

Курение - разрушитель генетического кода

"Медленное самоубийство - так озаглавлена статья в журнале "Здоровье мира", в которой речь идет о курении. Если 60-70 лет назад курение считалось хотя и незначительной, но более или менее невинной забавой, то уже в последние 25-30 лет ученые мира на основании неоспоримых научных данных доказали огромный вред этой привычки для самого курильщика, его окружающих и государства.

В настоящее время все объективно мыслящие ученые признают, что курение действительно является медленным самоубийством и считают, что это настоящая национальная трагедия, когда невинные, ничего не подозревающие дети приобретают привычку, которая так часто приводит к болезням и смерти. И очень многим людям на земле неудобно за свое правительство, что оно ничего не делает, чтобы защитить народ от этой опасности, начиная с детского возраста. Более того, все, кто имеет право издавать директивы, часто равнодушно смотрят на то, как бездарные романисты, драматурги, режиссеры фильмов и сами артисты, не зная, чем занять своего героя, заставляют его достать пачку сигарет и закурить или пить коньяк.

Это приносит неисчислимый вред народу, ибо действует на молодое воображение, как обязательное условие всех сложных или трудных ситуаций в жизни. А отсюда и стремление к подражанию. Английское королевское общество врачей, тщательно изучив этот вопрос, установило, что каждая выкуренная папироса стоит курильщику 15 минут жизни. Это немало. В среднем, согласно статистическим данным, у многокурящих продолжительность жизни меньше, чем у некурящих на 6-7 лет. А в конкретной жизни как часто мы видим людей, погибающих от рака легкого, то есть от болезни, вызванной курением, в 45-48 лет, то есть теряющих 15-20 лет, а то и 30 лет жизни. Передо мной прошли многие сотни и тысячи таких больных. И каждый раз все внутри меня протестовало против того, что люди добровольно воруют у себя десятки лет жизни. Последствия курения для человека надо рассматривать не только с точки зрения смертности, но и заболеваемости. Ибо курение не только сокращает жизнь, но всегда приносит или усугубляет болезнь. Известно, что среди курильщиков смертность от всех причин вдвое выше, чем у некурящих. Курящие по сравнению с некурящими чаще страдают от простудных заболеваний, аллергических нарушений. Процесс выздоровления после многих заболеваний органов дыхания и хирургических операций длится дольше и чаще дает осложнения. Курение увеличивает степень риска заболеть тяжелыми хроническими заболеваниями или умереть преждевременно, то есть не дожить до положенного срока жизни.

Перечень бед, приносимых курением, самой ужасной которых является рак, столь же длинный, столь же устрашающий. К числу других болезней, тесно связанных с курением, относятся пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, эмфизема легких и другие, где влияние табака усугубляет тяжесть течения болезни.

Угроза, нависшая над обществом, связанная с курением, усиливается от того, что привычка курить и потребление табака нарастает из года в год. Так, поданным сельскохозяйственного департамента США, в 1900 году в среднем на каждого американца старше 15 лет приходилось только 54 сигареты в год. В 1958 году среднее потребление сигарет составляло уже 3700 на каждого старше 15 лет. Эти данные совпадают с данными, опубликованными в других странах, и самое печальное, что они продолжают нарастать.

В табачном дыме имеется несколько составных элементов, действующих вредно на человека. Из них наиболее важными являются два. В одном килограмме табака, который, как правило, человек выкуривает за месяц, содержится 70 миллилитров табачного дегтя. А это значит, что за десять лет через дыхательные пути курильщика проходит свыше 8 литров табачного дегтя. Нетрудно себе представить, что при всех возможностях организма к самозащите, ему невозможно противостоять против такого количества канцерогенного вещества, которое систематически изо дня в день подается организму.

Были проведены такие эксперименты: с помощью электрического мотора "выкуривалось" сразу 60 сигарет. Дым собирался и охлаждался. Внезапное охлаждение дыма вызывало осаждение дегтя, который растворялся в ацетоне. Этим раствором 3 раза в неделю смазывалась кожа мышей. Контрольные мыши смазывались одним ацетоном. И в то время, как у последних не было даже раздражения кожи, у первых рак кожи развился в 44% случаев. Средняя продолжительность смазывания равнялась 71 неделе, что составляет немногим более половины продолжительности жизни мышей.

В настоящее время установлено, что рак легкого у многих курящих встречается в 20-30 раз чаще, чем

у некурящих, что 96% больных раком легкого курят более 20 лет, что некурящие среди больных раком легкого составляют 1-2%. Коэффициент смертности от рака легкого на 100 тысяч населения выражается следующими цифрами: некурящие - 3,4, курящие менее чем полпачки сигарет в день - 51,4, от половины до 1 пачки - 144, у курящих более 40 сигарет - 217, то есть у них рак легкого встречается в 63 раза чаще. С точки зрения здравомыслящего человека курение выглядит очень неразумно, если не сказать больше. Если бы люди, освободившись хоть на некоторое время от действия этого наркотика, могли представить свое будущее, тот вред, который причиняет табак всем органам и тканям, всему их организму в целом - у них бы несомненно возникло отвращение и ужас по отношению к этому коварному веществу.

Вредно действует табачный дым в любых дозах не только на легкие, но и на сердце, на сосуды, зародышевые органы и на потомство. Крупнейший специалист в области легочной патологии профессор Оверхолт нашел, что легкие у курильщиков в 50 лет имеют те же изменения, которые некурящие имеют только в 70-80 лет. Канцерогенная роль курения сказывается не только на легких. Установлено, что раки других локализаций, как например, рак полости рта, языка, желудка, пищевода и т.д. у многокурящих наблюдается приблизительно два раза чаще, чем у некурящих. По многочисленным исследованиям тысяч курящих и некурящих доказано, что показатели нетрудоспособности у курящих людей выше, чем у некурящих. У курильщиков число невыходов на работу вдвое больше, чем у некурящих. Курящие около 10 лет болеют в 3,5 раза больше, чем некурящие, вследствие чего в 5 раз чаще отсутствуют на работе. Курящие менее устойчивы к холоду и неблагоприятным производственным факторам. Среди курящих отмечено большее число случаев травматизма на производстве. Хронический бронхит диагностируется у курящих в 2 раза чаще, а вся группа респираторных заболеваний в 4 раза чаще, чем у некурящих. Курение усиливает отрицательное действие различных вредных веществ на производстве. Курение вызывает тяжелые заболевания легких не только у самих курящих, но и у тех, кто с ними общается, особенно у детей. Это так называемые 'пассивные курильщики'. Изучение этого вопроса показало, что среди детей до 5 лет в семьях курящих часто болеющих 73,9%. В семьях с двумя курильщиками ~ 77%. При обследовании семей с тремя курильщиками ни одного здорового ребенка не выявлено.

Само пребывание нормального человека в обществе курящего всегда тягостно. Он часто кашляет, и днем, и ночью. Плохо спит, нередко ночью поднимается, чтобы выкурить папиросу, а так как многие из них из-за деградации личности теряют элементарное понятие о поведении, они могут закурить и в присутствии некурящих, в том числе женщин и детей, бросить- выкуренную сигарету в недозволенном месте, разговаривать с женщиной или человеком старшего возраста с папиросой во рту и т.д. Он теряет чувство приличия. Не следя за гигиеной рта, он дышит на окружающих тяжелым, удушливым; зловонным запахом махры, не заботясь о том, что он трудно переносим в обществе. Курение табака оказывает резко отрицательное влияние на сердце и сосуды. В табачном дыме, кроме дегтя, содержится никотин, являющийся чрезвычайно ядовитым веществом. Один миллиграмм никотина принятый через рот, является смертельной дозой. При выкуривании пачки сигарет, поглощается столько никотина, что этого достаточно, чтобы убить человека. Только благодаря тому, что при длительном курении у него вырабатывается некоторая устойчивость, противодействующая этому яду, и благодаря тому, что это поглощение происходит не сразу, а в течение дня, отравления не наступает. Однако о вредном действии никотина на организм и особенно на его центральную нервную систему, можно судить по тому влиянию, которое оказывает первая выкуренная им папироска: тошнота, рвота, "холодный пот" - эти симптомы говорят об отравлении клеток мозга никотином, и такое отравление клеток мозга имеет место каждый раз, хотя организм к этому и приспособляется. При курении стенки сосудов спазмируются. Курение табака, как правило, усиливает или вызывает приступы коронарной недостаточности. Статистика свидетельствует, что курящие страдают стенокардией в 13 раз, а инфарктом миокарда в 12 раз чаще, чем некурящие. По материалам Института кардиологии 82% больных, поступающих в институт в срочном порядке с острым инфарктом, являются курильщиками. О губительном действии курения на сердце говорят следующие данные американских авторов: средний возраст умерших от сердечных приступов у некурящих был равен 67 годам, а у заядлых курильщиков 47 годам (Урланис, стр.202).

При всех приступах грудной жабы у курящего человека основой лечения должно быть прекращение курения. Очень часто только этого одного достаточно, чтобы ангиозные боли исчезли. В ряде случаев они исчезают навсегда. У курильщиков в резкой степени страдает сосуды не только сердце- У них часто возникает болезнь

периферических сосудов, которая называется облитерирующий эндоартериит, то есть идет закупорка сосуда изнутри. В начале она проявляется так называемой перемежающейся хромотой: при ходьбе появляется резкая боль в икрах ног, которая заставляет человека останавливаться. Боль постепенно проходит, но через несколько минут ходьбы вновь появляется и вновь человек должен останавливаться. Это грозный сигнал курильщику; надо немедленно бросить курить, иначе будет очень плохо, так как никакое лечение при курении не помогает. Если человек не бросит курить, то болезнь развивается дальше. Омертвевает большой палец ноги, затем вся стопа. Приходится отнимать ногу. Если и в этом случае курильщик не расстанется с папиросой - процесс переходит на другую ногу, а затем и на руки... Советую всем, прочитавшим эти строки: если хотите сохранить здоровье и не оказаться в положении такого человека, немедленно бросьте курить, пока еще есть сила воли! Для таких больных не только курение, но даже пребывание в атмосфере табачного дыма может быть губительным.

Конечно, причин сердечно-сосудистых заболеваний много и каждая из них может привести к гибели больного. Но курение создает условия, при которых легче возникают и тяжелее протекают все сердечно-сосудистые заболевания.

Сухая морщинистая кожа, желтый цвет лица, дряблые мышцы, тусклый усталый взгляд, сниженный интерес к окружающему, вялость в движениях. Курящий и выглядит много старше своих лет. Все это резко усугубляется, если к тому же этот человек употребляет спиртное. Увеличивая смертность в два раза, курение уносит дополнительно многие тысячи жизней. По данным отечественных авторов, при поражении сосудов сердца, курящие умирают в среднем на 19 лет раньше. В среднем курящие мужчины умирают по сравнению с некурящими от различных заболеваний на 15 лет раньше, от заболеваний коронарных сосудов сердца - примерно на 18 лет раньше, от хронического бронхита - на 14 лет, от рака легкого - на 11 лет раньше. Сколько же горя несет папироса, сколько счастливых дней человек теряет за сомнительное удовольствие подышать ядовитым дымом. И ведь удовольствие от папиросы испытывает человек, когда он становится табачным наркоманом. Пока он не наркоман, курение ничего, кроме отвращения, не вызывает. Курящие в свое оправдание говорят некурящему: ты, мол, лишаешься большого удовольствия тем, что не куришь. Это слова наркомана. Как лишенный наркомании, могу сказать: никогда в жизни не пожалел, что не курю, потому, что для нормального человека курение - отвратительная вещь!

Для курящего, то есть уже ставшего наркоманом, это возможно и удовлетворение, но это удовольствие патологическое, вызванное извращением психики, как у всякого наркомана. То же самое чувствуют и говорят морфинисты, курящие опий и т.д., то есть люди, находящиеся в крайней степени деградации личности, с глубоким изменением в мозгу, и таким поражением во всех органах, которые быстрыми темпами ведут человека к гибели. Такое же разрушение мозга, психики и всего организма имеет место и у курящего, здесь только темпы несколько замедленные, но сущность остается та же.

Вот почему я обращаюсь к юношам и девушкам: не испытывайте судьбу, не начинайте курить! Курение - это наркомания, это расстройство всех функций организма, это частые болезни и преждевременная смерть! Ничего хорошего не несет и нести не может, ибо табак - это наркотик, а наркотик - это злой обманщик, злой дух! А главное, табак, разрушает генетический код и потомство курящего будет слабее и болезненнее, чем он сам!

Курение табака сказывается отрицательно и на желудочно-кишечном тракте. Установлено, что выкуривание двух сигарет значительно поднимает кислотность желудочного сока более, чем на 1 час. Этим и объясняется, почему, по мнению специалистов, курение активизирует язвенный процесс, и некоторые из них отказываются лечить больного язвой желудка, который не согласен бросить курить.

Наблюдение за язвенными больными показало, что при курении снижается эффект лечения и часто делает его бесполезным.

Изучение отдаленных результатов показало, что рецидив заболевания у тех, кто продолжает курить, в 4 раза чаще, чем у тех, кто прекратил курить. Даже после хирургического лечения было отмечено, что те больные, которые продолжали страдать от язвенных симптомов после операции были те, кто продолжали курить.

С невероятной быстротой растут жертвы сигарет. В США, где статистический учет поставлен хорошо, считается, что ежегодно 300 тысяч преждевременных смертей есть результат рака легких, ишемической болезни сердца, хронических бронхитов и эмфизем, то есть болезней, связанных с курением сигарет. Для лечения таких больных государство тратит огромные средства, Большой вред наносят курящие тем, что загрязняют воздух. Некурящему достаточно провести 1 час в

накуренной комнате, чтобы в его организм попали вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете. Курение очень часто начинается с детства. Если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70% случаев он будет курить всю жизнь. Это указывает на то, что важно не давать возможность детям даже пробовать курить сигареты. Ряды курильщиков пополняются в большей степени, чем раньше, подростками, девочками и женщинами. И это начинает вызывать тревогу во всем мире, особенно в связи с великой и благословенной миссией, предназначенной женщине - быть матерью будущего человека. Всего лишь 80 лет назад курящие женщины были исключением. Сегодня их настолько много, что они представляют собой подлинное социальное явление. Результаты опроса, проведенного в июле 1979 года показали, что в возрасте от 50 до 64 лет на 5 курящих мужчин приходится 1 курящая женщина, в то время как в возрасте 17-18 лет число курящих юношей и девушек почти одинаково. Плохо также то, что все методы борьбы с курением оказывают на женщин меньше воздействия, чем на мужчин. Вредные последствия курения сказываются на женщине, как на будущей матери. Среди курящих матерей наблюдается отчетливо выраженная смертность при родах. Кроме того, среди детей, родившихся от курящих матерей, значительно выше отмечается заболеваемость, отставание в умственном и физическом развитии. Отравление никотином угрожает и грудным младенцам у курящих матерей, так как он содержится в их молоке.

В личном плане курящая женщина во многом проигрывает и эстетически: преждевременные глубокие морщины, плохой цвет лица, пожелтевшие пальцы, ногти и испорченные зубы не украшают ее. Сочетание сигарет с противозачаточными средствами повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний для женщин всех возрастов в 38 раз по сравнению с женщинами, которые не курят и не принимают таблеток.

У курящих женщин коэффициент смертности в первые три года также значительно больше, чем у некурящих, а частота преждевременных родов стоит в прямой зависимости от интенсивности курения женщины.

Было проведено наблюдение за кроликами, когда крольчихи вдыхали табачный дым, равный 20 сигаретам, выкуриваемым чело веком в день. При этом оказалось, что у маток, вдыхавших табачный дым, мертворождение встречалось в 10 раз чаще, чем у вдыхавших обычный воздух... Кроме того, у родившихся живыми вес был на 17% меньше, чем в норме. Мыши, находившиеся в комнате с табачным дымом, не размножались в течение года, в то время, как контрольные размножались нормально. Установлено, что отсутствие размножения среди экспериментальных животных вызвано атрофическими изменениями в органах размножения. При этом оказалось, что ранее известные патологические изменения, вызванные инъекциями раствора никотина у мышей и крыс, совершенно параллельны тем изменениям в органах размножения, которые наблюдаются у мышей и крыс, вдыхавших табачный дым. Другие лабораторные опыты показали, что самки крыс, находившиеся в атмосфере табачного дыма, страдали от временного бесплодия и аборт. Точно так же они в среднем имели непропорционально большое количество мертворожденных плодов...

В последнее время в общей печати все чаще появляются сообщения о вреде, который наносится женщине курением, особенно в период беременности. Высокий рост наступления тромбоэмболических осложнений имеется в послеоперационном периоде у пожилых курящих женщин. Особенно высока степень этого риска при проведении операции в зимнее время года. Появились сообщения о наступлении инфарктов миокарда у молодых курящих женщин (в возрасте до 40 лет).

Курение табака сказывается отрицательно на поповой функции и мужчин. В Англии обследованы 500 мужчин, в свое время бывших заядлыми курильщиками, но полностью прекратившие курить. Их рассказ представляет определенный интерес - оказалось, что чем дольше продолжалась их привычка курить, тем более выраженным было снижение их половой активности. Вредное воздействие табака на репродуктивную функцию, как у мужчин, так и у женщин, отмечено уже давно. Объясняется это тем, что хроническое отравление никотином отражается на деятельности желез внутренней секреции. Никотин активизирует деятельность надпочечников и выделение ими адреналина, обладающим сильным сосудосуживающим действием. Повышается кровяное давление. резко сужается просвет сосудов: мозга, нижних конечностей, внутренних органов, особенно сердца, а также половых желез. Функция последних снижается, некоторые женщины приобретают мужеподобный вид: у них грубеет голос, кожа лица становится землистого цвета, запах изо рта у женщин вызывает отвращение. Действуя на центр половой функции, никотин при длительном введении его в организм, может стать причиной нарушения менструаций, а иногда прекращения их. Почему же курение табака так губительно действует на человека? Дело в том, что при курении, под

влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла, среди которых особенно опасен бензидин, стопроцентный канцероген. Главный яд - никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте.

Американские исследователи установили наличие в табачном дыме при сгорании табака значительное количество полония 200, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, равную 36 рад, что в семь раз больше дозы, установленной соглашением по защите от радиации.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Он вызывает резкий спазм сосудов, в результате чего наступают различные мозговые расстройства. Никотин влияет, на деятельность органов чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус (цитир. по Тимошенко Л., Киев, Об-во "Знание" 1979 г "Влияние алкоголя на репродуктивную функцию человека").

Все это не может не сказаться на средней продолжительности жизни человека, так и на здоровье и на трудоспособности каждого курящего. Нет ничего удивительного в том, что по данным ВОЗ, много и настойчиво изучающей эту проблему, каждый пятый умерший умирает от причин, связанных с курением. Если применить этот расчет к нам, то в нашей стране мы ежегодно теряем от курения около 500 тысяч человек.

Несмотря на столь губительное действие табака на здоровье человека, этот ядовитый продукт получает все большее распространение во всем мире. Мировое производство сигарет к 1976 году достигло 3850 млрд. штук. Производители, стремящиеся сбыть свой товар, не скупятся на рекламу. По данным противоракового общества США, табачные компании на рекламу затрачивают ежегодно свыше 300 млн. долларов. Правительства, стимулирующие табачную промышленность, считают, что они получают большую выгоду от нее в виде налогов и сборов. Но выгодно ли на самом деле государству разведение табака и производство сигарет? С обывательской или чисто ведомственной точки зрения считается, что табак -выгодная сельскохозяйственная культура, технология его возделки и переработки легко доступна, что табак - удобный способ получения государственного дохода и перспективен как источник иностранной валюты.

Однако, с точки зрения государства, общества и народа это не так. Во-первых, земли, засеянные табаком, часто в очень удобных и богатых в климатическом смысле регионах, могли бы дать полезную для народа сельскохозяйственную культуру. Во-вторых, для прогревания одного гектара земли, засеянной табаком, необходимо сжечь количество древесины, занимающей гектар земли. А лес является важнейшим биологическим стимулятором жизни и огромным богатством, которое катастрофически быстро исчезает.

Нехватка древесного топлива ощущается даже в такой богатой лесом стране, как Бразилия, занимающей ведущее место в развивающемся мире по производству табака. Исчерпав местные запасы, многие фермеры импортируют топливо из дальних районов. Подобные проблемы характерны и для Пакистана, где по данным отчета о торговле табаком,использование леса для сушки табачных листьев в качестве топлива безмерно истощает лесные ресурсы страны. Государство, общество и народ несут огромные потери.

По приблизительным подсчетам только в нашей стране для этих целей ежегодно сжигается миллиард деревьев. К сожалению в отчетах эти данные по непонятным причинам не публикуется, Расстраивается здоровье миллионов людей, сокращается средняя продолжительность жизни на 5-6 лет, наносится огромный вред природе, миллионы гектаров земли вместо пользы приносят людям вред?

Мы жалуемся, что у нас мало бумаги. Ее экономят даже на детских изданиях. Между тем, лучшие сорта бумаги и в немалых количествах идут на изготовление папирос, пачек и коробок, которые безжалостно сжигаются, принося, кроме того. огромный вред, в первую очередь тем же детям, у которых мы отнимаем бумагу.

Из 350 кг бумагилоксринт, то есть, ее лучших сортов, покупаемых за рубежом за золото, изготавливается один миллион сигарет. А точнее говоря, у нас в 1976 году, когда собрали 299000 тонн табака, изготовили 340 млрд сигарет. Л если на один млн их пошло 350 кг бумаги люксринт, то всего на табачные изделия мы расходуем ежегодно 100 тысяч тонн первоклассной бумаги. Если мы подсчитаем, что тратит общество ежегодно на производство табачных изделий, то получается довольно мрачная картина: огромные площади первоклассной земли в лучших климатических регионах страны засеваются табаком, ежегодно сжигается миллиард деревьев, тратятся ценнейшие продукты питания и вещества, тысячи тонн первоклассной бумаги; тысячи рабочих рук, сотни ученых работают в этой области и для чего? Чтобы ежегодно в результате страна теряла около полумиллиона человек от болезней,

связанных с употреблением табака. Это уже безвозвратные потери. А если учесть многие миллионы болеющих по вине табака, сотни миллионов дополнительных дней нетрудоспособности, то вряд ли разум человеческий может не то что оправдать, а просто понять пределы абсурда, до которого современные люди дошли с курением. По данным ВОЗ, "Мировая табачная промышленность поставляет на рынок около 4-х триллионов сигарет, доход от продажи которых составляет огромную сумму- 85-100 млрд долларов ("Здоровье мира" 11-111, 1980 г., стр. 26)". За эти барыши расплачиваются своей жизнью и зяо-ровьем люди всей земли, особенно дети. Именно с детского возраста начинается эта привычка, и именно на детский организм табачный дым оказывает особо опасное влияние. От табака дети начинают страдать еще до своего рождения, если их родители курят. Среди детей, отцы которых были интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются тяжелые пороки развития. Установлено, что эти дети, наблюдавшиеся с 5-6-летнего возраста, часто в значительной мере отставали в своем умственном и физическом развитии. Если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70% случаев из 100 он будет курить всю жизнь. Пример родителей - очень важный фактор: в семье с некурящими родителями число курящих детей не превышало 10%, тогда как в семьях, где родители были курильщиками, курили 67% мальчиков и 78% девочек!

Родители! Обратите внимание! Пожалейте своих детей! Надо удивляться взрослым, особенно образованным людям, имеющим детей, какой пример они подают и на что своим примером толкают детей! Чем объясняется, что у нас, курение получает все большее распространение. Причин этому много. Прежде всего, виноваты врачи и учителя, которые сами курят и тем самым сводят на нет любую разъяснительную работу, так как население, доверяя им, и видя, что они курят, считает, что это, по-видимому, не столь большое зло. Большую отрицательную роль в распространении этой вредной привычки играют наши торгующие организации, которые пропагандируют папиросы и табак с энтузиазмом, достойным лучшего применения.

По существу в вопросах пропаганды табака наше искусство и торговые организации могут посоревноваться с табачными компаниями за рубежом. Между тем молодой человек обычно начинает курить, пока оневде является несмышленишем-и, следовательно, курение для молодого человека есть признак его незрелости. До тех пор, пока у нас не прекратят продажу табачных изделий. не прекратят пропаганду курения через искусство, пока дети будут иметь возможность приобрести табак и папиросы, нам очень сложно бороться с этой глупой и опасной привычкой. Пока папиросы и табак будут доступны каждому, дети будут курить. А если будут курить дети, будут курить и взрослые и наоборот. Получается "порочный круг". По глубокому убеждению настала пора поставить преграду наркотическому яду, уносящему ежегодно полмиллиона жизней и приносящему людям болезни и потере трудоспособности. Для этого, помимо налаживания антикурительной пропаганды и категорического запрета прямой и косвенной пропаганды курения, необходимо ввести ряд законодательных мер, создающих экономические и нравственные преграды для этого ядовитого наркотика, распространив на табак, как и на алкоголь, закон о защите населения от наркомании.

Вот и закончился очередной съезд "Оптималиста". Разъехались последние участники, время подвести итоги и передать некоторые свои впечатления. Хотелось бы сделать это не формальным, сухим языком, а нормальными, простыми словами. И, пожалуй, первое слово, которое характеризует мои ощущения - грусть. Грусть и некоторое разочарование. Второе - чувство вины и некая просветленность. И вера в то, что просвет все-таки есть и перспективы у нас не такие уж печальные...

Первая часть съезда была пронизана общей и очень искренней скорбью. И тем комком в горле, который мешал одним говорить, а другим сдерживать слезы. Съезд, посвященный 15-летию общероссийской общественной организации Объединения "Оптималист", главным героем которого должен был несомненно стать Юрий Александрович Соколов, превратился не в день его чествования и прославления, а в день его памяти, поминования. В день воспоминаний и еще большего осознания той великой утраты, которое понесло все трезвенническое движение и многие его участники.

Учитель, Спаситель, Мастер, Трибун, - вот только некоторые характеристики Ю.А. Соколова, которые прозвучали в речах выступающих, и казалось, всем есть, есть что сказать о нем. Академик Ф. Г. Углов, кандидат пед. Наук В.Н. Толкачев, председатель ООО "Объединения Оптималист" Ю.А. Ливин, его заместитель Кутепов, автор гимна "Оптималиста" И.К. Биндюков, который, кстати, был исполнен

вместе с его авторами в начале работы съезда. Вот только несколько имен из списка выступавших.

- Смерть Соколова - это тот самый случай, когда сознание знает, а подсознание отказывается принимать истину, - сказал в своем выступлении И. Н. Афонин, - трудно, невозможно понять, поверить, что его больше нет с нами...

- Метод, который распространил Ю. А. Соколов после смерти Г.А. Шичко, как и его книги, не только помогли нам в работе с людьми, - сказала в своей страстной и очень эмоциональной речи Г.А. Зайцева, - но и привели многих из нас в науку, на нем защищено множество дипломов, несколько диссертаций. Да и сами встречи с Юрием Александровичем помогли нам выйти на новый профессиональный уровень. Именно благодаря ему и его вдове - Л.Ю.Захаровой мы имеем сейчас статус Академии социальных технологий.

Просто поразительна всеохватность и разносторонность этого человека, та энергия, которая шла и идет до сих пор волнами от всех, с кем он общался лично, письменно и по телефону. Казалось, не было на съезде человека, которому Ю.А. не посылал в свое время письмо, открытку, автограф, рецензию, слова поддержки, доверия, одобрения.

- Я получила от Соколова три письма, - сказала недавний участник трезвеннического движения из Ивановской области Е.В. Симонова, вся работа которой сосредоточена в пос. Храмцове и г. Фурманове, - одно зачитано - перечитано, я его неоднократно многим показывала, цитировала в статьях, в выступлениях по радио, в своей стенной газете. Как он успевал все, уму непостижимо. И нереально повторить, пожалуй, даже нескольким людям весь тот титанический объем дел, которые успевал проделать за день и успел сделать Соколов за годы своей подвижнической деятельности. И даже то, что собрались мы в этот раз в прекрасных залах "Центра медицинской профилактики" в самом центре Санкт-Петербурга - тоже его заслуга, он успел договориться об аренде этого помещения буквально накануне своей гибели. Он же составлял вместе с нами и текст приглашения на съезд, стремясь сделать его максимально мягким и добрым. И любимое приветствие Соколова: "Люди хорошие, добрый человек, еще несколько дней звучало на его автоответчике и использовалось в обращении участников съезда друг к другу. Может эта его доброта, это страстное привлечение всех трезвых сил на помощь своему делу привели многих оптималистов к вере. Кто-то пришел к православию, кто-то примкнул к последователям брата И. Чурикова, кто-то просто обрел бога в душе. И не удивило никого, что в папочки, выдаваемые каждому участнику съезда была вложена красиво оформленная молитва Оптинских старцев, и не случайно П. И. Губочкин привез в подарок икону преподобного Иринарха из Ростовского Борисо-Глебского монастыря, где Петр побывал накануне и где узнал, что именно Иринарх был одним из тех святых, через кого "Господь бог заповедал верным ученикам своим от Востока до Запада наставлять и научать людей, отводить от незаконного пьянства. За это пьянство Господь наведет на нашу землю иноплемных...", говорить в пророчестве.

Именно этим: наставлением, научением и занимался все последние годы Ю.А. Соколов. Отводил от незаконного пьянства сам и учил этому своих учеников.

- Да, нас мало, увы, очень мало, - сказала в своей проникновенной речи жена и соратница Соколова Л.Ю.Захарова, - но мы должны сделать все возможное, чтобы помочь своей многострадальной стране, чтобы помочь людям прийти к трезвости, прийти к вере. Ведь нигде в заповедях божьих не сказано: пей, кури... И если смерть Юры послужит для кого-то толчком к выполнению великой миссии отрезвления, значит он прожил свою жизнь не зря...

- Когда-то Ю.А.Соколов поклялся перед гробом Геннадия Андреевича, продолжить его дело, - сказал представитель Белоруссии В. Комаров, - так давайте и мы примем коллективную клятву или каждый ее примет для себя, не только продолжить дело наших Учителей Шичко и Соколова, но и поднять его на самый высокий уровень.

Во второй части съезда выступил со своим знаменитым докладом "Пить можно всем, но знать лишь только..." председатель Сбнт В. Г. Жданов. Интересно рассказал об удивительном по результатам опыте трезвеннической работы наших зарубежных коллег А.Н. Маюров из Нижнего Новгорода. Пожалуй, наиболее ярким по насыщенности и эмоциональности были выступления молодых участников съезда, в частности, редактора газеты "Трезвый Петроград" А. А. Оброскова. Он не только выразил искреннее соболезнование семье Соколова, но и призвал всех к единению, консолидации трезвеннических сил, независимо от принадлежности к организации и используемой методике. "Мы должны создать вокруг себя мощное информационное поле, чтобы проблема отрезвления населения овладела сознанием людей и привлекала бы на нашу сторону все более мощные силы", - сказал Анатолий. Вторым открытием этих дней были ребята из Стерлитамака во главе с Сергеем Коневым, имя которого просил запомнить еще Ю.А. Соколов в своем последнем письме Батру. Именно они были главными героями второго дня съезда. Модель работы с наркозависимыми детьми и их семьями, способ распространения информации и привлечения средств к своим проектам заинтересовали большинство участников съезда и заставили поверить, что молодая поросль "Оптималиста" не даст

погибнуть замечательному методу Г.А, Шичко и делу, которому посвятил свою жизнь его последователь Ю. А. Соколов. Несколько смазало впечатление о съезде последняя его часть, когда неожиданно для всех стали выбирать президента Международного содружества "Оптималист". Было много споров о кандидатурах на этот освободившийся пост, о его статусе, об обязанностях, правах и полномочиях. Увы, не обошлось без взаимных упреков и публичного выяснения внутренних отношений между лидерами двух белорусских организаций. Кстати, от них же исходили и самые конструктивные предложения по поводу того, как воздать дань благодарности погибшему президенту.. ..В.А. Толкачев предложил объявить следующий год годом памяти Ю.А.Соколова, как это сделали в их клубе. А С. И. Кривцов предложил выпустить почетный памятный знак имени Соколова и вручать его наиболее достойным и заслуженным деятелям на ниве трезвости. В заключении Академик Ф.И. Углов зачитал обращение ученых - медиков о признании алкоголя и табака наркотиками, которое единогласно было принято участниками съезда с наказом распространения его через публикацию в газетах "Оптималист" и "Соратник".

Светлана Троицкая