вытирали, а тебе хоть бы что! Но мы не отправили тебя в вытрезвитель, трешку дали, в такси посадили... А ты что сделал? Эту трешку на пиво просади. Потом у дворничихи всю брагу выжрал. Дома - парфюмерию выпил, за женой с топором гонялся, пока соседи милицию не вызвали. И вот теперь мы вынуждены тут сидеть и обсуждать твое поведение. А чего тут и обсуждать-то: пить не умеешь!

И стукнет, войдя в раж, такой деятель кулаком по столу, внутренне уверенный в том, что он-то до такого состояния не дойдет никогда, ибо, считает он, знает, когда остановиться, сумеет себя сдерживать. И невдомек такому вот горе-борцу, что позволяя себе даже втайне от всех иногда рюмку-другую сивушной отравы, он не имеет морального права осуждать человека, который не умеет, по его мнению, «держаться». Такой «борец» приносит огромный вред обществу, ибо ратует за «умеренное» питье. Увы, не может быть даже такого термина: слова «умеренно» и «культурно» не могут сочетаться с отрицательными явлениями. Не бывает умеренного воровства, культурного грабежа, умеренного садизма, культурного

убийства, не может быть и умеренного, тем более культурного пьянства, алкоголизма, морфинизма...

Призывы к такой вот умеренности - это разложение нашего сознания, это - патологии, если хотите, нашего сознания. Такие призывы вербуют легионы потенциальных алкоголиков. Ибо не рождаются алкоголиками люди, ими становятся, взрастают на почве так называемого «умеренного» или «культурного» потребления алкоголя.

Кстати, я опросил тысячи людей, проходивших у нас занятия, как они сами понимают термины «культурное» или «умеренное» питье. Ответы почти повторяют друг друга.

Уверен, что и в ваших анкетах об этом сказано так же: мол, «культурно» или «умеренно» употреблять алкоголь - это по рюмке перед обедом или ужином; отмечать, не напиваясь, торжественно в ресторане; выпить по бокалу шампанского в кафе при встрече с другом, подругой...

А вот дословная выписка из дневника одной из слушательниц курса Валентины Ш., очень уважаемой женщины, названной лучшим директором столовой в своей области, которая до прихода на занятия в этой же столовой работала посудомойкой: была направлена административной комиссией на такую работу. Так вот, Валентина написала: «Вначале дешевые восторги: ах, цвет, ах, букет, ах, выдержка!... совсем недалеко - через несколько месяцев, лет за счастье считать будешь где-нибудь в вонючем подвале глоток клея БФ, ризоли или политуры...».

Об этом, о так называемом «культур-» или «умереннопитьстве» мы еще будем говорить. У нас же речь о том, что человек не виноват в том, что он пьет и курит. Почему, спросите вы. Отвечу:

Мы поступаем так или иначе в силу своих убеждений. Так? Следовательно, выпивая, закуривая, мы считаем: это занятие - необходимое для нашей жизнедеятельности, оправданное и даже полезное в некоторых случаях. Так? Это можно сравнить опять-таки с верующим в бога человеком. Он крестится, поклоняется иконам, потому что убежден так угодно богу, так делают все верующие. Стоп! Знакомо, не правда ли? Все пьют - и я пью! Все курят - и я курю!..

Мы поступаем, повторяю, так или иначе в силу своих убеждений. Что такое убеждение? Сплав жизненного опыта и знаний. То есть - своеобразная программа нашей деятельности. Эта программа и заставляет нас в определенном возрасте, в определенной ситуации, а затем уже в определенных ситуациях, хвататься за сигарету, за рюмку. Ибо с детства впитали в свое сознание: именно в подобных ситуациях взрослые поступают таким образом. Далее это сплавляется с теми знаниями, которые приобретаем. А назовите мне не специальную литературу, где не оправдывалось бы винопитие или курение. Особенно современных авторов. В любой стрессовой ситуации герои выпивают, закуривают. Выдается, так сказать, своеобразный рецепт: тебе плохо - выпей, закури, пройдет. Пройдет ли?

О сущности психологической запрограммированности нашего сознания мы еще поговорим. Серьезно поговорим. А пока прошу усвоить: выпивая, закуривая, вы исполняете не добрую чужую волю...

Пожалуйста, передайте старосте свои анкеты, дневники...

Успокоились! Освободите руки от всяких предметов. Уберите с коленей папки, тетради! Устраивайтесь удобнее. Все внимание на мой голос! Выключите, пожалуйста, свет!.. Глаза закрыли! Все закрыли глаза! Все внимание на мой голос!

Посторонние мысли и видения ушли, вы слышите только мой голос! Потому что мой голос - это ваш внутренний голос!

Расслабляем мышцы тела. Расслабляем мышцы ног! Расслабим мышцы бедер!.. Расслабились мышцы живота! Расслабились мышцы груди! Полностью расслабились мышцы рук! Руки, как плети, повисли вдоль бедер, легли на бедра!

Расслабляются мышцы шеи. Расслабились мышцы лица ..

Все внимание на мой голос! Все бодрствуют и слышат мой голос. От того, что я буду говорить, во многом будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь.

Все внимание на мой голос!

Сегодня мы ступили на светлую дорогу трезвости и некурения. Мы делаем по этой дороге первые неуверенные шаги.

Настроенность на употребление спиртного, табака, стихийно сложившаяся в нашем сознании, отныне у нас

исчезает. Мы уничтожаем в себе эту многоплановую вредную, позорную привычку - выпивать, закуривать. Теперь у нас вырабатывается полезная и естественная программа - программа на трезвость, на некурение. Мы отказываемся при любых обстоятельствах от употребления наркотических веществ - алкоголя, никотина.

Теперь наш организм вырабатывает защитные функции против губительных ядов - спиртного, табака.

С сегодняшнего дня мы начинаем замечать, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе, лица наши разглаживаются, организм омолаживается, с каждым днем возрастает жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому нуждающемуся в ней. От этого сознание наше становится чище, яснее, к нам возвращается хорошее настроение. И это хорошее настроение будет с нами долго...

...Откройте глаза!..

...Включите свет!..

...Вопросы?.. Пожелания?.. До следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте!

Как наши дела? Иного я и не ожидал. Сегодня у нас уже нет кандидатов на штрафные стулья, но мы эти стулья будем убирать: сюда через два-три занятия будут садиться те, кто, ставя изначально перед собой задачу избавиться от курения, будут срываться, иногда выкуривая одну-две папиросы-сигареты в сутки. Вот для таких штрафников и предназначены будут эти освободившиеся места...

Как наша упруго-резиновая стена недоверия? Истончается? Ах, почти не стало ее? Все еще ждете чуда? А чуда не будет, хотя в книге отзывов и пожеланий некоторые товарищи пишут так: «Не совершая никакого чуда, вы делаете чудеса». Это про нас, про оптималистов. Это и про вас, завтрашних пропагандистов трезвости и некурения.

Я перед началом занятий имея возможность наблюдать за вами, общаться со слушателями: никогда не перестану удивляться тем преобразованиям, которые происходят со вчерашними, мягко говоря, сильно пьющими и много курящими людьми. Вам пока это трудно заметить, но, а за мной и наши уважаемые родственники и другие лица из почетного эскорта, замечаем вашу оживленность, смех, здравые рассуждения, готовность к свершению добрых дел. Это, кстати, органически вытекает из девизов или заповедей (считайте, как вам угодно) «Оптималиста»: «Спешите делать добро!», «Если не я,- то кто же?!», «Выбрался сам - помоги другому!».

Мы не любим громогласно и многократно повторять эти заповеди, чтобы не превратить их в очередные лозунги. Все это навечно запечатлено в сердцах оптималистов. Все это сейчас пробуждается в вашем сознании, которое начинает проясняться...

Я очень внимательно читал ваши записи - анкеты и дневники. И выскажу вначале общие замечания. Большинство слушателей серьезно отнеслись к самостоятельной работе: их анкеты полны, дневники отражают внутренний настрой - с этими товарищами работать будет легче, нежели с теми, кто к домашнему заданию отнесся формально: быстренько начертал

ответы такого плана - да, нет, был, не был, положит., отр... Вот для примера анкета Олега Егорова видите, сплошные прочерки и формальные ответы. Это образец, как не надо выполнять самостоятельную работу.

Очень важно, товарищи, чтобы вы вдумчиво относились к каждому вопросу, отвечая на него, предварительно как бы проживали те ситуации, о которых идет речь. Это очень важно для каждого из вас, это поможет и мне как бы прожить ваши ситуации, «пропустить через себя» все ваши болячки, понять сущность ваших привычек и пристрастий, а поняв помочь избавиться от них.

Так что тем товарищам, кого я назову необходимо еще раз написать анкеты (дневники за предыдущие дни, естественно, переписывать не надо), а записи в дневниках делать с учетом тех замечаний, которые я высказал.

Уважаемые соратники! Для того, чтобы мы быстрее перезнакомились друг с другом, договоримся: я называю фамилию, вы встаете и отчетливо произносите свои имя, отчество.

Не беспокойтесь, что при разборе написанных анкет и дневников я буду зачитывать ваши сокровенные мысли или записи интимного характера, а таких записей - и это меня порадовало - немало. Этого я не буду делать. Здесь выбраны наиболее характерные записи, которые, в общем-то, можно отнести к каждому из нас. Договорились?

Вот анкета и дневники - два дневника, молодец, - товарища Болотова.

Погромче, пожалуйста, представляйтесь!

Сергей Павлович Болотов пишет в анкете о том, что в месяц тратит на курительные дела до 10 рублей, курит 17 лет. Если все это суммировать, получится: около двух тысяч рублей Болотов превратил в дым, сжег их, не получив ничего хорошего, зато, посмотрите, какие сделаны приобретения:

бронхит, язва желудка, гипертония. Вы не смущайтесь, Сережа, эти болячки имеют почти все слушатели, а кое-кто имеет их в два раза больше.

Врожденных и приобретенных заболеваний до употребления алкоголя и табака не имел. Следовательно, Сергей

стал бомбардировать свою иммунную систему (защитные функции организма) в 14 лет - именно тогда он познакомился с рюмкой и начал курить. И пошло-поехало: кашель, одышка, покальвание в области сердца, поносы, запоры, гастрит, язва...

Так, Сережа? Не стесняйся, здесь все свои, здесь у нас общая боль, общая беда нас свела под одну крышу.

К уже истраченным двум тысячам рублей прибавьте суммы, израсходованные на приобретение ядовитого алкоголя.

Четырехзначное число получилось. Видите, сколько средств затрачено для того, чтобы приобрести все перечисленные «прелести». А сколько недодано семье, детям? Я не говорю уже о том, чего стоили эти приобретения близким людям: родителям, жене. Не говорю пока и о годах, сожженных в карманном крематории, отравленных в этаноловом омуте.

Стоят ли того курение и алкоголепитие?

Далее Сергей отмечает, что по собственной инициативе употребляет демидрол. Пишет: «Иначе плохо засыпаю».

Давайте договоримся - никакой самодеятельности, тем более в отношении транквилизаторов. Сон у вас наладится в течение недели, это абсолютно верно. А в отношении приема любых лекарств обязательно посоветуйтесь с врачом. Это относится ко всем присутствующим, включая наш почетный эскорт.

Очень четко Сергей зафиксировал и проявление привычки к употреблению алкоголя и табака и перерастание ее в потребность. В 14 лет привык курить, в 16 лет регулярно (по праздникам, на вечеринках) выпивать. А уже в 15 лет появилась потребность в курении, в 18 - в спиртном.

«Умеренно пьющий», по мнению Болотова, человек, который не напивается «до упаду». «Пьяница» - это тот, кто пьет почти ежедневно, но ум не теряет. «Алкоголик» - пьет все, что горит, пьет в любое время суток, валяется в канавах.

А вот «трезвенник», в понимании не только Сергея, но и многих из вас, «больной человек, которому нельзя выпивать». Или «человек, который позволяет себе рюмку-другую по большим праздникам». «Сухой закон», пишет Болотов, это когда не производят алкоголь. Считает - это вредное

мероприятие, при котором резко возрастает самогонование и потребление наркотиков и суррогатов.

Я сейчас не буду оспаривать эти суждения. Тем более, что большинство из вас отрицательно относится к «сухому закону». Об этом у нас будет особый разговор. Так же, как и о понимании перечисленных терминов.

Четко записал Сергей даты начала употребления спиртного и табака, пьянства, алкоголизма. В 1971 году начал курить, а в 1972 году впервые попробовал вино. Правда, пиво, пишет Сергей, попробовал еще раньше, в первом или во втором классе. Не понравилось. И не употреблял его до 16 лет.

В 1973 году наступило пьянство, а в 1975 - алкоголизм.

Очень верно и самокритично Болотов расставил акценты: он определил, точнее вычислил, свой алкоголизм, исходя из потребности в алкоголе, то есть с момента появления потребности в спиртном.

Вот здесь Сергей, явное противоречие с вашим пониманием терминов. Ведь алкоголик, по-вашему, это мягко говоря, подзаборник. Но ведь вы в 18 лет не были подзаборником, а? И тем не менее, именно на этот возраст «грешите» в отношении алкоголизма.

Не оправдывайтесь, верно вы все написали, можно сказать, почти интуитивно.

О периодичности - «почти каждый день», а в графе «дозы» - «до упора». Так не пишут, надо все-таки посчитать хотя бы примерно: 100 граммов, 250 или литр. Кое-кто с гордостью отметил - «до двух литров». Увы, други, гордиться здесь нечем - в этом вы убедитесь, получив сведения о стадиях алкоголизма.

Далее товарищ Болотов отмечает: «Самочувствие во время запоев - врагу не пожелаю». И рассказывает об одном из самых памятных запоев, когда вышел из ЛТП, «... имея на кармане около полутора тысяч рублей». Так вот, эти деньги, заработанные двухлетним трудом, он промотал в первую же неделю. Страшно даже представить, не то что читать, как протекал этот запой, как «одна вялая мысль билась в мозгу сонной мухой: «повеситься бы», да вот сил не хватило. Потом сам себя клял и себя же убеждал: все, точка, никогда больше в

жизни ни капли! И... не имея денег, ходил за собутыльниками, выклянчивая глоток, хотя накануне накачивал их до упора».

Выражение «до упора» Сергей употребляет довольно часто. Видимо, это одна из черт его характера - все делать «до упора». Так?

Я все время, товарищи слушатели, прочитывая ваши анкеты, ищу какого-нибудь оригинального способа прерывания запоев. Увы, все они, эти способы, однотипны для всех пьющих. Некоторые отпариваются в бане, другие отлеживаются сутками, третьи «выходят» работой до изнеможения, четвертые едут в лес, кое-кто пытается, по их образному выражению, «спуститься на тормозах», то есть употребляя меньше сивушной отравы. Только это, отмечают многие, плохо помогает: часто, не отойдя от запоя, они попадают в новый «штопор», когда в ход идет все, что горит: разные клеи на спиртовой основе, лосьоны, одеколоны и прочие суррогаты.

Сергей отметил: пил клей БФ, одеколон, ризоль и т. п.

Причина: отсутствие денег или спиртного в магазине.

Рассказывая о поведении, отметил необъяснимое буйство

I (кстати, многие это пишут), не раз даже топором рушил мебель, предварительно выгнав семью на улицу.

«Когда душа горит, - пишет Сергей, - на все способен, что угодно отдать, продать - лишь бы выпить».

Интересна запись Болотова об отрицательных последствиях употребления спиртного и табака. «Для себя, конечно, вред, - пишет он. - Для семьи слезы и страх. Для родственников и близких - они только рады моему очередному «задвигу». Предприятию и учреждению никаких отрицательных последствий, наоборот, на сверхурочные оставят, даже не спросив, заставят в выходные работать, в иные дни - круглое таскать, плоское катать. А обществу в целом, - заключает Сергей, - наплевать на мои пьянки. Общество от этого только выигрывает: дураком стало больше».

Опять не комментирую эти записи. Но настоятельно рекомендую, Сережа, через 2-3 дня заново прочесть все написанное вами. И если будет желание, поговорим на тему плохого и хорошего от потребления алкоголя, никотина. Ибо, рассказывая о положительных последствиях этих ядовитых

веществ, Сергей констатирует кратко: «Ничего хорошего никому».

Я понимаю, нелегко и даже порой самому до тошноты противно копать в своем прошлом. Но это необходимо. Надо еще раз прошагать тропинками своей памяти, по пьяному курительному прошлому. Мы это с вами еще будем делать не однажды.

Отвечая на вопрос о попытках самостоятельного отказа употребления спиртного и табака, Болотов, отмечает; «Пытался, и не один раз. Не хватало волевых усилий».

Вся беда, считает Сережа, в ослаблении силы воли. Так ли это? На поставленный вопрос мы ответим в процессе занятий. Говорю «мы», потому что отвечать будем коллективно.

Лечился Сергей от алкоголизма шесть раз, дважды находился в ЛТП, но, как он пишет: «Хватало меня от силы месяц-полтора. Все продолжалось страшнее и запойнее. Обратился к вам потому, что мой знакомый, а пили мы с ним на равных, занимался год назад в «Оптималисте». И что удивительно: не курит и не пьет».

А вот программу отношения к спиртному и табаку в течении года он сформулировал весьма туманно: «Время покажет, а пока никакой программы нет».

Да, вы правы, время покажет. Но это пассивное настроение надо менять и серьезно работать самостоятельно. Так как вы и начали. Мне нравится ваша распахнутость, то есть откровенность, доверительность, даже неверие в успех избавления от спиртного и табака. Она придет - уверенность, обязательно придет, уже завтрашний дневник будет существенно отличаться от сегодняшнего.

Давайте так же подробно, как и анкету, обсудим ваш дневник.

Отношение к спиртному оба дня у Сергея было положительное. Позавчера, то есть в день начала занятий, не удержался: выпил две кружки пива, а вечером бутылку сухого вина. Почему это сделал? Пишет: «У ларька народу почти не было, вот и захотелось пивка». Чувствуете, как любовно - пивка. Не пива, не отравы, а нежно, ласково - пивка, потом - ситуация: «не было очереди». Так сказать, элемент общедоступности.

«Самочувствие до выпивки было неопределенное, после пива - хорошее, захотелось еще чего-нибудь покрепче, с удовольствием выпил вино. Последствий никаких вроде не было. Конечно, оцениваю свое поведение отрицательно, ведь пришел-то не за этим. А если откровенно: никак не оцениваю. Захотелось выпить, вот и выпил, не до скотского же состояния набрался. Вот так бы всегда останавливаться - на бутылке сухого. Удивительно то, что больше не тянуло. Жена, конечно, ворчит. Но ей это по должности положено».

Чувствуете, какой ухарский тон? Что хочу, то и ворочу.

Захотелось, и вот она сивушная точка тут как тут.

Будьте бдительны, соратники, зеленый змий не дремлет, он караулит нас за каждым углом, деревом, в каждой ямке, буквально на каждом шагу. То же самое можно сказать о своем карманном крематории. Даже не имея его при себе, он дымит в руках других, он соблазняет, он требует вашего здоровья, вашей жизни.

Сергей в течение вчерашнего дня выкурил 30 сигарет. Надо научиться точно считать количество сигарет. И количество затяжек тоже. А то Сережа пишет: «Затяжек - много, не считал». А вы считайте. Каждая сигарета - это, в среднем, 18 затяжек. Перемножьте на 30. Получится 540. Человек в течение дня выстрелил в свой незащищенный организм 540 раз вреднейшими химическими соединениями, канцерогенами даже. То есть возбудителями раковых заболеваний. И какое же счастье, что ваш организм пока еще способен выводить эту заразу из себя. Пока. А можно ли давать гарантию, что это будет длиться еще и еще? А если завтра отравленная канцерогеном клетка не будет выведена из организма и начнет развиваться?

Не случайно, наверное, курильщики в 20 раз чаще «получают» раковые болезни, чем некурящие. Эта цифра может быть удвоена и даже утроена, пока Сережа и другие курильщики травят окружающих, создают социальную опасность для жизнедеятельности всех организмов. Все курильщики - мало, фаталисты, но еще и страшные эгоисты. Курит такой вот ухарь, ему кажется - он получает удовольствие, и других заставляет глотать вонючую отраву. Особенно близких.

Детей, наконец. Зайдите в любой дом курильщика. Некурящий человек сразу почувствует: здесь живет курильщик - так проникотинены стены, предметы домашнего быта, воздух, наконец. А ведь здесь растут дети, жена некурящая. Потом удивляемся: молодая, не курила, а поди ты - рак легких. На тебе вина, курильщик! Жаль, что за такие деяния не привлекают к уголовной ответственности, как за садистское истязание человека.

Извините за это небольшое отступление. Просто мне, бывшему курильщику, больно смотреть на людей, сосущих вонючую соску. Я себя сужу за испорченное здоровье мамы, за отнятые годы жизни жены... Я очень хочу, чтобы никто из вас никогда не курил, не травил себя и окружающих, не осквернял природу, которая так настрадалась от нашего вольного с ней обращения.

Сергей пишет во вчерашнем дневнике: «Был среди пьющих. Предлагали. Очень хотелось выпить, но понимал: надо писать дневник, и это, как ни странно, отвлекло от выпивки».

«Среди курильщиков был. Сам курил. Число активных пассивных курений - много».

Опять эта неопределенность. Я еще раз повторяю: научитесь считать ситуации, научитесь считать количество и активных, и пассивных курений.

Я обращаюсь ко всем слушателям, это касается абсолютно всех. Ведь в наиболее полно написанном Сережином дневнике, как в зеркале, отразились все ваши записи.

«Предлагали выпить, - пишет далее Сергей. - Отказался только из-за дневника. К соблазнительям и питейным заведениям отношение нормальное, можно даже сказать - положительное. Курящие тоже близкие мне по духу люди. Пьяницы, алкоголики?.. Так ведь я и сам такой. Не осуждаю их, но и не могу уже сказать, что они мне близкие друзья и товарищи».

Что ж, Сережа, мне понятны ваши колебания. Вот теперь в свете полученных здесь знаний, вы все можете точно определить: кто есть кто. И горько, конечно, будет, когда выяснится: те, кого считал друзьями, оказались всего лишь собутыльниками, а чаще - просто «халявщиками». Ведь

отказавшись от потребления сивушной гадости, никотиновой заразы, вы станете невольными объектами повышенного интереса.

Ох, сколько сразу выпадет на вашу долю провокаций. Даже те, с кем вы ни разу не пили, не курили, будут предлагать что ты, мол, переменялся, давай по стакану тяпнем, держи мол, сигарету. Раньше, когда вы курили, товарищи никогда вам не предлагали сигарету, даже отказывали, если вы просили у них. А теперь - поленицы протянутых сигарет будут в первое время сопутствовать вам.

Так вот, настоящий друг не предложит ни выпить, ни закурить. Наоборот, поддержит вас в вашей трезвости, вашем некурении, по-доброму позавидует вам и постарается с вашей же помощью избавиться от вреднейших привычек.

В своих дневниках теперь ставьте четко акценты: кто есть кто. Не бросайтесь легкомысленно словами друг, друзья...

О своих мыслях про спиртное и табак Сергей пишет предельно откровенно: «Думаю постоянно, по уже как-то не так, как раньше. Мне просто, наверное, интересно, как это вдруг пропадет охота пить и курить?».

Пропадет, у всех пропадет. Уже у некоторых пропала.

Судя по дневникам, где в некоторых написано: «не курю», «не тянет на выпивку», «к спиртному отношение равнодушное».

По поводу курения и выпивки во сне. Каждому, абсолютно каждому из вас, приснится сон, где вы будете находиться в курительной или питейной ситуации. Пожалуйста, подробно запишите ваш сон, а мы его разберем на наших занятиях, посмотрим, как работает ваше сознание.

О своей программе к дурману, каковым являются алкоголь и табак. Сергей пишет расплывчато: «Нет у меня вроде никакой программы. Одно любопытство и желание курить. Постоянное желание. Как только мелькнет мысль о куреве - сразу хватаюсь за сигарету». Какая уж тут программа!

«Курительные и алкогольные убеждения еще не развеяны».

На вопрос о проясненности сознания Сергей не ответил.

Так и пишет: «Не понял». Давайте вспомним, когда Болотов последний раз выпивал: в день начала занятий. Курит он по 30 сигарет в день.

Теперь я скажу вам о воздействии алкоголя пока только на один, высший субстрат нашего организма - головной мозг. В общей массе тела мозг занимает не более двух процентов. Это очень важно уяснить. Всего два процента! А концентрирует в себе принятый нами этанол - сивушную отраву - до 30% от общего количества: остальное приходится на другие органы и на мгновенную переработку алкоголя печенью. Мало того, что наш мозг как бы изъят из организма 30% этанола, но он еще имеет удивительную способность удерживать его в течение 12-28 суток - все зависит от дозы, частоты употребления, общего питейного стажа и т.д.

Таким образом, выпив день, неделю назад, Сергей в полной уверенности: он трезвый. Увы, это иллюзия трезвости. Нет! невидимые щупальца «зеленого змия» проникли на командный пункт нашего сознания, легли на те важнейшие кнопочки (извините за грубую образность), с помощью которых обычно управляем своими желаниями, действиями, мыслями. Сергею кажется сегодня: он выполняет работу, занимается, пишет, принимает решения и т. д. самостоятельно. Если бы так! В данной ситуации человек превращается как бы в марионетку: он выполняет команды не без влияния «зеленого змия». И в таком иллюзорном состоянии он пробудет не менее двух недель (на наших занятиях меньше).

Вот какой подтекст кроется под вопросом о проясненности сознания.

«Угасания привычки к куреву не ощущаю, а к выпивке не знаю, как объяснить - пока не испытываю желания (хотя привык ежедневно пить пиво по несколько раз)», - так написал Сергей в своем дневнике.

Я уже говорил и еще раз повторю: вы сами не заметите как угаснет ваша привычка к употреблению дурмана. С сигаретой будет посложнее. Но ведь и подносите вы ее к губам гораздо чаще, нежели рюмку, так? Выработалась уже автоматическая привычка: похлопать по карманам, доставать пачку, вынуть сигарету, прикурить, да еще как минимум раз, не глядя, поднести ее (только одну!) ко рту. Тут привычке надо давать по рукам.

Об этом чуть позже. Несколько слов о пиве, которое так любит Сережа. Последние исследования ученых показали наличие канцерогенных веществ в пенистой отраве. Например, в популярном журнале в США «Ю. С. Ньюс энд Уорд репорт» рассказывалось об исследовании, которое показало что прием даже 200 миллилитров пива женщинами повышает на 40% риск возникновения у них рака груди. И не день, а в течение недели.

Больше того, прием одного литра пива производит глобальные опустошения в нашем «мыслительном аппарате».

Ученые подсчитали: до 6500 активно действующих нейронов в коре головного мозга уничтожаются в результате приема одного литра пива. А ты по несколько раз в день, да не по литру. Сколько же ты отправил на кладбище умерших клеток от своего высшего субстрата? Кстати, клетки, погибшие в результате алкогольной атаки, не восстанавливаются.

Любителям пива хочу напомнить известное высказывание Бисмарка: «От пива делаются ленивыми, глупыми, бессильными».

Алкоголь, а он составляет основу пива, поражает со страшной силой репродуктивные органы. Вспомните свои желания, свою потенцию после обильного пивного возлияний.

Мы еще будем говорить, как поражаются половые клетки под воздействием алкоголя, как способствует алкоголь появлению на свет неполноценных, мягко говоря, детей. А попросту - дебилов или полудебилов. Мы в этом плане, то есть наша страна, достигли поразительного результата: в 1983 году до 36% рождаемых детей являлись дебилами или полудебилами, то есть людьми, отброшенными в своем развитии на миллионы лет назад. Такие данные привел заведующий кафедрой статистики Московского института народного хозяйства Б.И.Искаков. Я не думаю, чтобы эта цифра сегодня резко пошла на убыль.

И еще о пиве. Не забывайте про так называемое «бычье сердце» - распространенная болезнь среди любителей пива.

Более подробно о ней вы можете почерпнуть из медицинской литературы.

Об угасании потребности Сергей пишем очень определенно: «Не ощущаю тяги к спиртному, даже самому не верится. С куревом - хуже. Постоянно хочу курить».

Что ж, так и должно быть. Ваша потребность в алкоголе быстро угаснет. Да и в никотиновой заразе - тоже. Останутся у курильщиков как бы всплески сильного желания - это рефлекторные импульсы не проясненного сознания. Но и они угаснут в течение нескольких дней. Мои наблюдения показали: от трех до четырнадцати дней.

Во многих дневниках, в Сережином тоже, стоят знак вопроса в разделе абстинентных переживаний.

Метод, которым мы пользуемся, не лечебный, поэтому его создатель Г.А.Шичко, продолжатели его дела стараются избегать медицинской терминологии. В данном же случае не нашлось эквивалента или другого синонима болезненным переживаниям (что не совсем точно отражает сущность воздержания - умышленного, случайного или насильственного). Например, хочется курить, а курева нет и негде достать: это и есть абстинентные страдания. Или, накануне хлебнул порядочно, а утром головой не пошевелить - все болит, внутри все горит так, что за глоток сивушной отравы человек готов отдать что угодно: это тоже абстинентные страдания. Надеюсь, теперь ясно?

В дальнейшем прошу отмечать свои переживания более точно и определенно. Кое-кто, правда, написал, что никаких таких страданий даже не ощущает. Так и должно быть.

Ведь мы сами, добровольно отказываемся от противоестественного занятия - потребления отравы.

Про отношение к пьяным, виду и запаху спиртного, питейным заведениям Сергей написал так: «Пьяные почему-то меня раздражают. С одним таким столкнулся в автобусе хотелось выставить его. Вид и запах спиртного не вызывает тех эмоций, которые были накануне. Но и отвращения не вызывают. Питейные заведения сегодня старался не замечать».

В этом ответе меня насторожило слово «отвращение». На наших занятиях не вырабатывается отвращение (это чувство вы можете себе сами внушить). У нас уже создан стереотип

мышления: чтобы отказаться от чего-то - необходимо сделать так, чтобы от запаха и вида этого чего-то тошнило.

К этому подвигла нас медицина, в частности, наркологи.

Я ничего не имею против наркологии, хотя успехи ее в излечении алкоголиков и курильщиков весьма и весьма скромны (да вы и сами почти все здесь сидящие на себе это испытали). Так вот, наши уважаемые медики в первую очередь стремятся подавить у человека потребность к дурману, работав к нему отвращение. Чтобы содрогался человек от вида и запаха спиртного или табака. Насколько это удастся мы видим на примере Сергея: два года провел в ЛТП, а выйдя, в первый же день напился.

У нас нет установки на такое отношение к ядовитым веществам. Для нас, прошедших занятия, алкоголь и табак существуют. Но они присутствуют в нашем сознании так же, как, скажем, скипидар, серная или синильная кислота, мышьяк, цианистый калий. Нормальному человеку без видимых патологических отклонений не приходит в голову: выпить бокал скипидару или синильной кислоты, закурить сигарету, набитую мышьяком или цианистым калием.

Точно такое же отношение к спиртному и табаку. Мы не сдерживаем себя, потому что нет у нас установки на полезность, приятность, необходимость выпивки и курения явной отравы. Это главное, что отличает метод Г.А.Шичко от медикаментозных.

Но это уже другая тема. Вернемся к дневникам.

Я не буду комментировать пока следующие три пункта дневника о самочувствии. Просто советую периодически перечитывать свои дневники и вы наглядно убедитесь, как все меняется в сторону улучшения. Один товарищ с предыдущего курса написал не без юмора: «Физическое самочувствие стало хуже. Раньше вставал в пять утра, а теперь и в семь не добудиться. Раньше вместо завтрака сигаретой пробавлялся, теперь же столько наворачиваю еды, что жена беспокоится за мой все возрастающий вес».

«Родственники откровенно не верят в мое возвращение к трезвой, а тем более к некурящей жизни,» - пишет Сережа.

Конечно, не верят. Столько раз лечился без толку, кто же поверит, что вот на таких занятиях без всяких таблеток, УКОЛОВ, без гипноза, без больничной палаты произойдет исцеление. Но оно уже происходит, только не исцеление, а из избавление от кошмарного зла, изобретенного человеком для собственного уничтожения.

«Друзья и товарищи по работе недоумевают: как это Серега отказался выпить «на халяву», - не без удивления пишет далее Болотов.

О друзьях я уже говорил. Теперь вы четко определили кто есть кто. А вот чтобы пресечь всякие провокации, вроде той: «вылить на халяву», да и самим укрепиться в своих только что зарождающихся убеждениях, советую, настоятельно рекомендую: как можно большему кругу людей сообщите о своем переходе к трезвости и некурению. Умейте сжигать за собою мосты, сжигать за оставленными низменными пристрастиями. Тем самым вы предотвратите большую часть предложений выпить, покурить. Да и сами уже будете знать ответственность за сказанное.

Повторяю: умейте сжигать за собою мосты.

Ваши критические замечания, Сергей, по поводу того, что мало говорю о курении, оправданны. Будет у нас отдельная тема, посвященная не только истории курения, но и механизму воздействия табака на организм. Мы разберем многие курительные и противокурительные аспекты. Сегодня же рекомендую всем курильщикам, намеренным отказаться от никотинового яда, интерпретировать все, что говорится об алкоголе, с табаком. Ведь механизм воздействия на любой живой организм того и другого ядов идентичен,

Из дневниковых записей я понял: вы начали друг с другом знакомиться, у вас хорошие, а главное добрые взаимоотношения. Нас здесь объединила общая беда, а это взаимно сближает людей. Рекомендую всем обменяться телефонами, адресами, чтобы в дальнейшем могли интересоваться жизнью друг друга. А она, жизнь, у всех вас теперь будет очень интересной. Я не перестаю удивляться и радоваться тем переменам, которые происходят с нашими вчерашними слушателями: растут профессионально,

улучшаются взаимоотношения в семье, да что за бедное слово - улучшаются: существенно меняются. Жена одного из наших слушателей так пишет: «Каждый день стал счастьем, какого не испытывала даже в первые дни замужества. Да и все вокруг удивляются, спрашивают, что это Василий так помолодел и похорошел.

А я и сама замечаю это, радуюсь, что дети теперь все рады, что-то делают с отцом, изобретают что-то, вместе с ним копаются в машине (приобрели старенького «Жигуля»). Да и деньги теперь не надо прятать, а потом самой искать: куда же я положила? Нет, не выразить мне все чувства, какие я сейчас испытываю. Счастливая я стала. Очень участливая».

Это про нас, мужики, завтрашних. Не обижайтесь, женщины. Вы тоже мне напишите добрые, теплые письма, как Таня из Новгорода (ей 21 год, была, что называется, на дне). «Хожу в какой-то веселой и счастливой приподнятости. Омрачают только встречи с «бывшими». Не о чем говорить с ними. Пыталась рассказывать про занятия, смеются, чокнутой называют... Мне и жалко их, и противно смотреть на их вечно пьяные рожи, слышать вечное нытье на неудавшуюся жизнь. А жизнь-то, вот она, бери, делай ее своими руками! Человека встретила. Хорошего. Вроде не пьет. Хотя как-то потянулся за пивом, но я ему популярно и ненавязчиво разъяснила все «прелестные» качества этой заразы.

Больше, вроде, не проявляет интереса к пиву. Восстановилась в институте. Учиться трудно, да оно и понятно: столько мозгов пропила...

Дальше не буду читать ее самокритичное и счастливое письмо - это ваш завтрашний день, соратники.

«Настроенности нет никакой, по-прежнему хочу курить, о выпивке, вроде, не помышляю», - заключает дневник Болотов.

Надо, Сережа, надо, друзья, настраивать себя на определенный лад, что ли, на следующий день. Ставьте себе задачу примерно так: «Завтра не выпью. Завтра не закурю».

Так и пишите. И стремитесь воплотить в жизнь намеченное.

Результат не замедлит сказаться.

Я умышленно выбрал сегодня такие анкетные и дневниковые записи, которые характерны для абсолютного большинства присутствующих. По остальным записям будем говорить коротко. Повторяю: я называю фамилию, вы отчетливо говорите свои имя, отчество. Договорились?

Пояснения руководителю курса.

Для большей эффективности занятий рекомендую проводить разбор анкет и дневников не полностью, а выборочно то есть отмечая общие, присущие большинству слушателей состояния, мысли, желания, ситуации. Например, путаницу в терминологии при написании анкет, болезни, приобретенные в результате употребления спиртного и табака, Целесообразно из каждой анкеты и дневника зачитывать отдельные выражения и мысли, по ходу разбора давать пояснения уточнять неясности, указывать на скованность, на формальное ведение дневника, на встречающиеся отписки, поощрять и отдельно отмечать наиболее полные и откровенные записи.

В заведенных вами карточках на каждого слушателя необходимо отмечать постепенность изменения их отношения к спиртному и табаку, периодически напоминая о записях двух-трех дневной давности.

Обязательно требуйте полного, подробного написания дневников, приучайте с первых занятий к мысли: дневник для слушателя на ближайшие полгода - это как лекарство для больного.

После разбора анкетных и дневниковых записей рекомендую продиктовать слушателям стадии алкоголизма, предварить конспект советую такой своеобразной памяткой:

Характерно для каждого пьющего:

- лживость, эгоизм, бахвальство;

- употребляющие спиртное и курящие табак люди являются разрушителями главного национального богатства страны - здоровья, как своего, так и окружающих,

это - нарушители закона, правил социалистического общежития, правил уличного движения;

- алкоголик ничем не интересуется, кроме спиртного, все его дела так или иначе связаны с винопитием; алкоголь для него - лекарство;

- у пьющего искажено восприятие окружающего, его понимание, у него бредовые идеи, галлюцинации;

- с каждой новой рюмкой пьющий воздвигает барьер между собой и обществом, этот барьер препятствует ему правильно воспринимать все происходящее вокруг, трезво мыслить, здраво жить;

- пьянство, курение - шагреновая кожа жизни пьющего, курящего: каждый глоток спиртного, каждая затяжка табачным дымом - уменьшение кожи.

А теперь запишем стадии алкоголизма. Каждая из трех характеризуется выраженностью потребности в спиртном:

первая - слабой; вторая - средней; третья - сильной.

Первая стадия алкоголизма. Потребность в алкоголе слабо выражена, но по мере продолжения употребления - усиливается, алкоголик в состоянии ее преодолеть и самостоятельно стать воздержанником; переносимость (толерантность) алкоголя непрерывно поднимается и превосходит первоначальную раза в три; рвотная защитная реакция отсутствует; способность произвольного прерывания употребления спиртного постепенно утрачивается; похмельный абстинентный синдром выражен слабо; отмечается угасание способности воспроизводства всех событий периода опьянения; пьянство имеет относительно систематический характер.

Вторая стадия алкоголизма. Потребность в алкоголе настолько значительна, что алкоголик не способен справиться с нею; переносимость алкоголя достигает наибольшего значения и далее многие годы держится в количественном выражении примерно на одном уровне, затем начинается ее падение; рвотный рефлекс отсутствует; к утрате чувства количественного контроля присоединяется утрата чувства ситуационного; более ярко выражен похмельный абстинентный синдром; отрывочные воспоминания (полимсесты) сменяются забыванием все больших отрезков периода опьянения; пьянство

систематическое и запойное; изредка появляются психозы и припадки эпилепсии.

Третья стадия алкоголизма. Потребность в спиртном ярко выражена, особенно непреодолимой она становится после приема нескольких граммов алкоголя; переносимость значительно снижается, восстанавливается рвотный рефлекс, полностью утрачивается количественный и ситуационный контроль; похмельный абстинентный синдром ярко выражен; забывание событий периода опьянения бывает постоянное, полное и происходит даже после приема небольших доз алкоголя; пьянство запойное; часто появляются психозы, припадки эпилепсии; быстро наступает деградация личности, резкое снижение профессиональных навыков и трудоспособности, утрата связей с родственниками и трудовыми коллективами.

Теперь вы без труда сможете поставить себе нечто вроде диагноза, то есть отнести свою вчерашнюю зависимость алкоголя к одной из перечисленных стадий. А сделать надо при выполнении очередного домашнего задания: заполнения карты обследования слушателя курса.

Уберите все с коленей, сдайте старосте дневники, освободите руки, поднимите их вверх, поработайте ладонями, сжимайте их в кулаки и разжимайте. Активнее, активнее работайте!

Карта обследования слушателя курса по дезалкоголизации

1. Ф., И., О.
2. Возраст 3. Образование 4. Специальность.
5. Должность 6. Место работы
7. Состав семьи
8. Прямые родственники: а) курильщики б) алкоголики
9. Стаж потребления алкоголя
10. Предпочитаемые алк. изделия:
11. Обычно потребляемые в наст. время:

12. Среднесуточное употребление алк. изделий (название и количество): _____
13. Среднемесячные расходы на спиртное:
- а) денег _____
 - б) времени на его приобретение _____
 - в) времени на его употребление _____
14. Возраст, при котором:
- а) начато употребление спиртного _____
 - б) наступило пьянство _____
 - в) наступил алкоголизм _____
15. Стадия алкоголизма:
- а) предполагаемая _____
 - б) действительная _____
16. Число попыток избавиться от алкоголизма:
- а) самостоятельно _____
 - б) по настоянию родственников _____
 - в) под административным воздействием _____
 - г) путем лечения амбулаторно _____, стационарно _____, в ЛТП _____,
17. Число приводов:
- а) в милицию _____
 - б) в медвытрезвитель _____.
18. Количество наказаний за увлечение спиртным:
- а) административных _____
 - б) увольнений _____
 - в) разводов _____
19. Заболевания, приобретенные в связи с употреблением спиртного: _____
20. Другие хронические заболевания: _____
21. Самочувствие перед обследованием (нужное подчеркнуть): сонливость, усталость, головная боль, недомогание, повышенная температура, отрицательные эмоции, психическое заболевание.
22. Дополнительные сведения о самочувствии
23. Переносимость боли (подчеркнуть): отл., хор., удов., плох., оч. плох.
24. Переносимость голода: отл., хор., удов., плох., оч.

25. Вредные привычки и недостатки, от которых хотите избавиться: _____

26. Цель посещения занятий (подчеркнуть): приобретение способности умеренно выпивать; временное воздержание от употребления спиртного; пожизненная трезвость; успокоение родственников или администрации; знакомство с методом, любопытство.

Домашний адрес: _____

Телефоны: дом. _____ служ. _____

Подпись: _____

Дата заполнения:

Пояснения:

1. Привычка к алкоголю - желание выпить появляющееся в питейной ситуации (праздник, посещение друзей, случайный заработок и т. д.).

2. Потребность к алкоголю - периодическое или постоянное непреодолимое желание принять спиртное, неудовлетворение которого вызывает страдание.

3. Пьянство - систематическое употребление спиртных изделий вследствие выработанной привычки.

4. Алкоголизм - психологическое отклонение в результате воздействия на организм алкоголя. Характеризуется запрограммированностью, привычкой к употреблению спиртного, потребностью.

Пожалуйста, выключите свет. Руки положите Вдоль бедер, глаза закройте! Все закрыли глаза! Все слушают мой голос! Все внимание на мой голос! Потому что мой голос - это ваш внутренний голос! Посторонние мысли покинули вас!

Начинаем расслаблять мышцы тела. Расслабляем мышцы ног! Расслабляем мышцы бедер! Полностью расслабились мышцы живота! Расслабляем мышцы груди. Расслабляем мышцы рук! Руки, наши, словно плети, повисли на бедрах!

Расслабляем мышцы шеи! Расслабляем мышцы лица! Наше тело полностью расслаблено. Все бодрствуют. Все слушают мой голос. Все внимание на мой голос! От того, что я

буду говорить, во многом будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все, что я буду говорить, будет полностью зависеть вся ваша дальнейшая жизнь.

Все внимание на мой голос! Все активно бодрствуют...

Сегодня мы уже более уверенно ступаем по дороге трезвости и некурения. Наша настроенность на употребление спиртного и табака, стихийно сложившаяся в нашем сознании, исчезла. Мы уничтожили в себе эту программу. Программу на выпивку, на курение. Теперь, мы вырабатываем в себе полезную и естественную программу на трезвость, на некурение.

При любых обстоятельствах, в любой ситуации мы теперь будем отказываться от одурманивания и отравления собственного организма алкоголем и никотином.

Наш организм активно стал вырабатывать защитные функции против губительных наркотических ядов - спиртного, табака.

Теперь мы замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе: лица наши разглаживаются, организм омолаживается, сознание наше становится чище, яснее. Мы чувствуем, как с каждым днем в нас растет жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней.

От этого у нас хорошее настроение. И оно будет с нами долго, долго...

...Откройте глаза!..

...Включите свет!..

...Вопросы? Пожелания?

До свидания. До следующего занятия.

ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Руководителю курса. Обязательно произвести краткий разбор всех дневниковых записей. Здесь же дается более полный анализ очередного дневника (дневников, если интервалы между занятиями составили несколько дней) уже знакомого нам Сергея Болотова.

«Отношение к спиртному сегодня никакое. Я даже не думал о нем до тех пор, пока на работе приятель не предложил скинуться по трехе. Интересно то, что я сразу не понял: о чем это он. В другой раз подумал о спиртном - на занятиях, да когда сел за дневник.»

«Про курение напишу одно: меньше стал курить почти вполовину, да и затяжек делаю не восемнадцать, а пять-шесть и становится как-то не по себе, нет былого удовлетворения от курения.»

Ну вот, друзья, видите, как меняются установки у Сергея. А ведь еще вчера мы читали в его дневнике: «К спиртному отношение положительное. Курю 30 сигарет...».

Хорошо работаете, Сергей, молодец!

«В компании пьющих и курящих был. Подначивали меня мол, заболел, наверное, или блажь накатила. Только я эти подначки такое сказал, что сразу отстали...».

А и надо-то, Сережа, другое сказать: мол, все - конец кошмарам: не пью, от курева тоже отказываюсь. Не «бросаю», а отказываюсь. Разницу вы, наверное, уже усвоил.

Можно рассказать про занятия, про то, о чем здесь говорим.

Это и вам будет полезно: укрепитесь в своих познаниях.

«Выпить предлагали, - пишет Сергей, - с легкостью отказался: не захотел почему-то. Мысленно представил: «вот выпью и...». А за этим «и» ничего - пустота. Так и не выпил хотя находился среди выпивающих: дело было на работе.

Вот с курением сложнее. Если сам не курил, все равно глотал дым окружающих меня курильщиков».

Я хочу здесь обратиться ко всем сидящим в зале курильщикам, точнее к тем, кто еще не отказался от этой вреднейшей привычки. Давайте с вами договоримся: на любом

перерыве, перед началом или после окончания занятий курите, закуривайте, травитесь где-нибудь подальше от клуба. Чтобы отказавшиеся от курешки люди могли дышать неоскверненным табачным дымом воздухом. Чтобы они не соблазнялись дурным примером. Тем более не провоцируйте своих сокурсников, поставивших крест на своей пагубной страсти.

«Пьяницы, а тем более алкоголики, стали вызывать брезгливое чувство. Курильщики (а я сам курильщик) вызывают, раздражение».

Видите, товарищи, какая непримиримость появилась у Сергея. Мы попозже разберемся в причинах такого отрицательного отношения к нашему недавнему прошлому. Собственно, в этом и сокрыт смысл ответа. Но до него надо еще докопаться.

«Про свои мысли о спиртном я уже написал вначале.

С куревом сложнее: я понял, что мысли о закуривании возникают только в ситуациях, в которых привык тянуться за сигаретой. Например, после еды, на остановке автобуса, при выходе из него и т. д.».

Я рекомендую всем, кого посещают такие мысли о курении, тщательно разобраться: что вас тянет к закуриванию?

И тянет ли? Может, это всего лишь короткие всплески, которые быстро угасают?

«Моя программа теперь - обретение трезвости навсегда. Неплохо бы отказаться и от сигареты».

Так надо и писать, Сергей: «Обретение трезвости и некурения». Не оставляйте жалкий хилый мостик в своем сознании: мол, не получится с курешкой - и ладно, потом, может, попытаюсь отказаться. Более определенно ставьте задачу и стремитесь к ее выполнению. Это касается всех курильщиков.

Ну вот, сон посетил Сергея. От кого-то прятал в парадной бутылку водки. Спрятал, а потом испугался: вдруг найдут. Пошел перепрятывать, а места, где прятал, не нашел.

Стал шарить за батареей центрального отопления - оторвал батарею. (Чувствуете, какая неумемная энергия!) Приладил ее кое-как, полез в электрощиток, а бутылка стоит там за токнесущими шинами. «Не испугался нисколько, - пишет Сергей. - Аккуратно (не знаю даже, как рука пролезла) достал

водку, распечатал и приложился уже к горлышку, да вдруг вспомнил, что я хожу на занятия... С тем и проснулся. Жутко почему-то стало. А потом обрадовался, что все это во сне».

Как видите, не напрасно обещал я вам подобные сны.

Не только Сергей написал про сон, но и некоторые другие слушатели.

Хороший сон, Сережа. Ведь раньше, как я понял, вы спали тяжело и без сновидений. Да еще с помощью демидрола. Ваше сознание стало очищаться, и сон сразу стал приходить в норму без транквилизаторов.

«Хоть вы и говорили, что проясненность сознания наступит не раньше, чем через две недели после выпивки, я чувствую, что она уже наступила. Так хорошо я не чувствовал себя, не помню сколько. Словно вытащили мои мозги прополоскали их в хлорном растворе. Так теперь ясно все стало, аж через левое плечо хочу сплюнуть...».

Зарапортовался наш слушатель. Это тоже хорошее явление: желание выговориться. Ведь раньше мы это желание реализовывали за бутылкой, иначе-то не умели общаться.

Так? Вспомните, о чем говорили, какие мировые проблемы обсуждали за стопкой, стаканом, бутылкой? Чаще всего было так: собиралась компания, скажем, из трех человек.

Приняли по одному-другому стакану - и пошло-поехало. Вот один начинает говорить. Ему кажется, что он непревзойденный оратор или остроумнейший рассказчик. Так и сыплет, так и заливается. И слушает себя, как тетерев на току, упоенно. И еще больше распаляется. А сосед в это время думает: ишь, разошелся, какие глупости городит. Вот замолчи только: уж я скажу, так скажу! И ждет, напряженно ждет, когда вы запнетесь. Только возникла пауза, как у соседа забил вдруг фонтан красноречия. И он упоенно витийствует о чем-то, а вы в это время обиженно сопите: не оценили, не поняли. А тут и третий собутыльник вертит жернова своих мыслей: мол, скорее бы ты заткнулся. Вот я скажу, так скажу!

И вот так мы упражняемся в красноречии, говорим в пустоту, потому что никто нас не слушает, каждый обдумывает свое: «Вот я скажу!».

А утром просыпаемся больные, с вялыми мыслями. И вдруг, как толчок: «Господи, да что же я вчера-то наговорил!?"

Ваше счастье, что никто не запомнил эту «пламенную речь», не обратил внимания на ваши обещания сделать не возможное возможным.

И еще. Вспомните, о чем чаще всего мы говорим в таких вот беседах. Да о ней же, об отраве. Кто, когда, где, сколько в какой компании... А потом - всякое о женщинах...

Женщины - о мужчинах. С картинками. С преувеличениями достойными барона Мюнхгаузена.

И вот что удивительно: еще вчера, по трезвости, эти трое собравшись вместе, не знали о чем поговорить: у всех разное образование, воспитание и, естественно, интеллект. Но посмотрите какое, вроде бы, объединяющее начало у зеленого змия. Врезали эти трое по стакану, по другому - и вот уже завязался разговор. Каждому из них кажется - душевный разговор, ибо наконец-то удалось выговориться, выплеснуть все накипевшее в душе. И неважно, слушали тебя или нет: ты-то был в полной уверенности - слушали.

Как же происходит такое единение? Механизм воздействия алкоголя до примитивности прост. Принятый этанол, поступая в кору головного мозга, в первую очередь как бы задраивает, то есть запирает, отсеки, другими словами - подавляет центры, отвечающие за наши высшие проявления: сердечность, доброту, готовность к самопожертвованию, правдивость, талант, наконец. Зато каждый глоток алкоголя как бы открывает двери тех участков коры головного мозга, которые, словно ящик Пандоры, хранят наши низменные устремления: ложь, грубость, цинизм, подлость, хамство, самовозвеличивание, эгоизм. Даже та пьяная доброта и готовность отдать последнее, а то и жизнь за собутыльника - это тоже из того ящика. Доброта эта, как и самопожертвование, наигранные. Как часто они сменяются абсолютно беспричинно, иногда из-за нечаянно оброненного кем-то обидного слова, злобой.

Вот что написал один из недавних слушателей: «Пили на берегу брагу. Шестеро нас было. Кто-то, я даже не слышал, сказал: козел. И тогда Тимка выхватил нож и стал всех резать. Мне удалось увернуться. У него сломался нож. Тогда он схватил

крышку от консервной банки и стал резать всем горло, а других добивать кирпичом...».

А ведь все шестеро начинали с того, что им казалось: нет сильнее братства, чем их компания.

В памяти каждого из вас сколько угодно проявлений буйности. А это состояние - лишь вторая степень опьянения: всего же их шесть. Мы сегодня об этом поговорим. А пока вернемся к Серезиному дневнику. «Привычки к употреблению спиртного не ощущаю. С куревом - хуже. Видимо, сказывается привычка, когда в определенных ситуациях рука тянётся за сигаретой».

Совершенно верно. Именно привычка, выработанная многолетним потреблением отравы, да еще подкрепленная мощнейшим потоком пропаганды оправданности курения всеми средствами массовой информации, изображением необходимости и даже красоты курения в художественных произведениях, в кинофильмах, спектаклях, радиопостановках. В сложных ситуациях герои обязательно закуривают, выпивают сивушную отраву. Будто не существует иных выразительных средств показа тяжелых душевных переживаний нежели сигарета. Или проявления радости, которое чаще всего заканчивается выпивкой и курением. А как способствует распространению курения телеэкран: часто, очень часто на экране мы видим кумиров публики, известных людей дающих интервью или участвующих в беседе, непременно с сигаретой или папиросой в зубах. Тут мало сказать - это неуважение к нам, зрителям, но это еще и образчик бескультурия.

«Потребности в спиртном не ощущаю, - пишет далее Сергей - А в табаке - тут сложнее. Привычка к курению она иногда сопряжена и с потребностью. Особенно после очень хочется курить».

Здесь срабатывает рефлекторный механизм. Это вроде знаменитых Павловских опытов на собаках. Делают, скажем, собаке больно, а потом дают еду. И вот эта ситуация закрепляется в сознании собаки, переходит в условный рефлекс. Ей делают больно, а она радостно виляет хвостом.

В нашем же случае, Сереза, у вас выработался условный рефлекс обязательности закуривания после еды. Абсолютное

большинство курильщиков принимает это за потребность в табачном дыме и хватается за отраву, как младенец соску (кстати, тоже условный рефлекс). Но он очень быстро угасает, если четко себя контролировать и «давать по рукам» своей привычке.

Об абстинентных переживаниях Сергей пишет с удивлением: «Раньше бы на мыло изошел от отсутствия с утра пива, а сегодня хожу и нос ворочу от пивного ларька. Про курево сложнее: любое воздержание вызывает неприятную нервозность, даже озлобленность».

Нервозность. Озлобленность. Реактивность. Повышенная раздражительность. Эти состояния многие отмечают в своих дневниках. Я хочу, в связи с этим, обратиться ко всем, находящимся в зале, особенно к матерям, женам, другим родственникам наших слушателей: пожалуйста, не пугайтесь таких проявлений от ваших подопечных. Вы, товарищи слушатели, постарайтесь объяснить своим близким о неотвратимости такого состояния, пусть они смиряются, постараются быть воздержанными в ответ на ваши грубость, раздражительность. Это состояние обычно проходит в течение пяти-восьми дней. Обязательно предупредите о таком своем состоянии родственников, а то как бы не вышло так, как у нас уже было. Пришла рано утром ко мне одна разъяренная мамаша и учинила форменный разнос: мол, сын у нее никогда таким раздражительным не был, а теперь, что ни слово, он в ответ десять! Чему вы здесь их учите! В общем, все в таком духе.

Кстати, в настоящее время эта разъяренная мамаша, а она была заядлой курильщицей, да и рюмку-другую в иной день могла принять, так вот она стала активным членом клуба: сама прошла занятия, затем привела дочку, потом своего мужа, а недавно закончил наш курс жених дочери.

В общем, не пугайтесь своей реактивности. Идет активнейшая перестройка нашего организма. И сознание наше тоже перестраивается. Образно выражаясь, идет перерождение личности. А какой человек рождается без боли?

В своем дневнике Сергей отмечает улучшение физического состояния: сон стал ровным и глубоким, появился аппетит. А вот с психическим состоянием хуже: чувствует

подавленность. «Мысли и желания, - пишет он, - одни: поскорее бы избавиться от прошлого кошмара - вина и табака».

Отвечая на следующий вопрос, Сергей пишет: «От совести никуда не деться, не всю, оказывается, пропил. Вот и грызет она меня за прошлую непутевую и позорную жизнь».

Скольким я кровь попортил, жизнь укоротил. И все через это проклятое зелье!».

Отмечает Болотов неожиданное потепление в отношении с родственниками, хотя они по-прежнему не верят, что Сережа может быть трезвенником, тем более - некурильщиком «Товарищи по работе удивлены и, конечно, после того, я им сказал по этому поводу, чтобы не провоцировали, в открытую уже не подначивают, но кожей чувствую: за спиной посмеиваются».

Ничего, Сергей, это не позорное деяние - отказ от губительных привычек. Себя поставь на место своих товарищей по работе: вчера, можно сказать, из одного «горла» пили а сегодня нос воротит. Тут пьющего человека так задевает за живое, что он становится даже агрессивным. Но если досконально разобраться, то нетрудно убедиться: все насмешки, провокации, подначки - от зависти. Ох, как нам завидуют пьющие. Самим-то им не избавиться от пут зеленого змия, от удушающей сизой петли никотина, и каждого, кто вырывается из их содружества, они готовы причислить чуть ли не к отступникам той веры, в которой они пребывают. Они, пьющие и курящие, считают потребление алкоголя и табака оправданным и даже полезным занятием. Это их вера. Но где-то, в самых глубинах, они сознают всю губительность этих пристрастий, они чувствуют свое падение, свой стремительный бег в никуда, а туда одному-то страшновато бежать, нужны попугачики. Вспомните классическую арию Варлаама из оперы Мусоргского «Борис Годунов»: «Когда я пью, я трезвых не терплю!» А как же: идущий в ад ищет попугачиков. Пьющий сознает, как омерзительно он выглядит в глазах трезвенников, поэтому и старается вовлечь его в пьянство или откровенно с ним враждовать. Курящий понимает всю противоестественность своего пристрастия в среде некурящих, потому и стремится вовлечь в это пагубное занятие других.

Но обо всем этом позже и глубже. А пока вернемся дневнику.

«Занятия прочищают мозги, - пишет далее Болотов, заставляют по-другому смотреть на многие явления. И что удивительно: ведь обо всем этом слышал не раз, а все проходило как-то мимо сознания.

Еще раз прошу: побольше говорите о курении. Ведь отказаться от «карманного крематория», как вы говорите, гораздо сложнее, чем от вина».

Я не буду оспаривать ваши суждения: от чего легче отказаться. От той и другой заразы - не просто. Все зависит от того, как будете самостоятельно работать. Вы, Сережа если так и дальше будете открыто и полно писать, - уверяю очень скоро забудете даже, что когда-то пили и курили!

Как например, один из наших слушателей Иван Ильич. Вот что написал он в книге отзывав и пожеланий: «Выношу вам сердечную благодарность за то, что вы вернули мне жизнь...

(Бывший курильщик со стажем 45 лет Иван Ильич». И далее - фамилия, адрес. Так вот, этот дедуля был алкоголиком второй стадии. И когда, уже прочитав в книге эту запись, я напомнил ему об этом, он искренне удивился: «Да я и забыл про то, что был алкоголиком», - сказал он.

В недавно полученном от него письме я снова прочел про жизнь без курения, которая стала походить на жизнь в Ботаническом саду. А про алкоголь пишет: «Не пойму, что со мной. Каждый вечер лежу с жонкой и читаю ей такую лекцию об этом алкоголе, что и самому непонятно: откуда такие правильные и складные мысли берутся. Ведь сам-то почти неграмотный».

«Самостоятельная работа моя пока заключается в осмыслении того, что почерпнул на занятиях, да вот разве что пьяное прошлое перебираю и тошно становится», - написал Сергей.

Я советую всем слушателям обязательно приобрести книгу академика Ф.Г.Углова «Из плена иллюзий». Эта книга наиболее полно и популярно раскрывает многие аспекты пьянства, алкоголизма, курения. Федор Григорьевич стоял у истоков нынешнего трезвенного движения и сейчас является одним из

его лидеров. Он был близко знаком с Геннадием Андреевичем Шичко, проанализировал его метод, да и в книге ссылается на опыт основателя нашего клуба. Лауреат Ленинской премии, академик Ф.Г. Углов является почетным членом «Оптималиста».

Очень интересна для самостоятельной работы книжка Станислава Гагарина «Жидкий дьявол». К сожалению, издана она очень маленьким тиражом (в отличие от книг, где популяризируется винопитие и курение) и боюсь, стала чуть ли не библиографической редкостью. Писатель Станислав Гагарин является председателем общества борьбы за трезвость московской писательской организации.

Полезна для проведения в будущем таких же занятий многими из вас книга А.Маюрова «Противоалкогольное воспитание».

Не рекомендую читать противоалкогольную литературу, в которой встречаются термины: умеренно выпивающий, культурнопьющий, злоупотребляющий... Авторы подобных произведений попросту не владеют темой. Ну разве можно скажем, злоупотреблять алкоголем? Мы знаем: алкоголь - зло. Любое, самое мизерное его употребление - уже зло только для того, кто его употребил, но и для тех, с кем будет общаться употребивший алкоголь человек. Так правомерно ли: злоупотребление? Это равносильно тому, что говорить: масло масляное, экономика экономная и т. д.

О взаимоотношениях с другими слушателями курса абсолютно все написали: хорошие, дружеские, товарищеские, развиваются и т.д. Иначе и быть не может. За эти несколько занятий у нас сложился дружный, работоспособный, очень все понимающий коллектив.

«Настроенность на трезвость не только на завтрашний день, - включает дневник Болотов. - На курение - тоже настраиваю себя, но, видимо, плохо. Все равно постараюсь завтра на 6-8 штук уменьшить количество сигарет».

Многие, кстати, настраивают себя на уменьшение количества курений. Это, скажу вам, не лучший способ избавления себя от курительной отравы. Я уже говорил об умении сжигать за собой мосты. Уменьшение количества курений как раз и есть те мосты, которые мы побоялись сжечь

за собой. Настоятельно рекомендую: отказываться от курения лучше всего сразу. Утром встал и ... Все, живи без карманного крематория! Очень быстро свыкнешься с «утратой»...

Закljučая наши дневниковые дела, хочу отметить: не все с должным рвением отнеслись к домашней работе. Кое-кто вместо дневника представил отписку, некоторые товарищи до сих пор не поняли: в дневнике отражаются события сегодняшнего дня. Если вы пишете про отношение к спиртному, то не вообще про отношение в течение вашей жизни, а именно сегодня, за тот период, за который пишется дневник. Мысли о спиртном и табаке сегодня, а не вообще, отношение к курильщикам, пьяницам, алкоголикам сегодня.

И так далее. Прошу это четко усвоить. И еще раз хочу напомнить: ведение дневника - это ваша работа по очищению сознания от ложных представлений об алкоголе и никотине.

Серьезная, вдумчивая работа - это залог успешного освобождения от страшного зла, которое так долго подчиняло вас себе.

А теперь зададимся вопросом: почему люди пьют алкогольную отраву? Давайте сделаем экскурс в историю винопития, разберемся: отчего в одной ситуации после приема алкоголя люди веселятся, дурачатся, а в другой - плачут, в третьей - безрассудно идут на верную гибель, в четвертой - буянят, дерутся, убивают порой близких людей, своих товарищей (как мы видели уже из цитированного мною письма) Кстати, на суде, когда убийце задали вопрос: почему после нанесенных ножевых ран он стал добивать свои жертвы крышкой от банки и кирпичом, тот объяснил это вроде гуманным проявлением: ему, видите ли, стало вдруг жалко, как несчастные мучаются...

Поистине, удивительное воздействие алкоголя на нашу психику. Но, повторюсь, любое его действие, всегда, при всех обстоятельствах - только с отрицательным знаком...

Я прочту вам статью врача С.Горина «Алкогольная эйфория - миф!», опубликованную в журнале «Трезвость и культура» (№ 10, 1987 г.).

Считается, что спиртное употребляют из-за его веселящего действия - отсюда и классическая фраза пьющих: «Пусть

проживу меньше - зато весело!» А весело ли? Усомниться в этом позволяют некоторые чисто житейские наблюдения. Да, употребление спиртного в день праздника действительно создает впечатление о его веселящем действии. Но вот те же люди выпили на поминках, и никто из них не смеется. Другой пример - ребенок случайно выпил спиртное, но он явно страдает от отравления, а не веселится. Почему получается, что приписываемое спиртному веселящее действие проявляется в одних ситуациях и не проявляется в других.

Еще больше усомниться в существовании «алкогольного веселья» позволяют опыты по употреблению спиртного в условиях «чистого эксперимента».

Опыт первый. Взрослым мужчинам вводили раствор этилового спирта внутривенно, не предупреждая о том, какое вещество введено, и просили описать свои ощущения. Все испытуемые описывали свои ощущения как неприятные (сонливость, тошнота и т.п.). В том случае, если испытуемых предупреждали о том, что введен спирт, они вели себя образно своим представлениям о том, как должен вести себя пьяный человек, - начинали плоско шутить, старались продемонстрировать окружающим, что им очень весело.

Опыт второй. Большую группу подростков от 14 до 18, попросили описать состояние, возникшее у них после первого в жизни приема спиртного. Описания были такие: «появилось жжение в пищеводе и желудке, стало подташнивать, появились позывы на рвоту... расстроилось внимание, захотелось спать... такое ощущение, будто ударили чем-то мягким по голове... - как будто надышался угарным газом.

Никто не ответил, что ему сразу стало весело - ни один подросток. Более того, все недоумевали - почему же люди пьют? Многие выражали сожаление, что «аз все пьют придется привыкать к спиртному»

Опыт третий. Взрослых здоровых (без признаков алкоголизма) мужчин тоже попросили описать ощущения от приема спиртного в условиях, исключающих общение. Испытуемым предлагалось выпить любую дозу предпочитаемого спиртного напитка в одиночестве, при этом фиксировать - на какой минуте какое ощущение появилось.

Взрослые описывали свое состояние теми же словами, что и подростки, никто не сказал, что ему стало весело. Испытуемыми выражалось явное недоумение - почему же в компании пьяным весело, а в одиночестве - нет?

Опыт четвертый. Употребить спиртное в тех же условиях предложили больным хроническим алкоголизмом (на что они очень охотно соглашались). У части больных было отмечено повышение настроения - у тех больных, которые перенесли тяжелую травму головы, менингит, энцефалит; в общем, у больных с дефектом головного мозга. Все остальные веселья не отмечали, хотя и напивались, как минимум до средней степени опьянения. Недоумение результатами опыта тоже было, но выражалось по-другому: испытуемые обвиняли экспериментатора, что он «что-то добавил в водку».

Если в результате исследования выявляется, что «вещество X» в условиях чистого эксперимента дает у некоего индивидуума «Эффект № 1», а в условиях воздействия на индивидуума группы лиц - отличающийся от первого «Эффект № 2», то неизбежно делается вывод, что «Эффект №2» является внушенным индивидууму группой. Тот же вывод приходится сделать и в отношении алкоголя на основании описанных опытов - сам по себе алкоголь не обладает веселящим действием.

Действительно, с научной точки зрения собственное действие алкоголя складывается из трех компонентов: рефлекторного, токсического и наркотического.

Рефлекторное действие проявляется тем, что от раздражения крепкими спиртными напитками слизистой оболочку рта, пищевода, желудка расширяются (реже сужаются) кровеносные сосуды лица и головы, поэтому лицо краснеет или бледнеет, появляется головокружение, ощущение тошноты, рвоты. Механизм рефлекторного действия алкоголя можно сравнить с механизмом действия горчичника, когда от раздражения кожных покровов расширяются не только кровеносные сосуды кожи в месте раздражения, но и сосуды внутренних органов, часто довольно далеко отстоящих от этой зоны.

Токсическое (отравляющее) действие проявляется в виде головокружения, смены покраснения лица бледностью и, наоборот, ощущений расстройства памяти, внимания, мышления, появления вялой («тупой») мимики и др.

Наркотическое действие алкоголя складывается из понижения возбудимости нервной системы, снотворного и обезболивающего эффектов.

Те компоненты действия алкоголя, которые теоретически можно назвать полезными (обезболивающий эффект, например), выражены незначительно по силе и кратки по времени. Бесспорно, что они уступают соответствующим эффектам лекарственных препаратов, да ведь и лекарство здоровому человеку принимать ни к чему. Откуда же появилась убежденность людей в том, что без вина праздник - не праздник. Чтобы ответить на этот вопрос, придется заглянуть в историю.

История появления вина в жизни человечества освещена достаточно подробно. В общем, вино появилось из-за незнания способов хранения фруктов. Фрукты, оставленные на хранение без всякой предварительной обработки, выделяли сок. Сок естественно, бродил, но его продолжали использовать в питании, так как на изобилие свежей пищи рассчитывать не приходилось.

Тогда люди и познакомились с действием алкоголя - его способностью вызывать сон, немного приглушать боль, также с его способностью вызывать отравление - рвоту, головокружение, расстройство точных движений и походки.

Однако из-за обезболивающего и усыпляющего эффектов алкоголь стали считать полезным и использовали в качестве лекарства. Как средство для наркоза алкоголь «не сдавал позиций» до XIX века (когда появился наркоз эфирный), только в XIX веке развивающаяся медицинская наука позволила полностью отказаться от алкоголя как лекарства к тому времени преобладание вреда в действии алкоголя ни у кого сомнений не вызывало.

Объяснение «пользы» алкоголя у первобытного человека могло быть только религиозно-мистическим. Считалось, что в вине живет добрый дух, который помогает выжить раненым (именно при ранениях, для предупреждения болевого шока

алкоголь чаще всего и использовали). В дальнейшем обожествление вина стало все более явным и даже перешло в христианскую религию, где в некоторых обрядах вино играет роль «крови Христовой».

Отождествление вина с кровью - очень важный момент.

Впервые оно началось в обрядах братания через кровь. Такой варварский обряд, как надрезание ладоней и взаимное слизывание крови, был, что и говорить, неприятным. Легко проследить, как в истории цивилизации обряды становятся все гуманнее - так, человеческие жертвоприношения сменились приношением в жертву животных, а затем и символов - только изображений животных. То же и в обряде братания - цветом кровь и вино схожи, мистическая «жизненная сила» приписывалась и крови, и вину, так что обряд братания через кровь сменился у желающих заключить мир обрядом взаимоугодия вином. После завершения обряда полагалось по ритуалу веселиться, петь, танцевать - ведь заключен мир! А если заключали мир вожди враждующих племен, то пили вино и веселились все члены племени.

Вот так человечеством и была сделана грандиозная ошибка - неприятные ощущения, вызываемые алкоголем, стали восприниматься как сигнал к началу веселья, к началу дружеского и дружелюбного общения.

Казалось бы, ситуация парадоксальная - неприятные ощущения, вызываемые алкоголем, воспринимаются как приятные. Но ничего странного в этом нет. В лаборатории, И.П.Павлова, например, был проделан такой опыт: собаке, причиняли боль и сразу после этого давали корм. Через некоторое число повторений собака отвечала на боль радостью, искала кормушку. Но такая реакция оставалась только в условиях лаборатории, в любых других условиях собака отвечала на боль как обычно - рычала, кусалась.

Примерно то же и у людей. Неприятные ощущения от отравления алкоголем связаны в сознании человека с праздничной ситуацией, с ожиданием удовлетворения потребности в неформальном, дружеском общении. Вне праздника, вне общения симптомы опьянения воспринимаются так, как и должны восприниматься - как неприятные. Это мы и

можем наблюдать при употреблении спиртного в условиях чистого эксперимента, когда даже алкоголики в большинстве случаев не получали удовольствия от одного алкоголя. Только у самых дефектных больных ориентировка на старые, из соответствующие реальности знания оказалась настолько сильной, что ложная связь «алкоголь - веселье» не разрушилась. Понятно также, почему дети и подростки при первом употреблении спиртного относятся к нему отрицательно, а взрослые при этом улыбаются: «Он еще не понимает!».

Чего же не понимает ребенок? Да он просто верит своим ощущениям, он еще не привык ориентироваться на общественное мнение. Ему плохо - он так и говорит, и чем больше общественное мнение внушает ему: «Если выпьешь - будет весело», тем тяжелее переживается отравление алкоголем. Увы, в данном случае взрослый глупее ребенка, поскольку старается перебороть себя, лишь бы не оказаться «не таким, как все» и не выпасть из группы.

Но дело не только в этом. Собственное усыпляющее действие алкоголя тоже играет немалую роль в формировании мнения об «алкогольном веселье», и вот каким образом. Это действие в первую очередь сказывается на самых развитых отделах головного мозга, тех, которые отвечают за интеллект, способность к полноценному общению - то есть за уровень культуры человека. Тогда в группе, состоящей из людей с разными, но достаточно близкими уровнями культуры, употребление алкоголя приводит к сближению этих уровней на более низкой ступени. А это, в свою очередь, вызывает ложное ощущение «легкости общения». В самом деле, у всей группы запас слов и выбор тем для разговора становится одинаково малым и примитивным, вот и получается: выпили - разговорились. Этому, конечно, способствует и эта неосознаваемая символика «алкогольного братства» идущая все от того же обряда братания через кровь.

Вышеприведенные знания опровергают «концепции любителей выпить» весьма однозначно и эффективно. В самом деле, если спиртное не веселит, то зачем же его пить? И дела не меняется при любом, внешне даже самом «культурном»

пьянстве, пьянство на банкете оказывается столь нелепым, как и пьянство в подворотне.

Как вы заметили, прочитанный нами материал, подтверждает мои слова только об отрицательном воздействии алкоголя на организм. Кстати, в древнейшие времена с раннего возраста воспитывали в людях неприятие алкоголя. Расшифрованная эпитафия на одной из могильных плит гласит: «жил, как раб: пил неразбавленное вино». Чувствуете: жил как раб. Это было унижительное состояние - быть рабом и только кого-то, но и чего-то. И осуждалось не только при жизни, но как видим, даже смерть человека, пившего неразбавленное вино, точнее - память о нем увековечили в назидание потомкам такой вот надписью на могильной плите.

Свободным гражданам Древней Греции и Древнего Рима категорически воспрещалось пить неразведенное вино (а вино это, по нашим понятиям, сухое - другого тогда еще не было). Так вот, даже такое вино разрешалось потреблять в сильно разбавленном виде (вроде нашего лимонада, в котором содержание спирта от 2 до 3 процентов). Причем, разрешалось употреблять его лицам, достигшим тридцатилетнего возраста. Почему? Да потому, что предполагалось, к тридцати годам у человека сложилась семья, народилось здоровое потомство (а древние хорошо знали о вредоносном воздействии алкоголя на репродуктивные органы). Нарушившие запрет подвергались остракизму, то есть изгнанию из общества, что было очень тяжелым наказанием. Человек переставал быть человеком, он становился изгоем, вроде прокаженного, от которого все с содроганием отворачивались.

Мы много читали и даже фильмы смотрели о спартанцев.

К сожалению, почти нигде не показывается, как преподавали им уроки трезвости и умеренности в еде. По свидетельству целого ряда античных авторов, юношей, достигших зрелого возраста, усаживали за стол, уставленный вином и всевозможными яствами. По другую сторону стола усаживали рабов заставляли (их и заставлять-то не надо было!) тех пить вино и закусывать. Таким образом, будущие воины получали наглядный урок не только самого процесса пьянства и обжорства, но и последствий такого застолья.

Почаще бы наши кинодокументалисты, да и создатели художественных картин, показывали нам ленты, в которых не привлекательность вроде бы оправданных застолий и курения смаковались бы, а всю их неприглядность, То есть, показывали бы все эти дела в истинном, а не в искаженном, тронутом алкоголем и никотином сознании, свете.

После таких наглядных примеров, уверен, надолго бы закрепились трезвеннические установки у очень многих людей.

Рассматривая историю винопития, мы постоянно будем сталкиваться с радетелями трезвости, и, напротив, сторонниками потребления сивушной отравы, которым огромную услугу оказала и продолжает оказывать христианская церковь, ратующая за умеренность потребления алкоголя. Да иначе церковники не могут поступать: как же тогда причастие «кровью Христовой»? А попросту - кагором, содержащий очень высокий процент спирта - до 16. Я не хочу сказать, что священнослужители не ратуют за трезвый образ жизни.

Ратуют. Очень даже. Но только не за трезвость, а громят пьяниц и призывают объявить крестовый поход против пьянства.

Не правда ли - знакомая тема?! Сколько мы уже про это слышали, в иных присутственных местах все стенки оклеены плакатами типа: «Пьянство - из жизни вон!», «Усилим борьбу с пьянством и алкоголизмом» и т.д. и т.п. Так доборолись мы с этим, прямо надо сказать, стихийным бедствием, что количество спецшкол у нас в стране сравнялось с количеством ПТУ (по данным профессора Б. И. Исакова).

Ведь что такое бороться с пьянством, алкоголизмом, а далее - с курением? Это все равно, что воевать с гидрой: отрубишь у нее голову - две вырастают; две отрубишь - их уже четыре...

Да и вы, товарищи, все, наверное, помните громкие партийно-правительственные Постановления о такой вот борьбе. Я не имею в виду Постановление 1985 года - оно существенно отличается от всех предыдущих. Ни одно, кстати, из них, как, впрочем, и последнее - не выполнено. А ведь это же обязательные Постановления, обсужденные в трудовых

коллективах, принятые правительством, утвержденные высшим органом нашей партии - ее Центральным Комитетом.

Казалось бы, коммунисты, за ними и комсомольцы, в первую очередь обязаны стать проводниками, горячими сторонниками таких громогласных решений. Увы, много вы виде непьющих коммунистов, часто встречаетесь с убежденными трезвенниками - руководителями различного ранга, которые чаще всего являются членами партии?

Это яркий пример фарисейства, когда на словах ратуем одно, а сами не верим в то, за что ратуем, потому что оставляем за собой право на рюмку алкогольной отравы, искренне веря: я-то, мол, никогда не докачусь до подзаборника дяди Васи. А откуда они берутся - эти подзаборники? Мы знаем уже: пьяницами не рождаются, ими становятся. И возрастают они как раз в среде так называемых «умеющих» выпить. Каждый из вас начинал с рюмки, а когда слышал от взрослых предупреждения, мол, смотри, не напивайся, и все в таком же духе, наверняка не раз мысленно, а иногда принародно с глубоким убеждением думал или произнес никогда не стану таким, как дядя Вася.

А ведь многие из вас стали. Даже пошли дальше.

Вернемся, однако, к древним. Из дошедших до нас хроник мы узнаем, как нетерпимо общество относилось к употреблению даже разведенного вина кормилицей: ее ожидала за это смертная казнь.

«Он жил, как раб: пил неразведенное вино». Такая эпитафия на могильной плите о многом может нам поведать. О том, например, что было в порядке вещей поить рабов вином.

Для чего это делалось? Да все для того же: сделать зависимым от алкоголя, подчинить его с помощью вина так чтобы он всю свою мускульную силу отдал за кружку этаноловой отравы.

Из тех древнейших времен я хочу протянуть небольшой мостик к сегодняшним рабам зеленого змия. Посмотрите на нашего пьяницу: что угодно сделает, на ходу машину остановит, колеса отвинтит, лишь бы плата за это была - бутылка водки.

Я вспоминаю свою молодость. Работал на судостроительном заводе в многотиражной газете. Так вот там (да только ли там!) считалось в порядке вещей: в конце месяца

штурмовщина обязательно подкреплялась сверхурочными рабами. Ну, а чтобы рабочие сами рвались на свершение «трудовых подвигов» (теперь-то мы стали понимать: латать прорехи неумелого управления), каждому в конце месяца выдавалась бутылка спирта. Благо этого дерьма хватало: гидравлику, то есть гидравлические испытания, проводили с помощью спирта. Закачивался он в отсеки подводных лодок под большим давлением. Цистернами качали.

Так вот рвались на такие свершения рабочие. И каждый день у проходной завода вывешивались некрологи. Меня тогда поражала одна закономерность в этих некрологах: чаще умирали люди в возрасте 40-55 лет. И у всех один диагноз: сердечная недостаточность. Это теперь я понимаю, умирали люди молодыми из-за своего пристрастия к алкоголю, тому самому спирту, который на заводе рекой лился, все взаимоотношения между различными службами и должностными лицами, да и просто между заводчанами, строились на основе той самой гадости, с помощью которой проводили гидравлические испытания.

А мало ли таких производств в нашей стране, где спирт рекой льется?! Моря, огромные моря спирта для технических нужд уходят не по своему прямому назначению. Опять же сошлюсь на свой опыт. Я служил радистом на корабле: был командиром отделения. Ежемесячно мы проводили ППР - планово-предупредительный ремонт. На его проведение нам полагалось два литра спирта. Получали же всего один: по сути следования пол-литра забирал флагманский специалист, а на корабле еще пол-литра - командир боевой части. Но и тот оставшийся литр не на протирку платиновых контактов шел - для этой цели у нас всегда имелся бензин.

«Он жил, как раб: пил неразбавленное вино...». По зрелому размышлению я пришел к выводу: рабство начинается тогда, когда мы впадаем в зависимость от чего-то или кого-то. Человек не может считать себя свободным, если курит табак или выпивает спиртное. В данном случае никотин и алкоголь подчиняют его себе, делают рабом привычек и низменных страстей.

К сожалению, преподавая историю, нам постоянно вдалбливали в голову: вот-де, тогда жили темные, неграмотные люди, невежественные, с полным отсутствием культуры и тому подобное. Это для того так говорилось, простите, преподавалось и сейчас еще преподается, чтобы мы с вами могли.

Делать сопоставления. Конечно же, не в пользу древности.

Я не буду сейчас ссылаться на труды различных авторов которые показывают духовное богатство людей древности их высокую нравственность, культуру. Уже одно то, что люди не травили себя алкоголем, не одурманивались никотином может характеризовать все духовное и физическое богатство человека. Я думаю, не родились бы мастера античной культуры, периода, который не сумела повторить ни одна эпоха будь они зачаты пьющими людьми, воспитаны в обстановке винопития.

Я вновь перекидываю мостик в сегодняшний день.

Восхищаемся достижениями японцев в различных областях их деятельности. А давайте зададимся вопросом: как обстоят алкогольные и курительные дела в Японии? К сожалению, Наша пропаганда деликатно обходит этот, я уверен этом, стержневой вопрос. Так вот, для японцев алкоголик это все равно, что для нас сифилитик или прокаженный, по курительным делам: систематически в стране проводят недели некурения, во время которых миллионы японцев отказываются от курения. Именно отказываются, а не бросают. Потому что во время этой недели все средства массовой информации целенаправленно и правдиво показывают и рассказывают все о проблеме. Не в узковедомственных и специализированных научных сборниках даются результаты личных исследований, а широко и открыто они публикуют во всех газетах, журналах, рассказывается по радио, телевидению.

Много вы читали результатов исследований в нашей стране?

Вот, пожалуйста, образчик не кампанейского подхода проблеме. Я не удивлюсь, если Япония обгонит США в области некурения и станет первой некурящей страной мира хотя, подчеркиваю, на эту роль претендуют США, где курящих осталось всего около 25 процентов от общего числа населения

страны. И эта цифра быстро идет на убыль. Американцы планируют к 2000 году стать полностью некурящей страной.

Для сведения: последние исследования, проведенные США, показали: курят там сейчас в основном негры, мексиканцы, пуэрториканцы, то есть лица, стоящие на низшей ступени социального положения. По свидетельству наших специалистов и многих корреспондентов, можно целый день ходить в здании института или университета и не встретить ни одного курящего студента. Фантастика, а? Если вспомнить провонянные табачной копотью стены наших вузов. Да что вузов - школ, ПТУ...

На этом, товарищи, мы прервем наш разговор о винопитии наших давних предков, чтобы вернуться к нему уже и несколько иной плоскости: то есть посмотрим, как начиналось спаивание нашего народа, как наиболее прогрессивные силы страны противодействовали этому безумству...

А сейчас в своих конспектах очень аккуратно напишите: «Степени опьянения».

Мы рассматривали три стадии алкоголизма. А сегодня - что называется, чуточку углубимся в эту теоретическую часть. Уже сегодня вы, встретив пьяного, безошибочно определите: первая, четвертая или шестая степени опьянения у него.

Именно шесть степеней вывел Г. А. Шичко.

Первая степень опьянения (или отравления), - это уж как вам угодно писать.

Первая степень отравления: - (искусственное веселье, дурашливость) - слабое опьянение, которое появляется после приема малой дозы этанола, характеризуется повышенным возбуждением, в связи с чем появляются: повышенная подвижность, болтливость, развязность, бахвальство, шумливость, самонадеянность.

Вторая степень отравления - (буйность) - опьянение, при котором достигается наибольшая патологическая возбужденность мозга, которая обуславливает повышенную раздражительность, вспыльчивость, озлобление, склонность к скандалам и дракам. Буйность не всегда проявляется в таком виде: если пьяного никто не тревожит, он может вести себя спокойно.

Третья степень опьянения - (параличность) - степень опьянения, при которой возбуждение у пьющего сменяется все усиливающимся торможением мозга. Характерными признаками третьей С. О. является усиливающееся нарушение координации двигательных актов: речи, ходьбы, работы руг.

Иногда паралично пьяный не может самостоятельно передвигаться.

Четвертая степень опьянения - (безумность) - такая отравленность мозга алкоголем, при которой имеет место как бы функциональный распад мозга. Утрачивается тонкая согласованная мозговая деятельность, сознание подавлено, этому безумно пьяный не соображает, что делает и говорит, подчас он бормочет всевозможные нелепости. Способность думать нарушена, зачастую полностью утрачивается. Признаки безумности наблюдаются при первых трех С.О., однако она ярко выражена лишь в четвертой, когда переходит в безумство.

Пятая степень опьянения - (усыпленность) - алкогольный сон. Пьяный полностью не утрачивает чувствительности, его можно даже тем или иным способом разбудить, даже ставить на ноги, однако двигательные акты у него будут рушены еще во время третьей степени опьянения.

Шестая степень опьянения - (наркозность) - алкогольный наркоз. Пьяный полностью утрачивает чувствительность и защитные рефлексы, поэтому может утонуть в ванной, в луже, захлебнуться рвотной массой, сгореть в огне, вызванном выпавшей изо рта сигаретой.

Наркотическая широта этанола мала, т.е. мало отличаются дозы, приводящие к наркозу и к смерти, поэтому в части случаев наркоз переходит в смерть.

Итак, мы разобрали шесть степеней опьянения. Я уверен каждый из вас примерил на себе, как примеряют иногда свою старую одежду, все степени отравления и почувствовали себя, мягко выражаясь, не очень комфортно. Так?

Закройте конспекты. Сдайте старосте дневники и обследования. Освободите свои руки от ненужных пока вам предметов - авторучек, тетрадей, папок. Все это уберите с колен. Нам ничто не должно мешать.

Выключите свет. Поднимите вверх руки! Активно поработали ладонями! Сжать в кулак, разжать! Активнее! Активнее!

Руки положите на бедра, глаза у всех закрыты. Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! Последние мысли ушли; все внимание на мой голос. Потому что мой голос - это ваш внутренний голос.

Расслабляем мышцы ног! Расслабляем мышцы бедер!

Расслабляем мышцы живота! Расслабляем мышцы груди!

Полностью расслабляем мышцы рук! Наши руки, словно плети, повисли на бедрах! Расслабляем мышцы шеи! Расслабляем мышцы лица!

Наше тело полностью расслаблено. Вы слышите мой голос, все активно бодрствуют. Все, что я буду говорить, от этого во многом будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь.

От того, как вы будете воспринимать то, что я буду говорить, будет полностью зависеть вся ваша дальнейшая жизнь.

Сегодня мы поднялись еще на одну ступень в достижении сознательной трезвости и некурения. Наша настроенность на употребление алкоголя и никотина, наша стихийно сложившаяся программа на употребление этих ядов, исчезла. Мы уничтожили, стерли в своем сознании дикую установку па употребление ядовитых наркотических веществ - алкоголя и никотина.

Теперь в нашем сознании все четче и четче обозначается полезная и естественная для человека программа - на светлую жизнь без сивушной отравы и ядовитого вонючего табачного дыма.

В любых ситуациях, при любых обстоятельствах мы будем отказываться от выполнения чужой воли: выпивать, закуривать.

Мы очень радуемся освобождению себя от рабства рюмки и сигареты. Мы постоянно ощущаем, как наш организм перестраивается, в нем вырабатываются защитные функции.

Мы замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе: лица наши разглаживаются, организм омолаживается, сознание очищается. Мы ощущаем, как ежедневно в нас растет жизнелюбие, готовность прийти на

помощь любому нуждающемуся в ней. Нам становятся близки заповеди клуба: «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же?!», «Выбрался сам - помоги другому!». Эти заветы становятся основополагающими в нашей жизни. У нас очень хорошее настроение. И оно будет с нами долго, долго...

...Откройте глаза...

...Включите свет...

Вопросы? Пожелания?

До свидания.

ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте.

Прежде чем приступить к нашим делам, перед вами выступит член клуба «Оптималист» Валерий Смирнов. Недавно, год назад, он был на вашем месте - среди слушателей курса. Сегодня Валера - активный член нашего клуба, нередко выступает в составе специализированных бригад перед трудящимися различных предприятий и учреждений.

Руководителю курса. Очень полезны выступления перед слушателями бывших алкоголиков и курильщиков, прошедших занятия в клубе. Желательно, чтобы в течении всего периода занятий таких выступлений было не менее трех (разных клубистов). В случае, когда клуб только дается, рекомендую использовать письма бывших алкоголиков и курильщиков (см. приложения). Два-три письма перед началом занятий настраивают аудиторию на более вдумчивое восприятие материала.

Сегодня мы сделаем так: очень краткий разбор дневников и карт, а затем - самоотчеты. Каждый из вас встает по очереди, громко называет фамилию, имя, отчество, затем в течение 10-15 секунд говорит об отношении к спиртному, табаку, о питейных и курительных ситуациях, самочувствии настроенности на трезвость и некурение.

Я для удобства вновь буду говорить о дневнике и обследования Сергея Болотова.

Сегодня его дневник более лаконичен. Он даже с раздражением (я это почувствовал по записи) пишет: «Так писать каждый день одно и то же - офанарешь». Эх, загнул! Одно и то же не будет, Сергей. Каждый день несет в себе кое-то отличия от предыдущего дня. Как нельзя дважды войти в одну и ту же реку, так и невозможно повторить во всем прожитый день.

Далее Сергей отмечает: «Теперь я понимаю многое, что не мог «допереть» раньше. Я уже сделал выводы: кому и чему было выгодно, чтобы я и мне подобные пили, спились».

Что же, логично. Так и должно быть. Трезвея, мы о многом задумываемся. А когда человек начинает здраво, то есть

трезво, мыслить, он многое может. Я чуточку опережу себя, но не могу в данном случае не сказать, вернее не повторить известную формулировку А.Бебеля: «Пьющий рабочий не мыслит, мыслящий рабочий не пьет». Запишите это в свои конспекты, а на досуге поразмыслите...

Плохо, Сережа, наши дела с курешкой, хотя вы с ликованием отмечаете: «Курил всего 6 сигарет по 2-3 затяжки от каждой. Это почти победа!». «Не говори гоп, пока не перескочишь!», - говорят хохлы, а за ними и я. Простой раз я говорил: настраивайте себя не на уменьшение курений, а на полный отказ. Тогда мы и победу можем праздновать.

Трезво праздновать. Как на нашем банкете, который мы обязательно устроим в честь окончания занятий.

Я вижу, Как при слове «банкет» вы сразу «застригли» ушами, некоторые даже иронически заулыбались, подумали будут устраивать испытание на воздержанность. Ведь в вашем представлении банкет связывается обязательно со спиртным. У нас этого не бывает. Соки, чай, закуски - вот что у нас на столе. А за столом - содержательная беседа: откровенная, душевная, без «ты меня уважаешь», с песнями, стихами, танцами. Вы уже сегодня должны побеспокоиться о проведении такого праздника, создать инициативную группу, в которую должны войти староста, кто-нибудь из числа родственников и другие слушатели.

Вернемся, однако, к дневнику Болотова. «Выпить снова предлагали. Не на работе, а у родной тетки, куда я приходил по делу. Не поверила, что «завязал». С куревом, как вы и говорили: «поленницы протянутых сигарет».

И далее: «К пьяницам, алкоголикам отношение похожее на жалость: им бы на наши занятия. К курильщикам... Сложное отношение. Я понимаю их, как никто. И знаю, что самим им не отказаться от курева...».

И еще дальше: «Мыслей о спиртном нет, о курении думаю часто, иногда забываюсь, закуриваю и тут же выбрасываю сигарету».

Надеюсь, Сережа, что после сегодняшнего нашего занятия вы больше не потянетесь за сигаретой. Кстати, мне понравилось

ваше уточнение: «В год прокуриваю более 40 суток. Почти два отпуска ежегодно!».

Если бы только это! А сколько сжигаете здоровья, которого, вам кажется, хватит на две жизни. Увы, каждая сигарета - это кусочек шагреневой кожи, равный искуренному табаку. Да еще сколько живого вокруг себя травите. Сколько ценных питательных веществ отнимаете у детей. Например, меда. Искуривая тонну табака, курильщики в дым превращают как минимум полтора центнера меда, который смешан с табаком, чтобы придать ему приятный запах. Более подробно об этом - позже.

Наконец-то, Сережа наметил себе четкую программу на трезвость и некурение. Теперь стремитесь к воплощению в жизнь. Вот и убеждения стали трезвенные, но не курительные.

О своих впечатлениях о занятии Сергей написал: «Не курил. До сих пор еще где-то нет-нет, да и мелькнет сомнение. И все же - это как чудо при отсутствии чуда». Во как! Интересно, что вы скажете в конце занятий!?

Очень хорошо стал Болотов заниматься самостоятельной работой. В свой конспект он вклеивает вырезки из газет и журналов по изучаемой проблеме, записывает интересные сообщения. Критически стал смотреть телепередачи, особенно кинофильмы. Сергей пишет: «Поразительно, как это раньше не замечал, точнее, не обращал вроде внимания на картины винопития и курения, считал в порядке вещей. И в самом деле идет оболванивание народа. Ведь это же искусственно завуалированная пропаганда противоестественных занятий, с помощью которой идет тотальное уничтожение лучших умов страны».

Поражаете вы меня своими суждениями, Сережа. Верными суждениями. Только вот в последней части вы не совсем точны. Да, привлекательность винопитий и курений - это оболванивание народа. Но не умышленное. Разве хотел, скажем, Эльдар Рязанов, создатель кинофильма «С легким паром», спеть гимн винопотреблению? Конечно же, нет. Режиссер сам потребляет алкоголь, считает это в порядке вещей; вот его киногерои, по мысли режиссера, не всегда «знают меру», а в результате с ними происходят забавные и в общем-то приятные

приключения. Больше того главный герой постоянно игнорирует законодательство (распитие спиртного) в общественном месте, полет в самолете в нетрезвом состоянии, нахождение в чужой квартире, что все вместе взятое свидетельствует о степени опьянения героя, даже его стадии алкоголизма). Так вот, по логике, зло должно быть наказано. Тут же за все свои нарушения герой даже своеобразную награду получает: отказывается от плохой невесты и находит хорошую.

Это мне напоминает недавно изданную Госзнаком детскую книжку - богато иллюстрированную сказку «Горе». Прекрасно издана книжка, буквы чуть ли не сантиметровые, картинки цветные. Только сказка-то, предназначенная, видимо, для детей, изобилует питейными ситуациями. «Гости поехали домой пьяные, веселые, шумят, песни поют...».

Чувствуете, как хорошо, оказывается, пьяным-то быть: тут и веселье, и песни, не то, что трезвые. И картинка на всю страницу - цветная: пир горой, бокалы вверх подняты - вот он, источник веселья, общения, радости.

Читаем еще.

«Пришел мужик домой, а Горе зовет его в кабак...».
«Мужик и Горе пошли в кабак и пропили полушубок.

На другой день Горе заохало, с похмелья голова болит, и опять зовет хозяина винца испить...».

«Мужик пропил и борону, и соху...». И так далее, и тому подобное.

И хату пропил, и с жены всю одежду пропил. А когда все спустил в кабаке мужик, Горе помогло ему клад отыскать.

Как видите, мысль та же, что и в фильме Рязанова: пей, человек, дуй до потери разума, впереди ждет тебя награда.

В одном случае невеста, в другом - клад... Если бы! Средняя продолжительность жизни алкоголиков - 50-55 лет.

«Трезвость на завтра, на весь год, на всю жизнь. Завтра, попробую не курить», - заключил дневник Сергей.

Судя по карте обследования, Болотов очень серьезно работал над ее заполнением. Он действительно сам себя обследовал. Честно расставил акценты даже в отношении прямых родственников. В графе «курильщики» написал: «Мать и отец». Отца также причислил к алкоголикам второй стадии.

Себя, кстати, он тоже причислил ко второй стадии. А вот цель занятий несомненно расплывчата и многопланова: тут и пожизненная трезвость, и успокоение родственников, и любопытство. Будьте любезны, выбрать главное направление!

Кстати, в этой графе, некоторые наши слушатели дали понять, что их цель посещения занятий - приобретение способности умеренно выпивать. Так вот, друзья, мне вас жаль, но этому в клубе не учат. Рискуете навсегда отказался от такого «приятного» занятия, как систематическое поглощение ядовитого этанола.

Теперь, пожалуйста, самоотчеты. Повторяю: по очереди каждый встает, громко называет себя и говорит в течении 10-15 секунд о питейных и курительных делах.

(Самоотчеты)

Ну вот, наглядная картинка: чего мы с вами достигли.

Уже никто из вас не приветствует винопитие, то есть все абсолютно все относятся к алкоголю отрицательно или равнодушно. Многие из вас были в питейных ситуациях и только один попробовал пива, да и то под сильным нажимом, советую этому товарищу более вдумчиво работать с дневником. Больше половины присутствующих уже отказались от курения табака. Это меня очень радует. Остальные, надеюсь после сегодняшнего занятия не захотят больше рисковать: травить себя и окружающих.

Такие самоотчеты мы теперь будем проводить на каждом занятии...

...Сегодня разговор о табаке, о курении.

Запомните, запишите все - кто в конспекте, кто в памяти.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Оноре де Бальзак.

В одном из многочисленных вариантов легенды о Фаусте по мотивам которых Гете создал одноименное произведение приводится такой эпизод: Фауст в сопровождении Мефистофеля побывал в Новом Свете. Там они обнаружили такое растение -

табак. Мефистофель тут же предсказал: «Полезная травка... Не лопух какой-нибудь! Она осчастливит старый свет. Кто хоть раз закурит - не оставит этой забавы. Теперь не будут говорить про нас чертей, что мы вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?».

На это Фауст решительно ответил: «Не надо! Забава для дураков!».

Забава для дураков!.. Иногда мне хочется человечество равнять с эдаким неандертальцем или даже питекантропом, сидящим на сучке дерева. Ему, этому питекантропу, протянули из нашего XX века бензопилу с работающей цепью. И вот этот, который на сучке, приставил цепь к нему - с восторгом взирает на густую струю опилок, радуется... А уже совсем рядом критическая точка, достигнув которой, цепь пилы может быть выключена: сук неминуемо рухнет.

Мы своим пристрастием к спиртному, табаку, изобретенным, кстати, тем же человечеством для уничтожения человека, мало отрываем от себя куски жизни, но и посылаем в завтрашний день иммунно ослабленное потомство, зачастую с ярко выраженными дефектами. Здесь уместно сказать об уникальном эксперименте французского ученого Морреля, который проследил за жизнью четырех поколений, употребляющих спиртное, и записал результаты исследования: «В первом поколении, - пишет ученый, - нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором - пьянство в полном смысле слова; представители третьего поколения страдали ипохондрией, меланхолией, были склонны к убийству, самоубийству; в четвертом - тупость, идиотизм, бесплодие...». То есть было недвусмысленно дано предостережение, людям: род пьющего человека неминуемо исчезнет с лица земли. Пьющие люди обрекают не только себя к преждевременной смерти, но и своих детей, внуков, правнуков к еще более тяжким последствиям.

Вот бы провести такое же исследование с курящими людьми: тут картина, наверняка, была бы не более радостной.

Я хочу сослаться еще на один авторитет - академика И.И.Павлова, который утверждал: «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей

беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Сегодня мы рассматриваем один из компонентов, с помощью которого мы отрываем из отпущенной нам природой жизни до 17 лет. Именно столько лет, согласно многочисленным исследованиям, курящий человек сжигает посредством вонючей бумажной трубки с табачной набивкой,

Давайте посмотрим, как и откуда принесли нам цивилизованные люди (не дикари какие-то!) «дурацкую забаву» которая стала впоследствии кошмаром для человечества.

Из Америки пришел к нам табак. Его привезли люди ходившие вместе с Христофором Колумбом в далекие и рискованные плавания, открывшие континент и научившиеся у аборигенов Нового Света курить сушеные листья растения «петум».

В 1492 году Колумб высадился на побережье Кубы. Обитатели этого острова встречали пришельцев, по свидетельству очевидцев, «с головнями в руках». Траву, которая тлела в завернутых листьях, они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, аборигены пили.

В декабре того же года корабль «Санта Мария» потерпел крушение. Людей и ценный груз удалось спасти. На оставшемся от этой экспедиции маленьком судне «Ниньи» невозможно было разместить два экипажа. Было принято решение: часть людей оставить, чтобы затем придти за ними.

Христофор Колумб на судне «Ниньи» отправился в Европу.

Оставшиеся матросы, во главе с монахом Фра Романо Пано, были первыми европейцами, научившимися курить у местных жителей. И все это несмотря на то, что в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти. Такой оказалась притягательная сила табака.

Растение, получившее название от имени провинции Тобаго (остров Гаити), начало свое победоносное шествие по странам и континентам.

После второго похода Христофора Колумба (1493-1496 г.г.) семена были завезены в Испанию, откуда они попали в

соседние европейские страны. Затем, в период великих открытий, морскими и сухопутными караванными были доставлены в различные уголки земного шара.

Столь быстрому распространению табака способствовало его удивительное свойство - привычная тяга к курению с которой очень трудно справиться.

Это сейчас мы так говорим - справиться. А в те далекие времена люди не могли знать о наркотических свойствах никотина, да и само слово - никотин - было им неизвестно.

Напротив, люди стремились приобщиться к «занятию для дураков» (по выражению Фауста), потому что табаку приписывались целебные свойства. Например, считалось: его дым отпугивает болезни, злых духов, действует на человека успокаивающе, стимулирует важнейшие жизненные процессы.

Ядовитое растение, привезенное с американского континента стали считать лекарственным.

В нашу страну табак завезли английские купцы через Архангельск в 1585 году. Они приучили многих поморов к курению, а затем табак стал распространяться по всей стране. Однако культивировался он очень медленно: россияне неохотно приобщались к заморскому зелью. Больше того, набожные наши предки всячески препятствовали его распространению.

Известно, что борьба против курения велась почти во всех странах. В Италии, например, табак был объявлен забавой дьявола. Римские папы предлагали даже отлучать от церкви всех курящих и нюхающих табак. А в назидание потомству пятерых монахов, уличенных в курении, заживо замуровали в монастырскую стену.

В Англии, согласно указу от 1585 года, курильщики приравнивались к врагам, их водили по улице с веревкой на шее. А в 1604 году Яков Стюарт, ставший правителем страны, объявил курение «вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием». Он выпустил даже трактат «О вреде табака», который заканчивал словами: «Привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...». Это была первая популярная книга о вреде курения.

В России в царствование Михаила Федоровича (по его указанию, кстати, был запрещен ввоз водки в страну) уличенных в курении наказывали шестьюдесятью ударами палки по стопам. Если вторично уличался в курении, такому человеку отрезали нос или уши. А после опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого было курение, оно было запрещено под страхом смерти. Но уже при Алексее Михайловиче (сыне) эта мера несколько «помягчала». В специальном «Уложении» от 1649 года было «велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать, бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». А частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».

Как мы видим, борьба велась нешуточная. Серьезная борьба, очень серьезная. Но ведь в то же самое время некоторые лекари прописывали курение или нюхание табака как противоядие от лихорадки, насморка. Из истории мы знаем, что в те времена страшным бедствием человечества была чума. Многие медики считали, что вдыхание табачного дыма своего рода профилактическое мероприятие против чумы.

«Интерес к табаку постоянно подогревался плантаторами, фабрикантами, купцами, получавшими баснословные прибыли от изготовления и торговли курительным зельем, развивалась настоящая индустрия табачных изделий. Мы знаем, что до XIX века не были изучены вредные свойства потому и врачи ничего не могли противопоставить распространению курения, которое охватывало все большие и большие слои населения. Способствовала распространению табака и мощнейшая реклама в виде различных причиндалов для курильщиков: табакерки, курительные трубки, кисеты, всевозможные приспособления.

«Я иду с ребенком мимо ларьков, на которых крупно написано «Продукты». Это возле Финляндского вокзала, мой Валерка заупирался, потянул меня к одному из ларьков.

«Дай игрушку, купи», - заканючил сын, показывая на щедрую россыпь в витрине очень красиво оформленных сигарет».

Я не случайно привел строки из письма Семена Мирошникова, недавнего заядлого курильщика, а ныне

пропагандиста противокурения. Письмо это - мостик между рекламой табака тех далеких времен и днем сегодняшним. Что, скажем, стоит «Друг» - коробка с изображением верного сторожевого пса (в пачке - сигареты, они что - друзья, или, скажем, «ТУ-124», голубая пачка, зовущая в полет, всякие «Октябрьские», «Первомайские», «Астры» (это же надо додуматься сравнить табак с прекрасным цветком.

«Столичные» (ну и ну!), «Ленинград»... Я уж не говорю, скажем, об импортном «Мальборо», например, где изображен мужественный ковбой - символ настоящего мужчины. Заметьте, все эти пачки изготовлены из лучших сортов бумаги, на лучших полиграфических предприятиях. И оправданный жест - требование ребенка «дай игрушку» перерастает в последствии в сознательное желание приобщения к курительным делам.

Таким образом, торговля Табаков, несмотря на отдельные протесты, не сокращалась: напротив, увеличивалась. Правительства многих стран вынуждены были изменить свое отношение к табаку, использовать его в качестве источника прибылей.

Опять возвращаюсь к сегодняшнему дню. Согласно статистическим данным, автомобильная промышленность (вспомните, какие задействованы там автогиганты!) в 1987 году продала автомобилей на сумму более 12 миллиардов рублей.

Производство и торговля табачными изделиями в том же году принесли в госбюджет более 6 миллиардов рублей!

Я пока не заостряю ваше внимание на нравственных началах, на физическом отражении этой индустрии в человеческой жизни.

Сопоставьте приведенные цифры. Они многое могут сказать.

Думайте! Думайте!..

Официально торговля табаком в России была разрешена в 1697 году. Так же, как и само курение, естественно. В этом отношении роль активного проводника вредоносному шествию табака сыграл Петр Первый. Царь стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Вернувшись в Россию, он стал склонять к курению своих приближенных, разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

Я хочу напомнить классическую арию Варлаама из оперы Мусоргского «Борис Годунов»: «Когда я пью, я трезвых - не терплю». Перефразируя ее, можно сказать и так: «Когда я курю, некурящих не терплю». Вспомните себя, куряки, как вы склоняли к этому занятию других, какими обидными словами подначивали некурильщиков: слабак, не мужик, хилак - это не самые обидные эпитеты, которые многие из вас присваивали своим товарищам, знакомым.

Быстро разлилась табачная отравка по планете, она стала кошмарным изделием рук человеческих для человеческой же гибели.

Ведь если рассмотреть аспекты воздействия табака на человеческий организм, нам и недели занятий не хватит. Я постараюсь осветить наиболее важные моменты (хотя ничего нет неважного в жизнедеятельности организма).

Давайте вспомним, как мы учились курить. Вспомните первую затяжку... Кашель! Подчас со рвотой! Это были рефлекторные толчкообразные выдохи, с помощью которых организм стремился удалить попавший в дыхательные пути дым. Сопrotивлялся наш организм! Очень сопротивлялся.

Но ведь мы, подобно дикарям (хуже!), стремились как можно скорее подавить защитные реакции, разрушить их в себе одержать над ними победу, чтобы с довольной улыбкой том показать окружающим: во как я смотрите, затягиваюсь глубоко - и ничего, хоть бы что!

Победа ли это?

Посмотрите: как, что и зачем мы вводим в свой организм чуждые всему живому вещества.

Через подожженный и медленно тлеющий табак (температура его при горении около 300°, а при затяжке + 1000) всасывается воздух. Тот самый воздух, которым мы постоянно дышим. Тот самый, зачастую отравленный всевозможными токсинами, воздух! Кислород, который содержится этом воздухе, проходит через слой тлеющего табака и усиливает его горение. Происходит так называемая возгонка продуктов горения, в данном случае - табака со всевозможными примесями. И вот эти продукты возгонки вместе с оставшейся

частью воздуха (кислород-то мы удалили!) направляем в свои легкие.

Подсчитано: для выкуривания одной папиросы или сигареты производится в среднем 12-18 затяжек.

Что же происходит? Смотрите: табачный дым с попавшим и очень горячим обедненным воздухом - это очень сложная физико-химическая система, состоящая из твердых частиц, капелек жидкости, размером в доли микрометра, число которых составляет десятки и сотни тысяч миллиардов от одной только папиросы-сигареты. Так вот, вся эта «прелесть» направляется нами в легкие.

Ах, какая блаженная улыбка на лице Сережи Болотова - будто озоном пахнуло в легкие, так, Сережа?

Наши легкие состоят из множества мельчайших альвеол развернув и разгладив которые, мы смогли бы получить площадь, равную 100 м². И на такую вот площадь мы обрушиваем миллиарды чуждых организму частиц. Можно представить, сколько их оседает в наших легких!

Но это не все «прелести», которые мы с вами добровольно, а часто даже с наслаждением, вдыхаем. При курении происходит еще сухая перегонка, когда воздух при затяжке нагревается до высокой температуры (вспомним, это около 1000°С) и извлекает различные вещества, которые вместе с дымом мы направляем в легкие. Один перечень основных газовых, специфических, металлических компонентов такой смеси должен бросить в дрожь любого здравомыслящего человека, но.. не курильщика. Советую записать оксид углерода, аммоний, цианистый водород, изопрен, ацетальдегид, акролеин, N-нитрозодиметиламин, N-нитрозолометилэтиламин, гидразин, нитрометан, нитробензол, ацетон, бензин; далее - никотин, фенол, 0-крезол, 2,4-диметил-фенол, M- и P-крезол, N-этилфенол, b-нафтиламин, N-нитрозонорникотиин, карбазол, N-метилкарбазол, индол, N-метилиндол, бензатрацен, бензапирен, флюорен, флюорантен, хризен, ДДД и ДДТ - инсектициды, 4,4-дихлоростильбен; а еще - калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, кадмий, никель, марганец, сурьма, железо, мышьяк, теллур, висмут, ртуть, лантан, скандий, хром, серебро, селен, кобальт, цезий и даже золото (0,0002 мкг на 1 сигарету);

сюда же входят элементы, которые трудно поддаются количественному определению: кремний, кальций, титан, стронций, таллий, полоний. Я уже устал перечислять (легче от курения отказаться, чем все это просто перечислить). Добавлю наличие в табачном дыме радиоактивных элементов - соединений калия, свинца, полония, стронция и других - позволяет сделать следующий вывод: человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза выше, принятой международным соглашением по защите от радиации. Примечательно, что рак легких, бывший по частоте заболеваний в начале века на последнем месте среди опухолевых заболеваний, занял в настоящее время второе место, уступая в этом плане только раку желудка (что, кстати, тоже связано во многом с курительными «прелестями»)

Ведь радиоактивные элементы, например, полония, находящегося в виде изотопа с атомным числом 209 и периодом полураспада в 138 дней, испуская альфа-лучи, легко проникают через кожу, быстро превращаются в аэрозольное состояние, делают курение особо социально-опасным явлением. Курильщик в принудительном порядке облучает некурильщиков, снабжает их теми же канцерогенными веществами, которые поглощает сам (от латинского слова *cancer* - рак)

Согласно многочисленным исследованиям, доказано горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, продуцирующей более 40 канцерогенных веществ и по меньшей мере 12 веществ, являющихся непосредственными возбудителями и пособниками раковых заболеваний (коканцерогены).

Вот данные фармакологов, которые исследовали количество различных веществ, выделяющихся при выкуривании всего одной пачки сигарет средней крепости. За основу принята масса табака в 20 граммов. Выкуривая этот табак, мы поглощаем 0,0012 г синильной кислоты, столько же сероводорода, 0,22 г пиридиновых оснований, 0,18 г никотина, 0,64 аммиака, 0,92 г оксида углерода, не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемых табачным дегтем, в котором содержится

огромное число химических веществ, в том числе полициклических углеводородов - канцерогенов.

Кое-кто из курильщиков, как за спасательный круг, держится за фильтр, наивно полагая и успокаивая себя мол уж фильтр-то не пропустит вредные вещества. Если бы!

Лучшие фильтры, широко рекламируемые в США - «Винстон», «Мальборо» и другие, задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Так что почти все перечисленные вещества, Несмотря на такой мощнейший, казалось бы заслон, мы все равно поглощаем. Мне курильщик всегда представляется эдаким фаталистом вот держит такой человек у виска наган, в барабане которого находится патрон начиненный канцерогенами, а остальные - другими болезнями. И жмет на курок, стреляет по незащищенному организму, снабжает себя букетом болезней не столь смертоносных, как, скажем, рак, но и раковое «приобретение» получает от 5 до 20 раз чаще, чем некурящий. Пьющий человек по своему организму бронебойными и осколочными снарядами. Безжалостно лупит.

Давайте более подробно рассмотрим механизм прохождения табачного дыма, который мы так жадно вдыхаем. Первыми принимают отраву, довольно-таки еще горячую - 50-60⁰С, рот и носоглотка. И это тепло первым начинает разрушительное действие на организм. Ведь вместе с теплым дымом мы невольно вдыхаем еще и наружный воздух, температура которого значительно ниже дымовой смеси градусов эдак на 40. Такие перепады в первую очередь сказываются на зубной эмали. Какие бывают зубы у курильщика - мне вам говорить. Чаще их уже к сорока годам нет, а оставшиеся окрашены в такой цвет, что его уже ничем не уничтожить. Да и рот курильщика отличается специфическим ароматом, как его не положи.

Огромно отрицательное влияние теплого дыма на слизистые оболочки рта и носоглотки. Простейший физический закон о расширении тел под воздействием тепла применим и здесь. В результате расширения мельчайших «капилляров» слизистая оболочка щек, неба, десен воспаляется, находящиеся в

дыме тепло и химические вещества, особенно аммиак и кислоты, раздражают слюнные железы.

Вспомните себя в курилке, просто на улице, когда стоите где-то в компании курящих. Отошли с этого места - другим людям мимо пройти противно от ваших плевков - моря плевков. Но ведь не все сплевываете, что-то и сглатываете, особенно сидя за столом, в присутствии посторонних... Вот тут-то я вас и «поздравляю с приобретениями»: ядовитые вещества табачного дыма, попав в слюну, вместе с ней направляются в желудок.

Иногда мы говорим мол, покурил, вроде, и есть не хочется - пообедал будто.

Увы, ядовитая слюна воздействует уже на слизистую оболочку желудка. Вот вам и потеря аппетита, и болячки всякие в желудочной области, и чередование поноса с запором, и хронический гастрит, и язва не только желудка, но и двенадцатиперстной кишки, и... Впрочем, хватит, это уже из области медицины, об этом много и популярно пишут всякие брошюры, призывающие нас помнить, что «пить и курить - здоровью вредить».

Воздействие дыма на дыхательные пути, естественно, сказывается на голосовых связках: наши голоса грубеют, теряют сочность, звучность, чистоту. Особенно это хорошо заметно у девушек. Я вспоминаю наших абитуриенток, с которыми я волновался, поступая в университет. Молодые, краснощекие, стесняющиеся своего звонкого голоса, красивые девчонки. А уже через год-два, будучи студентами, мы их в шутку звали «старухами». На наших глазах поблекли их щеки, огрубели голоса. Как же, стали студентками! Да и мода на курение в те годы культивировалась среди представительниц прекрасной половины очень и очень.

Но это полбеда - голосовые связки. Курение в ста случаях из ста сопряжено с бронхитом, который обостренно ощущается по утрам, когда задыхаетесь при пробуждении в кашле и захлебываетесь собственной серо-гноино-коричневой мокротой.

Я упоминал уже про синильную кислоту. Концентрация ее во вдыхаемом дыме в 40 раз ниже смертельной дозы для человеческого организма. Но воздействие ее очевидно. Проникая в кровь, она как бы парализует клетки, снижает

способность питаться кислородом. Наступает кислородное голодание. А ввиду того, что нервные клетки больше других нуждаются в кислороде, они первыми и в большей степени страдают от действия синильной кислоты.

Таким образом, поступивший в организм вонючий табачный дым препятствует усвоению кислорода организмом, это сказывается в первую очередь на дыхании, без которого невозможна жизнь.

Воздействие табачного дыма на нервную систему в медицинской литературе занимает сотни томов. Например, найдем там такие утверждения, как воздействие никотина на передачу импульса с нерва на мышцу, при этом, доказывают ученые, происходит действие, сходное с ядом кураре который парализует мышечную систему.

В принципе, здесь и особых доказательств не надо. Достаточно сказать, что ни один спортсмен, дружа с табаком не добивался сколько-нибудь значительных результатов.

От никотинового яда особенно страдают надпочечники, которые ответственны за множество важнейших функций нашего организма. Я не буду здесь говорить про весь механизм воздействия, отмечу лишь результат: небольшие дозы никотина способствуют повышению кровяного артериального давления, а большие - угнетению деятельности сердечно-сосудистой системы.

Уместна аналогия с пружиной. С самой элементарной пружиной, которую вы купили в магазине, а на ней еще знак качества. То есть очень серьезная пружина - прочная.

"Растянули мы эту пружину. Затем отпустили. Вернется она в исходное положение? Конечно, нет. На какие-то микронные доли миллиметра мы ее уже растянули. Еще раз повторим растягивание. Что получилось? Совершенно верно: получилось сложение этих растяжений. Так будет происходить до тех пор, пока наша пружина не растянется совсем и своих функций выполнять не станет. Или - пока не лопнет.

Примерно так же происходит и с сосудами нашего организма. Затянулись табачной отравой: спазм сосудов. То есть их сужение. Затем наступает расширение. Выпили рюмку сивушной гадости - вон как растянулись наши сосуды! Утром

глянем на себя в зеркало - глаза кровью налиты. Это лопнули, не выдержав напряжения, мелкие сосудики - капиллярчики, несущие вместе с кровью кислород ко всем клеткам нашего тела. Но нам кажется - это все ерунда, организм неисчерпаем. И тянемся вновь за отравой, выстреливаем по своему организму отравленными граммами, литрами, кубическими сантиметрами и метрами. А сосуды, как та пружинка, сжались - растянулись, сжались - растянулись.

Потом они становятся истонченными, хрупкими, мы стучимся в самые авторитетные клиники, ищем самых именитых докторов, но они не волшебники, не заменят истонченные нашим преступным небрежением сосуды на новые. Нет, не заменят.

Не сумеют уберечь вас от склероза сосудов, инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерии сердечной мышцы и мозга. Не сумеют до тех пор, пока вы не уберете из своей жизни один из важнейших факторов таких заболеваний.

Не справиться всей мировой медицине с вашим хроническим бронхитом и Эмфиземой - болезненным расширением ткани легких. Да и то сказать: за год курильщик позволяет осесть на стенках своих легких не менее килограмма табачного дегтя. Да еще сюда надо добавить ту окружающую нас «прелесть», которую мы загоняем в легкие. Вот вам одна из главных причин все возрастающей частоты заболеваний дыхательных путей. Табачный дым здесь выступает как решающий фактор. Не случайно, согласно мировым статистическим данным, смертельные исходы от хронического бронхита и эмфиземы легких среди курящих в пять раз выше, чем среди некурильщиков.

Автор популярной книги «Школьнику о вреде никотина и алкоголя» В.Н.Ягодинский рассказывает: «Навсегда врезалось в память одно из занятий по курсу патологической анатомии в медицинском институте. Тогда профессор показал нам на трупе легкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто бы натыкался на камни - это была склерозирордная ткань бронхов и бронхиол.

- Так вот, - пояснил профессор, - если взять кусочек ткани из легких заядлого курильщика, приготовить из него экстракт и втирать в уши кроликам, то скоро у них на коже появятся характерные для рака изменения - папилломы.

В домашних условиях, для наглядности, каждый может поставить простейший опыт. Возьмите обычные трехлитровые банки, поместите туда мышей и наполняйте периодически эти банки табачным дымом. Почти у всех животных вскоре разовьется рак легких. То же легко проделать с натуральным табачным дегтем, который скапливается в мундштуке для сигарет или в курительной трубке.

Кстати, первый опыт большинство из вас еще недавно постоянно ставили на своих близких: родителях, женах, девушках и дедушках, детях... Много ли вы заботились, что это окружение не дышало вашей вонючей заразой? Да ничуть. И днем и ночью дымили трубы вашего карманного крематория, принуждали к так называемому пассивному курению своих близких, совсем незнакомых вам людей, друзей, товарищей, знакомых.

Мы уже говорили о том, что табачный деготь содержит в себе огромное количество возбудителей раковых заболеваний - канцерогенов. Это о втором опыте. Смазывая регулярно кожу животного этим дегтем, вы вскоре обнаружите образование раковых опухолей.

А ведь мы с вами постоянно вдыхаем этот деготь повсюду: хотим мы этого или не хотим. Даже если отказались от курения. Потому что курят другие и принуждают нас вдыхать ядовитые вещества, которые могут вызвать злокачественные образования в нашем организме. Статистика бесстрастно показывает: 100 выкуренных сигарет (это пять пачек всего!) приравниваются к году работы человека с токсичными веществами, которые могут вызвать рак. Но там, на работе, за это - дополнительные льготы, молоко за вредность...

Повторюсь: в начале века рак легких был на последнем месте. Сейчас - на втором среди раковых заболеваний. А первопричина рака легких у курящих - это поглощение при вдыхании дыма одного из наиболее активных радиоэлементов - полония. Медицинская комиссия в США пришла к

удручающему для курильщиков заключению: те кто выкуривает в день 20 и более сигарет, заболевают раком легкого 20 раз чаще, чем некурящие.

Это, повторяю, статистика, она предвзятостью в данном случае не отличается. Самой грозной расплатой за сомнительное удовольствие от курения является рак легких. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 90% всех установленных случаев рака легких приходится на курильщиков.

Но не только легкие подвержены такому заболеванию.

Опасность злокачественного поражения подстерегает полость рта, глотки и гортани, пищевода, поджелудочной железы (сглатываем же отравленную слюну), почек, мочевого пузыря. То есть всех тех органов, которые вступают в контакт с веществами, полученными в результате вдыхания табачного дыма.

А посмотрите, каков страшный союз алкоголя и табака.

Мы знаем, что алкоголь - это протоплазменный яд, поражающий все органы и клетки нашего организма.

Представьте себе упрощенную модель биофабрики, где постоянно умирают миллиарды клеток и почти столько же постоянно нарождается новых. Вы приняли алкоголь и нанесли поражение клеткам; вместо нормальных наша биофабрика стала вырабатывать уродливые, которые становятся на место погибших. Это уже, выражаясь производственным языком, явный брак, а проще - халтура. Но вы, во время выпивки, еще и закурили. Смертельная атака на организм! Алкоголь увлекает в пищевод, а затем разносит по клеткам всю химическую массу веществ табачной отравы. А тут уже забила тревогу печень. Эта уникальнейшая перерабатывающая фабрика нашего организма, удаляющая большую часть токсинов из крови, на алкоголь реагирует, как на чуждую субстанцию, старается быстрее переработать его в другие химические соединения. Вся энергия печени уходит на такую работу, а уж выполнение других функций, естественно, резко замедляется. Яды табачного дыма, которые могли бы в других условиях быть выведены из организма за несколько минут, теперь будут находиться там в

течение нескольких часов или дней. Все зависит от того, сколько алкоголя способна переработать печень.

Но ведь и алкоголь не дремлет. Он стремится, захватив с собой канцерогены, поразить все клетки, облегчить перемещение канцерогенам сквозь клеточные мембраны.

Вот уж поистине: тут вдвойне фаталистом становится курильщик!

В одном из докладов президент Американского онкологического общества заявил: «Изгоните курение, и вы предотвратите 15-20% всех смертей от рака в нашей и во многих других странах».

В семидесятых годах в Литве, в частности, в Каунасе, было проведено комплексное исследование смертности мужского населения в возрасте 45-49 лет. Эта работа велась в течение шести лет. Много было выявлено различных факторов.

Но вот главный из них: общая смертность среди курящих была в 2,7 раза выше, чем среди некурящих.

Я не буду подробно останавливаться на курении как яром пособнике язвенных заболеваний. Скажу лишь, частота таких заболеваний у курильщика в три раза выше, чем у курящих, а смертность от таких заболеваний у курящих в 3-раза выше по сравнению с некурящими.

Давайте еще раз вспомним свое приобщение к курению.

Одна из причин была - стремление показать свою взрослость, самостоятельность. У мальчиков - это вроде символ мужества. Затем уж в обиход такие фразы шли: мол, а ты не куришь - не мужчина, что ли? То есть курением пытались подчеркнуть еще принадлежность к настоящим мужчинам. И к этому нас подвигало множество факторов о которых нам еще предстоит говорить. А мы - о мужчине. В самом широком понимании этого слова. И я докажу ложность утверждений: мол, только тот настоящий мужчина, кто и курит, и пьет, и все у него в норме. Нет, это пустое бахвальство. Алкоголь, например, напрочь лишает мужиков мужских признаков, кое-кто даже теряет напрочь мужские половые признаки. Больше того, приобретает женские.

Это называется феминизацией алкоголика. Кстати, то же может произойти, только в обратном порядке, с пьющей

женщиной. У нее ослабевают женские половые признаки и возникают мужские. Этот процесс называется маскулинизация алкоголичек.

А вот как никотин влияет на репродуктивные органы.

Самцу кролика, например, вводят в организм никотин. У него сразу уменьшается размер яичек, происходят нарушения в половых клетках (сперматозоидах). Но ведь то же самое происходит и у курящих мужчин. По статистическим данным специалистов, в 10 случаях из ста причиной полового бессилия оказывается курение. Стоило таким людям прекратить отравление своего организма табачным ядом, как половая функция восстанавливалась.

Вот вам и миф о настоящем мужчине!

Я говорил уже о своих сокурсниках, которых - мы в двадцатилетнем возрасте называли «старухами». Называли, отдавая дань моде, а ведь была в этом («старуха») доля истины.

Курящая девушка, женщина быстро стареют, у них наступает преждевременное половое увядание.

А посмотрите, как влияет табак на течение беременности.

Будущая мать закурила или кто-то покурил в ее присутствии. Если в этот момент проследить за сердцебиением будущего ребенка, мы сразу отметим учащение его пульса. Ведь табачный дым снижает поступление кислорода к тканям растущего организма, уменьшает плацентарный кровоток. Но случайно медицина предостерегает: «У курящих женщин выкидыши и мертворождения детей встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих».

Японское общество санитарии и гигиены провело длительное и тщательное обследование родившихся детей и опубликовало весьма серьезные данные: дети отцов, которые выкуривают пачку сигарет в день, весят на 125 граммов меньше, чем у некурящих отцов. У матерей, которые дружат с табаком, новорожденные весят на 230 граммов меньше, чем у некурящих рожениц.

У девочек-подростков, начавших курить, помимо всех прочих бед слабо развивается грудь, они чаще некурящих сверстниц болеют простудными заболеваниями, особенно

бронхитом, у них часто происходит нарушение менструаций, что весьма отрицательно сказывается на общем развитии.

Употребление женщинами табака всегда считалось признаком дурного тона и осуждалось. На моей памяти еще было, уже после войны даже, когда мы, пацаны, охотились за чинариками. Увидим, бывало, курящую женщину, пальцами на нее показывали. В нашем представлении она была не менее, как самая падшая из женщин. Хуже даже, чем проститутка. Мы, не брезговавшие из грязи поднять окурочек, никогда не хватались за окрашенный губной помадой хабарик. Я могу себе только представить, каково было общественное осуждение курящей женщины в другие, более ранние времена.

Курение среди женщин началось в период эмансипации то есть в конце XIX - начале XX века. Но ведь до последних десятилетий курящих женщин было немного. А теперь точно так же как и алкоголичек, не счесть. Некогда счет шел - одна на тысячу, от алкоголички отшатывались, как от чумной. Затем - одна на сотню, одна на десять... И вот уже алкоголичка ничего, кроме снисходительной насмешки, у нас не вызывает, да и то, если мы трезвые. Точно так же и с курящими женщинами. Больше того, мы воспринимаем ее курение, как нечто само собой разумеющееся.

Буду говорить еще и еще о вредоносном воздействии курения на организм, как это делается во всех медицинских учреждениях, школах... А люди курят. Все равно курят. Почему?

Тут уместно привести определение человека естествоиспытателем Карлом Линнеем. Его спросили однажды куда бы он определил в своей системе человека? Карл Линней, не задумываясь, ответил: «Животное двуногое, без перьев, курящее».

Давайте рассмотрим, вернее - определим, почему мы куруем?

Первое и основное, скажете вы, - запрограммированность. И будете правы. Именно в силу психологической запрограммированности мы стали курить. Вспоминайте, вспоминайте. В детстве - таинственность. Подражание. Эдакое бахвальство перед другими. А дальше уже срабатывает «закон»

улицы, «закон» школы, когда на тебя некурящего смотрят твои же курящие сверстники, Как на «хиляка», «маменькина сынка», «труса»... И вот уже мышеловка захлопнулась - нет обратного хода. Надо иметь колоссальное желание огромную силу воли, чтобы отказаться от этого вредоносного занятия. Вступает в свои права привычка к периодическому закуриванию, она перерастает в тягу, становящуюся иногда такой сильной, что человек ищет даже пресловутый хабарик, курит березовый лист, другие листья при неимении табака.

А дальше уже очень быстро вырабатывается некий условный рефлекс. Смотрите, что происходит при курении. Составные части табачного дыма, которые вы вдохнули, быстро всасываются в кровь и разносятся ею по организму. Через 2-3 минуты после затяжки никотин проникает в клетки головного мозга, как бы активизируя их. Одновременно с этим происходит расширение сосудов мозга (не забывайте принцип пружинки) и рефлекторное воздействие кислот и аммиака на окончания дыхательных путей. Курильщиком все это воспринимается как приподнятость, повышение жизненного тонуса, преодоление тяжелых мыслей. Но уже через короткое время чувство приподнятости исчезает: произошло сужение сосудов мозга, а значит и понижение его активности.

Для того, чтобы вновь ощутить мнимый приток энергии, курильщик вновь тянется к табаку, закуривает его, даже если это занятие ему и неприятно: горечь во рту, обильное слюноотделение, кашель...

Иллюзорность успокоенности, кажущийся подъем внутренних сил, энергии закрепляется в нашем сознании, чтобы потом перейти в условный рефлекс. А почувствовав, что со своей тягой к табаку уже не справиться, курильщик убеждает себя, что без курева он не может ни работать, ни отдыхать.

В этом же он убеждает и других: мол, курение - это хорошо, это даже полезно, это в некоторых ситуациях даже обязательно. То есть, становясь рабом своей привычки, курильщик свое рабство прикрывает ложными сведениями о табаке, о самом его курении, он вовлекает в это позорное занятие других именно потому, что дискомфортно одному-то курить.

Если детально расчленив вашу курительную привычку, нетрудно объяснить, почему вы тянетесь за папиросой или сигаретой во время напряженной работы, перед едой, а чаще - после еды. Расхожая фраза курильщиков: после еды не покурить, все равно что не поесть. Откуда это? Встали вы из-за стола после еды с ощущением вкусности, сытости. Закурили. Приятные ощущения, которые вы испытываете в это время, относите не за счет хорошего пищеварения, а за счет курения. Будто сигарета виновница хороших ощущений. Видите, какая удивительная мимикрия у зла, коим является курение.

Такое хорошее впечатление прочно внедряется в ваше сознание. Теперь, после еды, вам очень хочется закурить. Иначе чувство вкусности и насыщения будет неполным, кажется вам. Так вырабатывается потребность в курении в определенных ситуациях, она закрепляется в сознании и переходит в условный рефлекс. Вы уже не думаете, все происходит как бы само собой: поел - закурил, заволновался - закурил, ждешь кого-то или чего-то - куришь, расстроился - сигарету в зубы, волнуешься - тоже вроде помогает эта вонючая трубочка, и так далее и тому подобное. Вот она и сформировалась - программа курения.

И вот для взбадривания, вследствие сформированной программы, на работе, службе часто устраиваются перекуры.

Людам кажется, что они отдыхают, обретают свежесть в мышцах и мышлении. Увы, такие мероприятия наоборот при кажущемся подъеме угнетают организм, ослабляют его сопротивляемость...

Мы начали разговор о табакокурении с его истории проникновения в нашу среду. Но ведь десятки тысяч лет человек не знал, что это такое, не помышлял даже вдыхать в легкие всякую гадость. Потому что человек жил в более естественном приближении к природе, был ближе к ней, не побоюсь даже сказать: был ее частицей.

Мы отделили себя от природы, противопоставили себя. Пусть это не корезит ревнителее-буквоедов: мол, человек частица природы, венец ее творения! Пусть так. Только это венец сотворен для уничтожения природы. Ибо мы сейчас варварски уничтожаем как в себе, так и вокруг себя, знаем, что природа не терпит противоестественных проникновений. Она

жестоко отторгает все чуждое ей. А человек стремится доказать, что он над природой, а не ее часть, загоняет в себя все чуждое и противоестественное и радуется этому.

Каждый из вас у себя дома может проделать простейший опыт. Приложите к своему телу несколько пиявок, даже одну. Пусть эти животные хорошо присосутся. А потом закурите. И вы увидите, как пиявки буквально отскочат от вашего тела и будут корчиться в судорогах. Да, да, не смейтесь.

Именно в судорогах. Этот опыт подтверждает сказанное мною о противопоставлении человека природе. Смотрите, пиявка корчится в муках, вкусив табачной «прелести», попавшей в кровь человека, а человеку хоть бы что, ему даже приятно...

Я уже упоминал о фатализме курильщиков. О социальной угрозе обществу, исходящей от курильщиков, продолжим наш разговор.

Сколько раз я слышал: мол, какое твое дело, что я курю.

Мне, мол, нравится курение табака и не мешай заниматься этим делом. Если бы дело только в его прихоти и удовлетворении его удовольствий. Курильщик социально опасен, окружающих! Мало того, что он вовлекает в свое пагубное занятие окружающих, приобщает к куреву своим примером своих детей, создает угрозу в противопожарном отношении, но курильщик ведь еще травит все живое вокруг себя. Приглядитесь внимательно: идет эдакий куряка, сигарета в зубах, затягивается ее дымом, часть его сразу же выпускает, остальное, уже переработанное его легкими, - чуть позднее выдыхает: нате, мол, хлебайте все! Что, один я должен травиться?!

Смотрите еще. Вы заходите к начальнику А его из-за клубов дыма не видно. Он вызвал вас для решения какой-го проблемы. И усиленно окуривает вас, чтобы вы тоже тупели, чтобы не наступило вашего озарения...

И еще глядите. Отец везет свое чадо в коляске И дымит нещадно. А ветер относит все его табачные переработки на ребенка. Закаляется!..

Другая картинка Вы ждете автобус, трамвай, троллейбус. Нет долго вашего транспорта. Рефлекторная вспышка, рука в

карман - за сигаретой, спичками. И вот вы уже дымите. Затянулись глубоко: а тут уж транспорт ваш подоспел, вот-вот дверь закроется. Вы с полными легкими табачного яда - внутрь транспорта. Выдох! Нате, глотайте, граждане пассажиры, травитесь все!

Еще?.. Думайте, вспоминайте сами! Уверен, кто-то потом напишет в своих домашних работах о том, как он или она способствовала уходу близкого человека в тот мир, откуда уже не возвращаются никогда.

Товарищи дорогие! Мы свыклись с поголовным курением. Мы своим непотребием этому злу поощряем курильщиков травить все живое. В ином помещении так накурят, что концентрация оксида углерода в нем превышает предельно допустимые нормы в промышленности. Это сказывается не только на повышении производительности труда, но и здоровье не только курящих, но в большей степени и некурящих. А потом курильщики удивляются: как это у некурящего развилась астма, обострилось развитие ишемической болезни сердца, появилась аллергия...

Наличие в табачном дыме радиоактивных элементов полония, свинца, висмута дает право считать, что табачный дым опасен всем, кто им дышит, и прежде всего детям.

Мы протестуем против отравления окружающей среды различными предприятиями. Правильно протестуем. Ну, а сами-то, сами? Посмотрите, как курильщики пакостят на планете и вокруг нее. По данным американских исследований, человечество выкуривает ежегодно 12 миллиардов папирос и сигарет. Это 12×10^{12} - астрономическая цифра. Надо бы сложить все вместе - не один Эльбрус получился бы, да запалить: во костер был бы!

Еще несколько цифр. При выкуривании папирос и сигарет остаются окурки. Так вот - общая их масса ежегодно составляет 2 520 000 тонн. Порядка 70 тысяч тонн ежедневно. Ежегодно курильщики травят атмосферу 720 тоннами синильной кислоты, 384000 тонн аммиака, делают глобальные выбросы никотина - 108000 тонн; табачного дегтя, в котором десятки различных канцерогенов, - 600000 тонн, более 550 000 тонн угарного газа и

множество других компонент табачного дыма. Куда там миллионному промышленному городу.

Вот она - реальная осязаемая социальная опасность против которой надо бороться. Бороться всем миром. А только некурящим людям, которые в принудительном порядке вынуждены дышать «выхлопами» курящих, болеть их болезнями, но и самим курильщикам надо бороться за оздоровление планеты. И бороться прежде всего с собой, со своим позорными, антипатриотичными привычками.

Во многих странах мира такая борьба с каждым днем приобретает все более масштабный характер. Меры запретительного порядка подкрепляются мощным пропагандистским наступлением на сознание курильщиков. Все средства массовой информации широко рассказывают о многочисленных следованиях в области табакокурения, которые проводятся в различных регионах земного шара. Создается определенное общественное мнение, культивируется среди молодежи мода на трезвость, некурение. Теперь на западном телеэкране в рекламных роликах супермен не держит сигару в зубах, напротив, он широко улыбается, обнажая белизну зубов некурильщика; не флягу виски он вытаскивает из кармана, а пепси-колу или кока-колу.

Запретительные меры, а точнее - карательные санкции - не последнее звено в борьбе за установление некурения.

Например, в Торонто не увидишь человека, который шел бы по улице с сигаретой в зубах. Это запрещено специальным декретом. Нарушителю грозит крупный штраф, который тут же накладывается полицейским,

В Нью-Йорке принят закон, согласно которому курение в общественных местах карается штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения. Аналогично - в Гонконге. В Швеции на улицах бросаются в глаза огромные щиты с такими, например, надписями: «Хочешь жить - бросай курить!». В США в учебных заведениях можно ходить целый день, скажем, По университету и не встретишь ни одного курящего студента или преподавателя. Недавно средства массовой информации нашей страны поведали: в Штатах осталось курильщиков всего 25 процентов (в 1970 году было более 52 процентов). О количестве

своих курильщиков мы стыдливо умалчиваем, хотя можно с уверенностью говорить, основываясь на отдельных исследованиях, эта цифра «перешагнула» за 70.

Скажу больше: американцы планируют к 2000-му году стать некурящей страной. Не отстает от них и Япония, где периодически проводятся недели некурения, очень насыщенные не только пропагандистскими лозунгами и публикациями, но и активнейшей, кропотливой работой различных ведомств и частных людей, стремящихся к оздоровлению своего народа. Результаты, по свидетельству прессы, специалистов, - ошеломляющие. Миллионы японцев во время проведения таких недель навсегда расстаются с дурной привычкой. Так еще неизвестно кто вперед будет некурящей страной - США или Япония. И здесь мне очень обидно за нашу державу, которая не ставит уже цели: «догнать и перегнать». Хотя этот лозунг в решении курительной проблемы был бы куда правомерней, нежели все печальной памяти предыдущие.

Да, были в нашей стране соответствующие постановления.

Как и много других они нисколько не выполнялись. А Госплан, будто его и не касались эти решения партии и правительства, постоянно планировал и планирует увеличение выпуска табачной отравы, планируя таким образом увеличение количества опухолевых заболеваний, сердечно-сосудистых, желудочных, легочных...

Вот у меня в руках письмо от заядлого курильщика.

«Помогите. Из-за курения я уже лишился одной ноги. Теперь на очереди другая. Врачи говорят: без прекращения курения никакое лечение не поможет. Я и сам это знаю. Только вот бросить не могу. Это сильнее меня... А так хочется жить! Не обрубком, а хотя бы с одной даже ногой!...».

Не случайно я оставил это письмо «на потом». Ибо рассказал вам о страшной болезни курильщика: облитерирующем эндартериите. В народе эта болезнь называется еще и очень метко: «ноги курильщика».

Напрягите свою память. Многие, наверное, помнят фильм «Белое солнце пустыни». И актера Луспекаева. Прекрасного актера. Это был последний фильм с его участием. Страшные страдания испытывал артист, не желая оперироваться. У него

была как раз эта болезнь. И от вонючей сигареты не в силах был отказаться.

Облитерирующий эндартериит - это поражение кровеносных сосудов ног. Основная роль в этом заболевании отводится никотину. Суть заболевания - в сужении и зарастивании просвета артерии (облитерация), а следовательно, и нарушения питания ткани ног, их омертвении. То есть наступает элементарная гангрена.

Без прекращения курения, утверждают медики, про это мы с вами и в письме прочли, лечение бесполезно, оно не дает никакого эффекта. Но если на ранней стадии заболевания больной сумеет отказаться от табакокурения, есть надежда на выздоровление.

Я сейчас назову несколько симптомов первоначальной стадии этой страшной болезни, а вы проверьте себя: возможно, кое-кому надо будет отказываться от курения еще вчера!

Да, да, не сегодня, а вчера. В худшем случае - прямо сейчас.

Проверяйте: не испытываете ли вы зябкость ног, не бывает ли побледнения кожи или онемечения пальцев? Не возникает ли у вас так называемая перемежающаяся хромота.

Если вы обнаружили у себя что-то похожее, повторяю, отказывайтесь от курения еще вчера, потому что сегодня может быть уже поздно. В крайнем случае - прямо сейчас.

...Пожалуйста, запишите в свои конспекты еще несколько любопытных и очень печальных сведений, относящихся к табачной проблеме.

По данным статистики в нашей стране с 1965 по 1985 г. объем заготовок табака с 169,3 тысячи тонн вырос почти на 400 тысяч тонн. Посевные площади табака за это время расширились более, чем на 45 тысяч гектаров. Эти гектары - лучшие земли, на которых можно и нужно бы выращивать самые ценные сорта фруктов и овощей.

Еще запишите: чтобы зеленый табачный лист приобрел желтую окраску, ему необходима постоянная высокая температура. По данным ВОЗ, для прогревания 1 гектара земли, засеянной табаком, необходимо сжечь количество древесины, занимающей также один гектар земли.

Подсчитано: сушка табачного листа, достаточного для приготовления 300 штук сигарет, обходится в одно срубленное дерево.

Но давайте посмотрим, как курильщики в буквальном смысле слова отнимают у больных, у детей необходимые их организму продукты.

Чтобы отбить неприятный запах табака, изготовители вонючей отравы не жалеют на это самых, как мы говорим, дефицитных продуктов. Только на одну тонну табака, идущего на изготовление папирос и сигарет, расходуется: 1,25 кг ванилина, 3,25 кг арованилина. 3,5 кг мятного масла, 96 кг ромовой эссенции, 70 кг чернослива, 50 кг сухофруктов, 150 кг натурального меда. Я не назвал здесь таких экзотических продуктов, как масло гераниевое, настой мускатного ореха, перуанский бальзам, масло анисовое, масло мускатного шалфея, лимонная эссенция, масло бергамотное... Просто не знаю количественный состав этих добавлений в табак.

В книге «Из плена иллюзий» академик Ф.Г.Углов пишет «В начале восьмидесятых годов табачной промышленностью в нашей стране было выпущено 378,5 миллиарда сигарет. На их производство истрчено около 30 тысяч тонн меда, 19 тысяч тонн ромовой эссенции, 700 тонн мятного масла, 70 тысяч тонн бумаги высшего качества, которой хватило бы для издания библиотеки ЖЗЛ из тысячи томов по 150 тысяч экземпляров тиражом».

Закljučая этот табачный материал, хочу, чтобы вы на досуге подумали еще вот о чем. Передо мной данные одного из медицинских исследований, в котором говорится: из 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте до 44 лет, только двое... не курили.

Не курили только двое из 205 лиц!

Теперь, зная всю правду о табаке, о его воздействии на все живое, задумайтесь, вытаскивая из пачки очередную сигарету: «Что я делаю, стоит ли эта дрянная, вонючая трава тех сил и здоровья, которые она же и пожирает?».

Я вновь сошлюсь на свой опыт бывшего курильщикам.

Тридцать семь лет я отдал этой вреднейшей привычке. Курил в среднем две пачки «Беломора». Точнее, «людомора»

это более приличествует для обозначения отравы на пачках и гильзах папирос.

...Много всего я вам сказал про табак. И это далеко не все; мы периодически будем возвращаться к этой теме. А сейчас зададимся еще раз вопросом: почему же люди курят.

Знают о вредном действии табака (а как же: пить, курить здоровью вредить!) и все равно курят?

Все дело в запрограммированности нашего сознания. Это опять тот случай, когда мы поступаем в силу своих убеждений. В данном случае такое убеждение формируется с «младых ногтей». Видя курящих родителей, героев сказок дымящимися трубками во рту, одурманивающих работников уголовного розыска, постоянно сосущих вонючую отраву.

Сталкиваясь повсеместно с курящими, видя привлекательно оформленные пачки сигарет и папирос почти во всех торговых точках (вплоть до ларьков «Союзпечати» - вот уж кощунство!), у человека формируется убеждение: курение не обходимое и в иных случаях даже полезное занятие. И тянется этот человек к сигарете, несмотря на сопротивление организма (вспомните: кашель, тошнота, плохое самочувствие закуривает и раз, и другой, и... Короче, одерживает победу над своим организмом, втягивается в курение. Победу ли?

Пожалуйста, сдайте старосте дневники. Сегодня вам домашнее задание - сочинение на тему: «О тех, кого нет рядом из-за сивушной и никотиновой отравы». Я предлагаю вам обратиться к своей памяти, как бы оглядеться вокруг себя и увидеть: кого из ваших знакомых, сокурсников, соучеников, друзей и товарищей, родственников, соседей «выкосили» алкоголь и табак. Все это отразите в своих сочинениях.

На занятиях потом наиболее интересные сочинения мы вместе прочитаем...

А теперь уберите все с колес, освободите руки, удобно устраивайтесь в креслах, выключите свет, закройте глаза поднимите вверх руки, поработаем активно кистями: сжать ладони в кулаки, разжать! Резко! Активно! Опустите руки.

Потрясите кистями! Еще раз - руки вверх! Работать, работать, активно кистями! Опустите руки на бедра. У всех закрыты глаза! Вы слышите мой голос! Посторонние мысли

отступили! Вы слышите только мой голос! Потому что мой голос - это ваш внутренний голос!

Расслабляем мышцы ног! Расслабляем мышцы бедер! Расслабляются мышцы живота! Расслабили мышцы груди! Полностью расслабили мышцы рук! Руки, словно плети, опустились вдоль бедер! Расслабляются мышцы шеи! Расслабили мышцы лица! Наше тело полностью расслаблено!.. Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! Посторонние мысли ушли, все внимание на мой голос! Все, что я буду говорить, - от этого во многом будет -зависеть ваша будущая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь! Все внимание на мой голос!

Сегодня перед нами еще шире раздвинулись горизонты трезвости и некурения, мы уже более твердо ступаем по светлой дороге, свободной от сивушного и никотинового дурмана.

Наша стихийно сформировавшаяся программа на употребление спиртных и табачных ядов исчезла. Мы уничтожили в себе эту программу, стерли ее в своем сознании.

Теперь наше сознание вырабатывает полезную и естественную для человека настроенность - программу на трезвость, на некурение. В любой ситуации, в самых сложных положениях мы откажемся от выполнения злой чужой воли: выпивать сивушную отраву, закуривать никотиновый яд.

Нас очень радует освобождение от рабства табака и спиртного. Мы становимся по-настоящему свободными людьми, патриотами своего отечества.

Мы замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе. Лица паши разглаживаются, организм омолаживается, в нем вырабатываются защитные функции против никотиновой отравы, против алкогольного яда. Наше сознание становится все чище и чище. Мы ощущаем, как в нас постоянно растет жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней. У нас очень хорошее настроение. И оно будет с нами долго. Очень долго!..

..Откройте глаза...

...Включите свет...

ЗАНЯТИЕ ШЕСТОЕ

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте!

Как наши дела? ...Я был уверен в этом. Кое-кто из нашего «почетного» эскорта тут уже высказывал мне: мол, удивительно все это, говорите, вроде, все то, о чем говорено, переговорено им, то есть пьяницам, алкоголикам, а не нам трезвенникам, а толку, говорят, не было никакого.

Тут все дело в том, что мы проводим целенаправленные занятия с коллективом. Не с одним каким-то индивидуумом, а с коллективом единомышленников. Вначале все были единомышленны в питье, курении. Теперь - в противокурении, трезвости. И, как вы убедились, никаких секретов, никакого сверхъестественного гипноза, как мне пишут некоторые в письмах, нет.

Вот письмо от Виталия В. Давнее письмо. Сейчас Виталий в городе С. сам возглавляет такой же клуб - наш филиал.

«...много приходится рассказывать про занятия. Вы знаете, кем я был раньше - один из лидеров, можно сказать, по пьянству в нашем городе. И курил - не дай бог никому!

А вот приехал из Ленинграда: вначале все присматривались, провоцировали даже на курение и выпивку. А перестали доносить расспросами. Это, кстати, является ответом на ваш вопрос: почему так много пишут и едут из нашего народа? И как я не пытаюсь убедить всех «аликов» (то есть алкоголиков) в простоте таких занятий, все равно все считают вас или очень хорошим гипнотизером, или Вы дали нам какое-то сверхсекретное лекарство. Потому что, считают они, Виталия, то есть меня, могла только могила исправить (ведь я столько раз лечился, в ЛТП сидел).

...Главное, чего я хочу, чтобы в меня поверили. А поверят - обязательно буду сам проводить занятия».

Я умышленно опустил целый лист письма - там очень много личного. Спустя год после наших занятий, сколотив группу единомышленников, Виталий убедил даже главного нарколога города в необходимости открытия филиала нашего клуба, и тот оказал ему помощь. Сейчас из С; к нам уже не едут.

Все местные и окружные «алики», как выразился Виталий, проходят занятия в нашем филиале.

Я прочту вам еще одно письмо от руководителя другого филиала - из Свердловска - Трифонова Сергея. Он не был алкоголиком, считал себя «культурнопитейщиком», зато курил. Кстати, Сергей был одним из инициаторов проведения таких занятий на базе Уралмаша, а душой и организатором этих занятий была ответственный секретарь заводской первичной организации общества борьбы за трезвость Юлия Алексеевна Ткачева. Так вот, пройдя занятия, Трифонов возглавил созданный филиал клуба, а впоследствии стал президентом клуба, создав целый ряд своих филиалов.

«...Это уже третья моя группа. Результатом занятий я недоволен. И вот почему. В начале курса было 53 человека. В конце - 18. Это 35 человек я потерял. Я уже писал о предыдущих группах: там тоже примерно такая картина. Вот теперь я понял, для чего нужна обязательная плата за курс.

И не пятьдесят, а дважды и трижды по пятьдесят, чтобы он, слушатель, знал: деньги уплачены, надо посещать занятия, надо вести дневник. Это психологически оправдано, даже необходимо - оплата за курс занятий. И хочу поделиться мыслями о ведении трезвенной работы. Я считаю: этим надо заниматься профессионально. Как бы ты ни был относительно свободен на работе - это все равно мешает в эффективности проведения занятий. А если работать профессионально - нужна и соответствующая оплата. Теперь я понял, как тяжел этот труд, каких сил и энтузиазма требуется, чтобы «вытащить» даже двадцать человек. И понимаю, каково вам, ведущим группы и по 80 и больше человек. Тут и тысячу рублей, считаю, в месяц мало.. Поэтому мы, все обговорив в парткоме и завкоме, получили «добро» от директора Дома культуры о создании на его базе хозрасчетного объединения. Нам, Руководителям курсов, оплата по 400 рублей в месяц, секретарю-машинистке - 200 рублей... Конечно, это минимальный предел, который мы вывели, исходя из сегодняшней оплаты на производстве. Да, здесь будет чуточку больше. Но здесь мы делать будем, уже делаем, не чуточку, а много больше.

Возвращаем заводу, городу, стране здоровых, очень способных людей, убежденных трезвенников и некурильщиков...

Я на этом закончу письмо Трифонова. Прочел его для того, чтобы показать и ваш завтрашний день, коллеги. Во всяком случае, многих из вас. Если и не будете вы заниматься вопросами трезвости и некурения профессионально, все равно невольно станете влиять на окружающих, побуждать их к отказу от алкоголя и табака. Это, повторяю, ваш завтрашний день.

Теперь коротко о дневниках. Общее замечание: многие стали писать дневники быстро и ни о чем - множество прочерков. Так дело не пойдет. Еще раз напоминаю: дневник это ваш первый советчик, ваше лекарство, ваш друг. Через дневник вы общаетесь со мной. Такое общение у нас будет длиться не менее полугода. Кое-кто из вас будет вести дневник и дальше; мне будет высылать его, как это делает Виталий В. Недавно он сам приезжал, выступал здесь перед слушателями, а мне доверительно сказал: «Так втянулся с этим дневником, что не напишу его, будто чего-то не до делал в этот день».

Я не призываю вас следовать примеру Виталия (а почему бы и нет?), но уж обязательный минимум вы должны выполнить. Еще раз повторю: только ведение дневника по форме и графику гарантирует полное избавление от дурных и позорных привычек. Все срывы, которые были у нас, а мы их очень тщательно анализировали, произошли по одной причине: человек переставал вести дневник или относился к его ведению формально - отписался и ладно. Но среди тех кто вел дневники в установленные сроки, полно и открыто нет ни одного срыва. Повторяю: ни одного!

Еще одно замечание у всех без исключения наблюдается эдакая самоуверенность, идущая от шапкозакидательства мол, я теперь такой стал трезвенник, что любого отрезвлю.

Не просто трезвенником стал, а трезвятником. И, естественно, это отразилось на дневниках. Наглядно проявилось в самостоятельной работе Сергея Болотова. Перехвалили товарища. Вот, посмотрите, сколько прочерков и лаконичных ответов.

«Отношение к спиртному» - прочерк.

«Мысли о спиртном» - прочерк.

Единственное, о чем более менее подробно говорится - о табаке. Всего две затяжки сделал Сергей за весь день и готов прыгать от радости, считая это победой над своей дурной привычкой. Но ведь дважды он выстрелил в свой незащищенный и только что начавший перестраиваться организм ядовитыми химическими соединениями, коих насчитывается порядка четырех тысяч, в том числе около сорока канцерогенных веществ в себя пулнул. Чему радоваться-то? Победой будет считаться полный отказ от курения. Когда даже мыслей о табаке не будет. А если и возникнут, то не иначе, как об отраве - типа цианистого калия или мышьяка. Такие должны выработать ассоциации.

Я хочу привести вам запись из книги отзывов супругов Погудовых: «Что мы раньше делали? Мы добровольно глотали яд, который хуже даже, чем цианистый калий. Тот убивает сразу, а этот постепенно превращает человека в мерзкого животного, чтобы затем убить его». Очень верно написали.

Мне не понравилось, Сергей, как вы торопливо стали писать, сокращая даже слова. Все три пункта о самочувствии объединил фигурной скобкой и написал: «Хор.».

Хор небрежности, хор разгильдяйства это, Сергей, а не хорошее самочувствие.

Давайте больше так не писать. Договорились?

Пожалуйста, самоотчеты.

(Самоотчеты)

Руководителю курса. В процессе самоотчетов слушателей, рекомендуется коротко комментировать выступления, поощрять тех, кто твердо стал на путь некурения и трезвости; приободрять колеблющихся в противокурении, помогать им поверить в себя, в возможность и даже необходимость жизни без табачной отравы. Самоотчеты не затягивать, добиваться, чтобы все выслушивали друг друга.

Во многих дневниках очень правильно спрашивают слушатели: когда же будем говорить о программировании.

Действительно, давно, наверное, уже назрела необходимость поговорить об этом более подробно, а не так как это делалось прежде.

Итак, что же это такое - запрограммированность человеческого сознания? Из каких элементов складывается?

Для аналога я назову магнитную ленту, на которую записывают программу. Затем с помощью этой программы сложный механизм выполняет самые различные операции.

С человеческим сознанием, конечно, дело обстоит сложнее: магнитную ленту никто в него не вкладывал. Но программа, тем не менее, заложена. И мы очень часто бездумно с покорностью роботов, выполняем ее. Их, программ, у каждого человека много. Пожалуй, столько же, сколько и привычек. Но есть такие программы, которые заставляют человека вопреки врожденному инстинкту самосохранения совершать безнравственные и вредоносные для организма действия. Например, воровать, курить, употреблять алкоголь.

Согласно определению Г.А.Шичко, проалкогольная запрограммированность, равно как и прокурительная, это не что иное, как искаженность сознания человека ложными сведениями о спиртном и табаке.

Давайте рассмотрим, когда, на каком этапе развития человек деформирует свое сознание. Ведь мы знаем, что рождаемся естественными трезвенниками и некурильщиками по наследству алкоголизм и курение не передаются. И как же на различных этапах своего развития мы приобщаемся к сигарете, вину... Почему мы, естественные от рождения трезвенники и некурильщики, вопреки здравому смыслу, вопреки неприятным вкусовым качествам (вспомните первые глотки алкоголя, затяжку табаком), наконец, вопреки противодействию всех защитных функций организма (тошнота, рвота кашель), то есть самого врожденного инстинкта самосохранения, глотаем алкогольную отраву, вдыхаем ядовитый дым табака.

Маленький человечек... С первых дней его жизни мы, взрослые, говорим ему: это огонь - горячо; это лед - холодно; так делать нельзя - это плохо, а вот эдак можно - то хорошо. Пить и курить - очень плохо. А сами? К нам гости - у нас на столе бутылки, графины, рюмки.- Наступает праздник - снова

стол украшают (украшают ли?) все атрибуты винопития. К папе пришел дядя Коля - оба с горя что-то обсуждают, при этом курят.

И вот в еще только что проклянувшемся сознании маленького человечка появляется как бы первая запись: «Маленьким пить вино и курить табак нельзя - это плохо, а вот когда вырасту, это надо делать, это - хорошо». «А чем быстрее я приобщусь к вину и табаку, - рассуждает далее подрастающий маленький человечек, - тем скорее стану большим и самостоятельным».

Чувствуете? Порочный замкнутый круг!

Но ведь есть семьи, скажут мне, в которых исключены винопитие, табакокурение. А выросшие в этой семье юноша или девушка курит, выпивают. Почему?

Да, есть приятные исключения (их становится больше и больше), есть такие семьи. И есть почти в каждой такой семье формировавший общественное сознание. Да, да, я о чуде XX века - телевизоре.

Наш чуточку подросший маленький человечек нажал на кнопку засветился экран, а там любимые мультгерои, призванные не только развлекать, но и воспитывать маленького человечка. Крокодил Гена, Папа из Простоквашино, вальжный и озорной Волк - это самые обожаемые нашим маленьким человечком герои, которым он безгранично верит, учится у них доброте, готовности придти на помощь в трудную минуту, то есть постигает с их помощью первые уроки нравственности. И заметьте: все эти герои курят, прямо с экрана окуривают сознание маленького человечка, как бы предлагая - покури вместе с нами; или: подрастешь и тебе надо учиться курить...

Мы нажали на другую кнопку: экранизация детской сказки. Всепобеждающий Иванушка-дурачок, этот ваш символ Доброты, справедливости и разумности, приходит к Бабе-яге.

- А ну, старая, что есть в печи - не стол мечи!

Хлоп кулаком по столу!

И Баба-яга суетливо накрывает стол, выставляет разные яства. А в это время наш Иванушка-дурачок развязывает кисет, набивает табаком трубку, кресалом высекает огонь закуривает.

- Что же ты, старая, к обеду вина не подаешь?

И снова: хлоп кулаком по столу!

Старая еще больше засуетилась, налила две кружки литровые!) зелена вина, подсыпала в одну из них отраву перепутала: в какой из них отравы то.

А наш маленький человек соперничает с героем, у нас даже мысли не мелькнет почему Иванушка-дурачок закуривает, почему он требует вина перед обедом? Так надо! Так заведено! Так положено! (Кем? Когда? Где?) Наш маленький человечек с тревогой смотрит на экран: как бы Иванушка не выпил кружку вина с ядом. У него, у ребенка, даже мысли не появляется о том, что в обеих кружках яд - страшный наркотический яд - этанол.

Далее, чуточку подросшего маленького человечка приобщаем мы к высотам русского духа, патриотизму. Рассказываем о былинных богатырях, в подкрепление к рассказу, ведем ребенка в кино. На киноэкране Василий Буслаев собирает дружину воинов для защиты земли русской от врагов.

Не каждый удостоивается чести попасть в войско: мерилем моральных и физических качеств людей наш былинный герой (с легкой руки кинематографистов) избрал весьма сомнительный способ: одолеешь братину зелена вина (чуть ли не полведра водки), не свалишься - достоин быть в дружине, на такого можно положиться: не подведет, не выдаст.

(Кстати, заметьте, одолевают-то братину вина алкоголики второй стадии).

О каких физических, а тем более моральных качествах можно говорить с человеком, одолевшим братину вина, и не в количестве даже дело, а в самом факте винопития.

Уверен, если бы в те давние годы люди курили табак.

Наверняка автор сценария, а за ним и режиссер снабдили бы героя вечно не затухающей трубкой.

Вот так закладывается в сознание маленького (да и не только маленького) человека мысль о доблести лихого питья русским человеком. Эту мысль потом уже подросший человек найдет и в многочисленных литературных произведениях. Ведь книга для него, уже научившегося читать, становится эдакой энциклопедией не только основных жизненных знаний, но и неосознанной авторами лжи о спиртном и табаке. (Ведь и авторы - запрограммированные на употребление отравы люди).

Мы уже останавливались с вами на разборе сказки для детей под названием «Горе». Так вот, особенно в современных произведениях, мало того, что иные авторы демонстрируют просто-таки поразительные познания о табаке (различных его сортах, способах курения и т. п.), об алкоголе - о выдержке, марках, букете. Какие только эпитеты не воздаются ядовитому этанолу: божественный напиток, благоуханный и благословенный, нектар, восхитительное пиво или вино и т.д. и т.п. В ином произведении герои на каждой странице по нескольку раз закуривают, через страницу - выпивают. И вот что удивительно: никто почти не пьянеет, не становится алкоголиком. (Умеют же, а?). А в сложных ситуациях, требующих мозгового напряжения, герои обязательно выпивают рюмку-другую этанола, чаще стакан или даже бутылку, потом «судорожно» разрывают пачку сигарет, выкуривают одну, другую, пятую сигарету - и вот оно - наступило успокоение. Пожалуйста, готовый рецепт для выхода из экстремальных ситуаций. Такие примеры четко усваиваются человеческим сознанием, чтобы затем, в определенных ситуациях человек, как робот, хватался за рюмку и сигарету. Как будто неприятности или критическая ситуация после закуривания и выпивки кончается. Чушь! Усугубляются они. Но никогда не заканчиваются.

Вспомните себя в подобных случаях. Как страусы прячут голову в песок в сложные для них минуты, так и мы с вами искали защиту в алкогольной отраве, казалось даже - находили. Но... до пробуждения, когда казалось, что мир уже разрушен и ничего тебя не может спасти, разве что глоток этанола чтобы дольше не сталкиваться с реальностью. Но ведь стоило нам перебороть себя, отказаться от алкоголя - все проблемы решались-таки гораздо проще и легче, чем нам представлялось в отравленном этанолом сознании.

Нет, не кончаются наши неурядицы, не разрешаются сложные ситуации, не преодолеваются экстремальные случаи с помощью алкоголя и никотина. А нам постоянно навязывается обратная мысль, если не из литературных источников, то с экрана телевизора, кино, с театральной сцены.

Наш подросток включает радиоприемник а, оттуда: «Давай закурим, товарищ, по одной..», - несется чарующий голос в сладком напеве. Повернул рукоятку на другую программу, а там властно и требовательно: «По чарочке, по чарочке налей, налей, налей!..».

И еще, постоянно слышит и фиксирует в своем сознании человек явно вредительские пословицы и поговорки, оправдывающие винопитие и курение. Такие, например - «Кто не курит и не пьет...», «Сухая ложка рот дерет», «Первая колом, вторая со/колом», «Пьян, да умен, два угодыя в нем..». И так далее. Кстати, об уме. Как это можно быть одновременно пьяным и умным? Обычно такие поговорки и пословицы распространяют пьющие и курящие люди. Чтобы оправдать противоестественное природе человека занятие. И это не все!

Постоянно наш человек слышит, как мы любовно и нежно говорим об отраве. «Все было по-простому: черный хлеб, масло, шпроты и водочка». Это из книги В.Ардоматского «Суд». Чувствуете: не водка, не водяра, а водочка. Хлеб зван хлебом, масло - маслом, шпроты - шпротами. Потому что это вроде буднично. Фон для алкогольной заразы. А мы - «водочка», «бутылочка», «винцо», «пивко», «рюмочка», «стопочка»...

Все это вместе взятое прочно оседает в сознании человека, является как бы предтечей оправдания своей пагубной страсти.

Со многими из вас я беседовал перед началом занятий.

На вопрос - «Почему начали выпивать?» абсолютно все отвечали стереотипной фразой- все пьют и я тоже. Создалась как бы круговая порука в восхвалении, в оправдании винопития и курения Разорвать ее можно лишь грамотной и убежденной беседой, лекцией, такими вот занятиями.

Можно приводить еще и еще примеры из различных областей человеческих отношений, так или иначе влияющих на формирование проалкогольной и прокурительной программы.

Но она, уже из перечисленных мною примеров, сформировалась в сознании подростка, стала убеждением: винопитие и курение необходимо в жизни, оправданно и да же в иных случаях полезно.

Вот что я хотел вам сказать про запрограммированность.

Резюмируя все, заключаю: мы пили и курили, находясь в плену заблуждений, то есть на каком-то этапе нашего развития мы приняли ложь за истину. И это, к величайшему нашему стыду и сожалению, со временем стало основополагающим в жизни. Хочу процитировать строки из письма нашего бывшего слушателя, а ныне руководителя Верхнеднепровского филиала клуба Геннадия Воробьева: «Бесконечно благодарен клубу, где так просто развеяли все абсурдные мысли о ядовитых веществах, которые раньше казались несокрушимыми и «железными».

В одном из дневников я прочел вопрос: «Неужели всё так погрязли в пьянстве, что не нашлось разумных людей, которые смогли бы раскрыть народу глаза, повести решительную борьбу за его отрезвление?».

Мы с вами коснулись начальных моментов в истории винопития. Ведь многие народности не приняли вино к употреблению и до сих пор живут без этого кошмарного зла, изобретенного человеком для собственной гибели.

Предлагаю коснуться истории отечественного винопития.

Ведь не секрет: во всем мире русский народ считают самым пьяным народом. Причем, это мнение усиленно распространяется зарубежными пропагандистами. Откуда и почему так думают о нас? И почему мы сами верим этой лжи о «пьяной» Руси и стремимся подтвердить это мнение своим усиленным поклонением «зеленому змию»? А в некоторых случаях даже с гордостью заявляем: «По первой не закусываю» - опростав единым духом стакан водки. То есть, вроде бы хотим показать (вспомните про Василия Буслаева), что мы россияне, - кремень-люди, куда там «загранице»!.. От русского стакана этот, «из-за границы», с ног долой! Кишка тонка так пить! Во какие мы!

А те, кто усиленно навязывает мнение всему миру о вековечном пьянстве русского народа, с удовлетворением потирают руки: сработал, в цель попал их идеологический залп, эта изощренная варварская диверсия против нашего сознания.

Ложь, страшная, ничем не оправданная ложь поселилась в нашем доме, и мы живем под знаменами этой лжи, поклоняемся ей, а отсюда и все наши беды. Трезвый народ с трезвым

сознанием, каковыми были большевики-ленинцы, не позволил бы так засорить свое сознание, не потерпел бы оболванивания, превращения в некие винтики, не заблудился бы в болоте застоя, не отстал бы в своем развитии от ведущих капиталистических стран.

Мы, россияне, самая молодая страна в христианском мире, впервые испробовавшая вино, а водку вообще русский на род стал употреблять немногим более 300 лет назад, в то время как другие европейские страны употребляли вино и водку не одно тысячелетие. (7-8 тысячелетий назад человечество совершило ужасающую ошибку с употреблением спиртного).

Русские в древние времена употребляли хмельное: пиво, брагу, крепость которых была от 3 до 10 градусов.

Сейчас мы с абсолютной точностью можем говорить о том, что до X века наши предки не были знакомы с пьянящим виноградным вином. Апологеты пьянства, упорствуют в своем мнении о многовековом пьянстве нашего народа, часто прибегают к апокрифу, маловероятному рассказу, о том как князь Владимир принимал мусульманских послов, а было это перед крещением Руси, и те убеждали его сделать государственной религией ислам. Мы знаем, что ислам запрещает употребление алкоголя; мусульманские страны уже второе тысячелетие живут в трезвости - и ничего, неплохо живут. Так вот, князь Владимир, который, кстати, был склонен к бражничанью (по современному: к пьянству), объясняя свой отказ от ислама и склоняясь к христианству, будто бы заявил тем послам: «Руси есть веселие пити, не можем без этого жити». Идеологические диверсанты, разного рода наши недруги стали эти слова истолковывать как историческое свидетельство о многовековом пьянстве русского народа.

Из различных исторических документов мы узнаем: вплоть до XVI века Россия была трезвой. Известнейший историк Н.И.Костомаров писал: «Простой народ пил редко... только в праздники...». Это же подтверждает труд И.Г.Прыгова «История кабаков в России в связи с историей русского народа».

В Западной Европе средние века характерны повсеместным увлечением крепкими алкогольными изделиями. В отличие от наших предков там уже в XIII веке знали, что

такое водка, везде ее употребляли, равно как и джин. Реформатор церкви Мартин Лютер отмечал: «Германия зачумлена пьянством». О нашей стране такого не могли сказать, хотя уже где-то в XV веке появилась в Российском государстве в качестве общественного питейного заведения корчма. Это была своеобразная гостиница, где ночевали, заказывали еду.

Были такие корчмы только в крупных городах: в Киеве, Новгороде, Пскове и Смоленске.

В 1432 году впервые появилась водка в России. Ее завезли купцы из Генуи. Попробовали это изделие и... отказались от ее ввоза почти на полтора столетия.

Кстати, очень многие зарубежные выпивохы, а еще больше наших соотечественников, считают водку национальным русским алкогольным изделием. Еще раз хочу подчеркнуть: наши предки познакомились с этой сивушной отравой много позже других христианских стран.

Корчма - это иноземное проникновение. В противовес им в 1552 году, в царствование Ивана Грозного, в Москве был открыт царев кабак. Это был первый кабак в России.

(Я выскажу свою версию, а уж ваше дело оспаривать мои суждения). Так вот, царь быстро понял, чем грозит общественное пьянство, и народу было запрещено пить водку, продаваемую в этом кабаке. А кто же тогда ее пил?

Я снова отошлю вас в глубь веков: уделом рабов было пить неразбавленное вино. Почему? Да чтобы сделать их зависимыми не только от хозяина, но еще и от вина, которым поощрял их хозяин. Так вот, царев кабак разрешалось посещать опричникам - этим верным сторожевым псам царского трона. За великую честь почиталось среди них царева чарка водки. То есть, по моему глубокому убеждению,

Грозный (а он был очень большого ума царь) нашел средство, с помощью которого ставил нужных ему людей в зависимость не только от царской милости, но и от алкоголя.

Вспомните, как вы, большинство из вас, за несколько глотков сивушной заразы выполняли самый неквалифицированный труд, выходили на сверхурочную работу, «халтурили после рабочего дня...».

Вернемся однако к кабаку. Чаще в нем, а впоследствии и в других кабаках продавали только сивушную отраву.

Естественно, посетители таких заведений быстро хмелели.

Вполне возможно, с этих лет и начал складываться миф о русском пьянстве. Ведь заезжие заморские гости были свидетелями, очевидцами таких питей.

Распространено среди пьющих еще одно мнение: будто царствование Петра Первого стало распространяться пьянство на Руси. Многие авторы в своих произведениях показывают петровские ассамблеи как нескончаемый бесшабашный пир. И невдомек таким авторам, не мог пьяный государь с пьяными приближенными, пьяным народом, наконец, вздыбить Россию на дыбы, поставить ее в первые ряды мироустройства, заставить другие страны считаться с нашей страной. Да, по вине и даже по инициативе Петра Первого стало распространяться табакокурение в России. Но пьянство и пьяницы всегда осуждались в петровские времена. Многие из вас знают, наверное, о специальной медали «За пьянство» 17 фунтов весом (4,4 кг), которую вешали на шею пьянице независимо от их звания и сословия.

Екатерина Вторая была инициатором спаивания народа.

Именно она довела доходы от питей до трети всех поступающих средств в государственную казну. По ее инициативе подобно эпидемии, стали возникать повсеместно кабаки и не только в городах, но и в многочисленных селениях. Именно ей принадлежат печально знаменитые слова, историческая фраза, брошенная в беседе с княгиней Дашковой, когда та спросила: «Зачем вы спаиваете русский народ?». «Пьяным народом править легче!» - дословная ответная фраза императрицы.

«Пьяным народом править легче...» Запомним эти слова, ибо они помогут нам в дальнейшем разобраться в природе пьянства последующих поколений нашего народа.

Я прошу вас записать в ваши конспекты известную формулировку А.Бебеля: «Пьющий рабочий не мыслит, мыслящий рабочий не пьет». Эта очень верная формулировка прямо-таки вытекает из заявления императрицы, развивает его.

Ведь если соединить оба высказывания, смотрите, что получается: «Пьяным народом править легче. (Ибо) Пьющий рабочий (крестьянин, интеллигент) не мыслит, мыслящий рабочий (вообще любой человек) не пьет».

И вот тут мы с вами разберем некоторые моменты истории, рассматривая их сквозь призму винопития. И сделаем удивительные выводы, главный из которых будет несколько, казалось бы, неожиданным. Все революционные преобразования в России совершались на основе трезвенных движений.

Всего таких движений, включая Советский период, было четыре. В настоящее время мы с вами являемся творцами пятого трезвенного движения.

Первое трезвенное движение в России относится к 1858-1860 годам. Крестьяне, мастеровые отказывались от потребления алкоголя, громили кабаки, устраивали крестные ходы в защиту трезвости, создавали кружки и общества трезвости.

Простые труженики и передовые интеллигенты протестовали против виноделов, торговцев сивушной отравой, видя в них разорителей хозяйств, растлителей людей. Царизм, конечно, не мог допустить, чтобы мужик трезвел. Власти жестоко расправлялись с активистами-трезвенниками, судили, сажали их в тюрьмы, в некоторых северо-западных губерниях на подавление такого свободомыслия были брошены даже войска.

Только за один 1858 год по питейным делам (бойкот, разгром кабаков) в тюрьмы было брошено более 110 тысяч только крестьян.

Интересный для исследователей исторических процессов факт, почему-то ими пока не рассмотренный: первое трезвенное движение совпадает с периодом революционного подъема, оно явилось наиболее ярким его проявлением.

Мощное трезвенное движение было замечено Карлом Марксом. Он писал: «Всякая попытка поднять их (крестьян) моральный уровень карается как преступление. Достаточно вам лишь напомнить о правительственных репрессиях против обществ трезвости, которые стремились спасти москowitza... от водки». (К. Маркс, соч. т. 16, с. 207).

Высоко оценивал антиалкогольные бунты и Н.А.Добролюбов. Он отмечал в одной из своих работ. «Сотни тысяч народа в каких-нибудь пять-шесть месяцев без всяких предварительных возбуждений и прокламаций, в разных концах обширного царства отказались от водки».

Вместе с жестоким подавлением трезвенного движения Царское правительство приняло 26 октября 1860 года законодательный акт о замене откупной системы - акцизной, давайте вспомним еще одну историческую дату. Именно в 1861 году произошла фактически революция - отменено крепостное право. На волне трезвенного движения, когда, по образному выражению А.Бебеля, «...мыслящий рабочий не пьет», произошло такое преобразование.

Это очень важный момент в истории развития революционной мысли. Величайшие умы России начали вести пропаганду трезвости. Здесь уместно вспомнить Ф.М.Достоевского,

его негативное отношение к винопотреблению. Одним из обществ трезвости в конце XIX века руководил Л.Н.Толстой. Общество называлось «Согласие против пьянства». В эти годы, которые характеризуются началом второго трезвенного движения (1885 г.), писатель работает над современными и созвучными сегодняшнему дню статьями, в которых утверждается абсолютная трезвость: «Пора опомниться!», «Для чего люди одурманиваются?», «Богу или Маммоне?», «К молодым людям» и другие.

В мае 1885 года под давлением прогрессивных деятелей царское правительство законодательно предоставило сельским обществам право закрывать в пределах своих территорий кабаки. На это право местного запрета откликнулись десятки тысяч обществ, которые в течение нескольких лет потребовали очистить их земли от питейных заведений.

Я не могу не зачитать интересный документ, обнаруженный активистами трезвости Хакасии и любезно предоставленный руководителем клуба трезвости Евгением Батраковым, который также является членом «Оптималиста». Документ этот - воззвание «Призывы к трезвости», изданное Киевским Духовно-Цензурным комитетом. Вслушайтесь,

вчитайтесь в этот текст. Как много созвучий в нем с днем сегодняшним.

«Давным-давно тому назад на нашу русскую землю напали лютые враги - татары, которые 200 лет разоряли и угнетали русских людей: жгли их села и города, грабили имущество, безжалостно убивали как славных русских князей, так и обыкновенных простолюдинов... Татары были разбиты наголову, и Русь с того времени сделалась свободною от ига татарского.

И теперь страшный враг напал на нашу дорогую святую Родину. Нет числа жертвам, погибшим от этого врага, нет меры бедам и несчастьям, которыми усеян путь его шествия!

В его тяжелых цепях бьются целые миллионы людей, и он, владея над ними, как над своими рабами: одних посылает прямо на смерть, других долгие годы томит в душных тюрьмах и острогах, третьих, разорившихся до последней нитки на теле, посылает бродить по белому свету без приюта, без привета, без родной семьи и гнезда.

Имя этому страшному врагу - пьянство. Всем известно, сколько людей погибло и погибает от него, сколько пьющих сгорело в огне, сколько замерзло, утонуло, убилося! Сколько разного рода преступлений совершено на пьяной почве, сколько за них людей изнывает теперь в суровых казематах, сколько людей разумных, ученых и знатных благодаря пьянству потеряли облик человеческий... Страшно... Тяжело...

Поработил нас себе этот страшный враг. Надо нам проснуться, надо собраться около знамени трезвости и дружною толпой двинуться на борьбу... Объединимся же и мы, православные, составим из себя грозное ополчение, устроим у себя общества трезвости и общими силами нанесем удар поражения нашему разорителю, погубителю, ненавистному врагу - пьянству!

Но, знай, православный, что как при поступлении на службу военную всякий воин дает клятвенное обещание служить верой и правдой и бороться с врагом до последней капли крови, так и при вступлении в общество трезвости ты должен будешь дать клятвенное обещание бороться с пьянством до последних сил своих и разить врага, невзирая ни на какие

искушения и соблазны со стороны. Иди же, друг мой, скорее в это святое ополчение - общество, трезвости, будь верен своему клятвенному обещанию и не щади своих сил в этой славной борьбе!» (Госархив Хакасской автономной области ф-р-15, Оп-1, д-8).

Для аналогии вспомните членов ВДОБТ сегодняшнего насильно, можно сказать, вовлеченных в общество борьбы за трезвость. Кто они? Будем откровенны; абсолютное большинство - люди пьющие, но считающие, что их питье тот случай, когда не надо бороться за искоренение пьянства.

Разве могут идти в какое-то сравнение слова Устава сегодняшнего общества трезвости с идущими от убеждённых сердец словами прочитанного призыва.

...Конец XIX века. Россия быстро трезвеет. Ибо все больше и больше становится свободных от сивушной отравы населенных пунктов. И заметьте, в начале XX века, то есть в период, когда раздавались тревожные голоса о пьяной гибели русского народа, наши предки потребляли всего лишь около 4 литров абсолютного спирта на душу населения.

(Сравните сегодняшние 16-18 литров). В то время в России трезвенников было больше, чем в любой другой стране. Что же касается женщин, то для большинства из них выпить даже глоток вина был и стыд, и грех. Молодежь поголовно до 18 лет вела трезвый и некурящий образ жизни. Такое было воспитание. Строго соблюдался обычай - молодоженам на свадьбе не пить спиртное.

В порядке отступления позволю себе прочесть выдержку из письма бывшего слушателя курса Виктора Серова: на всех свадьбах невеста и жених выпивали, и я считал это в порядке вещей. На своей свадьбе мне не дали упиться мои родители. И вот теперь у брата (был на свадьбе), произошел в общем-то, конфуз. Я на правах старшего брата вырвал из их рук (жениха и невесты) бокалы, выплеснул вино и налил сок. «Благодарить меня будете», - сказал. А они - чуть не в драку. Я так разозлился, что разразился пламенной речью о рождаемости дефективных детей, о спецшколах и спецПТУ, которых становится уже больше чем профтехучилищ. В общем, как выразился братишка, погасил энтузиазм к выпивке, потому, наверное, и пьяных не

было, брат с молодой женой в этот вечер пили сок: я сам контролировал...».

Наступление трезвости в России напугало царское правительство, оно остановило этот бесподобный социальный процесс введением водочной монополии. Частные кабаки начали заменяться казенками: Право местного запрета стали ограничивать.

И снова, обратите внимание, на волне трезвенного движения - первая русская революция. Все большевики, подавляющее большинство - трезвенники. Убежденные трезвенники, которые всячески поддерживают трезвеннические устремления народа, помогают пьющим людям вырваться из цепких объятий «зеленого змия».

И обратная сторона революции - контрреволюция. Заметьте: любая контрреволюция в качестве основного оружия всегда использует алкоголь, пытается с его помощью одурманить широкие массы народа, погасить их прогрессивные устремления.

Итак, начало XX века характерно для России введением (государственной водочной монополии. Напомню: это - исключительное право государства распоряжаться производством водки и ее торговлей. Начался подъем пьянства. Но даже в 1913 году потребление абсолютного спирта на душу населения был в семь раз ниже, чем во Франции и равнялось всего лишь 3,13 литра на душу населения. Россия по потреблению алкоголя занимала предпоследнее место в мире; на последнем была Норвегия.

Но даже такое, казалось бы, благополучие по сравнению с другими государствами, не могло успокоить поборников трезвости, прогрессивных сил России. Вот что писал в 1912 году И.А.Родионов в статье «Неужели гибель» по поводу финансовой политики царского правительства, использующего алкоголь одной из важнейших статей дохода.

«Разве возможно в государстве в век расцвета либерализма и гуманитарных идей сделать всевыносящей осью государственной финансовой политики народное пьянство - отвратительнейший порок, разоряющий, развращающий и в буквальном смысле убивающий русский народ. Мало того, что

этот ужас допущен, за него, за этот исторический грех, равного которому не записано на скрижалях истории, правительство держится, как за самый надежный якорь спасения.

Великая страна, точно одержимая легионами дьяволов, бьется в судорогах бешеных и вся деревенская жизнь обратилась в один сплошной пьяный кровавый кошмар, а правительство, как припертый к стене нечистый игрок, заявляет перед народными представителями, что у него нет достаточных данных, точно устанавливающих чрезмерное потребление народом водки, оно не находит, что народ через кабаки разоряется и спивается с круга.

А между тем из года в год поступления в государственную кассу по графе «правительственные регалии» все увеличиваются. Это значит, что народ из года в год пропивает все больше и больше своих трудовых грошей, это значит, что он все сильнее и сильнее отравляет алкогольным ядом и отравляет свое будущее потомство, это значит, что он все хуже и хуже питается, это значит, что он все глубже и глубже развращается, становится все преступнее и преступнее.

Еще недавно, год назад, в роковой графе государственной росписи значилась убогоумрачительная сумма в 740 миллионов рублей чистого дохода от пропитых денег, в росписи же на 1912 г. значится 751850000 руб. Цифры не так красноречивы, как факты, зато неумолимы их. Значит, что для того, чтобы в соответствующую графу вписать вышеприведенную сумму, надо, чтобы народ в один год снес в кабаки около миллиарда своих трудовых денег. Но этим миллиардом потери как народа, так и государства не ограничиваются: пропивая свой личный миллиард, народ пропивает и свое рабочее время в течение которого он мог бы заработать новый миллиард, и более. И этим не исчерпываются зло и потери. Пропив время и деньги, народ вместе с тем пропивает и свое здоровье и здоровье и будущность грядущих поколений России. И этим не исчерпываются зло и потери. А общее озверение народа.

Откуда оно идет? Разве можно умолчать о кровопролитных драках, о бесчисленных убийствах, насилиях, о поджогах всякого рода разврате, о мелких и крупных материальных потерях частных лиц от воровства, грабежа,

пьяных дебошей ведь из них слагается грандиозная общая сумма убытков государства. И этим еще не исчерпывается все зло и потери. Как прямое следствие всего этого безобразия, этого непростительного, смрадного греха являются переобремененные суды, переполненные тюрьмы, каторги, ссылки...

На все эти учреждения, на многочисленный персонал, обслуживающий их, опять тратятся государственные деньги, и деньги немалые. Нельзя не принять в расчет и того, что силы и время осужденных, не приложенные к производительному труду, пропадают даром, и сами осужденные становятся невольными пенсионерами государства, на это опять тратятся государственные деньги. Хозяйства осужденных гибнут, семьи их нередко идут по миру. А такие хозяйства и такие семьи считаются сотнями тысяч. Горе народное мною не было бы исчерпано до дна, если забыть слезы жен, детей и матерей, вот этих бездельных, что изо дня в день оглашают своими стонами неоглядную ширь русской земли. И разве эти слезы, эти муки, эти стоны малого стоят? Поистине,- сама земля и воздух России пропитались кровью, слезами и всяким непотребством. Какое-то сокрушительное колесо, какой-то адский круг, в котором бестолково, несчастно и безумно бьется жизнь мировой державы... И все от водки. Не родились еще такие математики, ум которых мог бы охватить и с точностью до последней копейки высчитать всю неисчислимую сумму потерь от пьянства, не придумано еще таких весов и мер, при посредстве которых наше министерство финансов достигает своего с каждым годом повышающегося «бюджетного благополучия». Тогда ужаснулись бы бездонной глубины и неохватной шири содеянного зла... и с содроганием, и с отвращением к самим себе навсегда отвернулись бы от этого проклятого дела, руки сами бы собой опустились бы от делания его. Поистине, те пропойные денежки так дороги, что не хватит цифр выразить их подлинную цену. Это даже не деньги, а кровь, хлещущая непрерывным потоком, струями из раскрытых жил народных.

Неужели ждать, сложа руки, той поры, когда оно окажется совсем обескровленным? Поздно или рано, но пьянство страшной роковой ценой отыграется России».

Уважаемые соратники! Все это было написано и опубликовано в царских изданиях в 1912 году. Сегодня менее редкие материалы идеологов трезвости академика Ф.Г.Углова, профессора Б.И.Искакова и других доходят к нам чаще всего в самиздатовских вариантах, а если и допускаются к публикации - какие они выхолощенные - читать тошно. Для чего это делается, почему у нас, в стране социализма, поборникам трезвости, равно как и прав человека (сошлюсь на одиссею академика А. Сахарова) ставятся всевозможные, часто прямо таки непреодолимые рогатки, если не сказать хуже? На этот вопрос мы с вами будем еще искать ответ на дальнейших занятиях.

Вернемся к трезвенным движениям в России, о которых абсолютное большинство населения нашей страны и слыхом не слыхивало. Это беда наша, общая беда, что мы не знаем истории своего народа, своей страны. Как эту историю преподавали, да и сейчас ещё преподают в сильно, я бы сказал «применительно» виде к сегодняшнему дню, когда показывается, как тяжело было жить человеку в те времена, какой он был бесправный и угнетенный. А вот при социализме...

Чтобы особенно-то не рассуждали: а что при социализме - пейте, люди, вся жизнь - сплошной праздник. Что я неправильно говорю?

Разве не так было до недавнего времени? Маленькая справка: согласно исследованиям кафедры статистики (Б.И.Искаков) института народного хозяйства им. Плеханова в 1983 году потребление абсолютного спирта на душу населения составляло 18,5 литров...

Под сильным давлением прогрессивных сил России Царское правительство вынуждено было расширить возможности закрытия питейных заведений сельскими обществами 11 марта 1914 года. Соответствующий документ появился за подписью нового министра финансов Барка. (Кое-кто связывает запретительную алкогольную систему в России с началом Первой мировой войны - это явная подтасовка фактов). Начало небывалого в истории человечества трезвенного движения (третьего по счету) в России с началом войны завершилось установлением трезвости на огромных просторах нашей Родины.

И это диктовалось не по воле и милости царя, а по воле народа, собиравшегося на сходы и принимавшего решения о закрытии питейных заведений в районах их проживания. По свидетельству первого наркома здравоохранения Семашко, опустели психиатрические больницы и тюрьмы, повысилась производительность труда на предприятиях, резко возросли вклады трудящихся в сберегательные кассы, редкими стали заболевания сифилисом.

Уже в 1916 году Государственная дума рассматривала вопрос об установлении трезвости в Российской империи на веки вечные.

Вот как обстояло дело. Мы, к сожалению, не помним этого Мы этого «не проходили». Кому-то очень невыгодно было давать такие предпосылки к свершению Великой Октябрьской революции. Но ведь именно трезвые люди, во главе с трезвыми руководителями-большевиками свершили революцию. И в первый же день установления Советской власти в Петрограде был издан «Приказ Военно-революционного комитета», который гласил:

1. Впредь до особого распоряжения воспрещается производство алкоголя и всяких алкогольных напитков

2. Предписывается всем владельцам спиртных и винных складов, всем фабрикантам алкоголя и алкогольных напитков не позже 27-го сего месяца (т. е. 9 ноября) довести до сведения о точном местонахождении склада.

3. Виновные в неисполнении приказа будут преданы Военно-революционному суду.

26 октября (8 ноября) 1917 года.

Военно-революционный комитет».

Одновременно с этим приказом в Москве появляется «Предписание Замосквореченского Военно-революционного комитета 20 октября (11 ноября) 1917 года:

Замосквореченский Военно-революционный комитет объявляет, что будут подавляться самыми беспощадными Мерами:

1 Продажа водки

2 Погромы

3 Стрельбы из Домов

4 Черносотенная агитация

Все нарушители порядка, все появляющиеся в нетрезвом виде, все чинящие насилие и грабежи - враги народа и революции, и с ними будет поступлено со всей строгостью революционного времени.

Ношение и хранение оружия допускается только с разрешения Военно-революционного комитета.

Военно-революционный комитет».

Как видно из приведенных документов, источающих накал и бескомпромиссность борьбы наших дедов и прадедов в ту далекую и славную годину, первоочередная установка Советской власти была на трезвость. С первых дней построения нового социалистического государства закладывался трезвый фундамент.

Я не могу не привести здесь еще ряд документов, которые показывают революционное правительство, возглавляемое убежденным трезвенником В.И.Лениным, постоянно нацеливало широкие народные массы на трезвость Вот перед нами «Обращение Петроградского Совета ко всему населению Петрограда» с призывом единодушно выступить на борьбу за восстановление военно-революционного порядка:

«6 декабря 1917 г.

Ко всему населению Петрограда.

Темные силы нас подстерегают. Они вызвали мятежи генералов Каледина, Корнилова и других, чтобы затопить народную революцию. Одновременно с этим темные силы пытаются создать анархию и беспорядки в стране и особенно в Красном Петрограде, Они толкают бессознательных и слабых людей на пьянство и погромы.

Всякий, кто в нынешний тревожный момент устраивает беспорядки или способствует им есть враг революции и Русского народа. Все сознательные люди обязаны всеми мерами прекращать анархию и содействовать восстановлению революционного порядка.

Не прикасайтесь к вину; это яд для нашей свободы!

Не допускайте погромов и эксцессов: это смерть для русской революции!

Как честные граждане, единодушно выступите на борьбу со злыми силами, сеющими беспорядок. Поддержите Совет рабочих и солдатских депутатов в его работе по охране революционного Петрограда,

«Известия ЦИК», № 244, 6 декабря 1917 года.

А вот свидетельство американского писателя Джона Рида приведенное в его знаменитой книге «10 дней, которые потрясли мир».

«Винные погромы.

Впоследствии оказалось, что провоцированием беспорядков среди солдат занималась особая организация, содержащаяся кадетами, В казармы звонили по телефону и сообщали, что в таком-то месте выдают вино или водку, причем указывали точный адрес. Когда солдаты прибегали в указанное место, то их встречал особый человек, который показывал погреб.

Совет Народных Комиссаров назначил особого комиссара по борьбе с пьянством, который не только беспощадно подавлял все винные погромы, «о и уничтожал запасы вина: при этом было разбито и вылито много сотен тысяч бутылок. Погреба Зимнего дворца, где хранилось множество редких вин общей ценностью свыше 5 миллионов долларов, подвергли той же участи. Сначала их просто били и выливали бутылки, а потом отвезли оставшееся в Кронштадт, где бутылки и бочки были разбиты и вылиты.

В этой работе кронштадтские матросы - «краса и гордость революции» - проявили железную выдержку и дисциплину» (Изд. М., 1957, с. 319).

Таким образом, я смело могу утверждать: Великая Октябрьская революция произошла опять-таки на волне трезвости и Советская власть сохранила режим трезвости. Он был впоследствии закреплен Постановлением Совета Народных Комиссаров «О воспрещении на территории РСФСР изготовления и продажи спирта, крепких напитков и не

относящихся к напиткам спиртосодержащих веществ», утвержденное В.И.Лениным 19 декабря 1919 года.

Совсем недавно сивушные апологеты сумели-таки показать в некоторых фильмах пьяных матросов в период революции и В.И.Ленина с бокалом вина в руке. Расчет на обывателя, который громогласно будет вопить: вон, вождь пил, а нам и подавно можно! Не надо быть специалистом-исследователем, чтобы доказать: это бессовестная ложь, идеологическая диверсия против нашего народа. Приведенные мною документы свидетельствуют о железной выдержке революционных солдат и матросов. А про вождя революции - это такая нелепость, что тут и доказывать-то обратное просто нечего. Именно в этот период становления нашего государства В.И.Ленин постоянно ратует за повсеместную трезвость. Приказы, согласованные с вождем или написанные по его поручению, постановления, а далее и в «Плане электрификации РСФСР» его же рукой предписано - сохранить «запрещение потребления алкоголя... как безусловно вредного для здоровья населения».

Выступая на X-й партконференции ВКП(б), В.И.Ленин, в частности, говорил о том, что водка и прочий дурман, как бы они не были выгодны торговле, не будут допущены к народу, ибо это поведет нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму.

Я могу сослаться на документы тех лет еще и еще. Но красноречивее их говорит тот факт, что до самой смерти В.И.Ленина существовал у нас в стране так называемый «сухой закон». И пионерами его введения были не американцы, как полагают многие, а наши деды и прадеды. Американцами же изобретено лишь шутовское название запретительной системы - «сухой закон».

После смерти В.И.Ленина на Октябрьском Пленуме ВКП(б) 1924 года по настоянию Сталина, Бухарина, Рыкова и других их единомышленников было принято решение о введении водочной монополии. Вначале Пленум ЦК был против этой опасной меры, но Сталин и его сподвижники сделали ложное заявление, будто Ленин летом и в сентябре 1922 года «несколько раз заявлял каждому из нас, что... необходимо будет

ввести водочную монополию...» (И.В.Сталин. т. 9, с. 192). В то же время Сталин скрыл письмо В.И.Ленина от 13.10.22г., адресованное ему лично, в котором против введения водочной монополии выдвинуты два веских аргумента: «... серьезнейшие моральные соображения и ряд деловых возражений Сокольникова». (В. И. Ленин, Соч., изд. 5, т.45, с. 223).

Кстати, из этого письма становится ясно, что с идеей введения водочной монополии Сталин обращался к вождю и вынашивал эту идею, получив решительное возражение.

Чем же мотивировал И.В.Сталин необходимость введения водочной монополии? Два веских аргумента были выдвинуты в защиту этой идеи: получение необходимых оборотных средств для поднятия тяжелой промышленности (В.И.Ленин же заявил на X партконференции: мол, мы на губной помаде, при умелом хозяйствовании и пользуясь большим спросом на нее, сможем поднять тяжелую промышленность); второй аргумент был - борьба с самогонварением.

Сталин нарисовал мрачную картину распространения самогонварения, привел данные Госплана о том, сколь много хлеба перерабатывается в сивушную отраву. Он считал, что, государственная торговля спиртным составит конкуренцию самогонщику, заставит его отступить.

Против введения монополии возражали многие члены ЦК в том числе большевики-ленинцы. В прениях на Октябрьском 1924 г. Пленуме ЦКК Н. К. Крупская призвала бороться против закона «о введении монополии», при этом обратила внимание «на полную необоснованность цифровых данных Госплана, на отсутствие даже попытки выяснить причину распространения самогона», на «отрицательное отношение Владимира Ильича к торговле сивухой». («Известия» от 11.10.24, с. 6).

Монополию ввели ровно через год - 1 октября 1925 года.

С этого дня началось массовое спаивание советского народа.

Я хочу еще раз обратить вас к известной исторической фразе Екатерины II, замечательной формулировке А. Бебели «Пьяным народом править легче» и «Пьющий -рабочий не мыслит, мыслящий рабочий не пьет»...

Перерыв после Октябрьского Пленума ЦК ВКП(б) 1924 г. был использован для подготовки населения к пагубному событию. Идеологический партийный аппарат делал искусные попытки к оправданию этого опасного шага. Сталин, например, выступил с заявлением перед делегацией иностранных рабочих: мол, мера эта временная, как только поднимем тяжелую промышленность, в стране будет введен «сухой закон».

Водка в том виде, в котором сейчас предлагается народу, не сразу была пущена в ход. К ее употреблению население страны готовили с помощью так называемой «рыковки» (так метко окрестили ее в народе по имени председателя ВЦИК, подписавшего Постановление о монополии) - тридцатиградусной водки.

И еще маленький штрих. В то время, когда все средства массовой информации «кричали» о самом свободном и демократическом государстве в мире, всенародного обслуживания водочной монополии не было. Водка была навязана нашему народу обманным путем, дискредитировав ленинские принципы социализма.

Сейчас много стали говорить о том, что после смерти вождя был избран ложный путь развития сельского хозяйства, административно-командный метод был внедрен во все сферы жизнедеятельности, мол, произошла подмена демократии и т.д. и т.п. Но, заметьте, ни в одном выступлении таких вот обличителей не прозвучала мысль о сознательном спаивании народа, что само собой подразумевало добровольное рабство, ставило пьющий народ в положение винтиков.

Вредоносное мероприятие по спаиванию народа сразу же породило массу бед: дезорганизацию производственной деятельности, общественной и семейной жизни. Ведь водку разрешалось пить в цехах, в рабочее время. Для этого содержался на заводах дополнительный штат рабочих, для подмены упившихся. Разрешалось до трех дней в месяц прогуливать.

Производства стало лихорадить, все чаще и чаще отмечается в то время (да и сегодня тоже) невыполнение планов, бичом стали массовые прогулы, особенно в дни зарплат, порча оборудования, выпуск бракованной продукции. Повсюду

началось разложение партийных, профсоюзных и государственных кадров (и продолжилось вплоть до наших дней!).

Замечается в эти годы резкий подъем самогонарения (что стоили аргументы в пользу водочной монополии, чтобы искоренить самогонарение?!). Согласно статистическим данным в 1928 году самогонарение выросло в 1,7 раза по сравнению с 1924 годом.

Дорогие мои соратники, я не вижу смысла борьбы с производством домашних вин и самогона, пока на прилавках магазинов продаются государственные алкогольные изделия.

Недавно я побывал в глубинке Костромской области. В деревнях заходил во многие дома (был период престольных праздников). На столах вначале стояла водка (по первому заходу), а под ее прикрытием - батареи сивушной самогонки. Борьба с самогонарением на данном этапе - в данной ситуации напоминают мне многолетнюю борьбу с пьянством и алкоголизмом. То есть не с причинами, порождающими пьянство, а с последствиями. Толку от такой борьбы не было, напротив, несмотря на грозные партийно-правительственные постановления, направленные на борьбу с сивушной заразой пьянство усиливалось. То же мы сейчас наблюдаем и с самогонарением. Ни для кого не секрет: почти в каждом доме на селе, а в городе во многих квартирах, имеются самогонные аппараты или их примитивные заменители (видел я такие на кухнях: обыкновенная кастрюля, в которой суп варят, а в ней без всяких змеевиков идет перегонка браги в самогон).

Может ли быть эффективной борьба с самогонарением когда государство само производит сивушную отраву. Мы говорим: «Семья - ячейка государства». И еще: «Государство - это мы». Так почему мы позволяем, прямо скажем, добросовестным членам нашей государственной семьи заниматься «беспределом»? Извините за жаргонизм, иного определения просто не вижу. Они, эти члены нашего общества беззастенчиво лезут в наши карманы, а мы их шире открываем, плюют в наши души, но при этом заявляют: не смей этого делать самостоятельно!

Извините, отвлекся несколько от темы. Введение водочной монополии породило также массовую преступность. Данные статистики свидетельствуют в 1927 году в пьяных драках погибло и получило увечья более 500 тысяч человек. Создалась кризисная ситуация, хотя среднедушевое потребление алкоголя не превышало 3,5 литра абсолютного спирта.

Кстати, почему-то наша статистика «подбрасывает» нам цифры производства алкогольной отравы за фактическое потребление. Я уже приводил пример деревенских застолий сегодняшнего дня. А мы ликуем, радуемся: вон, снизилось потребление алкоголя! Верно, снизилось немного. Только не потребление, а производство. Государственное производство.

В конце двадцатых годов еще имели авторитет и силу большевики-ленинцы. Именно под их давлением при поддержке прогрессивных деятелей страны было решено создать Общество борьбы с алкоголизмом (ОБСА), которое и было создано в феврале 1928 года. В июле того же года стал выходить журнал «Трезвость и культура». Так что сегодняшний вестник Всесоюзного общества борьбы за трезвость - это как бы продолжение того журнала, но только, в основном, по названию. Содержание того и этого - не в пользу сегодняшнего.

Уже само название общества, которое, конечно, имело очень благие намерения, обрекало это движение на поражение. Ибо, как мы с вами выяснили, алкоголизм победить нельзя, не установив трезвость. Сколько угодно можно говорить о сладкой халве, сладко от этого во рту не будет, гласит восточная мудрость. Так и здесь: сколько бы мы не боролись (а ведь еще как боролись!) с явлением алкоголизма, она, эта борьба, всегда будет и была обречена на неудачу. Борьба с любым явлением, болезнью даже, оказывается успешной лишь в том случае, когда нащупали их корни, то есть причины, породившие их.

И тем не менее с 1928 года началось замечательное советское трезвенное движение (четвертое по счету). Под влиянием Общества, которое быстро росло, при его непосредственном участии в 1929 году были изданы серьезные противоалкогольные законы. Были найдены очень интересные формы работы, особенно с детьми. Результатом такой работы стало активное выступление пионеров за трезвый образ жизни

своих родителей. Они устраивали противоалкогольные митинги и демонстрации, в дни зарплаты пикетировали фабрики и заводы с такими транспарантами, как - «Папа, принеси полочку домой», «Долой полку винную, даешь полку книжную», «Мы, требуем трезвых отцов!» и так далее. Это действовало похлеще любой противоалкогольной кампании. Представьте себя на месте отцов и матерей этих пионеров. Как бы вы повели себя в такой ситуации?..

Движение против алкоголизации народа принесло ощутимые результаты. Закрывались предприятия алкогольной промышленности, места торговли спиртным. Очень многие труженики переходили добровольно к трезвости. Под влиянием ОБСА и детского движения первый пятилетний план был откорректирован с целью резкого снижения производства водки и пива. Председатель Госплана М.Г.Кржижановский выступая на страницах «Известий», заявил о том, что во второй пятилетке предполагается вообще не планировать производство алкогольных изделий.

Триумфальное шествие трезвости испугало Сталина и его единомышленников. Вспомним: каждое трезвенное движение - основа революционных преобразований общества. Об этом Сталин, конечно, знал. Знал он и про фразу Екатерины Второй, не мог не знать знаменитую формулировку А.Бебеля. На всесоюзный Совет противоалкогольных обществ, само общество, журнал «Трезвость и культура» обрушились тяжкие и необоснованные удары. Ясная, четкая и реальная цель - утверждение в стране трезвости была осуждена как «узкотрезвенническая». Вместо нее выдвигали широкую и туманную: выполнение указаний товарища Сталина «об улучшении культурных и бытовых условий широчайших трудящихся масс».

Вы что-нибудь поняли? А в общем-то знакомый мотив. Когда у нас в стране возникает какое-нибудь прогрессивное движение, оно не подвергается репрессиям, а включается в широкую какую-нибудь программу, где и хоронится это движение.

...Сталинские «новаторы» выдвинули платформу искоренения пьянства и алкоголизма путем борьбы за гигиену,

за чистому жилищ, т.е. путем борьбы «клопами, вшами, грязью»... Это идеологическая внутренняя диверсия против народа привела к ликвидации трезвенного движения 1928-1932 годов. Общество было упразднено. Его активные деятели впоследствии были репрессированы... Но положительные результаты его деятельности еще многие годы благотворно влияли на всю жизнь нашей страны. Не случайно: до Великой Отечественной войны пьянство в СССР было слабо распространено, о чем свидетельствует, например, такой факт: в 1980 году предано алкогольных изделий в 7.8 раз больше чем в 1940 году, а население нашей страны за это время выросло только в 1,36 раза.

Я уже неоднократно встречал в печати такой тезис: мол, Сталин сдал страну Хрущеву на уровне 3,4 литра абсолютного спирта на душу населения. И вот такое малое потребление алкоголя (тут мы действительно имеем дело с потреблением, потому что в те годы употребляли в основном государственные спиртные изделия, самогон гнать было накладно - не из чего, так как страна залечивала страшные раны, нанесенные войной) ставят чуть ли не в заслугу Генералиссимусу.

Дескать, видите, как было. А вот в период волюнтаризма почти в три раза увеличилось потребление сивушной отравы, в период попустительства - в шесть раз.

Давайте подробнее разберемся в этой непростой ситуации.

Вспомните, кто пил вино и водку в начале 50-х годов? Зерно, в основном фронтовики. Низкий поклон им - ныне здравствующим и павшим на полях сражений, ушедшим в мирное время от ран, болезней и алкогольной отравы. Те, так называемые наркомовские 100 граммов водки, навязанные нашим бойцам вроде в награду за ратные дела, «помогли» найти преждевременную смерть миллионам фронтовиков. Невозможно вычислить эту цифру, да и как это сделать, если мы до сих пор не знаем: сколько наших соотечественников полегло на полях брани?

Да, в начале 50-х годов пили спиртное, в основном, фронтовики, ибо на службе они впали в алкогольную зависимость, когда человеческая жизнь стоила, по выражению одного из наших слушателей Михаила Михайловича Алексева,

100 граммов водки, которые за его упокой разделяли товарищи по изводу, роте, батальону... Ведь те наркомовские 100 граммов употребляли чаще не перед началом боевых действий, а по их окончании. Норма, положенная на взвод, батальон, роту и т.д., делилась среди оставшихся в живых.

Я не буду сейчас говорить о вредоносности вообще водки, выдаваемой бойцам якобы для взбадривания. Так сказать, это издержки идеологической работы. Впавший в зависимость от алкоголя человек, вы сами знаете, на что способен. Впрочем, вот простейший пример. Снайпер из 100 очков выбивает 96. Но вот он принял всего 50 граммов алкогольной отравы - водки, и его результативность стала 45-48 очков из ста. Эти цифры подтверждены многочисленными экспериментами.

В начале 50-х, в принципе, больше никто не пил алкогольную отраву, разве что «за компанию». Ведь в это время уже зрелыми стали те самые пионеры, которые в конце двадцатых и начале тридцатых требовали «трезвых отцов». То есть выросло целое поколение, да не одно, сознательных трезвенников. Именно на их плечи легла созидательная работа по восстановлению народного хозяйства. Я здесь снова хочу провести аналогию с зарождением первого в мире социалистического государства. И тогда, в 1917-м, и после окончания Великой Отечественной войны закладывались трезвые фундаменты государственного устройства.

Теперь обратимся к началу 60-х годов. Раскрыта правда о культе личности так долго обожествляемого «вождя всех народов и времен». Но не сказана вся правда. Подорваны моральные устои. Простые люди впервые усомнились в чистоте помыслов и дел верхнего этажа государственного устройства.

В быт прочно вошло телевидение, на экранах которого люди все чаще стали видеть картины винопития - заманчивые, красивые, благородные. Иногда показывали и Н.С.Хрущева с его неизменным серебряным складным стаканчиком, из которого он выпивал сивушную гадость и широко и радушно улыбался. И еще заявлял от имени Центрального Комитета партии, что «нынешнее поколение советских людей будет жить при коммунизме». Обещал даже в 1980 году, когда, по его словам, и громогласным заявлениям в печати, будет построена

материально-техническая база коммунизма, показать по телевизору последнего преступника, покинувшего последнюю тюрьму в нашей стране.

И все слушали. И аплодировали. И... не верили, хотя делали вид, что верят. Недалеко было то время, когда за неверие в сталинские идеалы полагалась «стенка». Подрастало другое поколение, которое не было воспитано в трезвости и некурении. Появился новый вождь, жаждущий всеобщего восхваления и наград. И спивающийся иногда до такой степени что с трудом мог прочесть с высокой трибуны написанное.

Пили руководители ЦК. Пили руководители обкомов, горкомов, райкомов... Пили везде. И стремительно рушилось все достигнутое. Липовые отчеты, липовые выполнения планов, очковтирательство, как ржавчина, разъедали души людей. Если грызла совесть, вся литература, вся культура услужливо предлагала «забыться» посредством дурмана - алкоголя и табака. Ну, а то, что все больше и больше становилось дебильных детей, процветала наркомания и проституция, повсеместное нарушение основ законодательно, пышным букетом вызрели круговая порука и коррупция в самых высоких эшелонах государственной власти, двурушничество, подхалимаж, взяточничество, бюрократизм - все это мимо, вроде как и, ее существовало. Да и разве допустит отравленный алкоголем мозг до чьих-то страданий. Нет! Кругом все в розовом свете кажется одурманенному алкоголем человеку...

Кое-кто наивно полагает, что пятое трезвенное движение возникло после принятия Постановления в мае 1985 года «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма». Нет, это не так. Я опять-таки склонен считать это историческое, поворотное в нашей истории Постановление порождением пятого, и я надеюсь, последнего трезвенного движения, которое началось в 1981 году.

Несмотря на застой во всех областях экономики, культуры, науки оставались еще прогрессивные, а значит трезвые силы, которые видели надвигающуюся катастрофу и пытались ее предотвратить - эту массовую дебилизацию народа.

Именно к этому шло дело. В иных регионах страны потребление алкоголя достигло критической отметки - 25

литров на душу населения. «При таком потреблении, - пишет Б.И.Искаков, - неизбежно вырождение нации в течение буквально одного поколения».

Началом пятого трезвенного движения можно считать межведомственную конференцию «Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе», состоявшуюся в г. Дзержинске Горьковской области. Здесь поборники трезвости впервые открыто и единым фронтом выступили против сторонников так называемого «умеренного» питья, которые долгие годы пропагандировались среди нашего населения, и были поддержаны большинством делегатов. В подготовке к работе конференции приняли самое активное участие лауреат Ленинской премии, выдающийся хирург, поборник трезвости, академик Ф.Г.Углов. Его доклад был тем отрезвляющим душем, который, заставил всех делегатов, наконец-то, открыто говорить об алкогольной проблеме.

Много сил и энергии внес в подготовку и проведение этого мероприятия и основатель метода и «Оптималиста» кандидат биологических наук Г.А.Шичко. Одновременно им было подготовлено и, переслано вначале в Госплан СССР, а затем и в президиум XXVI съезда КПСС письмо, по существу, развернутая научная работа «Об установлении трезвости в XI пятилетке». В этом уникальном труде содержался целый ряд рекомендаций, часть из которых реализована накануне смерти ученого, а также представлена программа отрезвления народа страны в течение двух лет...

Увы, автор этой работы не дождался положительного отклика. Напротив, как я уже говорил, вся бюрократическая нечисть, очень многие и нынешние «борцы за трезвость» всячески охаивали ученого, награждали его нелестными эпитетами и прозвищами, создавали вокруг него искусственную обстановку нетерпимости и открытой неприязни. Ни одна из задуманных работ ученого так и не увидела света, не нашлось места в нашей широкой сети книжно-журнально-газетного мира для публикации уникальнейших мыслей гениального ученого которому человечество еще поставит памятник.

«Пятое трезвенное движение, - писал Г.А.Шичко, завершится утверждением трезвости в СССР».

В разных уголках нашей страны вспыхнули факелы трезвости, зажженные ученым, нашим учителем, чью память мы свято чтим. И этих факелов становится все больше и больше.

Идет необратимость процесса отрезвления страны. Мы, оптималисты, на переднем крае этой великой битвы за спасение нашего народа. Вы - сегодняшние слушатели курса - несете этот факел трезвости дальше и дальше, вовлекая под яркие лучи новых и новых трезвенников. А когда нас будет много, очень много, абсолютное большинство, нужен ли будет «сухой закон», о котором мы будем говорить на следующем занятии.

Сейчас же я прошу сдать старосте дневники. Освободить свои руки и колени. Выключите свет. Руки потянули вверх.

Работаем активно кистями: сжать, разжать! Вот так! Еще! Еще! Опустите руки на бедра. Закройте глаза! Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! Посторонние мысли ушли! Мой голос - это ваш внутренний голос! Все внимание на мой голос!

Расслабляем мышцы ног! Расслабляются мышцы бедер.

Расслабили мышцы живота! Расслабляются мышцы груди.

Полностью расслабили мышцы рук! Расслабляются мышцы шеи! Расслабились мышцы лица! Наше тело полностью расслаблено! Все находимся в состоянии активного бодрствования! Все слышат мой голос! Потому что все, о чем я буду говорить, от этого во многом будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь! От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша жизнь!

Все внимание на мой голос!

Мы уже твердо ступаем по светлой и такой богатой, открытиями дороге трезвости. Наш путь - это свободный от алкогольного и никотинового дурмана путь.

Стихийно сформировавшаяся в нашем сознании программа на потребление сивушного яда и табачной отравы уничтожена. Мы уничтожили в себе настроенность на употребление алкогольной заразы и никотиновой гадости.

Теперь наше сознание с каждым днем становится чище и яснее, выработало полезную и естественную для человека программу на трезвость, на некурение.

Мы теперь решительно отказываемся от выполнения недоброй чужой воли - закуривания табака, поглощения спиртного. Мы стали свободными людьми, настоящими патриотами своей Родины.

Каждый день мы замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе. Лица наши разглаживаются, организм постоянно обновляется, в нем активно вырабатываются защитные реакции против никотиновой отравы, алкогольного яда.

Теперь мы осознаем: закурить или выпить для нас - все равно что предать самое святое: родителей, жену, мужа, детей, товарищей, Родину, наконец.

Алкогольная отравка, никотиновый яд нам чужды! Мы с радостью расстались с ними и этому радуемся. Мы ощущаем, как в нас растет жизнелюбие, готовность придти на помощь любому, нуждающемуся в ней. От всего этого у нас очень хорошее настроение. И будет оно с нами долго... Очень долго!..

...Откройте глаза.

...Включите свет...

Вопросы? Пожелания?

Домашнее задание. Сочинение: «Что хорошего дали табак и алкоголь мне, моей семье, трудовому коллективу, обществу в целом?»

До следующего занятия!

Руководителю курса. Ввиду того, что это занятие объемное и требует затраты времени на его проведение не менее четырех часов, рекомендуется проводить его в выходной день, чтобы слушатели, из приходящих на занятия после работы не ощущали усталости, перегрузки, когда сознание становится подавленным и неспособным в полном объеме воспринимать информацию.

Желательно отдельные моменты истории трезвенных движений проговаривать медленно, чтобы слушатели смогли конспектировать сказанное вами.

ЗАНЯТИЕ СЕДЬМОЕ.

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте!

Что-то я все больше и больше встречаю радостных

наших сопровождающих матерей, отцов, бабушек, жен, мужей. Они ведь и сами удивляются своим радостным улыбкам - отвыкли. А нам приятно. Правда ведь - приятно, а как же иначе. Столько лет мы гасили эти улыбки, убивали ...

Впрочем, я полагаю, вы все это изложили в своих сочинениях. Ведь непросто, наверное, было искать то хорошее что дал нам алкоголь? Сомневаюсь, чтобы кто-то из присутствующих нашел какие-нибудь положительные моменты, связанные с употреблением сивушной отравы и табачного кошмара.

Коротко о дневниках. В общем, почти все уже стали работать над ними серьезно, с полной уверенностью: это необходимо для полного избавления от кошмара прошлых дней, который уже стал забываться, да вот я не даю совсем забыть домашними заданиями. Так надо, друзья. Вам надо, про это старайтесь всегда помнить. Во всяком случае, в предстоящие полгода.

Более подробно поговорим о дневнике Сергея Болотова. Во-первых, я должен поздравить вас, Сережа, с избавлением от вонючей сизой петли, которая так туго оплетала наше горло, Трудно не курить? То-то же. Оказывается, не только можно, но и необходимо было сделать это давно. Нужна была

лишь решимость. Это как перед прыжком в воду. Решился и вот результат: отказался от курения. Для тех, кому сделать это трудно, советую прибегнуть к нехитрой и вроде бы детской игре с самим собой.

Кто-нибудь дайте мне пачку папирос или сигарет... Спасибо. Вот сигарета. Теперь отрываем полоску бумаги по величине этой сигареты, скатываем до толщины сигареты. По форме, видите, получилась, как настоящая курительная гадость. Теперь скатаем еще одну такую же. Еще. И еще. На каждой из них делаем надписи: «рак легких», «язва желудка», «ишемическая болезнь», «облитерирующий эндартериит»,

«импотенция», «понос», «запор», «эмфизема легких» и так далее. Теперь вкладывайте эти фальшивки в пачку.

Возникает курительная ситуация. Вы охлопываете себя по карманам - пачка на привычном месте. Вы ее достаете, вытаскиваете из нее сигарету... Что такое? Фальшивка, на которой написано «рак желудка». Вы улыбнулись или раздраженно полезли за другой сигаретой... Но прошло несколько секунд, и ваш рефлекторный всплеск, который вы приняли за мучительную тягу к курению, уже угас.

Но вот ситуация повторилась. Вы достали фальшивую сигарету с надписью «импотенция». «А может, и вправду это влияет на половые клетки?» - зададите себе вопрос. Он, этот вопросик, уже завладел вашим сознанием и вам вдруг «расхотелось» курить.

Кстати, этот простейший психологический прием многим, очень многим помог расстаться навсегда с куревом.

Почему я раньше этого не говорил? Да просто потому, что давал вам шанс без всяких сторонних манипуляций добровольно отказаться от ядовитой травы, завернутой в бумажку..

Не поможет этот прием, рекомендую другой. Я о себе скажу когда на следующий день после занятий у Г.А.Шичко я потянулся, как всякий заядлый курильщик, за папиросой, не успев еще даже сходить в туалет, жена уловила мое движение и, отломив кусочек палочки, с помощью которой размешивала при кипячении белье, протянула мне: «Вот тебе вместо папиросы», - сказала она. Я повертел палочку между пальцев, подержал в губах... И весь мой «хотежь» в куреве прошел. Я потом целую неделю носил в кармане эту палочку. Мне кто-нибудь на работе скажет: «Давай закурим!».

Я охлопаю по привычке карманы, нашарю, точнее - наткнувшись на эту палочку, возьму ее, между пальцами подержу и так мне хорошо становилось: вот ведь - все курят, травятся, а я - нет. Это состояние удивления самому себе и небольшое усилие по преодолению привычки к периодическому закуриванию в определенных ситуациях помогли мне бесповоротно отказаться от курения. А ведь до двух пачек «людомора» высматывал. Практически, почти не расставался с вонючей соской.

Вот сейчас на секунду, на долю секунды представил себя с папиросой, даже внутренняя дрожь охватила,. Под пистолетом не заставят меня травиться этой гадостью!..

«Никакого», - пишет Сергей об отношении к спиртному. А про табак: «Бывают такие сильные всплески, что вынужден прерывать их жевательной, резинкой». Ну, что же, это тоже помогает: благо, рот занят,

«В компании пьющих бываю ежедневно: если не на работе, то дома - соседи у меня любителя отравиться. Они привыкли, что я всегда с ними пил. У нас ведь даже своего рода очередь была: сегодня я ставлю бутылку, завтра другой, послезавтра - третий и т.д. Так вот, я хожу в эти компании с целью отвлечь соседей от винопития. Они уже стали меня вроде побаиваться...».

Хорошо, обстоятельно пишет Сергей, Хотя мне и не очень по душе такая скоропалительность, но я и не настаиваю, избегать такие компании: ведя пропаганду за трезвость, вы, сами укрепляетесь и ней. То же и о курении.

«Выпить уже не предлагают, вроде смирились. Но и особого энтузиазма мои «кореша» не испытывают, когда я, сажусь во время их выпивки с ними», - отмечает Сергей.

Погодите, то ли еще будет! Я заранее могу предсказать вам, как вокруг вас будет складываться атмосфера в рабочем коллективе: вначале подначки (это уже есть), далее стремление товарищей убраться подальше от ваших глаз со своей выпивкой. Затем - чуть ли не неприязнь: это от зависти, что вы не срываетесь и по-прежнему не пьете и не курите. Потом придет уважение коллектива. Вы станете чуть ли не его совестью. Вас будут выдвигать, поднимать и так далее. И еще: обязательно будут у вас единомышленники, потому что в процессе общения с товарищами кому-то поможет приобщиться к трезвости и некурению.

Это, други мои, перспектива на будущее каждого из вас. С различными вариациями, естественно.

В семье ждут вас не менее приятные перемены. От настороженного ожидания: когда же сорвется (?), к робкой вере в вас, А вы будете злиться на всякие такие проявления, заявлять будете: мол, что, не видите - «завязано», нет обратного хода.

Затем - обожание, гордость, за вас перед родственниками, соседями, знакомыми.

Да разве перечислишь те изменения, которые происходят с нашими бывшими слушателями и вокруг них! В многочисленных письмах на эту тему: и восторги, и удивление, и радость, и готовность на самые большие дела...

«Мне жалко курильщиков, пьяниц и алкоголиков, ибо не ведают, что творят».

Видите, отношение к пьющим и курящим у Сергея резко изменилось. Да и у большинства из вас - тоже.

«Мысли о спиртном бывают, но только в плане отрицания спиртного. Вот с табаком хуже. Часто думаю: не закурить ли?» - пишет дальше Сергей.

А вы отвечайте на эту вопросительную мысль: а зачем, для чего травиться самому и травить окружающих? Помогает.

«Сплю так крепко, как никогда не спал, наверное, потому и снов не помню», - пишет Болотов в дневнике. А ведь еще несколько дней назад в графе о самочувствии он жаловался на плохой сон: не мог заснуть без таблетки снотворного.

«Никогда, ни при каких обстоятельствах не может быть возврата к прошлому медленному самоубийству», - написал Сергей в графе о программе дальнейшего отношения к спиртному и табаку.

Убеждения у него уже только трезвенные. Проясненность сознания отмечает абсолютную. Попробуем поверить, как и в то, что привычка и потребность в спиртном угасли, чего нельзя сказать о привычке к периодическому закуриванию.

Но и она угаснет. Быстро и не так мучительно, как вы это себе нарисовали в воображении.

Отмечает Сергей абстинентные переживания только в отношении курева. Вид и запах спиртного «не колеблет», - пишет Болотов. - «Чего нельзя сказать о сигаретах: так, и тянет подержать ее, даже не закуривая». Переможетесь, Сережа, ответу вам вашим же жаргонизмом. Я имею в виду сочетание «не колеблет».

«Питейных заведений для меня не существует. Лучше бы вместо них были созданы такие вот клубы, как наш».

Хорошее предложение. Я голосую «за»... Кто еще? ...

На сей раз о самочувствиях пишет Сергей подробно, а не лаконичным «хор.». Вон, родственники теперь уже удивляются: столько времени (достижение, а?) Болотов не потребляет, Даже курить отстал. Чудеса, да и только. Скажи честно, Сергей, тебе приятны такие удивления?

Просьб, замечаний сегодня в дневнике Сергея нет.

Очень хорошо работает самостоятельно Болотов. Даже Для меня, для моего конспекта он приложил несколько вырезок по проблемам табакокурения и потребления алкоголя из газет и журналов. Спасибо.

«Никогда не думал, что Так быстро может организоваться дружный коллектив, в котором можно с любым обо всем поговорить и встретить взаимопонимание», - отмечает Сергей в предпоследнем пункте.

Ну, а настроенность на трезвость и некурение у Болотова «железная не только на завтрашний день, но и на всю оставшуюся жизнь!».

Как говорится: дай-то бог.

Хорошо. Открыто Серьезно. С хорошим подтекстом.

Руководителю курса. Лучше всего провести разбор дневника не одного слушателя, а большинства. На каждый вопрос дневника дает ответ одни слушатель, на другой - второй и т. д.

Те же, кому не довелось принять участие в этом разборе, будут представлены сочинениями, с которыми необходимо очень тактичное обращение. Имеется в виду анонимность автора.

Зачитав чье-то сочинение, спрашиваете: «Автор не возражает, если назову его?». Молчание означает возражает.

А теперь давайте почитаем наши сочинения.

«Первым в моей памяти - самый близкий мне человек мой отец. Мне только исполнилось восемнадцать лет, как его не стало, Это было для меня - как гром среди ясного неба. Он пил, и здорово пил; пошел на работу (работал он в соседней деревне

- ферму ремонтировали), а домой больше не пришел: умер он, а точнее захлебнулся рвотной массой по заключению медицинской экспертизы. Был пьян - итог печальный. Теперь брат у меня, но он еще живой, к участию. На могиле отца, когда простились; с ним, так и сказал: Отец, что ты не допил, то я допью, и выполняет это с хорошей усердностью. Он, как и все, считает; что он не алкоголик еще, не понимает, к чему алкоголь приводит.

Друг Колька - работали вместе водителями-междугородниками. На моих глазах сорвался с перевала в пропасть вместе с машиной - вдребезги он и машина. Мы перед ночлегом выпили по бутылке водки на брата и легли спать, а утром в путь поехали. Дальше как раз через перевал надо было ехать и эта чертова отравка сделала свое поганое дело, теперь я точно знаю, хоть экспертиза и показала, что он был трезвый, - что это рука алкоголя.

Что хорошего он дал?

А что он может дать, кроме горя и несчастья. Пусть теперь меня кто-нибудь попробует переубедить, что алкоголь не яд в любом количестве. Это я усвоил твердо - если б это случилось раньше, все было бы у меня хорошо: не потерял бы любимую девушку, которая меня так уговаривала, чтоб я бросил пить, но я ее не слушал, а она, теперь я понял, была права на все 100%.

Еще алкоголь помог мне потерять работу, профессию любимую. Нет уж извините: ничего хорошего от алкоголя я не видел, да и никто не увидит, кроме горя да несчастья.

Спасибо нашему клубу «Оптималист», что он помогает людям выходить в трезвую и некурящую жизнь. И я буду помогать клубу и людям».

А. И.

«Полтора года зимовки (раньше зимовал не только скот, но и люди) на самой северной полярной обсерватории на о. Хейсе Земли Франца-Иосифа прошли относительно спокойно, а весна 1963 г. принесла много несчастий. В совершенно безобидной ситуации на глазах всего коллектива обсерватории группа из четырех человек потеряла в пути одного члена, он замерз. Глупость случившегося, трагизм результата небрежного

отношения к природе долго витали в воздухе и заставляли людей говорить на полтона ниже. Имеющийся в термосе чай горячий с медом на спирту не оказал действенной помощи, а воля и мышцы после полярной ночи были ослаблены, вот и не поднялся Женя больше никогда; а парни надеялись, что после отдыха он их догонит. Не догнал.

Через два месяца после этого случая все знающие радисты потихоньку, шепотком сообщили мне, что на соседней станции о. Уединения произошел несчастный случай - четверо аэрологов, отмечая какую-то дату, недобрали и дефицит восполнили антифризом (антиобледенительная жидкость для самолетов) и в результате двое от отравления скончались, а двоих отпоили молоком. Среди скончавшихся оказался мой друг - сокурсник и земляк Коля Р. С Колей, во времена обучения, мы хорошо понимали друг друга. Он был хороший парень, но нервный. Самостоятельность и трудолюбие его поражали нас. Обо всем он имел свою точку зрения и казался старше нас, хотя все мы были 40-41 г. р. Ходили слухи, что выпить он мог две бутылки и после этого шел на вечер в «бочку», которая находилась в пос. Стрельна. Относительно 2-х бутылок утверждать не могу, а самогона он пил много. Я несколько раз приезжая, заходил к ним домой Интеллигентный внешне человек, отец готовил самогонку и выпивал ее аккуратно, не взалхб. А сыновья употребляли с жадностью, не ведая последствий. Итог - могила Коли на Диксоне

почти разрушилась, я последний раз там был два года назад и увидел, что кладбище заброшено, новых могил там нет, а старые не ухожены. Я пытался определить место, где захоронен мой бывший друг, но теперь даже это можно установить приблизительно.

Сейчас я вспоминаю, как по утрам Коля шел со спиннингом на Вуоксу и через час-полтора приносил две-три щуки. Он любил природу и обладал сильным характером, и поступил в Арктическое училище. В настоящее время оглядываясь на прожитое, мне жаль, что Коли нет, я только час почувствовал свою личную потерю. Это я потерял. В моем окружении много трагических смертей в результате потребления алкоголя. Многих, с кем я пил, уже нет, а я живу,

но живу хуже, чем хотелось бы; живу, потому что еще 20 лет назад врачи сказали, что пить мне нельзя и я стал работать над собой. Но работал безграмотно.

Я прожил алконасыщенную ситуацию, и только постоянные тормоза спасли меня. А в рядах отсутствуют:

1. Школьный друг Славка - умер с похмелья.
2. Сосед, приятель моих родителей, - повесился,
3. Сын соседа, мой приятель, - отравился.
4. Мой работник Володя - не проснулся 2 мая.

Эти пьяные смерти...

АЛКОГОЛЬ требует еще жертв...».

В.Р.

«Случаи такие происходят сплошь и рядом. В наем Финском переулке только от алкоголя погибло несколько человек; во дворе был пожар, муж и жена были пьяны, уснули, от сигареты загорелась квартира, это было месяц назад. Моя знакомая (наши дочки раньше дружили, когда учились в начальных классах) в пьяном виде случайно глотнула каустиковую соду, которая была налита в бутылку из-под вина (свекровь ее делала в это время ремонт общего пользования). Через две недели она умерла в больнице - у нее отвалилась стенка между пищеводом и дыхательной трахеей. Это было 4 года назад, осталась девочка, ровесница моей Юли, ей было 13 лет или даже поменьше. Не была бы она в пьяном виде, конечно, не перепутала бы бутылку, которую она искала, уже начатую и запрятанную от свекрови. Да что там говорить, сколько бед и горя приносит эта водка людям, особенно детям».

Т. П.

«Говоря честно, даже не знаю, с чего и начать; пожалуй, с того возраста, когда начал выпивать. Друзей как таковых не было - однокашники по школе и по двору, где росли. Собирались в подворотне, как правило, по субботам, покупали на двоих маленькую водки, разбавляли пивом и одурманенные шли в клуб «Маяк» на танцы, там добавляли и, как правило, все это заканчивалось дракой. В то время кому было 17, кому 18 лет. После ребята ушли в армию, а я в армии не служил.

Женился и переехал жить в другое место. Когда приезжал к матери в гости на праздники, то, конечно, встречал своих товарищей. После службы это были крепкие, здоровые ребята. Но вот прошло лет 5-6 и, когда я приезжал туда, узнавал ошеломляющие новости. Костя Петров в пьяном виде разбился на мопеде. Трое моих же однокашников, тоже, конечно, в пьяном виде, пристали к девушке, разорвали платье, угрожали, Серега Афанасьев - даже ножом, за что получили по шесть лет тюрьмы, за групповую попытку изнасилования.

Дальнейшую судьбу 2-х я не знаю, а судьба Виктора Данилова оказалась трагической. После выхода из тюрьмы у него никого не оказалось из близких, и конечно, его не прописали в Ленинграде, но он все равно приехал в наш дом, в наш двор, нигде не работал, т.к. не было прописки, ночевал в подвале, постоянно пил, фактически не питался. Нашли его в подвале, тело начало разлагаться и, конечно, по парадной разносился трупный запах. Вот так закончил жизнь один из моих товарищей, а в общем-то был отзывчивый и хороший парень, и таких примеров очень много».

В.К.

«Был у меня друг, ну, другом, может быть, и не назовешь, а просто хороший товарищ. Служил он раньше техником самолета, выпивал, как все, пьяницей вроде и не назовешь. Перевели его на должность начальника службы авиационно-технического снабжения. Вот после этого все и началось. На складах АТС все что угодно имеется и всякие радио- и телелампы, всевозможные датчики, выпрямители, трансформаторы и т.д. Вот и появилось у Виктора Ивановича множество «друзей»: то - то им надо, то - это. Виктор Иванович был простой, задушевный, бескорыстный человек, денег не брал, вот к бутылочке, которую привозили «друзья», стал прикладываться частенько, да что там говорить, каждый день. И довело это зелье - доходило даже до белой горячки (с топором за женой и детьми по квартире гонялся). Жена с детьми от него ушла, уволили из ВС, а Виктор Иванович остановиться уже не мог. Выпьет граммов 50-70 гашмы (такое есть вино в Узбекистане) и засыпает, проснется через 2-3 часа, опять 50-70

граммов - и опять в сон. В январе 70 года на редкость выпало много снега, а у Виктора Ивановича пить ничего нет, вот он и направился ночью к сторожу в кишлак (так называется деревня в Узбекистане) километра за два от городка за бутылкой гашмы. На следующий день на полпути от кишлака до городка нашли В.И. мертвым в степи, думали, что замерз. Но при вскрытии оказалось, что у него от этой гадости полностью разложилась печень. Вот до чего это зелье доводит, и ведь в основном хороших людей

В.М.

«Дружили мы с детства, лет с 8-ми. Жили тоже по соседству, наши дома были напротив друг друга. Звали его Сергеем, он очень рано, как и я, пристрастился к спиртному, даже, наверное, еще раньше. Жили они втроем: он, его мама и бабушка, отца у него не было с детства. Жили они в общежитии барачного типа. Учился в школе он плохо, оставался на второй год два раза. Очень много прогуливал уроков, как друг он был безотказный, но другой раз очень замкнутый, короче - слова из него не вытянешь. Начали выпивать мы с ним, когда учились в классе 4-ом, и курили тоже вдвоем на пару где-нибудь в подвале. Насобираем окурков и бегом в подвал смолить. Где брали спиртное? Ну, тогда еще было попроще, утащу я из кошелька рубля 2 да он 2 - вот уже две бутылки красного есть. Потом когда стали постарше, стали побираться у магазинов по копейке, так сказать «чихирять». Школу он кое-как закончил. В ПТУ не пошел, на завод учеником токаря, вскоре ушел учиться на автокрановщика, тоже не доучился - забрали в армию. Служил Серега в Прибалтике в г. Снегусе в стройбате. Пришел он, когда мне оставалось служить еще полгода. Когда я вернулся из СА, у нас пошло все по-прежнему. Но я гулял первым на его свадьбе, с его будущей женой познакомил я его. Погуляли «хорошо» - 4 дня пили. Вскоре я тоже женился, и наши встречи стали реже, так иногда встретимся или вместе в компанию соберемся.

Однажды утром, точнее где-то в июне 1983 года, я как обычно, стоял у пивной. Ко мне сзади подошла Серегина соседка и сказала: «Друг-то твой повесился». Эти слова меня

ошарашили, как будто мне дали дубинкой по лбу, и я сначала не поверил, пулей полетел к нему. А дело получилось вот как Серега пришел вечером домой и попросил у жены 3 рубля, но она ему, конечно, не дала. Тогда он ей так спокойно сказал: «Я сейчас повешусь», и ушел. Жена подумала, что шутит, а он зашел в ванную комнату, заперся и...

Хоронили его всем подъездом, да и так народу было много. И в основном все осуждали Серегину жену, а его только называли, дураком. Вот такая история.»

В. М.

«Я хочу написать о своих товарищах, с кем я проработал в совхозе «Гатчинский» много лет. Я работаю в совхозе 31 год, в последние годы, начиная примерно с 1970 года, ушли из жизни молодые работающие, но и пьющие, и курящие мои товарищи. Мой двоюродный брат пил, курил часто и много, умер в 49 лет - рак легких, Кириллов Василий - в 48 лет, рак легких. Сулло Александр, тракторист, умер в 52 года - рак легких, причина та же - курил, пил. Лидаконен Владимир, шофер, замерз: был пьян, не дошел до доки.

Николаев Иван, шофер, повесился, на кровати - белая горячка, ему было 45 лет. Сосед Артур был пьяный, попал в транспортер на кормокухне. И еще есть всякие примеры, а причина одна - водка.

Вывод для себя я сделал - трезвость и еще раз трезвость.

Р. М

«Хочу очень кратко рассказать страшную трагедию, которая проходила почти на моих глазах.

Начну все по порядку.

В наш отдел поступил очень хороший парень Веселый, душевный, внимательный, а главное очень знающий, хороший специалист. Весь наш отдел и цех отнеслись к нему с большим уважением. Все текло своим чередом И вот на второй отпуск он едет на юг. Там знакомится, влюбляется и через некоторое время привозит молодую жену в Ленинград. Она оказалась работник пищеблока. Устроилась в ресторан, и жизнь парня пошла по другому: руслу. Каждый день он, счастливый,

встречал жену, а она встречала его коньяком с лимончиком и т. д. Человек так втянулся, что без алкоголя жить уже не мог. Дозы были разные. Появились ложные новые друзья. Работать стал хуже. Приходил часто на работу с похмелья. На нас просто чихал и считал, что мы ему завидуем.

Однажды не вышел на работу после очередной попойки и домашнего скандала. Ей же было все - море по колено. А его хватил удар, инсульт - ужас. Необходимо все остановить. Болел долго - год. Врачи дали инвалидность. Вроде дела стали налаживаться. И опять «друзья», опять гости и понемногу стал опять закладывать. И вот снова беда. Второй инсульт. Страшное горе матери, а ей 70 лет. А все началось с «любимой жены» - «друга». Как она могла быть такой слепой, близорукой, жестокой, а ведь она его любила, а погубила. Боролась мать - впустую. А от нас он совсем отошел. И вот последняя встреча - проводы, крематорий. Горе страшное, непоправимое. Ложная любовь, ложные друзья, ложная веселая, пустая жизнь - слезами горю не поможешь. Все превратилось в пепел.

Е. Р.

«Мои одноклассники... Маленькая деревянная школа в удмуртском селе, где мы учились понимать окружающий мир. Детские годы. Из них память всегда оставляет нам больше хорошего. Вспоминаются наши первые походы в лес, помощь родному колхозу, опытническая работа на пришкольном огороде. Березки, посаженные нами вокруг школы, давно уже превратились в мощные деревья, уютно закрывавшие школу от зимних вьюг и летних пыльных бурь, а мы, бывшие озорники, стали взрослыми.

Так уж получилось, что ни разу не смогли мы собраться вместе, бывшие ученики сельской Кельчинской восьмилетней школы.

Леня Феденев... Коренастый простодушный силач которого мы в детстве звали Петя-богатырь. У него отец вернулся слепым с фронта, и Леня с малых лет всюду водил отца умельца, который учил сына как рубить избы, делать «морды» для ловли рыбы, городить изгородь, рубить дрова, поднять сотни нужных в деревне дел. Когда все мы стали

разъезжаться из села, кто, учиться дальше, А, кто в городские более удобные и выгодные условия, Леня, получив в городе квалификацию строителя, вернулся в село, чтобы помогать своему отцу-инвалиду. Он стал знатным механизатором, был награжден орденом Ленина. Но... пил он, сильно, как повелось в деревне в 60-е годы. Вначале брагу, потом самогон, потом, когда появилась большие деньги, водку и коньяк.

Помню, и я несколько раз угощал его вином. Работа сельского шофера-механизатора... Летом за полночь возвращается он домой с колхозных полей, а в три часа утра к нему стучится одинокая старушка-соседка, слезно просит привезти сена с луга или дров из леса. Плата, как известно, одна - алкогольные напитки, не брать же со старушки, получившей 20 рублей пенсии, эти деньги.

Жену Леня любил, она была не прочь тоже выпить, но часто ругала Леню, если он приезжал домой пьяным. И он приноровился. После работы завезет, к примеру, сена бабке-пенсионерке, выпьет и... заедет в лесок, уронит голову на руль автомашины, поспит пару часов, а потом как ни в чем не бывало мчится к жене. Так продолжалось несколько лет. И однажды Леню нашли мертвого в кабине машины. Когда он напился в очередной раз и уснул за рулем, рвотные массы поднялись вверх к горлу, и он захлебнулся в них, так и не осознав, за что и как погибает.

Хоронили Леню всем селом, и, наверное, никто не подумал, что все в какой-то мере виноваты в его гибели и, конечно, я - его одноклассник.

Саша Быстров из Ильинского... Невысокий, шустрый, он оправдывал свою фамилию. Смеясь, говорил: «Вот сказано - выше себя не прыгнешь. А у меня рост 140, а прыгаю я в высоту 145 см. Директор школы, награждая грамотами за успехи в спорте, сказал: это такие памятные награды, что они будут греть ваши сердца. Повесил я их на стенку, эти грамоты, так все равно что-то не греют, пока печку сам не затопишь. Он тоже остался в селе, стал механизатором. И тоже запил. Жена его была алкоголичкой, он пробовал ее остановить, даже бил, потом махнул рукой и сам стал пить все подряд, любые деревенские изделия - «дешево и сердито». И однажды, уснув после большой

дозы самогона, не проснулся. Сердце не выдержало. Остановилось. Прощай, Саня, наш любимец-озорник. Прости, что не попрощался с тобой.

Сколько таких вольных и невольных грехов на нас?

Коля Густенев... Скромный красивый парень, на два года старше меня. Он оказался в тюрьме. Тоже из-за водки.

Николай Иванов. В пьяном виде вместе с друзьями забрели на зерноток, погрузили на мотоцикл, и тут их застала милиция. Был должен состояться суд. Николай рос один у матери. Был рассудительным, неторопливым, работающим. За степенность, трудолюбие, здравомыслие звали его в деревне с 13 лет Николаем Николаевичем. Повесился он. От позора, от горя матери. Дружки-пьяницы позлословили: перетрусил, подумаешь, дали бы пару лет и то, может, условно. Они не понимали, что, возможно, Николай впервые осознал, до чего он докатился, но никто не помог ему стать на ноги. И перед тобой я виноват, Николай Николаевич. За свое бывшее невежество, за то, что считал, что пить можно, только не так сильно, а те, кто, не слушая нас, перепивают, сами виноваты. Спешите делать добрые дела! - отныне таким должен быть наш завет себе и нашим близким, во имя тех, кого мы могли спасти и не спасли. Спешите! Ведь любая случайность может оборвать и нашу жизнь. Сейчас в газетах и журналах стало модным критиковать своих отцов и дедов. Не так провели индустриализацию, коллективизацию, не так победили.

Ошибок много. И главная ошибка - не послушали Ленина, пустили алкогольную чуму вновь в страну. Но мы-то, вооруженные научными знаниями, понимающие многое, что сделали мы? Хватит болтать! Пора самим браться за дело, спасти друзей, одноклассников и всех, кто живет рядом с нами и с надеждой иногда с горького похмелья смотрит вокруг: кто же спасет? Не назовет пьяной свиньей, не толкнет лицом в грязь, а покажет путь избавления от этой кошмарной привычки. Кто, если не мы! Да, нам надо спешить. Много на нас грехов, которые нужно отработать, не зная сна и покоя, пока рядом гибнут люди.

Л.Н.Я.

Для того, чтобы перейти к основной теме нашего сегодняшнего занятия, я, как и обещал, кратко расскажу о так называемом «сухом законе». Помните, почти все вы в своих анкетах выразили неудовлетворительное отношение к «сухому закону». Сегодня, как я понял из ваших дневников и сочинений, отношение к нему резко изменилось. Так? Многие из вас так и пишут: страну может спасти только «сухой закон».

Согласен. Только предлагаю вспомнить себя вчерашних - перед началом занятий. Нет, не про недоверие, а про тот непонятный страх, когда вам говорили: вот, мол, здесь, то есть в клубе, вас, наконец, излечат. Употребляли слово «излечат» от непонимания происходящего у нас. Вы испытывали какой-то внутренний страх, так как многие делали попытки и самостоятельно воздерживаться, и лечились. Но те и другие уяснили для себя: принудительные трезвость и некурение - состояние малоприятное. Требовалась иногда концентрация всех остатков силы воли, чтобы в определенной ситуации не выпить, не закурить. И, естественно, развивались комплексы какой-то неполноценности: мол, вот другим пить и курить можно, а вот мне ни под каким предлогом нельзя.

Считали себя даже чуть ли не дефективными. Не улыбайтесь, со многими такое было. Они и пили-то, считая, что ничего им уже не поможет.

Все сказанное мною, да плюс еще незнание об алкогольной проблеме, например, о таком ее аспекте, как экономическая зависимость государства от этанола и табака, о чем мы еще поговорим очень и очень серьезно, порождало у вас негативное отношение к «сухому закону».

На предыдущем занятии мы уже коснулись некоторых моментов. Узнали, например, о том, что наша предки были пионерами запретительной системы производства и продажи спиртных изделий. Они и явили собой пример для других народов. В 1919 году конгресс Соединенных Штатов Америки принял обсужденный широкими массами трудящихся закон, который запрещал производство и продажу изделий из

алкоголя. Его в народе окрестили «сухим законом». Он вступил в силу в январе 1920 года, а в декабре 1933 отменен.

К сожалению, в нашей печати, на радио, телевидении издавна неправильно. Освещались причины отказа США от «сухого закона». Говорили и говорят о том, что он не оправдал себя, что трудящиеся творили массовые безобразия и преступления, пользовались подпольной поставкой алкоголя, так как «запретный плод сладок». И потому, дескать, создалась ситуация хуже той, что была перед принятием закона.

Должен заметить одну деталь, которую наши пропагандистские органы почему-то замалчивают или умышленно опускают. Ведь в те годы в Соединенных Штатах Америки, да и во многих других странах не было критической ситуации, когда народные массы спивались поголовно, как это происходило недавно у нас (и сейчас еще происходит!). Больше того, в США постоянно велась и ведется с детства противоалкогольная, а теперь еще и противокурительная пропаганда. Вот что пишут И.М.Дагель и А.Т.Соловьев в изданной в 1904 году книге «Спиртные напитки как несчастье человека»:

«Американское правительство обязало учителей общественных школ посвящать от 20 до 30 уроков в год на ознакомление учащихся с вредном действием спиртного». Аналогичные требования предъявлялись в школах Канады, Швеции и других стран. Любопытная деталь: учитель, прежде чем допускали его и занятиям, должен был выдержать своеобразный экзамен на знание алкогольной проблемы.

Вернемся, однако, к «сухому закону». Сторонники употребления спиртного ложным освещением последствий введенной в США запретительной системы, будто бы вызвавшей рост смертности, отравлений и преступности, стремились сдержать распространение положительного отношения к «сухому закону».

Тут уместно вспомнить наших доморощенных сивушных апологетов, которые на страницах популярных журналов высказывали свое критическое отношение к отечественной запретительной системе. Вот, мол, что случилось, когда ввели в России «сухой закон» - смертность от употребления суррогатов

увеличилась в 8 раз. Убийственный факт. Ученые Новосибирского отделения Академии наук СССР в созданной на общественных началах проблемной лаборатории тщательнейшим образом проверили это утверждение. Точно, сказали ученые, в 8 раз. Если до введения «сухого закона» ежедневно от опоя умирало 300 человек и один от употребления суррогатов, то после запретительной системы от опоя уже никто не умирал, а от употребления суррогатов 8 человек. Так и получилась устрашающая цифра. А ведь надо-то было показывать соотношение 301 к 8. Но такая постановка невыгодна сторонникам потребления алкоголя.

Под влиянием российской запретительной системы и тяжелых последствий первой мировой войны резко усилилось тяготение народов многих стран к трезвости. Я уже говорил: трезвость народа - это предпосылка к глобальным революционным преобразованиям. Контрреволюция в своей деятельности делает ставку на спаивание широчайших народных масс. А чтобы не думали. Вспомните формулировку А.Бебеля.

В ответ на трезвеннические устремления народов международная реакция начала создавать свои организации для пресечения таких устремлений. Например, в 1921 году в Лозанне была основана «Международная лига против запрета».

В нее вошли представители многих стран, она пользовалась поддержкой крупных капиталистов, немалые суммы на ее содержание отпускали миллиарды. На счету этой реакционной организации немало черных противонародных побед: в 1922 году Она внесла значительный вклад в отмену запрета в Швеции, сорвала обсуждение алкогольной проблемы в Лиге Наций, приложила немалые усилия к подрыву «сухого закона» в США.

Существовали и национальные алкогольные организации, также пользовавшиеся поддержкой воротил большого бизнеса. Так, в 1921 году в Швейцарии был создан «Центральный секретариат, предназначенный для борьбы с излишками воздержания». Это дословное название организация, которое ярко выражало ее направленность. В программе секретариата было: «препятствовать преувеличенному и ошибочному

влиянию фанатиков воздержания, пробуждая в массах интерес к алкоголю».

К международной алкогольной реакции примкнули правительства некоторых стран. Под нажимом реакции и правительства Испании в 1922 году в Исландии вынуждены были отменить запрет на продажу и выпуск алкоголя. В 1927 году под угрозами правительств Испании, Португалии и Франции пала запретительная система в Норвегии. А в 1919 году французское правительство выразило официальный протест против принятия США «сухого закона».

Но давайте обратимся к США тех лет. Статистика показывает: введение такого закона вызвало положительные изменения в стране - снизились смертность, преступность, повысилась производительность труда. Огромное значение «сухого закона» еще и в том, что под его воздействием было воспитано не одно поколение американцев.

Национальная и международная реакция, преступные сообщества наводнили страну подпольными и контрабандными алкогольными изделиями. Спиртное ввозили в страну флотилиями и эшелонами. Это показывает: борьба с алкогольной преступностью велась слабо, процветала коррупция, в которую были втянуты многие высокопоставленные лица, политики. В то время республиканская партия отстаивала запретительную систему и этим, кстати, собирала немало голосов на выборах. Оппозиционная демократическая партия требовала отмены «сухого закона», она обещала избирателям снять запрет на производство и продажу алкоголя в случае своей победы на выборах.

Вместе с тем в стране, как я уже отмечал, велась громадная реакционная работа. Апологеты винопития вели широкую и очень тонкую пропагандистскую кампанию, настроивая общественное мнение на снятие запрета.

Тяжелый кризис, разразившийся в стране в 1929-1933 годах, резко ослабил правящую партию. На выборах в 1932 году победу одержали де(рь)мократы и в декабре 1933 года выполнили свое предвыборное обещание - отменили «сухой закон».

Ни одна запретительная противоалкогольная система не была отменена по воле народа. В тех странах, правительства которых отстаивали ее и вели непримиримую борьбу с ее нарушителями, она выдержала испытание временем. Во многих странах существует запрет на спиртное и его не собираются отменять (Ливия, Иран, Саудовская Аравия и другие).

Примечательный случай произошел в Ливии, о чем рассказал еженедельник «За рубежом». Английский врач с супругой, работавшие в Ливии, как мы говорим, по трудовому соглашению, устроили однажды прием по случаю какого-то события. Во время праздничного обеда гостям было предложено виски. Так вот, устроители торжества, хотя и не были поданными Ливии, понесли суровое наказание только за то, что у них была бутылка виски. Жену врача «наградили 80-ю ударами палки по сидячему месту. Считается, что с ней поступили гуманно. Ее мужа, например, заключили в тюрьму на два года.

Мы знаем о мусульманском населении арабских стран, в которых существует уже второе тысячелетие религиозный запрет и его не собираются отменять.

Наша отечественная запретительная система (1914-1925) принесла много благ нашей Родине. Главное же, в этот период произошла Великая Октябрьская социалистическая революция, было создано первое в мире социалистическое государство, построенное на трезвом фундаменте убежденными трезвенниками, каковыми были большевики-ленинцы, наверняка не барахтались бы мы вчера в болоте застоя, не пришлось бы нам снова продолжать революцию, не отмени в свое время Сталин и его единомышленники запретительную систему после смерти В.И.Ленина. Как мы уже знаем, одним из предлогов для этого выдвигался тезис «заполучить необходимые оборотные средства для развития нашей индустрии своими собственными силами ...» (И. В. Сталин. Соч., т. 10, с. 232) Жизнь показала, что этот путь ложный, он привел не к усилению темпов развития промышленности, а к снижению, к резкому подъему прогулов, увеличению заболеваемости, брака, поломки механизмов, преступности. Были подорваны нравственные устои народа, положено начало

нарушению экологии общественного сознания. Индустриализация страны не по-ленински, а по-сталински, кошмарная коллективизация, что исказило установку В. И. Ленина на развитие кооперации, очень дорого обошлись советскому народу. Мы до сих пор расплачиваемся за это жизнями, здоровьем и благополучием населения, многочисленными бедами, громадными экономическими потерями, у нас выросло уже не одно «потерянное» поколение, которое изуверилось во всех благих начинаниях, разрушилась экология культурных и нравственных начал...

Сивушная реакция, добившись во всех почти странах отмены запретов на спиртное, начала дискредитировать это ценное и разумное мероприятие, распространяло слухи о несостоятельности «сухого закона», о печальных, якобы, последствиях его введения. В качестве основного аргумента до сих пор приводится опыт США. Лживые разглагольствования попали в средства массовой информации, апологеты потребления сивушного дерьма создали массу Популярных и художественных изданий, где порочится «сухой закон». Вполне естественно, что это дезинформировало очень многих, в том числе педагогов, пропагандистов всех мастей, которые, приняв ложь за истину, внедряли и до сих пор внедряют ее в сознание подрастающего поколения. Вот, кстати, еще один фактор, который заставил вас в начале занятий дать отрицательную оценку «сухому закону».

«Запрет на производство и торговлю спиртным, - писал Г.А.Шичко, - радикальный способ решения проблемы, он сам по себе способен утвердить в стране трезвость, что, конечно, не обойдется без его нарушений. Более подходящий метод - избавление советских людей от проалкогольной запрограммированности, оказание им помощи в освоении научных знаний с тем, чтобы они стали сознательными трезвенниками. С обретением массовой трезвости не замедлят появиться и запретительная система».

Вот что я хотел вам сказать сегодня по поводу «сухого закона». И уж коли мы коснулись этого пункта нашей анкеты, давайте поговорим о некоторых терминах без которых нам трудно, в общем-то, общаться. Я ничего не буду выдумывать, а

обращусь к словарю-справочнику, который создал Г.А.Шичко и который в рукописных вариантах имеется у многих жителей страны. В клубе была предпринята попытка как бы доработать этот справочник. Что из этого получилось - судить вам. Мы бы хотели, конечно, издать его отдельной брошюрой, как и ту, в которой рассказывается оптималистами об «Оптималисте»

Про пьяницу и алкоголика мы уже знаем, про курильщика - тоже. Давайте запишем, кто такой воздержанник - питейно запрограммированный человек, но не употребляющий спиртное. Или: прокурительно запрограммированный человек, но не курящий. Примером такого состояния, в котором пребывает воздержанник, могут служить ваши попытки бросать пить или курить. Неважно, самостоятельно или с помощью врача. Прошли вы курс лечения, а лечение всегда направлено на подавление потребности и выработки отвращения, или самостоятельно, сконцентрировав всю силу воли бросили пить или курить. Удовольствия от такого воздержания вы не получали, напротив, стремились не попадать в компании, где присутствуют выпивка и курение, а самим хоть немножко, но хотелось выпить или закурить, только держали себя. Короче, оставалась настроенность на потребление ядов, та самая программа, которая является корнем всего. Если начертить схемку, что мы и сделаем:

**запрограммированность - употребление - привычка -
потребность - установка - алкоголизм, курение**

нетрудно наглядно проследить, что получается, когда мы становимся воздержанниками. Допустим, у пьющего или пьющего подавили потребность к алкоголю или табак, он долгое время находится на излечений, постепенно даже гасит в себе привычку к употреблению дурмана, при выходе из лечебного учреждения сразу меняет микроклимат, то есть переезжает жить в другое место, меняет работу, порывает с прежними друзьями - ту самую часть, которую мы назвали установкой (где пить, курить? сколько? с кем? когда? что? и т.д.).

И вот посмотрите: что осталось? Верно: запрограммированность. Корень, на котором держится или из которого прорастают все остальные состояния. Хорошо, если удастся каким-то образом этот корень удалить или уничтожить в себе. А если нет? Что, кстати, почти всегда и бывает у заядлых курильщиков и алкоголиков. Их лечат, лечат, а выйдут за ворота лечебного учреждения - хватаются за бутылку, за сигарету. Срабатывает концепция психологической запрограммированности.

Теперь посмотрите, что получилось у нас. Мы попросту удалили корень, сняли запрограммированность и с удивлением и радостью заметили, как исчезла потребность, угасла привычка, абсолютно ненужной стала установка. То есть, как ветви на дереве, лишенном корней, засохли наши абстинентные переживания.

Кстати, приведенной схемой легко пользоваться при определений понятий: курильщик, алкоголик, пьяница. Смотрите:

курильщик - прокурительно запрограммированный человек, имеющий привычку к периодическому закуривают табака, испытывающий потребность в его курении и курящий.

Видите, просто и ясно, не надо специально даже заучивать.

Алкоголик - проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, имеющий привычку к употреблению спиртного, испытывающий в нем потребность и употребляющий его. При определении понятия «пьяница» нам надо исключить только потребность. И вот что получается: пьяница - проалкогольно (питейно) запрограммированный человек, имеющий привычку к употреблению алкоголя и употребляющий его. Все просто и ясно. Нет у человека потребности, но вот сложилась традиция, скажем, в коллективе: в дни аванса и получки выпивать по рюмке - другой спиртного. Эта традиция стала привычкой. Мы таких людей, помните, в анкетах называли и трезвенниками, и «умереннопьющими», и «культурнопьющими».

На самом деле они - пьяницы. А вот, «умеренно» - или «культурнопьющих» людей не существует. Это красивая выдумка пьющих, чтобы оправдать свою пагубную страсть или

дурную привычку. Слова «умеренно» и «культурно» не сочетаются с отрицательными явлениями. Мы же не говорим: умеренное воровство, культурный грабеж, умеренное хамство, культурное убийство, умеренный или культурный морфинизм. Так что ваши определения в анкетах, теперь вы и сами это понимаете, явная, мягко говоря, несуразица.

Я хочу, чтобы вы записали в конспект наше определение понятия «иллюзорность». Это состояние человека, выпившего даже небольшую дозу алкоголя, будто он принимает решения, контролирует и направляет свои действия, усилия, решает производственные или научные проблемы самостоятельно. На самом деле - это иллюзорное состояние, так как мозг выпившего человека отравлен и в течение 12-28 дней (зависит от дозы, частоты, алкогольного изделия) находится во власти проникших в мозг 30% принятого алкоголя. Образно выражаясь, невидимые щупальца «зеленого змия» проникают на командные посты головного мозга и длительное время не уступают их. Так что если человек выпивает даже по рюмке дважды в месяц - он постоянно находится во власти алкоголя.

Вам может встретиться такое выражение - маскулизация алкоголичек: это ослабление женских и развитие мужских признаков в результате хронического отравления этанолом половых желез.

Я уже говорил вам: алкоголизм, курение по наследству не передаются. Человек рождается естественным трезвенником и некурильщиком. За небольшим исключением. Есть категория людей, которых медики называют матебремниками. Кто такой матебремник? Это человек, получивший потребность в спиртном в период утробного развития. Бремя этой опасной потребности возлагают на своих детей матери, принимающие спиртное в период беременности. Такая потребность не поддается уничтожению. Если она не поддерживается, то со временем угасает, однако в случае приема спиртного воскресает очень быстро - после нескольких выпивок. Так называемый мгновенный алкоголизм, то есть стремительное появление пристрастия к спиртному - удел матебремников. Огромный вред наносят своим детям женщины, пьющие и курящие во время беременности и в период кормления их молоком.

В медицине известны случаи, когда женщины в период беременности употребляли квас и лимонад, а дети их стали матебремниками. И в том и другом напитке присутствует очень небольшой процент алкоголя - 1,5-2%.

Рассматривая проблему алкоголизма, пьянства, курения, мы не можем обойти такой раздел, как мировоззрение. Ведь все наши беды проистекали от неправильного мировоззрения, мы приняли ложь за истину и поклонялись этой лжи, считая употребление спиртного и табака необходимым занятием цивилизованного человека. В данном случае это было не материалистическое мировоззрение. Г. А. Шичко и в словаре, и в докладной записке в ЦК КПСС от 15.02.81 г. о материалистическом мировоззрении пишет так: «...понимание природы такой, какова она есть, без всяких посторонних прибавлений...».

(К Маркс, Ф. Энгельс. Полн. собр. соч., изд. 1, т. XIV, с 651). Употребление спиртного и прочего дурмана противоречит материалистическому мировоззрению.,. Пьющие понимают алкогольную проблему с «посторонними прибавлениями», неправильно, именно поэтому они предаются противоестественным занятиям... Питейно запрограммированный - верующий, но в отличие от религиозного человека, верит не в фантастические потусторонние силы, а в фантастические свойства посюсторонних спиртных изделий.

Пьющий человек - проалкогольно запрограммирован, то есть его мировоззрение искажено ложным пониманием алкогольной проблемы, следовательно он не может считаться истинным материалистом. Вот основные научно-материалистические истины: алкогольные изделия - ядовитые и наркотические вещества, повреждающие весь организм, особенно сильно головной мозг; употребление их - противоестественное, ничем не оправданное, многосторонне вредное, дикое и недостойное занятие здравомыслящего и культурного человека.

Каждый потребитель спиртного, в той мере, в какой употребляет его, вносит собственный вклад во все беды,

вызываемые употреблением алкоголя, в том числе в массовую гибель наших сограждан, в хулиганство, другие преступления.

Достаточно пьющему хорошо усвоить эти истины, уразуметь их, чтобы он добровольно отказался от нелепого занятия.

Только обладатели материалистического мировоззрения способны успешно проводить противоалкогольную работу».

Это, подчеркиваю, было написано Г.А.Шичко в самом начале пятого трезвенного движения, когда слово «трезвенник» воспринималось нарицательно.

Особо хочу сказать о принципе оптимализма. Клуб получил одноименное название именно исходя из этого принципа.

«Принцип оптимализма - постоянное совершенствование разумного образа жизни», - писал Г.А.Шичко. В связи с этим мне хочется напомнить интересное высказывание Чингиза Айтматова в одной из телепередач. Его спросили: Что такое счастье? Писатель, не задумываясь, ответил: постоянное самосовершенствование.

- Так вот, принцип оптимализма включает в себя помимо сказанного готовность помочь другим людям обрести наилучший образ жизни. Я уже называл наши три девиза. Повторюсь: «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же», «Выбрался сам, помоги другому!».

«Алкоголик имеет перед собой ряд вариантов дальнейшей жизни: пить пуще прежнего, оставить все неизменным перейти на более слабые спиртные изделия, уменьшить частоту выпивок, обрести трезвость. Оптимальный вариант - стать трезвенником. Наихудший - пессимальный: пить пуще прежнего.

Человек, руководствующийся принципом оптимализма живет наилучшей, полноценной и наиболее полезной жизнью. Существование пьяницы, алкоголика - противоположность такой жизни».

(Г. А. Шичко. Словарь-справочник трезвенника).

Вы, наверное, заметили, что я старательно избегаю употреблять слово «напиток» применительно к спиртному. На одном из занятий слушатель курса, в прошлом алкоголик

второй стадии, поправил меня. В своем дневнике он написал: «Не может быть алкогольных напитков. Это или отравитки или ядовитки, но не напитки». И я с ним полностью согласился. Действительно, при слове «напиток» в нашем воображении возникает что-то приятное: соки, газированная вода, морс и т.д. Добавляя же слово «алкогольные», то есть отрицательное явление, оно не может быть применено к положительному.

В порядке отступления скажу еще и о том, что если в какой-то литературе об алкоголе встретится слово «злоупотребление спиртным», можете смело отложить эту книгу ибо автор не владеет проблемой. Мы знаем: алкоголь в любом виде - это прежде всего яд, то есть является злом сам по себе. Употребление его даже в самых минимальных дозах - это зло, наносимое не только своему организму, но и окружающим, своему потомству, обществу, наконец. Так можно ли зло во зло употребить? Это все равно, что говорить: масло масляное, экономика экономная и т. д.

Листая словарь-справочник, который я хотел бы видеть у каждого слушателя, хочу привести еще одно определение трезвенника - сознательный трезвенник. Г. А Шичко пишет «Это человек, хорошо усвоивший алкогольную проблему, постигший и осознавший всю вредность алкоголя, в связи с чем является не только убежденным, но и воинственным трезвенником, пропагандистом трезвых идей, борцом за установление трезвости в стране».

В процессе наших занятий мы с вами становимся именно сознательными или убежденными трезвенниками и некурльщиками.

Иногда вы будете встречать в научно-популярной литературе термин «феминизация алкоголика». Это значит ослабление мужских и развитие женских признаков в результате хронического отравления алкоголем половых клеток.

Вот краткий обзор наиболее употребительных терминов и их значений, которые нам помогут уже в дальнейшей самостоятельной работе по отрезвлению окружающих нас людей.

(Самоотчеты.)

Руководителю курса. Самоотчеты лучше всего проводить не в начале занятий, а в моменты умственной усталости слушателей. Добивайтесь четких и лаконичных ответов.

Давайте теперь поговорим о том, какую роль играют спиртное и табак в нашей экономике. Это очень серьезная тема, говорить об этом можно долго и много, но мы с вами выберем наиболее характерные моменты.

Немного поговорим сначала языком цифр. Иногда за их невзрачностью открываются такие бездны - дух захватывает. Надо только учесть, точнее, захотеть работать с цифрой.

Посмотрим на доходную часть государственного бюджета 1986 года - 433,2 миллиарда рублей. Такая цифра приведена в статистических сборниках.

Еще несколько цифр. Считается, что один процент повышения производительности труда в целом по стране составляет только в промышленности 8 миллиардов рублей, в сельском хозяйстве - 1,7 миллиарда рублей; в капитальном строительстве - более одного миллиарда рублей.

Данные статистики показали: в 1986 году потребление алкоголя в целом по стране повлияло на снижение производительности труда на 10 процентов. $11 \times 10 = 110$. Именно на такую сумму - 110 миллиардов рублей, то есть четверть нашего бюджета «съели» пьющие люди, выложившие, кстати, больше 50 миллиардов рублей на приобретение зелья.

Еще цифры. В 1986 году в связи с временной нетрудоспособностью временно не работало около 4 миллионов человек. В среднем каждый работающий за смену производил продукцию стоимостью в 50 рублей. Следовательно, мы ежедневно недодавали в госбюджет около 200 миллионов рублей. Здесь не учтены прогулы, совершенные из-за пьянки). Всего: в год около 75 миллиардов рублей. Большую часть временно не работали пьяницы, алкоголики, курильщики.

Теперь сложим две цифры $110 + 70 = 180$ миллиардов рублей. Такую сумму потеряло государство, вложив в «дело» 60 миллиардов рублей. Но это грубый подсчет, не включающий в себя такие показатели, как потери от бракованной продукции, выпущенной трясущимися руками пьющих, колоссальные убытки от пожаров, железнодорожных катастроф других производственных катаклизмов, произошедших по вине пьющих людей. Тут цифра подскочит так высоко, что перевалит за половину всей доходной части госбюджета.

Недавно, в середине 1988 года, в средствах массовой информации прозвучала и промелькнула такая цифра: 9 миллионов. Это, если верить прессе и телевидению, количество зарегистрированных алкоголиков в нашей стране. Кстати, в 1987 году утверждалось: наше общество имеет 4,5 миллиона алкоголиков.

Ладно, поверим последней цифре, хотя, зная о положении с алкоголиками в других странах - в США, например, 17 миллионов, - нетрудно представить, сколько у нас тех, кого долгое время считали отбросами общества.

Медицина, в частности, наркологи утверждают: на каждого зарегистрированного алкоголика приходится в среднем четыре незарегистрированных. Считайте! Считайте! Отминусуйте от общего количества народонаселения стариков, детей до 14 лет, женщин до восемнадцати, заключенных... Считайте! Считайте!

Что? Куда отнести тех, кого мы считали бытовыми пьяницами? Думайте, работайте серым веществом!.. Страшно?

Согласен. Действительно страшно подумать, но это так: большая часть работающего населения - пьющие, мягко говоря, люди. А уж если начистоту - алкоголики.

Алкоголик, как работник, очень ненадежен. Мы даже докажем, что не работник он, а иждивенец, гиря на ногах общества, не только тормозящий движение вперед, но и безжалостно обкрадывающий нас с вами.

Алкоголик - социально опасен для окружающих. Он не только свою жизнь превращает в жуткий кошмар, но и жизнь окружающих его людей становится невыносимой. По данным

социологов, каждый алкоголик влияет отрицательно как минимум на 8-10 человек.

Смертность среди алкоголиков а несколько раз превышает наблюдающуюся в стране а делом. .Средняя продолжительность жизни алкоголика 48-55 лет. То есть он добровольно топит в стакане как минимум 17-20 лет жизни. Причем, до пятидесяти лет доживает не более 25 процентов алкоголиков. То есть, умирают они в наиболее продуктивном в отношении профессиональных навыков и творчества возрасте.

К восьмидесяти годам, то есть в пиковый период тотального пьянства, согласно данным профессор МГУ И. Бестужева-Лада, на долю каждого взрослого (16-60 лет) выпускалось промышленностью до 120 бутылок водки в год. Можно представить, какой алкогольный океан бушевал в обществе «развитого» социализма, если сюда добавить моря технических спиртов, которые редко попадали по прямому назначению, реки самогона, который чуть ли не в открытую гнали и в городе, и на селе, озера самодельных вин. Да еще из тех, кому от 16 до 60, надо вычесть опять-таки тех, что не пил, кому невозможно было этим заниматься... Удивительно, как еще мы не захлебнулись окончательно в страшном алконашествии. А предпосылки были. Нас отучили мыслить, научили слепой покорности власть предержащим. Да до такой степени, что с рабской покорностью выполняли самые нелепые распоряжения. (Советую вспомнить печально известный анекдот про веревку, которую «с собой приносить или на площади выдадут?»).

Алкобомбежка нашего общества достигла апогея. И хотя похоже, пошла немного на убыль, но только немного. По прежнему мы теряем неисчислимое количество человеческих жизней. Даже если спрятаться за усредненную мировую статистическую цифру умирающих от алкоголя, а по данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире - жертва алкоголя, каждый пятый - жертва никотина, то и в этом случае нетрудно посчитать, какое опустошение производит сивушный дурман. Смертность в нашей стране составляет 432 человека на 10 тысяч населения. Считайте, считайте! Результат должен вас ошеломить: более миллиона человеческих жизней в год уносит

алкоголь, более четырехсот тысяч людей ежегодно удушает никотин. Полтора миллиона человеческих жизней в год! Какая эпидемия так безжалостно выкашивала людей? И каких людей! Ведь мы знаем: алкоголь в первую очередь воздействует на высшие центры головного мозга, в обществе выбивает в первую очередь наиболее способных, талантливых людей.

Считайте, считайте! Пусть ваше воображение представит количество павших после войны - за сорок с лишним мирных лет!

Какая война может сравниться с алконашествием, обрушившимся на нашу страну! Алкогольные потери складываются из людей, погибших от опоя, сгоревших, утонувших, замерзших, попавших под транспорт, убитых в пьяных драках, наложивших на себя руки... Это - прямые потери. Они невозможны. Рублями их не измеришь, ибо потеряно бесценное - человеческая жизнь. А вот и косвенные потери, которые, при желании (а надо по необходимости!), можно и рублями оценить. Речь о заболеваниях, приобретенных людьми в результате потребления алкоголя. Слава богу, сегодня уже не секрет, что 40 процентов тех, кто обращается за медицинской помощью, страдают от болезней, которые им «помог» приобрести алкоголь. Мы сегодня и другими данными оперируем: 30 процентов обращающихся за медицинской помощью страдают от своего карманного крематория.

Кстати, примерно такая же доля ассигнований, выделенных госбюджетом на здравоохранение, уходит на лечение болезней (Пьяниц, алкоголиков, курильщиков, Естественно, за счет некурящих, за счет детей, беременных женщин, непьющих людей, наших отцов и матерей, бабушек и дедушек.

Очень дорогой ценой расплачивается общество за сомнительное удовольствие курильщиков и потребляющих алкоголь людей.

Как один из примеров косвенных потерь, необходимо отметить пассивное участие пьющих (просто выпивающих - пока я могу еще так выразиться) в создании совокупного общественного продукта. Прогулы, потеря профессионализма, снижение производительности труда, частые болезни, ранняя

инвалидность (большинство употребляющих алкоголь к 35 годам «приобретают гипертонию, еще 30 процентов приближаются к ней, и она неизбежно у них наступит к 40--45 годам, если не прекратят позорное занятие. А уж в 50-55 лет алкоголики, как правило, умирают).

Вспомните опыт с пружинкой. Каждый прием даже глотка пива - растягивание той пружинки, то есть деформация сосудов. Или, правильнее, - деформация.

Снова хочу обратиться к лучшей половине человечества - женщине. Испокон веков она была, да и сейчас пока остается, главным препятствием на пути пьянства и алкоголизма. Сколько мучений, унижений, страданий натерпелась наша женщина из-за пьянства мужа, сына. И несмотря ни на что она просто-таки инстинктивно чаще всего стремилась помешать супругу стать конченным алкоголиком, старалась сохранить семью, воспитать здоровых детей.

Обидно. Да что обидно: страшно говорить - не то, что видеть, как на глазах рушится эта могучая преграда на пути к тотальному пьянству. Я, на примере курения, уже говорил об отношении к пьющей женщине несколько лет назад: смотрели на нее, как на зачумленную, за величайший стыд считали даже алкоголики якшаться с такой. Но вот женщина стала пить больше и чаще. Счет пошел уже не одна пьющая на тысячу, а одна на десяток пьющих мужиков, затем - одна и пять. А теперь алкоголичка, как и курильщица, вызывает уже не осуждение, не ужас у большинства людей, а эдакое высокомерно-жалостливое отношение, что ли. Мол, вот набралась, бедная, ну, да с кем не бывает. Мол, слава богу, я до такого не дойду. Уверяю в обратном. Если человек будет употреблять по рюмке алкогольной отравы хотя бы даже раз в неделю, а при этом человеческую жизнь растянуть, неизбежно такой человек - мужчина или женщина - придет к тому, что «глоток клея БФ или, политуры в грязном, вонючем подвале за счастье станешь считать». Так написала в сочинении одна из слушательниц наших курсов Валентина Ш.

В порядке отступления скажу о Валентине. Высокообразованная женщина. Прошла все ступени падения. Лишилась прекрасной работы. Потеряла семью. Дети были в

детдоме она прошла сквозь ЛТП, тюрьму. Работала посудомойкой.

Но и на этой должности подолгу «не задерживалась». «Пила» из столовой в столовую, как это делают сегодня очень многие алкоголички, чтобы с голоду не помереть, да и достать на выпивку, считают они, там не так трудно.

Валентина Викторовна сегодня очень уважаемый в своем городе человек, трудится директором столовой. Письмо написала недавно: «Где вы видели, чтобы в столовой не пил повар, не пил кладовщик, не пили бы грузчики или рабочие по залу и посудомойки? А в нашей столовой это все ушло в область преданий. Честное слово, я сама не верю еще, не свыклась: вот сегодня никого не надо обсуждать, накачивать, трепать нервы... Как произошла такая метаморфоза.

Нет, я не набирала специально людей, большинство остались те же, с кем я работала, будучи посудомойкой. Просто я в начале наших занятий в клубе стала сама проводить в коллективе такую же работу. Трудно было в первое время, дело, до драк доходило. А уж потом, когда я стала зав. Кладовой, а дальше исполняющей обязанности директора, страшно сказать, что стала делать. Помните вы говорили про формальную учебу в коллективах?, Так вот, я вместо школы коммунистического труда, вместо обязательных политзанятий стала проводить занятия по программе клуба. И успех этого показался нашему начальству в тресте ошеломляющим, если не сказать больше.

Правда, и шишек столько нахватала, просто не знаю да как не сняли меня. Видно, замены не было, потому что директора столовых у нас пьют, их перекидывают из столовой в другую, а толку-то?»

Вот какое письмо толковое, а главное - поучительное прислала мне вчерашняя слушательница курса.

Вернемся, однако, к женскому непотроивлению алкоголю.

Мы, повторяю, перестали видеть в алкоголичке чудище, стала в нашей жизни обыденным явлением. А ведь эта страшнейшая из всех катастроф! Если предположить, что до дойдет до того, когда число пьющих мужчин, сравняется с числом пьющих женщин (а к этому и шло!), тогда рухнет последний редут на пути к тотальному пьянству и алкоголизму,

поголовному курению. Ведь при пьянице-отце оставалась хоть какая-то надежда на здоровое воспитание матерью своих детей. А уж при алкоголичке-матери (кстати, у большинства алкоголичек бывает по понятным причинам много детей) ее дети обязательно будут алкоголиками, курильщиками. Это в лучшем случае. Чаще же - дебилами или полудебилами.

Специалистами подсчитано: каждый литр абсолютного спирта на душу населения в год дает прибавку на каждую тысячу родившихся детей 24 дебила, психопата, столько же слепых, глухих, с нарушением координации движений, другими изъянами. Согласно данным кафедры, статистики МИНХа (Б.И.Искаков), сегодня каждый третий рождающийся ребенок - дебил или полудебил. Количество спецшкол и специнтернатов устрашающе растет: их становится уже больше, чем ПТУ.

«Распознанные, явные дебилы, - пишет профессор Б.И.Искаков, - пользы не принесут, в частности, уже обречены.

Ну, а другие-то неполноценные, пусть меньший процент, но попадут лет через 18 на призывной пункт. Когда будет сплошной набор, что сейчас начинает иметь место, то медкомиссиям на ряд «показателей» придется закрыть глаза. Мало того, часть неполноценного мужского населения начнет попадать в командные кадры. Это уже информация для «стратегического размышления».

Сегодняшнее наше занятие - сплошные цифры. Я прошу отмечать некоторые из них в конспектах, они помогут вам; в своей уже противоалкогольной и противокурительной работе.

Я хочу привести данные обследования 819 детей, родившихся в 215 семьях от родителей пьяниц а алкоголиков, 37 изних родились недоношенными и погибли: 16 детей , мертворожденные. 121 - умерли в младенчестве.

Вы считайте! Считайте!

38 из них родились с физическими нарушениями, были нетрудоспособны. 145 - психически ненормальны. 55 родились с ослабленным иммунитетом к болезням и вскоре заболели туберкулезом и другими инфекционными заболеваниями.

Посчитали? Да, потери составили более половины всех родившихся. Такая ситуация характерна для отсталых в своем развитии народностей, где напрочь отсутствует элементарная

медицинская помощь. Но даже в самых отсталых обществах не бывает такого огромного количества иммуноослабленных, уродливых и психически ненормальных детей. В данном случае алкоголь, а за ним и курение, перечеркнули достижение цивилизации и отбросили людей далеко за рубежи варварства и даже дикости.

Важно помнить, что менее 1/5 детей, родившихся у пьющих родителей, нормально развиваются психически и физически. Четверо из пяти оказываются так или иначе ущербны. Здесь, в репродуктивных органах, алкоголь производит, а следом за ним и табак, локальные опустошения. Не надо строить иллюзий, что месяц не попить алкоизделия - потомство будет здоровое. В ста случаях из ста у всех детей, родившихся после 6-8 лет пьянства отца, а тем паче - матери, отмечается умственная ущербность. Здесь алкоголь не оставляет никаких шансов!

Нетрудно представить, во что бы вылилось поголовное пьянство одного из родителей: в этом случае любой народ обречен на полное вырождение в течение всего одного поколения. (Другое-то - уже «с приветом»!).

Проблема ущербного детства со всей остротой встала сегодня перед нами. Она кричит ослепшими от горя и зарешеченными от выплесков обид окнами спецшкол и интернатовских домов. Тяжелыми гириями повисло - и гири эти утяжеляются - на шею нашего общества все возрастающее количество неполноценных детей. Речь даже не о тех, кто умирает в раннем возрасте, а о тех, кто не в состоянии даже учиться и долгими десятилетиями живым проклятием существуют в семьях, в которых один или оба родителя пили, выпивал, пробовали алкоголь.

Надо помнить, что неполноценные или иммуноослабленные дети завтра станут взрослыми и сами произведут на свет потомство. Это уже реальная и страшная угроза самому генофонду народности, нации, государства. Это раковая опухоль качества будущих поколений страны. С этой реальной опасностью несравнимы никакие моры и войны: там оставалась надежда на тех, кто останется живым и воспроизведет здоровое потомство. Вопрос сегодня стоит

вообще о будущем народа, будущем нашей страны. Вопрос стоит: быть или быть!

В Российской Федерации сегодня идет катастрофическое вырождение россиян. Не последнюю роль в этом играют алкоголь и никотин. А общий по Союзу прирост народонаселения идет за счет закавказских и азиатских республик.

Я не националист. Я - интернационалист. Но я - русский. И мне обидно за вырождение своего народа. Мне больно видеть мою Родину обворованной и опустошенной. Мне страшно видеть бездушное отношение, а проще - надругание наших советских варягов над русскими землями, лесами, полями. Я проехал достаточно по России, я беседовал с сотнями и тысячами россиян, которые в один голос говорят о каком-то кошмарном нашествии различных шабашников, сезонников, рыночников из солнечных республик, для которых рубль заслонила все ценности земные.

Повторяю: я за интернационализм. Но за такой, при котором уважаются культура, обычаи, традиции, наконец, территория каждой народности.

Сегодня, повторяю, идет вырождение россиян. Посмотрите много семей, которые имеют двух или даже больше детей? Много идет на смену уходящим на заслуженный отдых?

Думайте! Поворачивайте активнее жернова ваших мыслей

...

Я начинал уже говорить о материальных потерях. Любопытные цифры получены в Новосибирском отделении Академии наук СССР, они подтверждены кафедрой статистики МИНХа: каждый «пьяный» рубль, то есть отнесенный вами в сивушную лавку, оборачивается в целом для общества как минимум тремя и более рублей косвенных потерь. К такому же выводу пришла и комиссия Совета Министров СССР под председательством академика Г. Марчука. Да и наше с вами маленькое исследование показало, во что обходится государству торговля сивухой!

Попробуем расчленить конечный результат, посмотреть, из каких потерь он складывается?

В первую очередь - людские потери. Их всем золотом мира не измеришь. Человеческая смерть - потеря невозполнимая.

Потеря рабочего, инженера, служащего - экономическая потеря, которую можно перевести даже на язык цифр. До 15-20 тысяч рублей составляет годовая потеря работника.

А мы - полтора миллиона ежегодно. Из своего тесного содружества. И делаем вид, что не замечаем. А может, и не делаем вид, а просто залили алкоголем то, что обьязано в нас думать.

Посчитали, сколько недопроизвели мы в год продукции из-за потери работника? Совершенно верно - более 20 миллиардов рублей.

Да добавьте потери от тех, кто не умер, а продолжает числиться на работе. Но ценность его весьма сомнительна. По данным академика Струмилина, работающий алкоголик ежегодно из нашего общественного кармана крадет каждый более двух тысяч рублей.

Считайте! Считайте, зная даже приблизительное количество алкоголиков в стране. Что - страшно? Да, это не менее 20 миллиардов рублей чистого убытка.

Более подробно посчитаем деньги, которые общество тратит на лечение болезней алкоголика. Мы уже говорили 40 процентов всех ассигнований на здравоохранение тратится на лечение людей, выпивших раз, и не раз, и очень много выпивающих. 17,5 миллиарда рублей в 1986 году было ассигновано на систему здравоохранения. 7 миллиардов «съели» пьющие люди. И чуть больше полутора миллиардов рублей пошли на охрану младенчества и материнства. Каково, а? Не лучше ли было бы наоборот!

Установлено: пьющие алкоголь и курящие табак подрывают защитные функции организма, а значит и болеют чаще и дольше, чем непьющие и некурящие.

Давно известно, что основная часть травм на производстве, да и в быту тоже, приходится на тех, кто выпил не обязательно даже сегодня, но зачастую накануне и даже еще раньше. Специалисты подсчитали: из 35 травмированных на производстве лишь один не отягощен винными парами.

Аналогичная картина происходит и на транспорте. Большинство аварий, а значит и увечий людей в них, происходит из-за пресловутой рюмки или кружки пива, выпитых, яко бы для снятия напряжения, из-за бокала вина, принятого накануне в задушевной или не очень компании.

А сколько мы теряем из-за нерадивости пьющих. И не обязательно пьяных. Ну вот, скажем, у электрика со вчерашнего похмелья голова болит, свет божий не мил, руки ходуном. Трах-бах - нечаянно отрубил или замкнул электричество. Обесточил тысячи механизмов, остановил важнейшие производственные процессы. А другой электрик на другом производстве, разжившись техническим спиртом, «смазал» им внутренности и пустился в кураж, чисто по-зоценковски: а кто тут главный? Главный технолог? Главный инженер? Ну уж нет! Трах по рубильнику или предохранителям.

И затихло производство. Миллионные убытки!

Признанным лидером по пьянству был и остается транспорт. Особенно автомобильный. Тут и статистики не надо: у каждого есть свои примеры - не один, не два.. О масштабах пьянства за рулем красноречиво говорит тот факт, что за минувшие три года после известного майского Постановления ЦК КПСС «О преодолении пьянства и алкоголизма» более полутора миллионов водителей были лишены водительских удостоверений. Если откинуть отсюда автолюбителей, то получится: более миллиона автомобилей какое-то время простаивали, необходима была замена водителей. А их надо было отторгнуть из других хозяйств и предприятий. Это трудноизмеримые потери, которые выражаются также десятизначными цифрами.

Необходимо сюда добавить еще около 50 тысяч людей, ежегодно погибающих в автодорожных катастрофах. Здесь мы уверенно перехватили лидерство даже у США, хотя тем втрое больше автомашин, да и скорость у них почти вдвое выше, чем у нас. Одно только объединяет: и там, за бугром, и у нас здесь причиной массовой гибели людей является алкоголь. И не обязательно даже принятый водителем Выпивший пешеход - потенциальная жертва транспортной катастрофы.

Да еще хождение наше в неустановленных на трассе местах, переходах...

Вот и опять миллионы и миллионы убытков.

Сейчас перестала быть запретной темой пожарная эпопея. Мы слушаем по радио, читаем в газетах о глобальных катастрофах. Например, о лесных пожарах, где ежедневно сгорают сотни и тысячи гектаров леса только потому, что кто-то «хорошо отдохнул» на природе; с костром, с обязательным курением и не менее обязательной выпивкой. Горят скирды сена и склады, цеха и целые комплексы. Но ведь еще каждые четыре минуты у нас в стране возникают так называемые малые пожары - в домах, квартирах.

Начальник Главного управления пожарной охраны Минеев сообщил: в пожарах каждый час погибает человек, в стране ежегодно сгорает до двух процентов от вновь построенной жилой площади. И все потому, что, наработавшись, «для снятия напряжения» покупают сивушную отраву, приносят домой, пьют, как им кажется, «культурно» - под телевизор Курят. Засыпают с горящей сигаретой А уж коли просыпается после такой вот «культурной» программы - чаще всего на больничной койке.

Статистика бесстрастно ведет счет потерям. Если суммируем, они вырастут, пожалуй, до гигантских размеров, боюсь даже, как бы не превысили доходную часть госбюджета.

В печати, например, сообщалось, что при пожарах в среднем на каждую тысячу человек приходится одна ожоговая травма. Мы приблизительно знаем, что у нас в стране 280 миллионов человек. Это, значит, ежегодно 280 тысяч наших сограждан месяцами мучаются от нестерпимой боли только потому, что выпили хмельного сами, а чаще - выпили или соседка, другие в доме, другом общественном месте.

Это опять миллиарды, которые, как вода сквозь решето уходят из общественного кармана.

Я, чтобы вас не утомлять, не буду подробно разбирать наши потери от прогулов. Сошлюсь на научно-обоснованное выступление профессора И.Бестужева-Лады, который посчитал: в 7,5 миллиарда обходятся прогулы, загулы, залеты и так далее ежегодно для государства. Курильщики сжигают до пятнадцати

процентов рабочего времени. А в масштабах страны это означает: ежедневно 2-3 области выключались из народного хозяйства.

Передо мной сочинение недавнего слушателя: «Жутко мне стало, когда подумал: ведь многие, как и я когда-то, на работе не продукцию производил, а мины замедленного действия. Ведь приноровился так делать детали, что внешне мог обмануть любой ОТК. Только вот в тех механизмах, куда шли мои детали, они много не наработают...».

Посмотрите вокруг себя. На прилавки магазинов взгляните. Проанализируйте свои покупки. Увы, не рвемся мы почему-то за отечественными вещам. А импортные - подавай! Потому что они и внешне сработаны любо-дорого смотреть, и качество изделий такое!.. Что говорить...

А ведь продукция отечественная сработана не врагами, не какими-то, силами, а нашими руками. Чаще, к сожалению дрожжами. Да и в головах-то на работе не о работе думалось, а о том, как скорее и больше, да как бы что «схимичить» да похмелиться. Начальник иной сидит на совете по качеству.

А у него голова разваливается, все мысли о заветной бутылке, запрятанной в сейфе или другом укромном месте. У другого тоже не о качестве голова болит, а как бы все скорее закончить, да покурить. И растут горы бракованной продукции, гниют на продовольственных, особенно овощных, базах продукты...

А сколько таких работает, у кого одно на уме: как бы что-нибудь, мягко говоря, спереть, да загнать, а на вырученное выпить.

Я работал одно время на очень крупном судостроительном заводе. И вот как-то на собрании партхозактива по итогам года директор сказал: «Товарищи! На заводе ЧП: украли корабль. Через проходную сумели вынести!».

Речь шла, конечно, не о самом корабле. Но по металлоемкости и энерговооруженности было унесено с завода столько, что этого хватило бы на постройку корабля.

Кстати, потом я видел часть этого металла в сарае у одного слесаря. Болты, гайки, заготовки небольшие - целая гора накопилась. Спросил: «Зачем тебе это, Николай?». Знаете, что

он ответил?: «Не нужны мне эти гайки и болты, даже будь они не титановые, а из более дорого металла! Тьфу на них! Но нечего мне больше взять из нашего цеха. Понимаешь, нечего!». Я пожал плечами: «Так не бери». И мой Николай на меня так посмотрел, будто на пришельца с другой планеты. «Не могу я не брать. Не возьму я эту проклятую гайку - будто не пообедая. Ведь кругом все для себя что-то делают, берут. А я что-хуже? Вон, начальство машинами вывозит...».

Вот какой разговор был у меня с очень, в- общем-то, неплохим рабочим. Во всяком случае, в цехе он большим авторитетом пользовался, постоянно в цехоме состоял. Да и пил гораздо меньше других.

О качестве я сказал. Это снова миллиардные убытки. А воровство? Тут счет особый. Гайки - это не главное. И корабль унесли - это частица. А вот списанные, но новые оборудование, мебель, приборы, машины-, липовая отчетность, приписки... Тут такие миллиарды наша экономика теряет, что подсчитать их практически невозможно.

Еще один вид потерь - хулиганство. Говорить в клубках истерзанных нервов, после чего никакая работа не ладится, это полбеда. Пьяные хулиганы ломают и крушат все вокруг себя. Избивают и убивают. 95 процентов всех хулиганских проявлений совершается в нетрезвом состоянии или под воздействием алкоголя. Более половины всех преступлений в стране имеют под собой ту же подоплеку - алкоголь.

А как измерить потери от разрушений семей, которые происходят, в основном, из-за употребления спиртного одним из супругов или даже обоими.

Когда происходили войны, свирепствовали чума или холера, семьи зачастую оставались без кормильца. Худо было такой семье.

А сегодня? Еще хуже. Мало, что семья теряет кормильца, но он еще становится иждивенцем, а зачастую еще и домашним вором.

Нам статистика бесстрастно подбрасывает цифры, но часто пропускаем их мимо сознания, потому что для осмысления их надо ворочать жернова мыслей.

А вы ворочайте, ворочайте!

В нашей стране ежегодно совершается около трех миллионов бракосочетаний. И почти один миллион разводов.

Значит; ежегодно два миллиона молодых людей морально травмированы, еще больше травмированы их родители, бабушки и дедушки. А в конечном итоге происходит необратимое явление: наши дети лишаются столь многого, что все основания опасаться за их здоровое будущее.

Один миллион разводов ежегодно! Как подсчитать здесь материальные потери? Ежегодно для этих разведенных родителей; требуется около миллиона комнат, однокомнатных квартир. А при существующем дефиците жилья - сотни людей мыкают, горе под одной крышей. Сомнительна ценность работника, издерганного вынужденностью такого проживания. О какой его пользе на производстве можно говорить когда у одного из бывших супругов во время работы довлеет одна мысль: а как дела в доме? А может, в этот момент последние пожитки пропиваются?..

Мне порой бывает обидно читать или слышать мнение зарубежных гостей о нашей жизни, об откровенной недоброжелательности наших людей, грубости, хамстве, наконец. И я пытаюсь найти оправдание некоторым проявлениям, Действительно, сносит человек ноги до самых некуда в хождении за пустяковой справкой, отстоит многочисленную километровую очередь за какими-то продуктами или вещами, просидит еще несколько часов в поликлинике или парикмахерской, прождет транспорт, в котором так намнут бока, что жизнь не мила станет - о какой доброжелательности может идти речь.

Или другой аспект. Одному до смерти, хочется выпить, а негде и не на что. Другой выпил, теперь тщится добавить, третьего - все мысли об опохмелке, иначе жизнь не в жизнь ему. Четвертый только что вышел из вытрезвителя и не строит никаких иллюзий о том, что последует за этим. Пятый не отошел от утреннего скандала в семье, да еще вечерний предстоит. Шестому уже на все наплевать, ибо, считает он, жизнь кончена. Тут уж не только о доброжелательности, но и о простой вежливости нет резона говорить.

Попробуем еще раз осмыслить и суммировать все потери, о которых мы с вами говорили. Десятки миллионов алкоголиков. К ним ежедневно клубы пьющих добавляют новые и новые легионы «подкреплений». Миллион разводов ежегодно!

Столько же ежегодно полусирот-детей при живых родителях!

Миллионы и миллионы дебильных детей! Их рост из года в год, то есть идет постепенная дебилизация народа! Рост женского алкоголизма! Тревожное положение с подростковым алкоголизмом! Создание детской наркологической службы?

Ежегодные большие и малые катастрофы, в основе которых так или иначе решающим фактором был алкоголь! Самая высокая среди развитых стран смертность! Постоянный рост заболеваний, связанных с алкопотреблением и табакокурением!

Мучительные страдания десятков миллионов людей из-за страшной междоусобной войны, которая бушует почти в каждом доме, в каждой семье: алковойна родителей и детей, жен и мужей, братьев и сестер, друзей - товарищей! Разорительные для каждой семьи, для всего государства убытки, равных которым не знала ни одна цивилизация!

Это ли не бедствие?!

Это ли не социально-нравственно-экономическая катастрофа?!

Как все это преодолеть? Как справиться с алконашествием? Давайте вместе думать. Вместе работать. Только сначала каждый из нас должен четко определить: где он и на чьей стороне.

Закljučая эту часть беседы, в которой было приведено так много цифр, хочу обратиться к величайшему трезвеннику эпохи В. И. Ленину.

«Раб, сознающий свое рабское положение и борющийся против него, есть революционер. Раб, не сознающий своего рабства и прозябающий в молчаливой, бессознательной и бессловесной рабской жизни, есть просто раб. Раб, у которого слюнки текут, когда он самодовольно описывает прелести рабской жизни и восторгается добрым и хорошим господином, есть холоп, хам». (В. И. Ленин. ПСС, т. 16, с. 40.)

Думайте! Думайте!

А теперь, пожалуйста, сдайте свои сочинения вместе с дневниками...

Уберите все с коленей! Освободите руки! Выключите свет. Поднимите руки и поработайте активно кистями. Еще раз. Вот так. Опустите руки на бедра. Глаза у всех закрыты! Вы слышите только мой голос! Все внимание на мой голос. Посторонние мысли покинули вас! Вы слышите только мой голос! Потому что мой голос - это ваш внутренний голос!

Начинаем расслаблять мышцы тела. Расслабляются мышцы ног! Расслабляются мышцы бедер! Расслабили мышцы живота! Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабили мышцы рук, они безвольно лежат на бедрах! Расслабляем мышцы шеи! Расслабили мышцы лица! Мышцы нашего тела полностью расслаблены!

Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! То, что я буду говорить, - от этого во многом будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать то, что я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь!..

Все внимание на мой голос! Все находятся в состоянии активного бодрствования!

Сегодня наше сознание, очистившееся от нелепых и вреднейших представлений об алкогольной отраве и никотиновом яде, формирует новую программу - на трезвость, на противокурение.

Мы вырвались из рабского плена сивушного дурмана табачной отравы, мы стали свободными людьми. К нам возвращается утерянное было чувство собственного достоинства.

Алкоголь, никотин - это злейшие наши враги, враги нашего общества. Мы вступаем на путь борьбы за установление повсеместной трезвости и противокурения.

Теперь каждый день мы замечаем, как все вокруг стареют, а мы становимся моложе, лица наши разглаживаются, организм обновляется, в нем вырабатываются защитные функции против

ядовитых веществ - спиртного и табака. Наше сознание полностью прояснилось, мы чувствуем в себе постоянную готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней. От этого наше настроение постоянно улучшается.

У нас очень хорошее настроение И таким, оно будет долго-долго!..

Пожалуйста, откройте глаза...

Включите свет!

Вопросы? .. Пожелания? ..

До следующего занятия. До свидания.

ЗАНЯТИЕ ВОСЬМОЕ

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте.

Как наши дела? Совсем исчезла упруго-резиновая стена недоверия и неверия? А? То-то же.

Вот сегодня получил письмо из Приморского края: мне там довелось проводить занятия «Не верил, - пишет одни из вчерашних «безнадег» (так он себя называл, вернее не он, а врачи-наркологи вынесли такой вердикт - они не должны были этого делать), и сейчас не верю, но это так - уже целый год я не пью и не курю. А ведь даже после выхода из ЛТП меня раньше хватало от силы на неделю.

Честно хочу сказать- жизнь круто переменялась Ведь я же давно разуверился в жизни, считал себя - да и врачи говорили, милиция, в общем все - конченным человеком.

«Безнадега» - так назвал меня один из эскулапов, когда я в третий раз попал в ЛТП...

И вот теперь удивляюсь как это можно было жить в бредовом состоянии? Ведь я же грамотный мужик и, как выяснилось, не без способностей. За этот год внес массу рацпредложений, а сейчас оформляю изобретение. Только как это все трудно «пробивать»! Как будто на хвост наступаю чьим-то интересам. А и верно - наступаю. Проблема, которую удалось мне решить, наверное, не одним институтом решается, а тут вчерашний алкоголик (правда, на работе, вроде, и не знают о моем позорном прошлом, а если я кому-то и говорю - не верят) вдруг все так запросто решил дело с уникальнейшим электронным прибором. Да ведь я этот прибор столько раз во сне видел, находясь в заточении в ЛТП (это были редкие дни просветления в моей беспросветной жизни).

Да что я все о работе! Хотя, по-честному, когда мы с друзьями встречаемся, то по большей части ведем разговор именно о работе. Потому что в ней - это теперь я донимаю и не сочтите за громкие слова - смысл жизни.

В общем, от грузчика, кем я был оформлен на это НПО сразу после наших занятий я «поднялся» до сменного мастера. А в перспективе маячит должность старшего, то есть начальника участка.

Вот еще о чем хочу похвастать: наша смена, пожалуй самая трезвая не только в цехе, но и на всем объединении.

Причем я не имел возможности самостоятельно подбирать людей. Пришел в уже сложившийся коллектив: очень даже споенный. Меня, трезвенника, встретили ровно блаженного. А вот когда я спиртовой ручей перекрыл, так бойкот хотели устроить. Но я не из робкого десятка... В общем, победа за мной осталась. А теперь раза в три мы получаем меньше спирта, и он весь идет в дело. В рабочее время у нас уже не увидишь «масляные глазки». Да и с похмела очень редко кто бывает. А если и бывает, тут уж простор для «триколов». Не хотелось бы мне быть на месте такого - накануне поддавшего.

Извините, я снова о работе...

Сошелся со своей бывшей женой. Правда, еще не зарегистрировались по новой. Но к празднику собираемся это сделать. Дети, а их у меня двое родных, и мальчика она родила уже после нашего развода (сошлась с одним, а он тоже алкашом оказался), дети признали меня (а ведь не помнили даже), папой называют. Это, если бы вы знали, так приятно, до сладкой боли в сердце...

Хотим менять квартиру. Мать у меня очень сдала. Шестьдесят семь. Сколько я отнял у нее жизни!.. Вот мы и хотим квартиру матери, где я тоже прописан, и квартиру жены, где живу сейчас, поменять. Но это уже после регистрации. Так, что если судьба забросит вас в наши края снова встретим как самого близкого человека. От Васьки узнал, что вам очень понравились наши папоротники и трепанги.

В лепешку разобьюсь - достану. Только приезжайте.

Про Василия вы, наверное, сами все знаете. Он у нас знаменитость, очередь к Ваське. Уже скольким помог стать трезвенниками и некурильщиками!

Кстати, у него прибавление в семействе. Не знаю, кто родился - девочка или мальчик. Но это неважно. Главное, в трезвой семье родился трезвый человек...».

Вот такое письмо меня порадовало сегодня. В нем друзья, ваш завтрашний день. Еще и не такие письма от вас и через полгода, и через год, и... Впрочем, давайте перейдем к теме сегодняшнего занятия. И начнем с дневников.

Хорошо стали работать, полно, раскрыто. Меньше стало прочерков. К сожалению, некоторые товарищи все ещё держатся за вонючую соску из табачной дряни. И пять, и три, и одну сигарету в день курят наши товарищи Чепурин, Горохов, Крученых. Пожалуйста, товарищ Чепурин, покажите мне ваши сигареты. Вот смотрите, товарищи: в пачке нет ни одной фальшивой соски с соответствующей надписью. А у вас, товарищ Горохов? Тоже не сделали? Крученых?.. О чем тогда говорить. Я не для сотрясения воздуха даю вам рекомендации. Несложно ведь сделать трубочки сигаретной или папиросной формы. Не получается? Товарищей попросите - помогут. А может, кто-нибудь поделится с ними своими «пустышками». Что это вы даете, Болотов? Вижу, что не «пустышки», а настоящие сигареты, на которых жирно сделаны надписи: «бронхит», «рак желудка», «импотенция», «гипертония!... Это не по правилам. Я понимаю, что таким образом вы себя как бы закаляете - это ваше дело, конечно. Но я бы рекомендовал пока не, испытывать себя таким вот образом, лучше пользоваться «пустышками».

Надеюсь, товарищи штрафники, завтра увидеть вас некурящими. А сегодня, пожалуйста, займите соответствующее место на скамье штрафников. Если кто-то из вас не откажется от карманного крематория и завтра, к следующему занятию, не дожидайтесь моей просьбы, а сами сюда садитесь и пусть все видят, какие вы разгильдяи. Договорились?

Еще о дневниках. Кое-кто стал писать их не в рекомендованное время, а на следующий день даже. Подчеркиваю: наибольший эффект от самостоятельной работы - это ведение дневника перед сном. Как бы вы не уставали, найдите 10-15 минут для дневника, чтобы ничего не упустить из событий уходящего дня. Вспомните, сколько времени раньше тратили вы на приобретение, употребление отравы! Так вот, для написания дневника требуется во мною раз его меньше.

Правильно? Примите это к сведению. И еще прошу заметить: вести дневник, наверное, все-таки проще, чем в соответствующем лечебном заведении глотать лекарства. А?

Сегодня мы не будем читать дневник Сергея Болотова, равно как и другие. Налицо динамика эволюционного прогресса

сознания и организма. Сегодня мы с вами познакомимся с целым рядом сочинений на тему: что хорошего дал алкоголь и никотин мне, моей семье, трудовому коллективу обществу в целом? Я очень внимательно прочел ваши исследования в этой области и не нашел ни одной записи, которая смогла бы положительно ответить на поставленный вопрос. А вот отрицательного!.. Очень, очень много.

Некоторые товарищи вместо сочинений написали литературно грамотные, не без таланта, рассказы.

Я не буду называть имена авторов сочинений, если кто-то из вас считает, что должен представиться, извольте встать и сказать: это написал я. Договорились?

Руководителю занятий.

В Названных сочинениях слушатели пишут много личного и сокровенного. Поэтому целесообразно зачитывать наиболее интересные домашние работы, не называя авторов, не ущемляя их самолюбия, не лишая их внутреннего комфорта.

«Что хорошего дал мне алкоголь? - такой заголовок предпослал своему творению один из наших слушателей.

Что ж, можно и так. Про семью, трудовой; коллектив, общество в целом мы сможем уловить все в контексте.

Прошу внимания,

Что хорошего дал мне алкоголь?

Господи, неужели уже утро? Ох, как мне плохо. Кажется всего лишь полчаса назад я, еле раздевшись, рухнул в постель, а вот уже снова над ухом омерзительные звуки электронного будильника призывают к новым трудовым победам во славу грядущего дня. Бог ты мой, как хочется спать, не о чем не думать, как все болит внутри, но вставать, видимо все-таки придется.

Все плывет, внутри все трясется, комната покачивается из стороны в сторону, и, чтобы побриться, надо иметь такие

ловкие руки, что Игорь Кио сдох бы от зависти. Кое-как завязываю ненавистный галстук, но что делать - на работу надо показываться вовремя и в мало-мальски пристойном виде. Из зеркала на меня смотрит опухшая и отечная физиономия; с красными глазами. Ничего, пройдуся по улице, по морозцу, через полчаса буду, как огурчик. Сколько все-таки у нашего брата неиссякаемого оптимизма и бодрости - бог другим хотя бы половину, но стрелки на часах не дают пуститься и философствования по этому поводу, и приходится оставить их на потом.

Есть не могу совершенно и, наскоро выпив пару кружек воды, выбегаю на улицу, на ходу засовывая в рот сигарету.

Ох, лучше бы я не курил! Стало так плохо, что ноги сами собой подгибаются, а в глазах красные и зеленые круги так и наезжают друг на друга. Хоть бы вырвало, что ли, да ведь черта с два, давно уже забыл, что это такое. Ведь сколько раз говорил себе: не жадничай, оставь граммов 150 на утро, мучаться ведь будешь, так куда там - пока вечером все не употребишь, ни за что не остановишься. Хоть бы электричка скорее пришла, что ли, а то стоять никаких сил нету. Ну, наконец-то, вот она, милая. Плюхаюсь на сиденье и засыпаю.

От электрички до работы иду пешком, чтобы немного проветриться. Разве какой-нибудь хилый трезвенник стал бы в такой мороз по свежему воздуху гулять, здоровья набираться? Да ни в жизнь, непременно бы эти четыре остановки на троллейбусе в духоте и толчее проехал. Опять же, приду на работу, меня спросят: «А ты что такой красный?..», а я отвечу гордо: «Да вот, как всегда, пешком на работу по морозцу шел Бегом, так сказать, от гиподинамии», - все и отстанут, а чтобы перегаром сильно не перло, так на то валидол припасен - шнырь таблетку под язык, вот тебе и запах, как у герани на подоконнике.

Ну вот, пришел, сел, отдышался, перекурил, опять плохо, стало - ничего, терпи, самое худшее часам к 11 настанет, когда натурально помирать начнешь, а сейчас, пока время есть, надо все дела переделать, все вопросы решить, чтобы потом никто не приставал. До десяти часов через силу, но хожу, вопросы решаю, однако, все - силы оставили, доползаю до курилки и

падаю на скамейку. Хватит, пусть теперь другие воюют, и так целых два часа героических, можно сказать, усилий производству отданы. Хотел бы я посмотреть, как какой-нибудь непьющий хлюпик в таком состоянии работал, и что бы он там наработал, а я, хоть и остатки сил положил, но ничего, по крайней мере, вроде бы не напортачил, чтобы потом переделывать пришлось. Пить, так пить, работать, так работать!

Ну ладно, с работой на сегодня покончено, теперь опохмелиться срочно надо, а то чувствую, что конец наступает - сердце то из груди выскакивает, то совсем останавливается, голова от давления, как арбуз, распухла, за горло словно душит кто-то, все болит, будто в гестапо пытали, а руки трясутся, что прикурить не могу. Да и то, какой уж день сегодня пошел - четвертый или пятый? Кажется, четвертый. Значит, так - понедельник, вторник..., ага, четверг, нет, погоди, еще ведь в воскресенье же поддавали, надо вместе с субботой считать. Тогда шестой день... Ох да пропади оно все пропадом, опохмелиться срочно надо никаких сил уж нет.

На подгибающихся ногах спускаюсь с восьмого этажа в подвал. Зав. складом Ленуся ко мне хорошо относится может, граммов сто спирту плеснет, я ведь редко у нее прошу, берегу ее, можно сказать, как полярник НЗ. Лифт, как назло, снова на профилактике, и, пока спускаюсь вниз, становлюсь таким мокрым, как все прибалтийские республики вместе взятые.

Внизу, в подвале, Ленуся растеряно хлопает ресницами: «Ты знаешь, еще вчера на ЭВМ, последний забрали. Они там все с похмелья были, вот и собрались контакты протирать, а новый я еще не получала. Ты во вторник приходи, обязательно налью».

Во вторник, вот балда! Да я во вторник, может уже сто раз жив-здоров буду и мне твоего спирта и даром не понадобится. Я во вторник, может, уже новую жизнь начну. Во вторник... Я вот сегодня, в четверг, в одиннадцать утра умираю, а ты во вторник. Ох, и дуры же эти бабы - ни какого понятия нет! Во вторник...

Мысленно проговариваю эту тираду и очаровательно улыбаюсь Ленусе: «Нет, значит? Ну ладно, бог с ним, как говорится... А во вторник мне уже, наверное, и не надо будет. Сегодня вот надо было, граммов сто, там, для одного дела. Ну ладно, нет - значит нет». Улыбаюсь еще очаровательней и делаю

глаза такими нежными и прозрачными, что в них, должно быть, виден мой затылок. Во вторник... вот гадюка!

Ох, как Мне плохо! Что же делать, так ведь и помереть можно. Пойду, попытаю счастья в третьей мастерской у Томки, нашей институтской спекулянтки. Лезу в карман, нащупываю четвертак - как раз на бутылку коньяка - и с разгону ввинчиваюсь в лестничную клетку до шестого этажа.

Заканчиваю свой путь почти на четвереньках, воздуха не хватает, и я всасываю его с завыванием, как пылесос. Глаза вылезли на лоб, да так и остались. Вот это темп, вот это старт, вот это перегрузка! Меня же теперь совершенно спокойно можно в космос посылать. Без скафандра! И без ракеты-носителя. Так, приделать пропеллер сзади, как у Карлсона, и вперед. Контакт - есть контакт, от винта - есть от винта, рапорт сдал - рапорт принял, вольно! Пошел!

Центр управления полетом сообщает: два часа пятьдесят минут, полет проходит нормально...

Ну ладно, отдышался, теперь можно и к Томке. Томка - это секретарша третьей мастерской, замечательной души женщина, у нее почти всегда есть. Водка - пятнадцать, коньяк - двадцать, правда; сидит она в одном кабинете с Илларионовой - зам. начальника мастерской, но ничего - бог не выдаст, свинья не съест.

Потихоньку приоткрываю дверь. Так и есть - Илларионова на месте, но меня, натурально, не видит, зато Томка сразу поднимает голову и выпучившись на меня, зачем-то раскрывает рот. Я делаю ей страшные глаза. Она ерзает на стуле, опасливо косится на свою начальницу и делает мне тоже страшные глаза. Ох, как мне плохо, а тут еще с этой выдрой перемигивайся. Собираю все силы и делаю ей ну просто чудовищно страшные глаза. Она в ответ вертится так, будто в брюки ей заполз ежик, и делает глаза еще страшней. Господи, и так-то на Змей-Горыныча после атомной бомбежки похожа, а еще рожи корчит! Тут я не выдерживаю и начинаю беззвучно, одними губами, говорить все слова, которые знал сам или слышал от людей, знающих еще больше. Не выдерживает и Томка - выскакивает из-за стола и направляется к двери.

- Тамара, - ледяным тоном осведомляется ее начальница, не поднимая головы, - вы напечатали то, что я вам давала?

- Сейчас, сейчас, Вера Николаевна, - тараторит Томка и выскакивает за дверь.

Ну, Илларионова, ненавижу! Сидит, тоже мне, причёска перышко к перышку, очки золоченые, авторучкой чик-чирик, туда-сюда, в бумажки заглядывает, книжечку листает, с понтом - грамотная, а у самой мужа нет. Муж у Нее наш человек был, пил, как верблюд после перехода, вот и не выдержал ее вычурностей - сбежал. То-то она теперь такая злая, ну, да черт с ней, сейчас главное - Томка.

Я смотрю на Томку внимательно и по-отечески строго, заглядывая в самую глубину ее спекулянтской души. «Ты что? - громко шепчет Томка совершенно без знаков препинания. - Ты где раньше был только Матанский приходил у меня коньяк забрал одна бутылка после вчерашнего осталась, а он домой не ездил здесь ночевал сейчас отгул выпросил отсыхать поедет и денег не отдал говорит завтра принесет, а я сама так болею так болею, а Илларионова меня совсем съест скоро».

Я стою, совершенно уничтоженный. Ну, Матанский, ну подлюка - опередил все-таки. Друг называется. А ведь позавчера мы с ним сидели, обнявшись, и он рассказывал мне про свою тяжелую жизнь, а я согласно и понимающе кивал головой, и так мы друг друга понимали, как никто кроме нас не дано было этого понять.

Ненавижу, весь свет ненавижу. А это-то, тоже хороша, нашла кому бутылку отдать, кастрюля с ушами. Болеет, видишь ли, она! Пить надо меньше, если не умеешь, тогда и болеть не будешь. Стоит - толстая, рыжая, а лицо серое, мятое, как из пластилина, так и хочется из него какое-нибудь неприличное слово вылепить. Болеет она! Я вон как болею, не тебе чета, а тем не менее - и побрит, и рубашка свежая, и в галстук. Как огурчик, ясно, Томочка?

- Ага, - охотно соглашается Томка. - Как огурчик, это точно. Такой же зеленый и в пупырышках Ты когда дверь открыл, так я думала - опять канализацию прорвало, а рожа у тебя такая была, будто тебя кто-то сзади за шиворот держал и клизму со скипидаром ставил.

Ох, что я сейчас с ней сделаю! Но наглая Томка, не замечая моего раскрытого рта, тараторит снова без знаков препинания:

- Ты пойдешь его поищи может он еще не ушел я бы тоже с вами опохмелилась только мне никак нельзя Илларионова сечет как ты думаешь он деньги отдаст?

- Матанский, - раздельно и злорадно говорю я, - тебе не отдаст. Матанский - висельник. Это гнойный прыщ на здоровых ягодицах нашего общества. Я не пойду с Матанским в разведку и не доверю ему даже самокат, а не то что бутылку коньяка. Матанский, - тут я доверительно наклоняюсь к пельменному Томкиному уху, - Тома, Матанский враг народа.

Томка плаксиво и обиженно смотрит на меня, а потом хлопнув носом, исчезает за дверью.

Черт с ней, главное - Матанский! Я несусь по коридорам в седьмую мастерскую, даже забыв на минуту, как мне плохо Матанский! Матанский! Не найду - убью! Завтра же прихлопну, как таракана!

- Матанский! - кричу я, зайдя в конце раскачивающегося коридора знакомое пальто и знакомый сутулый силуэт. Матанский! Коля!

У Коли вытягивается и без того длинное лицо, и он кисло начинает: «Да я собственно...». Ладно, ладно, собственник, оправдываться будешь перед грядущими поколениями. Я ловко хлопаю его по карманам - ага, воя она, родная - и бережно, как драгоценную китайскую вазу, увлекаю его к черной лестнице: «Нам сюда, Коля».

Матанский не сопротивляется - ему плохо. И мне тоже плохо. Нам всем плохо, очень плохо, но через минуту сковырнется пробка, выпуская на свет божий такой знакомый тошнотворно-приторный запах, а через десять минут пустая бутылка ляжет, чуть звякнув, в люк вентиляционной шахты, рядом с десятками, сотнями таких же пустых бутылок, а еще через несколько минут...

Господи, хорошо-то как! Только ради этого блаженства и стоит жить на свете. Все прекрасно и замечательно, все легко и просто. Матанский - спаситель, в какая у него славная, добрая, умная и интеллигентная рожа. Мы - непобедимы, и у нас ещё

будет все! Абсолютно все! И в обед мы побежим занимать очередь в магазин, и я буду еще несколько раз появляться на своем рабочем месте, где с удовольствием и охотой буду каждый раз проводить по несколько линий, а потом подойдет очередь и мы возьмем еще и немножко добавим до конца рабочего дня, и я снова буду появляться на своем месте и разговаривать, и улыбаться, и острить, да так тонко я умно, что мои тупоголовые сотрудники будут только переглядываться и ни черта не поймут. А потом будет вечер, а мы с Колей будем, не торопясь никуда, сидеть со своими стаканами и вести неторопливую умную и хорошую беседу, и будем мы по очереди рассказывать про свою не сложившуюся жизнь и по очереди так понимающе кивать головой, как не может больше никто, потому что им тем, другим - не дано понять ни нас, ни нашей тонкой и страдавшей души.

А потом мы немного взгрустнем, вспомнив и умершего от инфаркта-Владислава Зонова, и бросившегося в пролет Грицюка, и сгоревшего от водки, Лешу, Поддубного и утонувшего Славу Ласкина, и еще много наших добрых знакомых, которые могли бы точно так же сидеть с нами в этот прекрасный восхитительный вечер.

А потом я буду идти на электричку чудесной зимней ночью, и снег будет скрипеть под моими ногами, а внутри все будет петь и кружиться вместе со мной. И, завидев милиционера, я буду идти твердо и независимо, а молоденький глупый сержант долго будет потом гадать,, что это за суворовец маршировал перед ним парадным шагом по пустой улице, а я приеду домой и лягу спать, и все у меня будет замечательно.

И таких ярких, насыщенных, полных событиями дней будет у меня не один, и не два, и даже не десять, а Давным-давно перевалит уже за тысячу.

Господа, неужели уже утро...

А.Т.

А вот еще сочинение - уже в стихах, Оно принадлежит Василию Назарову.

Сто грамм. Бутылка. Литр. Ящик.

Один раз и месяц: В праздник. Чаше.
Похмелье - пьянка. Вытрезвитель.
Прогулы. Жалобы. Родители.
Жена. Развод. Уход с работы.
«Друзья». Десятка «до субботы».
Ломбард. Продажа. Ссора. Две.
Врач. Участковый. ЛТП,
Беда. Печаль. Тоска. Исканье.
Ночами самоистязанье.
Луч света вдруг. Газетный ЛИСТ
Спасенье. Клуб «Оптималист».

Еще одно сочинение, которое перекликается с первым. Но тут автором является одна из наших слушательниц.

«Я хочу рассказать просто об одном дне (ох, как их много похожих!) из моей жизни.

...Начинается утро. Семь утра. В квартире еще все спят.

А мне, чувствую, надо выпить. Все точки винные в своем районе я знаю прекрасно.

Встаю, одеваюсь тихонько, тащусь на «сопку»: так называется место, где в любое время дня и ночи можно купить вина, водки.

Прихожу. Денег, конечно, нет. Не работаю.

Стоят спекулянты, стоят алкаши, кто хочет похмелиться.

Я к ним: «Есть?». «Деньги давай!». «Нет у меня денег. Налейте, мужики, полстакана. Подыхаю». «Ну, ладно, сейчас, подожди - вынесут. Уже пошли за «бухалом». «Стою. Жду. Меня колотит, трясет. Наконец, приносят вина. Мы ищем укромный уголок - парадную, подворотню, подвал... Находим.

«Наливай даме первой, а то ей очень плохо». «Да больше, больше лей, Вася. Жалко что ли этого дерьма», - говорю я.

Все с ухмылкой смотрят на молодую, пока еще симпатичную девушку, отпускают дешевые и плоские комплименты, а в душе презирают ее. И всех этих мужичков дома ждут жены, измучавшиеся с такими мужьями, дети, которые не понимают пока всего ужаса происходящего. А 21-летняя девушка стоит с этими мужиками и пьет дерьмо. Вот ей

уже легче стало, перестало колотить, кровь ударила в голову. «Ну что, - говорит она, «бабки» есть у кого-нибудь, мужики?».

Все шарят по карманам. Наскребли четыре рубля на шесть человек.

Ура! Есть пузырь сухого. Всем по глотку. Добавили. Похорошело. Но... Все. Деньги кончились.

«Вася, - говорю я. - Займи пузырь у Сталеваара, тебе он даст, я же знаю».

Вася идет занимать. Без денег не дают. И вот здоровый бугай Вася стоит и просит, у него чуть слезы из глаз не льются, просит в долг эту дрянь, эту гадость, отраву, от которой происходят все беды, все несчастья.

Выпросил... Все идут опять пить. Но все равно - мало.

Что делать? Я - молодая, симпатичная, мужчины засматриваются ...

«Лелька, слушай, иди найди какого-нибудь «лоха», мы его «крутанем».

Так мы и делаем. Допились до упада, до точки. Вечером приползаю домой «на рогах». Родителям мотаю нервы, дело доходит иногда до драки, даже до милиции... А на утро - все сначала. И так изо дня в день...

Окружающие жалеют, говорят: «Что ты делаешь, Леля, прекрати, пока не поздно!». «Да ну вас, я в любое время брошу!».

Но не бросить, оказывается. Все гораздо сложнее, думала, пока пила. Даже врачи не могли помочь. А какая была надежда на медицину!..

Вот сейчас, когда я прошла курс занятий в мое сознание перевернулось. Большого труда стоило написать мне все это. Стыдно и тошно было все вспоминать. Иногда даже ловила себя на мысли: да со мной ли все это было?

Со мной. И как хорошо, что я избавилась от этой позорной привычки, сама пытаюсь другим помочь. В общем: ничего хорошего ни себе, ни другим мое потребление спиртного не дало. А вот плохого - ой -е -ей .. Извините... Не могу больше...

Ольга В».

- В несколько подражательной манере известному произведению Джека Лондона «Зеленый змий», которое я настоятельно рекомендую прочесть всем (журнал «Трезвость и культура», №№ 2, 3, 4, за 1987 г.) написано вот это сочинение.

«Я всегда считал себя крепким и сильным человеком, которому все по плечу. Поэтому мои первые встречи с «зеленым змием» проходили вполне дружелюбно. Он не мешал мне и моим друзьям, хотя и не помогал нам. Он был моим товарищем в веселые и беспечные дни: вместе с ним мы ходили на танцы, на дискотеки, в рестораны, в гости, на свадьбы и дни рождения...

Иногда мне надоедало общество «зеленого змия» и я старался его избегать. Он не настаивал на дружбе, но как только я изъявлял желание его видеть - появлялся сразу же.

Вскоре я заметил, что мой зеленый дружок становится назойливым: теперь он приходил ко мне не только по праздникам и субботам, но и в будние дни. Его беспечность обезоруживала меня: меня восхищало его умение превращать накопившиеся проблемы в нечто несущественное и второстепенное!

- Главное в жизни, - учил змий - уметь веселиться наслаждаться и ни о чем не задумываться всерьез.

Порой я чувствовал, что он говорит неправду, но привитая «другом» способность отрешаться от трудностей, уходить от серьезных вопросов уже вошла в привычку, и мне было часто невозможно смотреть на жизнь трезвыми глазами.

И вот тут «зеленый друг» обнаглел: он приходил уже без спроса, стал назойлив и нахален. А когда убедился, стал покорным, начал диктовать свою волю, которую я выполнял с каждым месяцем и годом все безропотней.

Теперь я редко веселился - мой друг стал угрюм и раздражителен. Угрюм и раздражителен стал и я. Встречались мы уже почти каждый день. «Зеленый змий» был очень требователен: он сам выбирал мне друзей. Тех, кто его не устраивал, безжалостно изгонял из нашего круга. Все мои попытки вернуть их он встречал в штыки, а если я очень

настаивал, то он грубо издевался надо мной, высмеивал и позорил меня перед теми, кого он так и не успел закабалить

В минуты просветления я тогда и понял впервые, что сделал страшную ошибку в своей жизни. И решил избавиться от такого «друга». Я решительно захлопнул перед ним дверь, я вернулся к настоящим друзьям и цельной жизни.

Увидев такую мою решительность, «зеленый змий», казалось, стусевался А я возликовал и осмелел. Мне снова стало казаться, что я всесилен, что моя воля, мой разум никому не подвластны. Я так уверовал в свое обновление, что не побоялся как-то навестить бывшего «друга» в его берлоге.

Он встретил меня ласково, без упреков и обиды, Он услужливо во всем со мной соглашался и... Да, вскоре он вновь стал частым гостем в моем доме.

Змия ненавидели все мои друзья я вся родня, поэтому мы встречалась с ним в «безопасных» местах: барах, дешевых ресторанах, потом в магазинах и даже подвалах. Я вновь сделался злым и угрюмым, как и мой наставник, Мне казалось, что меня никто не любит, и я сам никого не любил. Я пришел к выводу: вся жизнь - сплошной обман, и люди рабы этого обмана. По-настоящему свободным был только я потому что презирал все условности и обрел истинную свободу.

«Истинная свобода» требовала много денег, времени и здоровья. Я отдавал все, что у меня было, но «змий» требовал еще и еще. Часто, отобрав у меня последнюю копейку он исчезал, а я мучался и, проклинал его и себя.. И повсюду искал его, где только он мог угнездиться.

Он очень любил деньги - мой «зеленый друг». Как только они у меня появлялись, появлялся и он - жадный и ненасытный. Как только деньги исчезали - он оставлял меня мучаться.

В конце концов это опять мне надоело: я обратился к людям в белых халатах. Они объяснили мне: все дело в моем организме, который необходимо лечить.

Лечили меня долго, часто и по-всякому. Я сам себе давал слово нигде не встречаться с «зеленым змием». И, едва выйдя из очередной клиники, мы сталкивались нос к носу, дружелюбно посмеивался и шептал мне.

- Ну как ты без меня проживешь? Нельзя без меня. Вокруг посмотри - везде я желанный и дорогой.

Я жил иногда какое-то время без него, но всегда чувствовал: он рядом и ждет момента, когда я его позову.

И я звал его. И он приходил. И начиналась страшная беспросветная жизнь до полного изнеможения, до потери сил даже убить себя.

Сначала приходили врачи, спасали меня от самого себя. Лечили мой организм, а «змий» ждал, когда я освобожусь от этих эскулапов. Ждал, чтобы вновь вытрясти из меня душу...

Он преуспел в этом. Из срока, отпущенного мне, он уже вырубил самые лучшие, самые ценные дни, недели, месяцы, годы. Это мерзкий, Грязный, вонючий тип! Я проклинаю день и час, когда познакомился с ним, я проклинаю тех, кто не упрятал этого дегенерата и убийцу на веки вечные в темницу. Он до сих пор разгуливает на свободе, повсюду его зеленое рыло проникает. Он ретируется, когда его гонят, но он не исчезает - прячется и ждет своего часа. Он обладает удивительной способностью к мимикрии, к лицемерию. Этим и опасен.

Сегодня я, убежденный трезвенник, член клуба «Оптималист», от имени миллионов потерпевших заявляю: «зеленый змий» - убийца, виновный в массовом уничтожении народа.

Он должен быть приговорен к уничтожению!

Михаил И."

Руководителю курса.

Рекомендуется в течение часа прочесть несколько наиболее интересных сочинений, выдержек из отдельных из них. Постарайтесь подобрать сочинения и выдержки так, чтобы они не нуждались в комментариях.

Пожалуйста, самоотчеты.
(самоотчеты)

Теперь вот о чем я хотел бы поговорить с вами. Некоторые слушатели верно подметили, что в своих выступлениях я часто ссылаюсь на зарубежные исследования, киваю на достижения капиталистических стран, якобы этим умаляя нашу национальную или вернее социальную структуру. Я не хочу ссылаться на авторитеты, отсылать вас к классикам марксизма-ленинизма, которые, кстати, утверждали, что все хорошее и полезное надо брать на вооружение из любой общественной формации и культивировать его в условиях социализма.

Мне обидно за державу, что наша страна по уровню здравоохранения плетется где-то среди слаборазвитых стран, а еще недавно мы кричали во всех популярных изданиях - у нас работает каждый третий врач мира. Любую деятельность необходимо оценивать по конечному результату. Но если смертность советян гораздо выше не только развитых капиталистических, но и некоторых развивающихся стран, тут есть о чем поразмыслить: значит что-то очень не в порядке в нашем общем доме.

Мне обидно за державу, когда я слышу по телевидению об успехах на Западе и в США в борьбе с курением. Соединенные Штаты Америки намерены к 2000-му году стать некурящей страной. Для этого у них есть все предпосылки: курящих в США стало всего 25 процентов, в то время как у нас - более 70 процентов.

Скажу больше: широких научных исследований по проблемам алкоголизации и курения у нас в стране пока не проводится. Есть небольшие опыты, исследования, наблюдения, проводимые в основном энтузиастами, но достигнутые результаты не освещаются средствами массовой информации: дай бог, как говорится, опубликовать бы их в закрытых научных сборниках с грифом ДСП - для служебного пользования. А вот в капиталистических странах такие исследования проводятся широко, все многотиражные издания охотно публикуют данные таких изысканий. Я не хочу быть голословным, отсылаю вас к одному из выступлений «Комсомольской правды» от 31 октября 1987 года. Статья, написанная собственным корреспондентом газеты Андреем Петруком, называется «Если в зеркало взглянуть». Давайте все вместе читаем. Кстати, она попала и в

сборник библиотечки «Комсомольской правды», названный Так же: «Если в зеркало взглянуть», (М., изд. ЦК КПСС «Правда», 1988).

Если в зеркало взглянуть.

«Все еще куришь? А как насчет утренних пробежек? И с ежедневную «кофейную» норму по-прежнему выполняешь?»

Оглянись по сторонам и... расскажи читателям, как обедала в Америке с нашими «домашними врагами» - такое задание получил наш собственный корреспондент в Нью-Йорке Андрей Петрук.

Когда я получил из редакции столь необычное задание мне сразу вспомнились слива, вернее наблюдения одной молодой учительницы французского языка, с которой я познакомился на недавней встрече советской и американской общественности в Чаттокуа: «Когда ваши делегаты гуляли по аллеям Чаттокуа со своими американскими знакомыми честно говоря, сначала с «трудом могла отличить, кто из них советский, а кто - американец. Но потом обратила внимание на одну деталь - русские за редким исключением курят...».

На улицах Нью-Йорка гораздо чаще можно встретить человека, жующего на ходу «хот дог» - булку с сосиской, держащего в руках пластмассовый стаканчик с каким-нибудь прохладительным напитком или кофе, чем с сигаретой. Можно целый день провести в Нью-Йоркском или Колумбийском университете и не встретить здесь ни одного курящего студента.

И все же сказать, что американцы не курят, было бы неправильно. Курят, но очень немногие. Причем, в основном, по моим наблюдениям, молодые женщины и представители так называемых национальных меньшинств - негры, пуэрториканцы, выходцы из Латинской Америки. Объясняется это в основном, воздействием мощнейшего оружия американского бизнеса - рекламой, на которую табачные магнаты ежегодно тратят около 20 миллиардов долларов. Реклама сигарет в Соединенных Штатах уступает по своему

объему только рекламе автомобилей. И то лишь потому, что запрещена она на радио и телевидении с 1971 года.

В большинстве сюжетов табачной рекламы, сделанных кстати, с большим вкусом и размахом, участвуют лучшие манекенщицы, снятые на фоне шикарных пейзажей, прогулочных яхт, и дорогих ресторанов. Поэтому желание прикоснуться к великосветской жизни и быть хоть чем-то похожей на эталон общепризнанной красоты заставляет наименее образованную часть американского общества и молодых американок тянуться за сигаретой.

И все же, согласно статистике, курящих в Соединенных Штатах становится с каждым годом все меньше. С одной стороны, это объясняется растущими ценами на сигареты (пачка сигарет сейчас стоит в среднем 1 доллар 45 центов). А с другой - принявшей в последние годы широчайший размах борьбой американцев за свое здоровье. Как отмечалось на слушаниях в конгрессе, за последние годы в стране было проведено около пяти тысяч исследований, подтверждающих пагубное влияние курения на здоровье. И если раньше на пачках сигарет и рекламе табачных изделий присутствовали обведенные в рамочку слова: «По мнению главного врача Соединенных Штатов, курение опасно для Вашего здоровья», то сейчас мнение главного врача страны выражено более определенно: «Курение приводит к раку легких, сердечно-сосудистым заболеваниям, эмфиземе и может осложнить беременность» или «Курение во время беременности может привести к повреждениям плода, преждевременным родам и недостаточному весу новорожденного».

Если не так давно в Соединенных Штатах практически никаких ограничений для курящих не существовало, то в последний год под давлением общественности в этом вопросе началась по американским стандартам чуть ли не революция.

Запретили курить на некоторых авиалиниях, где полет продолжается менее двух часов. В пригородных электричках Введены ограничения на курение в государственных учреждениях и армии Соединенных Штатов. Местные власти на уровне штатов и городов ввели законы, согласно которым в общественных местах, в частности в ресторанах, или вообще запрещается курить, или для курящих отводятся отдельные

столики в стороне от остальных. Конечно, сопротивление частного бизнеса этой кампании огромно.

Так, Жан Леон, владелец фешенебельного ресторана «Ля Скала» в Беверли-хиллз в Калифорнии, в котором, по его утверждению, побывали пять президентов США и все «звезды Голливуда, угрожает переехать в другой город, считает, что Америка вступила в эру наполеоновской империи, и в знак протеста установил скамейку с надписью «Дорогие курильщики, присаживайтесь и наслаждайтесь», но... во дворе своего заведения. Закон есть закон.

Конечно, антитабачная борьба в Соединенных Штатах не имеет такого размаха, как борьба против наркомании СПИДа и злоупотребления спиртным. Но тем не менее все чаще по телевидению, особенно в выходные, появляются рекламные ролики-мультфильмы, призывающие молодежь развлекаться без пагубного для здоровья табачного «удовольствия».

Вовсю стараются поставить палки в колеса этой кампании табачные фирмы. Так, например, компания «Филипп Моррис» четыре раза в год издает свой журнал одноименного названия и направляет его бесплатно всем желающим. Богато иллюстрированный и в общем-то привлекательный для читателя - здесь можно найти занимательные исторические экскурсы, интервью со «звездами» кино, эстрады и даже исследования по проблеме НЛЮ, этот журнал в значительной мере посвящен контраргументам в борьбе против курения.

И все же, несмотря на зазывную мишуру и блеск рекламы, приглашающий вдохнуть тончайший дымный аромат новинок табачной промышленности, все больше американцев выбирают здоровье. Занятие спортом и диета - вот, пожалуй, два повальных увлечения американцев в последние годы, уже успевших оставить свой благотворный отпечаток на нации

Особенно велико стремление к физическому совершенству среди молодежи. Сегодня в Америке, переживающей седьмой год относительного экономического благополучия, многие молодые люди мечтают стать так называемыми «яппи». Состоящий из первых букв английских букв, этот термин можно расшифровать как «молодой горожанин, целеустремленнодвигающийся по карьерной лестнице». Конечно, можно

говорить о политических взглядах этих студентов, молодых служащих и бизнесменов, в большинстве своем консерваторов.

Но то, что считается «яппи» хотят очень многие или хотя бы внешне быть похожими на них, - факт.

Уже давно канули в Лету времена хиппи, рокеров, металлистов.

Лишь однажды вечером в артистическо-студенческом районе Гринвич-вилледж я видел молодую пару, отдаленно напоминающую металлистов в нашем восприятии этого слова. Во всяком случае, кожаные куртки с заклепками присутствовали, но цепей не было. На них посматривали как на провинциалов - ведь сейчас в Нью-Йорке самыми Популярными направлениями в молодежной одежде завсегдатаев дискотек и музыкальных клубов стал «русский стиль» - футболки и свитеры с советской символикой, будь то силуэты Москвы, надписи «СССР» или даже «Горбачева в президенты». Причем этот последний писк моды далеко не всем по карману.

Например, футболки с советской символикой стоят от 30 долларов и выше.

Одним из составляющих образа «яппи» является здоровый образ жизни, включающий в себя отказ от вредных привычек и обязательные занятия спортом. Ведь достичь вершин карьеры, если ты не имеешь каких-то совершенно уникальных способностей или очень богатых или любящих тебя родителей, может лишь работоспособный или... внешне привлекательный человек. Именно внешне привлекательный - таков американский стандарт. Угрюмый, неприветливый, быстро устающий молодой человек, не заботящийся о своем внешнем виде, будь та одежда или физическая форма, практически ее имеет шансов попасть на руководящие должности в бизнесе или на государственной службе. Распахнутый ворот рубашки (значит, не понимает, что расхлябанность производит отрицательное впечатление), выпирающий из-под ремня живот (значит, чревоугодник, плюнувший на свое здоровье) расцениваются в Америке как приметы неудачника. А уж гордиться тем, что ты вчера «хорошо посидел» за бутылкой виски или водки, никому в голову не придет.

Конечно, проблема алкоголизма в Соединенных Штатах существует. Особенно остро она стоит среди некоторых этнических меньшинств, бедноты, малограмотных и потерявших надежду выбиться в люди. Те же, кто еще не потерял вкус к жизни, хочет быть здоровым и преуспевающим, предпочитают воздерживаться от употребления спиртного. К этому призывают и многочисленные общественные организации, например, такая, как «Матери против управления автомобилем в нетрезвом состоянии», чьи дети погибли по своей вине, или вине пьяных водителей. А также антиалкогольная кампания проводимая в средствах массовой информации США. Так, по телевидению постоянно прокручивают короткие 30-секундные ролики, в которых кумиры молодежи, в основном рок музыканты и спортсмены, предостерегают своих поклонников от употребления спиртного. Например, слепой певец и музыкант Стиви Уандер в одной из таких антиалкогольных телереклам говорит, что лучше сам сядет за руль, чем позволит кому-либо из своих подвыпивших поклонников сделать это.

Результаты проводимых в стране и мире исследований о пагубном влиянии алкоголя на здоровье публикуются здесь не в специализированных медицинских журналах, а в самых многотиражных общественно-политических журналах. Например, в одном из недавних номеров журнала «Ю.С.Ньюс энд Уорлд рипорт» рассказывалось о взаимосвязи между спиртным и раком груди у женщин. Согласно исследованию, проведенному национальным институтом рака США, употребление примерно 200 миллилитров пива (уж не говоря о крепких напитках) в неделю увеличивает шансы возникновения рака груди у женщин на 40 процентов.

Альтернативой пагубным привычкам для американцев являются занятия физкультурой и спортом. Согласно статистике, на первом месте по популярности стоит плавание, на втором - спортивная ходьба, третьем - бег, четвертом - велосипед, пятом - спортивные игры: софтбол, волейбол, теннис и прочее. Причем наибольший бум в настоящее время переживает спортивная ходьба, переместившаяся за два последних года с пятого места на второе. Это связано с тем, что

бег трусцой, в отличие от ходьбы, согласно последним медицинским данным, особенно среди тех, кому за 40, приводит к травмам суставов, связок, осложнениям на сердце и других органах. А кроме того, задача по сохранению фигуры выполнима при спортивной ходьбе, так как при ней сжигаются до 530 калорий в час, в то время как при беге - около 480.

Шагающих, бегущих американцев всех возрастов, начиная от «яппи» и им подражающих и до тех, кому далеко за 70, можно встретить с 4 часов утра до 12 ночи в любом парке, на улицах, даже в Вашингтоне у Капитолия, где заседает конгресс Соединенных Штатов.

В больших городах в каждом квартале есть частные атлетические клубы, оборудованные по последнему слову физкультурной техники.

Давайте заглянем в один из таких спортивных клубов, расположенный на пересечении 50-й улицы Манхэттена и Мэдисон авеню. Над входом - голубой флаг с надписью по кругу «Нью-Йоркский клуб здоровья и спортивных игр». Захожу. Вестибюль напоминает холл гостиницы - зеркала, ковры, мягкое жужжание кондиционеров, приглушенная спокойная музыка. За стойкой две милостивые девушки. Представляюсь. На лицах девушек удивление и интерес. Оказывается, встречают советского человека впервые. Просят минутку подождать. Откуда-то из-за зазеркалья появляется третья девушка. Ее зовут Шерри Уайнер. Она сегодня исполняет обязанности управляющего, а вообще-то консультант по физической подготовке.

Оказывается, помимо этого здания, клуб имеет еще шесть филиалов, разбросанных по всему городу. Они открыты ежедневно с семи утра до десяти вечера. Членом клуба может стать любой человек, достигший 18-летнего возраста. Стоимость - 1045 долларов на один год и 1420 - на два. В этом клубе и его филиалах работает около 120 секций и классов, начиная от каратэ, аэробики, йоги, тенниса, плавания и кончая бальными танцами. Кроме того, летом клуб арендует яхту и приглашает своих членов совершить прогулки по океану в выходные дни. Есть специальные классы для желающих бросить курить. Обеспокоенные своим весом на индивидуальной основе

могут проконсультироваться с врачом-диетологом. Средний возраст членов клуба, мужчин и женщин - 25-30 лет.

- Шерри, а с чего все начинается?

- С медицинского тестирования, Ваши данные, - пульс, давление, работа, сердца, вес, объем мышц и прочее - закладывается в компьютер. Такие обследования и тестирование проводятся затем, естественно, по вашему желанию, регулярно и течение всего срока членства в клубе.

После этого врач-физиолог и консультант по физической подготовке, если у вас нет пристрастия к какому-то определенному виду спорта, готовы выбрать в соответствии с вашими пожеланиями курс занятий и упражнений на тренажерах.

- Должен ли я ходить в какую-то определенную секцию в определенное время?

- Вовсе нет. График работы секций в течение недели у нас скользящий. Вы можете в удобное для вас время без всяких ограничений, скажем, плавать в бассейне, играть в сквош, заниматься на тренажерах и ходить на массаж.

Прошу Шерри показать клуб. В цокольном этаже разместился 15-метровый бассейн. Члены клуба имеют право приводить сюда своих детей любого возраста, чтобы вместе плавать. Тут же, за темным стеклом, сауна и турецкая парилка. На первом этаже расположены небольшие залы со сверкающими никелем тренажерами для любых групп мышц. Многие из них оборудованы компьютерными дисплеями. Заметив мой интерес, Шерри поясняет, что на экране дисплея скажем, этого эргометра указываются скорость, нагрузка, с которой вы «катитесь по дороге», и количество сгоревших в пути калорий. Обращаю внимание на крутящего педали и уткнувшегося в закрепленную на специальной подставке на руле книгу молодого человека. Оказывается, студент: готовится к очередному зачету по химии. Здесь же, на втором этаже расположено небольшое кафе - пять столиков, автоматы с бутербродами, пакетами жареной картошки и прохладительными напитками.

Благодарю своего экскурсовода, отвечаю на ее вопросы как клубно-спортивное дело поставлено у нас. Признаюсь

честно, что пока, увы, гордиться нам в этом плане особенно нечем. Сегую, что членство в ее клубе по карману не всем.

- Ничего не поделаешь, - разводит руками и улыбаясь Шерри. - Бизнес есть бизнес. Организовать подобный клуб сделав вход в него бесплатным, наверное, возможно только у вас в стране.

Старая поговорка «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу кто ты» сегодня в Америке звучит по-другому: «Скажи что ты ешь...»

Постепенно традиционный американский завтрак - яичницу с ветчиной и чашку кофе - вытесняет плоская с хлопьями из отрубей, залитых обезжиренным молоком, и стакан сока.

Нежелание американцев набирать лишние калории, поглощать холестерин, содержащийся в животных жирах и являющийся причиной сердечно-сосудистых заболеваний, привело к резкому сокращению в стране за последние три года потребления на душу населения сливочного масла - на 38 процентов, яиц - на 20 процентов, жирного молока - на 47, сахара - на 23. Кстати, благодаря этому смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в США уменьшилась, по подсчетам специалистов, за пятнадцать лет примерно на треть.

В то же время потребление обезжиренного молока подскочило на триста с лишним процентов, соков - почти на семьсот, куриного мяса - на 76 и риса на 59, не говоря уже об овощах и фруктах.

В кафе, закусочных и ресторанах на столиках по соседству с сахарницами стоят пластмассовые коробки с маленькими пакетиками «нюитра суит» - заменителя сахара, который при той же сладости в несколько раз менее калорийный, чем его традиционный собрат.

Как грибы после дождя в больших городах растут вегетарианские закусочные и кафе, где подают, а точнее, вы сами накладываете себе на большую тарелку всевозможные, но достаточно незатейливые блюда из вареных и свежих овощей, фруктов: от традиционных - салата, свеклы, бобов, капусты, моркови, шпината - до десятка других даров растительного

мира. Все они приготовлены только на растительном масле - никакого холестерина.

Не только кофе, но и чай в связи с тем, что в нем тоже присутствует кофеин, теряет свою популярность среди американцев. Все чаще в кафе или ресторане можно услышать вопрос, задаваемый официанту: «Какой у вас есть цветочный или травяной чай?» Тот самый чай «с добавками», который так давно обещает выпускать наша промышленность и который с успехом делают наши хозяйки, добавляя в заварку мяту и апельсиновые корочки, кусочки яблок и сушеные листья земляники, корицу и ягоды шиповника.

Завершая наш экскурс в мир увлечений американцев, хочу сказать: особых затрат энергии и средств их стремление быть красивыми, подтянутыми и в форме не требует. Конечно, не в каждом городе и поселке найдешь у нас спортивный зал с гостеприимно распахнутыми дверями. Но в остальном - все нам по силам, стоит только захотеть. Отложим в сторону газету, отодвинем пачку сигарет, поищем в шкафу кеды, спортивный костюм, философски отнесемся к тому, что не удалось сегодня купить пакетик с кофе... В конце концов нужно не однажды задержаться у зеркала и присмотреться к себе повнимательнее!

Нужны какие-нибудь комментарии?

Думайте, соратники, думайте крепко обо всем, что здесь услышали. И делайте - вывод...

Освободите колени и руки! Погасите свет! Закройте глаза! Все закрыли глаза! Поднимаем руки! Работаем кистями. Активно работаем! Вот так! Еще раз! Руки опустили на бедра! Все внимание на мой голос! Вы слышите только мой голос! Все посторонние мысли вас покинули, внешние раздражители ушли, кроме моего голоса! Потому что мой голос это ваш внутренний голос!

Начинаем расслабление мышц! Расслабляем мышцы. Расслабляются, мышцы бедер! Расслабили мышцы живота. Расслабляются мышцы груди! Полностью расслабили мышцы рук! Руки, словно плети, легли вдоль бедер! Расслабляем мышцы шеи! Расслабились мышцы лица! Наше тело полностью расслаблено!

Вы слышите только мой голос! Все находится в состоянии активного бодрствования! Все внимание на мой голос.

Потому что все, о чем я буду говорить, будет влиять на всю вашу дальнейшую жизнь. От того, как вы будете воспринимать то, о чем я буду говорить, полностью будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. Вы слушаете мой голос!

Сегодня мы уже уверенно ступаем по светлой и счастливой дороге трезвости и некурения. Нам радостно оттого, что кончилась наша зависимость от алкоголя и никотина, мы сумели уничтожить в себе навязанную извне нам программу на употребление сивушной отравы и табачного яда. Наше сознание полностью прояснилось: С каждым днем в нас растет уверенность в здоровом завтра - без ядовитых веществ коими являются спиртное и табак.

Мы замечаем, как все вокруг нас стареют, а мы с каждым днем становимся моложе. Наш организм перестраивается, обновляется, молодеет и крепнет, в нем постоянно вырабатываются защитные функции против наркотических ядов - никотина и алкоголя. В нас постоянно растет жизнелюбие, готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней. У нас очень хорошее настроение. Оно будет с нами долго-долго, -

Откройте глаза...

Включите свет...

Вопросы? Пожелания?

До следующего занятия! До свидания!

ЗАНЯТИЕ ДЕВЯТОЕ

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте!

Отдохнули? Я имею в виду от домашней работы - сочинений. Наверное, дневники стали у вас гораздо полнее. Так и должно быть. Пока рано забывать о том проклятом кошмаре, в котором мы пребывали. Хотя забыть хочется, и даже кажется иногда некоторым так, как это написал мне один из вчерашних слушателей, уже полгода ведущий занятия в Ярославской области.

«...О том, что я был алкоголик чуть ли не третьей стадии, мне давно уже не верится. Это, наверное, плохо, да?

Вообще вся пьяная жизнь была не со мной... Это был не я.

Другой человек был. Я начал жить только с началом занятий в нашем клубе. Я получил такой заряд оптимизма, которого мне хватит на всю жизнь. Да и не только мне, я им поделюсь со всеми пьющими и курящими людьми, которые меня окружают.

Иногда меня берет злость на пьяных, так и хочется встряхнуть их, ударить лбом о стенку, чтобы сместить что-то в их головах. Нет, я таким не мог быть, не был никогда.

Вот таким я кажусь сам себе со стороны. А ведь был почище многих...»

Да, дорогие мои соратники, так будете думать и рассуждать - многие из вас, кое-кто уже пишет об этом в своих дневниках.

Сергея Болотов относится к спиртному, как он пишет в высшей степени «до лампочки», что, видимо, надо понимать как равнодушно. Так? «Табак, - продолжает Сергей стал почему-то меня раздражать, особенно наглая его способность быть всюду: в киосках «Союзпечати», в продовольственных магазинах, в кассах в баню, в сувенирном киоске даже в хлебном магазине видел».

Кстати, в хлебобулочном магазине я тоже видел, только не в Ленинграде, а в сельской местности. Не только в продуктовом магазине, а именно в булочной. Да что же это творится друзья!? Окружили, обложили со всех сторон и скандируют при этом: «Курить - здоровью вредить». А нам, курильщикам, наплевать:

это кому-то, может, и вредно для здоровья, а нам - нет. Мы и сами курим, и другим советуем, только детям говорим: «Мал, еще курить. Вот подрастешь, тогда дыми сколько хочешь».

Знакомо? Было, было такое с нами.

«Чтобы как-то расколоть «соображающих», пробиваю у начальства устройство в красном уголке чайной. Нахрапом-то моих вчерашних собутыльников не возьмешь. А вот курят они мне в нос так, что я, наверное, не выдержу и въеду кому-нибудь и повыше носа», - в ответ на вопрос о пребывании в компании написал Сергей. А потом продолжает:

«Выпить уже не предлагают. А насчет курева, случается кто-то нет-нет, да и подойдет: «Покури, отдохни», - скажут. Потом спохватятся: «Ой, я и забыл, что ты «завязал».

Жуть, сколько времени терял я на такие перекуры. Наивными кажутся объяснения типа: перекурю, мол, дважды наверстаю время перекура. Черта с два. Я никогда раньше в передовиках не ходил. А теперь за мной не могут иные с Доски Почета угнаться».

Весело пишет Сергей, раскованно, а главное - откровенно. Об отношении к пьяницам и алкоголикам он пишет:

«Пьяница - это самый злонамеренный тип: от него исходят все беды, он порождает алкоголиков потому не жалею я пьяницу, бороться буду всегда и везде против его гнилой теории об умеренности, знании нормы и т.п. А вот алкоголиков жалко. Выходит, он жертва пьяниц, их порождение. И потом они, пьяницы, еще и борьбу ведут какую-то с алкоголиками. Да их самих давить надо!»

Однако, Сережа! Я понимаю ваш тяжелый юмор максималиста, но поймут ли другие? Не давить, а переубеждать надо любого человека, который положительно относится курению, к выпивке. Словом, только словом мы сумеем доказать такому вот, как он считает себя, «умереннику»: борясь против его ритуальной рюмки, тем самым мы боремся за него, боремся за то, Чтобы он не познал все ужасы алкогольной неволи, этого кошмарного рабства, когда за глоток отравы готов даже на подлость, на преступление...

«Мысли о спиртном и табаке стали постоянными, - пишет далее Сергей. - Только теперь думаю не о том, как и где выпить

или покурить, а о том, не сочтите меня нескромным, как отрезвить и избавить от курения; всю страну».

Почему же нескромным, Сергей? Это и есть оптимальное, то есть наилучшее решение проблемы. Именно к этой цели мы и стремимся. И обязательно с твоей помощью, всех остальных слушателей, а дальше - с помощью вами уже избавленных от дурных пристрастий людей, достигнем светлого будущего, когда трезвые, а значит очень добрые и сострадательные, способные люди смогут такое сделать!..

Все в наших руках, Сергей.

«С каким наслаждением курил, - пишет Дальше Болотов. - Кончалась одна сигарета, я от нее прикуривал другую, потом еще, еще. И все никак не мог накуриться. Стало страшно. Думаю, что же это я? Ведь не курю же, отказался? И так захотелось проснуться и убедиться, что это только сон.

И проснулся в холодном лоту. Так легко стало, что все это было во сне».

Во Владивостоке был у меня слушатель, который страдал от того, что курил во сне. Ему врачи категорически запретили курить, вот он и бросил. И не курил 19 лет. И все эти годы тоже просыпался холодном поту от ужаса, что не выдержал и закурил.

Вам, Сергей, это не грозит. Сознание ваше очистилось, а сон этот давайте посчитаем остатком того мусора, который имел место быть в вашем сознании.

А тот товарищ из Владивостока теперь спит нормально.

Даже письма на праздничные даты присылает и все удивляется столько ходил к врачам, и психиатрам - сны преследовали все равно. А вот прошел курс занятий и весь этот ночной кошмар прекратился. Все дело, в нашем сознании, вернее в части его программирования. Почему товарищу из Владивостока снился постоянно курительный сон? Да потому, что комплексовал: всем можно курить, а ему нельзя. При этом он был убежден: курение - это необходимое в жизни занятие. Вот и получался, мягко говоря, дискомфорт в сознании. А курительные убеждения были, видимо, сильные, преобладали над противокурительными.

«Трезвость и некурение!»

«Убеждения только трезвенные и противотруительные».

«Сознание ясное, даже чересчур».

«Привычки нет».

«Потребности нет».

«Переживаю только от радости и себе еще не верю: да я ли это?».

Вы, вы, Сережа. Я вот читаю дальнейшие ваши лаконичные записи и сверяю с теми, которые вы оставили на страницах первых своих дневников. И, знаете, прихожу к приятному для себя выводу: вы обязательно поведете такие же занятия. Не сегодня, конечно, но и не через год - два. Гораздо раньше. Вы просто не сможете не повести их.

«Сон - во! Аппетит - никогда такого не было! Постоянное ощущение здорового тела - таково мое физическое самочувствие», - пишет Болотов. И продолжает: «Постоянно пребываю в настроении какого-то еще неизведанного кейфа, даже в состоянии алкогольной эйфории такого не было у меня (себе дивлюсь: до чего же грамотный!), эмоций мыслей, очень много: все направлены против алкоголя и никотина. Иногда «такую эмоцию» выдам на работе, ни один дневник не уместил бы емкость выражения. Мысли, как и желания одни: дольше не расставаться с единомышленниками, вместе работать над отрезвлением народа... Не переборщил я?

Нет, Сережа, не переборщил. Очень хорошо и правильно.

«Про моральное самочувствие писать сложнее. Заедает иногда так прошлое, хоть волком вой от тоски и боли за бесцельно и преступно прожитые годы, за горе и слезы близких... Нет, не могу сегодня», - написал дальше Болотов.

Ничего. На то мы и люди, что умеем себя казнить, думать, размышлять, оценивать свои поступки не только сегодняшнего дня, но и соотносить их с аналогичными проявлениями прошлого. На то мы и люди, Сергей, что умеем, когда трезвые, выбирать те здоровые начала которое помогут в дальнейшей жизни.

«Занятия вернули меня к жизни. Вчерашнее - это был последний толчок, наверное, в светлую жизнь. Вопрос только один: как часто будем общаться после окончания курса?».

Отвечу: ровно столько, сколько вы захотите Сами. Рекомендую общаться со всеми слушателями. Ну, да об этом поговорим еще на выпускном банкете, над подготовкой которого так продуктивно работает наша инициативная группа.

Опять почему то вижу двусмысленные улыбки. Привыкайте и других учите: банкет - это праздничный вечер с ужином. С хорошими и полезными напитками. А уж «отравитки» и «ядовитки» - это то, что не отвечает празднику.

Про самостоятельную работу Сергея мы знаем из предыдущих дневниковых записей. Про взаимоотношения со слушателями - тоже. Мне нравится такая дружная сплоченность, взаимопонимание. На этой основе, кстати, в нашем клубе нередко люди находят друг друга, становятся спутниками жизни.

«Трезвость и некурение не только завтра, но и дальше, дальше!» - заключил дневник Сергей.

Руководителю курса.

Такой разбор дневника необходимо провести, используя ответы различных слушателей. Чьи дневники вы не затронете в этом разборе, прочтите, не называя фамилий, выдержки из их сочинений или полностью все сочинения.

Мы вчера по большей части читали сочинения обстоятельные, литературно выдержанные, с глубоким внутренним подтекстом. А вот еще сочинения, которые мы не успели прочитать.

«Спиртное, как теперь я окончательно понял, хотя и до этого понимал, - разрушающая сила, которая рушит семейный очаг, отношения на работе, дружбу с хорошими друзьями, свое здоровье и вообще несет потерю себя в обществе.

За последние 7 лет я поменял 5 мест работы, и все из-за нее, ядовитой.

Я не говорю, сколько денег я пропил, а сколький премий и прогрессивок был лишен! Ну, а в семье постоянная свара, разлад: жена у меня с высшим образованием, уж и не знаю

сколько раз она грозила разводом, но как-то все становится на свои места, я бросаю лить я все устраивается. Неделю, две, месяц - и обратно двухнедельный запой, вот так у меня и проходили эти 7 лет семейной жизни - ежели все описать досконально, то получится книга.

Такие пироги и с родителями; мать плачет, отец ругается - в общем и целом беда для всех. Трезвый, я понимаю что делаю плохо, а когда пьяный - все побоку, лишь бы где добавить. И вот я, наконец, попал туда, где мне помогли разобраться окончательно в моих заблуждениях. Еще не до конца, но я убежден, что встал на правильный, трезвый путь.

Л. К.»

«Если считать неполноценных детей, самоубийц, горе, слезы, смерть людей в 30-50 лет, болезни, преступления нормальным явлением - то в этом очень, много, «хорошего» сделал алкоголь.

Мне он дал: неполноценного ребенка; мой отец умер в 51 год; моей матери - слезы, горе, расстройства при жизни с алкоголиком. На производстве он дает: брак, травмы, преступления. Обществу он дает преступников, венерические болезни, самоубийц, разводы.

А.Р.»

«Алкоголь - это о-го-го! Наделяет такими подарками, от которых в большинстве случаев не избавиться и не подаришь другому. Юрий Александрович, извините, но у меня нет желания и настроения писать на эту тему. Подарков от этого самого «змия» у меня было очень много, не хочется возвращаться в прошлое, а подумашь - надо!!! Чтобы моего прошлого ни с кем не повторилось, а в этом виновата только водка. Буду вести борьбу, и только борьбу, много и очень много нужно приложить усилий, отдавать всю силу на борьбу с ней. Самый дорогой подарок от нее я принял в 1985 г., 206, ч. II - 2 года. Так нет же: вышел - я снова за старое, не знаю, но догадываюсь, куда меня в скором времени и какой подарок был бы мне вручен.

Настрой на трезвость отличный. Спасибо за все. Людям ведущим борьбу против пьянства, мое глубокое убеждение, нужно при жизни ставить памятники, а не вставлять палки в колеса, как это во многом и делался.

В. В.»

«На вопрос, что хорошего дал мне алкоголь, моей семье, да и всем нам, людям, можно сразу ответить: кроле беды, зла и прочего ничего не дал и не дает. Он может только взять, но не дать. Он берет, как всегда, лучшее, то, что нам очень дорого. Он истребляет целые народы и нации за какие-то десятки лет. Алкоголю не место в нашем обществе. У меня лично он тоже много взял: взял он годы, месяцы, неделя, когда я был в угаре пьяном. Он брал идеи, мысли, да и вообще разум А сколько мог бы сделать я полезного не только для себя, но и для других, для общества. А таких, подобных мне, было очень много, вот вам и ответ - что алкоголь сделал для одного человека, то он делает и для общества в целом.

Ведь у нас у каждого были мечты, но водка не дала их осуществить, через нее лишился я квартиры, машину потерял, два тяжелых преступления совершил. И как я не зарекался ни капли больше в рот не брать - но не удержался, сел за руль. И вот Шоссе, вот руль, который, кажется, крепко держу. Но все произошло в мгновение ока - что было, смутно помню. Но как пришел в себя, желание первое было - убежать.

Куда бежать? От себя, от водки, которая травит нас? Товарищ весь в крови, оторвало губу, выбило зубы, челюсть сломалась, сотрясение мозга... Ужас. Страшно. А все она, проклятая водка, и кто только заинтересован в ее реализации?

Водка - это наша беда, смерть, слезы свои и слезы близких, это отупление народа, нации. Из-за водки мы отстаем от других стран по всем показателям, зато по другим «обгоняем». Нет, водку, алкоголь нужно изгонять из нашего общества, как врага, а враг свое дело знает туго, он убивает.

Я, бывший алкоголик, призываю всех людей нашей страны, встать на защиту наших детей от этой чумы. Я - за установление трезвости на нашей Родине.

А. С.»

«Название сочинения, наверное, располагает к особому решению этой темы, например, остроумному. Я же просто перечислю все, что принес алкоголь мне и моим окружающим (вкратце, разумеется, потому что полностью излагать не хватит ни времени, ни бумаги).

Я начал пить с 16 лет, т.е. с 9-го класса. Пить начал резко и помногу, отсюда - быстро переборол сопротивление организма и к 18 годам стал зависим и алкогольно, и ситуационно. В школе действие алкоголя не замечал. Конечно, накопилось много долгов, но благодаря своим способностям без затруднений их ликвидировал. В 10 классе пил сильнее. Познакомился со многими людьми, у которых было все, и с теми, у кого ничего, кроме пьянки. Сменил несколько компаний, потом отошел от них (теперь 90% из них сидят в тюрьме). В то время у меня были запросы (рисовал, искусство, книги) и полностью обезличенные личности меня долго интересовать не могли, поэтому и ушел от них. Ну, это уже похоже на историю - буду писать кратко.

В медицинский институт поступил в 1982 году, был одним из умных на курсе во втором семестре водка лишила меня стипендии полностью потерял интерес к учебе. Терял вещи, опускался, и в 83 году пьянка выгнала меня из института. Пошел работать лаборантом, потому что там не работают, а пьют, через 4 месяца ушел. Что интересно; пьянка, подарив мне «друзей» в институте, их и отняла. После того как меня отчислили, ни один не зашел и никак не проявил интерес к моей судьбе. Было очень обидно - и другая компания быстро нашлась. Пошел работать диспетчером в медучреждение. И через месяц кое-как ноги унес, а то бы уволили по ст. 33. И по советам пошел я на «скорую» санитаром. Вот было место для нашего брата! Работал по 24 ч., т.е. 2-е суток пил, 2-е дома, 3-и на работе «отходил». На работе пили почти все - от врачей до гардеробщиков, иногда фельдшер не то что в вену попасть не мог, он на стул сесть правильно не мог и падал на пол. Так, что страховали друг друга: «Роберт, ты сегодня за меня - я вчера перебрал». И я делал его работу (колол, шинировал и т.д.) - ладно хоть не за врача. А праздник - вот это пьянка! Вино стоит прямо в заправочной: приезжаешь за

медикаментами и заодно «замахнешь» в машине еще один флакон. Это был настоящий кошмар. В то же время стал попадать в медвытрезвители, т.е. пьянка дала мне новую репутацию (понятно - какую). На работе не ругали, а утешали, только доброта вышла боком.

В 85 восстановился, решил: пить не буду. И не пил первое время. Благодаря еще не совсем пропитым мозгам быстро пошел в гору. Учился хорошо, на стипендию, быстро завоевал авторитет, стал старостой кружка хирургической стоматологии, потом зам. председателя СНО факультета, вошел в институтский комитет СНО, был рекомендован в комитет ВЛКСМ института. Залез я на эту высоту, а там мои бывшие сокурсники: «сидят» и пьют пиво, только тихо к незаметно, чтобы можно было других порицать. И пошло по-новому.

Постепенно все желания ушли, осталась бутылка. И пошли мои потери; желания, увлечения, хорошие люди, уважение дорогих мне людей, вещи, деньги - не одна тысяча. Вначале красиво: Ташкент, Москва и др., а потом не на что стало красиво». Пошли пляж, лес, базар, хаты... Потерял здоровье матери, получил напряжение в семье. Все это давило, мучило, начнешь кому-нибудь объяснять, искать совета, а он тебе: «Айда, выпьем, там видно будет». Каких только клятв и зарокос себе не давал, когда, просыпался, в камере: выходил оттуда и не мог дышать, смотреть родным в глаза. Преследовал запах (который специфичен) воспоминания. Так тяжело было. Потом начинал бегать унижаться - и я, и мать. Тому бутылку, тому конфеты: бумаги в институте нет. «Все, Роберт?», «Все, мама». День читаю, четвертый. Потом: «а сегодня буду умнее», и снова то же. Потерял хороших ребят: утонул, упился, убили, попал в тюрьму - закономерный исход, который нас, мы думаем, минует. Когда убили одного хорошего парня, с которым все дружили, решил: «Пора завязывать». Но пьянка и через трупы перешагивает: поминки, 7-й день, 40-й и т. д. и тому подобное.

Алкоголь уничтожает все, и я ненавижу его. Во мне еще он убил хорошего специалиста. Я любил свою будущую профессию. Многие вещи, моменту операций приходили ко мне сами, я умел видеть орган объемно, на 3-м курсе помогал учить экзамен по хирургии 5-ти курсникам, но пьянка лишила меня и

этого. 2 месяца назад меня снова выгнали из института, и самое страшное: мне было безразлично, мне даже приносила облегчение мысль: «никуда идти не надо, ничего учить не надо, буду бичем», т.е. как очень многие из моего окружения. И когда сейчас: думаю об этом - страшно: что бы со мной было потом? И сейчас проблем много: не знаю, куда податься, хочу быть только медиком, а там мне дорога вряд ли открыта. Если бы не эти занятия, то мог бы точно сказать: «Жизнь кончилась». Конечно, не так сразу, ну, 2-4-6 лет, но конец-то один. А эти 2-4-6 лет, как сейчас представишь - так вздрогнешь. Хотел написать что-то серьезное, а теперь вижу, что ничего нужного) не написал, но если отсюда видно, что пить больше никогда не буду, а пьянка мой враг, то и это хорошо.

К нам на «скорую» пришел новый главврач. За полгода он вывел все пьянство, по крайней мере в рабочее время.

Сразу появились игра, смех, цветной телевизор, масса рассказов, случаев. Даже заядлые пьяницы удивляются: «Куда пропала охота пить на работе?». Да и не выпьешь - теперь тебе сами товарищи этого не простят. Коллектив «скорой» общество со своими законами, традициями (маленькое государство). Помоему, его пример должен распространиться на всю страну.

Р. В.»

«Когда и начинал только пробовать вино, я не думал к чему это приведет. Учился в авиаприборостроительном техникуме, играл в футбол (имел первый разряд, был кандидатом в дубль «Зенита»). Когда такой возраст - тянет в компании, пообщаться, узнать больше, чем знаешь. Значит так: попал в компанию, в такую, где потребляли, курили и ходили бузить, но до этого я уже пробовал бутылку вина на четверых - не помню обстоятельств. Чем больше я находился в этой компании, тем больше пили, лазили по садам, дрались и больше никаких интересов не было, правда, у меня было и осталось любимое занятие - рыбалка. Потом пошли прогулы, драки, и меня выгнали из техникума, с футболом тоже стало ясно: один раз тренер почувствовал запах, второй раз, а когда увидел меня в неприглядном виде, выгнал. Так я расстался со вторым любимым делом. Дальше все больше. Потом поступил в

училище, там было неинтересно, туда принимали и с 6-ти-классным образованием, куда денешься в конце ноября - все учебные заведения для поступления были закрыты. Контингент был такой - сейчас думаю, дети не удавшихся семей, может, и алкоголиков. Сначала выглядел белой вороной, потом притерся, выпивали, курили, из училища приезжал домой - и там такое же. Училище кончил на отлично - третий разряд, пошел на стройку, работал (там работал сантехником): каждый день - «халтура», а из этого дела - пьянки, но никто из взрослых не останавливал, наоборот, посылали по утрам искать «халтуру» (кому радиатор добавить, переставить раковину и т.д.). Все дальше, все больше. По семейным, обстоятельствам переехали в Молдавию, вот где я развернулся - пил всякую заразу (если залить все это в нержавеющую цистерну и та заржавеет). Вернулись в Ленинград, долгое время не потреблял, наверно, опился (когда проходил мимо магазина, кишки кверху подходили), потом снова рюмку-другую и понеслось-поехало.

На старой работе работал месяца два-три мастером, в завком был выбран, но за счет потребления алкоголя меня культурно и потихоньку попросили. На этой работе не подводил, может, смотрели сквозь пальцы, т. к. мы вместе пили. Сейчас новое начальство, непьющее.

Так что же мне дал алкоголь хорошего? Кроме плохого - ничего, так что никакого возврата.

Семья моя дружная, но алкоголь принес много горя - с меня как с гуся вода. Жена все старалась образумить меня, я говорил: какой я пьяница, могу бросить пить, но как-то не получалось, да и я не трудился, и особого желания не было.

Жена все таблетки пила, а я водку, она болела душой и телом, а я ничем, кроме похмелья. Дети нервные, хорошего тона не понимают, привыкли к окрику. Сейчас никто не расстраивается, вроде все начинает нормализовываться.

Если бы я не начал увлекаться винной продукцией, неизвестно, что бы было после окончания техникума, какую пользу мог принести. И может, на спортивной арене что-нибудь из меня могло получиться.

Так как же я могу написать, какую пользу и что хорошего мог принести алкоголь, кроме вреда мне, моей семье да и всему

обществу? Алкоголь ничего, кроме расслоения и конечной гибели общества ничего не может принести.

В. Г.»

«За мой восьмилетний питейный стаж (не считая вступительные экзамены в «могучую2 массу алкоголиков) алкоголь вывел меня в передовики второй стадии алкоголизма и собирался перевести в 3-ю стадию с положительной характеристикой и большими успехами в этой области. В период «культурного питания» зеленый змий разрушил первую мою семью и лишил сына отца, а жену мужа. И хотел проделать тот же фокус и со второй моей семьей, которая мне так дорога, что на словах не передать, это надо чувствовать. Я разгадал его намерения и очень рассердился и решил оторвать ему все три башки сразу - и оторвал, правда, с приличными усилиями.

Теперь сижу и думаю, как мне сделать побыстрее все те дела, которые раньше откладывались на второй план, а их там много. Да и здоровье надо хотя бы немного поправить: то почки дадут о себе знать, то печень, да и желудок хандрит.

В общем, голова пухнет и ходит ходуном, когда подумаешь, сколько нужно сделать. И все-таки чертовски приятно, когда вечером придешь усталый и думаешь, что это ты сделал, это тоже и то уже почти закончил. Жизнь прекрасна!

Б.Т.»

Теперь, пожалуйста, самоотчеты.
(самоотчеты).

Хорошая картина получилась у нас: никто, абсолютно никто не думает о спиртном; за исключением Горохова, не осталось среди нас курящих. Да и Горохов заявил, вы слышали что сегодня уже не курил и не собирается. И даже предьявил серьезность своего намерения - пачку из-под сигарет, набитую пустышками.

Таким образом, я считаю, ваше сознание вполне прояснилось, и я, как обещал в начале курса, ознакомлю вас с

письмом Г.А.Шичко в ЦК КПСС, в более развернутом виде это письмо, а по существу научная статья, было отправлено в Госплан СССР. Это было в начале 1981 года, когда пышным букетом цвели показуха и пьянство. В тот период потребление алкоголя на душу населения достигло в отдельных регионах критической точки, когда начинается самоуничтожение нации. Мне рассказывали официальные лица, врачи, даже слушатели тоже, до каких невероятных размеров достигла алкобомбежка страны.

В этом году «Литературная газета» поместила статью замечательного фотомастера Юрия Роста о сибирском городке - станция Зима: о спившемся народе, о пятнадцатилетней девочке, интересующейся мужчинами в местной гостинице для приезжающих, потому что в самом городке дееспособных мужчин не осталось почти, а преждевременность нездорового интереса подростка никто, видимо, не был в состоянии там развеять. Зато в этом городке на полную мощь работает, да и теперь, видимо, работает, гидролизный завод, откуда спирт (аборигены зовут его гидролизным соком) в огромных количествах «уходит» к населению города.

Как-то на наших занятиях была врач-психиатр из Эвенкии Она сказала: в их регионе имеются целые поселки, в которых 30-40-летние мужчины и женщины с бессмысленной улыбкой на лице и ничего не выражающими глазами катают колесики на проволоке.

Широко известен факт, когда в одной из автономных республик не могли в округе избрать председателя сельского Совета: не нашлось трезвого человека. Об этом писали наши газеты.

И вот в этот период тотального пьянства Г. А Шичко передает в Госплан СССР и ЦК партии научную работу - тезисы развернутой программы отрезвления страны в течение двух лет. Посылает материал в то время, когда вся пресса создает видимость обсуждения тезисов Программы развития народного хозяйства на XI пятилетку и до 1990 года включительно, в которых ни слова не было сказано об алкогольной проблеме. Да и как можно было говорить, когда верхний эшелон государственной власти погряз в пьянстве, а значит коррупции,

стяжательстве, кумовстве, взяточничестве, о чем нам сейчас нет-нет да и подбрасывают материалы наиболее смелые издания.

Конечно, в такой обстановке голос ученого не мог быть услышан «власть предержажими». Тем не менее, были еще здоровые силы в обществе, которые не дали затеряться этой работе: Г.А.Шичко ездил в Госплан, после реорганизации Политбюро ЦК КПСС ездил и туда - в Центральный Комитет Апрельский Пленум 1985г, а затем и Постановление ЦК КПСС от 7 мая того же года «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» внесли свежий ветер перемен. Кстати, примечательно: произошла смена руководства в стране, по существу - революция в верхних эшелонах. И вот первое Постановление, которое принимает новое руководство не об экономике, не о перестройке, а о преодолении пьянства и алкоголизма. Не об эфемерной борьбе с явлениями или даже последствиями пьянства и алкоголизма, а, по существу, об установлении трезвости в стране. То есть, это опять-таки на новом витке развития государства - закладывается трезвый фундамент Правда, долго мы его закладываем. Но и силы неравные. Пьющих людей, естественно, оправдывающих винопитие в силу своих позорных привычек, подавляющее большинство и они, эти люди, считают, что идет наступление на их какие-то большие и малые утехы, не понимают, что разгорается борьба за их нравственное и физическое здоровье, за их полноценное потомство. На самом острие этой борьбы находился Г.А.Шичко.

Вначале я прочту вам пояснительную записку в Госплан СССР, а затем мы с вами познакомимся с работой ученого.

ГОСПЛАН СССР

Первому заместителю председателя.

Госплана СССР В. Я. Исаеву

Уважаемый Василий Яковлевич!

Мне стало известно о том, что Госплан проводит работу по изысканию мер с целью искоренения пьянства.

Я много лет занимаюсь не только теоретически, но и практически алкогольной проблемой, которая преимущественно является идеологической, проблемой взглядов, знаний и

убеждений. В соответствии с этим я разработал методы профилактики алкоголизма и избавления от него. Никакие фармакологические препараты не применяю. Мне удастся словами научной истины не только избавлять людей от алкоголизма, но нередко останавливать запои. Более того, мои пациенты по собственной инициативе занимаются, и нередко успешно, отрезвлением пьющих.

Предлагаю почти оптимальный путь быстрого, безболезненного для Госплана и Министерства финансов решения алкогольной проблемы: проведение по Центральному телевидению трезвенных занятий с различными группами трудящихся и населения. Подробно об этом говорится в прилагаемой моей рукописи «О возможности утверждения трезвости в XI Пятилетке», предназначенной для ЦК КПСС и Госплана СССР. Прошу Вас прочесть хотя бы выводы (стр. 48-52).

Реализация моего предложения не потребует денежных вложений и радикальной ломки существующей структуры народного хозяйства. Будет происходить постепенный процесс снижения спроса на алкогольные напитки, а вместе с этим рост трудовых и материальных ресурсов, выявятся огромные, искусственно сковываемые резервы, в том числе, людские, которые Госплан сможет рационально использовать.

Вина Госплана перед советским народом велика, ее содержание: систематическое планирование в возрастающем масштабе импорта, выпуска и продажи алкогольных напитков.

В 1980 году завезли спиртного на 525 млн. руб., на 55 млн. больше, чем в 1979 г., на 261.000 дкл вырос завоз водки. («Внешняя торговля СССР в 1980 г.». М. 1981, с. 43). Множество преступлений совершают работники торговли, обычный мотив-необходимость выполнения плана. Создается видимость, будто не советские государственные служащие, а некие роковые небесные силы спускают высокие планы продажи отравляющих жидкостей и требуют обязательного выполнения их. Известно, что почти все хулиганские поступки, очень многие злодеяния, распады семей, правонарушения несовершеннолетних, прогулы, транспортные аварии совершаются вследствие употребления спиртных напитков.

Закономерные результаты этого вреднейшего занятия - повышенные заболеваемость и смертность населения, дефективность детей, пьянство и алкоголизм. Следовательно, планирование во все больших масштабах импорта, выпуска и продажи спиртного косвенно представляет собой планирование в тех же масштабах перечисленных и многих других бед. Мне непонятна аргументация такого планирования.

Прошу Вас ответить на следующие вопросы: 1) Что хорошее принес Госплан СССР нашему народу планированием импорта, выпуска и продажи спиртных напитков? 2) Какова цель этого планирования? 3) Почему Госплан не выполнил сколько-нибудь полно партийно-правительственные решения, принятые десять лет назад, «О мерах по усилению борьбы против пьянства и алкоголизма», в которых, в частности, стоял вопрос об искоренении этих пагубных явлений?

Считаю, что активное участие Госплана СССР в реализации моего проекта, указывающего легкий путь возрождения в углубленном виде трезвости, существовавшей при В. И. Ленине, уменьшит его вину перед нами, советскими трудящимися. Ведь еще в 1929г. Ваша же госплановская комиссия Минфина предложила взять твердую установку на «полную ликвидацию спиртных напитков в стране»; тогда же руководитель Госплана СССР Г.М.Кржижановский заявил о необходимости предусмотреть решительное сокращение потребления алкоголя (см. рукопись, с. 5).

Трезвость - наше неизбежное будущее, нет силы, способной помешать ее утверждению. Настоящими коммунистами и ленинцами, патриотами и гражданами являются те, которые содействуют этому закономерному процессу; препятствующие его протеканию - сивушные реакционеры. Вот принципиальная постановка вопроса!

Основная причина широкого распространения в нашей стране алкоголепотребления, как показано в моей рукописи, - питейное программирование. Нужно вооружить людей научными знаниями по алкогольной проблеме и тогда у многих сложится правильное отношение к спиртным напиткам и их употреблению. Госплан уже сейчас мог бы внести заметный вклад в важнейшее дело противоалкогольного просвещения

оказанием содействия в срочном издании грамотных противоалкогольных работ.

Готов по первому Вашему приглашению явиться в Госплан, дать необходимые разъяснения или сделать доклад, прочесть лекцию. Согласен приехать за свой счет.

Горячо желаю Вам и Госплану найти оптимальное решение вопроса о полном освобождении советского планирования от пагубного для страны, позорного для нашей Коммунистической партии и противоестественного объекта - алкогольных напитков.

Г. А. Шичко

В Президиум XXVI съезда КПСС

ДАЛЬШЕ ОТСТУПАТЬ НЕКУДА!

(Обращение к делегатам XXVI съезда КПСС)

УВАЖАЕМЫЕ ТОВАРИЩИ!

Над нашим народом нависла смертельная опасность. Имя ее - пьянство.

Проект ЦК КПСС «Основные направления экономического и социального развития СССР на 1981-1985 годы и на период до 1990 года» не затронул эту жизненно важную проблему, не предусматривает на ближайшее десятилетие ни путей, ни направлений ее решения.

Назрела крайняя необходимость незамедлительно и радикально решить ее, иначе последствия окажутся необратимыми и будущие поколения нам не простят этого.

Следует объективно, по-ленински проанализировать причины резкого снижения темпов роста нашей экономики, особенно в IX и X пятилетках, причины небывало быстрого развития негативных демографических и социальных тенденций, таких как:

- снижение средней продолжительности жизни;
- рост общей и детской смертности, контингента деструктивных и умственно ущербных детей;
- резкий и все более увеличивающийся разрыв между средней продолжительностью жизни женщин и мужчин,

достигший к настоящему времени небывалой в мире величины в 12 лет;

- повсеместное снижение темпов роста производительности и, особенно, качества труда;

- падение трудовой и гражданской дисциплины;

- рост статистической преступности, несмотря на попытки некоторых ведомств «сгладить» цифры;

- неуклонный рост числа производственных травм, автодорожных происшествий, убийств и самоубийств из-за употребления алкоголя.

Анализ перечисленных и многих других негативных факторов неизбежно приводит к выводу: первостепенной причиной их является небывалый рост производства и потребления алкогольных напитков, лавинообразное распространение в стране пьянства и алкоголизма. Так, продажа алкогольных изделий в сопоставимых ценах с 1950 по 1979 год выросла в десять раз, соответственно выросло и душевое потребление абсолютного алкоголя.

Каждый из нас прямо или косвенно, в большей или меньшей степени страдает от этого зла, но особенно тяжело семьям пьяниц и алкоголиков. Недавно социологи пришли к выводу, что каждый пьяница или алкоголик постоянно травмирует психически или физически и отравляет жизнь 8-10 человек из ближайшего окружения.

Одному из подписавших настоящее обращение, используя методику и статистические данные Всемирной организации здравоохранения, а также экспертный опрос и данные работ советских медиков и социологов, расчетно удалось установить: среднегодовое потребление абсолютного (100%) алкоголя на каждого жителя нашей страны в возрасте 15 лет и старше с учетом потребления покупных, самодельных напитков и казенного спирта достигло в 1980 году 17-19 литров, а число алкоголиков - не меньше 17 миллионов человек, из которых только 1/4-1/5 часть взята пока на учет медицинскими учреждениями. К этому необходимо добавить ориентировочно 20-25 миллионов человек, находящихся в «угрожающем положении» (пьяницы или предалкоголики). Подавляющая

часть контингента алкоголиков и пьяниц - мужчины наиболее работоспособного возраста 25-50 лет.

Такова краткая характеристика развитого у нас пьянства, поясняющая его главенствующее негативное влияние на динамику многих социально-демографических характеристик нашего общества, не говоря уж о сфере экономики. Ориентировочные расчеты показывают, что при годовой кассовой выручке от продажи спиртного порядка 35-40 миллиардов рублей (в 1980 г.), прямой убыток или «недодача» национальному доходу страны, а следовательно, ущерб благосостоянию народа, составляет более 100 миллиардов рублей в год.

ЦК КПСС наметил на предстоящее десятилетие «осуществить широкую программу повышения народного благосостояния». Как бы ни было повышено народное благосостояние оно не может быть признано вполне удовлетворительным если население ежегодно будет продолжать тратить десятки миллиардов рублей на алкогольные напитки, если пьющие будут производить товары низкого качества, хулиганить и совершать преступления, если алкоголики будут отравлять жизнь десяткам миллионов людей.

Предлагаем внести следующий новый пункт во второй раздел проекта «Основные направления экономического и социального развития СССР на 1981-1985 годы и на период до 1990 года»:

РАЗРАБОТАТЬ И В ТЕЧЕНИЕ XI ПЯТИЛЕТКИ РЕАЛИЗОВАТЬ ЦЕЛЕВУЮ КОМПЛЕКСНУЮ ПРОГРАММУ СВЕРТЫВАНИЯ ПРОДАЖИ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И ВВЕДЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ В СССР.

Пора решительно и навсегда избавиться от позорного и пагубного занятия, сдерживающего наше развитие и уродующего жизнь советских людей, - поглощения алкогольной отравы. Трезвость - неизбежное будущее нашего народа.

Г. А. Шичко

Комиссии по доработке проекта ЦК КПСС к XXVI съезду КПСС «Основные направления экономического и социального развития СССР на 1981-1985 годы и на период до 1990 года».

АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА И ВОЗМОЖНОСТИ УСПЕШНОГО ЕЕ РЕШЕНИЯ

Г. А. Шичко

Алкогольная проблема очень остро стоит в ряде стран, в том числе и в нашей. Общество, в котором распространено.

Пьянство, не может считаться совершенным.

Какими бы благами человек не пользовался, но если он поглощает алкоголь и этим уродует свое тело, деформирует сознание, вредит семье и обществу, жизнь его нельзя назвать полноценной, а сам он не может отнести себя к достойным гражданам. Позиция гражданина, как отмечено в передовой «Правды» за 10 августа 1980 г., «предполагает преданность делу партии и народа, добросовестный труд на благо общества, образцовое выполнение своих обязанностей, моральную чистоту, непримиримость ко всему, что мешает нашему движению вперед». Чем больше человек потребляет алкогольные напитки, тем в большей степени нарушаются перечисленные требования. Можно ли, например, говорить о моральной чистоте пьющего? Думаю, нет, поскольку он периодически принимает отраву и в состоянии одурения способен совершать безнравственные и уголовные поступки, беспокоит других людей, искусственно ослабляет свое здоровье и укорачивает жизнь.

Полвека назад, когда в нашей стране проходила народная борьба за трезвость, каждого пьющего, в том числе «умеренно» и «культурно», считали вредителем производства и врагом социализма. Например, в публикации «Пьющий - враг социалистического строительства» («Культура и быт», 1930, № 9, с.18) подчеркнуто, что производительность труда пьющих, причем работающих совершенно трезвыми, на 10-15% ниже, чем трезвенников, что каждый пьющий подрывает социалистическое строительство.

Как доказано ниже, необходимо безотлагательно приступить к быстрому и эффективному решению алкогольной проблемы с целью в кратчайший срок ввести в стране трезвость и тем создать дополнительные и особо благоприятные условия для небывалого естественного перевыполнения нового пятилетнего плана.

В проекте ЦК КПСС к съезду партии «Основные направления экономического и социального развития СССР на 1981-1985 годы и на период до 1990 года» написано: «В восьмидесятые годы Коммунистическая партия будет последовательно продолжать осуществление своей экономической стратегии, высшая цель которой - неуклонный подъем материального и культурного уровня жизни народа, создание лучших условий для всестороннего развития личности на основе дальнейшего повышения эффективности всего общественного производства, увеличения производительности труда, роста социальной и трудовой активности советских людей.

Эта стратегия способна обеспечить очень высокий, близкий к предельному успех при условии полного отрезвления страны.

Предлагаю ввести такой пункт во второй раздел проекта ЦК КПСС: **ДОБИТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ XI ПЯТИЛЕТКИ УТВЕРЖДЕНИЯ В СТРАНЕ ТРЕЗВОСТИ.**

Чем вызвано такое радикальное предложение? Осознанием тяжелейших и необратимых последствий все возрастающего распространения пьянства. Из-за потребления алкоголя мы несем невероятные людские, материальные и идеологические потери.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПЬЯНСТВА В СССР

К сожалению, у нас не публикуются основные статистические данные по алкогольной проблеме (производство и продажа водки, душевое потребление алкоголя, число алкоголиков и т.п.), в связи с чем, нам приходится по собственному разумению решать «ребусы» статистических учреждений. Одни из нас выдают за истину кажущееся, другие

получают нужные показатели путем расчетов. Обычно первым методом пользуются слушатели лекций и бесед, вторым - лекторы пропагандисты. Последние нередко слышат такие заявления: «У нас каждый второй рабочий - алкоголик», «Наше государство на доход от спиртного содержит вооруженные силы и выдает зарплату», «Литр спирта стоит государству пятак, а продают за червонцы, поэтому правительство никогда не откажется от спаивания людей». Серьезные лекторы стремятся аргументировано опровергнуть подобные домыслы, поэтому, и прибегают к расчетам. Этим методом вынужден пользоваться и я.

Перед империалистической войной пьянство в России было значительно ниже, чем в других ведущих христианских странах, о чем свидетельствуют следующие данные о потреблении абсолютного алкоголя на душу населения. Франция - 13,32; Италия - 11,67; Германия - 10,06; США - 6,56; Россия - 3,13 литра в год («С.-Петербургские ведомости» 1914 г., 19 января (1 февраля), № 15, с. 1). Еще большее преимущество мы имели в первые годы после Октябрьской революции. Даже в год введения водочной монополии в СССР (1925 г.) потребление абсолютного алкоголя на душу населения составило всего лишь 0,8 литра, а в других странах этот показатель был таким: Франция - 17,99; Италия-13,77; Англия-6,17; Германия-2,74 (Большая медицинская энциклопедия, М., 1928, т. 1, стр. 408). В последующие годы по темпу роста пьянства СССР занял следующее место, что показывают следующие данные. Потребление на Душу населения абсолютного алкоголя в 1931 и в 1965 гг.: СССР - 1,6 и 4,7; Франция - 18,9 и 22,9; Англия - 3,2 и 4,4 (Книга о вкусной и здоровой пище. М., 1953, с. 79; «Известия», 1965, 27 июня, с. 4). Продажа алкогольных изделий в СССР в 1979 г. выросла в сравнении с 1940 г. в 7,40, в сравнении с 1965 г. - в 2,64 раз («Народное хозяйство в СССР в 1979 г.», с. 429). Подсчет позволяет думать, что в 1979 г. на душу советского населения приходилось примерно 10,5 л абсолютного алкоголя. Если учесть потребление самогона, казенного спирта и разных суррогатов, то это число можно смело увеличить до 15 л. Быстро растет и продажа табачных изделий (там же, с. 459).

Многие любители спиртного ворчат, что не имеют благоприятных условий для культурного поглощения спиртных напитков. Этим они объясняют незаконные выпивки в скверах, в подъездах и в туалетах. Основательно ли их недовольство?

Как-то летом 1979 г. я шел по Кировскому пр. в столовую и решил подсчитать количество «алкогольных точек» на участке от ул. Чапыгина до Левашовского проспекта, чтобы аргументировано успокоить возмущающихся ворчунов. На полукилометровом участке и вблизи от него оказалось жилых зданий и... 14 алкогольных пунктов (ресторан «Дружба», 3 специализированных водочных магазина и др.). Особо меня удивила продажа пива в овощной палатке и во дворе школы № 46 (Кировский пр. 42-6). Рядом с обследованным участком расположен Дворец культуры им. Ленсовета, которому его руководители (директор К. Н. Измайлов) навязали

чуждую функцию - кабака. Здесь явно противокультурные занятия - прием алкоголя и курение - процветали. Во время значительных мероприятий в вестибюлях стояла плотная дымовая завеса. Многие встречи и даже замечательные вечера отдыха «Кому за тридцать» «окроплялись» спиртным. И это очаг культуры!

1 К сожалению, из-за болезни прикован к квартире, поэтому не могу осовременить наблюдения 1979 г.

Недалеко от рассматриваемого участка Кировского пр. обнаружил пивной бар, специализированный водочный мая зин и столовую, торговавшую коньяком и винами...

Сначала я признал свои наблюдения случайностью, вызванной неудачным выбором места обследования, однако рассказы знакомых и газетные публикации рассеяли мои сомнения. Так, А.Кузькин подсчитал алкогольные точки на участке от д.13 до д.81 Ново-Измайловского пр. Их оказалось 7 причем в трех продается водка (Еженедельник «Ленинградский рабочий», 1980, 8 августа, с. 13).

Примечательно, что на участке Кировского проспекта

14 алкогольными пунктами не нашлось ни одного магазина культурно-бытовых, канцелярских и спортивных товаров, ни одного места продажи детских игрушек, грампластинок.

Начал использовать эти факты в беседах с любителями возлияний в обстановке комфорта, однако некоторые нашли мой материал нетипичным для города и страны. Пришлось пользоваться статистическими данными, основная часть которых отображена в таблице 1.

Из таблицы видно, что в нашей стране производится море вин и пива, горы табака. В 1979 г. произведено на душу населения: 15,6 л вин, 0,65 бутылки шампанского, 0,36 л коньяка 24 л пива. Экспорт этих напитков невелик, поэтому им можно пренебречь. В том же году табачных изделий продали на огромную сумму - 4 млрд. 339 млн. руб., что значительно превосходит стоимость реализованных печатных изделий, в том числе детской литературы и учебников, а также стоимость очень необходимых растущему организму фруктов, ягод и т.п.

В 1979 г. у нас было выращено на душу населения 23.1 кг винограда («Статистический ежегодник стран - членов Совета Экономической Взаимопомощи» М., 1980, с. 238). Однако виноделы как бы отняли у каждого из нас, в том числе у детей, по 17 кг и превратили вкусные и питательные гроздья в неприятные и ядовитые напитки¹.

Любителей спиртного и курильщиков щедро потчуют иноземными алкогольными напитками и табачными изделиями: в 1979 г. импортировано спиртного почти на полмиллиарда рублей, примерно на столько же табака и сигарет («Внешняя торговля СССР в 1979 г.» М., 1980, с. 41 и 43). Общая стоимость этих отравляющих веществ в два раза превосходит стоимость медикаментов, а в них особо нуждаются дети, в три раза превышает стоимость импорта товаров культурно-бытового назначения и почти в три мебели (в том числе детской). За пять лет страна завезла алкогольных напитков, табака и сигарет на 4 млрд. руб. (См. сборник о внешней торговле СССР за 1976, 1978 и 1979 г.г.). Это в четыре раза превосходит закупки пшеницы за рубежом в 1979 г.

¹ В 1979 г. переработали в вино 4495 тыс. т. винограда ("Виноделие и виноградарство СССР", 1980, № 1, с. 2).

Перед любителями спиртного открыты двери 4 624 специализированных винно-водочных магазинов страны, множества ресторанов, баров, буфетов, а перед детьми - всего лишь 3797 магазинов культтоваров, детских товаров и детского питания.

В. В. Маяковский в стихотворении «Чье рождество» (1928) писал:

«Нынче лозунг:
Водкой вылей
Все свои получки».

Таблица 1 Производство и продажа алкогольных напитков и табачных изделий в 1975-1979 г.г.

Наименование продукции	Единицы измерения	1975	1976	1977	1978	1979
Производство спиртных напитков:						
а) виноградное вино	млн. дал.	297	315	307	247	294
б) плодово-ягодные вина						
в) шампанское						
г) коньяк						
д) пиво	«»					115
Рост продаж	млн. бут.					170,5
алкогольных	млн. дал.					9,45
напитков (1940=1)	«»	571	592	619	641	633
Индексы цен		6,0	6,3	6,7	7,1	7,4
на алкогольные						
напитки (1940 - 100)						
Розничный						
товарооборот	проценты	267	267	267	269	270
а) другие						
продовольственные						
товары (в основном						
алкогольные напитки - Г						
Ш)	млн руб.	3700			4340	4555
б) плоды, ягоды, фрукты,		9			9	8
арбузы и дыни	«»					
в) табачные изделия и		3178			3339	3557
махорка						
г) печатные издания	«»					
Специализированные		3681			4127	4339
магазины	«»					

а) винно-водочные магазины		2323			2811	3015
б) мясные, мясо-рыбные, мясо-рыбо-овощные	число		273	358		
в) диетических продуктов	«»	1985	0	4	4196	4624
г) детских товаров		4984	492	473	4452	4212
д) культтоваров	«»		4	6		
	«»	220			270	305
	«»		240	254		
	«»	1245			1368	1509
		1954	129	133	2000	1982
			9	2		
			196	198		
			0	2		

Примечание:

1. Выборка сделана из статистических ежегодников «Народное хозяйство СССР в 1979г.» с. 210, 429, 458, 459, 468, 472, 473 и «Народное хозяйство СССР в 1978 г.»

2. Данные о производстве плодово-ягодных вин, шампанского и коньяка взяты из ж. «Виноделие и виноградарство», 1980, № 1, с. 2.

Поступление спиртного во все возрастающем масштабе в торговую сеть, которая и без того насыщена им, заставляет предполагать, что некоторые деятели усердно претворяю этот лозунг.

Неусыпная забота о любителях спиртного и о курильщиках многосторонне бьет по детям, причем наиболее тяжелые удары наносятся по их существованию и продолжительности предстоящей жизни. Детская смертность, видимо, настолько высока, что постеснялись ее указать в упомянутом ежегоднике СЭВ за 1979г. (с. 9).

Беседы с использованием приведенного материала вызывают смущение даже у закоренелых алкоголиков и они соглашаются, что их противоестественная потребность удовлетворяется несравненно лучше потребностей подрастающего поколения.

В соответствии с ростом продажи спиртного и ухудшения его качества растет число алкоголиков По этому показателю,

как видно из таблицы 2, в 1970 г. мы вышли на 8 место, оставив далеко позади США и Великобританию В 1981 г, можно думать, мы «включились» в борьбу за «призовые места».

По последним данным, в США насчитывается 1-3 млн. алкоголиков («Известия», 1980, 27 ноября, с. 4). Следовательно, если воспользоваться для подсчета таблицей 2 и сообщением «Известий»², то численность советских алкоголиков достигнет поражающего значения - 20 млн. ($429-269 \times 18 = 20,7$).

Иногда алкоголиков называют живыми или социальными трупами. Если бы! Они в обществе играют роль как бы пятой колонны, поскольку плодят дефективных детей, разваливают семьи, дезорганизуют производство, дают брак, совершают аморальные поступки и преступления.

Материальные потери.

Очень широко распространено мнение, будто торговля спиртным дает большой доход. Да, частным лицам, а государство, особенно народ, несут огромные потери. Например, Франция теряет от употребления населением алкоголя в четыре раза больше, чем зарабатывает на его продаже.

(Э Алексеев. «Опасное лидерство». «Труд», 1976, 21 марта, № 68, с. 3). Огромные убытки приносит торговля алкогольными напитками нашей стране. Даже частичный подсчет их дает астрономическое число. Известно, что рост производительности труда в промышленности на 1 % дает государству более 5 млрд. руб. дохода. Употребление спиртного снижает производительность труда минимум на 10%, следовательно, отрезвление работников промышленности принесет доход, превосходящий 50 млрд. руб, а отрезвление тружеников всего народного хозяйства - более 100. 10% - это постоянное снижение производительности труда у пьющих в сравнении с трезвенниками. Производительность падает и периодически - за счет приема спиртного накануне или во время рабочего дня. По данным Б. и М. Левиных, умеренная выпивка накануне снижает производительность на 4-5%, а обильная - на 25-30%, прием 20-36г. этанола (кружка пива) снижает работоспособность на 16-17% сроком на 2 часа и более («Советская культура», 18 декабря 1979 г., с. 6).

Дорого обходятся обществу многочисленные прогулы, вызванные потреблением спиртного. На некоторых предприятиях стоимость прогуло-дня доходит до 500 руб.! Государство много теряет из-за текучести кадров, вызванной пьянством.

Один факт. В.Алтайский в статье «Почему качает рыбка?»

(«Правда», 1981, 28 января, с. 3) сообщил, что за неполные 5 месяцев он списал с рефрижератора за пьянство треть рядового состава, что в местах базирования «очагов культуры» не сыщешь, а разных «забегаловок» хватает. Страна много теряет из-за содержания большой массы работников в сферы планирования, производства и реализации спиртных напитков, а также в сфере устранения последствий возлияний (наркологи, сотрудники милиции, дружинники, следователи, судьи и т.д.).

Мы несем большие потери из-за выключения из полезного использования огромных земельных площадей, на которых выращивается сырье для производства этанола, вин и пива а также на которых возведены соответствующие «алкоголь ные» предприятия и склады.

У нас недостает бумаги для издания учебников, ценных полезных работ и в то же время горы ее идут на печатание нужных обществу «алкогольных» журналов, брошюр, книг, этикеток и т.д.

Широкое распространение пьянства отрицательно сказывается не только на национальном доходе и на экономической мощи страны, но и на благосостоянии советских людей. В Проекте ЦК КПСС подчеркнуто, что главной задачей XI пятилетки является обеспечение дальнейшего роста благосостояния советских людей. Можно резко повысить уровень жизни без каких-либо дополнительных затрат – только установлением трезвости. Ведь ежегодный душевой расход на алкоголь превышает 100 руб. В некоторых районах и областях расходы на спиртное значительно выше. Например, в 1973 г. в одном из районов Литвы только водка обошлась «усредненному» гражданину, как сообщил А.Л.Ликас на заседании Пленума Верховного Суда СССР, примерно в 230-240 руб. и на каждого из них пришлось 28,5 л этой отравы (А. Ваксберг. Яд под судом. «Литературная газета», 1975, 15

октября, № 42, с. 12). Пьющие, особенно пьяницы и алкоголики, обедняют свои семьи не только большими тратами денег на приобретение спиртного, но и отказом от ведения домашнего хозяйства, а так же сниженными заработками из-за ослабленной работоспособности. Многие алкоголики рассказывали, что после обретения с моей помощью трезвости у них появилось желание усердно и качественно трудиться дома и на предприятии. Одни делали мебель, другие ремонтировали квартиру, третьи приводили в порядок дачу. Отдельные пациенты говорили мне: «Теперь Вы стали как бы моим помощником на заводе, т. к. благодаря Вам заметно поднялся мой заработок, да и работаю с интересом и удовольствием. Один отрезвевший стал таким тружеником, что за год удостоился двух медалей.

Повышение производительности труда за счет перехода к трезвости - от питья - значительный источник подъема благосостояния семьи.

Каждый из нас несет большие косвенные потери в связи с недобросовестным исполнением обязанностей любителями спиртного. Проиллюстрирую это фактами из собственной жизни, достоверность которых могу подтвердить документально.

В 1973 г. сдал на капитальный ремонт автомобиль «Москвич» филиалу № 5 Ленинградского производственного объединения Ленавторемонт (директор - А. И. Чалов). Автомобиль прослужил мне 15 лет и нуждался в замене порожков и некоторых старых деталей. Доброжелатели советовали немедленно взять отпуск и непрерывно контролировать качество ремонта, при этом ублажать исполнителей деньгами и водкой. Меня предупредили, что игнорирование совета в дальнейшем вызовет огромные потери денег и времени. Так и получилось. Пьяницы постарались! Повторно явился на завод по требованию забрать отремонтированный автомобиль.

Ехать на нем нельзя было, я обнаружил более 50 дефектов: не работали тормоза, качалась рулевая колонка, отсутствовали тормозная жидкость в банке, смазка в коробке передач, много утилеобразных деталей и т. д. Чтобы перегнать автомобиль в

свой гараж, мне с женой пришлось возиться с ним. Два дня (с 9 до 22 часов). Потерял много времени, здоровья и денег на приведение машины в рабочее состояние. Я за свой счет заменил переднюю подвеску, коробку передач, сцепление и другое. Администрация завода неправильно записала в документы номер двигателя, в связи с чем ГАИ отказал мне в регистрации. Директор завода около двух лет твердил что номер записан правильно. Это месть «за принципиальность».

Как-то в 1974 г. выехал за город, в пути сломалось сцепление. Рассердился и решил купить новый автомобиль. Надеялся лет пять проездить на нем без хлопот и, благодаря этому, получить возможность целиком сосредоточиться на научной работе. Я, будучи инвалидом войны, имел право на получение бесплатного автомобиля, однако постеснялся воспользоваться им. К тому же считал, что в первую очередь должны получить автомобили инвалиды, материальное положение которых хуже моего. Осенью 1975 г. подошла моя очередь, занял недостававшую сумму, купил новый «москвич» и возрадовался тому, что начинается спокойная жизнь. Через час появилось первое огорчение: приехал домой, открыл капот и увидел, что почти весь тасол вытек через водяной насос, в кузове стояли лужи воды (шел дождь), отсутствовал правый кронштейн с фартуком, в багажнике валялись болты, которые надлежало установить хозяину (сборщик не успел). Начался новый тур моих многолетних мук. В гарантийной ма стерской (Апраксин двор) отказались устранять неисправности. В ней тогда работали отъявленные пьяницы, без подачек не клеился разговор с ними. Мелкие неисправности сам устранял. К концу гарантийного срока стала протекать вода под прокладкой блока цилиндров. Фантастически быстро изнашивался подпятник сцепления. Пьяный бригадир назначил ремонт на последний день гарантии. Я пригнал автомобиль точно в 8, продержали меня до 22 часов, согласились устранить только вторую неисправность, да и то по указанию каких-то московских начальников (вечером они снова появились, но теперь навеселе). Бригадир и слесари вторую половину дня пили, а в паузы занимались моим автомобилем, причем извергали потоки нецензурных выражений, грубили нам, клиентам. Я не смог

укротить хулиганов. Один инвалид труда прошептал мне: «Это пьяницы и подонки, бесполезно призывать их к порядку; суньте им 10-20 рублей на водку, иначе навредят. Сам так делаю, другого выхода нет». Я не сунул и мне так навредили, что я с трудом доехал домой и вскоре вынужден был за свой счет повторить ремонт.

К концу третьего года по вине завода испортился двигатель. Порядочных частных специалистов не удалось найти, обратился на станцию технического обслуживания (СТО, г. Пушкин). Ко мне подошел одурманенный спиртным мастер, я сообщил ему об основной неисправности - дефекте коленчатого вала. Пьянчужка с обидой промычал: «Если такой грамотный, то сам и отремонтируй, а мы не можем», и ушел.

Как-то на этой же станции автоматическая мойка оставила царапину на крыше моего нового «Москвича», в другой раз пьяный-препьяный слесарь так открыл крышку багажника, привод которой оборвался, что мне пришлось много часов устранять следы его работы. Вспомнились и другие неприятности такого же рода. Решил больше не приезжать на эту СТО. Мне порекомендовали халтурщика - «золотые руки», договорился с ним. Работали двое, третий периодически бегал за вином. И эти пьяницы щедро «сдабривали» свою речь матерщиной, увещевания не действовали... «Златорукий» заявил, что произвели ремонт качественно и потребовал высокую плату. Мне удалось проехать на своем автомобиле только километр. Слесарь успел так напиться, что разбудить его не удалось. Весь следующий день я на солнцепеке устранял брак пьяниц, тем же занимался у себя дома. Многочасовой солнцепек, физическое и нервное напряжение привели к заболеванию.

Еще два факта. На фронте я был ранен в ноги, правая большая берцовая кость не срослась, поэтому приходится носить специальный фиксационный аппарат. Обычно изготавливают их люди, равнодушные к спиртному. Предпоследний аппарат так сделали, что вместо него пришлось более двух лет носить старый. Самый новый ожидал после заказа около года, а через несколько дней после получения пришлось сдать в гарантийный ремонт. Аппарат стал предметом

пытки: почти непрерывно болела нога, особенно худо было ночью: с трудом засыпал, многократно просыпался из-за приступов боли. Сам занялся подгонкой.

Я много лет искал зеркальный фотоаппарат с секундными выдержками, который мне нужен для рационализаторской научной работы. В декабре прошлого года жена нашла в Минске «Зенит-19» и, скрепя сердце, купила его. Ведь стоит он 395 руб.! Привезла, при осмотре я убедился, что новинка - явный брак, совершенно неспособна делать снимки. В соответствии с инструкцией пришлось вернуть аппарат Красногорскому заводу и продолжать пользоваться своим рым «Зенитом-Б». Кстати, принципиальные преимущества нового аппарата такие: имеет выдержки до 1 сек., совершеннее объектив, стоит почти в пять раз дороже. Недостаток - без электрических элементов не работает, а купить их невозможно.

Приведенные факты продажи бракованных товаров, некачественного, халтурного устранения неисправностей, отказа в гарантийном ремонте, грубости можно считать косвенной формой воровства пьяницами денег, здоровья и времени сограждан.

Любители спиртного составляют основную массу бытовых воров. Они грабят прохожих, иногда нагло срывают с головы и уносят, «очищают» квартиры, дачи и автомобили... Прямое и косвенное обворовывание тружеников снижает благосостояние их семей.

Некоторые деятели считают, что невелика важность, ограбят «частника». Мы, «частники», работаем, поэтому не качественные товары, прямое и косвенное воровство и т.п. психологически гнетут нас, отнимают время и в связи с этим отрицательно оказываются на производительности и на качестве труда. Например, по вине пьяниц-бракоделов я далеко не полностью использую свои возможности по разработке теоретических и практических вопросов, по оказанию помощи алкоголикам и курильщикам и т. п.

Из материала данного раздела видно, как много теряет государство, общество и каждый честный гражданин из-за употребления алкогольных напитков.

Идеологические потери

В.И. Ленин писал: «Только тогда мы научимся побеждать, когда мы не будем бояться признавать свои поражения и недостатки, когда мы будем истине, хотя бы и самой печальной, смотреть прямо в лицо». (Соч., изд. 5, т. 44, с. 309).

Мы терпим поражения в борьбе с пьянством и будем терпеть пока не посмотрим горькой истине в лицо. Это уже делают многие простые труженики - настоящие патриоты; они от крыто говорят о нашей тяжелой беде, стараются в меру возможностей сопротивляться ее безостановочному распространению. Передо мной письмо читателя еженедельника «Ленинградский рабочий». Автор с тревогой и заботой о будущем Родины пишет: «У меня есть сын Саша. Он не пьет и не курит, как я. Парню 21 год. Пришел недавно из армии.

Дважды он ходил на танцы и оба раза приходил угрюмый.

Почему? От большинства девушек пахнет вином и табаком...

Дорогие товарищи! Мне 47 лет, я рабочий Кировского завода и говорю во весь голос: «Мы погибаем».

Пьют и в среду, и в воскресенье. Пьют на работе».

Есть доля истины в отчаянных словах рабочего": «Мы погибаем». Началось вырождение нашего выдающегося народа и, если в ближайшее время не остановим этот роковой процесс, последствия могут превзойти все ожидания.

Алкогольная проблема по преимуществу идеологическая, поэтому адекватными методами изменения ее в сторону ликвидации или углубления являются идеологические.

Очень хорошо сказал В. И. Ленин в беседе с К. Цеткин: пролетариату не нужно опьянение алкоголем, «ему нужны ясность, ясность и еще раз ясность». («Воспоминания о Ленине». М., 1970, т. 5, с. 46). Алкоголь лишает сознание ясности, затемняет его, деформирует. Это деформирующее влияние двойное - биологическое и идеологическое. О биологическом сказано выше, оно выражается в повреждающем и убивающем действии алкоголя на материальный субстрат сознания - кору больших полушарий мозга. Погибшие нейроны никакими средствами не возродить, поврежденные после отказа от спиртного восстанавливают свою специфическую

деятельность, но не полностью. Следовательно, при биологическом воздействии алкоголя на сознание наступают необратимые изменения.

В случае искажения сознания идеологическими воздействиями возможна полная нормализация его. Достоверность этого высказывания подтверждают многие факты, в том числе и мои наблюдения. Нередко после первой беседы алкоголики легко и с радостью перестают пить, а после нескольких сеансов, в которых применяются только психологические и идеологические воздействия, они становятся трезвенниками.

Нельзя правильно понять алкогольную проблему, не выяснив вопрос о причинах употребления спиртных напитков.

Имеется очень много ответов на него; научным, проверенным практикой, я считаю следующий ответ.

Все алкогольные напитки, особенно водка, коньяк, пиво, вызывают у новичков неприятные вкусовые ощущения и плохое самочувствие (головокружение, рвоту, тошноту, и т. п.).

Исключение составляют люди, которым внушены иные реакции.

Мне известны случаи, когда девушки настойчиво «закаляли» себя алкоголем, несмотря на неоднократные потери сознания и вызовы неотложной помощи. Со временем им удалось подавить естественную противоалкогольную защиту организма (позже они стали алкоголичками). Такое поведение можно назвать безумным, если не оценивать его с позиции психологической запрограммированности.

Суть концепции психологической питейной запрограммированности. Под влиянием окружающей среды в голове человека формируются программы поведения, которые он выполняет как бы бездумно, автоматически. Многим пьющим я ставил такой вопрос: «Что хорошего дает употребление спиртных напитков Вам, Вашей семье и обществу?» Никто не дал вразумительного ответа. Обязательными компонентами питейной запрограммированности являются алкогольная настроенность или установка и питейное убеждение. Установка - это программа отношения к алкогольным напиткам (что пить?)

Сколько? в какой обстановке? и т. п.). Каждый пьющий имеет свою программу, общим для всех является решение принимать алкоголь. Питейное убеждение - уверенность в том, что употребление спиртного представляет собой оправданное, целесообразное занятие. Убеждение, как правильно заметил А.Н.Радищев, «. действует часто сильнее, нежели сама сила». (Полн. собр. соч. М. - Л., 1941, т. 2, с. 146). Именно питейное убеждение заставляет человека: 1) употреблять алкоголь, несмотря на его неприятный вкус и токсическое действие, 2) добровольно проводить проалкогольную пропаганду, 3) защищать свою ошибочную позицию, причем подчас с помощью измышлений.

Каждый пьющий питейно запрограммирован, программирование производится с помощью лжи и дурного примера, как правило, оно происходит стихийно. Начинается программирование в детстве, когда ребенок видит сцены выпивок дома, слышит хорошие отзывы о спиртных напитках и последствиях его приема («водочка», «винцо», «ах, как хороша!») и т.п.). Принято считать, что процесс превращения естественного трезвенника в алкоголика начинается с злоупотребления спиртным, в действительности же значительно раньше - с появления первой положительной мысли о нем или с приема первой порции его.

Каждая новая проалкогольная мысль, каждая новая доза хмельного напитка приближает человека к алкоголизму.

Питейно запрограммированный - верующий, но в отличие от религиозного человека верит не в фантастические потусторонние силы, а в фантастические свойства посюсторонних спиртных напитков. Кстати, церковники дважды запрограммированы - религиозно и питейно. Наши проповедники так называемого умеренного и культурного питья, в своей противоалкогольной (правильнее - проалкогольной) пропаганде используют не материалистическую, не ленинскую стратегию, а поповскую. Ленинская стратегия направлена на установление трезвости.

Суть ее отражена, например, в статье Н. А. Семашко «Работать по-новому!» «Целью антиалкогольной агитации ДОЛЖНО СТАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ТРЕЗВОСТИ, как

одного из элементов (составных частей) культурной жизни». («Трезвость и культура», 1930, № 1, с. 4). Выделено мною - Г. Ш.).

"Общества по борьбе с пьянством должны стать массовыми организациями. Только тогда они выполнят свою основную задачу: распространить трезвость в нашей стране и помочь созданию здоровой, трезвой культурной жизни». (Там же).

Такая и только такая стратегия обеспечит успех в борьбе за искоренение пьянства и алкоголизма. Один из результатов ее применения: в Ленинграде в 1928г. было выпито 25 млн. л водки, а в 1929 г. - 20,9; «год назад» в нашем городе умерло от опоя 400 человек, а в этом 200 чел. (Там же, № 6, с. 18).

Насколько же жалкими выглядят на фоне подобных материалистических слов и дел многочисленные печатные материалы наших пропагандистов умеренного и культурного питья, в том числе В. Сергеева и В. Никитина («Журналист», 1980, № 2, и № 12). Никитин настолько утратил чувство меры, что стал пропагандировать явную чушь - «пищевое употребление спиртного». Названные авторы порочат трезвенников.

К величайшему сожалению, противоалкогольную борьбу ведут пьющие и пьяницы, а в некоторых случаях и алкоголики. Трезвенников, тем более сознательных, к ней стараются не допускать. Пьющий борец «за здоровый быт» - такая же карикатура, как поклоняющийся богу поп в роли борца за атеизм.

Эти пропагандисты взяли на вооружение не ленинскую, а поповскую стратегию борьбы с пьянством и тем, помимо прочего, ослабляют нашу идеологию. Христианское духовенство издавна проповедует умеренное питье и бичует пьянство и алкоголизм. Эта вредная, антинародная стратегия, как показывает история, вызвала не уничтожение, а рост пьянства. В мусульманских странах второе тысячелетие ведется борьба (на основе религии) за трезвость, и результаты оказались хорошими и стойкими: второе тысячелетие магометанское направление арабских стран не употребляет спиртное. Питейно запрограммированные пропагандисты заимствовали у

христианского духовенства не только стратегию, но и терминологию и аргументацию. Умеренное, тем более культурное, питье невозможно. Слово «умеренность» в норме сочетается со словами обозначающими положительное, доброе. Возможны ли «умеренное хулиганство?», «умеренное истязание?», «умеренный морфинизм?», «культурный грабеж?».

Основными виновниками широкого распространения пьянства являются питейные программисты, особенно те, которые используют средства массовой информации и искусство для пропаганды вредных поповских идей (подробно о них рассказано в моей статье «Кто такие «питейные программисты») («Рабочая газета», 1979, 14 июня, с. 4).

Питейная запрограммированность затемняет сознание человека, отрицательно влияет на мировоззрение. Ф.Энгельс писал: «Материалистическое мировоззрение означает простое понимание природы такой, какова она есть, без всяких посторонних прибавлений...» (К. Маркс, Ф. Энгельс. Соч., изд. 1, т. XIV, с. 651). Пьющие понимают алкогольную проблем «посторонними прибавлениями», неправильно, именно поэтому они предаются противоестественным занятиям. Употребление алкогольных напитков и прочего дурмана противоречит материалистическому мировоззрению. Достаточно пьющему усвоить основные знания по алкогольной проблеме, чтобы он добровольно и легко стал трезвенником и радовался.

Хорошо сказал об этом в статье «Прозрение» бывший алкоголик А.Кротов, который из-за пьянства попал в жизненный тупик и хотел покончить жизнь самоубийством. Его спасла статья «Двуликий Бахус» («Смена», 1974, 15 декабря, с. 2), в которой рассказывалось о наших трезвенных организациях. С первого знакомства с нами и по сию пору он стойкий и активный трезвенник.

«Я - пишет А Кротов, - безгранично рад своему освобождению от пут алкоголя и проклинаю тех товарищей, которые уговорили вышить первую рюмку и тех, кто втянул в пьянство. Я сожалею о потерянном зря времени, мне жаль не только пропитый день, но и час, мне жаль потерянной минуты и секунды. Говорят, что потерянного не вернуть. Я хочу

опровергнуть эту истину. Если раньше за мной бегали мастера и требовали, чтобы я что-то делал и сдавал, то теперь я бегаю за мастерами и требую дать мне работу.» («Трудовое знамя», 1977, 5 сентября, с. 3).

Многие алкоголики и их близкие проклинают питейных программистов, которые лживым словом и плохим примером сделали их «умеренно пьющими».

Торговля спиртными напитками находится в противоречии с отдельными положениями важных партийных и государственных документов. В «Программе КПСС» освещены коммунистические нравственные принципы, один из них: «...человек человеку - друг, товарищ и брат». Можно ли считать пьющих, особенно алкоголиков, друзьями и братьями, если они в пьяном виде дерутся, грабят, совершают нападения и убийства. Известно, что алкоголик психически, а иногда и физически травмирует примерно десять человек, он зачастую становится злейшим врагом семьи, его ненавидят и проклинают.

Я не раз слышал от матерей пожелания смерти своему сыну пьянице. Несколько дней назад незнакомая женщина попросила посоветовать ей с сыном, у которого началась белая горячка. Я оказал: «Немедленно вызовите скорую помощь, иначе может погибнуть». Ответ поразил меня: «Не буду вызывать, пусть подыхает, он замучил нас».

Статья 66 Конституции обязывает граждан заботиться о воспитании детей. Пьяницы и алкоголики, как правило, воспитанием детей не занимаются, они морально разлагают их.

Статья 3 «Основ законодательства Союза ССР...» гласит: «Охрана здоровья населения является обязанностью всех государственных органов, предприятий, учреждений и организаций». Государственные предприятия, учреждения и организации, занимающиеся планированием, производством, торговлей и закупкой за рубежом спиртных напитков, а также выращивающие сырье для их производства и т. п. не только не выполняют требования статьи 3, но и приносят огромный вред здоровью населения. Та же статья обязывает граждан бережно относиться к своему здоровью и здоровью других. Все пьющие - нарушители этого требования, они искусственно подрывают здоровье и собственное, и других, особенно родственников.

Всякий потребитель спиртного, даже «сверхкультурный», Деградирует и нравственно, и интеллектуально, является потенциальным нарушителем общественного порядка, а также потенциальной жертвой хулиганов, грабителей и несчастных случаев. Пьющий в той мере, в какой поглощает спиртное, вносит собственный вклад в массовую гибель алкоголиков (таблицу 3), в хулиганство, преступность и т. п.

Без прекращения торговли алкогольными напитками и без отказа от них населения нельзя построить истинное коммунистическое общество. Ведь при коммунизме распределение будет производиться по потребности, а беспрепятственное удовлетворение их приведет к быстрому росту алкоголизма вырождению народа. Кроме того, известно, что обязательным спутником выпивок являются нарушение норм морали, туеядство, хулиганство, всевозможные преступления. Общество с процветанием таких пороков не может считаться совершенным. Установление трезвости в СССР явится важнейшим условием воспитания безупречных людей и ускоренного построения материально-технической базы коммунизма.

Большая, тяжелая беда - алкоголизм, он многопланово, глубоко уродует человека, делает его совершенно «непохожим на себя», превращает во врага семьи и общества. Между тем многие из пьяниц потенциально добрые, приятные и честные люди, заботливые родители и добросовестные труженики, часто убеждаюсь в этом, и все еще не перестаю удивляться их очень значительным преобразованиям после отрезвляющих сеансов. У меня устанавливаются дружеские взаимоотношения со многими алкоголиками, ставшими трезвенниками. Некоторые алкоголики отличаются высокой дезалкоголизмийностью, т.е. способностью к быстрому и легкому освобождению от алкоголизма.

Весь приведенный материал показывает, какие колоссальные потери мы несем из-за употребления алкогольных напитков. А что хорошее получаем за наши жертвы, потрясающие воображение? Ничего! Обидно, горько сознавать, что алкогольная проблема сравнительно проста, ее можно легко и быстро решить, а мы почему-то этого не делаем. Какие существуют возможные пути утверждения трезвости?

Возможные пути установления трезвости в СССР

Имеется несколько возможностей утвердить трезвость.

1. Обращение ЦК КПСС и Правительства к населению с призывом отказаться от употребления алкогольных напитков.

Если в призыве будут хорошо и эмоционально освещены наши гигантские потери из-за спиртного, если ярко будут показаны заманчивые перспективы трезвой жизни, многие, в том числе часть алкоголиков, немедленно перестанут пить. Трезвость принесет только добро: полноценную, спокойную, уверенную и культурную жизнь; мы с великим облегчением и радостью примем и горячо поддержим партийно-правительственный призыв к абсолютному отказу от потребления вреднейшей отравы - спиртных напитков.

Если советским людям дать основные научные данные по алкогольной проблеме, то они добровольно, без капли сожаления станут трезвенниками, причем сознательными. Такими знаниями можно вооружить людей в учебных заведениях, в сети партийного просвещения и т. п. Наш народ отличается высокой сознательностью и радостно откликнется на партийно-правительственный призыв.

Вспомним войну. Мы рвались на фронт, чтобы защищать Родину, при этом могли стать калеками или трупами. Многие из нас удирали из тыла, из госпиталей на передовую, другие после боевых увечий добивались отправки в действующую часть. В их числе был и я. Когда убедился в том, что напрасно обиваю пороги Наркомата ВМФ, лег на опасную операцию, чтобы восстановить ногу и на законном основании возвратиться на фронт. Перенес клиническую смерть и другие осложнения - кости не срослись.

Я уверен, что призыв к трезвости будет встречен народным ликованием и день его опубликования мы будем считать вторым по значению после 7 ноября.

2. Проведение со всем населением в обязательном порядке специальных противоалкогольных занятий; преподавание во всех учебных заведениях курса противоалкогольных знаний.

3. Открытие Всесоюзного противоалкогольного общества и предоставление ему широких возможностей по пропаганде трезвости (собственные журнал и газета, типографии, множительные аппараты и т. п.). Кстати, до революции издавалось более 10 противоалкогольных журналов, сейчас ни одного. В маленькой Болгарии выпускается газета «Трезвенность». Думаю, что учреждение всего лишь одного противоалкогольного журнала, руководимого сознательными трезвенниками, может задержать рост пьянства, а затем вызвать постепенное исчезновение его.

Основными задачами Общества должны быть: 1) Борьба за точное соблюдение советского противоалкогольного законодательства и за соблюдение, за реализацию партийно-правительственной установки на «искоренение вредны для здоровья привычек - курения и употребления алкоголя» (Постановление ЦК КПСС и СМ СССР от 22 сентября 1977г. «О мерах по дальнейшему улучшению народного здравоохранения»); 2) Организация широкой сети трезвенных клубов и ячеек с целью превращения советских людей, особенно юных сознательных трезвенников; 3) Разоблачение и перевоспитание питейных программистов; 4) Систематическое проведение массовых занятий по избавлению желающих от алкоголизма, пьянства и умеренного алкоголепотребления; 5) Претворение в жизнь партийно-правительственных противотруительных ре шений.

Опыт работы Советского общества борьбы с алкоголизмом (1928-1932 гг.) показал, каких огромных успехов по распространению трезвости можно добиться при Советской власти.

В обстановке наших дней, когда очень высока образованность населения и хорошо развиты средства массовой информации особенно телевидение, Всесоюзное противоалкогольное общество будет способно очень быстро достичь своей цели - утверждения трезвости в СССР в течение XI пятилетки.

4. Право местного запрета. Это право предоставлялось гражданам нашей страны в 1885 и 1929 гг. Суть его: жители населенного пункта на общем собрании или сходе принимали

решение о закрытии всех или части питейных заведений, расположенных на территории их проживания. Власти выполняют это решение.

Если наш народ получит право закрывать питейные пункты в многоквартирных зданиях, в микрорайонах, в городах селах, то начнется энергичное изгнание с нашей земли «зеленого змия». Обоснование: в 1885-1894 гг., весной и летом 1914 г. десятки тысяч населенных пунктов потребовали избавить их от кабаков.

5. Резкое повышение цен. XXXII сессия Всемирной Ассамблеи здравоохранения, проходившая в мае 1979 г., рекомендовала ряд мер по усилению борьбы с потреблением алкогольных напитков, в том числе поднятие цен на эти напитки и проведение запрета на их продажу. (Хроника ВОЗ, 1980, т. 34,1 с. 73). По данным ВОЗ подъем относительной стоимости спиртных напитков снижает их потребление; комбинации: высокие цены - относительно высокий уровень алкоголизма не известна. («Наука и техника» 1975, № 11, с.35). Последнее хорошо подтверждают и советские данные: во время войны спиртное свободно продавалось в коммерческих магазинах и на «черном рынке», однако из-за высокой стоимости покупателей было мало.

Во имя установления справедливости можно все потери государства, вызванные потреблением алкоголя, возложить на покупателей. Не подлежит сомнению, что пьянство резко снизится и постепенно начнет убывать.

Это наихудший вариант, при котором возможно увеличение шинкарства и производства самогона.

6. «Сухой закон». Наши средства массовой информации всячески порочат запретительную систему, уверяют, что она вызовет самогонование, рост алкоголизма, психических заболеваний и смертности.

Многие безответственные люди и злопыхатели распространяют ложные слухи о наших предках, как об отъявленных пьяницах. Мы обязаны не порочить, а гордиться ими. Они провели за три четверти века четыре замечательных трезвенных движения (1858-1860 гг., 1885-1894 гг., 1914-1925 гг.,

1928-1932 гг.). Во время первого движения население, в том числе крепостные, на сходках принимали коллективные решения не пить водку. Это было выдающимся событием, которое поддержали Добролюбов, Чернышевский и др. революционеры. Второе движение началось в связи с принятием закона о праве местного запрета. Десятки тысяч сел потребовали очистить их территорию от кабаков. Царизм испугался стремительного распространения трезвости и ввел винную монополию, в результате которой на смену кабакам пришли «казенки». В то же время право местного запрета было резко ограничено.

Третье движение вспыхнуло весной 1914 г. в связи со снятием этих ограничений. Трудящиеся проявили такую активность, что к началу империалистической войны закрыли многие «казенки» и другие «алкогольные точки». С началом ее массы требовали запрещения торговли спиртным до окончания боевых действий. Правительство пошло на уступку.

Многие приписывают честь введения запретительной системы пьянице Николаю II. Царизм не собирался избавлять народ от сивухи, именно поэтому перед войной предусмотрел в новом бюджете миллиардный доход от питей, а после его начала повысил цены на спиртное. Большевики вместе с народом боролись за трезвость.

Российский «сухой закон» вполне оправдал себя, он изумил англичан, шведов и других. Советская власть сохранила его и ввела строгие наказания за нарушение вплоть до расстрела. Одно из свидетельств - стихотворение Д.Бедного «Слабость» (1918), в котором осуждается подвыпивший матрос!

"Аль не читал приказов на стене
О пьяницах и о войне?
Вино выливать велено,
А пьяных, сколько задержат, столько будет
расстреляно».

Введение «сухого закона» в 1914 г. преобразило жизнь народа, о чем имеется очень много показаний, одно из них принадлежит первому наркому здравоохранения Н.А.Семашко:

«Сразу же сказались последствия запрета: исчезло пьянство, а с ним драки, убийства, пожары в деревнях, несчастные случаи на фабриках и заводах; уменьшилось количество смертей от болезней, на которых пьянство вредно отражается (воспаление легких, чахотка, сифилис), меньше стало душевнобольных (сумасшедших)». (Сб. «Против пьянства», 1926, с. 6).

В.И.Ленин положительно относился к запретительной системе, о чем говорит, например, следующее предписание плана ГОЭЛРО: «Запрещение потребления алкоголя должно быть проведено и далее в жизнь как безусловно вредного для здоровья населения».

Наша замечательная запретительная система была отменена 1 октября 1925 г. Инициатор ее ликвидации И. В. Сталин объяснил это необходимостью получения средств для подъема промышленности. Многие члены ЦК партии стояли за сохранение запрета, однако Сталин и 6 его единомышленников заявили, будто Ленин с каждым из них говорил о введении в дальнейшем водочной монополии. Это искажение позиции вождя (Сталин. Соч., т. 9, с. 192; т. 10, с. 232). В.И.Ленин на X Всероссийской партконференции заверил коммунистов, что водка и прочий дурман не будут пущены в ход. Более того, в связи с большим спросом на помаду сделал замечательное заявление: «Мы и на помаде, если будем как следует хозяйничать, можем установить крупную промышленность» (Соч., т. 43, с. 326).

Трудящиеся отрицательно встретили монополию, писали жалобы, высказывали недовольство; на некоторых предприятиях, как рассказывали старые большевики, женщины оплакивали «сухой закон» («голосили как по покойнику»).

Сталинская индустриализация с помощью водки вызвала тяжелые последствия: рост убийств и других преступлений, хулиганства, самогоноварения, прогулов, порчи оборудования и т.д. Например, в 1927 г. было зарегистрировано в РСФСР полмиллиона (!) случаев убийств и увечий только в пьяных драках. Прогулы так выросли, что предприятиям - пришлось содержать большой штат запасных рабочих для подстраховки

пьяных, позволялось рабочим ежемесячно прогуливать до 3 дней.

Имеется масса статистических данных, которые говорят об огромном преимуществе «сухого закона» в сравнении с «мокрым». Конечно, он - не оптимальный выход, но достаточный для искоренения пьянства и алкоголизма. Некоторым косвенным современным доводом в пользу запрета является хороший результат введения в Набережных Челнах «полусухого закона» на период строительства КамАЗа (Д.Аквис. «Советская культура», 1978, 14 июля, с. 6). В некоторых исламских странах запрет на употребление спиртного действует второе тысячелетие.

Ни один «сухой закон» не провалился по вине народа, виновниками отмены явились сивушные национальные и международные реакционеры. Многие из них объединялись в противотрезвеннические организации.

7. Комбинации приведенных мероприятий.

Есть достаточно оснований считать, что любой из рассмотренных вариантов способен привести к установлению трезвости, однако наилучший - комплексный.

В мае 1979 г. участники XXXII сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения заявили, что проблемы, связанные с потреблением алкоголя, угрожают здоровью, благополучию и жизни человека. Ассамблея настоятельно предложила государствам- членам разработать интенсивные программы по предупреждению алкоголизма, принять противоалкогольные законы и провести другие мероприятия, направленные на сокращение производства и продажи спиртных напитков («Хроника ВОЗ», 1980, т. 34, № 2, с. 73).

СССР - член ВОЗ, поэтому мы должны учитывать и выполнять решения и рекомендации этого международного органа.

В последние десятилетия принято много противоалкогольных постановлений общесоюзного, республиканского и местного значения, однако они не смогли не только искоренить, но и сдержать рост пьянства. Одна из причин - нарушение их местными властями. Пьянство усиливается и все больше осложняет жизнь трудящимся.

Некоторые из них задумываются над причиной нашей беды. Мне приходилось не раз слышать такие мнения: «Орудуют затаившиеся враги, стремящиеся спойть наш народ», «Действуют идеологические диверсанты».

«Алкоголь дает огромный доход, поэтому Госплан и Министерство финансов увеличивают производство и продажу алкогольных напитков»...

Какие силы поддерживают и усиливают наше горе? Кто виноват? Концепция психологической питейной запрограммированности позволяет думать, что виновных по сути нет. Если же непременно нужно выявить их, то к ним следует отнести творцов водочной монополии, а в наше время - питейных программистов.

В.И. Ленин писал: «...государство сильно сознательностью масс. Оно сильно тогда, когда массы все знают, обо всем могут судить и идут на все сознательно». (Соч., т. 35, с. 21).

Массы почти ничего достоверного не знают об алкоголе и последствиях его употребления. В этой проблеме не обладают сознательностью ни рядовые граждане, ни руководящие кадры, ни пропагандисты; их нужно вооружить научными знаниями, тогда они смогут правильно судить об алкогольной проблеме, пойдут сознательно на трезвость, чем усилят государство.

Мы, коммунисты, обязаны объяснить массам, во имя каких великих и заманчивых целей торгуем в невиданных масштабах отравляющими жидкостями, из-за чего хороним около миллиона сограждан, содержим многомиллионную армию алкоголиков и их уродливое потомство, по той же причине многие несовершеннолетние лишаются детства и юности, непрерывно ведется междоусобная борьба, ослабляются экономика и обороноспособность. Если мы не можем дать конкретное, ясное объяснение, то долг наш немедленно приступить к введению трезвости.

Борьба за трезвость вместе с тем является борьбой за материализм, атеизм, коммунизм, за экономическую и военную помощь, за полноценное потомство, здоровую, продолжительную и счастливую жизнь советский людей.

Член КПСС с 1948 г.,
партбилет № 13310999

15 февраля 1981 г. (Г. А. Шичко)

Трезвость - неизбежное будущее нашего народа. Прошу всегда помнить эти слова ученого. И еще. Если привести в сопоставление цифры в двух всего графах: у них (т. е. в развитых капиталистических странах) и у нас, получится интересная картина: по мере уменьшения потребления алкоголя «у них», «у нас», напротив, его потребление увеличивается.

«У них» в связи с этим неуклонно снижается процент смертности, «у нас» до недавнего времени он был очень высоким и только после принятых мер по реализации Постановления ЦК КПСС (май, 1985) эта цифра начала медленно уменьшаться.

«У них» в это время значительный рывок в создании совершенных механизмов, точной аппаратуры. «У нас» - жуткое, немыслимое отставание в этом плане, о чем наши статистические учреждения стыдливо умалчивают. Да тут кричать надо на каждом перекрестке, чтобы докричаться до каждого: нельзя так дальше жить, надо выбираться из этого смрадного застойного болота. А спиртное в этом деле - не помощник, не универсальное средство оживления экономики, как полагают некоторые. Вон, посмотрите, что у нас происходит: выдерживается график продажи алкоголя, контролируется строго количество продаваемого зелья. Но подошел день выдачи зарплаты - пожалуйста, магазины торгуют спиртным и в те дни и часы, которые не предусмотрены соответствующими постановлениями местных Советов. Вот вам, пожалуйста, лазейки, сквозь которые в наше общественное сознание активно вливают дурман. А те, кому выгодно отравлять наше сознание, а эти люди еще очень сильны, они будут всячески саботировать любые хорошие начинания, вынуждать пополнять кассы пьяными рублями, либо печатанием денег, что неизбежно ведет к инфляции.

Ведь посмотрите, каков уникальный механизм - этот алкоголь. Изъяли его, окажем, из продажи, оскудели наши банки. Почему? Да потому, что на предприятиях скопилась

готовая продукция, которую никто не покупает - нет на нее спроса. А завод или фабрика все равно гонит ее, гонит. Потому что есть план. А план - это закон. И неважно, что потом эту продукцию вынуждены отправлять под пресс (вспомните эпопею с магнитофонами «Комета»), зато план выполняется, а за это полагается не только зарплата, но и премии, награды. На нашем «Скоросте» ежедневно сжигали горы обуви, которую никто не покупает. И сейчас, по смотрите, прилавки обувных магазинов заполнены очень далекой от импортных фирм обувью. Тоже в костер? А ведь в этой продукции - труд сотен и тысяч людей, чья зарплата, по ломке вещей, должна зависеть от того, как будут покупать их продукцию.

Но вот мы все-таки получили зарплату. Куда ее тратить. На продукты питания? Это надо ехать в Москву, в Ленинград, другие крупные города. Съездили, купили, помогли железной дороге пополнить кассу. А местный бюджет? Кильки в томате или заплесневелый борщ в банках брать в продуктовом магазине? В промтоварном - ватники да другие изделия полупьяных местных промышленников. Трезвому человеку на такие вещи глядеть тошно. Другое дело - пьяному. Тому хоть ватник, хоть плащ непонятного цвета и размера - все равно в чем пить.

Вот какой универсальный механизм - алкоголь. Подогнал машину-другую с сивушной отравой к проходной - завтра будет чем платить получку, ибо рабочий отдаст свои кровные деньги - десятку за десятикопеечную отраву (себе стоимость водки).

... А потом министр финансов на подведении итогов года с гордостью говорит: на сберегательных книжках советских граждан лежит столько-то миллиардов рублей, и эта цифра все возрастает. Правильно, непьющие люди не могут истратить деньги, вот и копятся они в сбербанках. Потому что купить на них нечего...

Но это уже другая область. Хотя в нашей проблеме нет запретных областей. Наша проблема - она корень всех других проблем. Не понимать это могут лишь совершенно слепые и глухие к нуждам и чаяниям народа люди.

Пожалуйста, сдайте свои дневники! Освободите руки и колени! Подняли руки вверх! Поработали кистями! Вот так.

Еще активнее! Положите руки на бедра! Выключите свет.

Закройте глаза! Все внимание на мой голос! Посторонние мысли уходят! Вы слышите только мой голос! Потому что мой голос - это ваш внутренний голос!

Начинаем расслаблять мышцы нашего тела. Расслабляем мышцы ног! Расслабили мышцы бедер! Расслабили мышцы живота! Грудь! Полностью расслабляем мышцы рук.

Расслабляются мышцы шеи, лица... Наше тело полностью расслаблено... Все находятся в состоянии активного бодрствования! Все слышат только мой голос! От того, как вы будете воспринимать мой голос, во многом будет зависеть вся ваша дальнейшая жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду вам говорить, будет полностью зависеть вся ваша дальнейшая жизнь.

Все внимание на мой голос!

Перед нами большая и светлая жизнь, в которую мы уже ступили. В этой жизни алкогольная отравка, никотиновый яд исключены. Потому что это единственно правильная жизнь, данная природой человеку. А природа чужда к противоестественным и губительным воздействиям. Мы - частица этой природы и нам также чужды алкогольный яд, никотиновая отравка. Наше сознание чистое, проясненное, наше сознание вырабатывает полезную и естественную для человека программу - на трезвость, противонакурение. Мы очень радуемся тем преобразованиям, которые произошли с нами и все еще происходят. Мы твердо усвоили: теперь для нас закурить или выпить - равносильно предательству всего самого святого: родных, близких, друзей, товарищей, Родины.

Мы всегда будем следовать настоящим жизненным установкам: «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же?!», «Выбрался сам, помоги другому».

С каждым днем мы становимся моложе, тогда как все вокруг нас стареет. Организм наш обновляется, в нем постоянно вырабатываются защитные функции против наркотического яда - алкоголя и никотина. Мы ощущаем

постоянный прилив жизнедеятельности и жизнелюбия. У нас постоянная готовность прийти на помощь любому, нуждающемуся в ней. И от этого нам хорошо, очень хорошо. У нас прекрасное настроение, оно будет с нами долго-долго ...

... Пожалуйста, откройте глаза!..

... Включите свет!..

... Вопросы? Пожелания?..

До следующего занятия!

До свидания.

Руководителю курса.

Это было предпоследнее занятие.

И вам очень грустно расставаться с группой. Постарайтесь не показывать этого.

ЗАНЯТИЕ ДЕСЯТОЕ

Добрый день! Добрый вечер! Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Да, именно коллеги. Ибо сегодня у нас заканчивается один этап, первый, приобщения к трезвой и некурящей жизни. Следующий этап - это ваша самостоятельная работа которая заключается в неукоснительном следовании правилам и графику, который я сегодня дам, ведения дневника.

Это - главная задача. Другими элементами самостоятельной работы являются: конспектирование наиболее интересных материалов по изучаемой проблеме, чтение грамотной с точки зрения оптималистов, специальной литературы, критическое осмысливание произведений искусства и беллетристики, самостоятельное ведение противоалкогольных и противотруительных занятий, ведение активной пропаганды за трезвый, некурящий образ жизни.

Здесь, на занятиях, мы с вами получили, по выражения Сергея Болотова, «заряд оптимализма». Ваша задача - передать его дальше, помочь многим и многим другим также «зарядиться», чтобы и они - другие - могли тем же поделиться еще с другими дальше и дальше. То есть, по образному выражению большого друга нашего клуба корреспондента «Литературной газеты» Александра Никитина, соблюсти принцип снежного кома. Скоро нас, трезвенников, убежденных трезвенников, будет много, очень много. И вот тогда мы сумеем наступить на питающий наше общество ядом шланг, перекрыть его.

В связи с этим хочу привести письмо ребят из Ижевска организовавших уже несколько филиалов нашего клуба Удмуртии.

«... Самой большой благодарностью клубу будет то, что мы в свою очередь создадим еще десятки филиалов клуба.

К Новому году, думаю, их будет в Удмуртии не менее двадцати. А в самом Ижевске есть уже более шестисот убежденных трезвенников. Это - начало. Но как и все большие реки, а именно таким я представляю себе трезвенное движение, имеют тоже начала в виде ручейков, которые, сливаясь

образуют мощные потоки, размывающие завалы и уносящий всю дрянь в моря и океаны, где все это, вынесенное рекой утилизируется, превращается в ничто».

Это письмо Николая Январского, большого энтузиаста установления трезвости в стране. Аналогичных писем мы получаем немало.

Ответом на один из вопросов в дневниках («почему бы не проводить телезанятия?») может служить, наверное, прочтение вчера труда Г. А. Шичко «Об установлении трезвости в стране в XI пятилетке».

Я считаю, что ученый настолько прав, что тут даже доказывать нечего. Геннадий Андреевич предлагал сделать такие занятия обязательными. Не просто: хочу смотрю и слушаю телепередачу, хочу - нет... Подготовленные телеуроки трезвости и некурения надо проводить в учебное и рабочее время в учебных и производственных коллективах. Например, в сети партийного просвещения. Или вместо значащихся в планах занятий в школах коммунистического труда, в армии - на политзанятиях.

Подчеркиваю, лучше всего это делать в рабочее время.

Его потери окупятся сторицею и многократно поднятием производительности труда, сокращением прогулов, уменьшением брака, творческой инициативой и многим, многим другим, чем славен трезвый человек.

Для проведения таких телезанятий нет необходимости занимать экранное время телестудий. Достаточно создать серию видеозаписей занятий для различных категорий людей. Например, для детей дошкольного возраста - 3-4 часа в год, скажем, по десять минут занятия с включением нами же созданных или под нашим наблюдением мультфильмов. Для школьников 1-4 классов - 5 часов; для учащихся 5-7 классов - 6 часов и т. д. Отдельно занятия для медицинских работников, отдельно для рабочих 17-18 лет, для тех, кому 19-23 года; отдельно для руководителей различных звеньев; отдельно для работников милиции, транспорта, литераторов, ученых и т. д. Все это несложно осуществить в специализированном центре здорового образа жизни, над созданием которого мы уже скоро два года бьемся.

Вот сказал слово «бьемся» и неприятно стало. Но почему мы должны «биться», доводить себя до инфарктов, доказывая очевидное, 17 лет работал Г.А.Шичко над проблемой. Поддержи его, помоги реализовать задуманное хотя бы тот же институт экспериментальной медицины, где трудился последние годы Г.А.Шичко, сколь далеко бы мы зашли в области отрезвления страны! Да и сам человек громадного человеколюбия был бы, может, среди нас. Ведь Геннадий Андреевич собирался долго жить, очень долго. Это, видимо одна из причин, что при жизни он не успел создать даже методических разработок таких вот занятий (Не дословно конечно, таких, наверняка - более простых и доходчивых).

Увы, институт тот - порождение той системы, во времена которой жил ученый. Система, к счастью, меняется, но остались люди, травившие поборника трезвости, они работают в институте, выступают с лекциями и пишут научные статьи о трезвости. Как можно? ...

Сегодня мы заканчиваем первый этап наших занятий.

Многого я не сумел, да и не успел вам сказать. Например о воздействии алкоголя на человеческий организм я говорил походя, не заостряя внимание на разрушительной силе этанола на те или иные органы. Это специальная медицинская тема и говорить о ней может только медик, хотя я и мог бы пересказать, а лучше прочесть что-то об этом из специальных книг или даже таких изданий, как «Спиртные напитки как несчастье человека», изданного еще в 1904 году. Вот бы нашим специалистам-наркологам его переработать, дополнить: какая замечательная получилась бы книга. А главное очень необходимая людям.

Запомните утверждение Ф.Г.Углова - идеолога трезвости, замечательного врача и человека, сказавшего так много об алкоголе: «Безвредных доз не бывает». Да, не бывает безвредных доз алкоголя. Абсолютно все клетки поражает алкоголь. А значит - уродует их. И вот на место ежесекундно отмирающих клеток встают изуродованные... Это можно грубо, очень грубо сравнить: как если бы мы взамен изношенной детали в каком-то механизме поставили другую с внутренним изъяном, а иногда и с внешним. Надолго ли хватит такой

замены? С клеткой все, конечно, гораздо сложнее. Но хоть и грубая, но эта аналогия наглядно демонстрирует нам, как не надо поступать.

Я очень бы рекомендовал всем слушателям прочесть статью Ф.Г.Углова «Алкоголь и социализм несовместимы», которая, к сожалению, нигде не опубликована пока и «гуляет» в самиздатовской форме. Очень поможет вам в самостоятельной работе статья профессора МГУ И.Бестужева-Лады «Чума XX века», опубликованная в «Неделе» в 1987 году.

К сожалению, последняя часть статьи несколько размыта, автор не сумел показать пути преодоления кризисной ситуации, тем не менее, статья очень поучительная.

Очень серьезный и острый материал представлен опять-таки в «гуляющей» самиздатовской лекции профессора Б.И.Искакова, написанной им еще в 1983 году.

Кто-то из вас, сидящих в этом зале, вполне вероятно скоро или не очень будет выступать с печатным словом о проблемах установления трезвости и некурения в своем регионе, в стране. Такие материалы обязательно присылайте в клуб, при котором создается первый в мире музей трезвости.

Пожалуйста, самоотчеты,
(самоотчеты).

Руководителю курса.

На этот раз во время самоотчетов старайтесь вести диалоги с каждым из слушателей: уточняйте отдельные моменты, задавайте вопросы, нацеливайте на дальнейшую трезвую и некурящую жизнь не призывами к этому, а так, чтобы сами слушатели твердо говорили о своих планах и перспективах на будущее. Весь этот разговор должен происходить очень доброжелательно.

Сейчас староста раздаст вам ваши карточки психологических упражнений, вы увидите в них исправленные ошибки.

Эти карточки останутся у вас. Но мы, как я уже обещал, еще раз попробуем выполнить такие же упражнения. Ваша задача - оценить выполненные задания. Оценку ставить по пятибальной системе. Критерий - предыдущие упражнения.

То есть вы должны будете сравнить те и сегодняшние выполненные упражнения и выставить себе оценку за те изменения, которые вы обнаружите, исходя из 'выполненных упражнений'.

Пожалуйста, приготовились. Можете выполнять эти упражнения в своих конспектах, на отдельных листочках: сдавать их мне не надо, я поверю вашим оценкам. А оценки вы себе поставите в правом верхнем углу дневника, который вы, как всегда, сдадите в конце занятий.

Итак выполняем первое упражнение: я называю числа, вы их записываете.

1) 497, 631729, 268741325, 783461239851, 329417368528783.

Выполняем следующее упражнение: я называю слово, вы его мысленно читаете наоборот, так его и записываете, Я же отмечаю время - называю 5-секундные периоды. Помните, да? Вначале записываете обратное значение слова, затем время прочтения.

2) а) Борона, б) Время, в) Сорока, г) Время.

Следующее упражнение. Я называю слово, вы просчитываете, не записывая само слово, количество букв в нем и замечаете время, за которое выполнили задание.

3) а) Африканец, б) Время, в) Клеопатра, г) Время.

Упражнение на растягивание рук мы опускаем: сегодня это нам уже не нужно.

Выполняем упражнение по максимальному счету неслышным

шепотом с максимальной скоростью.

Приготовились. Начали!.. Повторяем! Начали!

Последнее упражнение - задержка дыхания. Я засек

время, отсчитываю 5-секундные периоды, а вы не дышите. На каком счете вы начнете дышать - запишите его.

Приготовились. Задерживаем дыхание...

Повторяем упражнение.

Я диктую правильные ответы, а вы проверяете свои карточки.

Потом сопоставляете с первой карточкой и выставляете себе ту оценку, какую, на ваш скромный взгляд, вы заслужили...

Пожалуйста:

1) 497, 631729, 268741325, 783461239851, 32941736852871

2) а) Анороб. в) Акорос.

3) а) 9. в) 9.

4) За максимальный счет - хорошая оценка за счет от 105 до 120, отличная - от 120 до 130.

Пожалуйста, выставляйте себе оценку в правый верхний угол ваших дневников...

Руководителю курса.

Предлагаемые упражнения необходимо проводить с той же четкостью и в том же темпе, что и на первых занятиях. Ни в коем случае не замедляйте темпа счета, не упрощайте слова.

Пожалуйста, дневники в последний раз сдаете старосте.

Впредь будете посылать их в клуб по знакомому вам адресу... Сейчас запишите графики ведения дневников.

Руководителю курса. Для удобства в дальнейшей работы со слушателями и контроле за ведением дневников, а также учитывая индивидуальные особенности каждого слушателя, рекомендуется группу слушателей поделить на три подгруппы. Для каждой из них - свой график ведения дневника.

I группа: с 15 ноября по 30 ноября - ежедневно,

с 1 декабря по 14 декабря - через день,

с 15 декабря по 5 января - 2 раза в неделю,

с 6 января по 27 января - 1 раз в неделю,

с 28 января по 28 февраля - 2 раза,
с 1 марта по 1 мая - 1 раз в месяц.
II группа: с 15 ноября по 30 ноября - ежедневно,
с 1 декабря по 22 декабря - через день,
с 23 декабря по 13 января - 2 раза в неделю,
с 14 января по 14 февраля - 1 раз в неделю,
с 15 февраля по 15 марта - 2 раза,
с 16 марта по 16 мая - 1 раз в месяц.
III группа: с 15 ноября по 7 декабря - ежедневно,
с 8 декабря по 29 декабря - через день,
с 30 декабря по 30 января - 2 раза в неделю,
с 31 января по 28 (29) февраля - 1 раз в неделю,
с 1 марта по 1 апреля - 2 раза,
с 2 апреля по 2 июня - 1 раз в месяц.

Примечание: в течение двух лет после прохождения курса желательно, чтобы слушатели не реже двух раз в год (например, в Новый год и 9 мая) сообщали о своей жизни письмом или открыткой.

Итак, график ведения дневников у вас теперь есть. Вопрос стоит о высылке дневников. Те, кто живет здесь, могут это делать, приходя на наши клубные дни. Кто не может, высылает дневники почтой. Это не значит, что как только написал дневник, так и отсылать надо. Соберите дневники в начале за 4-5 дней и высылайте; затем присылайте 1 раз в неделю; затем - раз в месяц.

Неведение дневника, формальное отношение к его ведению будет рассматриваться как предпосылка к срыву и связь с таким товарищем у нас неизбежно оборвется.

Еще раз хочу напомнить: дневник для вас теперь - это все равно, что больному человеку лекарство. По мере выздоровления больного постепенно лекарства отменяются.

Здесь же функцию лекарств выполняют дневники. Некоторые товарищи почувствовали или почувствуют до того уверенными в своей трезвости, и некурении, что махнут рукой

на дневник: мол, что я буду писать одно и то же почти, да я, мол, теперь сам любого избавлю от вина и табака. И ошибутся такие товарищи. И обязательно сорвутся. Анализ показал: не бывает срывов у тех, кто добросовестно ведет дневник. И, напротив, стоит человеку нарушить правила ведения дневника - срыв неизбежен. Помните, «зеленый змей» и никотиновая зараза отступили, но не ушли за тридевять земель. Они прячутся за каждым углом, на каждой улице в каждом доме, всюду подстерегают, когда вы ослабите бдительность (а внутренняя бдительность как раз и поддерживается ведением дневника), чтобы со страшной силой обрушиться на вас.

И еще одно. У нас были случаи, когда кое-кто из слушателей решали провести своего рода эксперимент над собой. Мотивировали они тем: мол, а что я почувствую после приема рюмки или стакана вина, водки, пива. Никто из таких горе-экспериментаторов не отметил ничего хорошего, а вот плохого - много. Такие эксперименты мне напоминают тину: вот затягивается на теле рана, она уже тонкой кожей обросла, а такой вот экспериментатор бах по ней кувалдой или соли насыпал. Нетрудно представить, что получится. Ну, а потом... Это же какой ум надо иметь, чтобы додуматься до таких экспериментов. Не приходит же нам в голову попробовать рюмку синильной кислоты, стакан скипидару, пососать соску, начиненную мышьяком. Так и здесь.

Уж коли невтерпеж будет провести на себе опыт - начните с цианистого калия. По крайней мере долго мучаться не будете сами и других, своих близких и родных, мучить не будете.

Так что, коллеги, дневник в течение полугода - это наша с вами связующая нить. Я буду читать ваши записи, давать рекомендации, отвечать на вопросы. И всегда буду рад видеть каждого в стенах нашего клуба, в составе групп, которые ездят на предприятия и в учреждения и проводят там дискуссии на тему: пьянство, алкоголизм, курение. Очень интересные получаются дискуссии, особенно, когда со стороны «оптималистов» участвует в ней работник того коллектива, в котором он трудится и где его знали как отпетого пьяницу, алкоголика. Но это отдельная тема, я дам рекомендации по проведению подобных дискуссий тем товарищам, кто создаст у

себя в городе, районе, селе филиал нашего клуба. Руководители таких филиалов периодически приезжают к нам, рассказывают на заседании актива или совета клуба о своей работе, получают необходимую консультацию.

Раз в год у нас проводится научно-практическая конференция, на которой присутствуют представители всех филиалов. Эта конференция является высшим органом нашего «Оптималиста»...

А теперь снова откройте свои конспекты и сделаем последнюю запись на наших занятиях. Это, товарищи, диалог сознательного трезвенника, написанный бывшим слушателем курса Владимиром Михайловым.

ДИАЛОГ

сознательного (убежденного) трезвенника с самим собой

Я четко уяснил для себя, что, как и все, люди, родился естественным трезвенником, полностью свободным от тяги к спиртному, никотину и другим наркотическим веществам.

Однако с годами внешние злые силы подчинили меня, сделали рабом спиртного и никотина, лишили свободного права распоряжаться своей судьбой, отдали под власть дурных наклонностей.

Мне долго казалось, что я сам, но своей воле, для своего удовольствия и облегчения жизни пью и курю, глотаю и вдыхаю другие гадости.

Но прошло время и на смену призрачным удовольствиям на меня лавиной обрушились дурные последствия моего дикого образа жизни. Я смирился с этим ужасным состоянием, считая его карой за мою личную вину и даже судьбой, которую нельзя преодолеть.

Как я счастлив сейчас, когда моя жизнь полностью изменилась.

В клубе «Оптималист» я узнал, что и злые силы - проалкогольная, прокурительная, пронаркотическая запрограммированность- не всесильны. От них можно легко и безболезненно избавиться, познав сознательную трезвость.

В реальности этого убедил меня опыт товарищей - сознательных трезвенников и всего клуба «Оптималист», созданного замечательным ученым и человеком Геннадием Андреевичем Шичко, память о котором для меня священна.

С помощью клуба я обрел сознательную трезвость и очень счастлив жить в этом состоянии.

Мне хорошо: - я свободен от пьянства, алкоголизма, курения; - я каждый день начинаю и заканчиваю трезвым, без табака и наркотиков; - я свободен от денежных затрат на покупку ядов для отравления собственного организма и жизни родных и близких.

Мне хорошо: - меня не мучает стыд, когда смотрю в глаза жене (мужу), детям, родителям, родным и близким; - меня не боятся дети, не избегают общения со мною и не стыдятся за

меня перед сверстниками; - меня не жалеют и не презирают окружающие.

Мне хорошо: - никто в трудовом коллективе не упрекнет меня в плохой работе из-за пьянства, курения и ненормального состояния;

- никто не поставит меня в дурной пример, не заклеят на собрании как позор коллектива; - меня не лишат уважения и заработанных денег как прогульщика и бракодела.

Мне хорошо! Я счастлив! Я радуюсь жизни! - потому что каждый мой день свободен от водки, табака и наркотиков, - потому что выгляжу моложе и симпатичнее; - потому что мой организм окреп, ушли болезни и плохое самочувствие, не мучают головные боли и недомогания.

С чистым сознанием я живу трезво и помогаю людям, как умею, в переходе их к сознательной трезвости и некурению.

Перестройка не на словах, а на деле - мой девиз сегодня.

В своей жизни я осуществил его - стал сознательным трезвенником.

Теперь у меня все хорошо!

И мой завтрашний день будет таким же светлым и красивым!

Жизнь прекрасна! Я радуюсь жизни!

Для чего я вам предложил этот диалог? Рекомендую, если мелькнут сомнения в правильности избранного пути, если почувствуете вдруг желание выпить или закурить, не пожалейте времени: перепишите этот диалог. Да не раз. Сразу все пройдет.

Я не делаю секрета из того, что рекомендую слушателям как можно больше писать по волнующей нас проблеме. Даже настаиваю на этом, считая наиболее совершенным именно такой метод самопроникновения в сознание с помощью ваших рук, которые гораздо больше несут информации и помогают сознанию усваивать ее глубже.

Это уже другая область, кто интересуется, пожалуйста, есть соответствующая литература. Например, популярный учебник общей психиатрии, автором которого является известный ученый профессор Г.Буль.

Старайтесь, дорогие соратники, коллеги, полнее усвоить все услышанное на наших замятиях. Именно на них свершилась революция в вашем сознании.

Революция продолжается!

Успехов вам, светлой жизни!

ПРИЛОЖЕНИЯ

Клуб «Оптималист»

УСТАВ

Общие положения

Клуб «Оптималист» является самостоятельной организацией населения, объединяющей в интересах коммунистического воспитания и созидания всех убежденных трезвенников независимо от их возраста, национальности, общественного и семейного положения.

Клуб пользуется всеми правами, которые Конституция СССР предоставляет общественным организациям, работает в тесном контакте с советскими и государственными органами, партийными, профсоюзными, комсомольскими, другими общественными организациями, политорганами Вооруженных Сил СССР, трудовыми коллективами, творческими союзами, научными учреждениями, организациями здравоохранения, народного образования, культуры, спорта, туризма, неформальными группами и различными клубами по интересам.

Цели и задачи клуба

Клуб «Оптималист» ставит своей целью:

1. Пользуясь и постоянно совершенствуя метод основателя клуба Г. А. Шичко, приводить к убежденной трезвости, отказу от курения и других вредных привычек широкие слои населения, вооружать их достоверными знаниями по алкогольной и курительной проблемам, чтобы большинство из прошедших такие занятия могли самостоятельно, личным примером, убежденностью, научными знаниями приводить к убежденной трезвости и отказу от курения других людей.

2. Пропагандировать среди населения «Право местного запрета» на продажу алкогольных и табачных изделий, способствовать созданию микрорайонов, районов, поселков, городов, областей, республик трезвости. Всемерно

поддерживать мероприятия, направленные на сокращение и запрещение производства алкогольных изделий и табачного зелья, стремиться к их полному искоренению из жизни общества.

3 Вести активную профилактическую работу по очищению сознания льющих и курящих от ложных представлений о табакокурении, употреблении алкогольных изделий и других наркотиков на предприятиях, в организациях и учреждениях, школах, ПТУ, техникумах, вузах, в центрах культуры и отдыха, в семьях, общежитиях, в клубах по интересам и т.д.

4. Добиваться принятия Закона о запрещении проалкогольной и прокурительной пропаганды, которая пока еще очень сильно внедряется в сознание масс, особенно детей и подростков с теле- и киноэкранов, сценических площадок, страниц художественных произведений и т.п.

Члены и кандидаты в члены клуба.

Их права и обязанности.

1. Членами клуба «Оптималист» могут быть убежденные трезвенники, принимающие активное участие в работе клуба по установлению трезвого и здорового образа жизни нашего общества.

2 Прием в члены клуба производится из числа кандидатов, имеющих стаж работы в клубе не менее года и пожелавшие стать действительными членами клуба «Оптималист».

3. Совет клуба на основании заявления и собеседования с кандидатом, подавшим заявление, выносит свое предложение общему собранию, которое принимает решение открытым голосованием (2/3 голосов).

4. Члену клуба выдается удостоверение соответствующего образца и он имеет право решающего голоса.

5. Кандидатами в члены клуба могут стать все желающие, прошедшие занятия на курсе по избавлению от пьянства, курения, алкоголизма, или трезвенники, пожелавшие утвердиться в своих намерениях, а также способствовать борьбе с пьянством, алкоголизмом, табакокурением и утверждению здорового образа жизни общества и деятельности клуба.

6. Кандидаты в члены клуба принимаются на общем собрании: персонально каждого претендента по представлению его руководителем курса или поручителя из членов клуба открытым голосованием (2/3 голосов).

7. Кандидаты в члены клуба имеют право совещательного голоса.

8. Члены и кандидаты в члены клуба «Оптималист» обязаны соблюдать настоящий Устав и активно работать по установлению повсеместной трезвости и по противокурению.

9. За нарушение трезвого и здорового образа жизни, за поступки, порочащие почетное звание члена или кандидата в члены клуба «Оптималист», по решению совета клуба член или кандидат в члены клуба может быть исключен из его рядов общим собранием клуба (2/3 голосов).

Организационная структура клуба.

1. Основу клуба составляет его совет, который осуществляет руководство работой клуба. Деятельность совета осуществляется на демократических принципах.

2. Высшим органом клуба является ежегодная научно-практическая конференция, которая обсуждает итоги деятельности клуба за отчетный период, определяет основное направление работы «Оптималиста», вносит в Устав изменения и дополнения, избирает открытым голосованием совет клуба, ревизионную комиссию в количествах, определенных конференцией.

3. Созданные и создающиеся филиалы клуба «Оптималист» в районах, областях, городах, республиках нашей страны руководствуются в своей деятельности настоящим Уставом. На ежегодные научно-практические конференции филиалы делегируют своих представителей.

Средства клуба.

1. Вся деятельность клуба осуществляется на основе частичной или полной самоокупаемости.

2 Средства клуба образуются из:

- вступительных и ежегодных членских взносов индивидуальных членов и кандидатов в члены «клуба»;
 - добровольных взносов на счет клуба профсоюзных и других общественных организаций, неформальных групп, частных лиц;
 - доходов от занятий по подготовке пропагандистов трезвого и некурящего образа жизни, других мероприятий, проводимых на предприятиях, в организациях, учреждениях.
3. Средства клуба расходуются согласно утвержденной смете на аренду помещений, размножение необходимых учебных материалов, приобретение оборудования и специальной аппаратуры, канцелярских и почтовых товаров, оплату руководителей групп.
4. Члены клуба уплачивают вступительный взнос 3 рубля и ежегодные членские взносы - 3 рубля. Кандидаты в члены клуба соответственно 2 и 2 рубля.
5. Право распоряжаться денежными средствами принадлежит совету клуба.
6. Для контроля за правильностью расходования средств клуба избирается ревизионная комиссия.

О правах клуба как юридического лица.

1. Клуб находится на балансе Парголового Дома культуры (учредителя клуба), который является юридическим лицом и имеет текущий счет в банке, печать с соответствующим наименованием.
2. Местонахождение клуба: г. Ленинград, п. Парголово, ул. Ломоносова, 90, Дом культуры.

Устав клуба утвержден учредительной конференцией клуба «Оптималист» 17 декабря 1986 г. Изменен и дополнен, конференцией от 19 декабря 1987 г.
Руководитель клуба Ю. А. Соколов.

Ф.Г. Углов, академик,
лауреат Ленинской премии

АЛКОГОЛЬ И СОЦИАЛИЗМ НЕ СОВМЕСТИМЫ

Историческое Постановление Партии и Правительства от 17 мая 1985 г. об изжитии пьянства и алкоголизма оказало огромное влияние на всю прогрессивную мыслящую часть нашего общества и способствовало сокращению потребления алкоголя в стране. Это дало свои положительные результаты как в экономике, так и во всей нашей социальной жизни. Однако силы, которые систематически проводили политику спаивания нашего народа, вскоре оправились и перешли в наступление. Они сумели все хорошие решения (вроде организации общества трезвости или журнала «Трезвость и культура» и т.д.) выполнить на самом низком уровне, с явным намерением свести на нет их влияния.

В ряде мест началось преследование борцов за трезвость. Их снимают с работы, выносят выговоры, клеветают через печать и т. д. (В.Г.Жданов, Б.И.Искаков, Н.Г.Загоруйко и многие др.). Ругают их не за пропаганду трезвости, а придумывают разные причины, но объектом нападок неизменно является борец за трезвость. И термин «экстремист» приписывается тому, кто борется против умеренного и культурного винопития за полную трезвость.

И чем хуже обстоит дело с борьбой за трезвость в регионе, тем труднее трезвенникам вести пропаганду за трезвость. Им не дают возможности выступать с лекциями, а если лекцию назначат, то зал окажется полупустой (по разным причинам!). В ряде областных и городских советов работают люди, ни разу не сказавшие ни одного слова в защиту трезвости. От услуг трезвенников они отказываются часто с ними враждуют и т. д.

До настоящего времени борьбе за трезвость ставятся большие препятствия, а вместе с этим набирают силу те кто заинтересован в продолжении пьянства или кто получает выгоду от продажи алкоголя. С каждым годом нарастает самогонварение. Создалось своеобразное равновесие не в пользу трезвости, когда место снижения государственного алкоголя занимает кустарный хмель.

Это неизбежно. Русские ученые всегда предупреждали, что в борьбе с потреблением алкоголя половинчатые меры не дают

должных результатов. Поэтому, если мы действительно хотим избавить наш народ от наркотической диверсии и спасти страну от алкогольной катастрофы, - мы должны зрело оценить обстановку, сложившуюся через 3 года после Постановления партии, и наметить пути по оздоровлению страны. Это тем более необходимо, что алкоголь встал на пути к жизненно-важной для нас перестройке.

Все истинные патриоты, все лучшие люди Земли и во все времена справедливо считали, что алкоголь является врагом всего передового, прогрессивного. Это касается как одного человека, так и общества.

История знает немало примеров. Многовековая история нашего государства подтверждает положение, что периоды крупных общественных преобразований совпадали с периодом трезвости и, наоборот, период упадка, застоя, смуты возникали на «пьяном болоте».

Вспомним начало XVII века - «смутное время». Алкогольная экспансия Запада, когда иноземные корчмари буквально заполонили нашу землю, предшествовала польско-литовскому нашествию, приведшему к временной потере государственности и столицы Москвы. Патриоты России - князь Дм. Пожарский и гражданин К. Минин, объединив наш народ, изгнали захватчиков и восстановили государство. Избранный царь - Михаил Романов в 1612 г. своим первым указом ввел «сухой закон» и на платформе трезвости стало нарастать могущество нашей Родины.

Период 1858-60 гг. По всей стране вспыхнули антиалкогольные восстания. В 32 губерниях народ по собственной воле отказался пить вино, несмотря на все соблазны, угрозы и даже тюрьмы. И на этой платформе трезвости народ добился отмены крепостного права, о чем, мечтали лучшие умы России.

1905 г. - Первый Совет рабочих депутатов иваново-вознесенских ткачей возник на базе рабочих кружков трезвости.

И первым указом этого совета было требование о введении «сухого закона», что генерал-губернатор вынужден был исполнить.

1914-17 гг. характеризуются победой русской прогрессивной общественности, добившейся «сухого закона» на период войны. И на этой платформе трезвости победила Великая Октябрьская революция. И опять-таки, одним из первых указов Революционного Комитета был «сухой закон», который и помог довести знамя революции во всей великой стране.

В 1917-25 гг. в республике полная трезвость. 19.12.19г. В.И. Ленин издал указ, по которому запрещалось по всей стране производство всех видов алкогольных изделий свыше 1,5 градуса, а за производство и продажу самогона - 5 лет тюрьмы с конфискацией всего имущества. Эта трезвенническая платформа помогла нам победить интервенцию, всех внутренних врагов и быстро начать восстановление страны от разрухи.

1925-45 гг. Несмотря на отмену «сухого закона» и введение винной монополии, душевое потребление алкоголя в стране оставалось еще на уровне в 2-3 раза ниже, чем до его введения, т. е. водка свободно продавалась, но ее мало кто покупал. Люди стыдились пить, т. к. преобладали в сознании людей трезвеннические традиции, возникшие в период «сухого закона». И вот на платформе очень малого потребления алкоголя мы справились с разрухой, восстановили промышленность, создали индустрию, победили смертельного врага - фашизм, до этого успевшего завоевать почти всю Европу.

В период 1965-85 гг. произошла бурная алкоголизация народа. Согласно данным статистики, производство и потребление алкоголя росло в 37 раз быстрее, чем росло население страны.

В это время отмечается резкое снижение производительности труда, качества продукции, рост брака, поломки, аварии, рост смертности, резкое снижение продолжительности жизни мужчин, снижение рождаемости, рост детской смертности, ужасающий рост школ и домов умственно-отсталых и дефективных детей.

И что страшно, люди, борющиеся за улучшение жизни и быта несчастных сирот при живых родителях, ни слова не

говорят о профилактике этого народного бедствия, о причине его, которая заключается в самом потреблении алкоголя.

Апрельский Пленум ЦК КПСС поставил вопрос о жизненной необходимости перестройки и ускорения. Первым своим постановлением потребовал самой энергичной борьбы за изжитие пьянства и алкоголизма, т. е. за абсолютную трезвость!

Прогрессивные люди ЦК КПСС понимали, что без введения трезвости все наши планы на перестройку, на повышение производительности труда останутся пустым звуком.

Если алкоголь - враг прогресса, то значит, он является злейшим и беспощадным врагом социализма, как самого передового и прогрессивного общества.

В. И. Ленин - создатель социалистического общества - всей своей жизнью и всеми трудами доказал, что алкоголь и социализм несовместимы. И эту антиалкогольную платформу он последовательно и настойчиво отстаивал и проводил в жизнь.

Действительно, алкоголь противоречит самой природе социализма, его второму основополагающему принципу: от каждого по способностям, каждому по труду. Алкоголь - беспощадный враг человеческих способностей, он их разрушает, уничтожает, не дает им раскрыться, а оплата реального человеческого труда копеечным алкоголем - это самая вопиющая социальная несправедливость, какая только существует в обществе: человек отработал у станка, на тракторе, в суровых условиях сибирской тайги на БАМе, заработал и получил за день, скажем, 10 рублей. Он принес их в наркотическую лавку (вино-водочный магазин) и ему дал на эти деньги бутылку наркотической жидкости, отравы (водки или вина) себестоимостью 30-40 копеек.

Мало того, что «человека обманули, выдав ему за заработанные деньги вещество стоимостью в 15-30 раз меньше. Это можно было бы пережить. Если бы у него эти деньги просто отобрали - и это не было бы столь бесчеловечно. Но ему за его труд дали отраву, превратили его в дурака, алкогольного раба-наркомана, подорвали его здоровье, на 17-20 лет сократили его жизнь, отняли здоровье и разум у него и его детей, его близких. Разве это не есть самый страшный, самый

бесчеловечный вид эксплуатации человека? Разве можно без возмущения наблюдать за тем, что в стране, строящей коммунизм, сохранен самый бесчеловечный вид эксплуатации в виде свободной продажи алкоголя?!

В. И. Ленин говорил, что «водка и прочий дурман поведут нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму». И здесь он, без сомнения, имел в виду эксплуатацию человека с помощью адакоголя, может быть, более жестокою и безнаказанною, чем та, что испытывает рабочий при капитализме.

Программа и сущность социалистического общества, а также категорические указания В. И. Ленина о необходимости полного исключения алкоголя из жизни народа при социализме, должны -бы привести наш народ к абсолютной трезвости «с самых первых дней Советской власти.

Так оно и было до 1924 г. Со смертью В. И. Ленина начались нападки на ленинский «сухой закон», которые закончились его отменой в октябре 1925 г. Но и после отмены, как было сказано выше, с 1925 г. уровень душевого потребления алкоголя оставался на уровне в 3 раза ниже, чем до его введения, в течение 30 лет!

Трезвость и близкий к ней период продолжались почти 40 лет. Только со второй половины пятидесятых годов начался бурный рост потребления алкоголя. Это совпало с появлением в печати, а также в кино и по телевидению пропаганды умеренных доз, культурного винопития и восхваления сухих виноградных вин и пива под видом борьбы с пьянством и алкоголизмом.

Вряд ли кто может поверить тому, что эта пропаганда умеренных и культурных доз началась и энергично проводилась в жизнь с искренним намерением уменьшить потребление алкоголя.

Судя по тому, как настойчиво эти люди советовали пить умеренно и культурно даже после того, как эта пропаганда привела к небывало быстрому росту алкоголизации страны, судя по тому, как агрессивно они накидывались на каждого, кто настаивал на введении полной трезвости, можно не сомневаться, что вся эта кампания с «умеренными» дозами была

предпринята и продолжается до сих пор, как запланированная и жестоко проводимая в жизнь алкогольная диверсия, направленная на физическое и духовное уничтожение нашего народа.

Для того, чтобы объяснить рост алкоголизации нашего народа, эти люди через все средства массовой информации стремились внушить всем, что пристрастие к алкоголю издревле присуще русскому народу, что это - русская болезнь.

Это суждение о русском народе упорно распространялось вопреки исторической правде, опубликованной как в научных трудах, так и в открытой печати, и, наоборот, замалчивается то, что в течение веков как внутренними врагами русского народа, так и особенно иностранцами и иноверцами это пьянство насаждалось часто насильственно. Вот несколько примеров.

В XVII веке по указу царя Алексея Михайловича «отвлекать пьющего от кабака запрещалось всем, в том числе жене - мужа, отцу - сына и т.д., покуда оный питух до креста не пропьется», т.е. пока не пропьет с себя последнюю рубаху.

При Анне Иоановне считалось, что «кто не пьет, тот враг государства Российского».

В середине XIX века за отказ пить водку 110 тысяч крестьян были брошены в тюрьмы и т.д. К сожалению, подобное, хотя и в другой форме, имеет место и в наше время.

Как сказано выше, нет ни одного видного пропагандиста трезвенника, который бы в нашей стране не подвергался гонениям, шантажу, клевете. И что характерно: никто из клеветников-гонителей трезвости не получил даже замечания сверху.

Между тем, количество энтузиастов-борцов против алкоголя растет вопреки действиям и угрозам многих имущих.

Это объясняется тем, что угроза деградации нации стала видна многим людям и они поднялись на защиту своего народа, не считаясь ни с какими трудностями.

Русские ученые всегда предупреждали, что в борьбе с потреблением алкоголя половинчатые меры неэффективны, здесь нужна одна бесповоротная мера: изъять алкоголь из потребления в человеческом обществе на вечные времена.

Это отлично понимал наш гениальный вождь и учитель В.И.Ленин, который 19.12.19 г, в самый тяжелый период в жизни республики издал указ, по которому воспрещалось производство всех видов алкогольных изделий. За появление в нетрезвом виде-год тюрьмы. Вторым пунктом его указа было: воспретить производство кустарного хмеля - самогона, за нарушение - пять лет тюрьмы с конфискацией всего имущества.

В. И. Ленин отлично понимал, что, не прекратив производства ал'коголя государством, бессмысленно бороться с самогоноварением, ибо при этом нет морального права бороться с производством хмеля частными лицами при производстве его государством в объеме в сотни раз превышающем кустарное.

Генеральный секретарь ЦК КПСС М. С. Горбачев не раз говорил, что мы последовательно претворяем в жазнь заветы Ленина. Почему же его заветы, касающиеся алкоголя, т.е. жизни и смерти всего народа, его настоящего и будущего, мы игнорируем? В. И. Ленин писал, что ни при каких обстоятельствах правительство республик не будет производить водку и прочий дурман. А мы сразу после его смерти стали производить этот яд во все нарастающих размерах, и до сих пор, несмотря на самые тяжкие последствия его потребления, мы продолжаем это страшное антинародное дело.

В настоящее время положение в нашей стране остается крайне тревожным и продолжает ухудшаться из-за быстрого роста самогоноварения, борьба с которым при свободной продаже государственного хмеля - нелогична и потому не эффективна. В самом деле, мы же боремся с самогоном потому, что это алкоголь, т. е. наркотический яд, разрушающий настоящее и будущее человека и прежде всего его мозг и потомство.

А если так, то почему же мы - государство - сами производим этот яд в стократных размерах?

Подобная нелогичность лишает нас нравственных, самых важных основ для борьбы с самогоноварением.

Это же создает нам и технические трудности при обнаружении выпивших, мы не можем привлечь их к

ответственности, т.к. они сошлются на то, что купили алкоголь в государственном магазине.

Только полностью прекратив производство алкоголя, государство получает моральное право и технические условия для полного искоренения кустарного хмеля. И это надо сделать незамедлительно! Всеми крупнейшими учеными мира неопровержимо доказано, что алкоголь - это сильный наркотический и протоплазматический яд, разрушающий любую живую клетку, в первую очередь мозг и репродуктивные органы, т.е. уничтожает настоящее и будущее человека как разумного существа.

Как же может избранное народом правительство, призванное защищать народ, отравлять, уничтожать его в таких размерах, которых не знала история?!

Согласно Большой Медицинской Энциклопедии, каждый третий умирает от причин, связанных с алкоголем, т. е. в нашей стране от 800 тысяч до миллиона людей в год. А если учесть его косвенное действие, то эту цифру надо увеличить согласно данным новосибирских ученых, каждый литр душевого потребления алкоголя несет за собой ежегодно 10-12 тысяч дефективных и умственно-отсталых детей. Это значит, что с учетом самогона, мы сами способствуем рождению сотен тысяч несчастных уродов.

Есть ли в мире оправдание такому положению, когда государство само производит и свободно продает вещество уничтожающее живущих и их потомство в угрожающих размерах?

Ф.М.Достоевский писал, что, если для получения не сомненных благ людям потребуется убить одного младенца он бы отказался от этих благ, но ребенка бы не убил. Мы же идем на убийство и, по существу, обезглавливание со тен тысяч детей при весьма сомнительной надежде получить какие-нибудь нравственные, материальные и политические права.

В добавление к этому мы идем на то, чтобы в многомиллионную армию пьяниц и алкоголиков добавлять ежегодно еще до 500 тысяч новых алкоголиков (закключение Комиссии СМ СССР). В то время как и без того десятки

миллионов алкоголиков не делают чести ни нашему государству, ни социализму вообще.

Детская смертность у нас на 51 месте в мире, а продолжительность жизни мужчин меньше, чем черного населения США.

По производительности труда мы отстали не только от США и Японии, но и ряда европейских стран.

Производство и продажа алкоголя государством разоряет страну, подрывает ее обороноспособность и губительно сказывается на будущем всей нашей экономической жизни.

Комиссия СМ СССР в лице академиков Г.Марчука, А.Александрова, Н.Блохина и М.Кондакова, всячески сглаживая катастрофические последствия потребления алкоголя, вынуждена признать, что каждый рубль, полученный государством за алкоголь, приносит 2-3 рубля убытков.

Ближе к истине данные заведующего кафедрой статистики института им. Плеханова проф. Б. И. Исакова, на основании тщательной проверки всех статистических данных пришел к заключению, что каждый рубль, полученный за алкоголь, несет государству 5-6 рублей убытков.

Если, согласно докладу М. С. Горбачева, за 11 пятилетку государство продало алкоголя на 169 миллиардов рублей, то это значит, что страна потерпела убытков от 500 миллиардов до 1 триллиона рублей. Какое же страшное разорение мы добровольно наносим стране и народу, и насколько хватит наших средств, чтобы такой ценой расплачиваться за наше «умеренное» и «культурное» винопитие, которого так настойчиво придерживаются некоторые представители партийных и советских органов, упорно преследующих истинных трезвенников-борцов, называя их экстремистами именно за то, что они требуют абсолютную трезвость, т. е. восстановить ленинский «сухой закон». Отсутствие трезвости, продажа алкоголя государством и рост потребления кустарного хмеля, ставят под угрозу все начинания партии с перестройкой.

В самом Деле, ежедневно мы говорим о перестройке призывая весь народ включиться в это революционное движение. А между тем, каждый день по телевидению мы видим тысячи тонн гниющего картофеля, целые свалки, заполненные браком,

создаваемым в наши дни вопреки всем призывам партии к перестройке. Кто все это делает? Это делают пьющие люди, которым в высшей степени наплевать и на перестройку, и на все, что свято трезвым людям. Если мы примем во внимание данные академика Ю.П.Лисицина, по которым в 1983 г. пьющих мужчин у нас было 99%, а женщин 87% и что процент трезвенников у нас растет очень медленно, то и по сей день работа и руководство регионами, а может быть, и страной в ряде случаев осуществляется пьющими людьми. А отсюда и все последствия. Надо помнить, что алкоголь - это прежде всего мозговой яд. Концентрация его в мозгу почти в 2 раза выше, чем в крови.

После любой самой умеренной выпивки в мозгу остается целое кладбище из погибших нервных клеток в высших отделах мозга, где осуществляется мышление и создаются сложные ассоциации.

После приема малых и средних доз мозг приходит в норму только через 18-20 дней. И уже через 4 года потребления алкоголя у пьющих обнаруживается «сморщенный мозг», у алкоголиков - в 96%, а т.н. умеренно пьющих в 85% случаев.

Кто же работает и руководит работой, кто создает науку, технику, кто создает всю необходимую продукцию.

Люди, большинство которых накануне или несколько дней назад отравили свой мозг алкоголем, наркотическим ядом.

Что же можно ждать от таких людей? О какой перестройке с их стороны может идти речь?

Перестройка - это творческий процесс не отдельных лиц, а миллионов. Только в этом случае перестройка возможна и принесет ожидаемые результаты. Но принципиально новое творчество может возникнуть только в абсолютно трезвой голове. В любом другом случае это эксплуатация ранее открытых находок. И выпивающий человек не будет иметь самого главного - творчества, а отсюда те же последствия, та же низкая продукция, брак, стремление «замять» дело, чтобы поскорее, придя домой, выпить.

Как считают ученые, человек физиологически запрограммирован на творчество. А для этого необходимо

приложить усилия души, затратить колоссальное количество фи-

зической и нервной энергии. Но люди, привыкшие потреблять алкоголь, и имея его под рукой, предпочитают создавать иллюзии творчества. Человек выпил и ему кажется, что нет в природе задачи, которой он не мог бы решить. Такое состояние ему очень нравится и в последующем он постоянно прибегает к нему... А дело не движется, брак растет... Вместо перестройки - новые горы брака, гнилой картошки, потерянного зерна, плохого качества продукции.

По заказу свыше, с помощью лозунга или решения собрания нельзя заставить пьющего человека быть энтузиастом, творцом. Необходимо создать условия, чтобы любой слабый человек не смог прибегать к иллюзиям и был бы истинным творцом. Как пишет Л. Частаколенко, перестройку должны осуществлять люди трезвые с положительным зарядом готовности к поступку, освещенному высоким порывом, без чего столь великое дело, начатое нашим обществом, может извратиться до неузнаваемости.

Перестройка - крупнейшее событие нашего времени, которое с гласностью обещает быстрое преобразование страны.

Как пишет С. В. Викулов, «все, кому дороги были авторитет и честь первого в мире социалистического государства, кто по долгу верного сына был обеспокоен судьбой Родины, своего народа, ждали этого события, которое мы теперь называем перестройкой, ждали, как ждут свежего ветра в душливую жару.

И этот ветер подул! Однако не каждый распахнул навстречу ему окна и двери. Те, кто наловчился ловить рыбу в мутной воде, наоборот, ветра этого испугались. Мастера темных дел и делишек, бюрократы всех мастей, воры, пьяницы, самогонщики, спекулянты, взяточники, жившие за счет народа все эти годы, в полном смысле слова «включили механизм торможения», лучше не скажешь, и мы увидели, насколько он сложен, хитроумен и в то же время насколько мощен этот механизм. И можно не сомневаться, что все эти люди - противники перестройки используют алкоголь как самый сильный «механизм торможения», и если принять во внимание,

что алкоголь создает этим людям не только самые богатые возможности для их темных дел, но и прямые прибыли, измеряемые сотнями процентов, то они будут делать все возможное и невозможное, чтобы перестройка не удалась, а пошло по-старому. И эта мощная сила, что накопилась за период алкоголизации страны, вряд ли поддается убеждению.

Только изъяв из их рук их самое мощное и безотказное оружие торможения - алкоголь, мы можем рассчитывать, что перестройка удастся и принесет свои результаты. Если же алкоголь не будет изъят из употребления, он в руках этой мощной силы затормозит перестройку на многие годы.

Несмотря на катастрофические последствия потребления алкоголя, уровень его, снизившийся на первых порах, постепенно возвращается «на круги своя» и борьба с ним вновь как и до 1985 г., остается уделом трезвенников-энтузиастов.

Руководители самого высокого ранга, выступавшие об этом первое время на любом совещании или при любых встречах с народом, постепенно замолчали. Средства массовой информации, вначале робко пытавшиеся что-то «пробормотать» про трезвость, напрочь отставили это слово, лишь изредка ругая пьяниц и алкоголиков. На совещании руководителей средств массовой информации, проводимом в ЦК КПСС в начале 1988 г. и посвященном перестройке, не было сказано ни одного слова в защиту трезвости, как будто перестройка возможна при современном уровне потребления алкоголя.

Таким образом, надежды народа, что решения партии и правительства через отрезвление выведут страну из болота отсталости, очковтирательства, взяточничества, приписок, а в целом из катастрофического положения нашего народа, не оправдались. И невольно у каждого патриота, у каждого честного человека, чей мозг не отравлен алкоголем, возникает вопрос: кто же в этом виноват? И что же нам делать чтобы спасти народ от деградации, а страну от разорения.

Обращает на себя внимание тот факт, что при бурном подъеме потребления алкоголя во всем мире в социалистических странах этот рост шел быстрее и достигал большихотрицательных результатов.

Мало того, в последние десятилетия в ведущих капиталистических странах наметилась тенденция к значительному снижению потребления алкоголя, что сразу же сказалось положительно на показателях заболеваемости и смерт-

ности среди мужчин. В то же время эти показатели в социалистических странах продолжают нарастать и приобретать тревожный характер.

Согласно данным ВОЗ по 26-ти развитым странам о заболеваемости населения в возрасте от 40 до 69 лет за период с 1970 по 1980 г., показатели в социалистических странах были значительно выше. Еще более сильное беспокойство вызывают показатели смертности мужчин этого возраста. В то время как почти во всех капиталистических странах снизилась смертность мужчин: и Японии - на 24%, в США -20,4%, в Финляндии -на 18,4%, в Австрии - на 15,1%, во всех социалистических странах она увеличилась: в ЧССР -на 6%, в Польше -на 15,8%, в Венгрии - на 30,9%. Мы знаем, что у нас она повысилась еще больше.

А самое главное, что смертность мужчин в нашей стране продолжала быстро нарастать и в первой половине восьмидесятых годов.

По данным Комиссии СМ СССР под председательством Г. Марчука, при средней продолжительности жизни населения Псковской области, равной 62,1 годам, продолжительность жизни пьющих мужчин - 45,8 г.

В социалистических странах продолжал нарастать и алкогольный цирроз печени. По Венгрии этот показатель с 1970 г. по 1981 г. возрос почти в 10 раз. В нашей стране нет специальных работ по этой проблеме. У нас с этим делом, по-видимому, не лучше, чем в Венгрии, учитывая уровень душевого потребления алкоголя.

Возникает законный вопрос: почему же в соц. странах и прежде всего в нашей стране, где социальные условия жизни рабочих и крестьян несомненно выше, чем в кап. странах, все эти показатели оказываются много хуже.

По-видимому, здесь играют роль какие-то другие силы, как внешние, так и внутренние. Учитывая постоянное стремление

империалистических сил задушить социализм, они, эти силы, не могут не использовать алкоголь как самое излюбленное оружие подлецов. И можно не сомневаться, что через своих тайных агентов в соц странах, используя «механизм торможения», проводится постоянная рывная работа в виде алкогольной агрессии.

Эти тайные агенты опираются на внутренних врагов трезвости. Сюда надо отнести тех торговых работников, в карман которых оседает немалая толика трудовых копеек, они не стремились бы перевыполнять план, продавать под полы, о чем нам постоянно сообщают газеты и жектор перестройки.

Большую помощь этим агентам оказывают некоторые партийные и советские работники, которые, будучи беспомощными руководителями, не могущими наладить быт без алкоголя, упорно держатся за массовое распространение спиртных изделий, отдавая распоряжения об увеличении винной торговли в нарушение существующих планов и принципиальных установок партии.

За это же говорит и то, что эти работники, потонув в «пьяном болоте», боятся правды об алкоголе и самым бессовестным образом третируют истинных трезвенников - творцов, всячески препятствуя их правдивой устной и печатпропаганде.

Примером является наш телевизор и очень многие центральные и местные газеты и журналы.

В нашей стране большую отрицательную роль играют средства массовой информации, где до сих пор в руководстве люди которые в период массовой алкоголизации населения, т.е. в 1965-85 гг. так настойчиво и нагло призывали народ пить «умеренно и культурно», отлично понимая, для алкоголя как наркотика нет ни умеренных, ни культурных доз.

И ныне эти люди делают вид, что не понимают Постановления ЦК КПСС о борьбе за изжитие пьянства и алкоголизма, трактуя его по-своему и продолжая политику спаивания народа.

В Постановлении сказано о борьбе за изжитие пьянства и алкоголизма, а для того, чтобы изжить этот порок, необходимо бороться с потреблением алкоголя, т.е. за подлинную трезвость.

Между тем все средства массовой информации твердят о борьбе с пьянством и алкоголизмом, не осуждая потребление алкоголя, т.е. повторяют то, что они пропагандировали в течение 30 лет и что привело к небывалой алкоголизации страны. Поэтому, пока во главе средств массовой информации, во главе всех руководящих органов партии и Советской власти не встанут настоящие трезвенники, борцы, понимающие всю алкогольную проблему не по-обывательски, не с похмелья, а трезво, по-научному, с заботой о Родине, до тех пор мы будем по-прежнему нести человеческие, нравственные, экономические и экологические потери.

На заседании Совета Министров СССР от 22.1.88 г., обсудившего выполнение Государственного плана экономического и социального развития страны за 1987 г., было установлено, что в ряде направлений социально-экономического

развития не удалось добиться существенного продвижения вперед. Не выполнено задание по приросту национального дохода только в 1987 г. на 13 млрд руб. До сих пор имеется большое число убыточных предприятий, непроизводительных расходов, потерь в народном хозяйстве, невыполнение годового плана, ввода в действие основных фондов и т.д.

Между тем, разговоров и совещаний на эту тему больше, чем достаточно. Но пьющие люди, а их в руководстве и в рабочем коллективе больше чем достаточно, на все эти разговоры смотрят не очень серьезно, т. к. нравственность, чувство долга, стыд, благородство страдают у человека прежде всего от самых малых доз алкоголя. Поэтому можно говорить о наших недоделках без конца, но пока не прекратим потребление алкоголя - разговоры останутся разговорами или дадут такой ничтожный результат, что для выполнения предначертанных планов нам потребуются не годы, а десятилетия, и то, если мы все к тому времени не погибнем от алкогольной деградации.

О том, насколько разговоры бесполезны, если они не сопровождаются соответствующими делами, убедительно показывают сообщения в газете «Правда» о борьбе с пьянством в Пермской области.

Этой проблеме было за год посвящено 7 заседаний бюро Обкома, 54 заседания на уровне райкомов, 250 заседаний на уровне парткомов и т. д, а преступления на почве пьянства за год снизились всего на 7%. Разговоров много, а дело стоит. Люди перестали уважать свое слово, что является тревожным признаком нравственной деградации общества.

Так и с нашими планами. Через все газеты ежедневно, через телевидение не один раз в день обсуждаются вопросы перестройки, а на деле мы не только не перевыполняем планы, не только не перегоняем кап. страны, мы не выполняем даже наши скромные планы, в которых предусматривается прирост продукции в 2-3 раза меньше, чем мы выполняли в первые пятилетки с меньшим техническим оборудованием, но зато и с меньшим потреблением алкоголя.

Очереди в винные магазины остаются позорными, и одновременно мощно растет самогонование. Московские власти вместо того, чтобы бороться с потреблением, расширяют винную торговую сеть, увеличивают продажу этого наркотического яда.

Между тем, уже почти сто лет назад всеми учеными мира доказано, что пополнение бюджета с помощью алкоголя напоминает человека, рубящего сук, на котором он сидит.

Уже давно доказано, что питейные сборы уничтожают все другие бюджетные поступления и приводят к разорению и деградации общества.

Ф.М.Достоевский более чем 100 лет назад понимал, что питейный бюджет строится на будущем народа, а нынешние руководители до сих пор не понимают или не хотят понять этого

Вот что писал в 1912 г. И.А.Радионов в статье «Неужели гибель» по поводу алкоголя как фактора финансовой политики правительства: «Разве возможно в государстве в век расцвета либерализма и гуманитарных идей сделать всевыносящей осью государственной финансовой политики народное пьянство отвратительнейший порок, разоряющий, развращающий и буквально в смысле убивающий русский народ. Мало того, что этот ужас допущен, за него, за этот смертный исторический грех, равного которому не записано на скрижалях истории,

правительство держится, как за самый надежный якорь спасения. Великая страна, точно одержимая легионами дьяволов, бьется в судорогах бешеных и вся деревенская жизнь обратилась в один сплошной пьяный, кровавый кошмар, а правительство, как припертый к стене нечистый игрок, заявляет перед народными представителями, что у него нет достаточных данных, точно устанавливающих чрезмерное потребление народом водки, оно не находит, что народ через кабаки разоряется и спивается с круга.

А между тем из года в год поступления в государственную кассу по графе «правительственные регалии» все увеличивается. Это значит, что народ из года в год пропивает все больше и больше своих трудовых грошей, это значит, что он все сильнее и сильнее отравляется алкогольным ядом и отравляет все свое будущее потомство, это значит, что он все хуже и хуже питается, это значит, что он все глубже и глубже развращается и становится все преступнее и преступнее. Еще недавно, всего год назад, в роковой графе государственной росписи значилась умопомрачительная сумма в 740 миллионов рублей чистого дохода от пропитых денег, в росписи же на 1912 г. уже значится 751850000 руб.

Цифры не так красноречивы, как факты, зато неумолимы их. Значит, что для того, чтобы в соответствующую графу вписать вышеприведенную сумму, надо, чтобы народ в один год снес в кабаки около миллиарда своих трудовых денег. Но этим миллиардом потери как народа, так и государства не ограничиваются: пропивая свой наличный миллиард, народ пропивает и свое рабочее время, в течение которого он мог бы заработать новый миллиард, а то и более. И этим не исчерпываются зло и потери. Пропивая время и деньги, народ вместе с тем пропивает и свое здоровье и здоровье и будущность грядущих поколений. России. И этим не исчерпываются зло и потери. А общее озверение народа? Откуда оно идет? Разве можно умолчать о кровопролитных драках, о бесчисленных убийствах, насилиях, о 'поджогах, о всякого рода разорстве, о мелких и крупных материальных потерях частных лиц от воровства, грабежа, пьяных дебошей, а ведь из них

слагается грандиозная общая сумма убытков государства. И этим еще не исчерпываются все зло и потери.

Как прямое следствие всего этого безобразия, этого непростительного, смрадного греха являются переобремененные

суды, переполненные тюрьмы, каторги, ссылки ...

На все эти учреждения, на многочисленный персонал, обслуживающий их, опять тратятся государственные деньги, и деньги немалые. Нельзя не принять в расчет и того, что силы и время осужденных, не приложенные к производительному труду, пропадают даром, и сами осужденные становятся подневольными пенсионерами государства; на это опять тратятся государственные деньги. Хозяйства осужденных гибнут, семьи их нередко идут по миру. А такие хозяйства и такие семьи считаются сотнями тысяч. Горе народное мною не было бы исчерпано до дна, если забыть слезь жен, детей и матерей, вот этих бездельных, что изо дня в день оглашают своими стонами неоглядную ширь русской земли. И разве эти слезы, эти муки, эти стоны малого стоят? Поистине сама земля и воздух России пропитались кровью, слезами и всяческим непотребством. Какое-то сокрушительное колесо, какой-то адский круг, в котором бестолково, несчастно и безумно бьется жизнь мировой державы...

И все от водки Не родились еще такие математики, ум которых мог бы охватить и с точностью до последней копейки высчитать всю неисчислимую сумму потерь от пьянства, не придумано еще таких весов и мер, при посредстве которых можно было бы хотя приблизительно исчислить те огромные бедствия, страшной ценой которых наше министерство финансов достигает своего с каждым годом повышающегося «бюджетного благополучия». Тогда ужаснулись бы бездонной глубины и неохватной шири содеянного зла... и с содроганием, с отвращением к самим себе навсегда отвернулись бы от этого проклятого дела, руки сами бы собой опустились бы от делания его. Поистине те пропойные денежки так дороги, что не хватит цифр выразить их подлинную

цену. Это даже не деньги, а кровь, хлещущая непрерывным потоком, струями из раскрытых жил народных.

Неужели ждать, сложа руки, той поры, когда оно окажется совсем обескровленным? Поздно или рано, но пьянство страшной роковой ценой отрыгнется России».

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от всяких светлых мыслей, тупит его перед всякой доброй пропагандой», - говорил Достоевский.

И в наши дни мы видим, к чему ведет потребление алкоголя. Оно приняло у нас в десятки раз более катастрофические размеры, чем 75 лет назад. Ныне мы за XI пятилетку получили 169 миллиардов рублей, а следовательно ежегодный доход от пропитых денег у нас составил более 30 миллиардов рублей, или в 40 раз больше, чем в 1912 г.

Так что все беды и все катастрофические последствия алкоголя, которые имели место в 1912 г. и с такой болью описанные автором статьи, - надо увеличить в 40 раз И тогда мы можем представить, что делается в нашей стране и век культурной революции, в стране развитого социализма!

И что дает нам алкогольная финансовая политика, мы видим на каждом Шагу.

Низкая производительность труда, прогулы, брак на производстве, поломка машин и механизмов, низкое качества работы и руководства производственным механизмом - вот что несет потребление алкоголя экономике страны, а следовательно, и ее обороноспособности. А людские и моральные потери? А деградация народа, а уничтожение потомства и рост дебилов - не слишком ли большая уступка нашим врагам и их пособникам, мечтающим о нашем уничтожении с помощью этого наркотического яда?

А самое главное: как можем мы, социалистическое государство, производить и продавать наркотический яд, уничтожающий тело, душу и ум своего народа, ведущий его к деградации, а страну к разрушению! Разве могут быть оправдания для этого?

Вот почему, какие бы расчеты на алкоголь не были у правительства, они должны быть отставлены, как ведущие народ к гибели.

Народ, все люди нашей страны, кто еще не утратил, не утопил свой мозг в алкогольном болоте, возмущены

антинародным действием правительства в алкогольной проблеме и давно и единодушно требуют немедленного введения «сухого закона», к каким бы трудностям на первых порах это не привело. Отрезвевший народ, отрезвевшие руководители быстро выправят положение, восстановят и прекроют пьяный бюджет на здоровой основе и наладят жизнь в полном соответствии с прогрессивными решениями партии и правительства.

Мы имеем все основания считать, что несмотря на принятые меры по борьбе с пьянством и алкоголизмом, потребление как государственного, так и кустарного алкоголя в нашей стране имеет место в таких размерах, которые грозят настоящему и будущему нашего народа и страны.

Поэтому вопрос о потреблении алкоголя всем народом и каждым человеком в отдельности должно стать делом чести и государственного долга любого гражданина нашей Родины. Мы все должны осознать, что дальнейшее потребление алкоголя каждым в отдельности и народом в целом - есть антигосударственное, антинародное дело, ведущее нас к гибели. Только враги используют алкоголь и табак для уничтожения народа.

Известно, что Гитлер в своей восточной политике требовал для славян: никакой гигиены, никаких прививок, только водка и табак.

Потребление алкоголя и табака не частное дело отдельных граждан. Это большой государственный вопрос и он должен быть представлен перед народом в его полном объеме с подробным освещением всех его последствий.

Мы не можем, не имеем права, пользуясь плохой антинаучной информацией, позволять народу отравлять себя и уничтожать свое будущее.

В.И. Ленин писал: «Государство сильно сознательностью масс. Оно сильно тогда, когда массы знают все, обовсем могут судить и идут на все сознательно» (соч. т. 35, с. 21).

Тем более народ должен знать все, когда дело касается его жизни и смерти, быть или не быть государству. Поэтому, если не будет немедленно прекращена продажа и производство алкоголя и одновременно не будут приняты самые строгие меры

по отношению к кустарному хмелю, т. е. если не будет немедленно восстановлен ленинский «сухой закон», то необходимо объяснить народу, во имя каких «высших» идеалов мы продолжаем делать хроническими алкоголиками миллионы сограждан, содержать сотни тысяч людей, которые их обслуживают? Во имя каких «великих» целей мы продолжаем производить на свет сотни тысяч идиотов и дефективных детей, которые всю жизнь сами мучаются, мучают других людей и ложатся бременем на плечи государства? Во имя чего мы продолжаем нести огромные материальные, людские и экологические потери, ослаблять нашу страну, срывать выполнение грандиозных планов восстановления страны и ставить под угрозу страну и ее обороноспособность?

«Сухой закон» немедленно и для всей страны - непереносимый долг всех и каждого, начиная с рядового гражданина и до членов правительства, и он должен быть закреплен законодательно, как самый насущный и прогрессивный акт социализма. В последнее время в разных местах страны возникли очаги патриотического благоустройства- страны и восстановления всего ценного в жизни нашего народа, что было разрушено в период застоя и всеобщего потребления алкоголя. Мы не можем ждать, когда стихийно весь народ поднимется на защиту своего настоящего и будущего. Слишком много тормозов со стороны наших врагов и слишком многие, под влиянием алкоголя, разрушили свой интеллект, чтобы осознать все положение. Этим людям обязано помочь государство, введя обязательную для всех принудительную трезвость! И это надо сделать незамедлительно, ибо слишком дорогой ценой мы расплачиваемся за каждый день производства и потребления алкоголя. Алкоголь и социализм, алкоголь и перестройка - несовместимы. И мы обязаны сделать выбор в самое короткое время!

Зорий Балаян

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО НОВОБРАЧНЫМ

Дорогие друзья! Мои молодые современники! Вы вступаете в брак. Создаете новую семью. Начинаете новую жизнь. Жизнь, наполненную не только радостями и огорчениями, победами и поражениями, но и жизнь, пронизанную великим чувством - чувством ответственности. Ответственности перед собой и перед своими родителями, перед Родиной и ее историей. И ответственность эта вовсе не абстрактная.

Она явится Вам осязаемо, в образе Ваших детей, ради которых Вы создаете семью, ради которых мы все живем и трудимся на земле. Мы всегда радуемся многотрудному и гордому слову РОЖДЕНИЕ. Это великое слово. Сладкое слово. С ним связана суть всего живого. В этом слове наше беспокойство за будущее. Беспокойство, без которого нет человека и человеческой мысли. В этом слове сама жизнь и страсть, которых, по выражению Блока, «без долга нет».

И, наконец, в РОЖДЕНИИ - наше бессмертие. Ибо родившемуся на свет ребенку мы с самого начала готовимся передать накопленную в веках нашими отцами мудрость человеческую, эстафету жизни, огонь домашнего очага. Они дети Ваши, - надежда нации, народа, государства. И многое, если не сказать все, зависит от Вас. Зависит в том плане, какой будет наша надежда. Наше будущее. И вопрос этот не частный. Он волнует всех нас. Ваших современников. Ваших соотечественников. Именно поэтому я обращаюсь к Вам с этим письмом. Ибо действительно нелегко мне в самом начале Вашего совместного счастья, Вашей совместной жизни начать разговор на довольно тревожную тему. Однако посчитал своим нравственным долгом взяться за это письмо. Человек, естественно, не может знать всего. В мире ежедневно выходит тысяча шестьсот названий книг. И все таки есть вещи, которые нельзя не знать.

В Древнем Риме судили однажды хлебопека, который обвинялся в убийстве. Его казнили. И лишь после того как приговор привели в исполнение, выяснилось, что несчастный хлебопек не был ни в чем виноват. Тогда сенат решил специально выделить штатного работника, который на всех судебных заседаниях начинал говорить первым. Он входил в

зал. Останавливался перед судьями. Громко произносил всего одну фразу: «Помните о хлебопекe!» И мне сегодня хочется, чтобы Вы помнили, никогда не забывая, о судьбе одного из наших современников. Пусть его горькая и трагическая судьба станет для Вас уроком. Уверен, что это тот самый случай, когда вопреки известной формуле гениального Данте и страх «должен подавать советы».

Его знали мастер Або. Он с самого детства отвык от своего полного имени - Альберт. Этот человек, по-видимому, родился художником. Однако художником не стал. Блокадное детство. Эвакуация. Безотцовщина. Всего шесть классов образования. Но никто в округе не мог так искусно подобрать колер, как мастер Або. Любую царапину, любую вмятину на машине он заделывал так, что после даже эксперты не могли найти место аварии.

Выгодно было иметь дело с таким мастером. Расчет простой, утилитарный. Точно подобран колер - и не надо перекрашивать всю машину. Многие уже знали, что у других специалистов, как те ни старались, остается след. Пятно. Ну в пятидесятых-шестидесятых годах еще можно было терпеть всякие там пятна на собственной машине. С тех пор число автомобильных пиджонов неизмеримо выросло. И потом, что бы там ни говорили писатели об автомобиле, все же он не только средство передвижения, но и роскошь. А роскошь и пятно - две вещи несовместимые. Так что мастер Або был нарасхват.

Або хорошо зарабатывал. Очередь к нему была такая, какая бывает к разрекламированному знахарю. Клиенты хорошо знали, что он каждый день, включая и выходные, неизменно в одно и то же время делает двухчасовой перерыв.

Он обедает. Обычно с очередным клиентом. Всегда с коньяком. О нем уже ходили легенды. Например: «Может выпить литр и подобрать после этого нужный колер, как подобрал бы сам Рафаэль». Говорят, что когда бывал трезвый, как стеклышко, то работа получалась «не то что надо». Другое дело, когда выпьет. Тогда и рука твердая, и глаз верный.

Мастер Або был женат. И когда родился первенец, он, как и обещал друзьям, налил в двадцатилитровую канистру крепкий портвейн: пил сам и угощал друзей. Пил с утра до вечера. Он

празновал появление на свет сына, но еще не знал, что в дом его уже пришло горе. Сын родился с заячьей губой. Есть такой диагноз. Но если бы только это. Вскоре, как установили врачи, мальчик стал отставать в физическом и психическом развитии от своих сверстников. Находился на диспансерном учете с основным диагнозом - олигофрения, что означает слабоумие.

А автомобильные клиенты тем временем все шли и шли к мастеру Або. Они, конечно, не замечали, что творится в душе «кудесника красок», как называли Або в одной из радиопередач, составленной по письмам слушателей. Они хотели только одного: как можно быстрее подобрать нужный колер, да так, чтобы не пришлось перекрашивать всю машину. Условия оставались прежними. Привычная такса плюс двухчасовой обед в ресторане. Так как клиенты менялись каждый день, то, естественно, они не могли замечать перемен, которые происходили в самом Або. А он изо дня в день становился все угрюмее. Часто рыдал за столом. Вспоминал своего малыша с обезображенной губой и пустым взглядом.

Через три года родился второй ребенок, родился нормальным, с обычными губами. Отец был счастлив. Выходит, напрасно жену ругал, винил весь ее род, называл квелой.

А теперь, слава богу, все в порядке, и губа у ребенка как у всех. Родилась девочка.

До года никто никаких отклонений у нее не замечали. А после года выяснилось, что у ребенка имеются так называемые патологические рефлексy. Родители ничего в этом не понимали и даже злились на врачей, «которые всегда что-нибудь выдумывают». Первые членораздельные слова девочка стала произносить только к четырем годам.

Отец продолжал страдать. На семейном совете, состоявшемся как-то в утреннюю пору, он сказал в присутствии многочисленных родственников, что бросит работу и займется, наконец, лечением дочери. С сыном, мол, ничего поделаться уже нельзя, все у него слишком уж очевидно (прямо рок какой-то!). Вот с дочерью совсем другое дело. Девочка как девочка. Красивый ребенок. Красивые курчавые волосы.

Правда, взгляд такой же, как у братишки, словно в тумане. Да еще какая-то неестественная улыбка всегда на лице. Значит, надо лечить...

Но разговор тот, на том утреннем семейном совете, остался всего лишь разговором. Вечером Або вернулся пьяный. Как всегда.

Я думаю, нет смысла дальше перелистывать страницы биографии мастера Або, так сказать, в хронологическом порядке. Слишком уж похожи эти страницы одна на другую, Скажу лишь, что у этого человека родилось еще двое детей. Они посещали так называемую вспомогательную школу для умственно отсталых детей. Все четверо. Признаюсь, прежде чем познакомиться с биографией мастера Або, я побывал в той самой вспомогательной школе. А познакомившись с этими несчастными существами, имеющими общую фамилию, общее отчество, я решил встретиться с их родителями.

Дверь мне открыла старуха с выцветшими глазами. Простоволосая. Седая голова. Оказалось, что это и есть мать тех детей. Я пораился: на вид ветхая старуха, а ее младшему ребенку нет и девяти лет. Потом я узнал, что женщина эта вовсе не старуха. Просматривая семейные альбомы, я увидел, какой редкой красоты была она еще совсем недавно. Горе сделало свое дело. Я справился о муже. Женщина вместо ответа разрыдалась. Мужа нет. Муж повесился.

С горя повесился. Считал, что сам бог против него, раз уж такими дети рождались. Последний год ходил сам не свой.

Особенно сильно хандрил, когда бывал трезв. Правда, иногда еще продолжал, как жена говорила, свою проклятую работу. Но все же это был уже не тот человек. По ночам вскакивал. Выкрикивал имена детей. Плакал навзрыд. А потом как-то вернулся из школы, где находились его дети. Вернулся и... повесился. Прямо на спивке никелированной кровати. Его так и нашли у кровати с согнутыми ногами. Люди удивлялись: как же можно вот так, таким манером, повеситься? А он повесился. «И знаете, - говорит жена, - я впервые после долгих лет перерыва увидела на его обычно напряженном лице какое-то спокойствие. Увидела лишь на мертвом лице».

Вышел я из этого дома с тяжестью в груди. Сердце было наполнено жалостью к судьбе мастера Або.

Я встречался с некоторыми из тех, кто хорошо знал покойного. Хоронили его чуть ли не всем городом. Машины медленно и бесшумно плыли за гробом. На могиле говорили о его золотых руках и золотой душе. Но никто, наверное, не знал, что творилось все последние годы в этой «золотой душе». Как не знали, думаю, и того, за что именно он себя казнил.

Мне думается, человек этот в конце концов догадался, опознал, в чем причина всех его несчастий. Не мог же он на протяжении многих лет в наш век, век информации, хотя бы один раз не услышать о том, что такое «пьяное зачатие», что оно, как правило, бьет без промаха: сто из ста детей рождаются в той или иной степени ненормальными... Во всяком случае вину свою, видимо, почувствовал.

Вместе с моим другом и коллегой врачом-эндокринологом Виктором Казьминым мы уже писали о проблеме «пьяного зачатия». И прежде чем писать, в течение ряда лет обследовали вспомогательные школы на Крайнем Севере, наблюдали за больными детьми. Тогда же мы узнали, что многие родители глубоко переживали и по-настоящему страдали, чувствуя себя виновными в несчастье своих детей.

И общим для всех было то, что узнавали они о своей вине, как говорится, задним числом. Вот только несколько ответов матерей на наш неизменный вопрос: «Знали ли вы о последствиях пьяного зачатия?»

- В первый раз слышу.

- Если бы мы с мужем знали, если бы знали, доктор!

-!?

- Это вы, врачи, виноваты. Не сейчас надо было пожаловать, когда горю уже ничем не поможешь.

К счастью, таких страшных судеб, как судьба мастера Або, я больше не встречал. Но, несмотря на свою редкость, все же она, на мой взгляд, типична. Я имею в виду, что фамилия алкоголика в конце концов исчезает с лица земли. Падет на землю зачахшее генеалогическое древо. Это было доказано в эксперименте, о котором в свое время много писалось Французский ученый Моррель тщательно проследил за жизнью

четырёх поколений, страдающих хроническим алкоголизмом, и записал результаты своего уникального эксперимента- «В первом поколении - нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором - пьянство в полном смысле слова, представители третьего поколения страдали ипохондрией, меланхолией, были склонны к убийству, самоубийству; в четвертом - тупость, идиотизм, бесплодие...».

Последствия пьянства опасны в любом случае. При любой его степени. Наше обследование, например, показало (подтвердило результаты прежних работ, в частности, В Дульнева), что всего лишь незначительный процент (пять процентов) родителей, чьи дети находятся во вспомогательных школах, страдают хроническим алкоголизмом. Не являясь, однако, хроническими алкоголиками, эти родители вовсе не отрицают, что «радость любви» у них довольно часто совпадает с опьянением. А наукой установлено, что алкоголь в первую очередь пагубно влияет на половые клетки, которые впоследствии несут будущему плоду патологическую информацию: деформируются, и происходит неправильное развитие, которое в дальнейшем не поддается уже никакой коррекции. Достаточно и рюмки спиртного в тот момент, когда родители мечтают о ребенке. Всего лишь одной рюмки.

Иногда можно слышать такие суждения: «Подумаешь, была и рюмка и другая, и ничего, родились вполне здоровые дети, и слава богу, не глупее других». Примитивное суждение. Ибо неизвестно, какими бы могли быть те же самые дети, которые сегодня лишь «не глупее других», если бы не «рюмка-другая».

Многие родители в беседе чуть ли не начисто отрицали пристрастие к спиртному. Я записывал имена таких и, вновь возвращаясь в школу, беседовал с их детьми. Вот их признания:

- Отец всегда возвращался домой выпивши.
- Каждый день пил. Но пьяным я его не видел.
- Раньше пил много. Теперь, после операции - мало.
- Я боюсь отвечать...

Бели бы Вы знали, как тяжело было смотреть на этих несчастных детей, лишенных не только детства, но и будущего. Они никогда не излечатся. Это лица, по сути дела, лишенные

личности. И в этом, как показывает жизнь, в большинстве случаев виноваты сами родители. И я не думаю, что их, родителей, можно оправдать тем, что они, видите ли, не знали ничего о проблеме «пьяного зачатия». Известно, что незнание закона не освобождает от ответственности. А беспокойство о будущих поколениях для каждого из нас является законом. И мы обязаны знать все то, что вбирает в себя само беспокойство о детях.

Еще вчера Вы, может, были школьниками, и, возможно, пресловутый ложный стыд мешал нам, родителям и учителям, рассказать в подробностях о тяжелых последствиях «пьяного зачатия» или поведать истории, похожие своим драматизмом на судьбу мастера Або. Но сегодня, когда Вы вступаете в брак, когда сами готовитесь стать родителями, именно сегодня, презрев Ложный стыд, мы должны рассказать Вам о сути самой проблемы. Кому, как не Вам, сегодня (завтра, может быть, будет фатально поздно) узнать, что однажды научное исследование показало: «От 215 родителей, злоупотребляющих спиртными напитками, родилось 37 недоношенных, 16 мертворожденных, 36 плохо развитых, а потому нетрудоспособных, 55 человек заболели туберкулезом, 145 - психическими расстройствами».

Многие неверно понимают суть проблемы «пьяного зачатия», полагая, что в основном вина лежит на мужчине.

Однако исследования показывают, что наиболее обостряется проблема, когда в момент зачатия бывает выпившей мать.

Руководитель детского отделения в больнице Джорджтаунского университета (США) Дэвид Эбрамсон в течение 20 лет лечил детей, родившихся от пьяниц. У новорожденных отмечался классический синдром похмелья. Потребовалось немало времени, чтобы отучить малюток от болезненного «пристрастия» к спиртному, которое они получили в организме матери.

Ученый Дэвид Смит из Сиэтла, занимающийся исследованием так называемого зародышевого алкогольного синдрома, установил, что последствия злоупотребления алкоголем матерью могут быть самыми разнообразными, такие

дети отстают от сверстников в росте, страдают пороками сердца. У них наблюдается низкий уровень умственных способностей. Смит пишет: «У одного новорожденного даже пахло спиртным изо рта. Мы видели младенцев, у которых постоянно дрожали руки, причем тремор продолжался четыре месяца. Тут уж не просто синдром похмелья, это признак глубоких нарушений в нервной системе. Вне всякого сомнения развитие мозга в данном случае будет затруднено. В это главный вред...» Специалист медицинской школы при Бостонском университете Генри Роосет после многолетних исследований пишет: «Пока еще ни у одного из пьяниц не родилось нормального ребенка»...

К великому счастью, сохранившиеся в веках традициях многих народов надежно оберегают женщин от болезненного пристрастия к спиртному. Но хотелось бы тем не менее сказать: дело вовсе не в том, что женщина злоупотребляла спиртным. Это уже само по себе бедствие. Недаром в народе говорится: «Муж пьет - полдома горит, жена пьет - весь горит». Дело в том, что ненормальный ребенок может родиться (неприменно родится) даже в том случае, если мать в период беременности регулярно в виде тонизирующих средств употребляет различные коктейли, в которых содержится алкоголь. У одной женщины родился ребенок с тяжелым психическим расстройством. Была выяснена причина. На протяжении всей беременности она пила коктейли, в которых содержался спирт. Расчеты показали: всего 28 грамма в сутки. Как видим, всего 28-35 грамма алкоголя растворенного в так называемом тонизирующем напитке, и тяжелые психические расстройства у ребенка, которые перь уже ничем и никогда не справишь.

Особую опасность алкоголь представляет в первые дни развития плода. Об этом должна знать будущая мать. Дело в том, что в это время плод еще не имеет своего самостоятельного кровообращения и, естественно, питается, непосредственно из кровяного русла матери. И потому концентрация алкоголя в крови матери и плода идентична. Заметим, что это в основном относится к тому периоду, когда не бывает известно, что женщина забеременела. Не зная этого, она не остерегается. Позволяет себе, особенно в так называемый

медовый месяц, употребление алкоголя и тем наносит непоправимый вред будущему ребенку. Если все же нарушили табу, как говорится, пошли против совести и выпили в «день мечты», то, к великому несчастью, есть только один выход.

Медики предлагают в таких случаях предохраняться, пользоваться противозачаточными средствами. Словом, сделать все, чтобы было исключено «пьяное зачатие». Роженице также нельзя пить ни грамма вплоть до того самого дня, 'когда ребенок отучится от грудного молока. В противном случае уж лучше... да простит меня читатель, но вынужден признаться, уж лучше с самого начала прервать беременность. Ибо, как показывает жизнь, исключений нет, чуда ожидать не приходится.

Будущим мамам и папам необходимо также знать о пагубном влиянии никотина и табачного дыма на развитие плода. Мать Наташи К. прислала мне письмо из Ленинграда. Хотелось бы здесь привести его с сокращением: «...Я не могу припомнить такого, чтобы «в мои годы» вот так запросто и, я бы сказала, безнаказанно прогуливались ребятишки стаями и чуть ли не у каждого - сигарета в зубах. Посмотришь на иного - мальчик с пальчик, а уже курит. Посмотришь на неоформившуюся еще девчонку с плоской грудью, с землистым цветом лица, а курит вовсю. Я сама врач и лучше, чем кто-либо другой, знаю, чем все это может кончиться для растущего организма. Порок этот преступлению подобен. Ов стал уже некоей нормой. Нормой стало распространенное курение среди девушек. Вырастила я без мужа единственную дочь. Старалась ей дать нее, что может мать дать своему ребенку. Училась, слава богу, хорошо. Поступила в институт. Все вроде шло нормально. Но вот однажды я почувствовала, что от нее пахнет табаком. Думала, находилась, наверное, в обкуренной комнате. Не придавала значения. Но вскоре я убедилась, что дочь моя в институте пристрастилась к курению. И уже дома курит в открытую.

В девичьей сумочке наряду с необходимыми предметами женского туалета всегда можно обнаружить сигареты и спички. Ничего я с ней не смогла сделать. Ничего не помогло. Ни уговоры, ни нотации, ни слезы. Она только твердила свое:

«Время нынче другое». Интересно, что это за время нынче такое, при котором можно добровольно отравлять свой организм, гробить собственное здоровье? Не послушалась меня Наташа. На пятом курсе вышла замуж за своего однокурсника. Муж тоже курил. Жили они отдельно. Бывало, зайдешь к ним и чувствуешь, как задыхаешься. Хоть топор вешай. Просила зятя, чтобы и он, и дочь бросили курить. Ведь они ждали ребенка. «Ничего, мать, - отшучивался зять, - табачный дым закалит будущего гражданина». Но будущего гражданина не появилось. Сильные токсикозы привели к прерыванию беременности, которая оказалась последней. И вот я маюсь со своим неутешным горем и думаю с упреком в адрес института. Стоило ли пять лет учиться моей дочери в стенах вуза, если она вместе с дипломом приобрела такую страшную болезнь, как никотиновая наркомания?! С мужем она разошлась. По специальности не работает. Выходит, и диплом, полученный такой страшной ценой, ей не нужен. Ошибку жизни уже не исправишь.

Такова расплата за ту первую затяжку, которую когда-то сделала моя дочь, как я потом узнала, еще на первом курсе. Как врач я вижу, что трагическую судьбу моей дочери нынче разделяют многие. Посмотришь вокруг - словно ничего и не происходит. Славно курение - это невинное баловство, и словно никого не волнует завтрашний день..."

Прочитав письмо читательницы, я вспомнил, как многие годы назад с Виктором Казьминым описывал случай, когда женщина, начавшая курить с двенадцати лет, была впоследствии наказана судьбой за такую вот патологическую приверженность к «моде». Две беременности протекали с тяжелыми токсикозами. Обе были прерваны. Лишь через четыре года после того, как она бросила курить, и после комплексного лечения родила здорового ребенка. Однако не всегда, как видим, судьба бывает благосклонна к тем, кто решается таки под конец исправлять «ошибки жизни». Большинство из тех, кто начал курить с раннего детства, рано или поздно расплачивается бедой за, мягко выражаясь, легкомыслие.

И таких, к великому сожалению, немало. В брошюре «Профилактика и лечение курения» приводятся данные Центрального научно-исследовательского института

санитарного просвещения о том, что «16,9 процента молодежи начинают курить с восьми-девяти лет». Речь идет о судьбе миллионов наших мальчишек и девчонок которые пока не ведают, что творят.

Ведь курение - не просто «дань моде», не просто «вредная привычка», а самое что ни на есть настоящее хроническое отравление. В табачном дыму содержится до тысячи разнообразных компонентов, многие из которых просто-таки смертельно опасные. В нем находятся такие в буквальном смысле слова яды, как формальдегид, мышьяк, ртуть, кадмий, кобальт, свинец, никель. Перечень, увы, можно продолжить. Кто из курящих, особенно подростков, задумывается над тем, что в табачном смоге содержится поистине злой радиоактивный элемент полоний, который беспрепятственно проникает в организм и в первую голову влияет на герминативные органы - яичники у женщин и семенники у мужчин.

В этих органах опаснейшее химическое вещество сохраняется довольно долго. И нетрудно, наверное, себе представить, к каким последствиям может привести курение среди детей и особенно среди девочек. Вся беда в том, что многие продолжают курить даже в пору беременности. И, как правило, это те, кто начал курить с самого детства. Ведь не секрет, что курение считается настоящей наркоманией, от которой не так уж легко избавиться. Вот почему, несмотря на все уговоры мам и врачей, многие беременные женщины не могут бросить курить. А ось сойдет, думают они. Ничего подобного. Природу не обманешь. «Экспериментально подтверждено,- пишет В. Казьмин, - что никотин и другие табачные компоненты легко проникают через плаценту в кровеносное русло плода. И задолго до рождения еще не сформировавшиеся органы и ткани плода получают периодически порцию ядов, действующих на тончайшие структуры зародыша.

Все ядовитые вещества, являющиеся компонентами табачного дыма, откладываются в первую очередь и главным образом в печени, мозгу, половых органах плода». Нетрудно догадаться, что патологическая информация, по логике вещей, может дойти и до следующего поколения.

Из-за наличия в табаке полония некоторые специалисты прозвали сигареты атомными бомбами замедленного действия. В этом сравнении буквальности больше, нежели образности. Здесь, действительно презрев ложный стыд, надо сказать всю правду, которую нельзя просто не сказать сегодня. Если уж никотин бьет без промаха в первую очередь по нервной и половой клеткам, то, естественно, в первую голову страдают они. И сексологи хорошо знают, как часто рушатся семьи, ломаются судьбы из-за того, что злостное курение привело к половой слабости. А ведь это, по выражению ВОЗ, не шоковая информация. Это уже научный факт. Сама жизнь.

Статистика показывает, что почти все женихи - вчерашние демобилизованные воины, которые, к великому сожалению, успели пристраститься к курению. Думаю, невестам, которые с трепетом ждали женихов из армии, нужно призадуматься над тем, что парень с сигаретой в зубах - это вовсе не «знак мужественности», как ошибочно полагают многие. Равно как сигарета в зубах у девушки - не знак некоей пресловутой раскрепощенности. Однако ничуть не желая философствовать или оспаривать чье-либо мнение, хотелось бы сказать о вещах более конкретных, более осязаемых.

Ученые обследовали шестнадцать тысяч новорожденных. Смертность детей, рожденных от курящих матерей, оказалась значительно выше. Не правда ли, странная картина получается: заведомо знаем, что непременно родится ущербный человек, неизлечимый больной, инвалид, и вдруг бездействуем.

Вот еще официальные данные: сорок процентов детей, родившихся от курящих матерей, страдают повышенной предрасположенностью к судорогам. Среди них уже к семилетнему возрасту обнаруживаются признаки эпилепсии намного чаще, чем у детей, родившихся от родителей, свободных от никотинового порока. Беременная женщина, затачиваясь в свое удовольствие сизым дымом, не задумывается

над тем, что с каждой затяжкой у будущего ребенка подрываются основы защитно-приспособительной реакции, заложенные в него самой природой. Ведь по крайней мере 99,9 процента времени своего существования человечество не было знакомо с табаком (а Европа и того больше). И соответственно

ее величество Эволюция, сотворя и совершенствуя живой организм, не предусмотрела противоядие против бесчисленного множества ядовитых веществ, содержащих в табаке. Так что эти самые вещества, по существу, «действуют» в организме «безнаказанно».

Не верьте отцу и матери, если они попытаются вас убедить, что сами, курили всюю и у них родился вполне здоровый во всех отношениях ребенок. У таких детей значительное отклонение в психическом развитии наблюдается в два раза чаще, чем у сверстников, чьи родители не курят.

Ученые обнаружили интересный (если, конечно, так можно говорить о беде) симптом: оказывается, грудные дети привыкают к табачному дыму и становятся вскоре своего рода наркоманами. Такие дети уже в чистой проветренной комнате нервничают, беспокоятся, отказываются брать грудь.

И стоит снова окурить комнату, как они успокаиваются. Информация эта у вас, быть может, вызовет улыбку. Но поистине все это было бы действительно смешно, если бы не было столь драматично.

Беда усугубляется тем, что сигарета чаще всего соседствует с рюмкой. Я видел невесту в свадебном наряде с рюмкой в руке, с сигаретой во рту. Видел, как жених с увядшим уже цветком в петлице ловко наполнил ей рюмку водкой, небрежно щелкнул инкрустированной с позолотой зажигалкой и учтиво поднес острый язычок пламени к потухшей сигарете невесты. И почему-то подумал, что семья эта, не успев родиться, завянет так же быстро, как цветок в петлице у жениха. Вряд ли может быть крепка семья, где глава семьи не уважает себя самого.

Подумал и о том, что, может, еще все обойдется. Ведь, женщины, к счастью, намного легче и намного быстрее могут избавиться от опасной привычки, сознавая, что яд, который не убивает сразу, не становится менее опасным. Что такой яд бьет без промаха по будущему.

Самой природой заложено в женщине чувство беспокойства за будущее. И чувство это должно обязать непременно знать о том, что в семье, где есть хотя бы один курильщик, различных детских болезней бывает в два раза больше, чем там,

где курящих нет. Там, где их двое, соответственно, как пишет доктор медицинских наук Т. Богдан, детские болезни встречаются в четыре раза чаще. Такова печальная прогрессия. Все сказанное относится и к кофе, к которому в последнее время мы так сильно привыкли. Особенно он вреден в период беременности и в пору кормления ребенка грудным молоком. Правы те врачи, которые кормящим женщинам рекомендуют не просто уменьшить количество выпитого кофе, но исключить его из рациона вообще. Никто Вам не запрещает пить этот действительно тонизирующий напиток.

Однако лучше пить его только после того, как Ваш ребенок не будет в прямой (в буквальном смысле слова) зависимости от Вас, от Вашего организма.

...Не верьте тем, кто говорит, что, мол, они, видите-ли пили водку и пили немало, курили и курили немало, и ничего - родился нормальный ребенок. Об этом здесь уже было сказано. Но я добавлю лишь некоторые данные, полученные специалистами. Средняя (условная) величина коэффициента умственного развития равняется 100. Ученые посчитали, что у детей, родившихся в результате «пьяного зачатия», этот коэффициент равняется 80. Как видно, отставание можно даже измерить, ощутить. Вряд ли Вы захотите чтобы Ваш ребенок отставал от нормы на целых двадцать процентов. И это по крайней мере. Это, так сказать, в лучшем случае.

Не верьте еще и тому, что в раннем детстве у некоторых детей, родившихся от алкоголиков, может быть, что называется, «все в порядке». Финиш у таких людей все равно бывает плачевным. Постепенно происходит деградация личности, которую почему-то редко связывают с проблеме «пьяного зачатия». Дело в том, что в норме человеческий мозг содержит около семнадцати миллиардов нервных клеток. Определенное количество этих клеток регулярно, так сказать, выбывает из строя. В норме это не приводит к заметным психическим изменениям. Но вот у детей, родившихся от алкоголиков, процесс этот нарушен. Нервные клетки погибают быстрее и в большем количестве, чем нормальных людей. Отсюда и деградация личности.

Очень часто к врачам приходят родители и жалуются на то, что в младших классах их ребенок был вполне нормальным малышом, учился хорошо, был прилежным, послушным, а вот с годами, в старших классах, словно кто подменил его.

Иногда в таких случаях всю вину сваливают на школу.

Школа тут ни при чем. Просто чаще всего речь идет все о тех же детях, чьи родители свои супружеские обязанности выполняют в состоянии опьянения. Вот всего лишь одна фраза, взятая из научного труда: «Алкоголь прекращает умственное развитие ребенка в период полового созревания, когда оживляется вся наследственная основа».

Никогда не успокаивайте себя тем, что, мол, я не являюсь алкоголиком, не злоупотребляю спиртным, никто меня пьяным не видел, значит, мне нечего бояться. Подобные рассуждения приводят к самообману, который трудно считать добрым помощником в жизни. Эксперименты и наблюдения ученых показали, что у так называемых нормально пьющих в «нисходящих поколениях» часто встречаются эпилепсия, шизофрения, слабоумие, уродство (физическое и моральное).

Ни при каких обстоятельствах алкоголь не знает промаха. Он влияет пагубно на будущих детей, даже когда речь идет об однократном употреблении. Всего лишь один раз.

Но беда, если это совпало с тем днем, когда родители мечтают иметь ребенка. В книге «Когда человек себе врач» Г.М.Энтин пишет: «Многочисленными научными исследованиями установлено, что даже однократное употребление спиртных напитков может оказать пагубное действие на половую клетку, готовую к оплодотворению, как мужскую (сперматозоид), так и женскую (яйцеклетку)».

Иные удивляются: если во всем виновато пьянство или «пьяное зачатие», то почему у одних и тех же родителей рождаются не только ненормальные, но и вполне нормальные дети. На этот, казалось бы, недоуменный вопрос в свое время аргументированно ответили ученые: академик Академии медицинских наук СССР Б. Колосовский и кандидат медицинских наук В. Дульнев. Они проводили длительный эксперимент. Всех детей, отобранных в семьях алкоголиков,

разделили на четыре группы. В первую группу вошли дети, появившиеся на свет до заболевания отца алкоголизмом.

Это были нормальные люди. Все они кончали школы, многие институты. Обзавелись семьями. Правда, у некоторых в свое время отмечались различные неврозы, вызванные семейными условиями. Но симптомы эти вскоре прошли. Во вторую группу вошли дети, родившиеся от тех же родителей в первые годы заболевания отца алкоголизмом. Примерно после трех-четырех лет пьянства. Это были дети, страдающие дебильностью первой степени. Причем недугом этим страдали все сто процентов детей. Исключений не было. Ни один из них не кончал школу. Больше шести классов не учился.

В третью группу вошли дети, родившиеся в период ярко выраженного алкоголизма у отца. В среднем после восьми лет пьянства. Здесь у всех детей дебильность второй-третьей степени. Опять же, повторяю, у всех без исключения. И все без исключения ходили лишь во вспомогательную школу.

В четвертую же группу входили дети, появившиеся на свет уже после того, как отец излечился от алкоголизма.

Примерно после трех-четырех лет полного воздержания от водки. Вновь - нормальные дети. Как указывают сами авторы эксперимента, «ни в одном случае не отмечено никаких нарушений высших психических функций».

Результаты эксперимента говорят сами за себя. Комментарии здесь, как говорится, излишни.

...Часто спрашивают: почему это только сейчас взялись за проблему «пьяного зачатия»? Ведь человечество употребляет алкоголь не первый год? Значит, и проблема существует не первый год. Неужели люди раньше не знали о такой вот страшной беде? А если знали, почему за все время своего существования человечество не запретило та'кое зло, как вино?

Знали. И сколько себя помнит человечество, столько оно и боролось против «пьяного зачатия». А сама проблема «алкоголизм и потомство» во все времена волновала лучшие умы человечества. Еще два тысячелетия назад Плутарх вывел свою знаменитую формулу «Эбрии эбриос гигнунт» («Пьяницы рождают пьяниц»). Слова эти писали на стенах домов алкоголиков. И в такие дома считалось позором ходить

свататься. Их обходили. А Платон добился закона, запрещающего пить до восемнадцати лет. Великий мудрец поступал очень мудро. Он хорошо знал, что от спиртного особенно страдает неокрепший еще организм и что хроническими алкоголиками становятся в первую очередь те, кто пристрастился к вину с раннего возраста. В древнем Риме казнили тех, кто пил до тридцати лет. Это объясняется тем, что именно в эти годы человек обзаводится семьей, детьми.

А в Карфагене действовал закон, запрещающий пить вино в те дни, когда исполнялись супружеские обязанности. Так что, как видим, человечество еще на заре цивилизации активно боролось за здоровое поколение. За здоровье современника. За здоровое будущее. «Если нам дорога, наше прошлое,- писал известный армянский прозаик Серо Ханзадян, - то как же должно быть дорого наше будущее. Прошлое нами уже прожито. Оно в нашей памяти, в нашей крови, в каждой нашей клетке. А за будущее надо еще бороться. Бороться всем своим существом, всей своей жизнью...».

Ю. А. Соколов

БЕСЕДЫ ЗА САМОВАРОМ

(Зарисовки с натуры)

Милые, добрые и гостеприимные земляки. Я захожу в их дома, они искренне радуются встрече, тут же накрывают стол, стараясь выставить самое вкусное, на их взгляд, блюдо.

И неизменно стол украшает (украшает ли?) бутылка водки. А как же не уважить дорогого гостя, давно не заглядывавшего родственника? Осудит, мол, ославит на всю округу.

- Уважь хозяев, - налив стопку, требуют настойчиво мои добрые гостеприимны.

- Не пью я, - как можно тактичнее отказываюсь от такого настойчивого и убедительного аргумента в необходимости выпивки: «уважь».

- Сердце, печень или «подшился»? - участливо и любопытно хозяева дома смотрят на меня.

И мне приходится объяснять, что под видом угощения они предлагают мне отраву. Сами травятся, да еще и за мое здоровье. Между нами возникает стена непонимания.

- Как же это? Испокон веков добрая русская традиция: гостя чаркой встречать!

И вот тут мне приходится туго. С фактами не поспоришь.

Вон, литература полна примеров. Что ни фильм - герои выпивают и курят. Сотни пословиц и поговорок, песни и стихи прославляют выпивку. Подвыпившие гостеприимные земляки ударяются в воспоминания, в которых обязательно фигурирует кто-то из родственников, чаще дед, который водку и самогон хлестал, как воду, и ничего, слава богу, дожил до семидесяти лет, умер, правда, почти «геройски», выпив подряд пару стаканов или накануне изрядно набравшись, вот сердечко и отказало. А если бы не это - до ста лет дожил бы.

Очень убедительно звучат такие аргументы.

- А если бы совсем не пил? - невинно задаю вопрос.

В избе воцаряется тишина, даже недопитая стопка отставлена, я почти физически ощущаю, как тяжело поворачиваются жернова мыслей добрых земляков. Потом кто-то недоуменно бросает:

- Как это - не пил? Нешто он не человек?

И вот тут меня начинает изнутри подмывать: злость и горькая обида за невежество хозяев, желание открыть им глаза на очевидную, но так долго (из поколения в поколение) извращаемую и скрываемую противоестественность потребления алкоголя. И я начинаю говорить, приводить убедительные примеры.

Мы знаем, говорю я, что в основе любого алкогольного изделия (я умышленно не называю «напитка») лежит этанол - страшный наркотический яд. Академик Ф.Г. Углов называет его - мозговой яд, потому что в первую очередь он поражает высшую субстанцию нашего организма - большие полушария головного мозга. Более того, нет в человеческом организме ни одной клетки, которую не поражал бы алкоголь. Но особенно сильно разрушающее действие алкоголя в коре головного мозга. Этот уникальный орган, занимающий всего около двух

процентов от общей массы тела, впитывает в себя около 30 процентов этанола и удерживает его от 15 до 28 суток.

- Выходит, раз выпив, я пьян больше двух недель? - насмешливо перебивает меня хозяин дома.

- Как минимум две недели после выпивки вы живете в иллюзорном мире. Вам кажется, что вы самостоятельно принимаете решения, так, а не иначе, выполняете ту или иную работу, руководите, ведете хозяйство... Увы, принятый алкоголь, образно выражаясь, мгновенно овладевает командным центром нашего организма, неведомые щупальцы "зеленого змия» ложатся на пульт управления памятью и мышлением и не уступают это от 2-х до 4-х недель. Тут уж все зависит от частоты употребления и доз наркотического яда.

- То-то я замечаю,--встречает хозяйка дома, - как мои сыны становятся грубыми, угрюмыми... А ведь какие были ласковые, - она всхлипнула и поднесла к глазам уголок передника.

- Выпивают сыновья-то?

- А как же, взрослые стали, не удержишь.

И мне снова приходится объяснять простой механизм воздействия алкоголя на человеческий интеллект, его культуру, поведение. А каждый глоток алкоголя - это тысячи и тысячи умерщвленных клеток, отвечающих за наши высшие проявления: доброту, готовность к самопожертвованию, открытость, правдивость, талант, наконец. Достаточно сказать: кружка пива убивает шесть с половиной тысяч активных нейронов в коре головного мозга. Больше того, каждый глоток алкогольной отравы раскрепощает, вернее, как бы раскрывает двери тех участков коры, которые хранят наши низменные устремления: грубость, ложь, подлость, хамство, самовозвеличивание, эгоизм ...

- То есть, вы хотите сказать, что алкоголь, словно червяк в грибе, выедает сердцевину? - это уже включается в беседу пришедший на огонек сосед.

- Вот именно! Скажу больше: видели вы когда-нибудь червивую поганку? Так вот и с алкоголем. Он в первую очередь поражает все самое ценное в человеке. И еще добавлю: как из пулемета, выкашивает в первую очередь наиболее способных,

талантливых людей. Видели вы бюро-крата пьяницу? Подхалима алкоголика? Чинушу пьющего?

- Не доводилось.

- Зато и впрямь, сколько по-настоящему способных хороших людей спилось, - хозяйка безоговорочно становится моей союзницей. - Вон, двоюродный брат мой, умница, руки золотые: за что ни возьмется, все горит в руках. Так было.

А теперь только одно у него на уме: где бы разжиться на бутылку,- она опасливо посмотрела в окно, будто ее брат мог припожаловать вот сейчас за наше не очень хмельное застолье.

- Раньше-то он не выпивал почти, - пояснил сосед, от ставив налитую стопку и с удовольствием потягивая чай хозяйка уже успела водрузить во главу стола (действительно его украсив) сверкающий и фыркающий самовар.

Раньше-то он все у батьки перенимал: телегу сладить, и сапоги подшить и часы починить, потом уж он к технике потянулся и таким «мастером стал - куда там иному механику с высшим образованием. И женился он хорошо. Работящую девку взял, умницу, красавицу. Дети пошли. А его подменили будто. Через день да каждый день пьян. И все из-за рук своих. Одному сапоги отремонтирует, другому-машину, третьему - печку починит... А расчет у нас один - бутылка. Деньги вроде и не принято давать. Все водкой меряется. Вот и спился мужик... Жёну довел до смерти. Дети выросли, так ведь тоже вон как пьют...

- А почему за каждую работу: дрова привезти, сено, подремонтировать что-то - надо водкой расплачиваться?

- Так не поедет же никто просто. Вон выпишешь машину или трактор в конторе, а водитель, если не пообещаешь бутылку, ни за какие коврижки не поедет.

- А если всем миром не давать бутылку за услуги, которые уже оплачены? Туго, наверное, придется водителю или кому другому? Зарплату-то за ничегонеделание наверное не начислят.

- Так-то оно так, - соглашаются со мной земляки - да уж пообвыкли тут все. Вроде так и должно быть.

В этом слове - «пообвыкли» - прозвучала безысходность. Смирились с тем, что хозяйничает в нашем доме «зеленый

змий», покорились его власти и не хотят, да и не видят выхода из-под нее.

- Вот ежели бы пили, да ума не теряли, да не часто бы, жизнь совсем другая стала! - будто угадав мои мысли, сказал сосед.

- Значит все дело в том, что пьют без нормы?

- Вот-вот, не знают норму и... - он выразительно показал руками, что происходит, когда не знают норму.

- А вы знаете норму? И что это такое - норма?

- Нет, я не знаю. Потому и стараюсь как можно дольше не пить. Стоит выпить стопку, - он покосился на отставленную водку, - как за ней пойдет другая, третья... А там уже не остановиться. Баней потом спасаюсь. Дня три кряду парюсь.

- Вот видите, как плохо бывает человеку, как мучается он с похмелья, а вы ему - стопку, - говорю хозяину.

- Мое дело налить, а уж пить или не пить, человек сам Должен решать.

- А как же «уважь»? Вроде не выпьешь, так обидишь смертельно хозяев дома?

- Н-да, тут неувязка, - хозяин покачал головой -Только принято же...

- Кем принято? Постановление такое есть? Указ? Распоряжение?

- Между людьми принято. Ведь ты и сам когда-то не брезговал стопкой. Вспомни-ка.

- Верно, - соглашаюсь я. - И курил тоже до потери зубов: до двух пачек в день. А вот получил знания о проблеме - и все. Начисто отвернуло. Да иначе и быть не может.

Как может здравомыслящий человек постоянно умерщвлять себя? Не сразу, а постепенно. Ведь, выпив рюмку, мы сокращаем себе жизнь на эту рюмку, глупеем на эту рюмку. Икурив сигарету или папиросу, происходит то же самое: отрываем из своего завтра кусок жизни. Курильщик в своем карманном крематории сжигает от 15 до 17 лет жизни. Алкоголик - до двадцати. Недавно авторитетная комиссия ученых от Совета Министров СССР, которую возглавлял Академик Марчук, провела обследование по различным аспектам жизнедеятельности в Псковской области. Так вот при

общей средней продолжительности жизни населения этой области в 61,7 лет, мужское население имеет 47,5 лет. В центре России! В условиях не голода и не разрухи! Беда, страшная беда поселилась в нашем общем доме. Имя ее - пьянство. Ведется постоянная неутихающая междоусобная война. По разные стороны стали родители и дети, мужья и жены, братья и сестры, друзья и товарищи.

И ежедневно эта невиданная по масштабам война только в нашей стране уносит в небытие до 4 тысяч человеческих жизней, около полутора миллионов в год.

Мы отдаем свою кровь ради опасения человека, жертвуем своей жизнью, бросаемся в огонь и в воду, а тем временем рядом с нами гибнет столько людей! И как часто мы являемся пассивными наблюдателями за тотальным истреблением человечества, разводим беспомощно руками: мол, а что я могу? больше того, сами подталкиваем людей к гибели, иногда под видом угощения наливаем им вино, предлагаем сигарету...

Алкоголь - это страшный яд. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) еще в середине семидесятых годов назвала его наркотиком № 1 и призвала государства - членов ВОЗ повести решительную борьбу против его употребления.

- Так ведь ежели убрать из продажи водку, зарплату нечем будет платить! - прервал мой монолог дотошный сосед.

- Увы, это заблуждение широко распространено. Я не буду вдаваться во все тонкости экономики, просто советую прочесть статью Бестужева-Лады в прошлогодней «Неделе» «Чума XX века», где вскрываются все экономические издержки из-за потребления алкоголя, но хочу сослаться опять-таки на выводы уже упомянутой мною комиссии, которая вынуждена была признать мнения новосибирских ученых, исследования кафедры статистики Московского института народного хозяйства, которой руководит профессор Б.И.Искаков, что каждый «пьяный» рубль, то есть затраченный на водку, оборачивается в конечном итоге от 3 до 6 рублей косвенных потерь. Сюда входят потери от порчи оборудования, брака, невыходов на работу, от «похмельного» труда и еще многих, многих факторов, связанных с пьянством.

Чтобы нагляднее это понять, посмотрите на семью, в которой часто пьют вино. Спят на чем попало, носят обноски, питаются кое-как. А ведь семья - это ячейка государства.

И в ней, как в зеркале, отражаются наши общие беды и потери.

- Убедительно, - хозяин потянулся было к бутылке, потом махнул рукой, попросил налить чаю. Глубоко и с наслаждением хлебнув ароматный напиток, он спросил:

- А как быть с праздниками? Не будешь ведь гостям читать лекцию о вреде алкоголя за пустым столом.

- Согласен, лекция тут ни к чему. А вот я расскажу про свою жену, как она устроила впервые трезвое застолье в свой день рождения. Собрались гости, пришли родственники, друзья, словом, самые близкие люди. На столе у нас закуски, вместо привычных бутылок - кувшины, графины, в которых налиты различные соки. Перед каждым гостем фужер. И вот именинница, усадив всех и предложив наполнить бокалы соком, первая произнесла тост: «Здесь собрались очень уважаемые мною люди, мои друзья, мои родственники. Я всем вам желаю счастья, здоровья, долголетия. Я очень хочу, чтобы у вас всегда и все было хорошо. Поэтому на столе не стоит вино, которое отнимает у людей разум, здоровье, жизнь, наконец. Которое веселит лишь на первых порах и к настоящему дружному разговору не подвигает.

Будьте здоровы, дорогие мои, будьте счастливы!» Бокалы дружно зазвенели. Пожелание здоровья тут было оправданным, ибо в бокалах-то сок. А вспомните, как мы часто наливали стопки вином, чокались, говорили: «Будем Здоровы!»

Какое к черту здоровье! Ведь в стопках-то содержатся тысячи болезней, миллионы несчастий, убийства, самоубийства... А мы все равно: «Будем здоровы!»...

- Не разбежались гости-то с дня рождения? - хозяйка недоверчиво качала головой.

- Именины, честно скажу, это был наш первый трезвый праздник, удались на славу. Было много шуток, смеха, пели, танцевали... Далеко за полночь расходились гости.

А самая близкая подрыта жены, которая была любительницей выпить, сказала на прощанье с удивлением и

восхищением: «Это просто даже удивительно: вот так трезвому и весело, и расходиться не хочется, и голова утром болеть не будет».

За нашим столом произошло оживление. Хозяйка забрала початую бутылку.

- Хватит травиться,-сказала она. - Вон ведь как хорошо идет беседа за самоваром. Без всяких ваших: «Ты меня уважаешь?».

Хозяин смущенно закрутил головой. А сосед поддержал хозяйку:

- И впрямь о чем чаще говорим-то мы, когда выпьем вина? Да о нем же, о вине: кто, когда, где, сколько, с кем выпил да где добавляли, да что натворили с пьяных глаз, да еще и про женщин всякое...

- Очень «содержательные» бывают пьяные речи, - с сарказмом поддержал хозяин...

Надвигались сумерки. Самовар уже переслал весело на свистывать застольную мелодию. А наша беседа за этим, теперь уже почти трезвым застольем, продолжалась. И как еще много надо будет сказать друг другу, чтобы понять, а потом поверить в светлую трезвую жизнь.

...Сегодня я в другой деревне, у моих давних знакомых.

Изба здесь вместительная, стол - напоминание былых многолюдий семьи. Да, еще на моей памяти было, когда за этот стол усаживалось более десяти человек. Усаживались, тесно прижимаясь друг к другу на широкой лавке, с другой стороны подставлялась длинная - почему-то длиннее стола - скамейка. На середину стола водружался широкий и вместительный, чуть ли не ведерный, чугунище, только что вытащенный из печи, издающий ни с чем несравнимый запах духовитого варева. За этим столом и для меня находилось и место, и ложка, и хлеба краюха...

В избе сегодня тоже многолюдно. Но это уже не семья, а соседи пришли, как бывало в давние времена, на беседки.

Сидим за столом чинно. Медь самовара тускло отражает фосфорисцирующий экран телевизора. Там серьезные мужи с печатью озабоченности на лицах горячо говорят о перестройке, о прошедшей XIX партконференции...

И у нас за самоваром разговор об этом.

- Три года талдычат: перестройка, перестройка, - хозяин потянулся к телевизору, выключил его. - Что-то я не почувствовал эту перестройку.

- То есть как не почувствовал? - чернявый пожилой мужик с заскорузлыми пальцами сердито посмотрел на собравшихся. - Видали, он не почувствовал. Ты ведь и телевизор смотришь, вон, и газеты читаешь. Когда там открыто и обо всем говорили? А?

- Не горячись шибко, испей-ка духмяного чаю.

- Чаю, чаю, - передразнил хозяина чернявый, но послушно протянул чашку на блюдце хозяйке. - Плесни-ка покрепче.

А хозяйка-то, раскрасневшаяся, скинув с головы платок, будто лет двадцать или даже тридцать скинула, ловка и грациозно обносит всех чаем.

Ах, какой это чай! Поэма трав и цветов. Собраны запахи лета, неповторимые предвечерние ароматы. Мята и зверобой, душица и листья малины, земляничный, брусничный, Черничный лист - все это в чае - пряном и ароматном.

Чуть-чуть забегу вперед: никто в этот вечер даже не заикнулся о водке или каком-нибудь другом дурмане. Даже крить мужики выходили на улицу - такая вот была обстановка, когда и дела сегодняшние завершены, и вставать завтра чуть свет - сенокос, и расходиться не хочется - так притягателен этот старый-старый стол с двухведерным самоваром во главе, который хозяйка выпростала из чуланного заточения, да, сполоснув, запалила топку, закипятила... Повторюсь: собрались-то за столом все пьющие, а вот про вино если и говорили, то в осуждение этого зелья.

- А я так понимаю перестройку: чтобы и работа была в радость, и жизнь не в тягость, - оглаживая вспотевшую шею, сказал хозяин. - А пока в магазине для нашего брата животновода масло по девять рублей кило... Тут, я вам скажу, перестройкой не назовешь, по-другому это называется. .. Вот вы, в городе, - он кивнул на меня, - по три с полтиной масло берете, а мы, которые стоим у истоков этогочмасла, за девять рэ... Эх, - он махнул рукой, умолк.

- Да какая это перестройка, если всяк норовит в свой дом тащить все, что плохо лежит, да и хорошо, то есть то, что под замком упрятано, норовят взять.

- Зачем же тащить-то? - спрашиваю.

- Как это - зачем? А пить на что? Много на зарплату ее наберешь? А ведь водка теперь - самое ходовое, денег дороже даже, - мужик, с заскорузлыми пальцами на руках, на всей пятерне держал блюдце. - Есть водка в доме - тебе и дров привезут, и сена, и печку поправят, да и всякую другую работу сделают. А нет, вот и сиди себе, перестраивайся.

- Ты это брось, - хозяин строго посмотрел на мужика. - До сих пор мы так все и жили: вот придет хороший начальник - он устроит нам жизнь. А сколько этих начальников перебывало - не счесть, да вот хорошего-то мало видели.

- Худое видали, да молчали, а нет, так языками тарабанили промеж себя, - хозяйка как-то по-молодому, озорно и вызывающе вскинула голову. - Да и сейчас вот покалякаем, покалякаем, а подсказать начальству вроде и не можем, страх какой-то нутряной сидит в нас.

- Так и будет сидеть! - дотоле молчавшая грузная тетка с двойным подбородком, осторожно подвинула к самовару чашку. Будет, будет, пока зависим мы от начальства, А почему зависим-то? Да, почитай, у каждого есть грешок, за который начальник взыскать может. Вон, посмотри, как с пьяницами у нас: прогуливает иной, колобродит пьяный...

Не выгонят с работы. Нет. Но на поводке будут держать.

Заставят работать, когда уже «икто не работает. И тот будет вламывать, чтобы все по-чистому было... Вот как.

- Налей-ка и мне, - протянул старинную, еще кузнецовскую, треснувшую, но пока еще используемую в хозяйстве чашку молодой мужчина с испитым лицом. Багровый подтек под глазом заявлял красноречиво о своем происхождении.

На мешок с кулаками наткнулся, - встретив мой взгляд, вызывающе пояснил он. И не дождавшись ответа, пресекая смех, жестко сказал: - Да что вы заладили про начальство: не на другой планете живет оно, начальство-то: и тоже пьет. Даже с работягами вместе, а часто и за счет работяги. Вот как. Это же

деревня - все на виду. Под одеялом выльет иной руководитель, а уже на следующий день судачим: начальник наш вчера надрызгался так, что чертям тошно было в аду. Во! Пьют, выпивают наши руководители: что директор совхоза, что руководство лесоучастка, про всяких уже инженеров, механиков, зоотехников и прочих я уже не говорю. Мы, работяги, видим все это, знаем! Так какое же он, начальник, имеет моральное право на собрании меня клеймить: мол, пьяница я, чуть ли не вредитель!? А? Нет, ты скажи, имеет он такое право?

Я думал, как ему понятней рассказать о фарисействе.

В избе воцарилась тишина, нарушаемая лишь схлебыванием горячего чая.

- Так ить ты ш пьешь-то как? Ты ш пьешь-то до потери сознательности! Не умеешь пить-то, - вдруг ворвался в тишину молодой сердитый женский голос, видимо, жены.

Ты ведь пока на карачки не станешь, от бутылки не оторвешься! Как же тебя не осуждать! Другие-то, вон, и пьют, да все по-тихому, да без скандалу... Вот как другие-то пьют! Умеют.

- Значит, все дело в умении пить? - невинно спросил я.

- Конечно. Они, начальники-то, умеючи пьют, вот и могут такого, как мой, приструнить.

- Врешь ты! - испитый мужчина встал из-за стола, вытащил сигарету, брякнул спичками, но не закурил. - Врешь.

Никто не дал моему начальнику такого права - меня обсуждать за то, что я пью неумеренно. Пусть научит, как пить умеренно, тогда и спрашивает. А? То-то же.

- Я с вами согласен, - сказал я. - Такой начальник, осуждая пьяницу, напоминает попа в роли атеиста.

- Как это?

- Ну, представьте: батюшка в церкви только что справил службу, а придя в клуб или дом культуры, читает лекцию о том, что бога нет. Так и с вашим начальником. Он не имеет морального права осуждать вас за винопитие, коли сам потребляет алкоголь. Это противоречит всем нормам человеческих отношений. А ведь все равно осуждают такие начальники - кулаком по столу стучат. Премий лишают, на

низкооплачиваемую работу переводят. И все потому, что пьет, мол, человек неумеренно. Другого-то сказать не может, потому что сам потребляет алкоголь, как он считает, в меру. А кто устанавливал эту меру? Да и есть ли она -

мера? Человечество уж которое тысячелетие пытается ее установить, да вот беда - не знает, не научилось дозировку универсальную делать. А ведь все равно цепляется пьющий человек за мифическую меру, даже поговорки вредительского толка выдумывал: мол, пей, да дело разумею, или: кто меры не знает, тот ум теряет. Для оправдания своего винопотребления. Ведь человек-то тем и отличается от скотины, что в нем заложены моральные начала. Вот он и сознает где-то очень и очень глубоко: винопитие - это аморально, то - противоестественно человеческой природе, это - губительно, это - стыдно, наконец. Вот и пытается оправдать свою пагубную страсть пословицами, поговорками, в литературных произведениях - привлекательностью так называемых культурных винопитий. Как часто мы порой слышим: культурно или умеренно пить - это хорошо. А вот неумеренно - плохо. Чушь! Слова умеренно, культурно согласуются лишь с положительными явлениями и никак - с отрицательными. Ведь не бывает умеренного хулиганства, культурного грабежа, культурной наркомании!..

- Так ведь алкоголь - тоже наркотик! - встрял кто-то из сидящих за самоваром.

- Совершенно справедливо. Больше того, Всемирная организация здравоохранения признала алкоголь наркотиком номер один. Ибо он наиболее общедоступен и находится под охраной закона, так же как и табак, который в цепочке наркотиков занимает десятое место.

- Как, и табак наркотик? - молодежавый мужик вынул изо рта так и не зажженную сигарету.

- Очень коварный и опасный. Да вы это и сами чувствуете по тому, как вас часто тянет курить. Это - зависимость. Наркотическая зависимость. Кстати, через нее, через сигарету, чаще всего мы приобщаемся к алкоголю, другим наркотикам. Вспомните: в детстве первые затяжки табачным дымом, потом привыкание к нему, затем первая проба алкоголя (пива, вина,

реже - водки), и вот уже наркотик вцепился в нас, держит в своей власти...

- Интересно вы как-то все расчленили,- хозяин покачал головой. - Выходит, пьем по своей дремучести, невежественности то есть.

- Выходит, так. Потому что еще не научились мы грамотно и правдиво освещать проблему, забыли ленинские положения об алкоголе, о резко отрицательном отношении Ленина к дурману. Достаточно напомнить его высказывание по этому вопросу на X партийной конференции. Тогда руководитель нашего только что зародившегося государства заявил, что водка и прочий дурман... не будут допущены к народу, ибо это поведет нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму. То есть было еще раз подчеркнуто: социализм и алкоголь несовместимы. Увы, многое было извращено после смерти Ильича. В том числе была отменена и ленинская запретительная система на производство и торговлю сивушной отравой. Началось спаивание народа. А ведь Сталин в первый год введения водочной монополии, то есть в 1925 году, заявил делегации иностранных рабочих, которые выразили недоумение по поводу алкоголя и социализма, что, мол, мера эта временная: как только поднимем тяжелую промышленность, введем в стране «сухой закон». Как видите, слова остались словами.

Кстати, те, кто проталкивал тогда идею водочной монополии, выдвигали еще один аргумент. Дескать изготовлением и продажей казенной водки мы сумеем убрать самогонщика. Увы, и этот гнилой довод рассыпался в прах при столкновении с действительностью. Есть наука - статистика. Она бесстрастно свидетельствует: с введением водочной монополии самогонование не только пошло на убыль, но стало стремительно расти: в 1927 году производство самогона было уже в 1,7 раза выше, чем в 1924 году. Что стоили рассуждения апологетов водочного наступления на потребительский рынок? Да и сами помните: много ли товаров было в магазине, продуктов? А вот прилавки и полки трещали от сивушной заразы. И планы товарооборота покрывали за счет сивухи.

- Интересный пошел разговор, - молчавший до сих пор лысоватый мужик, обтерев лицо и лысину носовым платком-жарко стало в избе, - оглядел всех строгим взглядом. - Я понял так: все призывы к истреблению самогонщика в настоящий момент несостоятельны. Так?

-Так, - согласно ответил я.

- А ведь и верно, мужики, - он вдруг стукнул кулаком по столу. - Государство взяло монополию на производство водки. Но ведь государство монополизировало и производство хлеба, и колбасы, и всяких консервов. Но нам-то никто не запрещает выпекать свой хлеб, варить и коптить свою колбасу, закатывать свои консервы. Так выходит и с вином.

- Эх, хватил, - мужик с заскорузлыми руками язвительно засмеялся. - То продукты, другое-это самое... - он замялся, подыскивая слово.

- Не напрягайтесь. Алкогольные изделия в реестре прокодят по графе «пищевые продукты». Кошунство это - отраву, наркотические вещества проводить по разделу пищевых продуктов, - я поймал себя на излишней горячности. - Вы заметили, в нашем разговоре я ни разу не назвал слово «напиток». А печать наша пестрит такими сочетаниями: «алкогольные напитки», «спиртные напитки» .. Да не может вещество, содержащее алкоголь, именоваться напитком. Ведь напиток - это что-то приятное, освежающее, бодрящее, здоровое, наконец. Это то, что по праву можно отнести к пищевым продуктам. А алкогольные изделия содержат в своей основе страшный наркотический яд - этанол.

- А в пиве? - спросил кто-то.

- И в пиве, в том числе. Так можно ли именовать это напитком? Скорее это «отравитки» или «ядовитей», но ни в коем случае не напитки.

- И всетаки - как бороться с самогонщиком? - вернула хозяйка беседу в прежнее русло.

- Дался он тебе - самогонщик, - фыркнул молодой мужик. - Без него, без благодетеля, худо будет.

Из деликатности я опускаю эту часть нашей беседы, из которой читатель мог бы сделать вывод: почти в каждом хозяйстве имеется самогонный аппарат, да вот не так открыто

теперь ее производят - сивуху-то. Друг другу боятся сказать об этом. На виду бутылку водки держат, а под ней, под ее прикрытием - батареи самопальной сивухи.

Давно уже стемнело, но свет не зажигали, как бы из боязни вспугнуть наш такой откровенный серьезный разговор.

Мужики по очереди выходили покурить, возвращались, кашляя и проклиная табак - это всеобщее человеческое бедствие, изобретенное человеком для собственного уничтожения.

Поговорили и про это. Нашли много схожего в механизме привыкания к той и другой отраве. Я рассказал, как легко и просто можно избавиться от потребления алкоголя и табака, сослался 'на собственный пример: и пил, и курил, посты всякие занимал, да вот не жил по-настоящему. Жизнь - настоящая, полноценная жизнь началась с того момента, когда перестал себя, а значит и окружающих, травить зельем. Потом хозяин спросил:

- Ты вот заикнулся про пьяниц и алкоголиков, а вот разъяснить, кто есть кто, не разъяснил. А?

- К сожалению, у нас искажены понятия. Пьяница в нашем представлении ассоциируется с тем, кто пьет чуть ли не ежедневно, буйнит, хлещет водку и прочую дрянь как воду, алкоголик ассоциируется с деградантом, с человеком, который пьет с утра до вечера и с вечера до утра и обязательно до поросычьего визга. Так говорю?

- Верно. Так, - закивали согласно за столом.

К сожалению, медицина, а за ней и средства массовой информации до недавнего времени говорили полуправду, обходя острые углы. Так вот, алкоголизм начинается с первой положительной мысли об алкоголе. Иными словами:

- Когда у человека появляется потребность в спиртном (например, вдруг захотелось выпить вина или водки в любой ситуации), тут уже караул кричать надо. Ибо это - первый признак алкоголизма.

Ленинградский ученый, отдавший жизнь в борьбе с сивушниками, разработавший уникальный метод избавления от алкоголизма, пьянства, курения, заметьте: избавления, а не лечения, Геннадий Андреевич Шичко определял алкоголика так:

«Питейно запрограммированный человек, имеющий привычку к употреблению спиртного, испытывающий в нем потребность и потребляющий его». Просто и ясно.

- Как это понять - запрограммированный? - молодой мужчина с интересом слушал и сопереживал. - Это что, выходит, как робот, что ли?

- Примерно. Вкратце о запрограммированности скажу вот что. Каждый человек поступает так или иначе в силу своих убеждений Он и курит, и выпивает также будучи уверен, что это необходимое в жизни занятие, что так принято в отношениях между людьми, это, наконец, признак зрелости самостоятельности. Согласны?

Мои земляки утвердительно кивали головами.

- Откуда, каким образом складывается эта программа?

Рассмотрим на примере ребенка. Вот у нас появился маленький человечек в семье. Буквально с первых дней его жизни мы внушаем ему: вот так делать нельзя - это плохо, а вот эдак - хорошо. Говорим ему: вот это огонь - горячо, вот это лед - холодно. И еще, уже начинающему что-то понимать ребенку, пытаемся внедрить в сознание: пить и курить - это очень плохо. А сами? К нам гости - на столе бутылка, восклицания при выпивке: «Ах, хороша!» или «Будто боженька босыми ножками протопал» и т.д. К папе мужики пришли - все дымят сигаретами. И вот уже в сознании нашего маленького человечка появляется как бы зарубка:

"Маленьким выпивать и курить нельзя, это вредно, а вот когда стану большим, это занятие необходимо и даже полезно». Чувствуете? И далее: а чтобы быстрее стать «большим», считает маленький человечек, необходимо как можно быстрее научиться курить и выпивать. Вспомните себя в раннем и позднем даже детстве. Пошевелите свою память.

- Дай не в каждой семье при детях выпивают и курят, хозяйка педшерда щеку кулаком, или вдавилась щекою в кулак, - бывает и такое, только редко, - Согласно киваю ей. -

Но в каждом доме у нас уютно угнездился формирователь общественного сознания, это чудо XX века - телевизор. Ах, как любит на^ малыш детские передачи! Щелкнула клавиша, замерцал экран: и вот они - любимые мультгерои, которые

призваны учить маленького человека добру, хорошим делам, герои, которым подражают наши малыши. Ах, как они боготворят Крокодила Гену, Волка, Папу из Простоквашина... Но заметьте: все эти мультгерои курят, окуривают маленького человечка, как бы предлагая: «покури с нами» или «вот подрастешь, и ты должен курить».

Мы переключаем телевизор на другую программу. А там - экранизация детской сказки, прекрасные актеры воплотили на экране бессмертный образ народного героя - Иванушки-дурачка, нашего символа всепобеждающего добра, справедливости и разумности.

И вот приходит эдакий Иванушка-дурачок к Бабе-Яге.

- А ну, старая, что есть в печи - на стол мечи!

Хлоп кулаком по столу!

И старая накрывает суетливо стол, а в это время Иванушка-дурачок развязывает кисет, набивает трубку, закуривает.

- Кто ж на «сухую» обедает? А ну-ка, подать сюда вина!

И снова - хлопок кулаком по столу.

Старая еще более суетится, наливает две кружки «зелена вина», подсыпает в одну из них отраву, поставила кружки на стол, да и перепутала, в какой из них отравлено.

А наш маленький человечек с тревогой смотрит: как бы любимый Иванушка не выпил кружку с ядом. У него, у ребенка, и мысли не появляется о том, что в обеих кружках яд - страшный наркотический яд - этанол.

Я перевел дух, отхлебнул чай, поморщился - уже остыл.

Хозяйка потянула чашку, тут же выплеснула в пустой ковшик и налила свежий.

- Далее: уже подросший маленький человечек приобщается к высотам русского духа, его патриотизму. Идет в кино, где демонстрируется фильм о былинном герое Василии Буслаеве. Набирает Василий хоробрую дружину для защиты земли русской от ворога. А выявляет физические и моральные качества будущих дружинников весьма сомнительным способом: мол, одолеешь братину вина (это почти полведра водки), не свалишься - значит достоин быть в дружине, значит на такого можно положиться - не выдает, не дрогнет.

Чувствуете? Полведра водки выхлещет человек - морально устойчив. И физически крепок. Да здесь налицо все признаки второй стадии алкоголизма. О каких моральных и физических качествах человека можно говорить - принявшего такую дозу алкоголя? Вспомните себя, знакомых своих, выпивших не полведра, а всего один-два стакана, каково, а?

А создатели кинофильма внедряют в сознание маленького (да и не только маленького) человечка мысль о доблести лихого питья русским человеком. Эту же мысль потом подросший ребенок будет находить и в литературных произведениях. Ведь книга для него впоследствии становится своеобразной энциклопедией вино-водочных-табачных знаний. Мало того, что иные авторы в своих произведениях блестяще доказывают свои познания в наименованиях и качествах сотен и тысяч различных сигарет, папирос, вин, коньяков, но, что еще страшнее, доказывают необходимость потребления этой отравы. В ином произведении герои на каждой странице закуривают, через страницу - выпивают, а уж любая экстремальная ситуация обязательно сопровождается выкуриванием нескольких сигарет, герои выпивают рюмку-другую, чаще стакан, а то и бутылку алкогольной отравы, снова «трясущимися пальцами разрывают пачку, ломает несколько сигарет подряд, наконец закуривает...» И вот он - готовый рецепт для выхода из любой сложной ситуации. Это четко фиксируется в нашем сознании и мы потом, как роботы, в подобных ситуациях так и поступаем. Как будто наши неприятности после закуривания и выпивки кончаются.

Чушь! Усугубляются они еще больше. Но не кончаются. Пойдем дальше.

Наш подросший маленький человечек включает радио, а оттуда: «Давай закурим, товарищ, по одной. ..» - несетя чарующий голос. По другой программе: «По чарочке, по чарочке (властно и требовательно) налей, налей!..» Он слышит Вокруг себя вредительские пословицы и поговорки: «кто не курит и не пьет», «первая колом, вто рая соколом», «пьян да умен, два угодя в нем» и другие, распространяемые обычно пьющими людьми. И это тоже прочно оседает в сознании, является как бы предтечей оправдания в будущем своей пагубной страсти.

И еще, почти постоянно наш человек слышит, как мы любовно и ласково оглаживаем все, связанное с выпивкой, вспомните, как обычно мы говорим: был или была в гостях, рюмочку (стопрчку, стаканчик) водочки (винца, пивка, самогоночки, наливочки) выпил (выпила), закусил или закусила рыбой, мясом, маслом, хлебом. Чувствуете? Хлеб назван хлебом, а не хлебушком, рыба - рыбой, а не рыбкой, зато - водочка, стопочка, бутылочка, вроде того, что это главное, а остальное, так сказать, фон, не стоящий внимания.

Вот все это сказанное мною и м'ногое еще другое с первых шагов внедряется в сознание человека, укрепляется, становится убеждением, то есть той самой программой, согласно которой живет человек. То есть поступаем так или иначе в соответствии со своими убеждениями.

- Эх ты развернул!-хозяин дома шумно вздохнул, подвинул мне свежее земляничное варенье, - пей, пей, а то остынет.

Я благодарно кивнул головой.

А за столом заспорили, заговорили. И суть спора состояла в том, что каждый почти вдруг как бы «прозрел» на мгновение, осознал, что выпивая или закуривая, он выполняет недобрую чужую волю.

- Ты, мил-человек, скажи: а пошто так вот пишут в книгах, в кино показывают? - спросил чернявый мужик.

- Это что - идеологические диверсанты?

Я рассмеялся.

- Вы правильно упомянули об идеологии. Ибо пьянство, алкоголизм, как видно из нашей беседы, прежде всего идеологическая проблема, то есть проблема взглядов и убеждений, и решать ее надо в первую очередь с идеологических

позиций, что, кстати, и делает наше объединение, и что, это тоже немаловажно, одобрено и поддержано в Центральном Комитете партии, Центральным советом Всесоюзного общества борьбы за трезвость, Министерством здравоохранения СССР...

Так вот, о тех, кто создает такие произведения. Это не вина авторов в невольной пропаганде винопития и курения, а их беда. Они тоже запрограммированы, они тоже считают, что вино и табак чуть ли не благо человека, если потреблять их в

разумных размерах. Только это неверно по всем медико-биологическим показаниям. «Помните, утверждает член нашего клуба, лауреат Ленинской премии академик Федор Григорьевич Углов, - безвредных доз не бывает!» это относится как к алкоголю, так и к табаку.

- Так ведь надо вот так ясно разъяснить всем про это, задумчиво пощипывая подбородок, заросший щетиной, сказал лысоватый мужик, - никакого «сухого закона» не надо.

Народ сам откажется от этого занятия.

- Именно к этому стремятся оптималисты, число которых с каждым днем растет, ибо более пятидесяти клубов в стране проводят огромную работу по избавлению людей от питейной и курительной зависимости, занимаются воспитанием подрастающего поколения в духе трезвости. А на что способен трезвый человек, не мне вам говорить! Все социальные преобразования в нашей стране совершали трезвые люди, подчеркиваю, только трезво мыслящие люди!

- А вот мы поспорили промеж себя и пришли к выводу: почитай, все тут алкоголики, хоть мы себя и пьяницами-то не считали никогда, - чернявый мужик с заскорузлыми руками растерянно улыбался.--Скажи нам уж и про пьяниц.

Кто же они такие?

- Я опять сошлюсь на определение создателя нашего «Оптималиста» Г.А.Шичко. «Пьяница - это питейно запрограммированный человек, имеющий привычку к употреблению алкоголя и потребляющий его». Понятно?

- То есть, кто не испытывает потребности, но иногда по привычке выпивает, так? - молодой мужик подошел к окну, распахнул его широко.

- Верно. Скажем, выпивает в силу традиции человек по праздникам рюмку-другую, в дни получек, при встрече с друзьями... Это как раз и есть пьяница.

- Эка, а мы-то считали такого вообще непьющим, - рассмеялся лысоватый мужик и он назвал имя односельчанина, уважительно назвал.

- Так что те, кто кичится: мол, выпиваю рюмку-другую и другим советую, они-то и являются самыми вредоносными носителями сивушной теории. От них исходит все зло. Ибо

алкоголиками не рождаются, ими становятся. И возрастают они, алкоголики, как раз на почве таких вот «умеренников». Ведь конституция человеческого организма у каждого разная, иммунная, то есть защитная, система у каждого человека тоже разная. Один может довольствоваться одной-двумя рюмками по праздникам до скончания (правда, эти рюмки отразятся на его здоровье), другой, с ослабленной системой защиты, быстро спивается, становится алкоголиком и кончает свою жизнь очень рано - в 45-55 лет в среднем. Дольше алкоголики, как правило, не живут. Ну, а те, кто кичится, мол, вот пью, уже и за шестьдесят перевалило, и ничего, мол: таким хочу сказать - пока ничего, а жизнь-то вы все равно себе укоротили на 15-20 лет как минимум. Так что, указывая на дядю Васю, прожившего до семидесяти и до конца потреблявшего «свои 100 граммов», надо помнить: этот дядя Вася мог бы прожить и до ста лет, и больше, если бы не прикладывался к рюмке.

Совсем стемнело. Мы вышли на улицу. Дышалось легко и вкусно - это после такого приятного, ароматного чая.

Мужики зашебурили было сигаретами, но почему-то закурить никто не решился. Попрощались. Я остался у крыльца и мне все казалось, что я слышу, как поворачиваются жернова мыслей в головах моих добрых, моих жестоко обманутых земляков.

УМИРАЛ ЧЕЛОВЕК

Умирал человек -
не от старости, кстати,
не в санбате,
а просто в домашней кровати.
Не от злого луча,
не от грозного вируса,
что случайно из плена
стеклянного вырвался.
Умирал человек,
за здоровье которого
по традиции пили
умело и здорово.

И не пить бы йму -
что поделаешь- мода!
Пил старательно он
в счет грядущего года.
Удивлялись друзья.
"Вот здоровье воловьё!"
Умирал он, пропив,
как зарплату, здоровье
А за окнами гомон скворцов
восхищенных.
Нет, не будет муаровых лент
на знаменах.
Лил перцовку закат
на панель подоконника.
Шли за гробом друзья,
осуждая покойника.
Человека, мол, жалко,
но пил он не в меру.
А ему бы по праздникам
только, к примеру.
Шли за гробом коллеги
со скорбными лицами.
А в коллеггах тех не было
сходства с убийцами!..

Иван Радченко

Л. Ю. Захарова,
член совета клуба «Оптималист»,
руководитель, курса

ОБ АЛКОГОЛЕ, НИКОТИНЕ, О СЕБЕ (В эпистолярном жанре)

Каждый день в адрес клуба «Оптималист» поступают десятки и сотни писем. В одних (их очень много) содержатся просьбы, крики о помощи. В других - обстоятельные рассказы вчерашних алкоголиков, курильщиков о своей трезвой и некурящей жизни. Третьи письма - размышления о

страшнейшем зле, кошмарном пороке, поразившем наше общество. Эти письма - живые свидетельства, кричащие документы, сами за себя говорящие об установлении в стране трезвости.

Ни одно из этих писем не подвергалось редакторской правке, просто кое-где исправлена терминология, да расставлены знаки препинания.

«... Пишет Вам престарелая мать, у которой на руках погибает сын - 24 года. Рос добрым, ласковым, все по дому делал (мы вдвоем жили, с мужем из-за его пьянства я разошлась). Не курил до самой армии. И выпил-то в первый раз, когда школу закончил. На вечере они том ви'но, шампанское выпивали.

Потом проводили его в армию. Служил далеко очень - на юге. И вот пришел обратно, будто подменили Володю: пьет, курит, работать уже не хочет, да и не берут его, потому что за три года поменял он семь мест. А город наш небольшой, теперь-то все его знают, пальцем показывают. Да разве один о'н такой - каждый день компании «синеньких», так у нас пропойц называют, шатаются то у склада продуктового, то у магазина, то у ветродуя - пиво в киоске -бывает. Домой приходит еле жив, а иногда приводят «синенькие». Милиция так уж и не забирает: штрафов накопилось - не один месяц отрабатывать надо.

К норкологам я его водила, что-то ему туда вшивали. А он все равно пил уже на следующий день. Все ведь пьет: одеколон, бурду какую-то, еще что-то - я уж не помню, голова совсем худая стала. А дома, когда он пьяный, ад кромешный. Ничего путного в доме не осталось. Телевизор вот «Рекорд» был - нет его. Пододеяльники пропали, простыни ...

Господи, да что же это я! Умоляю, спасите сына! Я ведь умру скоро. А без меня он погибнет.

Вон в доме напротив Серега - он постарше моего будет, был у Вас. Так его теперь не узнать - не курит, не пьет, мотоцикл купил, теперь вот лодку с мотором ладит. А ведь шил-то похлеще моего, три раза отправляли в ЛТП. Серега рэтот

предлагает сам лечить, да какой из него доктор. Уж вся надежда на Вас!..

Анна Ивановна Л. г. Елец».

«...Скажу за сына теперь. Ведь последние 15 лет я и вся наша семья жила, как на пороховой бочке. Мой единственный сын пропал на наших глазах. Я металась в поисках спасения, но его не находила. Обращение к наркологу было бесполезным. В милицию - тоже. Милиция занята не ограждением людей от алкоголя, а добиванием этих несчастных, которые на пьяной почве совершают нарушения и преступления. Лучший исход - направление в ЛТП, который не соответствует своему названию, а является по сути той же тюрьмой.

Несколько раз я была на грани самоубийства. И только сердце материя подсказывало: если меня не будет, погибнет и он.

Узнав в газете про клуб «Оптималист», я схватилась за него, как утопающий за соломинку.

Сегодня я счастлива. Мой сын не пьет. На занятиях была я и сама и видела, как поднимались эти забитые, опущенные, потерянные люди. Буквально на глазах они преобразались: светлели их лица, появлялся здоровый смех. Эти люди забыли о пьянке, о куреве!

Теперь до конца дней своих и я, и сын понесем, как эстафету, этот факел трезвой жизни, который зажегся от правды, открывающей людям глаза. Правды об алкоголе и табаке, которую отч нас скрывали и от которой вчерашние алкоголики и курильщики преобразились, почувствовали себя настоящими людьми, ярыми сторонниками и борцами за установление трезвости в стране.

В. Лапина. Коми АССР».

«Привет из Череповца! Живу хорошо, работаю, но на работе стал наживать себе врагов. Просто многие не хотят понимать, что происходит вокруг. Зальют глаза - и хоть трава не расти.

У меня есть ко-реш, на днях он вернулся из ЛТП. У меня был спирт дома, давно принесли мне его. Пришел он ко мне.

У нас с ним все одинаково было. Только я чуть раньше прошел через все круги так называемого лечения. Мы всегда с ним вместе пили, пили. И вот сели за стол, соорудил я закуску. А он смотрит на меня: мол, что же ты - на «сухую» что ли встречать будешь? Ну, я и достал стопку и налил спирту,

И вот он пьет и смотрит на меня. Поражен. Надо честно сказать: к спиртному я даже нюх потерял.

Он выпил стопку, а у меня ощущение: будто это я выпил, ко'гда мне вшили ампулу. Кстати, при вшивании предупреждали о смертельной опасности. А я тогда напился - не жаль было своей жизни. Напился я тогда и ждал то ли смерти, толи кайф. Перед глазами тогда - кладбище, могила, памятник. ..

Вот что я ощутил. И кореш мой, глядя на меня и расспросив, как это мне удалось, заявил, что тоже хотел бы научиться не пить.

Кстати, это была последняя вообще выпивка у меня в доме. Я теперь даже стопки и рюмки все выбросил. Скоро «созрею» и сам буду пробовать проводить занятия с нашими алкоголиками и курильщиками...

А. Иванов.».

«Привет из Нальчика!

Помните, я проходил занятия в клубе в сентябре 1987 года.

До занятий - пил запоями, лечился несколько раз от алкоголизма, лежал раз шесть в больнице...

И сколько я не лечился, меня все равно тянуло к алкоголю, сдерживала иногда только боязнь, чтобы не парализовало (был закодирован) или не отправили в ЛТП на два года.

В настоящее время, с сентября 1987 года» не пью И не курю (а курил всю сознательную жизнь). И такое ощущение, будто никогда не пил и не курил, никакой тяги не испытываю к зелью. До конца жизни не возьму в рот эту гадость.

Запах спиртного и особенно перегара так противен, что как только кто-то дыхнет в автобусе, иной раз вынужден выскакивать, чтобы вырвать. Вот так опротивела мне эта отравка.

Жалко стольких лет, которые прошли в хмельном угаре.

Если бы раньше попасть в ваш клуб - жизнь сложилась бы совсем по-другому.

...Пока у меня еще малый опыт - полгода трезвости, но все равно, как умею, веду пропаганду за установление трезвости, помогаю окружающим меня людям избавиться от позорнейших и губительных привычек, коими являются алкоголшитие и курение.

Николай К.».

«А вот что пишут вчерашние рабы «зеленого змия» и табака про тех, кто был рядом, кого уже не вернуть.

"Был у меня хороший товарищ. Работали долго вместе. Вместе росли.

Выпивал он почти каждый день. За это его выгнали у нас с работы. Он устроился на другой завод. Там все продолжилось.

Выпивать он стал лет с 18-ти, пил, правда, тогда только красное и водку, не курил. При встрече разговоры у нас были только про спиртное и все с ним связанное.

Последнее время он почти ничего не ел, только пил. Вечерами стали навещать его черти. Из окошка от них выпрыгивал, ко мне прибегал прятаться. Я же не понимал еще тогда, что этр значит. Старался достать что-нибудь, чем за хмелить можно.

Потом Витьку увезли в дурдом, а на следующий день областную клиническую больницу. Там через два дня он умер. Вскрытие показало: печень разложилась, почки, поджелудочная железа и желудок - тоже.

Было Витьке тогда 28 лет...

Владимир М. г. Пенза.»

«Мы закончили одну Школу. Его звали Леней. Один сын у матери. Души в нем нечаяла, ничего не жалела для него. Он - красавец, высокий, черноглазый, чернокудрый...

После школы он поступил в институт, а я был призван в армию. И мы с ним снова встретились уже в институте, он был уже на четвертом курсе. Институт он закончил с отличием, его оставили на одной из самых престижных кафедр.

Леня был хорошим спортсменом, при высоком росте вес 95 кг, боксер. В общем, фактура, что надо. Не пил вообще, ни

капли в рот не брал. Хорошо женился: по любви, по большой любви, у них все было вместе - спорт, наука, дом, затем ребенок...

Работая на кафедре, он поступил в аспирантуру. Дорога, в общем, известная, накатанная. Но тут-то все и началось. У Лени был дар общения с людьми любого ранга - от ректора до дворника. Опытный цех института (небольшой завод), где изготавливались опытные установки для выполнения тем и диссертаций, весь ходил у него в друзьях. Кафедр много, мощности цеха небольшие - вот тут и пришел спирт.

Спирт «проталкивал» вне всякой очереди изготовление той или иной установки. Объявилась масса приятелей на всех кафедрах. Он уже не успевал на все предложения выпить. День уплотнился до предела. Я все это непосредственно наблюдал, вернее, участвовал как его друг во всех этих попойках (к этому времени я вышел на диплом).

Итак, здесь все началось. Хотя не все. Он, Леня, мог на любой кафедре достать курсовой, любую работу,» и старшекурсники (институтская элита) уже передавали его из рук в руки при окончании института. Расплата за услуги - водка, вино, спирт.

Спился буквально за 8 лет. Стал абсолютно другой человек для семьи. И семья с ним рассталась.

Расстался с Леней и институт. Работу он успел закончить, а защититься уже не дали. И тут сработал закон лестницы. Он покатился вниз, да еще как!

Уже не бывал трезвым, женился второй раз, все время думая о первой семье. Да что я говорю- второй семьи-то не было. Его сосватала целовальник в юбке в чебуречной за свою дочь. Вот они и пили «культурно» ворованное вино из хрустальных фужеров, купленных у пьяниц за копейки.

За этот последний год он сменил три места работы. Последнее - инженер по оборудованию в ресторане с окладом в 90 рублей, со «столом и стаканом». Я ему помогал во всем, всегда был рядом, все стаканы мы поднимали вместе.

Ему не исполнилось 34 лет, когда в его порадной «дружки» выбросили его с четвертого этажа в пролет лестничной клетки. Он погиб мгновенно.

Ленина мать сошла с ума и умерла через полгода...

Извините, конец я скомкал, мне хотелось как можно скорее довести до конца эту историю... Нервы никуда не годятся. .. Я же так виноват в его судьбе...

Дмитрий Г. г. Ленинград».

«На пляже возле пруда в Донецке муж и жена до такой степени упились, что оба утонули в десяти шагах от берега.

Не в шторм, не в водовороте, не в горной реке, а в разгар солнечного июльского дня, в месте массового отдыха горожан.

На берегу остались их одежда, пустые бутылки, полбутылки портвейна и их дочь, девочка 5-ти лет. Соит и плачет.

Мужа из воды вытащили, откачивали, откачивали... Да куда там! Уже и посинел. За трупом женщины я полчала нырять - не нашел.

На следующий день труп утопленницы достали водолазы.

До сих пор стоит перед глазами и плачет маленькая девочка, а рядом - полбутылки портвейна и раскиданная одежда ее родителей, уже не нужная им.

Альберт С.»

«Были у меня товарищи Сергей и Митя. Дружили мы, часто вместе выпивали. С Сергеем отбывали вместе наказание.

Однажды Сергей и Митя пили брагу с друзьями. И тут кто-то сказал Сереге нехорошее слово: козел. С этого все и началось. Драка началась. И не драка даже, а резня. Серега достал нож и стал резать всех подряд. Он успел порезать пять человек - нож сломался. Но они, порезанные, мучались, не умирали сразу. И тогда Серега (как он сказал на суде, «я их пожалел, что они мучаются») стал дорезать каждому горло крышкой консервной банки и добивать кирпичом.

На суде еще сказал он: мол, был выпивши, не вынес такого оскорбления - козел, вот и сам не поймет, как все случилось.

Серегу приговорили к высшей мере наказания. А Митю, как очевидца и соучастника (он один уцелел в этой бойне), приговорили к трем годам лишения свободы.

Вячеслав Ч, г. Пермь».

«...И вот трезвый стал в уме перебирать своих друзей и товарищей. И стало так страшно: нелепо в 20-30 лет столько их погибло. Юра Огуречный - два шага не дошел до дома: замерз. Ему 24 года было. Его брат Саша - пьяный, на мотоцикле - в столб. 26 лет только пожил. Стае Федотов пьяный решил искупаться: не вынырнул, 27 лет. Ванька Кричев в сенном сарае пьяный с подругой заживо сгорели...

Мой сосед по парте и потом собутыльник в 26 лет на тракторе умудрился с берега свалиться в реку.

Но особо хочу о своем самом близком друге - Викторе Демине. С семи лет дружили, всегда вместе бегали, играли, росли. В армию вместе ушли и демобилизовались в один день. Толковый парень, очень доверчивый. Часто мы с ним выпивали в одной компании.

Я первый тогда женился и немного отошел от этой компании. А Витя жил с матерью и продолжал выпивки. Дружил он с девушкой, решил на свадьбу подзаработать. Устроился на силикатный завод, а через некоторое время левой рукой попадает в пресс (пьяный был). Стал калекой. Невеста с ним больше не захотела встречаться. А он стал пить еще больше.

Но вот в его жизни наступило просветление: встретила девушка. Свадьба шумная была, пьяная. Я там много пил за их здоровье. Потом дочь родилась. По этому поводу пир горой был. Я тоже «обмывал» ножки ребенку. А потом его жена ушла вместе с трехмесячной дочерью.

..Перед отъездом на занятия я узнал, что Витя Демин (я чуть с ума не сошел) повесился у себя в комнате на спинке кровати.

Хоронили Витю и все обсуждали: ну как же он смог на спинке-то кровати повеситься? Как ему это в голову взбрело? В пьяную голову...

А было Вите, как и мне, 26 лет.

Алексей Ф. г. Рязань.».

«...Нас было пять товарищей по работе и друзей по выпивке с 1968 года. Сейчас я остался один: остальные умерли.

А если бы не пили (мы считали всегда, что пьем «культурно»), живы были бы и по сей день.

Георгий - самый близкий мой товарищ. Отличный специалист был. Начинал начальником участка, потом - зам. начальника управления, главный инженер нашей очень крупной организации

Врачи его предупреждали: рюмка может быть причиной смерти. (Всех над предупреждали врачи.) На свадьбе был Георгий у моего сына. И выпил изрядно. Впрочем, теперь я здесь могу как на духу: я очень настаивал уважить молодых. И сам прилично набрался. Будто от этого у наших молодоженов здоровья или счастья прибавилось...

Георгий в ту же ночь умер. До больницы его не довезли. Сердце.

И те трое - у всех один диагноз: сердечная недостаточность. Так - было написано в медицинском заключении. По смертному.

Я мог быть в числе ушедших. Директор соседнего института (а с ним мы тоже прилично выпивали, он в прошлом году у вас занимался) посоветовал обратиться в клуб.

Петр К. г. Москва.».

«...Днем 7 ноября у нас в г. Пестове (Новгородская произошел пожар. Сгорели два человека. Остались без кормильца мать и двое детей...

Как произошла эта страшная трагедия?

Отец с сыном, -выпив, завели собственную автомашину поехали к родственникам. Там 'напились и пьяные вернулись домой. В дороге в машине переругались. Отец ушел в дом.

Сын достал из багажника канистру с бензином, нашел ведро, слил туда бензин и принес в дом, где в это время находились его пьяный отец, дед, жена с двумя ребятишками.

Он облил бензином жилые помещения и поджег.

Отец и дед заживо сгорели. Жена едва успела вынести детей. Дом и даже автомашина - все сгорело. А сам он заключен и тюрьму.

Владимир С.».

«...У Сережи, моего друга, сшибло машиной отца. На смерть. Он как раз на пенсию вышел. На работе его торжественно провожали. Со спиртным, естественно. Дома в это вечер тоже собирались отмечать это событие.

Сережин отец переходил дорогу пьяненький (кстати, сам он всю жизнь работал шофером), а частник - прапорщик (тоже поддатый) сшиб его. Кто прав, кто виноват - не в этом дело. Виновата рюмка, как сейчас я считаю.

Сережа от пьянки и раньше начинал куражиться. А тут, вместо торжества - похороны отца. В общем, пошла сплошная пьянка. Однажды ему что-то показалось: без видимой причины схватил топор и кинулся на брата (был он здоровее его и злей). Тому каким-то чудом удалось увернуться и вышибить топор (он трезвее был).

Федя, брат, был старше Сережи: спокойный, рассудительный. А тут, видать, деваться некуда было: или - или! Он ударил топором Сережу. Насмерть.

Порушилась семья: отец по пьянке нелепо погиб, один сын родным братом зарублен, другой до сих пор на зоне грехи отмаливает - червонец намотан.

А вообще-то, задумался я и ужаснулся. Улица у нас небольшая, всех своих сверстников знал. И сейчас я вдруг как бы прозрел. Ведь почти никого из товарищей не осталось: двое сгорели в своем доме - «гуляли» весело, один дома за столом умер от опоя, двое на зоне загнулись, один от туберкулеза скончался... Зато на нашей улице пивнушка была.

Все мы через нее прошли. И столько оставили там жизни - Страшно...

Всеволод М. г. Запорожье.».

«Мне 44 года. За это время я похоронил девять человек своих сверстников: друзей, товарищей. Их смерти так или иначе были связаны с употреблением алкоголя. Началось со смерти моего друга. Ему было 28 лет - умер от опоя. Другого друга выкинули с девятого этажа собутыльники - 34 года.

Но я хочу о своем отце - это моя незаживающая боль и причина обращения в клуб.

Умер батя в 75 лет: года еще не прошло. Кажется, пожил достаточно. Но он был очень крепкий и, по мнению врачей, до ста лет мог прожить. До самой смерти был трудоспособный и полон жизненных сил. Алкоголиком себя он не считал, пьяным его редко видели. Сейчас-то я понимаю: он был алкоголиком, как это ни горько о своем отце говорить.

Тяжело видеть родного человека, который на твоих глазах превращается в мертвеца и ты ему ничем не можешь помочь. Очень тяжело. Рак мочевого пузыря. На всю жизнь запомнил его последние слова: «Это все водка... И ты пьешь по моей воле... Прости...» На следующий день он уже не мог говорить. И вскоре умер...

Лаврентий Я. г. Калининград.»

"У моего Друга Виталия в 21 год было уже две награды: орден Красной Звезды и медаль «За отвагу». Его наградили за ведение боевых операций в Афганистане. А познакомился я с ним в Чернобыле в июле 1986 года, где оба принимали участие в ликвидации последствий аварии на АЭС.

В сводном отряде милиции Виталий был лучшим. Управление внутренних дел Киевского облисполкома неоднократно его поощряло за отличное несение службы...

И все же имел существенный недостаток - пил. Это и погубило его. После одной из пьянок ему что-то привиделось. И он повесился...

Михаил В. г. Днепропетровск.»

«У нас в поселке жила семья: муж, жена, трое детей.

Пил он страшно. Лечили его и добровольно, и принудительно - без толку.

Развелся с женой. Из квартиры его выселили. В поселке был дом непригодный для жилья. Он поселился там и стал в нем жить: дом дырявый, полузамерзший, с выбитыми стеклами.

В этот дом местные пьянчуги любили заходить выпить.

Угощали его, подкармливали. Потом он стал ходить на похороны и поминки. Так что похороны кого-то из сельчан были для него праздником.

Однажды зимой он шел с поминок изрядно выпивши.

Время было вечернее. Он несколько метров не дошел до крыльца. У забора упал и замерз.

Когда-то он был хорошим работягой, мастером на все руки. И скатился. Из-за рюмки не смог уже встать на ноги.

А в итоге: как собака под забором...

Олег С. Костромская обл.».

Я не хочу комментировать приведенные записи. Они красноречивее самого хорошего комментария. Представлю следующую категорию - наиболее просторную: это размышления вчерашних алкоголиков и курильщиков о своей прошлой жизни. Размышления зачастую ироничные. Каждый пытается ответить как бы на один и тот же вопрос: что хорошего дал алкоголь ему, семье, трудовому коллективу, обществу в целом?

«Это было давно - в 1954 году. Мы жили в небольшом уральском городке. Часто к нам приходил мой двоюродный брат Володя. Вместе с ватагой пацанов копали в снегу пещеры и курили.

Родители, учуяв запах табака у меня или брата, бранились и даже ремнем доставалось. Но не даром говорят: «Запретный плод сладок». Мы продолжали курить, не зная еще, что попали уже в зависимость от табака. Было нам по 10-13 лет.

В эти же годы мы наблюдали, как родители к празднику ставили брагу, делали ее запасы, чтобы потом в шумном застолье пить. Мы крали для себя эту бражку и тоже делали запасы на праздник. И пили, глядя на взрослых. Дурили, как они дурили, подражали их походке, развязности. И не знали, конечно, что ставим себя в зависимость от алкоголя.

Так все начиналось. Школу закончил. Все выпускники тогда уже курили и пили. Алкоголь тогда еще не подмял меня, мне удалось поступить в авиационное училище. Почти три года учился... Отчислили...

И вот, памятуя примеры отцов, и других близких, стал пить с горя. Так мне казалось.

Тогда я был очень молод и энергии неумеренной. Очень много жизненных планов, многое хотелось успеть... А зловещая

опасность алкоголизма уже висела над головой, отбрасывая стремления и помыслы назад к несбыточным мечтам.

Все же мне удалось закончить Уфимский нефтехимический техникум. Вроде немного остепенился. Женился. Родилась дочь. Чтобы решить проблему жилья, поехал в Нижнекамск. И вот тут-то все продолжилось в очень большом, если не сказать хуже, увеличении. Задерживалось продвижение по службе, неприятности в семье стали, можно сказать, привычными.

Я жил и работал только за счет своей энергии, отличного знания своего дела. С 1976 по 1986 год у меня было внедрено около 150 рационализаторских предложений с экономическим эффектом около 2,5 млн. рублей. Внедрил два изобретения, за которые до сих пор получаю вознаграждение...

Откровенно скажу: каждый успех обязательно отмечался в узком кругу, потом в более широком, потом искали успех, а если не было его, то повод. Короче, «полетел» я с начальника цеха, вначале старшим мастером, а потом «ушел» в аппаратчики. Мне-то кажется: сам ушел.

Получается: если бы я не пил - сколько бы еще пользы принес и коллективу, и обществу.

В семье от моих пьяных дел столько всего было, до драк доходило. Сколько раз жена с дочкой сдавали меня в милицию, в наркологическую клинику помещали!.. И все безрезультатно. ..

В этом году перед занятиями в клубе - на Новый год - я выпил бокал шампанского. Считаю его последним. И вот, став уже убежденным трезвенником, посчитал: за свою жизнь я пропил как 'минимум три автомобиля «Жигули», прокурил «Запорожец». То есть за тридцать лет курения и питья на страшную отраву я добровольно отдал более 30 тысяч рублей. И ничего хорошего от этого не получил никто, даже государство, которое извлекло эффективную прибыль - в несколько тысяч процентов.

И хотя я уже не того здоровья и энергии, что был раньше, все силы приложу для пресечения распространения алкоголизма и курения среди нашего народа!..

Юрий М. г. Нижнекамск.».

"Алкоголь... Из-за него я дважды в ЛТП был, столько же в тюрьме. И бесчисленное количество раз в вытрезвителе. Не видел я трезвых дней...

Мой отец, ветеран войны, орденосец, тоже от алкоголя погиб - цирроз печени, абсцесс легких. Теперь-то я понимаю: на фронте, так называемые наркомовские сто граммов, сделали отца алкоголиком.

Мать умерла тоже благодаря алкоголю. Была в компании, где очень пили. И убили ее там за какие-то несчастные гроши, что были у нее в кошельке.

До тюрьмы я был не женат. А когда освободился (к этому времени родителей у меня не стало), решил жениться.

В местах заключения, естественно, я не пил. А тут отец жены - тесть, стал постоянно угощать меня перед обедом, ужином и даже завтраком, после бани, просто «с устатку» и т. д. И я опять стал пить каждый день.

Так что семье и себе ничего хорошего не дал. В трудовом коллективе? Так я еще не работал нигде, кроме как на зоне, в заключении значит.

Вячеслав Ч. г. Владивосток.»

«Вот ломаю себе голову: что же хорошего дал алкоголь?

Может быть то, что благодаря ему я до сих пор не обзавелся семьей. А вернее, не обзавелся потому, что были дни протрезвления. И глядя на возможную подругу жизни, я говорил себе: «Сергея, остановись! Что ты делаешь? Ведь она хлещет наравне с тобой, а что будет дальше?» Возможно, поэтому не стало одной несчастной семьей больше.

А может быть, то, что напившись однажды в гостях, остался там спать, а ночью перепутал туалет с шкафом для одежды.. Или как за бутылку шампанского ходил раздевшись по фонтану при огромном скоплении народа.

А может быть, хорошо было по утрам, когда выпивал бесчисленное количество воды и дышал на товарищесской работе. А были это в основном женщины, годящиеся мне в матери. (Я работаю помастера на текстильном предприятии.)

А может быть, те же женщины радовались, когда мог в очередной раз наказывали по работе. Или радовался главный

бухгалтер, что касса комбината ежемесячно пополняете на 30-40 рублей за счет этих наказаний.

Нет. Все это не то. Наверное, много хорошего получило общество. Это те сорочки и платья из моей ткани, которые после первой стирки станут намного меньше и сильно выгорят после прогулки в солнечную погоду. А еще, наверное, общество наслаждалось моим «эстетическим» видом и теми изысканными словами, которые иногда слетали с моих уст.

Да, пожалуй, это все хорошо и смешно, когда утром, с похмелья в курилке вспоминаешь все это. А если смотреть на все это ясным взглядом, не затуманенным густой пеленой «зеленого змия», то...

Извините. Заканчиваю. Нервы,

Сергей П. г. Иваново."

«Теперь я хорошо понимаю, что алкоголь очень много хорошего дал мне, моей семье, обществу...

Это понимание тебя друзьями (за стаканом, естественно) в трудные минуты жизни. Это светлые думы по утрам о кружке пива. Постоянная деловая занятость и загруженность, направленные на употребление и приобретение алкоголя.

Ведение деловых и светских разговоров, заканчивающихся иногда под столом. Забота о твоём здоровье друзьями-собутыльниками, готовыми иногда протянуть рюмку помощи.

Бережное отношение к деньгам - когда одну драгоценную копейку, заработанную честным трудом, складываешь с другой на приобретение кружки пива или бутылки вина. Радостное чувство, охватывающее тебя от приобретения такого дефицита, как бормотуха.

Особое, незабываемое, радостное чувство свободного полета, когда пикируешь в лужу или носом об асфальт. Или принесенная обещанная игрушка в виде бутылочных пробок, остатки закуски, принесенные от зайчика - вызывают у ребенка бурную радость и наполняют его глаза слезами счастья. Да, он очень счастлив: папа завтра отремонтирует его любимую игрушку, на которую вчера по пьянке наступил.

Ему, ребенку, все чаще снятся добрые, радостные сны: папа вместе с ним пошел гулять, поиграл с ним, а на ночь рассказывает интересную сказку...

Особое удовольствие испытывает жена, когда раздевает своего драгоценного муженька, который так устал за день, что не в состоянии сам раздеться. Она остается очень довольной, потому что помог ей рассеять тяжелые думы: ведь за ночь надо почистить одежду своего благодетеля, перепачканную вином, сырками, селедкой и еще бог знает чем...

У нее просыпается чувство благодарности ко мне за то, что я просвещаю ее в области русского языка, разъясняю международную обстановку, сложившуюся за стаканом вина.

Подруга жизни рада, что я знаю, на что тратить лишние деньги и не утруждаю в этом ее. Она прекрасно понимает: деньги из семейного бюджета идут на гуманную цель - борьбу с «зеленым змием» и довольна каждым моим успехом в уничтожении каждой его головы. Она понимает: если я сегодня принял больше вчерашнего, значит злодей потерял еще несколько голов, и встречает с распростертыми объятиями победителя.

...И куда не кинешь взор - ох, сколько такого вот «хорошего» дает друг-алкоголь. Такого «хорошего», что тошно теперь вспоминать о былом «счастье». И никогда не надо мне больше этого «хорошего!».

Анатолий М. г. Рязань.»

«Писать про это - все равно что забраться в отхожую яму и копаться в ее содержимом. Но я попытаюсь, хоть это и очень не по мне...

По первости алкоголь воспринимается, как что-то допинговое. Хотя первые приемы его были неприятны и тяжелы, пока не выработалась привычка. А, с ее приобретением стало приятно. С детства угловатый, косноязычный, не глупый вроде, при выпивке в то время я как бы садился на коня.

У меня развязывался язык и приходила раскованность. Но так как в компаниях все были пьющие, то мы не замечали этого друг за другом.

С работой дела обстояли хорошо. С некоторыми усилиями я поднимался по служебной лестнице. Были и поздравления, и почетные грамоты. Голова соображала и руки были умелые.

Женился. Родилась дочь. Правда, родственники не оправдывали мой выбор. Но выбор-то произошел не по трезвости, а на первой стадии (как теперь я понял) алкоголизма. Семь лет мы с ней прожили. Она прощала мне выпивки, иногда и сама составляла компанию.

Ну а я по стадиям решил карабкаться все выше и выше.

К концу семилетки совместной жизни я все-таки одолел вторую стадию и вступил уже в третью.

Мы разошлись. Сейчас я понимаю, какое «счастье» я принес ей и дочке. Одно утешает: разъехавшись, они не видели мое дальнейшее падение.

После развода моя потребность в алкоголе намного обгоняла привычку к его потреблению. Тому свидетельницей была мать, с которой мы жили вместе. А у меня в то время из подсознания наружу перли грубость, и цепкие корни пустил страшный эгоизм.

Мать к 66 годам была плоха здоровьем, а я, вместо того, чтобы выполнять свой сыновний долг (это единственное, что человек должен и кому, больше этого долга у него нет ни перед кем, даже перед государством: обязанности - да, но не долг), приносил ей одни страдания. Она от этого болела еще сильнее, отказали ноги и вскоре умерла. Мама...

Но ведь даже ее смерть не очень расстроила меня (так цепко слюбился я с «зеленым змием»). Мне казалось даже, что теперь один-то я в квартире - свободен, никто не пилит, не брюзжит: хорошо. Мыльным пузырем оказалось это «хорошо». Участились запои. Естественно, и прогулы. На что производство отреагировало соответственно - ЛТП.

Два года, проведенные в этом учреждений (по названию лечебном, но не по назначению), ничего не дали. Возможно, немного поутихла потребность, но тюремное содержание озлобило и свело все на нет.

Сразу же после выхода из ЛТП я стал снова пить. И допился до того, что сам пошел и сдался в ЛТП, надеясь наивно, что повторное там пребывание излечит меня. Не помогло.

Спасибо родственникам, прочитавшим в «Комсомолке» (спасибо за это газете) о клубе «Оптималист» и помогшим мне попасть на курс занятий.

Как все-таки хорошо-то стало! Оказывается, трезвым по убеждению быть очень приятно: ощущаешь себя человеком на земле, а не человекоподобным на суку.

Подводя итоги размышлений, однозначно скажу: алкоголь ничего не дал ни мне, ни моей семье, ни коллективу, где я работал, ни обществу и целям. Наоборот, сплошное безумное разорение! Очень горько, оглядываясь назад, видеть бесцельно прожитие (потерянные) годы и зло, принесенное окружающим.

Смертельному врагу такого не пожелаю. Лучше вообще не Жить.

Николай С. г. Ленинград."

«Алкоголь ни для кого ничего хорошего и не может дать, потому что это яд, это зло.

И вот все знают, что это яд, и пьют. Пьют «за здоровье» (как будто от этого у кого-то здоровья прибавилось), пьют «на посошок» (никто не сумел после этого найти более легкий путь-дорогу к цели, наоборот), пьют за упокой (а потом песни орут на поминках), пьют на свадьбах и провоцируют жениха с невестой: «Горько!» (в результате - дебилы и полудебилы тяжелыми гирями повисли на наших плечах), пьют, пьют, пьют. Пьют по поводу, пьют без повода: прогулы, драки, преступления, убийства, самоубийства, слезы...

Почему эта самая больная тема для нашего общества ютится на задворках общественного сознания?

Мне было шестнадцать, когда по пьянке погиб отец: завалился на диване не раздеваясь и захлебнулся собственной блевотиной.

Три года назад я потерял своего друга: ой реку дерзнул переплыть, а был «под газом». На третий день километров за восемь вынесло на отмель синего и вздутого... 22 года было ему.

Год назад не устало еще одного моего товарища - сгорел в пристройке: пьяный с сигаретой в зубах лег отдыхать...

24 года было ему.

В этом году свалился с крыши и умер, не приходя в сознание, мой брат, старший брат. Чего его туда понесло - никто не знает. А я знаю теперь: алкоголь. Брату 27 было...

А еще на работе за Три года столько не стало... Пили они. Это я только о молодых.

Тяжело мне все это писать. Я ведь тоже мог быть среди них. Страшно писать и продолжать этот список погибших не во имя защиты Отечества, не ради святой идеи или спасая человека, а по пьянке, погибших от яда, произведенного и законно продаваемого в магазинах нашего социалистического государства.

Андрей А. г. Свердловск."

У меня под рукой сотни и сотни писем, исповедей, гневных обличений: я не имею права держать эти свидетельства безумства, всепроникающего безумства алкоголя, табака во все поры нашего общества. Мы курим везде и всюду, травим себя и окружающих, принуждаем некурящих глотать ту же отраву, болеть их болезнями курильщиков. Мы втягиваем в пьянство непьющих. В нашем представлении уже сложилось: не пьет человек - значит больной, а то и «подшитый», т. е. прошедший курс лечения, которому вшили эспераль. И вот к непьющему всегда с вопросом: чего же ты, если не больной, значит брезгуешь?

И чтобы не обидеть компанию, доказать, что ты «не хуже других» (?!), мы против своей воли и желания, перебарывая отвращение, выпиваем эту отраву, страшнейший наркотический яд, «который убивает человека не сразу, а постепенно превращает его в злобное, мерзкое животное, чтобы в конечном итоге умертвить его». Такие строки написали в книге отзывов и пожеланий клуба «Оптималист» супруги П., бывшие алкоголики второй стадии, а ныне активные борцы за установление трезвости в нашей стране.

Я приглашаю вас, дорогой читатель, заглянуть в эту книгу, которую открывает запись почетного члена клуба, лауреата Ленинской премии, выдающегося хирурга, одного из зачинателей трезвенного движения в нашей стране академика Ф.Г.Углова.

«Клубу «Оптималист», его активистам, борцам за трезвость, за жизнь и здоровье людей!

...Вы продолжаете то великое дело по избавлению человека от алкогольного и никотинового яда, которое начал и развил Геннадий Андреевич Шичко...».

Фотография этого удивительного человека, крупного ученого, подвижника, который при жизни не получил признания, человека, которому обязаны жизнью - трезвой и некурящей - сотни и сотни, а теперь уже и многие тысячи людей, Геннадия Андреевича, разработавшего нелечебный метод избавления людей от пьянства, алкоголизма, курения и других вредных привычек еще в начале семидесятых годов, - его фотография предваряет сотни записей, оставленных в этой книге вчерашними алкоголиками, курильщиками, их родителями, женами, другими близкими людьми.

«Пока есть на свете такие люди, которые состоят в клубе, верю - есть справедливость, высшая справедливость и милосердие.

Я был в «канаве». Кроме хулений ничего не слышал.

Наказывали, судили, лечили насильно - я все равно пил.

Случай помог мне попасть в клуб. И это стало моим перерождением.

Я теперь не пью, не курю - вот что обрел я на занятиях.

Обрел новую жизнь - трезвую до конца дней, потому что некурение, трезвость стали моими убеждениями.

Господи, как хочется помочь другим людям обрести трезвость!

А. Величко, январь 1987 г.».

«Я, Шеферов Евгений Степанович, 60 лет от роду, считаю своим долгом записать в книгу отзывов и пожеланий от себя лично и моей семьи, проживающих в Ленинграде, огромную благодарность клубу за то, что здесь мне помогли отказаться от очень вредных привычек (бросил полностью). Ведь раньше при всех попытках ничего не получалось (пил 42 года, столько же курил).

Дай бог, как говорится, больше оптималистов, которые приносят счастье и радость людям.

Февраль 1987 г.».

«Путь, который я прошел, прежде чем попал в надежные дружеские руки, к сожалению, типичен для многих моих сверстников. Прекрасное образование, незаурядные способности, как считали многие, открывали неплохие перспективы.

Около двух десятков изобретений, зарубежные патенты, разработки основ принципиально нового направления в развитии спецмашиностроения, постоянный представитель нашей страны в двух авторитетных международных организациях - таков краткий итог, достигнутый до того, как от первой рюмки, выпитой для «снятия напряжения», дошел до почти непреодолимой зависимости от спиртного. Эти потери не так страшны. Страшно другое - потеря человеческого достоинства, на грани которой я оказался.

Шел сюда без особой надежды на успех. Ведь до этого уже были три попытки избавиться от «болезни» с помощью самых мощных средств, применяемых самыми авторитетными специалистами. Результат нулевой. Воздержание на одну-две недели и... опять все сначала.

Не знаю, могу ли я считать себя уже бывшим алкоголиком, но твердо знаю одно: возврата к прежнему не будет ни при каких обстоятельствах.

Здесь лечат не «болезнь», не пугают и не воздействуют на психику. Здесь протягивают руку помощи любому нуждающемуся в ней и делают самое главное - возвращают человеку сознание трезвого человека.

Занятия подходят к концу, но прощаться с клубом не собираюсь и не благодарю. Лучшей благодарностью людям, спасшим меня, будет продолжение дела Геннадия Андреевича Шичко, основателя клуба «Оптималист».

В.Яковлев, март 1987 г.»

«...Теперь я понял, что самое ценное, данное природой человеку, - трезвый разум. Подчеркиваю - трезвый. И самое страшное в том, что разум стал уничтожать разум, а значит и человечество.

Теперь я не хочу и никогда не буду этому способствовать. Наоборот, везде и всюду буду бороться с такими ужасающими явлениями. Мой девиз теперь: «Трезвость и некурение - навсегда и для всех».

Большое спасибо за возвращение нас в светлую, настоящую жизнь.

Г. Крылов, апрель 1987 г.».

«В нашем поселке, в Подмосковье, были организованы занятия с людьми, которые страдали от пьянства, алкоголизма, курения.

В основном на занятиях была молодежь 25-30 лет.

В результате вся группа, за исключением двух человек, которые пропускали занятия и не вели дневник, отказались от вреднейших привычек, стали убежденными трезвенниками и антикурильщиками. Подтверждение тому - создание в поселке филиала клуба «Оптималист», в программе которого активная антиалкогольная и противокурительная пропагандистская работа как в поселке, так и в трудовых коллективах, где работают члены клуба.

Я уверена теперь, что мы стоим на единственно правильном пути в борьбе за отрезвление нашего общества. Вечная благодарность и признательность великому ученому Г. А. Шичко, последователям созданного им клуба «Оптималист».

С. Майборода, май 1987 г.»

"Не верил! И сейчас не верится, но это так: я стал человеком с трезвенными убеждениями, некурящим. Уверен в себе. Непреодолимое желание помогать людям, которые не понимают, что творят, не понимают, сколько бед приносят близким и окружающим их людям.

Обещаю, что приложу максимум усилий, чтобы сберечь для общества по возможности большее количество людей.

В своей педагогической деятельности буду воспитывать, точнее- учить своих подопечных трезвости и некурению, помогать им стать настоящими патриотами нашей Родины.

К.Федоров, июнь 1987 г.»

«Я мать одного из слушателей курса. Занятия посещала и сама. Хотелось понять: в чем их особенность, притягательная сила влияния на человеческое сознание...

Я видела всех слушателей в начале курса - несчастных, опустившихся людей. И вижу теперь при окончании занятий.

Как будто другие люди: чистые, красивые, умные, доброжелательные, трезвомыслящие, готовые на самые добрые дела.

Произошло коренное качественное изменение, если можно так выразиться, этих людей.

Как важно поддержать деятельность клуба. Необходима помощь от тех, кто может и обязан это сделать.

Давно пора спасти Родину от страшной алкогольной чумы, от позора, от деградации советских людей!

Н. Родькина, июль, 1987 г. Мы, матери, жены слушателей курса, приехавшие из разных уголков страны, благодарны клубу за спасение наших детей, мужей... Ведь мы потеряли уже всякую надежду на их отрезвление. Не помогли и не помогают никакие стационары, профилактории, ничего-то они (пьющие) не боятся.

В клубе наши близкие как бы заново родились.

Благодарность наша безмерна!

14 подписей, август 1987 г.»

«Поверить в возможность отказа от употребления спиртного и табака посредством логических разъяснений? Абсурд! - сказал бы я еще десять дней назад. Но, увы! Увидеть, как на твоих глазах меняется облик людей, их сознание отношение к спиртному, табаку и жизни вообще, самому это ощутить - это сверх всех моих ожиданий.

Очень рад, что попал в клуб, где так просто и ненавязчиво развеяли все мои иллюзии, убедительно доказав вредность моих взглядов и суждений.

Русский народ ждет страшнейшее из всех зол, если методу энтузиастов (которых становится все больше и больше) будет поставлен заслон.

Очень благодарен клубу за то, что он вручил мне знамя борьбы за трезвость, которое я понесу дальше в массы моих прежних собутыльников.

В. Воробьев, сентябрь 1987 г.»

«ПУТЬ

Сто грамм. Бутылка. Литр. Ящик.
Один раз в месяц. В праздник. Чаше.
Похмелье. Пьянка. Вытрезвитель.
Прогулы. Жалобы. Родители.
Жена. Развод. Уход с работы.
"Друзья». Десятка до субботы.
Ломбард. Продажа. Ссора. Две.
Врач. Участковый. ЛТП.
Беда. Печаль. Госка. Исканье.
Ночами самоистязанье.
Луч света вдруг. Газетный лист.
Спасенье. Клуб «Оптималист».

В. Назаров, октябрь 198? г.»

«Я - престарелая мать, теперь считаю, бывшего алкоголика. Еще десять дней назад была я одна на земном шаре с погибающим сыном на руках. И как я не кричала о помощи - никто меня не слышал. Для меня земной шар был пуст, как после атомной войны. Как это страшно было! Вот пишу, а у меня волосы на голове шевелятся от воспоминаний о том ужасе.

Люди! Молодые люди, читающие эти строки! Да делайте же вы что-нибудь, чтобы внедрить в жизнь такой простой способ исцеления от гибели в основном молодых, способных людей!

Земной поклон вам, «оптималисты», от счастливой старой матери.

Вчера последнее занятие... И какие же счастливые лица у этих взрослых людей! Ведь им вернули жизнь. И впервые за

долгие годы гибели, страшной гибели, они впервые увидели, какое красивое солнце, как хороша жизнь! Видели бы вы их лица - как они счастливы! Н.Исаева, ноябрь 1987 г.»

«Идеи «Оптималиста», методика занятий по методу Г.А.Шичко - это психологический прорыв в работе с человеком. Личностью. Это новое направление в педагогике, психологии, даже в медицине.

В основе занятий - уважение Личности, гимн Человеку мыслящему, это уникальная методика коррекции личности.

Исповеди слушателей курса, членов и кандидатов в члены клуба надо передавать по всем каналам средств массовой информации. Л. Бреев, психолог, декабрь 1987 г.»

«Бюро правления Центрального совета Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость отмечает, что работа клуба «Оптималист», направленная на избавление людей от зависимости и пристрастия к алкоголю, табакокурению и другим вредным привычкам, заслуживает внимания и всяческой поддержки...

Методы работы клуба могут использоваться организациями ВДОБТ в целях формирования твердых трезвеннических установок как у людей зависимых от алкоголя, так и в целях профилактики, подготовки резерва для вступления в ряды Общества, обучения активистов трезвеннического движения, пропагандистских кадров...

Принять непосредственное участие в создании в г. Ленинграде Центра пропаганды здорового образа жизни, используя в качестве одного из направлений практику работы клуба «Оптималист».

...Республиканским, областным, городским и районным советам оказывать поддержку и помощь инициаторам создания филиалов клуба «Оптималист»...

Из Постановления Бюро правления Центрального совета ВДОБТ.

28 января 1988 г.

К ЧИТАТЕЛЮ

Что может сделать каждый из нас, чтобы добиться установления трезвости в стране? Первое - объявить «сухой закон» для себя, руководствуясь теми знаниями, которые вы обрели, прочтя эту книгу. И если вы считали себя до сегодняшнего дня так называемым «культурпитейщиком» или «умеренно-пьющим», то вы должны понять: своим поощряющим отношением к потреблению малых доз алкоголя, вы тем самым проповедовали всякое пьянство - «малое» и «большое», то есть создавали ложное мнение о безвредности определенных доз алкоголя.

Отказаться от употребления спиртного и табака - это значит бороться за трезвость, за процветание нашей Родины, за мир во всем 'мире. Это значит - быть настоящим патриотом своего народа.

А пока «водка стала оружием, нацеленным на Советскую власть».

Наше оружие - трезвость, противокурение, И никаких компромиссов! «Коммунист», 1985, № 12, с. 45.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Маркс К. и Энгельс Ф. Соч., т. 2, т. 19, т. 4.
2. Ленин В.И. Полн. собр. соч., т. 36, т. 43, т. 44.
3. Шичко Г.А. Вторая сигнальная система. Изд. «Медицина», 1969 г.
4. Углов Ф.Г. Из плена иллюзий. Лениздат. 1986 г.
5. Догель И.М. и Соловьев А. Т. Спиртные напитки как несчастье человека. Казань. 1904 г.
6. Мендельсон А.Л. Итоги принудительной трезвости и новые формы пьянства. Петербург. 1916 г.
7. Лисицын Ю.П. и Копыт Н.Я. Алкоголизм. М, «Медицина», 1983 г.
8. Заиграев Г.Г. Борьба с алкоголизмом. М, 1986 г.
9. Мауров А. Противоалкогольное воспитание. «Просвещение», 1988 г.
10. Гагарин С.С. Жидкий дьявол. М., «Советская Россия», 1987 г.
11. Рид Джон. 10 дней, которые потрясли мир. М., 1957г.
12. Шевердин С.Н. У опасной черты. М., «Педагогика», 1985 г.
13. Из истории ВЧК 1917-1921 гг. Сборник документов. Госполитиздат, 1958 г.
14. БСЭ, изд. третье, т. 1.
15. «Неделя» 1987 г.
16. «Трезвость и культура». 1928-1932 гг.
17. «Трезвость и культура». 1986-1988 гг.
18. «Культура и быт». 1929 г.
19. «Коммунист», 1985 г., № 12.
20. «Семья и школа», 1986 г., № 2.
21. «Наш современник». 1986 г., № 2.
22. «Наука и жизнь». 1969 г., № 12.
23. «Социальные аспекты алкоголизма». Общество «Знание», г. Новосибирск, 1984 г.