

*Серия методических пособий
«Трезвое просвещение молодёжи, родителей, педагогов»*

**РУССКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ МЫСЛЬ
ОБ АЛКОГОЛЕ И ТРЕЗВОСТИ**

ВЫПУСК 1

Москва, 2013

УДК 304.3, 613.84
ББК 51.1(2)5

Г 611

Русская общественная мысль об алкоголе и трезвости: сборник статей [сост. А. А. Головин]. – М., 2013. – 64 с.

Данный сборник представляет собой избранные статьи русских писателей, общественных деятелей и врачей преимущественно дореволюционного периода. Целью сборника служит ознакомление читателя с представлениями выдающихся людей конца XIX – начала XX века в отношении алкоголя, мнением компетентных людей о «допустимости употребления алкоголя» даже в минимальном количестве.

Рекомендуется учащимся и их родителям, молодёжи, сотрудникам сферы образования, культуры, молодёжной политики и всем интересующимся людям в качестве подспорья для понимания, как влияют алкоголь и трезвость на улучшение личной жизни и профессиональную деятельность.

Выделения жирным шрифтом в тексте статей сделаны составителем.

© А. А. Головин

СОДЕРЖАНИЕ

Л. Н. ТОЛСТОЙ Пора опомниться.....	4
Д. И. БОРОДИН Открытое письмо к русскому обществу.....	6
Л. Н. ТОЛСТОЙ Письмо Д. Н. Бородину.....	10
Л. Н. ТОЛСТОЙ Для чего люди одурманиваются?.....	11
А. П. ЧЕХОВ Шампанское.....	23
И. П. МОРДВИНОВ Учение о трезвости в начальных школах.....	24
С. Е. УСПЕНСКИЙ Школа трезвости.....	26
А. М. КОРОВИН Опыты с алкоголем над растениями и животными.....	50
Н. И. ГРИГОРЬЕВ Алкоголь и долголетие.....	52
И. Н. ВВЕДЕНСКИЙ Опыт принудительной трезвости.....	57
Изречения выдающихся людей.....	62

ПОРА ОПОМНИТЬСЯ²

Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит их потомство, и, несмотря на это, с каждым годом всё больше и больше распространяется употребление спиртных «напитков» и происходящее от него пьянство.

Заразная болезнь захватывает всё больше и больше людей: пьют уже женщины, девушки, дети. И взрослые не только не мешают этому отравлению, но сами, пьяные, поощряют их. И богатым и бедным представляется, что весёлым нельзя иначе быть, как пьяным или полупьяным; представляется, что при всяком важном случае жизни — похоронах, свадьбе, крестинах, разлуке, свидании — самое лучшее средство показать своё горе или радость состоит в том, чтобы одурманиться и, лишившись человеческого образа, уподобиться животному.

И что удивительнее всего, — это то, что люди гибнут от пьянства и губят других, сами не зная, зачем они это делают. В самом деле, если каждый спросит себя, для чего люди пьют, он никак не найдет никакого ответа.

Сказать, что вино вкусно — нельзя, потому что каждый знает, что вино и пиво, если они не подслащены, кажутся неприятными для тех, кто их пьёт первый раз. К вину приучаются, как и другому яду — табаку,— понемногу, и нравится вино только после того,

¹ Толстой Лев Николаевич (28 августа (9 сентября) 1828 – 7 (20) ноября 1910) – русский писатель и мыслитель, почитаемый многими как один из величайших писателей мира. В 1887 году создал одно из первых влиятельных обществ трезвости в Российской империи под названием «Согласие против пьянства», членами которого были представители всех слоёв общества, в том числе известные писатели (П. И. Бирюков), художники (Н. Н. Ге, Е. И. Репин), учёные (Н. Н. Миклухо-Маклай), военные и общественные деятели. Перу Л. Н. Толстого принадлежат свыше 13 произведений по алкогольному вопросу и утверждению трезвости: «Праздник просвещения 12 января», «К русской молодёжи», «Первый винокур, или как чертёнок краюшку заслужил», «Солдаткино житьё» и др.

² Журнал «Посредник», 1888 г.

как человек привыкнет к тому опьянению, которое оно производит.

Сказать, что вино полезно для здоровья — тоже никак нельзя теперь, когда многие доктора, занимаясь этим делом, признали, что ни водка, ни вино, ни пиво не могут быть здоровы, потому что питательности в них нет, а есть только яд, который вреден.

Сказать, что вино прибавляет силы, тоже нельзя, потому что не раз и не два, а сотни раз было замечено, что артель пьющая, во столько же людей, как и артель непьющая, сработает много меньше. И на сотнях и тысячах людей можно заметить, что люди, пьющие одну воду, сильнее и здоровее тех, которые пьют вино.

Говорят тоже, что вино греет, но и это — неправда, и всякий знает, что выпивший человек согревается только накоротко, а после скорее застынет, чем непьющий.

Сказать, что если выпить на похоронах, на крестинах, на свадьбах, при свиданиях, при разлуках, при покупке, продаже, то лучше обдумаешь то дело, для которого собрались, — тоже никак нельзя, потому что при всех таких случаях нужно не одуреть от вина, а со свежей головой обсудить дело. **Чем важнее случай, то трезвее, а не пьянее надо быть.**

Нельзя сказать и того, чтобы вредно было бросить вино и тому, кто привык к нему, потому что мы каждый день видим, как пьющие люди попадают в острог и живут там без вина и только здороваются.

Нельзя сказать и того, чтобы от вина и больше веселья было. Правда, что от вина накоротко люди как будто и согреваются и развеселяются, но и то и другое ненадолго. И как согреется человек от вина и ещё пуще озябнет, так и развеселится от вина человек и ещё пуще делается скучен. Только стоит зайти в трактир да посидеть, посмотреть на драку, крик, слезы, чтобы понять то, что не веселит вино человека.

И что же? И не вкусно вино, и не питает, и не крепит, и не греет, и не помогает в делах, и все-таки столько людей его пьют, и что дальше, то больше. Зачем же люди пьют и губят себя и других людей? «Все пьют и угощают, нельзя же и мне не пить и не угощать», — отвечают на это многие, и, живя среди пьяных, эти люди точно воображают, что все кругом пьют и угощают. Но ведь это неправда.

Если человек вор, то он и будет водиться с ворами и будет ему казаться, что все воры. Но стоит ему бросить воровство, и станет он водиться с честными людьми и увидит, что не все воры. То же и с пьянством. Не все пьют и угощают. Если бы все пили и угощали, то жизнь сделалась бы адом, но этого не может быть, потому что среди заблудших людей всегда были и теперь есть много разумных; и **всегда были и теперь есть много и много миллионов людей непьющих и понимающих, что пить или не пить — дело не шуточное. Если сцепились рука с рукой люди пьющие и наступают на других людей и хотят спойть весь мир, то пора и людям разумным понять, что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы и их детей не споили заблудшие люди.**

Пора опомниться!

Д. Н. Бородин³

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО К РУССКОМУ ОБЩЕСТВУ⁴

В декабре текущего года соберутся со всех концов родины деятели по борьбе с пьянством. Каждый, кому дорога будущность нашей родины и подрастающего поколения, откликнется на призыв собраться на съезде и общими усилиями, если не совсем победить врага, то хотя бы ослабить его преступное влияние на будущий рост и мощь нашего дорогого Отечества.

В настоящее время, когда мыслящее человечество переживает нравственный кризис, под влиянием народившихся научных тече-

³ Бородин Дмитрий Николаевич – известный юрист и общественный деятель конца XIX – начала начала XX века, активный борец за утверждение трезвости. Является организатором и участником Первого Всероссийского съезда по борьбе с пьянством, где в день открытия съезда зачитал письмо Л. Н. Толстого. Автор ряда книг и статей по алкогольному вопросу и утверждению трезвости: «...Значение школы в борьбе с пьянством», «В защиту трезвости (по поводу домогательств пивоваров и виноделов)», «Профессор А. Форель по вопросу о борьбе с пьянством», «Итоги работ Первого всероссийского съезда по борьбе с пьянством» и др.

⁴ Вестник трезвости, 1909, № 179—180. Печатается в сокращении.

ний, вопрос о борьбе с алкоголизмом и о влиянии его на подрастающее поколение получает животрепещущий интерес. Данные так называемой моральной статистики приводят, по-видимому, к убеждению, что по мере развития наук, искусств и промышленности число убийств, преступлений, самоубийств, болезней и случаев разврата разного вида увеличивается. Отсюда было бы, конечно, слишком поспешным заключение о безнравственности цивилизации, и предполагать, будто она, сама по себе, действует разрушающим образом — нельзя. Цивилизация здесь ни при чем. Алкоголизм, сифилис, легкомысленное зачатие детей слабых, больных психически и физически, совершенное игнорирование законов наследственности и производительности — вот те губительные факторы, которые проникли в современную жизнь, а мы их допускаем и смотрим на них с завязанными глазами.

Нас ослепляют привычки и предрассудки, укоренившиеся в течение десятков веков. Они оставили известный осадок, они как бы кристаллизировались в литературе, истории, искусствах, медицине и даже — теологии. **Необходимо сорвать пелену и обнаружить истину.** Все безнравственное и все виды преступлений и разврата совершаются главным образом при содействии алкогольных паров. Этиловый алкоголь, входящий в состав спиртных «напитков», — яд, отравляющий отдельные индивидуумы и весь человеческий род. Существующий взгляд, будто в человеческом организме благодаря естественному подбору должна выработаться способность приспособлений к алкогольному яду, опровергается тем, что потомки алкоголиков настолько ослаблены, что все легче и легче поддаются опьянению, способность же реагировать у них крайне понижена...

Пусть каждый подает пример и откажется лично от социального недуга во имя победы и возрождения грядущих поколений. Мы прежде всего обращаемся к русским женщинам. Вам первым следует дать пример воздержания. Вы можете оказать могущественное влияние на все русское общество и особенно на подрастающее поколение. В ваших руках воспитание детей, и вы, только вы, можете оказать влияние на их духовное и физическое развитие. Вам принадлежит широкое поле деятельности в ваших семьях и окружающих вас близких и знакомых. Вы призваны дать детям первое

понятие о нравственности и ознакомить их с окружающей действительностью. Вы поэтому первые должны помнить о роковой язве нашего времени — об обычае давать детям спиртные «напитки». Отрешитесь от предрассудков и обычаев, с которыми культурная женщина не должна мириться, так как они оплачиваются разрушением здоровья и даже самой жизнью молодых существ. Вы хорошо знаете загадочное явление органической природы — наследственная передача определенных свойств и особенностей тела и духа от родителей к детям или даже через одно поколение к следующему. На этой наследственной передаче основана и знаменитая теория Дарвина об изменении видов. Все наблюдения и исследования говорят за наследственную передачу приобретенных заболеваний. Наследственная передача имеет величайшее значение для возникновения душевных болезней. Потомство наследует все душевные болезни. Пьянство и его различные проявления относятся к области душевных болезней, и они рассматриваются как социально-алкогольные психозы. Алкоголь, потребляемый отцом и матерью, влияет задерживающим и вообще вредным образом на питание и развитие зародышевых клеток. За наследственную передачу пьянства высказывается целый ряд известных исследователей в этой области. Дарвин утверждает, что болезни, возникающие на почве алкоголя, наследуются до третьего и четвертого поколения и обуславливают в конце концов вымирание рода. Знайте также, что алкоголизм среди детей школьного возраста — факт, с которым уже надо считаться. Дальше идти уже некуда. Вы, русские женщины, как матери и воспитательницы, призваны воспитывать наше молодое поколение, **вы же должны начать прежде всего с самих себя и дать личный пример искоренения пагубной привычки.** В этой социальной борьбе мы ничего не добьемся без вашего активного и сердечного участия...

К вам, г.г. профессора, педагоги, врачи, администраторы и военачальники, мы обращаемся и просим вашего культурного содействия. Неужели русское общество и русская молодежь не хочет видеть, что алкоголь — самый заклятый враг будущности человеческого рода, истинный дьявол нашего времени, разрушающий будущее поколение.

К сожалению, роль, которую играет алкоголь среди нашей молодежи, представляет одну из самых грустных глав этой грустной

истории. Но есть средство выбраться из этого одуряющего болота — это образование среди нашего юношества обществ воздержания. Не может быть вопроса, кто одержит победу. Всякое начало трудно. Вы встретите сначала насмешки, издевательства, недоверие, презрение, шутки, даже оскорбления. Но **победа останется за тем, кто будет силен духом, за убеждением, за искренностью, за добром, за истиной. А все эти качества бесспорно принадлежат нашей русской молодежи.** Помните, господа, что **высшая любовь, служащая основой человеческому роду, — это семья,** которая никогда и ни в каком случае не может быть принесена в жертву наслаждению, требующему гибели другого. Не забывайте, что оружие в руках ваших сильно нравственно и физически и вы в конце концов восторжествуете. Нам нужна ваша культурная помощь, ваши силы и энергия для борьбы с отчаянным врагом человечества.

Сомкните, господа, ваши ряды и пойдете вместе смело вперед!..

Преступно рекомендовать употребление алкоголя даже в виде вина или пива, ссылаясь на его питательные свойства.

Русские рабочие причину пьянства объясняют своей бедностью и плохим заработком. Нет и тысячу раз нет — не в этом главная причина нашего бедствия. Причина эта кроется в склонности людей к подражанию. Первая рюмка не вкусна, и если ее пьют, то только потому, что другие пьют, а кто раз приобрел привычку — у того затем явятся тысячи поводов поддержать эту привычку. Вспомните, рабочие, по каким только поводам вы не пьете. Вы хотите улучшить свое материальное положение, но в то же время последние крохи своих сбережений вы несете в кабак, а это отражается на вашей работоспособности и заработке. Вас одолевает печаль, забота и скука, но вы не идете к истинному другу, в школу, не беретесь за книжку, а идете в тот же кабак, который выталкивает вас на улицу, а затем и в больницу. Выбросьте из своего расхода «кабацкую статью» и достигнете достатка и сэкономите для вашей родной семьи необходимую копейку. Кабак, помимо всех других зол, нарушил чистоту семейной жизни русского крестьянина и приучил русскую крестьянку, подрастающее поколение, словом, всю семью быть не только свидетелями, но и участниками пьяного

разгула, а последствия от этого слишком тяжелы и ужасны для всей нашей родины. Миллионы народа спаиваются год за годом. Пьянство стало национальной чертой русского народа. Народ вырождается физически, вырождается нравственно. Тьма, как ржавчина, ест народную душу.

ПИСЬМО Л. Н. ТОЛСТОГО Д. Н. БОРОДИНУ⁵

Дмитрий Николаевич! Очень рад буду содействовать, чем могу, вашему прекрасному намерению. Чем больше я вижу зло, происходящее от пьянства (а вижу я это зло в ужасающих размерах), и чем чаще мне приходится говорить об этом зле с страдающими от него, тем больше я убеждаюсь, что спасение от него преимущественно, если не исключительно, в сознании людей губительности — не для тела, а для души — этого греха. **Избавится от него человек не тогда, когда он будет лишен возможности пить, а тогда, когда не станет пить, хотя бы перед ним в его комнате стояло бы вино и он слышал его запах и ему стоило бы только протянуть руку. А это будет только тогда, когда человек будет считать благо духовное выше блага телесного...**

*С совершенным уважением Лев Толстой.
4 декабря 1909 г., Ясная Поляна*

⁵ Письмо печатается в сокращении.

ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДИ ОДУРМАНИВАЮТСЯ?⁶

I

Что такое употребление одурманивающих веществ — водки, вина, пива, гашиша, опиума, табака и других менее распространенных: эфира, морфина, мухомора? Отчего оно началось и так быстро распространилось и распространяется между всякого рода людьми, дикими и цивилизованными одинаково? Что такое значит то, что везде, где только не водка, вино, пиво, там опиум или гашиш, мухомор и другие, и табак везде?

Зачем людям нужно одурманиваться?

Спросите у человека, зачем он начал пить вино и пьет. Он ответит вам: «так, приятно, все пьют», да еще прибавит: «для веселья». Некоторые же, те, которые ни разу не дали себе труда подумать о том, хорошо или дурно то, что они пьют вино, прибавят еще то, что вино здорово, дает силы, то есть скажут то, несправедливость чего давным-давно уже доказана.

Спросите у курильщика, зачем он начал курить табак и курит теперь, и он ответит то же: «так, от скуки, все курят».

Так же, вероятно, ответят и потребители опиума, гашиша, морфина, мухомора.

«Так, от скуки, для веселья, все это делают». Но ведь это хорошо так, от скуки, для веселья, оттого, что все это делают, вертеть пальцами, свистеть, петь песни, играть на дудке и т. п., то есть делать что-нибудь такое, для чего не нужно ни губить природных богатств, ни затрачивать больших рабочих сил, делать то, что не приносит очевидного зла ни себе, ни другим. Но ведь для производства табака, вина, гашиша, опиума часто среди населений, нуждающихся в земле, занимаются миллионы и миллионы лучших земель посевами ржи, картофеля, конопли, мака, лоз, табака, и миллионы рабочих — в Англии 1/8 всего населения — заняты целые жизни производством этих одурманивающих веществ. Кроме того, употребление этих веществ очевидно вредно, производит страшные, всем извест-

⁶ Изд. Одесского общества для борьбы с пьянством, 1891. Печатается в сокращении.

ные и всеми признаваемые бедствия, от которых гибнет больше людей, чем от всех войн и заразных болезней вместе. И люди знают это; так что не может быть, чтоб это делалось так, от скуки, для веселья, оттого только, что все это делают.

Тут должно быть что-нибудь другое. Беспреданно и повсюду встречаешь людей, любящих своих детей, готовых принести всякого рода жертвы для их блага и вместе с тем проживающих на водке, вине, пиве или прокуривающих на опиуме или гашише и даже на табаке то, что или совсем прокормило бы бедствующих и голодающих детей, или, по крайней мере, избавило бы их от лишений. Очевидно, что если человек, поставленный в условия необходимости выбора между лишениями и страданиями своей семьи, которую он любит, и воздержанием от одурманивающих веществ, все-таки избирает первое, то побуждает его к этому что-нибудь более важное, чем то, что все это делают и что это приятно. Очевидно, что делается это не так, от скуки, для веселья, а что есть тут какая-то более важная причина.

Причина эта, насколько я умел понять ее из чтения об этом предмете и наблюдений над другими людьми и в особенности над самим собой, когда я пил вино и курил табак, — причина эта, по моим наблюдениям, следующая.

В период сознательной жизни человек часто может заметить в себе два отдельные существа: одно — слепое, чувственное, и другое — зрячее, духовное. Слепое животное существо ест, пьет, дышит, спит, плодится и движется, как движется заведенная машина; зрячее духовное существо, связанное с животным, само ничего не делает, но только оценивает деятельность животного существа тем, что совпадает с ним, когда одобряет эту деятельность, и расходится с ним, когда не одобряет ее.

...Зрячее духовное существо, проявление которого в просторечии мы называем совестью, всегда показывает одним концом на добро, другим — противоположным — на зло и не видно нам до тех пор, пока мы не отклоняемся от даваемого им направления, то есть от зла к добру. Но стоит сделать поступок, противный направлению совести, и появляется сознание духовного существа, указывающее отклонение животной деятельности от направления, указываемого совестью. И как мореход не мог бы продолжать рабо-

тать веслами, машиной или парусом, зная, что он идет не туда, куда ему надо, до тех пор, пока он не дал бы своему движению направление, соответствующее стрелке компаса, или не скрыл бы от себя ее отклонение, так точно и всякий человек, почувствовав раздвоение своей совести с животного деятельностью, не может продолжать эту деятельность до тех пор, пока или не приведет ее в согласие с совестью, или не скроет от себя указаний совести о неправильности животной жизни.

Вся жизнь людская, можно сказать, состоит только из этих двух деятельностей: 1) приведения своей деятельности в согласие с совестью и 2) скрывания от себя указаний своей совести для возможности продолжения жизни.

Одни делают первое, другие — второе. Для достижения первого есть один только способ: нравственное просвещение — увеличение в себе света и внимание к тому, что он освещает; для второго — для скрытия от себя указаний совести — есть два способа: внешний и внутренний. Внешний способ состоит в занятиях, отвлекающих внимание от указаний совести; внутренний — состоит в затемнении самой совести.

Как может человек скрыть от своего зрения находящийся перед ним предмет двумя способами: внешним отвлечением зрения к другим, более поражающим предметам, и засорением глаз, так точно и указания своей совести человек может скрыть от себя двояким способом: внешним — отвлечением внимания всякого рода занятиями, заботами, забавами, играми, и внутренним — засорением самого органа внимания. Для людей с тупым, ограниченным нравственным чувством часто вполне достаточно внешних отвлечений для того, чтобы не видеть указаний совести о неправильности жизни. Но для людей нравственно чутких средств этих часто недостаточно.

Внешние способы не вполне отвлекают внимание от сознания разлада жизни с требованиями совести; сознание это мешает жить; и люди, чтоб иметь возможность жить, прибегают к несомненному внутреннему способу затемнения самой совести, состоящему в отравлении мозга одуряющими веществами.

II

Не во вкусе, не в удовольствии, не в развлечении, не в веселье лежит причина всемирного распространения гашиша, опиума, вина, табака, а только в потребности скрыть от себя указания совести⁷.

Иду я раз по улице и, проходя мимо разговаривающих извозчиков, слышу, один говорит другому: «Известное дело — тверезому совестно!»

Трезвому совестно то, что не совестно пьяному. Этими словами высказана существенная основная причина, по которой люди прибегают к одурманивающим веществам. Люди прибегают к ним или для того, чтобы не было совестно после того, как сделан поступок, противный совести, или для того, чтобы вперед привести себя в состояние, в котором можно сделать поступок, противный совести, но к которому влечет человека его животная природа.

...Девять десятых преступлений совершаются так: «для смелости выпить!»

...Мало того, что люди сами одурманиваются, чтобы заглушить свою совесть, — зная, как действует вино, они, желая заставить других людей сделать поступок, противный их совести, нарочно одурманивают их, организуют одурманивание людей, чтобы лишить их совести. На войне солдат напаивают пьяными всегда, когда приходится драться врукопашную. Все французские солдаты на севастопольских штурмах бывали напоены пьяными.

Всем известны люди, спившиеся с круга вследствие преступлений, мучивших их совесть. Все могут заметить, что безнравственно живущие люди более других склонны к одурманивающим веществам. Разбойничьи, воровские шайки, проститутки — не живут без вина.

Все знают и признают, что употребление одурманивающих веществ бывает последствием укоров совести, что при известных безнравственных профессиях одурманивающие вещества употребляются для заглушения совести. Все также думают и признают, что

⁷ По данным современной науки основная причина – «Проалкогольная (питейная) запрограммированность – искажённость сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека вопреки инстинкту самосохранения «употреблять» алкогольные изделия» Г. А. Шичко. (прим. ред.)

употребление одуряющих веществ заглушает совесть, что человек пьяный способен на поступки, о которых он трезвый не решился бы и подумать. Все с этим согласны, но — странное дело! — когда следствием употребления одурманивающих веществ не являются такие поступки, как воровство, убийство, насилие и т. п.; когда одурманивающие вещества принимаются не вслед за какими-нибудь страшными преступлениями, а людьми профессий, которые не считаются нами преступными, и когда вещества эти принимаются не сразу в большом количестве, но постоянно в умеренном, то почему-то предполагается, что одурманивающие вещества уже не действуют на совесть, заглушая ее.

...Предполагается, что если после этого обычного одурманивания не совершено преступление, воровство, убийство, а известные поступки, глупые и дурные, то эти поступки произошли сами собой и не вызваны одурманиванием. Предполагается, что если этими людьми не совершено уголовного преступления, то им и нет причин заглушать свою совесть, и что та жизнь, которую ведут люди, предающиеся постоянному одурманиванию себя, есть жизнь вполне хорошая и была бы точно такой же, если бы люди эти не одурманивались. Предполагается, что постоянное употребление одурманивающих веществ нисколько не затемняет их совести.

Несмотря на то, что **каждый по опыту знает, что от употребления вина и табаку настроение изменяется и перестает быть совестно то, что без возбуждения было бы совестно; что после каждого, хотя бы и мелкого, укора совести так и тянет к какому-нибудь дурману**, и что под влиянием одурманивающих веществ трудно обдумать свою жизнь и свое положение, и что постоянное и равномерное употребление одуряющих веществ производит то же физиологическое действие, как и одновременное неумеренное, — людям, умеренно пьющим и курящим, кажется, что они употребляют одурманивающие вещества совсем не для заглушения своей совести, а только для вкуса и удовольствия.

Но стоит только серьезно и беспристрастно, не выгораживая себя, подумать об этом, чтобы понять, что, во-первых, если употребление одурманивающих веществ сразу в больших размерах заглушает совесть человека, то постоянное употребление этих веществ должно производить то же действие, так как одурманиваю-

щие вещества действуют физиологически всегда одинаково, всегда возбуждая и потом притупляя деятельность мозга, будут ли они приняты в больших или малых приемах; во-вторых, что если одурманивающие вещества имеют свойство заглушать совесть, то они имеют его всегда — и тогда, когда под влиянием их совершается убийство, воровство, насилие и когда под влиянием их говорится слово, которое не сказалось бы, думается и чувствуется то, что не думалось и не чувствовалось бы без них; и в-третьих, что если потребление одурманивающих веществ нужно для того, чтобы заглушить их совесть вора, разбойника, проституткам, то оно точно так же нужно людям, занимающимся профессиями, осуждаемыми их совестью, хотя бы профессии эти признавались законными и почетными другими людьми.

Одним словом, нельзя не понять того, что **употребление одурманивающих веществ в больших или малых размерах, периодически или постоянно, в высшем или низшем кругу вызывается одною и тою же причиной — потребностью заглушения голоса совести, для того, чтобы не видать разлада жизни с требованиями сознания.**

III

В этом одном причина распространения всех одуряющих веществ и между другими табака, едва ли не самого распространенного и самого вредного.

Предполагается, что табак веселит, уясняет мысли, привлекает к себе только как всякая привычка, ни в каком случае не производя того действия заглушения совести, которое признается за вином. Но стоит только повнимательнее взглянуть в условия, при которых проявляется особенная потребность в курении, для того, чтобы убедиться, что одурманение табаком, точно так же как и вином, действует на совесть и что люди сознательно прибегают к этому одурманению, особенно тогда, когда оно нужно им для этой цели. Если бы табак только уяснял мысли и веселил, не было бы этой страстной потребности в нем и потребности именно в известных, определенных случаях и не говорили бы люди, что они готовы пробыть скорее без хлеба, чем без табаку, и действительно, часто не предпочитали бы курение пище.

...Такую определенную потребность к одурманиванию себя табаком в известные, самые затруднительные минуты может заметить в себе всякий курящий. Вспоминаю за время своего курения, когда я чувствовал особенную потребность в табаке. Всегда это было в такие минуты, когда мне именно хотелось не помнить то, что я помнил, хотелось забыть, не думать. Сижу я один, ничего не делаю, знаю, что мне надо начать работу, и не хочется, — я закуриваю и продолжаю сидеть. Я обещал кому-либо быть у него в 5 часов и засиделся в другом месте; я вспоминаю, что я опоздал, но мне не хочется помнить это, — и я курю. Я раздражен и говорю человеку неприятное и знаю, что делаю дурно, и вижу, что надо перестать, но мне хочется дать ход своему раздражению, — я курю и продолжаю раздражаться. Я играю в карты и проигрываю больше того, чем то, чем я хотел ограничиться, — я курю. Я поставил себя в неловкое положение, я дурно поступил, ошибся, и мне надо сознать свое положение, чтобы выйти из него, но не хочется сознаться, — я обвиняю других и курю. Я пишу и не совсем доволен тем, что пишу. Надо бросить, но хочется дописать то, что задумал, — я курю. Я спорю и вижу, что мы с противником не понимаем и не можем понять друг друга, но хочется высказать свои мысли, — я продолжаю говорить и курю.

Особенность табака от других одуряющих веществ, кроме легкости одурманивания себя им и его кажущейся безвредности, заключается еще и в его, так сказать, портативности, возможности прилагать его к мелким отдельным случаям. Не говоря уже о том, что употребление опиума, вина, гашиша сопряжено с некоторыми приспособлениями, которые не всегда можно иметь, табак же и бумагу всегда можно иметь с собой, и о том, что курильщик опиума, алкоголик возбуждает ужас, человек же, курящий табак, не представляет ничего отталкивающего, — преимущество табака перед другими дурманами то, что дурман опиума, гашиша, вина распространяется на все впечатления и действия, получаемые и производимые в известный, довольно продолжительный период времени, дурман же табака может быть направлен на каждый отдельный случай. Хочешь сделать то, чего не следует, — выкуриваешь папироску, одурманиваешься настолько, насколько нужно, чтобы сделать то, что не надо было, и опять свеж и можешь ясно мыслить и гово-

рить; или чувствуешь, что сделал то, чего не следовало, — опять папироска; и неприятное сознание дурного или неловкого поступка уничтожено, и можешь заняться другим и забыть.

...Обыкновенно говорят, и я говорил, что курение содействует умственной работе.

...«Если я не курю, я не могу писать. Мне не пишется, я начинаю и не могу продолжать», говорят обыкновенно, говорил и я. Что же это значит? А то, что тебе или нечего писать, или то, что то, что ты сейчас хочешь уже написать, еще не созрело в твоём сознании, а только смутно начинает представляться тебе, и оценивающий живущий в тебе критик, не одурманенный табаком, говорит тебе это. Если бы ты не курил, ты или оставил бы начатое и подождал времени, когда то, о чем ты думаешь, уяснилось бы тебе, или постарался бы вдуматься в то, что смутно представляется тебе, обдумал бы представляющиеся возражения и напряг бы все свое внимание на уяснение себе своей мысли. Но ты закуливаешь, сидящий в тебе критик одурманивается, и задержка в твоей работе устраняется: то, что тебе трезвому от табаку казалось ничтожным, представляется опять значительным; то, что казалось неясным, уже не представляется таким; представлявшиеся тебе возражения скрываются, и ты продолжаешь писать, и пишешь много и быстро.

IV

«Но неужели такое малое, крошечное изменение, как легкий хмель, производимый умеренным употреблением вина и табаку, может производить какие-либо значительные последствия? Понятно, что если человек накуривается опиума, гашиша, напивается вина так, что падает и теряет рассудок, то последствия такого одурманения могут быть очень важны; но то, что человек находится под самым легким действием хмеля или табаку, никак не может иметь никаких важных последствий», говорят обыкновенно. Людям кажется, что маленький дурман, маленькое затмение сознания не может производить важного влияния. Но думать так — все равно что думать то, что часам может быть вредно то, чтоб ударить их о камень, но что если положить соринку в середину их хода, то это не может повредить им.

Ведь главная работа, двигающая всю жизнь людской, происходит не в движении рук, ног, спин человеческих, а в сознании. Для того, чтобы человек совершил что-нибудь ногами и руками, нужно, чтобы прежде совершилось известное изменение в его сознании. И это-то изменение определяет все последующие действия человека. Изменения же эти всегда бывают крошечные, почти незаметные.

Брюллов поправил ученику этюд. Ученик, взглянув на изменившийся этюд, сказал: «Вот чуть-чуть тронули этюд, а совсем стал другой». Брюллов ответил: «Искусство только там и начинается, где начинается чуть-чуть».

Изречение это поразительно верно и не по отношению к одному искусству, но и ко всей жизни. Можно сказать, что истинная жизнь начинается там, где начинается чуть-чуть, там, где происходят кажущиеся нам чуть-чуточными бесконечно малые изменения. Истинная жизнь происходит не там, где совершаются большие внешние изменения, где передвигаются, сталкиваются, дерутся, убивают друг друга люди, а она происходит только там, где совершаются чуть-чуточные дифференциальные изменения.

Истинная жизнь Раскольникова совершалась не тогда, когда он убивал старуху или сестру ее. Убивая самую старуху и в особенности сестру ее, он не жил истинною жизнью, а действовал как машина, делал то, чего не мог не делать: выпускал тот заряд, который давно уже был заложен в нем. Одна старуха убита, другая перед ним тут же, топор у него в руке.

...Изменения чуть-чуточные, а от них-то самые громадные, ужасные последствия. От того, что сделается, когда человек решил и начал действовать, может измениться много материального, могут погибнуть дома, богатства, тела людей, но ничего не может сделаться больше того, чем то, что залегло в сознание человека. Пределы того, что может произойти, даны сознанием. Но от чуть-чуточных изменений, которые совершаются в области сознания, могут произойти самые невообразимые по своей значительности последствия, для которых нет пределов.

...Человек ведь есть и духовное и животное существо. Человека можно двигать, влияя на его духовное существо, и можно двигать, влияя на его животное существо. Так же, как часы, можно

двигать за стрелки и за главное колесо. И как в часах удобнее руководить движением через внутренний механизм, так и человеком — собой или другим — удобнее руководить через сознание. И как в часах пуше всего надо блюсти то, чем удобнее двигать серединный механизм, так и **в человеке пуше всего надо блюсти чистоту, ясность сознания, которым удобнее всего двигать человеком**. Сомневаться в этом невозможно, и все люди знают это. Но является потребность обманывать себя. Людям не столько хочется, чтобы сознание работало правильно, сколько того, чтобы им казалось, что правильно то, что они делают, и они сознательно употребляют такие вещества, которые нарушают правильную работу сознания.

V

Пьют и курят не так, не от скуки, не для веселья, не потому, что приятно, а для того, чтобы заглушить в себе совесть.

...Это делается в жизни отдельных лиц, это же делается и в жизни всего человечества, слагающегося из жизни отдельных лиц.

Для того, чтобы понять все значение такого отуманения своего сознания, пускай всякий человек вспомнит хорошенько свое душевное состояние в каждый период своей жизни. Каждый человек найдет, что в каждый период его жизни перед ним стояли известные нравственные вопросы, которые надо было ему разрешить и от разрешения которых зависело все благо его жизни. Для разрешения этих вопросов нужно большое напряжение внимания. Это напряжение внимания составляет труд. В каждом его труде, особенно в начале его, есть период, когда труд кажется тяжелым, мучительным, и слабость человеческая подсказывает желание оставить его. Физический труд представляется мучительным в начале его; еще более мучительным представляется труд умственный. Как говорит Лессинг, люди имеют свойство переставать думать тогда, когда думанье начинает представлять трудности, и именно тогда, прибавлю я, когда думанье начинает быть плодотворным. Человек чувствует, что решение стоящих перед ним вопросов требует напряженного, часто мучительного труда, и хочется отвильнуть от этого. Если бы у него не было внутренних средств одурманивания, он не мог бы изгнать из своего сознания стоящих перед ним во-

просов и волей-неволей был бы приведен к необходимости решения их. Но вот человек узнает средство отгонять эти вопросы всегда, когда они представляются, и употребляет его. Как только предстоящие к решению вопросы начинают мучить его, человек прибегает к этим средствам и спасается от беспокойства, вызываемого тревожащими вопросами. Сознание перестает требовать разрешения их, и неразрешенные вопросы остаются неразрешенными до следующего просветления. Но при следующем просветлении повторяется то же, и человек месяцами, годами, иногда всю жизнь продолжает стоять перед теми же нравственными вопросами, ни на шаг не подвигаясь к разрешению их. А между тем **в разрешении нравственных вопросов и состоит все движение жизни.**

...Пускай всякий вспомнит себя за тот период, во время которого он пьет и курит, и пускай проверит то же самое на других, и всякий увидит одну постоянную черту, отличающую людей, предающихся одурманению, от людей, свободных от него: **чем больше одурманивается человек, тем более он нравственно неподвижен.**

VI

Ужасны для отдельных лиц, как описывают их нам, последствия потребления опиума и гашиша; ужасны знакомые нам последствия потребления алкоголя на отъявленных пьяницах; но без сравнения ужаснее последствия для всего общества того, считающегося безвредным, умеренного употребления водки, вина, пива и табаку, которому предается большинство людей, а в особенности так называемые образованные классы нашего мира. Эти последствия должны быть ужасны, если признать то, чего нельзя не признать: что руководящая деятельность общества — деятельность политическая, служебная, научная, литературная, художественная — производится большею частью людьми, находящимися в ненормальном состоянии, людьми пьяными. Обыкновенно предполагается, что человек, который, как большинство людей наших достаточных классов, употребляет алкогольные «напитки» при всяком принятии пищи, находится на другой день, в тот период времени, когда он работает, в совершенно нормальном и трезвом состоянии. Но это совершенно несправедливо. Человек, выпивший накануне

бутылку вина, стакан водки или две кружки пива, находится в обычном состоянии похмелья или угнетения, следующего за возбуждением, и потому в умственно подавленном состоянии, которое усиливается еще курением. **Для того, чтобы человек, курящий и пьющий постоянно и умеренно, привел мозг в нормальное состояние, ему нужно пробыть по крайней мере неделю или более без употребления вина и курения.**⁸ Этого же почти никогда не бывает.

Так что большая часть всего того, что творится в нашем мире и людьми, управляющими другими и поучающими других, и людьми, управляемыми и поучаемыми, совершается не в трезвом состоянии.

И пусть не принимают это за шутку или за преувеличение: безобразие и главное — бессмысленность нашей жизни происходят преимущественно от постоянного состояния опьянения, в которое приводит себя большинство людей.

...Человечество нашего времени точно зацепилось за что-то. Точно есть какая-то внешняя причина, мешающая стать ему в то положение, которое ему свойственно по его сознанию. И причина эта — если не одна, то главная — это: то физическое состояние одурения, и которое вином и табаком приводит себя огромное большинство людей нашего мира.

⁸ Но отчего же люди непьющие и некурящие находятся часто на умственном и нравственном уровне несравненно низшем против людей пьющих и курящих? И почему люди пьющие и курящие часто проявляют самые высокие и умственные и душевные качества?

Ответ на это, во-первых, тот, что мы не знаем той степени высоты, до которой достигли бы люди пьющие и курящие, если бы они не пили и не курили. Из того же, что люди духовно сильные, подвергаясь принижающему действию одурманивающих веществ, все-таки произвели великие вещи, мы можем заключить только то, что они произвели бы еще большие, если бы они не одурманивались. Очень вероятно, как мне говорил один мой знакомый, что книги Канта не были бы написаны таким странным и дурным языком, если бы он не курил так много. Во-вторых же, надо не забывать того, что чем ниже умственно и нравственно человек, тем менее он чувствует разлад между сознанием и жизнью и потому тем меньше он испытывает потребность одурманивания и что потому так часто и бывает то, что самые чуткие натуры те, которые болезненно чувствуют разлад жизни и совести, предаются наркотикам и погибают от них.

Освобождение от этого страшного зла будет эпохой в жизни человечества, и эпоха эта настает, кажется. Зло сознано. Изменение в сознании по отношению к употреблению одуряющих веществ уже совершилось, люди поняли страшный вред их и начинают указывать его, и это незаметное изменение в сознании неизбежно повлечет за собой освобождение людей от употребления одуряющих веществ. Освобождение же людей от употребления одуряющих веществ откроет им глаза на требования их сознания, и они станут приводить свою жизнь в согласие с совестью.

*А. П. Чехов*⁹

ШАМПАНСКОЕ¹⁰

Не верьте шампанскому... Оно искрится, как алмаз, прозрачно, как лесной ручей, сладко, как нектар; ценится оно дороже, чем труд рабочего, песнь поэта, ласка женщины, но... подальше от него! Шампанское — это блестящая кокотка, мешающая прелесть свою с ложью и наглостью Гоморры¹¹, это позлащённый гроб, полный костей мёртвых и всякия нечистоты. Человек пьёт его только в часы скорби, печали и оптического обмана.

Он пьёт его, когда бывает богат, пресыщен, то есть когда ему пробраться к свету так же трудно, как верблюду пролезть сквозь игольное ушко.

Оно есть вино укравших кассиров, альфонсов, безудных саврасов, кокоток... Где пьяный разгул, разврат, объегориванье ближнего, торжество гешефта, там прежде всего ищите шампанского. Платят за него не трудовые деньги, а шальные, лишние, бешеные, часто чужие...

⁹ Чехов Антон Павлович (17 (29) января 1860 – 2 (15) июля 1904) – русский писатель, драматург, врач по профессии. Является общепризнанным классиком мировой литературы и драматургии.

¹⁰ 1886 г.

¹¹ ...ложью и наглостью Гоморры... – по библейской легенде, города Содом и Гоморра за нечестивость жителей были уничтожены ливнем огня и серы.

Вступая на скользкий путь, женщина всегда начинает с шампанского,— потому-то оно и шипит, как змея, соблазнившая Еву!

Пьют его обручаясь и женись, когда за две-три иллюзии принимают на себя тяжёлые вериги на всю жизнь.

Пьют его на юбилеях, разбавляя лестью и водянистыми речами, за здоровье юбиляра, стоящего обыкновенно уже одною ногою в могиле.

Когда вы умерли, его пьют ваши родственники от радости, что вы оставили им наследство.

Пьют его при встрече Нового года: с бокалами в руках кричат ему «ура» в полной уверенности, что ровно через 12 месяцев дадут этому году по шее и начихают ему на голову. Короче, где радость по заказу, где купленный восторг, лесть, словоблудие, где пресыщение, тунеядство и свинство, там вы всегда найдёте вдову Клико¹². Нет, подальше от шампанского!

*И. П. Мордвинов*¹³

УЧЕНИЕ О ТРЕЗВОСТИ В НАЧАЛЬНЫХ ШКОЛАХ¹⁴

Начальная школа обязана выступить на борьбу с алкоголизмом, так как последний неминуемо ведет к духовному и моральному одичанию народных масс и, следовательно, грозит школе полным уничтожением результатов ее просветительной работы.

Успешность школьной борьбы с алкоголизмом мыслима исключительно тогда, когда школа своим строем и направлением будет воспитывать в учащихся благородный идеализм и определенное отношение к задачам жизни, самообуздывающую

¹² Наименование шампанского (прим. ред.).

¹³ Мордвинов Исаакий Петрович (5 июля 1871 – 31 марта 1925) – педагог, писатель, археолог, историк. Активно сотрудничал с Александро-Невским обществом трезвости при Воскресенской церкви (г. Санкт-Петербург), в типографии которого было издано около полусотни его книг. Автор ряда статей: «Первая школьная книжка о трезвости», «Учение о трезвости в начальной школе» и др.

¹⁴ Вестник трезвости, 1909, № 182.

силу воли, бодрость и ясность духа, честное отношение к труду, наблюдательность и способность обобщений.

Для этой цели школа должна привести свои программы в соответствие с требованиями науки и воспитания и насущными нуждами современности, а также широко воспользоваться средствами, оживляющими и украшающими школьный быт. К средствам этим относятся: ведение постоянных литературных чтений и бесед об идеале и путях жизни; устройство детских праздников, вечеров, общих детских игр, прогулок, экскурсий, походов, поездок, уроков художественного труда; организации детских союзов, групп и обществ с задачами морального характера.

Кроме этого, школа должна дать своим питомцам точные знания о вреде наркотиков, что достижимо исключительно при условии введения систематического курса учения о трезвости.

В дидактическом отношении курс учения о трезвости имеет все признаки элементарного учебного предмета, являясь сводом избранных положительных знаний из области химии, анатомии, физиологии и экономики, связанных общностью идеи, выражаемой положительным же понятием «трезвость», то есть здоровое отношение к миру и жизни.

Курс учения о трезвости явится желанным и надежным фундаментом для моральных навыков, формируемых воспитательным воздействием школы. Без данного фундамента навыки эти ослабевают и исчезают под всеразлагающим влиянием пьянства и грамотное население страны обращается в темную звероподобную массу, лишенную всяких признаков влияния школы...

Лучшим орудием в борьбе с алкоголизмом оказалось приспособление к возрасту учащихся: обучение и последовательное приучение к трезвости именно в таком возрасте, где питейные обычаи еще не образовались.

Школа должна бы непосредственно и на практике воздействовать на учащихся, во-первых, примером воздержанности всего педагогического персонала, во-вторых же, устройством экскурсий и школьных празднеств без спиртных «напитков», а также поощрением подвижных игр и других здоровых телесных упражнений.

Стараниями в упомянутом направлении школа не только устранит главную помеху в своей учебной и воспитательной деятель-

ности, но и окажет неизмеримую услугу государству воспитанием нравственно здорового поколения, которое будет с удвоенным рвением вести борьбу против алкоголизма и более и более приближать человечество к высшим культурным целям.

С. Е. Успенский¹⁵

ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ¹⁶

Популярный учебник трезвости для начальных училищ

Вместо предисловия

...Излагая в систематическом порядке и с наивозможной полнотой все, что касается учения о вреде алкоголя и противопоставляя ему положительные данные о трезвости, мы придали истолкованию того и другого форму популярных бесед с учащимися, полагая, что такое ознакомление с предметом скорей закрепит в детском сознании преследуемые нашей книгой цели.

...Опыт говорит, что чем проще при условии содержательности форма изложения всякого школьного предмета, тем скорее детская мысль начинает работать в желательном направлении, а **самостоятельная умственная работа детей — это половина успеха всякой «учебы»...**

Являясь первым учебным руководством по ознакомлению учащихся в начальной школе с губительными последствиями потребления спиртных «напитков» и положительными качествами трезвости, наша книжка хотела бы сослужить свою посильную службу в борьбе с роковым злом нашего отечества — пьянством, и особенно теперь, когда правительство и общество признали за народной школой могучего фактора в деле воспитания трезвых граждан нашей родины.

¹⁵ С. Е. Успенский написал популярный учебник о трезвости для начальных училищ. Автор статей «Памятная книжка трезвенника», «Практическое осуществление дела борьбы с пьянством», «Народная гигиена в очерках и рассказах» и др. Подробные сведения об авторе отсутствуют.

¹⁶ М, 1914. Печатается в сокращении.

ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

§ 2. Вода

Среди различных напитков, которые мы употребляем, одни дарованы нам самой природой и необходимы для нас — таковы вода и молоко, другие напитки изобретены людьми и служат нашей прихоти. Без таких напитков мы легко обходимся.

Вода и молоко называются натуральными, или естественными, напитками, все же остальные напитки — искусственными.

Среди натуральных напитков самым необходимым и здоровым для человека и всего живого является вода, мы пьем воду и тем утоляем нашу жажду. Вода же разжижает нашу пищу, облегчая ее сварение в желудке. Помимо этого, вода восполняет в нашем организме убыль жидкостей, которые ежедневно выделяются им. Вода же способствует и удалению ненужных организму веществ. Таково значение воды для человека...

ВРЕДНЫЕ «НАПИТКИ»

§ 9. Алкоголь есть яд

Все спиртные «напитки», какого бы цвета, вкуса и названия они ни были, весьма вредны для нашего здоровья, так как в них содержится алкоголь, а алкоголь — яд.

Принятый в значительном количестве алкоголь производит быструю смерть, но и при умеренном постоянном употреблении он незаметно, но неизбежно разрушает наше здоровье и приводит человека к преждевременной смерти.

Людей крепких и здоровых алкоголь отравляет медленнее, слабых — скорее.

Всякий, отравившийся этим ядом, сначала делается подвижным и разговорчивым. Но такое состояние продолжается недолго. Вскоре ощущается слабость в ногах, появляются позывы к тошноте и наступает головокружение. Лицо опьяневшего краснеет, взгляд делается бессмысленным, речь заплетается. Отравившийся алкоголем теряет сознание и память. В конце концов он сваливается и засыпает. Пробуждение его бывает крайне болезненно: его

мучает жажда, головная боль, и он переживает подавленное состояние духа.

Мы уже знаем, что к спиртным напиткам примешиваются разные примеси: одни — для запаха, другие — для вкуса, третьи — для цвета. Все эти примеси в большинстве также ядовиты, и, таким образом, каждая из них прибавляет к яду-алкоголю свой собственный яд.

Интересно, что алкогольный яд отравляет не только людей, но и животных, птиц, насекомых и даже растения.

Так, кролики, которым с большим трудом удавалось вливать ежедневно по ложке водки, околевали через несколько дней. Пчелы, у которых поедаемый ими мед обливали водкой, переставали работать, отравлялись и обращались в беспорядочное стадо.

Если мы посмотрим через микроскоп на каплю сырой воды, то увидим там сотни мелких, движущихся живчиков (инфузорий). В капле водки их нет. Попробуйте смешать эти капли вместе, и живчики тотчас же помрут.

Один крестьянин, проходя по лугу, разлил хлебный спирт. Два дня спустя он явился на это место и увидел, что трава перестала расти.

Ученые причисляют алкоголь к разряду так называемых наркотических ядов, которые ослабляют чувствительность человека и вызывают нездоровый сон. И в самом деле, алкоголь, как мы уже знаем, останавливает в нас способность двигаться и вызывает как бы паралич всего тела, за что этот яд и называют еще парализующим ядом.

Запомним же, дети, что алкоголь, входящий во все пьяные «напитки», есть яд, который губит все живое на свете: человека, животных, птиц, насекомых и даже растения. Жаль только: не все люди знают, что в вине яд выпивают. Поэтому, **чтобы этого яда не выпивать, о нем надо всю правду знать...**

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

§ 10. Общее влияние алкоголя на ткани человеческого организма

Если мы возьмем частичку человеческого тела и посмотрим на нее в увеличительное стекло, то увидим, что она состоит из множества еще меньших частиц.

Частицы эти называются клетками.

Таким образом, все тело наше построено из клеточек, точно дом из камней. Но камни в домах бывают не одинаковы: одни из них идут для стен (кирпичи), другие для пола (лещетки), третьи для печей (изразцы) и т. д. Так и все составные части человеческого тела построены — каждая из своих особых клеток: мышцы — из мышечных клеток, кости — из костных, жир — из жировых клеток и т. п.

Все эти клеточки — живые: они питаются, размножаются и растут. Соединяясь между собой, одинаковые клетки вырабатывают свою особую ткань. Так, костные клетки образуют костную ткань, мускульные — мускульную ткань и т. д.

Мы уже сказали, что алкоголь губит все живое, лишь только он коснется чего-либо. Также не щадит он и все живые клетки нашего организма. Как только алкоголь попадает в кровь человека и начинает соприкасаться с разнообразными клетками организма, он тотчас же поглощает из них воду и пропитывает их своим ядом. Живые клетки сморщиваются, голодают и перестают расти. От этого яда их жизнь и работа сначала замедляется, а позднее и совсем приостанавливается.

Наше тело можно сравнить с громадной фабрикой и ее отдельными мастерскими. Эти мастерские очень похожи на отдельные клетки нашего организма. В каждой из таких мастерских, как мы сказали, выделяется особая живая ткань. Попадая в эти мастерские, алкоголь и производит там указанные разрушения.

Если бы этот опасный гость клеточек пришел и тотчас ушел из нашего тела, несомненно, что клетки бы оправились как-нибудь от вреда, нанесенного им. Но, когда алкоголь начнет повторять свою разрушительную работу часто, то в этих мастерских станет вырабатываться уже плохая ткань, да и то с трудом. Все силы такого организма уходят на борьбу с алкоголем-разрушителем. Отравлен-

ное и обессиленное тело человека, лишённое здоровых своих тканей, не в состоянии противостоять и болезням. Такая фабрика постепенно рушится, и тело умирает...

§ 22. *Полезны ли спиртные «напитки» в умеренном количестве?*

Можно ли, дети, пить спиртные напитки в умеренном количестве?

Конечно, нельзя: ведь нам же известно, что во всех таких «напитках» содержится алкоголь, а алкоголь — яд.

Правда, нельзя сказать, чтобы каждый умеренно пьющий вино или водку непременно скоро и видимо для всех подвергался всем губительным последствиям алкогольного отравления. Но зато положительно можно утверждать, что каждый и умеренно пьющий такие «напитки» непременно отравляется и стоит на опасной дороге к неумеренности. Недаром **«алкогольную умеренность» называют матерью пьянства**, и вот почему. Алкоголь вызывает у его потребителей особую «спиртную жажду», то есть властно побуждает человека с каждым годом выпивать все большее и большее количество пьяных «напитков». Поэтому справедливо говорят: «Дай алкоголю только мизинец, он утащит и всю руку». Это значит, дети, что всякий пьяница не сразу делается пьяницей, а только после умеренного потребления спиртных «напитков».

Да к тому же само понятие об умеренности неодинаково у людей. То, что одному кажется умеренным, другому — чрезмерным. Один считает умеренным выпить в день рюмку, другой — бутылку.

Но как может яд, разрушающий тело человека, пройти безнаказанным при какой бы то ни было умеренности его потребления?

Положим, что ваш знакомый в течение 30 лет пьёт по одной рюмке 40% водки за обедом и ужином. Считая содержимое в рюмке по 8 золотников¹⁷, мы получим, что этот знакомый в 30 лет выпил 21 000 рюмок водки, или 1 500 фунтов чистого спирта. Спрашивается: может ли остаться здоровым тело, которому пришлось принять столько яда? Конечно, нет.

¹⁷ В соответствии с «Положением о мерах и весах 1899 года» 1 фунт = 0,4095124 кг; 1 золотник = 1/96 фунта ≈ 4,26575417 г. (прим. ред.)

С этим согласны и точные подсчеты лиц, занимавшихся вопросом: проходит ли безнаказанным для потребителей умеренное выпивание спиртных «напитков»? Оказалось, что и умеренность не остается безнаказанной.

Основываясь на этом, английские общества страхования жизни делят своих страхователей на три разряда: 1) пьющих неумеренно, 2) умеренно пьющих и 3) совершенных трезвенников. За долгие годы наблюдения (списков) страхователей эти общества увидели, что им выгоднее всего страховать трезвенников, которые живут дольше и платят в их кассы больше, почему эти страхователи и получают большую скидку со своих взносов. Умеренно же пьющие такими скидками не пользуются, потому что живут меньше трезвых страхователей. Значит, и умеренное «выпивание» сокращает жизнь, а потому и не может считаться допустимым.

Не давайте же, дети, алкоголю мизинец: он утащит всю руку. Запомните, что, если «коготок увяз, — всей птичке пропасть»...

Памятка:

- 1) От искры сыр-бор загорается.
- 2) Алкогольная умеренность — мать пьянства.
- 3) Все пьяницы были когда-то умеренно пьющими.
- 4) Безвредных действий алкоголя не существует, есть только большая или меньшая выносливость людей по отношению к этому яду.

§ 23. Правда ли, что водка подкрепляет силы человека?

Когда человек работает, то тратит свои силы и устает. Чтобы эти силы восстановить, он нуждается в хорошей пище, здоровом питье, свежем воздухе и покойном сне.

Мы знаем, дети, что здоровой пищей является все то, что превращается в кровь. А водка не превращается в кровь, поэтому она и не подкрепляет силы человека. Она не может считаться и полезным питьем потому, что алкоголь — яд. Правда, после выпитого вина или водки человек чувствует себя бодрей, но эта бодрость быстро проходит и усталость снова возвращается, но уже в большей степени.

Спросите об этом солдат, и они скажут вам, что когда в походах им дают водку, то они оказываются менее выносливыми, чем тогда,

когда ее не получают. Да и вообще там, где требуется известная напряженность сил и выносливость — не пьют вина. Эту истину особенно хорошо знают борцы, велосипедисты, пешеходы, которые перед состязаниями всегда избегают вина. Эту же правду подтверждает нам и наука.

Есть особые приборы — силомеры, определяющие силу человека. Подходит к такому прибору трезвый человек, берется за его ручки и начинает их тянуть кверху. На приборе сбоку имеется круг с цифрами и стрелка, точно показывающая, сколько пудов вытянуто. Такой опыт повторяется. Тот же самый человек выпивает некоторое количество водки и спустя известное время снова меряет свою силу. Что же оказывается? Опьяневший уже не в состоянии поднять столько, сколько поднимал в первый раз. Опыты эти производились многими лицами, и последствия их всегда получались в пользу трезвенников.

Отсюда мы видим, что **алкоголь отнимает силу у человека, а не прибавляет ее. Спиртные «напитки» обманывают нас**, да и то на короткое время: «сделают вид», что прибавили силы, а на самом деле только возбудили их, а в этом пользы мало. Ведь и кнут возбуждает усталую лошадь и заставляет ее пускаться вскачь. Но нельзя же думать, что кнут увеличивает силу лошади! Итак, запомним, дети, что алкоголь не укрепляет человека...

«Не гони коня кнутом, а гони его овсом» — говорит пословица. Так и человек должен подкрепляться не водкой, а хорошей пищей, свежей водой, чистым воздухом и своевременным сном...

Народная мудрость. Трезвость силушку копит, а хмель ее топтит.

§ 24. Правда ли, что алкоголь согревает?

Дети! Мы уже знаем, что теплота в теле заметно ощущается нами после принятия пищи. Ученые узнали, что эту теплоту доставляют нам жир, сахар и крахмал, которые входят в состав разнообразных питательных веществ.

Но вам, наверное, приходилось слышать такие слова: «А не погреться ли нам по случаю холода водочкой?»

Такой предрассудок, или ложное представление, о согревающем действии алкогольных «напитков» является широко распро-

страненным. Разберемся же: правда ли, что алкоголь согревает нас?

Ученые это узнали, и оказалось, что **алкоголь не только не согревает, а, наоборот, охлаждает тело**. То ощущение тепла, которое получается от выпитой водки или вина, — кажущееся или ложное тепло, и вот почему.

Когда мы выпьем вина или водки и введем, таким образом, в нашу кровь алкоголь, то кровеносные трубки, прилегающие к коже, значительно расширяются. Алкоголь как бы выгоняет кровь из трубочек внутренних органов к тем трубкам, которые пронизывают нашу кожу. Поэтому-то в коже охмелевшего невольно собирается много теплой крови, и ему кажется, что стало теплей.

Но такое ощущение тепла продолжается недолго. Вскоре выпившему водки или вина становится холоднее, чем было до выпивки.

Почему же? А это объясняется тем, что прилившее к коже тепло, встретившись с холодным воздухом, сейчас же уходит порами кожи вон из организма наружу. Улетучиваясь из тела, алкоголь выводит с собой и временное тепло, созданное им.

Чтобы понять все это, представьте себе горячую печку. Если вы встанете около нее, то почувствуете, что всему телу стало теплей, это самообман. Тепло печки, коснувшись кожи вашего тела, быстро заставило кровь прилить к ней и нагрело только одну вашу кожу, внутри же тепло осталось таким, каким было, и не увеличилось.

О том, что спиртные «напитки» не согревают нас, по опыту знают хорошо путешественники и исследователи холодных стран, которые никогда не прибегают за согреванием к вину и водке. Люди, не знающие этого, платятся своею жизнью.

Вам, наверно, приходилось слышать и самим, что опьяневшие скорей замерзают в дороге, чем трезвые люди...

§ 25. Зло, вносимое пьянством в общество

Принося неисчислимый вред себе, пьяница приносит не меньший вред и той стране, которая имела несчастье быть его родиной.

В каком бы состоянии мы ни взяли члена известного общества, склонного к пьянству, он непременно оказывает дурное влияние на

других. Поэтому, дети, в каждом отдельном обществе пьяница является и опасным и вредным его членом.

Недаром сложилась поговорка, что «паршивая овца все стадо портит».

В самом деле! За кем стоят недоимки, перелагаемые на все известное общество? Кто не отправляет мирских повинностей? Кто на «сходах» за водку решает неправо общественное дело? Кто чаще других является нарушителем законов, ограждающих безопасность и спокойствие общества? Кто вызывает умножение полиции, судей и тюрем? Для кого затрачиваются общественные деньги на больницы, богадельни, «дома трудолюбия», исправительные приюты и дома умалишенных? Громадная часть этих денег идет на пьяниц, рано или поздно попадающих в эти места. Но это тяжкое бремя расходов несет на себе все общество.

Указанным еще далеко не ограничивается все зло, вносимое пьяницами в общественную жизнь. Зло это простирается дальше и в своей совокупности мешает всем людям идти к лучшей и благоустроенной жизни на земле.

Кто противник открытия школ и обществ трезвости? Кто восстает против общественных сборов на церковные нужды и дела милосердия? Кто плохой муж, сын и отец? Кто соблазняет водкой детей и взрослых? Кто отличается развратным поведением? В подавляющем большинстве — пьяницы.

Так «пьющие люди» разрушают достаток, порядок и добрую жизнь своего общества. Недаром их сравнивают с ползучей язвой общественного организма, постепенно заражающей вокруг себя все здоровое и трезвое.

А между тем каждый из нас и по долгу совести, и по указанию закона, и по собственной выгоде должен не вредить, а приносить посильную пользу своему обществу. Ведь где общее благо, там благополучие и каждого из нас, где хорошо всем, там лучше живется и каждому...

§ 26. Пьянство и семья

Представьте себе, дети, такую картину: по людной улице идет ваш отец, он шатается, падает и служит общим посмешищем. Какой стыд, какую душевную муку испытываете вы и вся ваша се-

мья! И этот стыд причиняет вам самый родной, самый близкий человек!

Но вот пьяный отец кое-как дотащился до дома, но от этого вашей семье не легче: ведь ни один больной не причиняет столько горя своим близким, сколько пьяный хозяин дома.

Такие случаи с отцом начинают повторяться. И вот постепенно в семью пьяницы входят нужда, голод, холод, разлад, брань и драки. Такая семья болеет, беднеет и высылает на улицу своих подростков за милостыней. А улица делает из них ранних пьяниц и бесстыжих воришек.

Нередко подгулявший отец, не сознавая того, что делает, насильно заставляет выпить подростка; и по милости такого отца нередко вырастает новый пьяница. Детская душа особенно восприимчива к впечатлениям окружающей жизни. **Сила примера в детском возрасте действует сильнее всяких уроков и простирается на все последующие годы ребенка.**

Что же запомнят дети в семье пьяницы, кроме заразительного примера пьянства, плача матери, тяжких надругательств и гнусных разговоров? Поневоле в такой семье вырастают дети, с малых лет отмеченные пороками, хилостью, тупоумием, склонностью к нервным болезням и пьянству.

Кто поставляет порочных детей в исправительные приюты? Откуда в городах появляются бездомные дети, которых зовут маленькими босяками? Кто такие хулиганы? Все это — отродье пьяной семьи. Сказанное сейчас подтверждает и наука.

Во Франции одному доктору удалось собрать точные сведения о потомстве известной всему городу пьяницы. Из 700 человек этого потомства 106 попало в больницы, 206 стали нищими, 76 оказались в тюрьмах и 7 были убийцами.

Из всего сказанного можно заключить, что семья алкоголика является очагом болезней, бедности, преступлений и пьянства.

Правду говорят, что водку полюбишь — семью погубишь...

§ 27. Алкоголь и его отражение на потомстве

Всякий пьющий спиртные «напитки» пропивает не только свое здоровье, но и здоровье своих детей и потомков.

Ученые узнали, что большинство пьяниц уже при самом своем рождении носит в себе задатки тяготения к вину, унаследованные от отца или матери. Вот почему один мудрец и сказал, что пьяница чаще и родит пьяницу.

Чем же это объяснить?

Яд, заключающийся в алкогольных «напитках», попадая в нашу кровь, отравляет как мужские, так и женские зачатковые клетки, которые хранятся в железах половых органов, а из отравленного семени рождается и отравленный плод. Многочисленные наблюдения врачей над роженицами показали, что, как бы ни были малы дозы выпиваемых ими спиртных «напитков», они всегда были достаточны для появления алкоголя в зачатке плода.

Отсюда неудивительно, что дети алкоголиков бывают хилы, слабы, раздражительны и восприимчивы ко всевозможным болезням. Такие дети еще обнаруживают порочные наклонности и тяготение к вину с самого раннего возраста. Позднее у них наблюдаются неохота к труду, умственная отупелость, неустойчивость характера и отсутствие стыдливости. Все доброе у таких детей легко заглушается, зато легко развивается все дурное. Помимо этого в потомстве пьяниц насчитывается немало припадочных, дурачков и детей с особою болезнью размягчения костей, которая не позволяет им ходить, стоять и работать.

Одним ученым было сравнено 10 семейств пьяниц и столько же семей трезвенников. В семьях пьяниц за известный срок родилось 57 человек, а у трезвых — 61. В то время как у трезвых семей впоследствии выросло 82 здоровых потомка на 100, у пьяниц здоровых оказалось из сотни только 18 человек.

Что же стало с остальными потомками пьяниц?

12 человек умерло в самом раннем возрасте от истощения, 8 оказалось дурачками, 13 страдали припадками падучей болезни, 5 были карликами, 5 глухонемыми и 5 с унаследованной склонностью к вину.

Все это надо помнить не только пьяницам отцам, но и пьющим матерям.

«Живи так, чтобы оставить здоровое потомство» — советует мудрое правило родителям, а для этого надо запомнить, что ал-

коголь губит не только самих пьяниц, но и тех, кто от них родится...

§ 29. Алкоголь как причина преступлений

«Вино вину творит» — говорит народная мудрость. То же повторяет и наука, установившая самую тесную связь между пьянством и вызываемой им преступностью. В этом же удостоверяет нас и опыт, указывающий, что если в известной стране увеличивается потребление спиртных «напитков», то неизбежно вырастает и количество преступлений.

Чем же, дети, это объяснить?

Алкоголь сам по себе заключает могучую силу, толкающую человека на преступления. Ведь мы знаем, что и опьянение, и постоянное пьянство расстраивает здоровую умственную работу человека. Пьяный плохо отличает хорошее от дурного, дозволенное от недозволенного, приличное от бесстыдного, законное от незаконного и т. п. Те свойства ума, которые удерживают трезвого в пределах приличия, благоразумия и законности, или ослабляются, или совсем пропадают у пьяного. Его совесть помрачается, воля разнуздывается и пьяница поистине — ни Бога не боится, ни людей не стыдится.

Что все это так, подтверждается интересными наблюдениями времени совершения преступлений, вызванных алкоголем.

Таким временем, как мы уже знаем, установлены: праздничные дни, суббота и похмельный понедельник. Почему же в эти дни так вырастает количество преступлений?

Да потому, что в эти дни больше, чем в другие, выпивается водки.

Один русский судья проверил влияние алкоголя на преступность 1900 судебных дел, решенных Пензенским окружным судом за два года. По таким делам было привлечено к суду 2887 обвиняемых.

Судья распределил всех обвиняемых на три группы: 1) трезвых, 2) опьяневших случайно и 3) привычных пьяниц.

И что же получилось? Из 1900 дел насчиталось только 890 случаев, в которых не найдено никаких указаний на пьянство обвиняемых, в остальных 1010 делах подсудимые были или постоян-

ные пьяницы, или охмелевшие случайно. В 59 делах обвиняемые были, по-видимому, трезвы, зато потерпевшие — пьяны, а в 273 случаях были пьяны как обвиняемые, так и потерпевшие.

Из 2887 всех подсудимых оказалось: пьяниц 428, опьяневших случайно 1029, а всего 1457 человек, или почти половина.

Так обстоит дело в нашем отечестве, то же наблюдается и в других странах.

Так, в Северной Америке алкоголю приписывают $\frac{3}{4}$ всех преступлений, в Англии от $\frac{4}{5}$ до $\frac{3}{4}$. В Голландии $\frac{3}{4}$ всех преступлений такого рода, как оскорбления, увечья, убийства и $\frac{1}{4}$ таких проступков, как кражи, растраты, порча чужого имущества, совершаются исключительно благодаря пьянству.

А сколько безнравственных и преступных дел повсюду остается необнаруженными и не раскрытыми судом?!

Все это говорит за то, что преступность — родная дочь пьянства.

Справедливо заметил один английский судья, «что если бы не было спиртных «напитков» в Англии, то опустели бы 9/10 ее тюрем».

Интересно оговориться, что преступления, обязанные пьянству, сравнительно редки среди евреев и магометан, — как известно, трезвых людей. Поэтому же и преступность, вызванная алкоголем, среди женщин наблюдается повсюду неизмеримо реже, чем среди мужчин...

Чтобы уничтожить с лица земли отдельную народность, достаточно дать ей вволю вина.

§ 30. Пьянство как причина вырождения отдельных народностей

Все разнообразные губительные последствия пьянства, взятые в их совокупности, губят не только отдельного человека, но и целые племена или народности. Дети! Мы уже знаем, что пьяницы рожают хилое и больное потомство, а такое потомство в его продолжении неизбежно подрывает жизнеспособность, крепость и целостность всего отдельного народа. Это хорошо знали еще в давние времена. Так, древние народы-победители умышленно развивали пьянство среди побежденных племен. Такая мера скоро обессили-

вала их умственную и телесную мощь и целиком вырождала отдельные народности.

Индейцы Америки не знали водки и были здоровы. Когда европейцы захватили индейские земли, дикари часто нападали на своих завоевателей. Долго пришлось европейцам вести ожесточенную войну с покоренными племенами. И чем же была достигнута победа?

Водкой, которой европейцы стали спаивать дикарей. Алкоголь оказался для них опаснее пушек и пороха. Дикари быстро пристрастились к «огненной воде», как они прозвали водку, и стали постепенно вымирать...

Из таких примеров видно, что, для того чтобы стереть с лица земли отдельную народность, достаточно дать ей вволю вина. Правду говорил один старый предводитель индейцев своим соплеменникам: «Мы были очень многочисленны, но эти белые люди (европейцы) научили наших отцов пить «огненную воду». От этого наши люди стали болеть, обнищали, а многих эта вода даже убила, и теперь нас очень мало».

Надо запомнить, дети, что пьянство всегда сильно развивалось при упадке государств, под конец жизни отдельных народов и гибели диких племен.

Вот почему алкоголь для всякой страны страшней штыков и пушек завоевателей...

ОТРАЖЕНИЕ ПЬЯНСТВА НА ДОСТАТКЕ И БЛАГОСОСТОЯНИИ ОБЩЕСТВА

§ 32. Пьянство как причина бедности

Всякий пьяница обеднеет — говорит слово Божие. Кто не создает этого и тратит трудовую копейку на водку, тот производит самую неразумную трату и рано или поздно разорится, обнищает. Поэтому, дети, нам надо твердо запомнить, и на всю жизнь, что там, «где гуляет алкоголь, бедность следует, как тень».

Почему же?

А потому, что привычка к вину делает людей ленивыми, большими, небрежными, малоспособными и расточительными. Любовь

к выпивке мешает людям поднять, развить и улучшить каждое дело.

Посмотрите на хозяйство пьяницы крестьянина и вы увидите: дом покровился, двор полураскрыт, скота мало или совсем нет, в закромах пусто... Всюду заброшенность и разорение.

Но пьянство разоряет не одного крестьянина. Оно одинаково губит всякий промысел и ремесло, всякое дело и налаженную работу. Если счесть все недочеты, недоборы, словом, все убытки, вызываемые пьянством в течение одного лишь года, то получится громадная сумма, которую пьющие крадут сами у себя. В самом деле! Разве не обкрадывает себя крестьянин, не выехавший вовремя на поле? А оштрафованный рабочий, который проспал с похмелья трудовой час или потерял целый день?

Помимо сказанного, потребление алкоголя неизменно ухудшает качество работы, уменьшает ее ценность и тем сокращает самый заработок пьющего.

Ученые утверждают, что из 10 причин общего обеднения 9 обязаны пьянству. Однажды в городе Филадельфии опросили всех нищих, очутившихся в работном доме, и 9/10 из них объяснили свою бедность пьянством.

Несомненно, есть и другие разнообразные причины нашей бедности, но если мы узнаем, что только одна Россия пропивает не менее миллиарда рублей за год,¹⁸ не считая громадных убытков, связанных с пьянством, то поймем, что среди общих причин нашей бедности пьянство занимает одно из выдающихся мест.

Справедливо говорят, что «никакие напасти не уничтожают столько народного богатства, как пьянство»...

§ 33. Народные средства, поглощаемые в России спиртными «напитками»

Мы уже знаем: сколько бывает случаев смерти от пьянства ежегодно, сколько самоубийств, сумасшествий и сколько пьянство порождает преступлений.

А хотите, дети, знать: сколько русское население затрачивает в год денег на спиртные «напитки»?

¹⁸ Статистика 1914 г. По тем временам пропивалась астрономическая сумма денег. — Ред.

720 миллионов руб., и это только на одну водку. А так как громадная доля ее выпивается в трактирах, буфетах и шинках, то есть с надбавкой в цене, то и все 800 миллионов руб.

За простой водкой, разоряющей русское благосостояние, следует пиво, обходящееся нам в 118 миллионов руб. (приблизительно). За пивом идет русское виноградное вино, стоящее около 76 миллионов в год.

Помимо этого, 32 миллиона руб. в год мы платим за вина, привозимые из заграницы.

Таким образом, наш общий прямой расход на алкогольные напитки равняется приблизительно одному миллиарду рублей в год.

А во что обходятся нам убытки в виде недополучаемых доходов с пахотной земли, засеваемой житом и картофелем для приготовления спирта? А разорительные пожары, весьма часто обязанные неосторожности пьяного человека? Достаточно указать на этот счет, что одного имущества в России сгорает ежегодно на сумму около 440 миллионов руб.

Все же разнообразие последствия общественного пьянства, взятые в совокупности, обходятся нам, русским, до 4 миллиардов в год.

Как велика эта сумма, можно судить на основании следующих соображений.

1. На одну седьмую часть этих денег можно было бы ввести в России всеобщую грамотность.

2. На одну десятую часть этих денег могли бы быть проведены железные дороги в самые отдаленные уголки нашего отечества.

3. Если бы собрать все деньги, пропиваемые в течение четырех лет, мы могли бы расплатиться со всеми нашими государственными долгами...

§ 40. Положительные качества трезвости

Чтобы понять все важное значение трезвости для человечества, укажем на многочисленные добродетели, порождаемые ею в нашей жизни. В этом случае **трезвость можно сравнить с волшебным деревом, на котором спеют самые разнообразные плоды.**

Какие же это плоды? Укажем хотя бы некоторые из них.

1-й плод трезвости есть воздержание или уменье человека владеть собою, а воздержание называют основой всех добродетелей.

2-й плод трезвости — кротость. Войдите в собрание трезвых — и встретите здесь взаимный мир и любовное согласие.

3-й плод трезвости — трудолюбие. Трезвость поднимает силы человека. Руки трезвого сами просят дела и без работы скучают.

4-й плод трезвости — это внутреннее довольство собой и окружающим.

5-й плод трезвости — благонадежность. Трезвый человек — это чаще надежный человек, на которого можно спокойнее положиться во всяком деле.

6-й плод трезвости — ясность сознания. Постоянная трезвость делает человека вдумчивым, наблюдательным, рассудительным и опытным.

7-й плод трезвости — достаток, или зажиточность. Трезвая жизнь как бы застраховывает человека от непроизводительных расходов на водку и связанных с ней убытков.

8-й плод трезвости — здоровая и продолжительная жизнь человека по сравнению с пьяницей.

9-й плод, порождаемый трезвою жизнью, — это счастливая семейная жизнь.

Из воспоминаний бывшего пьяницы: «Когда я пил спиртные «напитки», в голове шумело, тело болело, сердце тосковало и в кармане пустовало, а когда перестал, стала голова свежей, тело здоровей, сердце веселей и в кармане тяжелей».

§ 41. Трезвость и семья

Дети! Вы уже знаете, что, если водку полюбишь, семью погубишь. Об этом мы с вами говорили.

Теперь послушайте, какое благодетельное значение для семейной жизни имеет трезвость. Впрочем, лучше убедитесь в этом сами.

Войдите в трезвую семью и посмотрите на ее домашнюю жизнь, которая невольно заставит вас обратить на себя внимание. Во всем доме царят порядок, уют, опрятность, достаток. Все это принесла сюда волшебница трезвость. Это она сберегла трудовую

копейку в доме, это она не пустила сюда нужду, а сделала трезвую семью зажиточной.

Так трезвая жизнь является неотделимым спутником благосостояния или достатка семьи.

Порасспросите эту же семью о ее житье-бытье и вы узнаете, что здесь все здоровы или хворают весьма редко. Глава семьи не жалуется на преждевременный упадок сил. Он не знает, что такое трясение рук, наживаемое пьянством. Он весел, бодр, прекрасно справляется со своей работой и здоров. Вместе с ним здоровы его жена и дети. Здесь все сыты, обуты, одеты и живут в теплом здоровом помещении. А здоровье — первое благо человека, и это благо принесла сюда благословенная трезвость.

Так трезвая жизнь служит надежным залогом здоровья семьи.

Если вы поглубже взгляните в семейную жизнь трезвого человека, то найдете, что она проникнута взаимной любовью и обоюдным уважением членов семьи. Нет здесь ни побоев, ни брани, ни упреков, что так обычно в семье пьяницы. В такой семье и дети вырастают трезвые, послушные и с малых лет готовые помогать отцу и матери. Они исправно посещают школу и, памятуя наказ отца, избегают дурного товарищества.

Так трезвость создает счастливую семейную жизнь и вырабатывает трезвенное молодое поколение.

Таким сокровищем для семьи является трезвость! Но это сокровище должно быть зорко оберегаемо всеми членами семьи и прежде всего женами трезвых мужей.

Что же требуется от них?

Всякая жена трезвенника должна и сама оставаться постоянной трезвенницей, отнюдь и ни под какими видами не допускающая вина в своем доме, а равно и избегающая тех знакомств, где допускаются хотя бы умеренная выпивка.

Трезвая хозяйка дома обязана всячески сторониться пустых развлечений и особенно вне своего дома. Нередко в кругу обеспеченных людей встречаются жены, у которых не замечается любви к домашнему очагу и тихой семейной жизни. Все их мысли и стремления направлены к удовольствиям за порогом дома. К сожалению, то же замечается иногда и среди жен рабочего, особенно

городского люда. Они также жадно бегут за дешевыми развлечениями, которые заманчиво расставляет им улица.

Таким женам надо запомнить, что если они хотят удержать своих мужей на пути трезвой жизни, то должны любить домашний очаг и избегать нездоровых развлечений.

Наконец, жены трезвых мужей должны избегать расточительности.

Если жены будут тратить без толку деньги, которые муж добывает «в поте лица», то как могут они ожидать, что мужья останутся всегда бережливыми?

Итак: вот три добродетели, в каких жены должны подавать пример своим мужьям, чтобы уберечь их всегда трезвыми...

§. 42 Трезвость и достаток

Дети! А что, если бы все люди перестали пить пьяные «напитки», было бы это им выгодно?

Несомненно, выгодно и по многим причинам.

1) Мы уже знаем, что спиртные «напитки» уменьшают трудоспособность человека, увеличивают утомляемость его сил, ухудшают качество работы и уменьшают заработок. Таким образом, трезвость невольно является неотделимым спутником и необходимым условием успешной работы, так как увеличивает, улучшает и удорожает всякий труд.

Не правда ли, что у трезвенника больше, чем у пьяницы, и силы и ловкости, и знания и времени? Вот почему всякая его работа выходит и скорее и лучше по достоинству. Это во-первых.

2) Во-вторых, каждый трезвенник гораздо больше заботится о своем деле, чем любой пьяница. Трезвость застраховывает человека от безделья, штрафов, прогулов и похмельных дней. Реже с ним — увечья, реже он и болеет.

Все это взятое вместе невольно поднимает и увеличивает достаток трезвого труженика и помогает ему сделать сбережения под старость.

3) Трезвенник не тратит трудовых денег на покупку алкогольных «напитков», поэтому и не знает убытков, связанных с их потреблением... Можно видеть, как у трезвого человека копейка руб-

ли бережет, тогда как у пьяницы все идет на обогащение трактирщика.

Таким образом, трезвая жизнь освобождает человека и от расходов на водку, и от убытков, связанных с ее потреблением, и поэтому и делает его зажиточней пьяницы.

Так и наблюдается в самом деле.

Посмотрите на хозяйство трезвого крестьянина и вы увидите, что изба его в исправности, на гумне скирды хлеба, закрома полны мукой, во дворе стоит сытый домашний скот, семья сыта, одета и обута и т. д.

То же довольство у трезвенника наблюдается и в городе. Жилище его уютней, светлей и просторней, чем у пьяницы. Пища трезвого человека вкусней и сытней, да и одет он с семьей опрятней.

Таково значение трезвости в обеспечении отдельного человека. Еще большее значение имеет трезвость для общественного благосостояния. Почему же?

А потому, что при общей трезвости остались бы целыми уже все истрачиваемые народные и государственные средства, прямо и косвенно вызываемые огромным потреблением алкоголя в настоящее время.

Все эти деньги пошли бы на полезные общественные нужды, как, например: народное образование, народное здравие, улучшение путей сообщения, более производительное сельское хозяйство, улучшение питания народа, оздоровление жилищ крестьянского и рабочего люда и т. д.

А раз так, то как бы поднялась наша промышленность, сельское хозяйство и торговля! Как бы увеличился заработок всех тружеников нашей родины, которые нашли бы в этом повышенном спросе труда применение своим силам, а вместе с этим и верный заработок!

А сколько бы сбережений принесла народу его трезвость путем сокращения тюрем, больниц, арестных домов, судей, полиции, лежащих ныне на народные плечи — в виде особых налогов!

А как бы сократились расходы страховых, фабричных и благотворительных обществ, поддерживающих бывших пьяниц или их необеспеченные семьи!

Таковое значение трезвости для общего народного благосостояния!..

§ 43. Трезвость и общество

Неоценимо и бесконечно велико значение трезвости в жизни отдельного человека! Но еще благотворней трезвая жизнь для целого общества. Много несет она светлого и доброго людям и не тем только, что воздержание от вина выгодно и здорово им, но и тем, что трезвость кладет основу нашему общему братству, взаимному миру и счастью на земле...

Только общее отрезвление разбудит народную любознательность и сделает просвещенными всех темных людей...

Только трезвость возвратит светлые дни несчастной семье и устранил семейные неурядицы.

Только общее воздержание от вина создаст благословенный труд, поднимет народную работоспособность и сделает людей зажиточнее и бережливее.

Только наше всеобщее отрезвление сделает нас рассудительнее, честнее и даст добрые плоды в общественной деятельности.

Только трезвая жизнь сделает нас братьями и друзьями, заботящимися друг о друге. И эта дружба будет нашей взаимной опорой в борьбе с житейскими невзгодами. Тогда и самая жизнь, руководясь правилом: «все за одного и один за всех», станет легче и лучше.

Вот как трезвость переменит жизнь общества! Вот какое широкое поле добра открывает она людям!

А если так, то нужно, чтобы каждый из нас сознал это и, сознав, неустанно боролся бы всю свою жизнь за общее отрезвление.

Большинство людей живет и не спрашивает себя: что я должен делать, чтобы наступила общая желанная трезвость? Для этого большинства достаточно было знать: как жили раньше? Пили водку прежде — будем пить и мы. Не думали об общем отрезвлении до нас — не будем думать и мы. А так жить и думать нельзя.

Не заботиться об общей трезвости — значит загоразивать дорогу общему счастью на земле...

§ 44. Трезвость и государство

Общественное пьянство и те разнообразные гибельные последствия, к которым оно приводит, служили не раз причиной падения целых народов.

Так случилось с царствами: Ассирийским и Вавилонским, то же повторилось позднее с Византией и Римской империей.

Всякая отдельная страна, всякое самостоятельное гражданское общество в лице своих лучших членов отлично сознает эту грозящую государственную опасность, но в то же время оно не может достичь полного отрезвления своей родины личными силами. Вот почему **заботу о народном отрезвлении в каждой отдельной стране должно принимать на себя и ее правительство**, издавая и утверждая особые законы, обуздывающие пьянство.

Опыт говорит, что там, где такие законодательные меры настойчиво проводились в народную жизнь, сокращалось и народное пьянство. Это подтверждают нам примеры Швеции, Норвегии, Финляндии, а также и некоторые штаты Америки.

Да и как бы правительство любого народа могло оставаться равнодушным к делу общественного отрезвления? Ведь **трезвая жизнь общества кладет основу народного здоровья, благосостояния, создает воинственную и умственную силу государства, его целость и самостоятельность...**

К сожалению, во всех почти странах Европы питейные доходы, получаемые казной с приготовления или продажи спиртных «напитков», составляют наибольшую часть государственных доходов, поступающих на нужды флота, армии и другие государственные потребности. Вот эта-то связь правительственных интересов с народным потреблением алкогольных «напитков» и является невольным препятствием к тому, чтобы против алкоголя были приняты решительные меры, впредь до окончательного его изъятия из обыкновенной продажи...

Будем же верить, дети, что, если бы какому-либо государству удалось изыскать взамен питейных доходов, взимаемых ныне правительствами, другие источники существования, в такой стране рушилось бы и царство зеленого змия, а ее народ стал бы на путь здоровой государственной жизни.

Исходя из таких соображений, наши высшие законодательные учреждения — Государственная дума и Государственный совет выработали новый закон, ограничивающий продажу и потребление спиртных «напитков» в России и направленный к отрезвлению русских граждан.

Вот некоторые из статей этого закона:

1) При обсуждении вопроса о запрещении продажи спиртных «напитков» на общественной земле вместе с домохозяевами в сельских сходах участвуют с правом решающего голоса жены и матери домохозяев.

2) Во всех начальных и средних учебных заведениях учащимся сообщаются сведения о вреде спиртных «напитков».

3) Уменьшается число мест продажи спиртных «напитков» и запрещается такая продажа в воскресные и праздничные дни, во время церковных празднеств, крестных ходов, ярмарок, выборов должностных лиц, волостных и сельских сходов и проч., а равно и ограничивается число часов торговли вином.

4) Устраняется из продажи мелкая посуда с водкой и не разрешается отпуск ее покупателю более одной бутылки и т. п. ...

Памятка: Отечеству нужны трезвые и здоровые граждане, а не состарившиеся прежде времени от пьянства.

БОРЬБА ЗА ТРЕЗВОСТЬ

§ 45. Обязанность каждого гражданина бороться за трезвость

Дети! Каждый честный и разумный человек, любящий свою родину и желающий ей добра, должен принимать сильное участие в устройении трезвой жизни своих сограждан. К этой святой работе ныне призваны и правительство, и общество, и его отдельные члены...

Все граждане земли Русской: и знатные, и незнатные, и простые, и образованные, и богатые, и бедные, и малые, и старые, и мужчины, и женщины, — все должны бороться с пьянством ради общего отрезвления и принимать в этом деле самое горячее и деятельное участие.

В чем же должно сказываться это участие?

— Спасать людей от пьянства должен каждый, как может и как умеет. Люди состоятельные пусть выразят свое сочувствие общему отрезвлению денежными пожертвованиями на дела трезвости. Люди образованные пусть помогут в борьбе за трезвость разумным словом, советом и распространением знаний о вреде алкоголя среди темного люда.

Особенно горячо должны отозваться на это народные учителя, которым на самих детях видны все губительные последствия пьянства, унаследованные ими от отцов и дедов... Делу народного отрезвления обязаны помочь и все врачи, для которых представляется постоянный повод объяснять людям, что алкоголь есть яд. На ту же сторону борцов за трезвость должны стать и судьи, разбирающие многочисленные преступления, обязанные пьянству. Отнюдь не должны бездействовать в деле отрезвления своего народа и все начальствующие лица нашей родины...

Но успех борьбы с пьянством обязывает, в свою очередь, быть воздержанными и трезвыми и самих рабочих, тяжко расплачивающихся за любовь к выпивке.

— Вы спросите, дети: можем ли и мы участвовать в общей борьбе с пьянством?

— Несомненно, можете. Вы должны хорошо усваивать в школах полезные сведения о вреде алкогольных «напитков» и делиться этими знаниями с теми, кому они неизвестны.

— А могут ли помочь общему отрезвлению женщины?

— Больше, чем все другие. Женщина как мать, сестра, жена сильнее, чем все остальные члены семьи, несет на себе ужасы пьяной жизни...

ОПЫТЫ С АЛКОГОЛЕМ НАД РАСТЕНИЯМИ И ЖИВОТНЫМИ²⁰

№1. Берут четыре цветочных горшка, наполняют их одной и той же землей и сажают в каждый по гороховому зерну. Первый горшок поливают водой, второй пивом, третий виноградным вином и четвертый водкой. Спустя несколько дней гороховое зерно, поливаемое водой, начинается всходить и поднимать земляную покрывку. В остальных трех ничего еще нельзя заметить. Поливка четырьмя различными жидкостями продолжается. Спустя некоторое время зерно, поливаемое водой, показывается наружу; поливаемое пивом начинает всходить; поливаемое виноградным вином начинает набухать. Через две недели первое зерно дает уже маленькие листочки; остальные же зерна даже еще не показываются наружу. С 15-го дня все поливаются водою, и вскоре показываются наружу также второе и третье зерно, хотя и запоздалыми и жалкими на вид.

Четвертое, последнее, гороховое зерно, укрепляемое водкой, совсем не показывается из земли, так как в нем убита жизненная энергия.

№2. Берут десять стеклянных посудин и наполняют водой. В первой остается чистая одна вода, ко второй приливают одну четверть процента алкоголя, к третьей две трети процента и т. д., так что в последней посудине содержится два с четвертью процента алкоголя. Затем в каждую стеклянную посудину сажают по десять гороховых зерен так, чтобы наполовину они были погружены в воду. Через четыре дня происходят следующие перемены: в чистой воде прорастают все десять зерен; в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе девять зерен, в следующих все меньшее и меньшее число, пока наконец в 2

¹⁹ Коровин Александр Михайлович — московский врач, организатор и директор первой алкогольной лечебницы, первый председатель Московского общества трезвости. Известный автор многочисленных научно-популярных книг и статей: «На что нам общества трезвости?», «Движение трезвости в России», «Открытые письма к врачам всех народов», «К русскому обществу» и др.

²⁰ Вестник трезвости, 1912, № 216.

$\frac{1}{4}$ -процентном растворе лишь одно прорастает. Влияние алкоголя на длину корней такое: в чистой воде после двенадцати дней длина достигает 51 миллиметра, в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе — 28 с половиной миллиметра, в следующих растворах все короче и короче, пока в последнем, самом крепком, растворе корни едва достигают длины 9 миллиметров. Затем в более крепких растворах корни не обнаруживают склонности ветвиться.

Аналогию влияния алкоголя на рост дают побеги. Спустя двадцать дней средняя длина побегов в чистой воде равняется 29 миллиметров; в $\frac{1}{4}$ -процентном растворе — 26 миллиметров; в $1\frac{3}{4}$ -процентном — 4 миллиметра; в 2-процентном едва заметны два побега и в последнем $2\frac{1}{4}$ -процентном растворе только едва пробивается побег.

Через три недели в трех последних посудинах гороховое зерно загнивает; листья и плоды приносят гороховые зерна, находящиеся только в первых трех посудинах. В остальных они засыхают, не успев дать листьев.

№3. Собак кормят пищей, смачиваемой водкой, и благодаря этому они отстают в росте и хилеют.

№4. Курицам дают алкоголь. Они прыгают и бросаются, как бешеные; спустя четверть часа они падают мертвыми, и их кровь имеет фиолетовый цвет.

№5. Кролику ежедневно дают по одной ложечке водки; через восемь дней издыхает при явлениях судорог.

№6. Перед тем как вылупляться цыпленку из яйца, впрыскивают в яйцо совсем малое количество алкоголя, и цыплята обнаруживают слабый носик, слабые когти и слабые кости.

№7. Берут десять свиней разного возраста, и смешивают их корм с водкой. Свиньи день-два не дотрагиваются до корма, пока на третий день к тому не принудит голод. Последствия такого корма с алкоголем скоро обнаруживаются, свиньи «пьяны как свинья». Выспавшись после опьянения, свиньи жадно пьют воду. Опыты продолжаются и с водою, куда также прибавлена водка. Если такое питье и такой корм они будут все время получать, то ни одна свинья не выживает года; если же они будут получать еще увеличиваемые порции водки, то погибают в течение одного месяца.

Отсюда один вывод — физический рост и питание совершаются как у людей, так и у животных и растений по одним и тем же законам.

*Н.И. Григорьев*²¹

АЛКОГОЛЬ И ДОЛГОЛЕТИЕ²²

Было время, хотя и было оно очень давно, но всё-таки было такое время, когда люди на свете жили по несколько сотен лет. Да в те далекие времена и жизнь была иная, чем теперь; эта жизнь была, как повествует Библия, простая, близкая к природе; люди тоже были простые, неиспорченные натуры, которым большая часть современных пороков и болезней были совершенно неизвестны. Теперь дожить до 70—80 лет редкость, а про людей, доживших до 100 и более лет, в газетах пишут, удивляются долголетию их: прежде же, например, до всемирного потопа, люди жили по 700—800 и 900 лет, а Мафусаил дожил и до 969 лет, и мало кто тогда удивлялся этому. В Книге Бытия приводится родословная Сима; из нее видно, что сам Сим умер в 600 лет, а сын его Арфаксад — в 465 лет, сын последнего, Сала, прожил 433 года, а правнук Фалек — только 239 лет. После Серуха, сына Рагава, достигшего 230-летнего возраста и умершего за 1960 лет до Р. Х., в Библии весьма редко встречаются примеры достижения 200 лет. Так, один только многострадальный Иов дожил до 217 лет, а все остальные патриархи умирали раньше: Авраам — 175 лет, сын его Исаак — 180 лет, Иаков, сын Исаака — 147 лет. После Моисея жизнь человеческая ещё более сократилась...

²¹ Григорьев Николай Илларионович (2.12.1853 — ?) — доктор медицины, земский врач, член и организатор Всероссийского трудового союза христиан-трезвенников. С 1916 года — редактор-издатель журнала «Вестник трезвости». Автор многочисленных статей по алкогольному вопросу: «Алкоголизм и преступления», «Алкоголизм как общественное зло», «О русских обществах трезвости и об их деятельности в борьбе с пьянством».

²² Вестник трезвости, 1896. Печатается в сокращении.

Обращаясь к истории Греции, и здесь мы найдем примеры долголетия. Солон, человек сильной воли, глубокого ума и пламенного патриотизма, прожил 80 лет; Эпименид критский достиг, говорят, 157 лет; Софокл, Пиндар и Анакреонт прожили по 80 лет. Георгий, известный оратор, много путешествовавший и много потрудившийся для просвещения греческого юношества, умер 108 лет; Исократ, отличавшийся крайнею воздержанностью, — 98 лет; Демокрит, один из выдающихся естествоиспытателей древности, прожил 109 лет; известный философ Диоген 90 лет; Зенон, основатель школы стоиков, — 100 лет; Платон, один из гениальнейших людей, натура созерцательно спокойная, дожил до 81 года; Пифагор, рекомендовавший своим ученикам умеренность во всем, спокойствие и физические упражнения, умер также в глубокой старости.

В римской истории также встречается немало примеров долголетия, заслуживающих быть отмеченными. Упомянем, например, о Валерии Корвине, человеке мужественном, храбром, с сильной волею, сумевшим приобрести любовь народа, он жил более ста лет; Орбий, сначала солдат, затем учитель, применявший в школе суровую военную дисциплину, умер ста лет; Катон, известный непоколебимою твердостью воли, любивший сельскую жизнь и никогда не лечившийся, прожил более 90 лет; Тиверий прожил 78 лет, отличаясь умеренностью во всем и никогда не забывая о своем здоровье; **он говорил, что считает безумцем того, кто после 30 лет советуется с докторами: в этом возрасте всякий должен знать по опыту, что ему полезно и что вредно...**

А как и чем питались эти великие сподвижники?..

У них было правило — оставлять пищу, когда ещё есть некоторый остаток голода. Фунт хлеба в сутки — вот самая обычная мера их питания. Но многие и эту меру сокращали до четверти фунта. Макарий Александрийский сделал себе сосуд с узким отверстием, так, чтобы только могла проходить рука, и клал в этот сосуд мелко нарезанные сухари: сколько можно было за один раз захватить рукою, столько и брал он, когда хотел подкрепить себя пищею: это было не больше осьмушки фунта. Многие из наших киево-печерских подвижников питались одною просфорою в день... Было бы странно и упоминать о вине... Один подвижник,

когда его принуждали выпить немного вина, всегда наказывал себя тем, что весь следующий день не давал себе ни капли воды.

Что же теперь мы видим?

Средняя продолжительность человеческой жизни при всех её нынешних удобствах и при пользовании всеми новейшими усовершенствованиями определяется только в 33 года; четверть умирающих не достигает 7-ми лет, а половина — 17 лет. На 10 000 человек приходится один столетний, на 500 — один восьмидесятилетний и на 100 — один шестидесятилетний. Замечено, что женатые отличаются большею долговечностью, чем холостые, и что высокие живут также дольше низкорослых. Женщины, число которых на земном шаре несколько превышает число мужчин, вообще долговечнее последних и имеют больше вероятия дожить до 50 лет; после этого смертность мужчин и женщин одинакова.

Военные и чиновники ещё менее долговечны, чем коммерсанты и торговцы. Эпидемические болезни зачастую совершают сильные опустошения в рядах армии; трудности военного времени, раны, получаемые на войне, тоска по родине, нередко преследующая молодых солдат, — всё это действует губительно на здоровье. Что касается чиновников, то отсутствие физических упражнений, сидячая жизнь, недостаточность вознаграждения и всякого рода лишения при многочисленности семьи, разумеется, сокращают их дни.

Духовные лица из всех людей отличались и теперь отличаются наибольшею долговечностью. Так, вычислено, что теперь из 100 человек духовных 42 человека доживают до 70 лет, 14 человек до 80 лет, а средняя продолжительность жизни 65 лет. И это понятно. Их образ жизни правильный и простой. Они чужды страстям, волнующим и разрушающим мирских людей; ум их спокоен и сердце довольно. Последние два условия имеют главнейшее значение для продолжительности жизни.

После духовных наибольшим долголетием отличаются земледельцы. Средняя продолжительность их жизни 62 года. Этим они, конечно, обязаны почти постоянному пребыванию на чистом воздухе и тихой, воздержанной жизни...

Конечно, при влиянии известного занятия на продолжительность жизни ещё большее влияние, между другими явлениями,

оказывают образ жизни и обстановка. Чем жизнь ведется правильнее, строже и воздержаннее от всяких излишеств, чем более обстановка жизни отвечает требованиям науки, тем, конечно, и вредные последствия от занятий будут менее ощутительны, тем продолжительность жизни будет дольше. Возьмем для примера сапожников и портных: их сидячая жизнь, неправильная и неудобная поза, при которой грудная клетка всегда сжата, почему легкие плохо расширяются, — всё это есть условия, благоприятные для чахотки; если к этому присоединить плохое питание и скверную квартиру — дело будет ещё хуже, а если сюда еще прибавить и пьянство — жизнь будет гореть как свеча и быстро угасает. И это можно сказать о каждом занятии, о каждой профессии. Можно иметь одну из тех профессий, которые сами по себе не оказывают дурного влияния на здоровье, и, тем не менее, вести жизнь или настолько невоздержную, или так её обставить плохо, что здоровье расстроится и продолжительность жизни сократится. В числе причин, которые вредно влияют на наше здоровье и которые сокращают продолжительность и без того короткой нашей жизни, надо поставить «злоупотребление» спиртными «напитками»...

Пьющие спиртные «напитки» всегда гораздо более предрасположены к разным болезням и особенно к так называемым заразным болезням (тифы, дизентерия, воспаление легких и т. п.)...

Пусть будет всем и каждому из них известно, что безвредного спирта и приготовляемых из него водок нет на свете. Спирт есть такой же яд, как свинец, сулема, мышьяк, фосфор, медь и т. д. Ведь и рабочие, имеющие дело со свинцом, отравляются мельчайшею пылью и незаметно для себя воспринимают эту отраву месяцами, годами, все время кажутся здоровыми, но вдруг почти внезапно или очень быстро развиваются у них признаки отравления (колики, параличи, падучая и т. п.) и они гибнут. То же самое наблюдается и при хроническом отравлении спиртом, последний постепенно, изо дня в день, вызывая изменения в органах, наконец, до явного болезненного состояния, и тогда у вас будут признаки хронического алкоголизма. Врачам очень часто приходится иметь дело с личностями, которые с негодованием отвергают кличку пьяница и, тем не менее, которые могут быть названы «умеренными» пьяницами. К вам приходит больной 40—45 лет, почтенный семейный чело-

век, ведущий регулярный образ жизни, жалуется он на то, что с некоторого времени он недомогает, нет аппетита, а главное, в правом подреберье чувствует неловкость, как бы тяжесть, а нередко и боль. При осмотре — увеличенная, плотная, несколько болезненная печень, уплотнение артериальных стенок, увеличенные размеры сердца и т. п., признаки цирроза печени и других проявлений хронического отравления алкоголем. Спрашиваешь: «Вы, должно быть, много пили или пьете?» — «Нет, нет, я даже и в молодости не позволял себе пьянствовать, я всегда вел самый правильный образ жизни». — «Но всё-таки вы пьете водку или вино?» — «Да, всегда пью, но умеренно, только для аппетита: 1—2 рюмки за обедом и столько же за ужином; изредка случается, что и три выпьешь; пьян же я решительно никогда не был». Таким образом, человек готов себе просить почти награды за свой добродетельный и правильный образ жизни, а ему говорят, что у него непоправимое хроническое отравление алкоголем. Недаром два современных авторитета медицины Томсон и Гулль признают умеренность матерью пьянства...

Итак, никогда не нужно забывать, что **умеренность есть мать пьянства**, что **безвредной дозы для продолжительного употребления алкогольных «напитков» нет**, она неизвестна, а потому и нельзя сказать, где кончается умеренность, где начинается пьянство, что человек, отказавшийся от спиртных «напитков», не лишает себя решительно ничего: у него только сохраняется здоровье да счастье и радости жизни увеличиваются.

На этом мы и кончим.

«Имеющие уши — да слышат».

ОПЫТ ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ТРЕЗВОСТИ²⁴

В истории антиалкогольного движения 1914 год останется одной из знаменательнейших дат. Одновременно с началом Великой Европейской войны, значение которой мы, современники, едва ли можем учесть даже приблизительно, было положено начало беспримерному социальному эксперименту. Огромная страна с полуторастамиллионным населением... вдруг отрезвела, как по волшебству. Государство приостановило деятельность монополии, бывшей главным источником его дохода... перед лицом самых тяжких испытаний, которые когда-либо выпадали на его долю, в предвидении крайнего напряжения всех ресурсов страны²⁵.

С тех пор прошло около года... Новый порядок вещей, так непохожий на прежний, вошел в жизнь и неузнаваемо изменил ее облик, отозвавшись так или иначе во всех сферах народной жизни... Перед лицом совершившихся и еще продолжающихся превращений не кажутся преувеличением сказанные не раз слова, что **19 июля 1914 года Россия одержала победу над врагом гораздо более страшным, чем враг внешний.**

²³ Введенский И. Н. – известный учёный и врач-психиатр начала XX века.

²⁴ М.: Издание Московского Столичного Попечительства о Народной Трезвости, 1915. Печатаются выдержки из книги.

²⁵ ...«Высочайше утвержденным Положением Совета Министров 27-го сентября 1914 года предоставляется городским думам и сельским обществам, а Положением 18 октября 1914 года, кроме того, и земским собраниям на время войны право запрещать торговлю всеми спиртными напитками в местностях, находящихся в их ведении. Передавая это право общественным самоуправлениям, Правительство тем самым снимает с себя в значительной мере ответственность за направление политики народного отрезвления и возлагает таковую на местные самоуправления. При такой ответственности и вместе с тем при возможности сыграть важнейшую роль в вопросе, обуславливающим в весьма значительной степени счастье и благосостояние родины, самоуправлениям предстоит беспристрастно взвесить все течения общественной мысли об этом предмете и, решив, какие из них диктуются заботой об общем благе, а какие — частными интересами, приняв ряд мер, коими наилучше ограждалось бы общее благо, а частные интересы допускались бы лишь постольку, поскольку они ему не противоречат».

Прекращение продажи спиртных напитков состоялось, как известно, одновременно с объявлением мобилизации и вполне достигло своей ближайшей цели... она прошла успешно, спокойно, без волнений и беспорядков. Если большое значение при этом имело иное отношение к войне, патриотический подъем и сознание важности переживаемого родиной момента, то главная роль все же должна быть приписана... трезвости.

...Воздержание прежде и заметнее всего сказалось, так сказать, на внешней стороне жизни: исчезли знакомые картины уличного пьянства, скрылись пьяные, растерзанные фигуры, оглашавшие улицы непристойной бранью, не видно стало всякого рода бывших людей, попрошаек, нищих, темных личностей и т.п. Общий тон уличной жизни стал сразу совсем иной. Перемену почувствовали, прежде всего, учреждения, так или иначе обслуживающие жертв алкоголизма. Опустели камеры для вытрезвления при участках, и сразу сократилось число алкоголиков, как в специальных амбулаториях, так и в психиатрических и общих больницах.

...В области пограничных явлений отрезвление сказалось заметно на самоубийствах и преступности... О сокращении числа самоубийств в результате прекращения продажи спиртных напитков поступают сообщения из разных городов.

...Наряду с падением хулиганства констатируется резкое уменьшение преступлений против личности, собственности и порядка, а вместе с тем заметное ослабление таких зол, как проституция, профессиональное нищенство, бродяжничество и т.п.

...По данным канцелярии Главногоначальствующего Москвы, число мелких краж понизилось до 40%, такие же преступления, как нанесение ранений, нарушение тишины и порядка в публичных местах, оскорбление полиции сократились на 64-74%.

...Падение преступности (как равно и многие другие положительные результаты алкогольного запрещения) не может быть сведено исключительно к влиянию отрезвления. Несомненно, что большую роль при этом играли и другие факторы, связанные с войной: призыв на войну значительной части взрослого мужского населения, организация государственной и муниципальной помощи семьям запасных, вызванный войною спрос на рабочие руки и

т.п. Мы полагаем, однако, что главное, определяющее значение остается все же за трезвостью.

...Повышение производительности труда (от 30 до 60%) констатируется во всех отраслях промышленности, как мелкой, так и крупной. Улучшение качества работы, уменьшение брака, отсутствие прогулов, сокращение заболеваемости рабочих, заметное повышение материального благосостояния засвидетельствованы и отдельными лицами и организациями (больничные кассы, потребительские общества, Русское торговое общество, Московское общество фабрикантов и заводчиков и др.).

...В области положительных результатов трезвости не медицинского порядка повсеместно отмечаются: уменьшение несчастных случаев и катастроф, повышение производительности труда и материального благосостояния, рост духовных интересов и культурных потребностей и смягчение нравов семейных и общественных.

...Наряду с улучшением материального благосостояния, замечается повышение умственных интересов населения. По свидетельству председателя училищной комиссии при городской думе, в Москве замечается повышенное требование в городских читальнях на книги. Читальни переполнены даже в праздники, когда при прежних условиях они пустовали.

...Специально занимаясь вопросом об алкоголизме во всей полноте в течение 17-ти лет, Постоянная Комиссия по вопросу об алкоголизме, состоящая при Русском Обществе охранения народного здоровья, выработала ряд положений, которые считает своим долгом передать широкой гласности в этот исторический момент, небывало благоприятный для осуществления полного отрезвления русского народа.

Вкратце формулируя выводы своих работ, Постоянная комиссия утверждает:

1. Алкоголь, по природе своей, вещество наркотическое, как в чистом виде, так и в различных разведениях (водка, пиво, виноградное вино) проявляет неизменно свое ядовитое действие на живой организм, действуя, в конце концов, парализующим образом на все клетки и ткани, в особенности же на наиболее живые и деятельные из них (нервную систему, половые клетки и пр.).

2. Как вещество ядовитое, алкоголь никаким разведением не может быть причислен к укрепляющим или питательным продуктам и вообще не должен считаться в каком-либо отношении необходимым или полезным для нормального организма.

3. Многочисленными строго научными опытами и наблюдениями установлено, что все отправления организма (питание, рост, размножение, физическая и умственная работа, самозащита от болезней и неблагоприятных физических влияний) протекают лучше при полной трезвости, и, наоборот, даже так называемое умеренное потребление спиртных напитков ослабляюще влияет как на отдельные организмы, так и на все общество, усиливая болезненность, смертность, преступность, склонность к самоубийствам, бедность, недовольство и прочие отрицательные явления.

4. Ни теоретически, ни практически невозможно указать предельную дозу алкоголя или степень его разведения, которая была бы для организма безвредною, а потому — вне специальных врачебных назначений; никакие алкогольные препараты и спиртные напитки не могут быть рекомендованы ни отдельным людям, ни обществу.

5. Если у известного лица сказывается как бы потребность в «алкогольных напитках», то это указывает на образовавшиеся недочеты в его физической и душевной жизни. Поощрение такой «потребности» является особенно рискованным и опасным.

...Всей мировой практикой антиалкогольного движения диктуются нижеследующие меры для борьбы со стремлением людей одурманить себя наркотическими веществами (в частности — алкоголем), стремлением, которое не может быть признано ни физиологически необходимым, ни социально желательным, ни нравственно оправдываемым.

...Одними запретительными мерами уничтожить упомянутое нездоровое стремление людей к одурманиванию, конечно, нельзя.

...К ней необходимо присоединить все меры, направленные к устранению неудовлетворенности жизнью, недовольства, угнетенного состояния, как индивида, так и массы; различные мероприятия, содействующие созидательному отношению к жизни, развитию высших проявлений её — религиозности, нравственности, эстетических, поднятию чувства собственного достоинства и граж-

данского самосознания, а также повышению экономического благосостояния, масс.

Таким образом, в программу отрезвления помимо запретительных включаются меры культурно-просветительные, экономические и прочие. В частности же необходимо:

1. Специальное противоалкогольное образование, школьное и внешкольное, как для широких кругов, так и в особенности для учащихся (курсы, лекции, противоалкогольная литература, учебные пособия и проч.)

2. Содействие организациям борьбы с нетрезвостью, а также всем организациям, которые преследуя цели просвещения, развлечения и отвлечения от пьянства, включают тем самым трезвость в свою программу (спортивные, певческие, обще- и специально-образовательные общества, народные дома и проч.) и прежде всего активная деятельность органов самоуправления...

...Огромное большинство населения приняло отрезвление спокойно, с удовлетворением и радостью, особенно трудовые массы, так много и тяжело страдавшие от алкоголя. Такое отношение не только не изменилось с течением времени, но, несомненно, упрочилось под влиянием опыта прожитых месяцев. Это положительное отношение обнаружилось с самого начала и ярче всего выразилось в бесчисленных ходатайствах общественных организаций и групп обывателей. Эти ходатайства и постановления исходили от губернаторов и уездных земских собраний, городских дум, биржевых комитетов, торгово-промышленных обществ, волостных и сельских сходов, кооперативов, рабочих организаций, ученых обществ, университетов, обществ трезвости и антиалкогольных организаций, присяжных заседателей сессий окружных судов, епархиальных съездов духовенства, отдельных групп обывателей и т.д. Передать, хотя бы и кратко, содержание всех этих ходатайств и постановлений нет возможности, так как простое перечисление их отняло бы много времени. Во всех приветствуется решение правительства запретить продажу спиртных напитков, отмечаются благодарные результаты этой меры и высказывается пожелание, чтобы запрещение было продолжено и впредь, в некоторых — до конца войны, в большинстве же навсегда.

ИЗРЕЧЕНИЯ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ

Алкоголь наносит человечеству вреда больше, чем война, голод и чума вместе взятые. *Ч. Дарвин*

Трезвость кладет дрова в печку, мясо - в кастрюлю, хлеб - на стол, кредит - государству, деньги - в кошелек, силу - в тело, одежду - на спину, ум - в голову, довольство - в семью. *Б. Франклин*

Бедность и преступление, нервные и психические болезни, вырождение потомства – вот что делает алкоголь. *В. М. Бехтерев*

Трезвая жизнь – это именно то, к чему во все времена стремились лучшие умы человечества. Чтобы осуществить это, надо начать прежде всего с себя, со своей семьи. *Ф. Г. Углов*

Алкоголь затуманивает сознание и дает волю инстинкту, низводя человека к скотскому состоянию. Я считаю исключительно важной миссией школы утвердить в юной душе презрение к этой мерзости. *В. А. Сухомлинский*

Правда – это могучий фактор в отрезвлении народа, в избавлении его от иллюзий об алкоголе. *Ф.Г. Углов*

Нет во всём организме ни одного органа, ни одной ткани, ни одной составной части, которая не испытывала бы на себе пагубного влияния алкоголя. *Н. Е. Введенский*

Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой верной стороны освещает для него все явления жизни. *Л. Н. Толстой*

Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство. *Ф. Бэкон*

Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было бы более трезвым. *И. Гёте*

Мы пробовали давать самые малые дозы алкоголя и ни разу не получили возбуждающего действия. Это надо понимать так, что с самого начала действие алкоголя есть действие парализующее, а не возбуждающее. *И. П. Павлов*

Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его. *Плутарх*

Трезвость – норма для человека, алкоголепитие – отклонение от неё. *Г. А. Шичко*

Говорить о культуре питья – это всё равно, что говорить, что лёд горячий. *Народная поговорка*

Река с ручья начинается, а пьянство с рюмочки. *Народная поговорка*

Алкоголь - обманчивое средство для поднятия продуктивной деятельности организма, но вполне надёжное средство, когда требуется убавить ума. *А. Данилевский*

Настоящим полноценным мужчиной, причём по многим показателям, является трезвенник. *Г. А. Шичко*

Институт, ставящий себе непременно целью открыть безвредное употребление любого количества алкоголя, по всей справедливости, не имеет права именовать или считаться научным институтом. *И. П. Павлов*

Человек пьющий ни на что не годен. *А. С. Пушкин.*

Не нужно откладывать на будущее начало борьбы за новую жизнь. Трезвость в наши дни – ценнейшее личностное свойство человека. *Г. А. Шичко*

Составитель: Головин А. А., преподаватель, член молодёжного отделения Академии геополитических проблем, член Правления Региональной молодёжной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Молодёжь за трезвую столицу».

Научный консультант: Карпачёв А. А., академик Международной академии трезвости, председатель Правления Региональной общественной организации по пропаганде здорового образа жизни «Союз борьбы за народную трезвость» г. Москва.

ТРЕЗВОСТЬ – это полный и осознанный отказ от алкогольных, табачных и наркотических самоотравлений, это жизнь без алкоголя – естественное и единственно разумное состояние человека, семьи, общества, государства.

По вопросам сотрудничества и участия в общественной просветительской кампании по формированию трезвого здорового образа жизни (в т.ч. лекций-бесед и др. мероприятий в учебных заведениях) в г. Москве обращайтесь:

✓ Региональная молодёжная общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «**Молодёжь за трезвую столицу**»: тел.: +7 (915) 487-77 77; эл. почта: molodtrezv@gmail.com; сайт: мзтс.пф; vkontakte.ru/molodtrezv; facebook.com/Molodtrezv; twitter.com/Molodtrezv.

✓ Региональная общественная организация по пропаганде здорового образа жизни «**Союз борьбы за народную трезвость**» г. Москва: тел.: +7 (916) 901-00-40; эл. почта: ssk@bk.ru; сайт: rodtr.msk.ru.