

А 139
А 59
Н. И. Григорьевъ.

А 200
59

801-18
7479

АЛКОГОЛЬ

и

ДОЛГОЛѢТІЕ

изданіе „Вѣстника Трезвости“.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ
Типографія П. П. Сойкина, Стремянная ул., д № 12
1896

801-18
1449

Было время, хотя и было оно очень давно, но все таки было такое время, когда люди на свѣтѣ жили по нѣскольку сотенъ лѣтъ. Да въ тѣ далекия времена и жизнь была иная, чѣмъ теперь; эта жизнь была, какъ повѣствуетъ библія — простая, близкая къ природѣ; люди то же были простыя, не испорченныя природы, которымъ большая часть современныхъ пороковъ и болѣзней были совершенно неизвѣстны. Теперь дожить до 70—80 л. рѣдкость, а про людей дожившихъ до 100 и болѣе лѣтъ въ газетахъ пишутъ, удивляются долголѣтію ихъ: прежде же, напримѣръ, до всемірнаго потопа, люди жили по 700—800 и 900 л., а Маусалль дожилъ и до 969 л., и мало кто тогда удивлялся этому. Въ книгѣ Бытія приводится родословная Сима; изъ нея видно, что самъ Симъ умеръ 600 л., а сынъ его Арфаксалль—465 л., сынъ послѣдняго, Сала, прожилъ 433 года, а правнукъ Фалекъ—только 239 л. Послѣ Серуха, сына Рагава, достигшаго 230-ти лѣтняго возраста и умершаго за 1950 л. до Р. Хр., въ Библии весьма рѣдко встрѣчаются примѣры достижения 200 л. Такъ, одинъ только многострадальный Іовъ дожилъ до 217 л. а всѣ остальные патриархи умирали раньше: Авраамъ—175 л., сынъ его Исаакъ—180 л., Іаковъ, сынъ Исаака,—147 л. Послѣ Моисея жизнь человѣческая еще болѣе сократилась.

Что умственные и нравственныя качества человѣка имѣютъ важное вліяніе на долголѣтность, то это и оспариваемо не можетъ быть. Припомнимъ выдающіяся черты характера и образа жизни нѣкоторыхъ славныхъ людей древности. Авраамъ, напримѣръ, одаренный необычайною силою и твердостью воли, всегда успѣшно выполнявшій всѣ свои намѣренія, достигъ 175 л.; Исаакъ, высоко цѣнившій миръ, покой и цѣломудріе, почилъ 180 л.; Измаиль, охотникъ и воинъ—137; Іосифъ, исполненный глубокой мудрости, много претерпѣвшій въ юности, но почитаемый въ старости умеръ 110 л.; Моисей, одаренный божественнымъ гевіемъ и необычайною энергіею, мало говорившій, но много дѣлавшій, почилъ, несмотря на всѣ свои труды и заботы—120 л. отъ роду.

Обращаясь къ исторіи Греціи, и здѣсь мы найдемъ примѣры долголѣтія. Солонъ, человѣкъ сильной воли, глубокаго ума и пламеннаго патриотизма, прожилъ 80 лѣтъ; Эпименидъ критскій достигъ, говорятъ, 157 лѣтъ; Софокль, Пиндаръ и Анакреонтъ, Солонъ, че-

*) Материалами для этой статьи были: статьи въ «Прав. Вѣсткѣ» и въ «Руск. Словѣ» за 1896 г., вырѣзки изъ журн. «Врачъ», статья изъ Ревальс. Энциклопедіи, докл. «Объ алкоголизмѣ» д-ра Козловаго, ст. Штрюмелля къ вопросу объ алкоголизмѣ съ врачебной точки зрѣнія» изд. д-ра Коровина и др.

ИЛИМ
1918
13478-0

ловьят сильной воли, глубокого ума, горючо любивший отечество, — прожил по 80 л. Георгий, известный оратор, много путешествовавший и много потрудившийся для просвещения греческого юношества, умерь 108 лѣтъ; Исократъ, отличавшійся крайнею воздержанностью, — 98 л.; Демокритъ, одинъ изъ выдающихся естествоиспытателей древности, прожилъ 109 л.; известный философъ Диогенъ — 90 л.; Зенонъ, основатель школы стоиковъ, — 100 л.; Платонъ, одинъ изъ гениальнѣйшихъ людей, натура созерцательно спокойная, дожилъ до 81 г.; Пнеагоръ, рекомендовавший своимъ ученикамъ умеренность во всемъ, спокойствіе и физическія упражненія, умеръ также въ глубокой старости.

Въ римской исторіи также встрѣчается не мало примѣровъ долготѣя, заслуживающихъ быть отмѣченными. Упомянемъ, напр., а Валерій Корвинъ, человекъ мужественномъ, храброемъ, съ сильною волею, сумѣвшемъ приобрести любовь народа, онъ жилъ болѣе ста лѣтъ; Орбелій, сначала солдатъ, затѣмъ учитель, пригнѣзвившій въ школѣ суровую военную дисциплину, умеръ ста лѣтъ; Катонъ извѣстный непоколебимою твердостью воли, любившій сельскую жизнь и никогда не дѣлывшійся, прожилъ болѣе 90 лѣтъ; Тиверій прожилъ 78 лѣтъ, отличался умеренностью во всемъ и никогда не забывалъ о своемъ здоровьи; онъ говорилъ, что считать безумцемъ того, кто послѣ 30 л. совѣтуется съ докторами: въ этомъ возрастѣ всякій долженъ знать по опыту, что ему полезно и что вредно.

Очень большое число примѣровъ долготѣя можно найти въ житіяхъ святыхъ подвижниковъ церкви Христовой, претерпѣвавшихъ всевозможныя физическія лишенія, мужественно подававшихъ порывъ своей воли и направлявшихъ все свои помыслы къ Богу. Они почти не знали никакихъ болѣзней, всегда были бодры духомъ и тѣломъ, хотя на видъ они были — только кожа да кости. А жили они — вотъ по скольку: Св. апостолъ Іоаннъ жилъ 93 г.; Павелъ — отшельникъ, жившій въ дикой пещерѣ и соблюдавшій строжайшій постъ, достигъ 93 л.; св. Антоній почилъ 113 л.; св. Аонасій и св. Іеронимъ преставились, имѣя свыше 80 л. Симеонъ Столпникъ стоялъ на столпѣ 80 л., а всего прожилъ 103 г.; Кириакъ отшельникъ 109 л., Аппій столпникъ 118, Іоаннъ Молчальникъ 104, Антоній и Феодосій великіе по 105, Фивейскій 118, нашъ Павелъ Комельскій 112, Аниъ 110, Макарій Александрійскій 100, Маркъ Фракіійскій только въ пустынѣ провелъ 95 лѣтъ, не считая того, сколько жилъ въ мѣрѣ. А сколько святыхъ и богоугодныхъ людей жило по 90, по 80 лѣтъ — трудно и перечестъ. Да и теперь гдѣ въ болѣе встрѣтите благойныхъ старцевъ, украшенныхъ сѣдинами — въ мѣру — ли или въ монастыряхъ? Недавно въ Троицкой Маврѣ почилъ отъ трудовъ своихъ престоць-старецъ 104

лѣтъ; онъ даже и постриженъ не былъ, ничего не искалъ, съ ранняго утра до поздняго вечера приметаля въ Божьемъ храмѣ. Лѣтъ сорокъ носилъ тяжелыя вериги. Питался только кускомъ хлѣба и ковшомъ квасу въ день. Въ 2 часа утра онъ уже былъ въ слѣбѣ, стоялъ утрени, потомъ раннюю обѣдню, затѣмъ, отдохнувъ въ приторѣ церковномъ, на тѣсныхъ чугунныхъ плиткахъ надъ духовною печью, стоялъ позднюю обѣдню, и только послѣ сего шелъ въ богадхилью, гдѣ ему отвѣдѣтъ былъ уголокъ. А къ вечеру онъ первый приходилъ въ церковъ, потомъ шелъ ко всеобщей, отуда — на правило — тогда только «домой»... Итакъ, изодня въ день, много лѣтъ... Гдѣ брать силы этотъ хилый, маленкій старичекъ?.. Богъ подкрѣплялъ его, и подкрѣпляеть всехъ такихъ.

А какъ и чѣмъ питались эти великіе сподвижники?

Иларіонъ Великій принималъ пищу обычно черезъ три-четыре дня; Савва — черезъ пять, Симеонъ Дивногорецъ еще шести лѣтъ отъ роду уже постился по шести дней, а во всю жизнь вкушалъ черезъ три-семь-десять дней. Оръ вкушалъ разъ въ недѣлю, также постился и Макарій Александрійскій по Великимъ постамъ. Патриархъ Константинопольскій Іоаннъ Постникъ во все время своего святительства вкушалъ только разъ въ недѣлю, въ воскресенье, принимая немного овощей. Паисій Великій вкушалъ только въ субботу и воскресенье, а къ концу жизни сталъ вкушать черезъ двѣ недѣли. Петръ Алоонскій обычно постился по двѣ недѣли, а потомъ до конца жизни вкушалъ черезъ сорокъ дней. Висаріонъ и Симеонъ Юродивный часто постились до чѣлоу недѣль, а иногда проводили безъ пищи и сорокъ дней. Симеонъ Столпникъ, Герасимъ Іорданскій, Антоній и Феодосій Великіе, Макарій Египетскій, Кириакъ, Арсеній Великій, Онуфрій Великій, Марія Египетская, Даниль Столпникъ и многіе другіе все четырнадцатидню проводили безъ пищи.. Обычная ихъ пища была: смоквы, финики, разныя огородныя овощи, самымъ простымъ образомъ приготовленные, безъ всякихъ приправъ, развѣ только съ солюю, очень рѣдко — съ масломъ. Въ варенія зерна пшеницы, ячменя, чечевицы, — что у нихъ называлось *сочиво*мъ. Одному подвижнику *въ озъ день Пасхи* ученикъ приготовилъ пищу съ масломъ, онъ посмотрѣлъ на нее, залился слезами и сказалъ: «Господь мой вкусилъ оцетъ съ желчію и я ли буду ѣсть съ масломъ?» — велѣлъ подать себѣ обычную пищу безъ масла. Тѣ, кто жили въ монастыряхъ, питались кромѣ овощей конечно и хлѣбомъ; запасались хлѣбомъ и тѣ пустынники, которые жили близъ монастырей, берегая запасъ сухарей на нѣсколько дней, дѣла мѣсяцъ, *лѣтъ*, изъ были и такіе, которые, много лѣтъ не вкушали и хлѣба. Маркъ Фракіійскій, 95 лѣтъ не видавшій лица человеческого, открывался постыишему его Серпіону, что голодъ заставлялъ его иногда напо-

2017103101



4

нять чрево землею и пить морскую воду. Пустынники питались тѣмъ, что давала имъ пустыня: дикими растеніями, корнями разныхъ травъ, мохомъ, дубовой корою... И при такомъ-то скудномъ питаніи они еще никогда не ѣли до сыта: у нихъ было правило—оставлять пишу, когда еще есть нѣкоторый остатокъ голода. Фунтъ хлѣба въ сутки—вотъ самая обычная мѣра ихъ питанія. Но многие и эту мѣру сокращали до четверти фунта. Макарій Александрійскій сдѣлалъ себѣ сосудъ съ узкимъ отверстиемъ, такъ, чтобы только могла проходить рука, и клалъ въ этотъ сосудъ мелко нарезанные сухари: сколько можно было за одинъ разъ захватить рукою, столько и бралъ онъ, когда хотѣлъ подкрѣпить себя пищею: это было не больше осмунки фунта. Многие изъ нашихъ Киено-печерскихъ подвижниковъ питались одною просфорою въ день... Было бы странно и упоминать о винѣ... Одинъ подвижникъ, когда его принуждали выпить немного вина, всегда наказывалъ себя тѣмъ, что весь слѣдующій день не давалъ себѣ ни капли воды.

Что-же теперь мы видимъ?

Средняя продолжительность человеческой жизни при всѣхъ ея нынѣшнихъ удобствахъ и при пользованіи всѣми новѣйшими усовершенствованіями опредѣляется только въ 33 года; четверть умирающихъ не достигаетъ семи лѣтъ, а половина—17 л. На 10,000 чел. приходится одинъ столѣтній, на 500—одинъ восьмидесятилѣтній и на 100—одинъ шестидесятилѣтній. Замѣчено, что женатые отличаются болѣею долговѣчностью, чѣмъ холостые, и что высокіе живутъ также долѣе низкорослыхъ. Женщины, число которыхъ на земномъ шарѣ нѣсколько превышаетъ число мужчинъ, вообще долговѣче послѣднихъ и имѣютъ болѣе вѣроятія дожить до 50 лѣтъ; послѣ этого смертность мужчинъ и женщинъ одинакова.

Военные и чиновники еще менѣе долговѣчны, чѣмъ коммерсанты и торговцы. Эпидемическія болѣзни зачастую совершаютъ сильныя опустошенія въ рядахъ арміи; трудности военного времени, раны, получаемыя на войнѣ, тоска по родинѣ, нѣрѣдко преслѣдующая молодыхъ солдатъ—все это дѣйствуетъ губительно на здоровье. Что касается чиновниковъ, то отсутствіе физическихъ упражненій, сидячая жизнь, недостаточность вознагражденія и всякаго рода лишенія при многочисленности семьи, разумѣется, сокращаютъ ихъ дни.

Духовныя лица изъ всѣхъ людей отличались и теперь отличаются наибольшою долговѣчностью. Такъ вычислено, что теперь изъ 100 чело. духовныхъ 42 чело. доживаютъ до 70 лѣтъ, 14 чело. до 80 лѣтъ, а средняя продолжительность жизни 65 лѣтъ. И это понятно. Ихъ образъ жизни правильный и простой. Они чужды страстямъ, волнующимъ и разрушающимъ мірскихъ людей; умъ ихъ спокоенъ и сердце довольно. Послѣдніе два условія имѣютъ главнѣйшее значеніе для продолжительности жизни.

Послѣ духовныхъ, наибольшимъ долголѣтіемъ отличаются земледѣльцы. Средняя продолжительность ихъ жизни 62 г. Этимъ они конечно, обязаны почти постоянному пребыванію на чистомъ воздухѣ, и тихой, воздержанной жизни.

Жизнь коммерсантовъ и промышленниковъ менѣе продолжительна, чѣмъ земледѣльцевъ; это и понятно: счастье ихъ бываетъ очень измѣнчиво, и изъ богатѣйшихъ они зачастую становятся нищими. Такіе перевороты не проходятъ даромъ, и врачами установлено, что измѣнчивость судьбы является одною изъ наиболее частыхъ причинъ умственныхъ разстройствъ вообще и въ частности—развращенія мозга. Средняя продолжительность ихъ жизни около 57 лѣтъ.

За военными и чиновниками идутъ врачи, художники и адвокаты и т. д. Наиболѣе короткая продолжительность жизни наблюдается у рабочихъ, дышащихъ или частицы пыли (каменщики, штукатуры и т. п.), или разныхъ ядовитыхъ веществъ (типографщики, словодитчики и т. п.) у рабочихъ, которые вынуждены во время работы принимать неудобное положеніе (портные, сапожники) и т. п.

Конечно, при вліяніи извѣстнаго занятія на продолжительность жизни еще болѣе вліяніе, между другими явленіями, оказываютъ образъ жизни и обстановка. Чѣмъ жизнь ведется правильнѣе, строже и воздержнѣе отъ всякихъ излишествъ, чѣмъ болѣе обстановка жизни отвѣчаетъ требованіямъ науки, — тѣмъ конечно и вредныя послѣдствія отъ занятій будутъ менѣе ощутительны, тѣмъ продолжительность жизни будетъ долѣе. Возьмемъ за примѣра сапожниковъ и портныхъ: ихъ сидячая жизнь, неправильная и неудобная поза, при которой грудная кѣтка всегда сжата, почему легкія плохо расширяются,—все это есть условія, благопріятныя для чахотки; если къ этому присоединить плохое питаніе и скверную квартиру—дѣло будетъ еще хуже, а если сюда еще прибавить и пьянство—жизнь будетъ горѣть какъ свѣча и быстро угасаетъ. И это можно сказать о каждомъ занятіи, о каждой профессіи. Можно имѣть одну изъ тѣхъ профессій, которыя сами по себѣ не оказываютъ дурного вліянія на здоровье, и тѣмъ не менѣе вести жизнь, или на столько невоздержную или такъ же обставитъ плохо, что здоровье разстроится и продолжительность жизни сократится. Въ числѣ причинъ, которыя вредно вліяютъ на наше здоровье и которыя сокращаютъ продолжительность и безъ того короткой нашей жизни,—надо поставить злоупотребленіе спиртными напитками. Интересныя свѣдѣнія даютъ намъ англійскіе ученые, собиравшіе свѣдѣнія о смертности при нѣкоторыхъ занятіяхъ. Средняя или общая для всѣхъ смертность въ Англіи въ возрастѣ отъ 25—45 л. будетъ 10,2 чело. на 1000 населенія, а смертность трактирной прислуги—22,6 чело. на тысячу чело., чернорабочихъ—20,6 разносчиковъ—20,3 трактирщиковъ и кабатчиковъ—18,0 сторожей и посыльныхъ—17, извозчиковъ—15,4, рабочихъ пивоваровъ—13,3 и т. д.

Въ Швейцаріи средняя смертность для населенія въ возрастѣ отъ 30—40 л. равна 10,7 на 1 т. чел.: смертность прислуги—28,3, извозчиковъ—18,3, каменотесовъ—18, мясниковъ—17,9, трактирщиковъ и кабатчиковъ—17,0 на 1,000 и т. д.

И всё эти приведенныя цифры—суть цифры тѣхъ занятій, которыя даютъ наибольшую смертность; вѣстѣ съ тѣмъ надо замѣтить, что между «прислугой», «чернорабочими», «извозчиками» не мало есть любителей выпить водки,—следовательно едва ли можно отрицать, чтобы одно занятіе само по себѣ было причиною такой высокой смертности. А вотъ и доказательство этому: въ Англіи средняя смертность отъ пьянства 3 чел. на 1,000 чел., а между кабатчиками она равна—55 чел. на 1 т., между извозчиками и кучерами—33, между рабочими на пивоваренныхъ заводахъ—95, мясниками—23, разнощиками и уличными торговцами—19 чел. на 1 т. смертей и т. д. Пьющие спиртные напитки всегда гораздо болѣе предрасположены къ разнымъ болѣзнямъ и особенно къ такъ назыв. заразнымъ болѣзнямъ (тифы, дизентерія, холера, воспаленіе легкихъ и т. п.). Кто чаще всего умираетъ отъ чахотки? — Рабочіе, пьющіе дѣло съ свинцомъ, мѣдью, на фарфор. и горшечн. завод. и на напильничныхъ фабрикахъ, затѣмъ уличные торговцы, извозчики, *рабочіе пивоваренныхъ заводовъ*, каменоломь, *продавцы вина и водки*, а затѣмъ и остальныхъ профессій. Пьющие всегда хвораютъ больше трезвыхъ: смертельный исходъ болѣзни чаще наблюдается у пьющихъ спиртные напитки, чѣмъ у не потребляющихъ алкоголь. Одно англійское общество трезвости, The Rechabite Directory, состоящее изъ лицъ ничего не пьющихъ, даетъ своимъ членамъ въ случаѣ ихъ болѣзни денежное пособие, и оно уплатило своимъ клиентамъ (въ возрастѣ отъ 20—60 л.) премію за 48 недѣль; другое же общество трезвости, The Manchester Unity of Oddfellows,—членами котораго могутъ быть лица умѣренно пьюща вино,—выплатило премію за 59,6 нед.,—слѣд. лица послѣдняго общества хворали на 11,6 недѣль болѣе перваго. *Непьющіе* члены въ возрастѣ отъ 20 до 70 л. хворали 98 нед., а пьющие члены общества Ancient Order of Foresters, были болны — 126,3 нед.; въ возрастѣ отъ 70—80 лѣтъ были болны 122 нед., а вторые въ этомъ же возрастѣ,—148,2 нед., такъ что на пьющихъ за время ихъ болѣзни потребовался расходъ на 54,5 нед. болышій, чѣмъ расходъ на непьющихъ.

Въ общихъ цифрахъ (для Англіи и Валліа) на каждые 10 тыс. чел. умираетъ въ возрастѣ отъ 16—20 лѣтъ: 134 пьяницъ и 73 трезвыхъ; въ 21—30 лѣтъ—495 пьяницъ и 97 трезвыхъ; въ 31—40 лѣтъ: 462 пьяницъ III трезвыхъ; въ 41—50 лѣтъ: 599 пьяницъ и 145 трезвыхъ; въ 51—60 л.: 542 пьяницъ и 225 трезвыхъ; въ 61—70 л.: 799 пьяницъ и 426 трезвыхъ.

Каждый пьяница въ возрастѣ 20 лѣтъ можетъ рассчитывать, что проживетъ 15,6 г., трезвый—44,2; въ возрастѣ 30 л.: пьяница—13,8, трезвый—36,4; въ возрастѣ 40 л.: пьяница—11,6, трезвый—28,7; въ возрастѣ 50 л.: пьяница—10,8, трезвый—21,2; въ возрастѣ 60 л.: пьяница—8,9, трезвый—14,2 г. Эти цифры говорятъ, что неизбѣжное потребленіе спиртныхъ напитковъ сокращаетъ жизнь пьющаго болѣе чѣмъ на половину, иногда даже на $\frac{2}{3}$ того срока, который бы они прожили, если бы вели трезвый образъ жизни.

Д-ръ Веръ на основаніи полученныхъ изъ прусскаго статистическаго бюро свѣдѣній о лицахъ имѣвшихъ дѣло съ спиртными напитками и о лицахъ, состоявшихъ при другихъ занятіяхъ, выяснилъ, что вѣроятная продолжительность жизни въ Пруссіи для лица въ 25 лѣтъ, имѣющаго дѣло съ алкоголемъ—26,23 г., съ другими занятіями—32,08 г.; въ 35 лѣтъ—для перваго 20,01, для втораго—25,92; въ 45 лѣтъ—15,19 для перваго и 19,92 для втораго; въ 55 лѣтъ—11,16 для перваго, 14,45 для втораго; въ 65 лѣтъ—8,04 г. для имѣющаго дѣло съ алкоголемъ и 9,72 г. для имѣющихъ обращеніе съ другими занятіями. Выводъ и изъ этихъ цифръ тотъ же, что и изъ цифръ выше приведенныхъ.

Интересныя цифры о томъ, какая разница въ продолжительности жизни людей хотя и малопьющихъ и людей безусловно отказавшихся отъ спиртныхъ напитковъ,—сообщаетъ Джемсъ-Уайтъ секретарь одного англійскаго союза для борьбы съ пьянствомъ. Въ Англіи, какъ извѣстно, общества, принимающія въ страховку жизнь людей, раздѣляютъ ихъ на двѣ группы — на умѣренно пьющихъ (пьяницъ совсемъ не принимають) и на трезвыхъ; плата съ первыхъ берется болѣе, чѣмъ съ послѣднихъ, такъ какъ жизнь пьющихъ короче жизни не пьющихъ и первые, если бы съ нихъ брать равную плату за страховку—не успѣли бы выплатить необходимую сумму, а вторые—какъ долготѣние, платятъ меньше и успѣваютъ внести всю плату. Джемсъ Уайтъ и взявъ цифры одного такого общества за 29 лѣтъ, и оказалось, что пьюще за это время дали 8,617 смертей, а ожидалось—8,836; трезвые—4,368, а ожидалось—6,187 смертей, т.-е. изъ числа умѣренно пившихъ только 219 чел. не умерли въ тотъ срокъ, до какаго предполагалось, что они доживутъ, а изъ трезвыхъ 1,819 чел. пережили срокъ своей смерти. Изъ трезвыхъ 590 чел. дожили до 65 лѣтъ, а изъ умѣренно пившихъ—453 чел.

Всѣ приведенныя цифры могутъ служить въ поученіе, какъ лицамъ губящимъ свою жизнь неизбѣрнымъ потребленіемъ спиртныхъ напитковъ, такъ и защитникамъ «умѣреннаго пьянства».

Пусть будетъ всѣмъ и каждому изъ нихъ извѣстно, что безвреднаго спирта и приготавливаемыхъ изъ него водокъ—нѣтъ на

свѣтъ. Спиртъ есть такой же ядъ какъ свинецъ, сулема, мышьякъ, фосфоръ, мѣдъ и т. д. Вѣдь и рабочіе, пьющіе дѣло съ свинцомъ, отравляются мельчайшею пылью и не замѣтно для себя воспринимають эту отраву мѣсяцами, годами, все время кажутся здоровыми, но вдругъ почти внезапно или очень быстро развиваются у нихъ признаки отравленія (колики, параличи, падучая и т. п.) и они гибнутъ. Тоже самое наблюдается и при хроническомъ отравленіи спиртомъ, послѣдній постепенно, изо дня въ день, вызывая измѣненія въ органахъ, наконецъ до явнаго болѣзненнаго состоянія и тогда у васъ будутъ признаки хроническаго алкоголизма. Врачамъ очень часто приходится имѣть дѣло съ личностями, которыя съ негодованіемъ отвергаютъ клячку пьяницъ (Штрюмпель), и тѣмъ не менѣе которые могутъ быть названы умѣренными пьяницами. Къ вамъ приходитъ больной 40—45 лѣтъ, почтенный семейный человѣкъ, ведущій регулярный образъ жизни, жалуется онъ на то, что съ нѣкотораго времени онъ недомогаетъ, нѣтъ аппетита, кишечныя отравленія неправильныя, а главное, въ правомъ подреберьи чувствуется неловкость, какъ бы тяжесть, а нерѣдко и боль. При осмотрѣ увеличенная плотная нѣсколько болѣзненная печень, уплотненіе артеріальныхъ стѣнокъ, увеличенные размѣры сердца и т. п. признаки цирроза печени и другихъ проявленій хроническаго отравленія алкоголемъ. Спрашиваетъ: «Вы, должно быть, много пили или пьете?»—Нѣтъ, нѣтъ; я даже и въ молодости не позволялъ себѣ пьянствовать, я всегда велъ самый правильный образъ жизни. «Но все-таки вы пьете водку или вино?»—Да, всегда пью, но умѣренно, только для аппетита: 1—2 рюмки за обѣдомъ и столько же за ужиномъ; нрѣдка случается, что и три выпьешь; пьянъ же я рѣшительно никогда не былъ.—Такимъ образомъ, человѣкъ готовъ себѣ просить почти награды за свой добродѣтельный и правильный образъ жизни, а ему говорятъ, что у него неоправданное хроническое отравленіе алкоголемъ (Коноваловъ). Недаромъ два современныхъ авторитета медицины Томсонъ и Гулль признають умѣренность матерью пьянства.

Итакъ, — никогда не нужно забывать, что *умѣренность есть мать пьянства* (H. Tomson, W. Gull), что безвредной дозы для продолжительнаго употребленія алкогольныхъ напитковъ нѣтъ, она не известна, а потому и нельзя сказать, гдѣ кончается умѣренность, гдѣ начинается пьянство, что человѣкъ отказавшійся отъ спиртныхъ напитковъ не лишаетъ себя рѣшительно ничего: у него только сохраняется здоровье, да счастье и радости жизни увеличиваются.

На этомъ мы и кончимъ.

«Ипьющіе уши—да слышать».

Н. И. Григорьевъ.