

„БОРЬБА СЪ ПЬЯНСТВОМЪ“ (алкоголизмомъ).

(СЕРІЯ книжекъ и листовъ.)

Подъ редакціей *И. Горбунова-Посадова.*

Выпускъ 32.

Докторъ медицины **И. В. Сажинъ.**

Что говоритъ о спиртныхъ напиткахъ наука?



„БОРЬБА СЪ ПЬЯНСТВОМЪ“ (алкоголизмомъ).

Подъ редакціей *И. Горбунова-Посадова*.

(Складъ изданій „Борьба съ пьянствомъ“: Москва, Арбатъ, 36.
И. И. Горбунову).

К Н И Ж К И.

И. Горбуновъ-Посадовъ. **Есть русскимъ учителямъ начальной, средней и высшей школы.** (Учитель и школа въ борьбѣ съ народнымъ пьянствомъ). Ц. 35 к.

Проф. Крепелинъ. **Есть молодежи!** Наша молодежь и спиртные напитки. Ц. 6 к.

Проф. А. Форель. **Есть студенчеству!** Студенчество и пьянство. Ц. 6 к.

Л. Н. Толстой. **Праздникъ просвѣщенія.** Ц. 5 к.

Д-ръ А. Буткевичъ. **Человѣкъ и вино.** Два чтенія: 1) Тайны человѣческой жизни. 2) Разстройства, вызываемыя въ жизни человѣка спиртными напитками. Со многими рисунками. (Печатается.)

Д-ръ Францманъ. **Алкоголизмъ.** Ц. 8 к.

Проф. Бунге. **Алкоголизмъ и вырожденіе.** Ц. 4 к.

Д-ръ Фокъ. **Народное здорovie и разрушеніе его водкой, виномъ и пивомъ (алкоголизмъ и народная гигиена).** Ц. 3 к.

Проф. Гауле. **Какъ дѣйствуютъ спиртные напитки на человѣка.** Ц. 4 к.

Проф. А. Форель. **Спиртные напитки, какъ причина сумасшествій.** (Алкоголь и душевные разстройства.) Ц. 5 к.

О. Лангъ, членъ Цюрихскаго суда. **Спиртные напитки, какъ причина преступленій.** (Алкоголизмъ и преступность.) Ц. 5 к.

Д-ръ П. С. Алексеевъ. **Какъ помочъ великому горю.** Какъ остановить пьянство. Ц. 2 к.

Крестьянинъ *М. Новиковъ*. **Братьямъ-крестьянамъ.** Ц. 2 к.

I. Пора стать трезвыми! Воззваніе Швейцарскаго союза трезвости. **II. Борьба съ алкоголизмомъ.** Проф. *Г. Бунге*. Ц. 4 к.

Почему я никогда не пью спиртныхъ напитковъ. По Квензелю *И. Горбуновъ-Посадовъ*.

Приключенія бутылки съ виномъ, рассказанныя ею самою. Повѣсть *Бодриллара*. Ц. 20 к., на простой бумагѣ 15 к.

СТѢННЫЕ ЛИСТКИ.

- 1) **Богу или маммонъ?** *Л. Н. Толстого*. Съ рисункомъ „Ради Бога, не пей“. Ц. 3 к.
- 2) **О пьянствѣ.** Избранныя мѣста изъ св. *Василія Великаго*, св. *Ефрема Сирина*, св. *Іоанна Богослова*. Съ рисункомъ „Гибель опьянѣвшаго человѣка“. Ц. 3 к.
- 3) **Перестанемъ пить вино и угощать имъ.** *Ө. Желтова*. Съ рисункомъ „Хомутъ пропиваетъ“. Ц. 3 к.
- 4) **Пора опомниться!** Съ рисункомъ „Не пуцу пьянствовать“. Ц. 3 к.
- 5) **Фабричные гуляютъ.** *И. Горбунова-Посадова*. Съ рисункомъ „Пропадаютъ трудовыя денежки“. Ц. 3 к.
- 6) **Что должна знать каждая мать о спиртныхъ напиткахъ.** *И. Горбунова-Посадова*. Съ рисункомъ „Нашли“. Ц. 3 к.
- 7) **Что дѣлаетъ вино съ человекомъ.** *Л. Н. Толстого*. Съ рисункомъ „До чего доводитъ вино“. Ц. 3 к.
- 8) **Я не врагъ себѣ.** *И. Горбунова-Посадова*. Съ рисункомъ „Я не врагъ себѣ и потому не пью водки“. Ц. 3 к.

„БОРЬБА СЪ ПЬЯНСТВОМЪ“ (алкоголизмомъ).

(СЕРІЯ книжекъ и листовъ.)

Подъ редакціей *И. Горбунова-Посадова*.

Выпускъ 32.

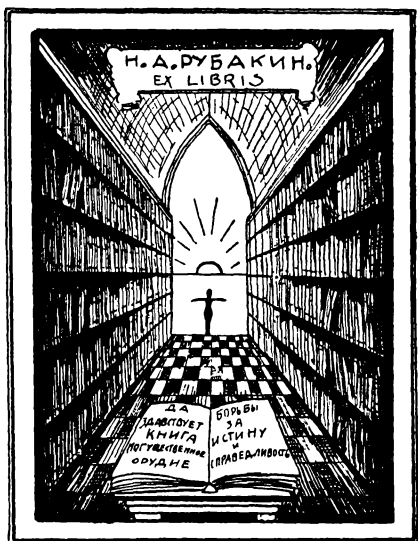
Докторъ медицины **И. В. Сажинъ**.

Что говоритъ о спиртныхъ напиткахъ наука?

МОСКВА.

Типографія Вильде, Малая Кисловка, собственный домъ.

1913.



Что говорить о спиртных напитках наука?

Спиртные напитки въ настоящее время играютъ чудовищно огромную роль, глубоко проникая своимъ губительнымъ вліяніемъ во всѣ слои населенія и отражаясь вредоносно на всѣхъ, безъ исключенія, сторонахъ его многообразной, все болѣе и болѣе усложняющейся жизни.

Постоянная алкоголизація, т.-е. отравленіе алкоголемъ, спиртомъ народа вызываетъ неизбѣжно ослабленіе и тѣлесныхъ, и умственныхъ, и нравственныхъ силъ его; оказываетъ вредное воздѣйствіе на потомство, рѣзко увеличиваетъ заболѣваемость различными болѣзнями, смертность, число несчастныхъ случаевъ и самоубійствъ, унося въ преждевременную могилу неисчислимыя жертвы; разстраиваетъ семейную жизнь, порождаетъ множество преступленій и понижаетъ экономическое, матеріальное благосостояніе народа, доводя иногда до полного разоренія.

Поэтомъ во всѣхъ странахъ міра теперь и учеными, и государственнымими людьми, и общественными дѣятелями, и врачами, и представителями различныхъ профессій, а такжѣ и правительствомъ, обращается усиленное вниманіе на то могучее зло, какое несетъ съ собой народу алкоглизмъ, т.-е. губительныя послѣдствія потребленія спиртныхъ напитковъ.

Въ Англіи Гладстонъ, въ Палатѣ Общинъ, высказывалъ мысль, что спиртные напитки въ наше время производятъ большія опустошенія, чѣмъ три историческіе бича—голодь, чума и война.

По мнѣнію французскаго врача Дю-Гамеля, умѣренное употребленіе спиртныхъ напитковъ — столь обычное и распространенное явленіе, что истинно трезвые люди составляютъ нынѣ лишь незначительное меньшинство. Въ Германіи глубокой знатокъ алкоголизма д-ръ Бэръ пишетъ: „алкоголизмъ губитъ здоровье и жизнь людей въ большемъ количествѣ, чѣмъ свирѣпствующія повальные заразныя болѣзни“. Всему міру извѣстный борецъ съ алкоголизмомъ профессоръ по душевнымъ болѣзнямъ Форель, отмѣчая усиленное развитіе питейныхъ обычаевъ, особенно среди молодежи въ Германіи, Австріи, Швейцаріи, называетъ алкоголь, на ряду съ преклоненіемъ золотому тельцу, истиннымъ демономъ нашего времени.

„Народы, болѣе или менѣе, быстро катятся внизъ по наклонной плоскости къ новому варварству, которое можно назвать алкогольнымъ варварствомъ“, — утверждаетъ въ своемъ очеркѣ объ умопомѣшательствѣ профессоръ Лесевръ.

По мнѣнію знаменитаго естествоиспытателя Ч. Дарвина, нѣтъ другой причины, порождающей столь много страданій, болѣзней и бѣдствій, какъ употребленіе охмеляющихъ напитковъ.

Въ 1897 году профессоръ Московскаго университета по гигиенѣ Эрисманъ писалъ: „трудно или даже невозможно объять воображеніемъ ту массу бѣдствій, которую приносить человѣчеству потребленіе содержащихъ алкоголь напитковъ“.

Сообразно съ такимъ положеніемъ дѣла всюду теперь идетъ дружная, настойчивая работа по борьбѣ съ такимъ мощнымъ врагомъ человѣчества, какъ алкоголизмъ.

У насъ, въ Россіи, необходимость и важность борьбы съ алкоголизмомъ были признаны и самимъ правительствомъ, какъ это ясно было выражено въ циркулярѣ министра финансовъ въ 1894 году, гдѣ говорилось, что эта нелегкая борьба „требуется не только соотвѣтственныхъ измѣненій въ условіяхъ питейной торговли, но должна быть, для желательнаго успѣха, вспомоествуема *совмѣстными усиліями встѣхъ лучшихъ людей общества*“.

Къ глубокому сожалѣнію, у насъ отмѣчается не уменьшеніе, а возрастаніе, съ каждымъ годомъ, потребленія спиртныхъ напитковъ. Такъ, только за 1910 и 1911 гг. потребленіе казеннаго вина возросло почти на $7\frac{1}{2}$ милліоновъ ведеръ. Въ общемъ, ежегодно у насъ тратятся на спиртные напитки громадныя суммы, доходяція до милліарда рублей. Если же принять въ расчетъ усиленные, благодаря алкоголю, затраты на больницы, дома призрѣнія, благотворительность, суды, мѣста заключенія, потерю рабочаго времени и силъ, — то не будетъ преувеличеніемъ, какъ высказывается А. Шиловъ въ своей книжкѣ „Къ вопросу о способахъ борьбы съ пьянствомъ“, оцѣнить, что алкоголь стоитъ русскому народу и русскому государству *не менѣе трехъ милліардовъ рублей въ годъ*. Еще грознѣе предстануть предъ нами эти чудовищныя суммы, если мы вникнемъ, изъ какихъ же доходовъ производится такая безумная трата? Въ то время, какъ въ Германіи ежегодный доходъ на каждого жителя опредѣляется, въ среднемъ, въ 280 рублей, во Франціи — въ 256 р., въ Великобританіи — въ 309 р., у насъ, въ Рос-

сіи, онъ достигаетъ лишь 63 р. въ годъ. А вѣдь большая часть населенія Россіи, уже въ силу суровыхъ климатическихъ условій, должна и на одежду, и на пищу, и на жилища, и на отопленіе производить даже ббльшіе, сравнительно съ другими государствами, расходы. Естественно, поэтому, что столь несоразмѣрно огромныя затраты на алкоголь могутъ имѣть мѣсто лишь при *неудовлетвореніи самыхъ насущныхъ и необходимыхъ* для тѣлеснаго и духовнаго развитія населенія потребностей. И, дѣйствительно, изслѣдованія показываютъ, что американскій рабочій тратитъ на спиртные напитки лишь 3,6% всего расхода на пищу, берлинскій—14,8%, у насъ же, въ Московской губ., трата эта составляетъ 26,7%, а у горнорабочихъ Екатеринбургской губ. она доходитъ даже до 40,7% всего расхода на пищу. Другими словами, тутъ *почти половина* всего расхода на пищу падаетъ на приобрѣтеніе ядовитаго, одурманивающаго, ослабляющаго вещества—казенной 40-градусной водки.

Хотя, по душевому потребленію алкоголя Россія и отстаетъ отъ другихъ странъ міра, но зато, съ другой стороны, существуетъ многое-множество особыхъ условій у насъ, рѣзко усиливающихъ вредное воздѣйствіе спиртныхъ напитковъ. Прежде всего, — употребленіе, главнымъ образомъ, водки крѣпостью въ 40 градусовъ и выше. „Тѣ патріоты, пишетъ проф. Сикорскій, которые утѣшаютъ себя мыслью, что иностранцы пьютъ больше русскихъ, не принимаютъ въ расчетъ *крѣпости* напитковъ, а только ихъ количество. Крѣпкіе напитки, быстро проникая въ кровь, ударяютъ своимъ ядовитымъ обухомъ по печени и мозгу“. Затѣмъ, неблагоприятныя у насъ климатическія условія, неравномѣрное распредѣленіе потребленія, бѣдность, недостаточное питаніе, тяжелыя условія труда, темнота и невѣжество народныхъ массъ, частые неурожаи, малокультурность вообще и т. д., и т. д.

Естественно, поэтому, что у насъ, въ Россіи, смертность отъ алкоголя въ 5 разъ больше, чѣмъ во Франціи. Больше умираетъ у насъ и отъ остраго отравленія спиртными напитками—опоя. Такъ, въ Петербургѣ ежегодно умираетъ отъ опоя 20 человекъ на каждыя сто тысячъ жителей, въ Лондонѣ—13, въ Парижѣ—6, а въ Берлинѣ даже лишь 3 человекъ. Въ теченіе каждаго года въ Петербургѣ забирается въ участокъ для вытрезвленія до 60 тысячъ человекъ *въ безобразно или безчувственно-пьяномъ видѣ*, тогда какъ въ Парижѣ въ теченіе

10 лѣтъ число арестуемыхъ за пьянство составляло лишь около полутора тысячъ человѣкъ. Какая поразительная, угнетающая своимъ ужаснымъ значеніемъ разница!

Здѣсь же слѣдуетъ упомянуть о тяжеломъ, удручающемъ явленіи. Русская женщина, какъ указываетъ профессоръ Кіевскаго университета по душевнымъ болѣзнямъ Сикорскій, стоитъ впереди другихъ по частотѣ хроническихъ алкогольныхъ заболѣваній и, кромѣ того, алкоголизмъ у насъ влечетъ за собою болѣе гибельныя, чѣмъ въ другихъ странахъ, послѣдствія для потомства, такъ какъ наибольшее число зачатій совпадаетъ въ Россіи со временемъ и наибольшаго потребленія спиртныхъ напитковъ (октябрь—январь).

Особую тревогу должно возбуждать все чаще и чаще отмѣчаемое употребленіе спиртныхъ напитковъ, а иногда даже и злоупотребленіе ими въ самомъ раннемъ возрастѣ, еще во время школьнаго обученія. Такъ, тщательныя изслѣдованія доктора А. Коровина относительно сельскихъ школъ Московской губ. обнаружили, что изъ каждой ста учащихся мальчиковъ—67, а изъ каждой ста учащихся дѣвочекъ—46, употребляли уже спиртные напитки (водку, пиво, красное „церковное“ вино). Дальнѣйшее господство зеленаго змія дѣйствительно угрожаетъ зловѣщими послѣдствіями для будущности нашей многострадальной родины.

„Пьянствомъ у насъ хвастаются, пишетъ въ 1909 г. профессоръ-финансистъ И. Озеровъ, хвастаются тѣмъ, кто сколько можетъ выпить, хвастается не только темный народъ, а даже интеллигенты“.

Великій знатокъ души человѣческой, знаменитый писатель Достоевскій, печаловался, что изсякаетъ у насъ отъ вина сила народная, бѣднѣетъ умъ, развитіе, искореняется человѣчность.

А вотъ что читаемъ мы въ стихотвореніяхъ нашихъ поэтовъ.

У Тургенева:

Всѣ спать! Спать тотъ, кто бьетъ, и тотъ, кого колотятъ.
Одинъ кабакъ—тотъ не смыкаетъ глазъ. *
И, штофъ очищенной всей пятерней сжимая,
Лбомъ въ полюсъ опершись, а пятками—въ Кавказъ,
Спать непробуднымъ сномъ отчизна, Русь Святая.

У Некрасова—Якимъ Нагой

До-смерти работаетъ,
До-полусмерти пьетъ.
И мгла отовсюду черная
Навстрѣчу бѣдняку...

Одна дорога торная
Открыта — къ кабаку...
... За заставой, въ харчевнѣ убогой,
Все пропьютъ бѣдняки, до рубля,
И пойдутъ, побираясь дорогой,
И застонутъ...

Пользовавшійся благосклоннымъ расположеніемъ Царя-Освободителя, поэтъ графъ А. Толстой такъ изображаетъ разрушительное господство у насъ алкоголя:

Стучать и расходятся чарки,
Рѣкою бушуетъ вино,
Уносить деревни и села
И Русь затопляетъ оно.
Дерутся и рѣжутся братья,
И мать дочерей продаетъ.
Плачь, пѣсни, и вой, и проклятья...
Нитейное дѣло растеть!..

Этимъ краткимъ, отрывочнымъ наброскомъ представленная здѣсь ужасающая, но *отнюдь не преувеличенная* дѣйствительность должна служить достаточнымъ побужденіемъ для того, чтобы, ради блага народнаго, каждый изъ насъ горячо и упорно взялся за дѣло борьбы съ могучимъ врагомъ — алкоголизмомъ. Но для побѣды надъ врагомъ, прежде всего, необходимо *знать* его, имѣть *истинное* о немъ представленіе. Разумѣется, здѣсь невозможно, хотя бы въ краткихъ чертахъ, изложить все, что дали научныя изслѣдованія о вліяніи на насъ даже небольшихъ количествъ спиртныхъ напитковъ. Необходимо всякому, интересующемуся алкогольнымъ вопросомъ, самому познакомиться съ научными трудами по алкоголизму. Я же постараюсь сообщить лишь, возможно кратко, выводы изъ современныхъ научныхъ данныхъ о главнѣйшихъ сторонахъ вліянія алкоголя на человѣка и остановлюсь нѣсколько на *самомъ важномъ*, по моему глубокому убѣжденію, это именно — на значеніи умереннаго употребленія спиртныхъ напитковъ и необходимости положить въ основу борьбы съ алкоголизмомъ полное воздержаніе отъ нихъ.

Всѣ спиртные напитки — какіе бы они ни были — и крѣпкіе (водка, коньякъ, ромъ, ликеры, наливки), и слабые (пиво, вина) производятъ на насъ свое вліяніе, благодаря именно содержащемуся въ нихъ алкоголю, спирту. Алкоголь представляетъ собою безцвѣтную, прозрачную, своеобразнаго запаха, легко горючую, воспламеняющуюся жидкость. Получаютъ алкоголь изъ веществъ, содержащихъ сахаръ (свекловица, фрукты, ягоды, отбросы сахарнаго производства) или изъ мучнистыхъ веществъ,

содержащихъ крахмалъ (рожь, пшеница, ячмень, кукуруза, рисъ, картофель и т. д.). Содержащія крахмалъ вещества подвергають предварительной обработкѣ (солодомъ или слабыми кислотами). Благодаря этой обработкѣ, крахмалъ превращается въ сахаръ. Затѣмъ, вслѣдствіе броженія, вызываемаго жизнедѣятельностью особыхъ бродильныхъ, дрожжевыхъ грибковъ (дрождей), сахаръ разлагается на углекислоту, выдѣляющуюся изъ бродящей жидкости въ видѣ лопающихся пузырьковъ, и спиртъ. Спиртъ остается въ бродящей жидкости и затѣмъ уже, посредствомъ повторной перегонки, получается изъ этой жидкости въ чистомъ видѣ. Основнымъ свойствомъ спирта является способность его воздѣйствовать *вредно на все живое*, начиная съ простѣйшей растительной клѣточки и кончая самыми сложными составными частицами человѣческаго организма. Даже сами дрожжевые грибки, вызывающіе броженіе, по мѣрѣ накопленія спирта въ бродящей жидкости, ослабляются въ своей жизнедѣятельности и, наконецъ, совсѣмъ погибають подъ вліяніемъ спирта, отчего и броженіе прекращается. Такое основное свойство воздѣйствовать на *все живое* объясняется способностью спирта легко и быстро растворять жировидныя частицы (лецитинъ, холестеринъ) клѣточекъ нашего тѣла. Эти жировидныя вещества, входя въ составъ всѣхъ живыхъ клѣточекъ и находясь въ тѣснѣйшей связи съ другими ихъ частичками, имѣють огромное значеніе для правильной жизнедѣятельности каждой клѣточки, и тѣмъ большее, чѣмъ въ болѣшемъ количествѣ клѣточка содержитъ такое жировидное вещество. Спиртъ, благодаря легкому и быстрому вступленію въ соединеніе съ жировидными веществами, нарушаетъ естественное ихъ взаимоотношеніе съ остальными составными частями живой клѣточки и вызываетъ такимъ путемъ разстройство и задержку правильной жизнедѣятельности всей клѣточки. Такой именно способъ воздѣйствія спирта на всякую живую клѣточку организма находитъ полное подтвержденіе и въ томъ фактѣ, что болѣе чувствительными къ алкоголю оказываются всегда клѣточки, содержащія и большее количество жировидныхъ веществъ (лецитина, холестерина). А такъ какъ самая важная для организма клѣточки—зародышевыя, нервныя—содержать наибольшее всего этихъ веществъ, то становится теперь понятнымъ, что спиртъ, спиртные напитки оказываютъ на эти клѣточки и *самое сильное* свое воздѣйствіе. Чрезвычайная быстрота проникновенія спирта во всѣ клѣ-

точки нашего тѣла, особенно же въ мозговья клѣтки, очень мѣтко опредѣлена ходячими выраженіями: „По всѣмъ жилочкамъ прошла“, „бросилось, ударило въ голову“,—говорять послѣ выпитой рюмки водки.

Я начну съ наиболѣе важнаго — вліянія алкоголя на нервную систему. Правильная душевная, нервная дѣятельность играетъ огромную роль въ нашей жизни. Посредствомъ нервной системы упорядочивается и распределяется сообразно постоянно мѣняющимся потребностямъ работа всѣхъ составныхъ частицъ нашего тѣла. Поэтому-то отъ правильной дѣятельности нервной системы зависитъ вся жизнь организма, успѣхъ его въ борьбѣ за свое существованіе и дальнѣйшее совершенствованіе.

Теперь вполне доказано, что наиболѣе чувствительной и воспріимчивой къ ядовитому воздѣйствію алкоголя является, *прежде всего*, центральная нервная система, именно клѣточки головного мозга. Оказывается, что замѣтно нарушается правильная дѣятельность всѣхъ органовъ чувствъ — зрѣнія, слуха, обонянія, осязанія—отъ такихъ малыхъ количествъ спиртныхъ напитковъ, утверженіе о вредѣ которыхъ, къ сожалѣнію, вызываетъ обычно лишь улыбку и недоумѣніе на лицахъ не вѣдающихъ истины людей.

Такъ, по изслѣдованіямъ англійскаго врача Риджа уже отъ одной рюмки водки понижается замѣтно острота зрѣнія, отчего подвергавшіяся опыту лица не могли уже ясно разбирать и читать на таблицѣ неизвѣстныя слова на томъ же разстояніи, на какомъ они разбирали ихъ до приема водки.

Доктора Ричардсонъ, Глей, Ришэ наблюдали пониженіе слуха отъ небольшихъ количествъ спиртныхъ напитковъ.

Въ опытахъ доктора Кэллога послѣ двухъ рюмокъ виски отмѣчалось замедленіе больше, чѣмъ вдвое воспріятій холода, тепла и прикосновенія къ тѣлу какого-либо предмета.

Докторъ Крэмеръ въ своихъ изслѣдованіяхъ обнаружилъ, что приемъ двухъ рюмокъ коньяку вызываетъ замѣтное притупленіе воспріятія раздѣльныхъ ощущеній нашей кожей при одновременномъ раздраженіи ея въ двухъ мѣстахъ.

Докторъ Фрѣлихъ доказалъ пониженіе обонятельныхъ ощущеній послѣ приема небольшого стакана вина, содержащаго 20% алкоголя.

Тщательными и точными опытами профессора Крепелина и его учениковъ установлено, что количества алкоголя, содержащіяся въ бутылкѣ пива, или полубутылкѣ вина, или въ 2-хъ рюмкахъ водки вліяютъ уже замѣтно ослабляюще на ясную работу ума.

Вообще имѣющіяся въ настоящее время въ медицинской наукѣ данныя приводятъ къ рѣшительному и несомнѣнному выводу, что алкоголь является наркотическимъ, одурманивающимъ ядомъ, ослабляющимъ нервную систему вообще и особенно рѣзко дѣйствующимъ на таковую въ развивающемся *молодомъ* организмѣ. Наиболѣе впечатлительна и чувствительна къ алкоголю область высшей духовной дѣятельности. Даже весьма небольшія количества спиртныхъ напитковъ могутъ рѣзко нарушить правильное теченіе душевно-нервной дѣятельности. Нравственное чувство, воля, умъ претерпѣваютъ значительный ущербъ отъ такихъ количествъ спиртныхъ напитковъ, какія въ общежитіи считаются очень умѣренными и даже, по невѣдѣнію и роковому недоразумѣнію, полезными будто бы, укрѣпляющими. При повторномъ, длительномъ ихъ введеніи, медленно, незамѣтно вначалѣ, но *неизбѣжно* ослабляются высшія стороны нашей духовной дѣятельности. Если широко распространенныя въ современномъ обществѣ нервность, неврастенія, уныніе, упадокъ духа, слабоволіе, преждевременное разочарованіе и только лишь себялюбіе, хулиганство во всѣхъ его видахъ, самоубійства обусловливаются многочисленными и разнообразными тяжелыми жизненными условіями, то употребленіе, особенно съ юношескаго возраста, спиртныхъ напитковъ, не говоря уже о злоупотребленіи ими, играетъ въ этомъ отношеніи несомнѣнно далеко немаловажную причинную роль.

Безчисленный рядъ случаевъ съ легкими, еле уловимыми для поверхностнаго взгляда, разстройствами душевной и умственной дѣятельности ускользаетъ отъ правильнаго выясненія и оцѣнки, благодаря лишь тому, что до сихъ поръ придавалось слишкомъ мало значенія столь важной, въ разсматриваемомъ отношеніи, вредоносной причинѣ—обычному умѣренному винопитію. *Полное воздержаніе отъ спиртныхъ напитковъ* является, слѣдовательно, однимъ изъ существенныхъ условій правильной душевной и умственной дѣятельности. Въ дѣтскомъ же, юношескомъ и отроческомъ возрастѣ, для естественнаго развитія волевыхъ, нравственныхъ и умственныхъ способностей, въ должномъ ихъ *сочетаніи* и равновѣсіи,

необходимо *безусловное устраненіе* употребленія спиртных напитков какого бы то ни было качества и въ какихъ бы то ни было количествахъ. „Вотъ научныя данныя, по которымъ должно составить истинное мѣрило для правильнаго сужденія о вліяніи алкоголя на душевную жизнь нашего народа“, пишетъ профессоръ по душевнымъ болѣзнямъ Крэпелинъ, указывая на причиняемый умѣреннымъ употребленіемъ спиртныхъ напитковъ вредъ.

Глубоко разрушительное наслѣдственное вліяніе алкоголизма на потомство можно выразить въ слѣдующихъ, строго научно обоснованныхъ, выводахъ. Неисчислимыя гибельныя послѣдствія алкогольной наслѣдственности—не предположеніе лишь, а *непоколебимо научно установленный фактъ*. Спиртные напитки въ настоящее время—одна изъ выдающихся причинъ духовнаго и тѣлеснаго вырожденія потомства. Въ силу особенностей своего ядовитаго дѣйствія, они являются мощной вырождающей силой и превосходятъ въ этомъ отношеніи другіе яды. Если вредное вліяніе алкоголя на потомство находило себѣ жертвы уже съ незапамятныхъ временъ, то въ послѣднія десятилѣтія зло, причиняемое алкогольной наслѣдственностью, неудержимо растетъ, и количественно и качественно, въ широкихъ, ужасающихъ размѣрахъ. Значительно содѣйствуетъ этому усиленіе женскаго алкоголизма. Слишкомъ мало придается значенія тому обстоятельству, что *не только пьяницы*, въ узкомъ смыслѣ этого слова, но и умѣренно, продолжительно пьющіе могутъ наносить этимъ существенный вредъ своему потомству. Такъ, многолѣтнія научныя изслѣдованія профессора физиологіи въ Гельсингфорскомъ университетѣ Ляйтинена установили, что даже такія небольшія количества спиртныхъ напитковъ, какъ стаканъ пива въ день, употребляемая болѣе или менѣе продолжительное время, оказываютъ уже замѣтно вредное воздѣйствіе на потомство пьющаго. Именно, среди тщательно изслѣдованныхъ семействъ, насчитывавшихъ болѣе 20 тысячъ дѣтей, дѣти очень умѣренно пьющихъ родителей, въ сравненіи съ дѣтьми полныхъ трезвенниковъ, имѣли всегда и меньшій вѣсъ при рожденіи, и медленнѣе развивались, меньше прибывали въ вѣсѣ въ первые 10 мѣсяцевъ жизни и обнаруживали замедленіе въ прорѣзываніи зубовъ.

Даже *случайное, однократное* опьяненіе кого-либо изъ родителей, въ моментъ зачатія, влечетъ за собою гораздо болѣе серьезныя послѣдствія, чѣмъ принято думать до сихъ поръ. Поэтому ~~безусловно~~ трезвое состояніе роди-

телей является необходимымъ для здороваго, нормальнаго зачатія.

Алкогольная наслѣдственность, подобно другимъ, проявляетъ свое разрушительное дѣйствіе преимущественно въ дѣтскомъ возрастѣ. Эти невинныя маленькія существа должны нести на себѣ всѣ тяжелыя послѣдствія воздержанности своихъ родителей. Скоропроходящее, безобидное, повидимому, удовольствіе, получаемое отъ умѣреннаго винопитія; ложно понимаемое постоянное „укрѣпленіе“ будто бы себя всевозможными спиртными напитками со стороны родителей—нерѣдко могутъ у дѣтей ихъ служить источникомъ различныхъ длительныхъ страданій.

Болѣе существенное вліяніе матери на зародышъ и плодъ требуетъ безусловнаго воздержанія *беременной* женщины отъ какихъ бы то ни было спиртныхъ напитковъ. Если потомокъ алкоголика есть плоть отъ пьяной плоти отца, то потомокъ алкоголички есть плоть отъ плоти и кровь отъ крови отравляющей себя алкоголемъ матери, — указываетъ профессоръ Харьковскаго университета Ковалевскій. По изслѣдованіямъ доктора Никлю, выработавшаго самый точный способъ опредѣленія малѣйшихъ количествъ алкоголя въ организмъ, оказывается, что „какъ бы ни были малы количества введеннаго въ организмъ матери алкоголя, они достаточны все-таки для того, чтобъ послѣдній появился и въ крови плода“. Поэтому даже лѣчебное примѣненіе спиртныхъ напитковъ, требующее весьма осторожнаго отношенія вообще, особенно *рискованно у беременныхъ*, и здѣсь алкоголь долженъ быть замѣняемъ другими подходящими лѣкарствами. Въ быстро растущемъ усиленіи алкоголизма вообще чрезвычайно видная роль принадлежитъ алкогольной наслѣдственности. Благодаря послѣдней, въ связи съ *дикими питейными обычаями*, въ настоящее время выступаетъ тяжелое, грозное общественное явленіе—дѣтскій и юношескій алкоголизмъ, отмѣчаемый все чаще и чаще. „Слѣдуетъ раскрыть, говоритъ профессоръ по дѣтскимъ болѣзнямъ Демме по поводу наслѣдственнаго алкоголизма, тотъ. частью скрытый, вредъ, который въ наше время угрожаетъ во всякой странѣ здоровому развитію юношества и для уничтоженія котораго мы *всѣ* должны дѣйствовать *сообща*“.

Угроза алкоголя человѣчеству вырожденіемъ—не преувеличеніе, а только отмѣчаемая повседневно и всюду удручающая дѣйствительность. И справедливо мнѣніе современнаго знатока алкоголизма Геленіуса, что „самой

печальной изъ всѣхъ сторонъ алкогольнаго вопроса является вліяніе алкоголизма на потомство“. „Мы представляемъ нашимъ потомкамъ разсчитываться за наши долги и наше безразсудство“, высказывается по этому поводу извѣстный ученый Тардъ. На только-что закончившемся международномъ съѣздѣ въ Лондонѣ (конгрессъ евгениковъ) была ярко изображена ужасная картина вырождающаго вліянія алкоголя.

Чтобы кратко оцѣнить гибельныя послѣдствія широко распространеннаго *ложнаго* взгляда, что спиртные напитки могутъ въ повседневной жизни употребляться, какъ укрѣпляющее и питательное будто бы средство,—я приведу слова уважаемаго профессора гигиены Эрисмана.

„Сказка объ укрѣпляющемъ дѣйствіи алкоголя, говоритъ онъ, была причиной неисчислимаго количества роковыхъ ошибокъ и несчастія множества людей“.

Всякій, прибѣгающій обычно къ спиртнымъ напиткамъ, какъ укрѣпляющему и поддерживающему силы средству, подобенъ, по образному сравненію профессора Розенталя, должнику, платящему ростовщику все болѣе и болѣе высокій процентъ. И полное банкротство въ такихъ случаяхъ является неизбѣжнымъ концомъ.

Подбадривающее и будто бы поднимающее силы дѣйствіе спиртныхъ напитковъ вполнѣ равнозначно подбадривающему дѣйствію кнута на уставшую рабочую лошадь. И въ томъ и въ другомъ случаѣ достигается лишь одно, что пускаются въ ходъ, въ работу тѣ запасныя силы организма, которыя въ видахъ самозащиты для пользы его должны бы быть сохраненными, сбереженными.

Спиртные напитки не могутъ быть отнесены къ ряду пищевыхъ веществъ, какъ ядъ, несомнѣнно одурманивающій, ослабляющій всякую живую клѣточку.

Вотъ отличительныя свойства алкоголя въ сравненіи съ истинными пищевыми веществами—бѣлками, жирами, углеводами (мясо, яйца, масло, сало, мука, хлѣбъ, картофель и т. д.).

Во-первыхъ, алкоголь не можетъ, въ отличіе отъ истинныхъ пищевыхъ веществъ, служить для постройки составныхъ частицъ нашего тѣла, такъ какъ онъ никогда не можетъ возмѣщать израсходованныхъ при работѣ частицъ его; во-вторыхъ, алкоголь, вводимый въ организмъ для удовлетворенія потребностей его въ питательномъ матеріалѣ, не можетъ, въ то же время, не оказывать на него и первичнаго *ядовитаго* своего воздѣйствія; въ-третьихъ, алкоголь, поступающій въ организмъ, не под-

вергается никакимъ предварительнымъ измѣненіямъ въ отличіе отъ истинныхъ пищевыхъ веществъ, между тѣмъ, какъ эти послѣднія претерпѣваютъ предварительно цѣлый рядъ различныхъ сложныхъ превращеній для того, чтобы затѣмъ быть *использованными для многочисленныхъ потребностей* нашего организма; въ-четвертыхъ, алкоголь быстро окисляется, сгораетъ въ организмѣ независимо отъ того, существуетъ или нѣтъ, въ данный моментъ, у организма потребность въ той энергіи, которая образуется при сгораніи алкоголя; поэтому алкоголь не можетъ отлагаться *въ запасъ* въ организмѣ, какъ это бываетъ съ истинными пищевыми веществами. Наше тѣло, нашъ организмъ стремится возможно скорѣе устранить попавшій въ него ядъ — алкоголь, поэтому-то и пускаются въ ходъ всѣ средства, чтобы окислить алкоголь немедленно же по вступленіи его въ организмъ. Чѣмъ *меньше* времени пробудетъ алкоголь въ организмѣ въ своемъ первоначальномъ видѣ, тѣмъ это выгоднѣе для организма. Наконецъ, — что чрезвычайно важно, — организмъ нашъ съ окисленіемъ въ немъ алкоголя *не повышаетъ* своей работоспособности и чѣмъ больше нуждается организмъ въ доставленіи ему силъ, тѣмъ рѣзче обнаруживается *несостоятельность* алкоголя удовлетворить эти нужды организма. Совершенно противоположное наблюдается во взаимоотношеніяхъ организма и истинныхъ пищевыхъ веществъ. Чѣмъ организмъ истощеннѣе, чѣмъ сильнѣе нужна ему пища, тѣмъ нагляднѣе и очевиднѣе способность мяса, молока, яицъ, хлѣба и т. д. удовлетворять эту нужду. Въ итогъ, алкоголь является для организма лишь одурманивающимъ, ослабляющимъ ядовитымъ веществомъ, враждебнымъ всякой живой клѣточкѣ въ нашемъ тѣлѣ. И это потому именно, что алкоголь оказываетъ особое, предпочтительное, воздѣйствіе на столь важныя въ жизнедѣятельности клѣточекъ тѣла жировидныя составныя частицы ихъ. Благодаря нѣкоторымъ особенностямъ алкоголь можетъ быть названъ своеобразнымъ ядовитымъ веществомъ. И своеобразность этого яда заключается въ томъ именно, что, обладая *несомнѣнно* ядовитыми свойствами, онъ въ то же время при малыхъ дозахъ такъ коварно, такъ скрытно, такъ лицемерно, медленно вкрадывается въ правильное теченіе жизнедѣятельности клѣточекъ; такъ незамѣтно, но въ то же время *неуклонно, роковымъ образомъ* нарушаетъ ихъ жизнедѣятельность; такъ прикрываетъ вносимые имъ вначалѣ небольшія расстройства ощущеніемъ *мнимаго, лож-*

наго благополучія и благосостоянія организма; такъ предательски вводитъ въ заблужденіе,—что, обычно, слишкомъ *поздно* уже вскрывается истинное его ядовитое вліяніе, хотя существовало-то оно съ *самаго перваго момента* вступленія алкоголя въ организмъ. Въ этомъ—своеобразность яда алкоголя; въ этомъ и главнѣйшая его опасность. Естественно, насколько опасность эта возрастаетъ, когда къ дѣйствительнымъ, одурманивающимъ и ослабляющимъ свойствамъ такого своеобразнаго яда, по роковому недоразумѣнію, невѣдѣнію и соблазнительному одурманиванію, хотятъ присоединить еще и совершенно не присущія ему *мнимыя* полезныя, питательныя, будто бы свойства. Относительно замѣтнаго нарушенія правильной работы всѣхъ внутренностей нашего тѣла подъ вліяніемъ даже небольшихъ количествъ спиртныхъ напитковъ, употребляемыхъ болѣе или менѣе продолжительное время, имѣются теперь изслѣдованія многихъ ученыхъ.

Излишне упоминать, какія глубокія разстройства въ работѣ пищеварительныхъ органовъ (а слѣдовательно, и въ правильномъ *питаніи*) производитъ длительное злоупотребленіе спиртными напитками, но оказывается, что даже и *небольшія* количества алкоголя могутъ уже существенно нарушать правильный ходъ пищеваренія, если спиртные напитки употребляются болѣе или менѣе продолжительное время, при обычныхъ условіяхъ. Обычно безъ назначенія врача и руководствуясь лишь собственнымъ усмотрѣніемъ и самочувствіемъ пьютъ небольшія количества спиртныхъ напитковъ для возбужденія аппетита и улучшенія пищеваренія. Но врачами назначаются иногда спиртные напитки какъ лѣкарство, лишь при строго опредѣленныхъ разстройствахъ работы желудочныхъ железъ. А потеря аппетита можетъ зависѣть не только отъ такого именно разстройства желудочной дѣятельности, а чаще всего отъ множества другихъ причинъ. И, конечно, для устраненія потери аппетита въ такихъ случаяхъ надо прежде всего устранить эти именно причины, а не раздражать искусственно желудокъ спиртными напитками. Когда же пьютъ немного, просто „для аппетита“, то этимъ наносятъ также лишь одинъ вредъ организму, такъ какъ раздраженіе желудка спиртными напитками, *искусственно* усиливая позывъ на ѣду, влечетъ за собою перегруженіе пищеварительныхъ органовъ пищей—переѣданіе, столь часто вызывающее различныя заболѣванія.

Стойкости организма противъ различныхъ заболѣваній въ высокой степени содѣйствуетъ правильная дѣятельность печени. Печень, при правильной своей работѣ, обезвреживаетъ множество разнообразныхъ ядовитыхъ веществъ, вводимыхъ извнѣ и образующихся внутри тѣла; она принимаетъ также ближайшее участіе въ дѣлѣ кроветворенія и питанія нашего тѣла. Алкоголь же оказываетъ *особо предпочтительное* воздѣйствіе на печень. Печень является одною изъ первыхъ нашихъ внутренностей, принимающихъ на себя удары враждебнаго организму алкоголя. Алкогольные заболѣванія печени, влекущія за собою огромную водянку живота, породили даже народную поговорку у французовъ: „кто жилъ съ виномъ, съ водой умираетъ“. Подмѣненное житейскимъ опытомъ, особо вредное дѣйствіе алкоголя на печень находитъ полное подтвержденіе и въ научныхъ изслѣдованіяхъ. На уклоненія печени отъ правильной дѣятельности, даже при умѣренномъ употребленіи спиртныхъ напитковъ, указываютъ профессора: Штрюмпель, Догель, Ленцъ, Левинъ, Кассаэ и др.

Точными опытами теперь несомнѣнно установлено, что при введеніи хотя бы и умѣренныхъ количествъ спиртныхъ напитковъ послѣдніе скопляются въ печени гораздо больше, чѣмъ въ другихъ внутренностяхъ тѣла.

Наиболѣе дѣятельною внутренностью нашего тѣла является сердце, безостановочно работающее въ теченіе всей жизни до послѣдняго ея момента. Благодаря правильной сердечной дѣятельности своевременно доставляется съ кровью необходимый для всѣхъ составныхъ частицъ нашего тѣла питательный матеріалъ, и въ то же время устраняется отъ нихъ все, подлежащее удаленію, какъ негодное, по использованіи питательнаго матеріала. Въ этой работѣ сердцу главное содѣйствіе оказываютъ сами кровяныя жилы, кровеносные сосуды, по которымъ протекаетъ кровь, обладающіе, наподобіе резиновыхъ трубокъ, чрезвычайной упругостью. Теперь доказано, что даже небольшія количества спиртныхъ напитковъ дѣйствуютъ *разслабляюще* на упругость сосудистыхъ стѣнокъ. По изслѣдованіямъ профессора Гарнака, должно особенно принимать въ расчетъ, что и малыя дозы алкоголя производятъ разслабляющее дѣйствіе сильнѣе и прежде всего на упругость, напряженіе кровеносныхъ сосудовъ; а съ ихъ упругостью весьма тѣсно связано сбереженіе и сохраненіе силы сердца. Профессоръ Берлинскаго университета по внутреннимъ болѣзнямъ Штрюм-

пель, на основаніи своего многолѣтняго врачебнаго опыта, пишетъ: „заболѣванія сердечной мышцы, нервныхъ аппаратовъ сердца и кровеносныхъ сосудовъ должны быть поставлены на самомъ первомъ планѣ, когда идетъ рѣчь о вредномъ вліяніи спиртныхъ напитковъ на здоровье. Тонкая чувствительность кровеносныхъ трубочекъ, по которымъ протекаетъ кровь, даже къ малѣйшимъ количествамъ спиртныхъ напитковъ, можетъ быть отмѣчаема всякимъ изъ насъ и въ общежитіи. Кому неизвѣстно, напримѣръ, быстрое измѣненіе цвѣта лица, румянецъ, живой блескъ и влажность глазъ, появляющіеся иногда даже послѣ нѣсколькихъ глотковъ легкаго вина или одной рюмки водки“.

Особую работу берутъ на себя въ нашемъ тѣлѣ почки. Онѣ способствуютъ сохраненію правильнаго состава крови и постоянно выводятъ изъ тѣла безполезные уже для него остатки отъ использованныхъ пищевыхъ веществъ, а также и различные ядовитыя вещества, образующіяся внутри самого тѣла и попадающія въ него извнѣ. Нарушеніе правильной работы почекъ можетъ вести къ тяжелымъ болѣзненнымъ явленіямъ, иногда заканчивающимся даже смертельнымъ исходомъ. Издавна уже извѣстны глубокія измѣненія въ почкахъ при длительномъ злоупотребленіи спиртными напитками, но въ настоящее время несомнѣнно установлено, что даже и умѣренное употребленіе спиртныхъ напитковъ дѣйствуетъ на почки замѣтно раздражающимъ образомъ. Докторъ Мори отмѣтилъ, что въ сравненіи съ водою, пиво и красное вино вызываютъ выдѣленіе втрое бѣльшаго количества мочи. Докторъ Глязеръ, на основаніи своихъ, болѣе ста, тщательныхъ изслѣдованій на здоровыхъ, молодыхъ людяхъ, въ возрастѣ 20—30 лѣтъ, пришелъ къ заключенію, что послѣ водки, пива, краснаго вина, рѣзко измѣняется составъ мочи, обнаруживающій *явное разстройство* почечной дѣятельности. И это отъ такихъ небольшихъ сравнительно количествъ спиртныхъ напитковъ, какъ бутылка пива, 1—2 рюмки водки.

Извѣстна та огромная роль, какую въ дѣлѣ питанія и противодѣйствія заразнымъ заболѣваніямъ играетъ наша кровь, со всѣми ея составными частями. Изслѣдованіями многихъ ученыхъ безспорно установлено вредное вліяніе на кровь даже небольшихъ количествъ алкоголя. Еще профессоръ Военно-Медицинской академіи по внутреннимъ болѣзнямъ В. Манасейнъ нашель, что подѣ вліяніемъ спиртныхъ напитковъ нарушается важнѣйшая дѣя-

тельность красныхъ кровяныхъ шариковъ; именно, ослабляется способность ихъ входить во временное соединеніе съ кислородомъ, которымъ затѣмъ кровяные шарики снабжаютъ клѣточки всего тѣла. Многіе врачи дальнѣйшими изслѣдованіями обнаружили, что алкоголь вызываетъ замѣтное уменьшеніе въ крови различныхъ веществъ, обладающихъ свойствомъ защищать организмъ отъ различныхъ заразныхъ болѣзней. Но поражающее впечатлѣніе произвели сообщенные профессоромъ Ляйтиненомъ въ 1909 г., въ Лондонѣ, на международномъ съѣздѣ по борьбѣ съ алкоголизмомъ, результаты его работъ о вліяніи на кровь малыхъ количествъ алкоголя, соотвѣтствующихъ стакану пива въ день для взрослога человѣка. Оказывается, что, какъ у животныхъ, такъ и у людей даже такія незначительныя количества, принимаемая лишь въ теченіе отъ 20 до 90 дней, замѣтно понижаютъ стойкость красныхъ кровяныхъ шариковъ и уменьшаютъ присущее крови свойство убивать зародыши заразныхъ болѣзней. Еще позднѣе, въ 1911 г., появилась новая работа Ляйтинена, какъ результатъ длившихся около 2-хъ лѣтъ тщательныхъ опытовъ его на животныхъ. Этими опытами установлено, что и столь малыя количества алкоголя ослабляютъ способность организма сопротивляться ядовитому воздѣйствію на него чахоточныхъ палочекъ, чахоточной заразы.

Относительно людей издавна уже отмѣчено, что пьющіе легче трезвенниковъ заболѣваютъ чахоткой, и она принимаетъ у нихъ болѣе тяжелую, опасную для жизни степень. Что стойкость и крѣпость организма понижаются даже и отъ умѣреннаго употребленія спиртныхъ напитковъ, за это ясно говорятъ точныя многолѣтнія записи различныхъ страховыхъ обществъ. Такъ, въ одномъ англійскомъ обществѣ страхованія жизни, по записямъ въ теченіе 35-ти лѣтъ, установлено, что въ общемъ отдѣлѣ страхующихся на каждые сто ожидавшихся, по вычисленіямъ, смертей было 98 смертныхъ случаевъ, а въ отдѣлѣ полныхъ трезвенниковъ—лишь 71. Въ другомъ обществѣ, членами котораго состоятъ, преимущественно, ведущіе строго-умѣренный образъ жизни, по записямъ за 17 лѣтъ, отмѣчено, что въ общемъ отдѣлѣ на каждые сто ожидавшихся по вычисленіямъ смертей было 79 смертныхъ случаевъ, а въ отдѣлѣ полныхъ трезвенниковъ — лишь 55. Такіе же результаты отмѣчены и въ страховыхъ обществахъ другихъ государствъ. Случайныя ошибки здѣсь недопустимы, такъ какъ эти

общества дѣлають тщательный выборъ членовъ и принимаютъ лишь дѣйствительно или умѣренно пьющихъ, или полныхъ трезвенниковъ, рѣшительно отказывая усерднымъ поклонникамъ винопитія. За надежную вѣрность имѣющихся у обществъ свѣдѣній ярче всего можетъ говорить уже одно то, что здѣсь все основано на коммерческихъ началахъ; единственная цѣль здѣсь это—имѣть выгоду, прибыль. И, конечно, не пользовались бы скидками, иногда до 10 процентовъ, полные трезвенники, если бы дѣйствительно у обществъ не было вѣрнаго расчета получать съ нихъ страховые взносы болѣе продолжительное время, чѣмъ съ пьющихъ умѣренно.

Уже изъ приведенныхъ кратко данныхъ видно, какого отвѣта можно ожидать отъ современной медицинской науки на вопросъ: умѣренность или полное воздержаніе отъ спиртныхъ напитковъ? А вопросъ этотъ является *краеугольнымъ камнемъ* въ дѣлѣ борьбы съ алкоголизмомъ. Вся важность его ясно выступаетъ изъ высказаннаго знатокомъ алкоголизма Геленіусомъ положенія: въ правильномъ отвѣтѣ на *этотъ* вопросъ мы должны искать окончательнаго разрѣшенія и *всего* алкогольнаго вопроса.

Прежде всего — можетъ ли быть примѣнимо вообще понятіе „умѣренность“ по отношенію къ употребленію спиртныхъ напитковъ. Соблюденіе мѣры возможно вѣдь лишь тамъ, гдѣ самую природою положена вообще какая-либо мѣра для организма. Для алкоголя — вещества по своимъ химическимъ свойствамъ *чуждаго, враждебнаго всему живому* и по тому самому уже немислимаго, какъ нормальная необходимая составная часть нашего тѣла, нѣтъ и не можетъ быть, конечно, какой-либо *мѣры* ни въ какомъ случаѣ, за исключеніемъ, когда вещество это, какъ и многіе другіе сильно дѣйствующие яды, употребляется въ строго опредѣленныхъ случаяхъ и на строго опредѣленное время лишь съ *лѣчебными* цѣлями, въ качествѣ лѣкарства, по назначенію врача. Говорить же *вообще* объ умѣренномъ употребленіи алкоголя въ повседневной жизни такъ же допустимо, какъ объ умѣренномъ употребленіи хлороформа, ээира, хлоралъ-гидрата, морфія, опія и др. ядовъ.

„Не существуетъ безвредныхъ дѣйствій алкоголя, высказывается профессоръ Варшавскаго университета докторъ В. Никольскій. Можно говорить только о большей или меньшей выносливости различныхъ людей по отношенію къ этому сильному яду“. Совокупность всего, что

извѣстно нынѣ объ алкоголѣ, указала рѣшительно и несомнѣнно, что спиртные напитки *не* являются необходимой потребностью для правильной, обычной жизнедѣятельности человѣческаго организма, и что, наоборотъ, безъ спиртныхъ напитковъ всѣ безъ исключенія стороны жизнедѣятельности выполняются *лучше* и количественно и, въ особенности, качественно. При устраненіи изъ повседневнаго обихода какихъ бы то ни было спиртныхъ напитковъ работоспособность нашего организма во всѣхъ отношеніяхъ *улучшается, повышается*. Научная попытка опредѣлить точно наименьшее безвредное будто бы количество алкоголя и при томъ даже для здороваго взрослого человѣка *далеко не увѣнчалась успѣхомъ*. Съ теченіемъ времени, по мѣрѣ усовершенствованія способовъ изслѣдованія, обусловливающихъ ббольшую точность результатовъ, высшій предѣлъ безвреднаго будто бы количества алкоголя неуклонно *понижается, падаетъ*.

Но и то здѣсь идетъ рѣчь о среднемъ безвредномъ будто бы количествѣ для *взростаго здороваго* человѣка. Если же принять въ расчетъ значеніе личной особенности каждаго человѣка, возраста, пола, степени упитанности, наслѣдственности, различныхъ нервно и душевно неуравновѣшенныхъ состояній и безчисленныхъ вредныхъ воздѣйствій, понижающихъ устойчивость противъ алкоголя, — то передъ нами предстанетъ со всей своей очевидностью голая истина, что опредѣлять „безвредное“ количество алкоголя, — значить, стремиться, по выраженію Кузьмы Пруткова, „объять необъятное“. И это вполнѣ естественно, ибо трудно найти мѣру тому, чему, по глубокой сущности дѣла, — *не можетъ* быть мѣры.

Но допустимъ на минуту, вопреки дѣйствительности, что возможно было бы установить точно умѣренное количество спиртныхъ напитковъ, безвредное будто бы для привычнаго потребителя. И вотъ теперь этому потребителю въ дальнѣйшемъ предстоитъ *самому* регулировать количество ежедневно вводимаго одурманивающаго, наркотическаго яда. Мѣриломъ можетъ быть, конечно, лишь самочувствіе потребителя. А подъ вліяніемъ даже небольшихъ количествъ алкоголя, угнетается, ослабляется *прежде всего* драгоценное свойство организма *правильно отдавать себѣ ясный отчетъ* какъ относительно всѣхъ внѣшнихъ воздѣйствій, такъ и по отношенію къ непрерывно совершающимся внутри самого организма разнообразнымъ процессамъ жизнедѣятельности. И благодаря нарушенію, ослабленію *прежде всего* именно этого свой-

ства возникает ложная оцѣнка, ложная самооцѣнка, *самообманъ* и связанное съ этимъ ложное, вопреки дѣйствительности, самочувствіе, наркотическое, упоительное воздѣйствіе даже небольшихъ количествъ алкоголя вызываетъ ощущеніе благодушія, *мнимаго* благополучія и благосостоянія организма. Ощущается приливъ силы при пониженіи на самомъ дѣлѣ мышечной работоспособности; ощущается обостреніе всѣхъ органовъ чувствъ, когда въ дѣйствительности они притуплены; ощущается повышенная умственная дѣеспособность, а на самомъ дѣлѣ можно точно доказать ея пониженіе; ощущается чувство усиленной теплоты въ то время, какъ на дѣлѣ увеличивается потеря тепла тѣломъ; ощущается потребность движеній, увеличенной траты силъ при существующихъ въ дѣйствительности усталости и утомленіи—этихъ зоркихъ стражей экономнаго расходованія силъ, усыпляемыхъ и заглушаемыхъ уже отъ незначительныхъ количествъ алкоголя,—словомъ, нарушается, такъ сказать, святая-святыхъ организма—спасительное свойство *цѣлесообразной его приспособляемости*. „Безчисленное множество людей, пишетъ проф. Крѣпелинъ, постоянно наносятъ вредъ своей работоспособности употребленіемъ такихъ количествъ спиртныхъ напитковъ, какія въ повседневной жизни считаются еще за безвредныя“. Существованіе на ряду съ *ложной* самооцѣнкой особаго состоянія благодушія подѣ влияніемъ небольшихъ количествъ спиртныхъ напитковъ и служитъ главнымъ источникомъ ихъ завлекающаго, соблазнительнаго дѣйствія. Отсюда и старинное названіе спиртныхъ напитковъ—упоительными. Такому завлекающему дѣйствію особенно легко поддаются люди слабовольные, съ малоустойчивой нервной системой. А количество такихъ людей, особенно чувствительныхъ къ алкоголю, *растетъ* быстро благодаря отчасти алкогольной наслѣдственности, а также вслѣдствіе многообразныхъ тяжелыхъ жизненныхъ условій. Въ широкихъ народныхъ массахъ отмѣчены такіе воспріимчивые къ алкоголю люди даже поговорками: „горе-богатырь — пьянъ съ вина на алтынъ“, „выпилъ двѣ—да и не помнитъ гдѣ“.

Но, конечно, найдется не мало людей съ особенно стойкимъ и крѣпкимъ организмомъ, которые не испытываютъ на себѣ до поры до времени какихъ либо *замѣтныхъ* вредныхъ послѣдствій отъ умѣреннаго употребленія спиртныхъ напитковъ. Существованіе такихъ людей не только не служитъ доводомъ за умѣренное употре-

бленіе спиртныхъ напитковъ, а скорѣе *наоборотъ*—лишь рѣзче выдвигаетъ разумность и необходимость полной трезвенности. Это становится особенно яснымъ и понятнымъ, когда принимается въ расчетъ не только *личная*, но, гораздо болѣе важная въ дѣлѣ развитія алкоголизма, *общественная* сторона алкогольнаго воздѣйствія, помимо самого пьющаго и на окружающихъ его: семью, друзей, знакомыхъ, сослуживцевъ, подчиненныхъ и т. д.

Именно эта сторона умѣреннаго винопитія заслуживаетъ особо вдумчиваго, внимательнаго отношенія. Существуетъ полное сходство такихъ привычно умѣренно-пьющихъ съ извѣстными медицинѣ бациллъ-трэгерями, носителями зародышей заразы, къ которымъ сами эти носители, благодаря своей стойкости, не восприимчивы; между тѣмъ, какъ зародыши-то заразы отъ этого не теряютъ ни ядовитости своей, ни способности заражать и даже смертельно другихъ, болѣе слабыхъ людей. И какъ *скрытые* носители заразы, не поражающіеся ею сами, несравненно *опаснѣе* для общества, ибо противъ распространенія заразы такими людьми крайне затруднительно своевременное принятіе предохранительныхъ мѣръ,—такъ и привычные потребители умѣреннаго количества спиртныхъ напитковъ, не испытывающіе сами, по своей стойкости, замѣтныхъ болѣзненныхъ нарушеній, несравненно *опаснѣе*, въ смыслѣ распространенія алкоголизма, среди *другихъ* внушеніемъ и черезъ подражаніе, чѣмъ тѣ пьющіе, которые обнаруживаютъ *уже несомнѣнные* признаки алкоголизма. Если эти послѣдніе—явные алкоголики, доставляя цѣною своихъ страданій урокъ и предостереженіе окружающимъ, вносятъ *истинное* освѣщеніе значенія спиртныхъ напитковъ для организма и общества, то первые, благодаря лишь своей особой выносливости къ спиртнымъ напиткамъ, широко сѣютъ вокругъ себя сѣмена *ложнаго* о нихъ представленія—сѣмена, имѣющія затѣмъ дать обильные и пагубные всходы въ видѣ *дикихъ питейныхъ обычаевъ и стойкихъ алкогольныхъ предразсудковъ*. Безвредное, повидимому, до поры до времени, умѣренное употребленіе спиртныхъ напитковъ болѣе сильными организмами заставляетъ расплачиваться за подражаніе имъ болѣе слабыя натуры глубокими болѣзненными разстройствами. Да и самая стойкость-то противъ алкоголя не есть свойство постоянное, неизмѣнное. Лишь только какія-либо вредныя воздѣйствія—утомленіе, легкое заболѣваніе, забота, огорченіе и т. п.—ослабятъ, хоть немного, организмъ, и стойкость его по

отношенію къ алкоголю уже нарушается. Кромѣ того, всякому, кто хотѣлъ бы считать умѣренное употребленіе спиртныхъ напитковъ безвреднымъ, надо прежде всего отдать себѣ ясный отчетъ въ томъ, что мы видимъ ежедневно, ежечасно вокругъ себя. Именно, вѣдь никогда не дѣлаются алкоголиками вдругъ, сразу, внезапно. Обычно явные алкоголики формируются постепенно изъ умѣренно пьющихъ спиртные напитки. И огромное большинство постоянно пьющихъ умѣренно уже страдаютъ, по существу, легкой формой алкоголизма, которую французскіе врачи называютъ скрытымъ алкоголизмомъ— *alcoholisme latent*.

Практика, факты, обильно доставляемые повседневной жизнью, вполне подтверждаютъ выводы теоріи и научныхъ изслѣдованій. Чрезвычайно поучительно изслѣдованіе, произведенное профессоромъ Бэмертомъ въ 1907 году. Люди различныхъ профессій и положеній— врачи, юристы, учителя, профессора, духовенство, ремесленники, купцы, рабочіе—дали отвѣты по 14 пунктамъ вопросныхъ карточекъ, разосланныхъ имъ съ цѣлью выясненія сравнительнаго значенія умѣреннаго употребленія спиртныхъ напитковъ и полного воздержанія отъ нихъ.

Въ отвѣтахъ съ поразительнымъ единодушіемъ указываются многочисленныя *преимущества* полного воздержанія отъ спиртныхъ напитковъ сравнительно съ умѣреннымъ ихъ употребленіемъ. При полномъ устраненіи изъ обихода какихъ бы то ни было спиртныхъ напитковъ появлялось лучшее общее самочувствіе, большее самообладаніе, болѣе ровное душевное настроеніе, болѣе интересъ къ искусствамъ, болѣе живость эстетическихъ воспріятій вообще, усиленіе памяти, повышение умственной работоспособности, болѣе физическая выносливость и при напряженной умственной дѣятельности; *болѣе стойкость въ проведеніи въ жизнь своихъ взглядовъ*, увеличенный интересъ къ общественной жизни и общечеловѣческимъ вопросамъ.

Пасторъ Іозефонъ пишетъ: „я никогда не испытывалъ такой тѣлесной бодрости, умственной живости и работоспособности, душевной гармоніи и жизнерадостности, какъ въ годы полного воздержанія отъ спиртныхъ напитковъ“.

Интересно отмѣтить, что нѣкоторые не сразу переходили къ полному воздержанію, а лишь послѣ предварительнаго болѣе или менѣе продолжительнаго пробнаго

опыта, ибо до того они считали умеренное употребленіе спиртныхъ напитковъ не только пріятнымъ, а иногда даже будто бы полезнымъ. Но опытъ приводилъ обычно къ рѣшенію стать трезвенниками.

Поучительно въ этомъ отношеніи признаніе директора гигиеническаго института въ Эрлангенѣ профессора Гейма.

Въ изданной профессоромъ Френкелемъ въ 1903 г. брошюрѣ „Умеренность или воздержаніе“ Геймъ, не испытавшій еще на самомъ себѣ вліянія полного воздержанія, высказывалъ мнѣніе, что для взрослога здороваго человѣка ежедневное умеренное употребленіе вина или пива не только безвредно, а иногда даже способствуетъ усвоенію жирной пищи.

Теперь же, продѣлавъ надъ собой опытъ полного устраненія изъ обихода какихъ бы то ни было спиртныхъ напитковъ и сравнивая свое состояніе во время этого опыта съ состояніемъ при умеренномъ употребленіи вина или пива,—профессоръ Геймъ пришелъ къ рѣшительному заключенію: навсегда остаться трезвенникомъ.

Многолѣтнія данныя о страхованіи жизни въ различныхъ страховыхъ обществахъ, наблюденія полководцевъ и военныхъ врачей во всѣхъ арміяхъ міра, наблюденія во время тяжелыхъ полярныхъ экспедицій, опытъ въ различныхъ областяхъ спорта, наблюденія надъ работоспособностью среди лицъ различныхъ профессій,—все это безспорно доказало, что полная трезвенность имѣетъ *огромныя преимущества* передъ умереннымъ употребленіемъ спиртныхъ напитковъ. Многія американскія, англійскія, а въ послѣднее время и нѣмецкія желѣзнодорожныя общества строго требуютъ отъ служащихъ обязательствъ соблюдать полную трезвенность не только во время службы, но и внѣ ея. При работѣ, требующей всегда ясной головы, *отчего зависитъ жизнь многихъ людей*, нельзя руководствоваться лишь правомъ свободы распоряжаться собою. Не правда ли, что эта точка зрѣнія должна примѣняться ко всѣмъ, занимающимъ то или иное отвѣтственное положеніе? И, конечно, прежде всего къ духовнымъ пастырямъ народа, учителямъ, воспитателямъ, врачамъ и интеллигенціи вообще?

Защитники умереннаго употребленія спиртныхъ напитковъ охотно высказываютъ такое положеніе: отнимите у народа спиртные напитки—водку, пиво, вино,—онъ всегда найдетъ другой исходъ. Увеличится поглощеніе ээира, опія, морфія, гашиша и т. п. Но такое возраже-

ніе крайне легкомысленно. Съ этой точки зрѣнія тщетно, вообще, принимать какія бы то ни было мѣры для улучшенія условій человѣческой жизни. Съ устраненіемъ одного зла на его мѣсто можетъ появиться другое. И, кромѣ того, не говоря уже объ особенностяхъ дѣйствія алкоголя сравнительно съ другими ядами, является еще вопросъ, будетъ ли дѣйствительно такъ, какъ это предполагается. Опубликованныя профессоромъ Бэмертомъ изслѣдованія указываютъ на противоположное.

Многіе смогли бросить *и куреніе* лишь при полной трезвости; при умѣренномъ же употребленіи спиртныхъ напитковъ это имъ не удавалось, несмотря на желаніе и повторныя попытки.

Далѣе, въ виду того, что существенное вредное вліяніе даже умѣреннаго употребленія спиртныхъ напитковъ для огромнаго большинства является, къ сожалѣнію, пока *полной неожиданностью*, обычно тотчасъ зарождается возраженіе, что если бы ужъ такъ замѣтно вліяли и небольшія количества спиртныхъ напитковъ, то человѣчество должно было бы уже давно выродиться и даже прекратить свое существованіе. Но такое глубоко ошибочное возраженіе объясняется прежде всего тѣмъ, что небольшія количества алкоголя дѣйствуютъ вначалѣ лишь *весьма незаметно*, медленно, коварно, и, зачастую, только врачъ въ состояніи доискаться истинной причины различныхъ болѣзненныхъ, хотя и незначительныхъ въ самомъ началѣ, уклоненій въ организмъ; *самимъ же пьющимъ умѣренно*, конечно, никогда и въ голову не придетъ огнести эти болѣзненные уклоненія на счетъ истинной ихъ причины — *именно спиртныхъ напитковъ*.

Далѣе, тѣмъ, что есть люди стойкіе вначалѣ противъ вреднаго воздѣйствія алкоголя, и оно настолько выравнивается у нихъ, что, при поверхностномъ взглядѣ, употребленіе алкоголя такими людьми кажется проходящимъ какъ бы безнаказанно для нихъ. Но обычно какое-либо острое заболѣваніе — инфлюэнца, воспаленіе легкихъ, тифъ и т. п. — ясно вскрываетъ существовавшее до того скрытно ослабленіе организма спиртными напитками.

Наконецъ, такое ошибочное возраженіе имѣетъ своимъ источникомъ незнаніе, невѣдѣніе основного физиологическаго факта, что во всякомъ живомъ существѣ заложена *огромная запасная сила* для преодоленія вредныхъ вліяній. И только благодаря затратѣ этой запасной силы и могутъ выдерживаться и выравниваться воздѣйствія многочисленныхъ вредныхъ причинъ. Извѣстно, напри-

мѣръ, при какихъ неблагопріятныхъ, тяжелыхъ, вредныхъ для здоровья условіяхъ приходится жить и трудиться миллионамъ рабочаго люда, и все-таки среди нихъ встрѣчаются много здоровыхъ, крѣпкихъ, даже цвѣтущихъ организмовъ. Но на основаніи этого никто вѣдь никогда не осмѣлится утверждать, что всѣ эти неблагопріятныя условія и труда, и питанія, и жилищъ не оказываютъ своего, и нерѣдко рѣзкаго вреднаго воздѣйствія на здоровье тружениковъ. То же и съ умѣреннымъ употребленіемъ алкоголя. Иначе, исходя только изъ факта, что человѣчество, несмотря на безспорный вредъ отъ умѣреннаго употребленія спиртныхъ напитковъ, не вырождается и не гибнетъ, должно было бы, оставаясь послѣдовательнымъ, дойти до отрицанія вреда и отъ такихъ несомнѣнныхъ ядовъ, какъ: сифилитическій, дифтеритный, холерный, тифозный и мн. др. Драгоценная заслуга послѣднихъ научныхъ изслѣдованій и заключается въ томъ, что они наглядно обнаружили бывшій скрытымъ до сего вредъ отъ умѣреннаго употребленія алкоголя; они указали, какая огромная запасная сила затрачивается на сглаживаніе, ослабленіе, выравниваніе этого, постоянно наносимаго, вреда. Несомнѣнно, великій шагъ къ лучшему будущему сдѣлаетъ человѣчество, когда затрачиваемыя теперь на это громадныя запасныя силы, съ устраненіемъ алкоголя изъ повседнежнаго обихода, сохранятся и станутъ расходоваться, какъ это и должно, на улучшение всѣхъ сторонъ человѣческой жизни.

Къ счастью, грозная алкогольная опасность, внося столь явное и глубокое разрушеніе во всѣ уголки жизни человѣческой, вызываетъ и соотвѣтственное противодѣйствіе, отпоръ, стремленіе побѣдить этого могучаго врага—алкоголь, подрывающаго лучшія, свѣтлыя стороны человѣческаго бытія. Заложенная въ человѣческомъ организмѣ запасная сила, дающая ему такую стойкость, сможетъ, въ концѣ концовъ, одолѣть и этого врага, особенно, когда добытыя научными изслѣдованіями данныя, установившія, что алкоголь есть лишь безусловно наркотическій, одурманивающій и ослабляющій ядъ, проникнуть въ сознаніе широкихъ народныхъ массъ.

Однимъ изъ основныхъ упрековъ, посылаемыхъ защитникамъ полной трезвенности, часто является указаніе на тѣсную связь и зависимость алкоголизма отъ экономическихъ и общественныхъ условій. Обычно говорятъ: устраните общественно-экономическія уродливости — и алкоголизмъ исчезнетъ самъ собою. Что это далеко не такъ,

можно убѣдиться легко изъ повседневной дѣйствительности.

Излишне напоминать, что алкоголики многочисленны всюду—и среди высшихъ, и среди низшихъ классовъ. И великіе ученые, и поэты, и гении, и служители алтаря, и сыны Марса, и самые простые землеробы,—всѣ, безъ исключенія, несутъ неисчислимыя жертвы на алтарь всепожирающаго Молоха-алкоголя. Уже одно это указываетъ, что основа тутъ не въ экономическихъ и не въ общественныхъ условіяхъ. Безспорно, роль ихъ огромна, но не *рѣшающая*.

Что можетъ быть, напримѣръ, безотраднѣе положенія женщинъ у насъ среди низшихъ слоевъ населенія?

Оно вѣдь несравненно тяжелѣе и хуже положенія мужской половины трудящихся массъ. А, между тѣмъ, въ рабочей средѣ женскій алкоголизмъ, какъ показали изслѣдованія доктора А. М. Коровина, встрѣчается въ 10 разъ рѣже, чѣмъ мужской. Совсѣмъ нельзя назвать также особенно легкими у насъ условія жизни еврейскаго населенія, а оно отличается вѣдь извѣстною трезвостью. То же можно сказать и относительно духоборовъ и различныхъ сектантовъ.

По даннымъ Тульскаго пріюта для опьянѣвшихъ, въ 1907 году на каждые 100 человекъ нуждающихся приходилось алкоголиковъ лишь 28 человекъ, а на 100 достаточныхъ и вполне обеспеченныхъ — 71 алкоголикъ. Представитель рабочей партіи въ Бельгійскомъ парламентѣ Е. Вандервельдъ, близко знакомый съ жизнью и бытомъ рабочихъ, говоритъ: „Теперь уже труднѣе быть искреннимъ защитникомъ того *устарѣлаго* взгляда, будто алкоголизмъ—*неизбѣжное* зло, будто условія существованія рабочихъ и самой работы властно и неизбежно требуютъ употребленія спиртныхъ напитковъ“. А докторъ Кэферштейнъ указываетъ даже, что повышение заработной платы и уменьшеніе рабочаго дня, *если, вмѣстѣ съ ними, не повышаются и культурныя потребности рабочаго*, почти всегда сопровождалось *увеличеніемъ*, а не уменьшеніемъ потребленія алкоголя. Ясно, слѣдовательно, что не однѣ лишь экономическія матеріальныя причины являются творческой силой въ жизни народовъ. Надо отвѣсти должное мѣсто и духовнымъ, идейнымъ силамъ.

Въ борьбѣ съ алкоголизмомъ онѣ, къ счастью, могутъ играть *первенствующую* роль.

Здѣсь болѣе, чѣмъ гдѣ-либо, примѣнимо положеніе философа Гегеля: не цѣпи дѣлаютъ раба, а *рабское сознаніе*.

подробно можно разобраться въ научныхъ обоснованіяхъ полной трезвенности. Здѣсь же позволю себѣ рѣшительно утверждать, что если у трезвенниковъ признать недостатокъ научныхъ обоснованій, то у защитниковъ умѣренного употребленія спиртныхъ напитковъ такихъ обоснованій *совсѣмъ нѣтъ, да, по существу дѣла, и быть не можетъ.*

Къ глубокому сожалѣнію, есть еще и среди врачей многіе, не оцѣнившіе должнымъ образомъ великаго значенія въ дѣлѣ борьбы съ алкоголизмомъ требованія полной трезвенности. Это слѣдуетъ объяснить, по моему мнѣнію, тѣмъ обстоятельствомъ, что, при настоящей постановкѣ преподаванія медицины, у насъ не на должной высотѣ стоитъ дѣло ознакомленія лицъ медицинской профессіи съ той всеобъемлющей ролью, какую играютъ спиртные напитки въ области личнаго и—что гораздо важнѣе—общественнаго здравоохраненія. Вслѣдствіе неполной освѣдомленности, происходитъ *умаленіе* столь важнаго алкогольнаго вопроса. Въ результатѣ этого и является равнодушное, въ большинствѣ случаевъ, отношеніе—ни за, ни противъ.

На основаніи же имѣющихся въ современной медицинской наукѣ данныхъ, должно безспорно признать, что требованіе полного воздержанія отъ спиртныхъ напитковъ является *единственно правильнымъ*; оно представляется и теоретически научно вполне обоснованнымъ, и практически въ дѣлѣ борьбы съ алкоголизмомъ наиболѣе цѣлесообразнымъ и плодотворнымъ.

А умѣренное употребленіе спиртныхъ напитковъ, будучи *основой* дикихъ питейныхъ обычаевъ и губельныхъ алкогольныхъ предразсудковъ, при современномъ положеніи вещей, является не только вреднымъ, противогигиеничнымъ по отношенію къ самому потребителю и его потомству, но и *противообщественнымъ* поступкомъ по существу. Всякій, умѣренно привычно пьющій, укрѣпляя этимъ существованіе губельныхъ питейныхъ обычаевъ, играетъ въ то же время роль, если можно такъ выразиться, алкогольнаго провокатора, вносящаго алкогольный *соблазнъ* въ среду окружающихъ его. Всякій же, проводящій въ жизнь полное воздержаніе отъ какихъ бы то ни было спиртныхъ напитковъ, уже *тѣмъ самымъ* становится въ ряды надежныхъ борцовъ со страшнѣйшимъ народнымъ недугомъ—алкоголизмомъ. Вполнѣ справедливо отмѣчаетъ нашъ знаменитый физиологъ профессоръ И. П. Павловъ, что въ настоящее время всемірная

культура ставитъ на очередь коренной вопросъ о *совершенномъ изманиі* алкоголя изъ обихода разумныхъ существъ, какъ изгоняются изъ него невѣжество, грязь и т. п. И я глубоко убѣжденъ, что требованіе полного воздержанія отъ спиртныхъ напитковъ медленно, постепенно, но *неуклонно* будетъ проникать во всѣ слои народа. „Наука — на сторонѣ полныхъ трезвенниковъ, пишетъ профессоръ по физиологической химіи Бунге. Никто не въ состояніи научно опровергнуть требованія полного воздержанія отъ спиртныхъ напитковъ. А противъ велѣній науки надолго не устоитъ никакая сила на земномъ шарѣ!“

Вдумчивое, глубокое изученіе алкогольнаго вопроса приводитъ лишь къ одному выводу.

Этотъ выводъ прекрасно выраженъ заключительными словами профессора Бергмана въ его обширномъ трудѣ „Исторія противуалкогольнаго движенія культурныхъ странъ всего міра“. „Конечною цѣлью противуалкогольнаго движенія, пишетъ Бергманъ, является признаніе идеи полного воздержанія отъ спиртныхъ напитковъ *нравственнымъ закономъ*. И цѣль эта, несмотря на всѣ препятствія и вражескія силы, будетъ достигнута.

Воплотилось же нынѣ въ дѣйствительность многое такое, что предкамъ нашимъ казалось лишь несбыточной мечтой!“

Я, съ своей стороны, долженъ еще указать, что *всеобъемлющее* значеніе спиртныхъ напитковъ въ современномъ человечествѣ властно требуетъ *отъ всякаго*, безъ различія народности, вѣроисповѣданія, политическихъ взглядовъ, званія и состоянія, чтобы онъ принялъ свое посильное участіе въ борьбѣ съ ведущимъ къ вырожденію алкоголизмомъ. И только люди, для которыхъ „послѣ насъ хоть трава не расти“, могутъ оставаться спокойными и равнодушными зрителями побѣдоноснаго шествія злого демона—алкоголя. Здѣсь недопустимо совершенно равнодушіе и безстрастіе. Огромность дѣла требуетъ участія всѣхъ силъ души—и разума, и чувствъ. Здѣсь не должно быть такого отношенія—ни холоденъ, ни горячъ. Иначе приложатся слова писанія: но поелику ты тепель, и не горячъ, и не холоденъ, то извергну тебя изъ устъ моихъ. Конечно, для успѣха въ борьбѣ со столь мощнымъ, вѣковымъ врагомъ, какъ алкоголизмъ, необходимо, между прочимъ, чтобы и самимъ намъ никто не въ правѣ былъ сказать: врачу, исцѣлился самъ! Тяжелый, тернистый путь борьбы съ алкоголизмомъ не страшенъ, и бодрость никогда не покинетъ всякаго,

вступившаго на этотъ путь, разъ двигающей силой будетъ великое воодушевляющее повелѣніе: благо народа да будетъ наивысшимъ для насъ закономъ!

Тяжелѣе же и рѣзче всего отзываются всѣ гибельныя послѣдствія алкоголизма на широкихъ трудящихся народныхъ массахъ. Здѣсь спиртные напитки проявляются и на самомъ пьющемъ, и на семьѣ, и на потомствѣ его свое вредоносное вліяніе наиболѣе разрушительно, такъ какъ причиняемый спиртомъ вредъ не встрѣчаетъ достаточной стойкости и противодѣйствія въ утомленномъ работою организмѣ, да, кромѣ того, вредъ этотъ усугубляется еще и многочисленными иными тяжелыми условіями жизни, ослабляющими мощь народную. Поэтому-то трудящемуся люду прежде всего и особенно необходимо *самому* горячо взяться за спасительную работу надъ полнымъ устраненіемъ изъ своего обихода какихъ бы то ни было спиртныхъ напитковъ, такъ какъ подрывая тѣлесное, духовное здоровье и матеріальное благосостояніе, алкоголизмъ тѣмъ самымъ отдаляетъ и наступленіе лучшихъ условій существованія въ будущемъ.

Я закончу свой очеркъ горячимъ пожеланіемъ, чтобы приведенныя въ немъ научныя данныя побудили читателя вдуматься, созвать и ясно представить себѣ тотъ безбрежный океанъ человѣческихъ жертвъ, нищеты, горя, страданій и бѣдствій, какія несетъ намъ съ собою алкоголизмъ. Зло, причиняемое имъ человѣчеству, такъ необъятно велико, что каждый изъ насъ всѣми доступными для него мѣрами и средствами *долженъ и можетъ* принять участіе въ столь необходимой борьбѣ съ этимъ могучимъ врагомъ. Тѣмъ болѣе, что для cadaго, безъ особаго труда, *осуцествимо* это участіе. Съ проникновеніемъ въ широкія народныя массы *истинныхъ знаній* о коварныхъ пагубныхъ свойствахъ спиртныхъ напитковъ, съ проникновеніемъ въ народное сознаніе *яснаго представленія* о неотложной необходимости освободиться отъ тяжкаго ига алкоголизма, — должны зародиться въ народѣ и могучія *волевыя усилія* свергнуть съ себя это, отравляющее всѣ свѣтлые источники жизни народной, иго. И тогда торжествующій нынѣ алкоголизмъ — какъ и другіе народныя недуги — несомнѣнно найдетъ мощный отпоръ. И это будетъ такъ, ибо человѣчество, несмотря на всѣ препятствія и тормозы, все-таки въ итогѣ идетъ по пути улучшенія и совершенствованія!

Изданія И. Горбунова-Посадова.

Пособія для антиалкогольнаго обученія.

Первыя бесѣды о томъ, какъ живетъ наше тѣло. Со свѣдѣнїями о дѣйствїи на тѣло спиртныхъ напитковъ. Съ англійскаго. Съ предисловіемъ *И. Горбунова-Посадова*. Съ рисунками. Ц. 25 к.

Содержаніе: 1) Для чего мы ѣдимъ. 2) Что мы ѣдимъ. 3) Тѣлу необходимы вода, известь и соль. 4) Спиртные напитки. 5) Какъ пища переходитъ въ кровь. 6) Кровь. 7) Какъ очищается кровь. 8) Строеніе тѣла. 9) Мышцы. 10) Мозгъ и нервы. 11) Наши пять чувствъ. 12) Кожа.

Френсисъ Джозеттъ. Берегите ваше здоровье! Разказы о томъ, что надо дѣлать, чтобы быть здоровымъ. Переводъ съ англійскаго *П. Хльбникова*. Со многими рисунками. Цѣна 55 к.

Содержаніе: I. Дыханіе и чистый воздухъ.—II. Чистый воздухъ и что портитъ его.—III. Табакъ и чистый воздухъ.—IV. Какъ движется воздухъ, и много ли воздуха намъ нужно.—V. Какъ получить свѣжій воздухъ.—Сквозняки.—VI. Какъ устраивается вентиляція въ современныхъ зданїяхъ.—VII. О микробахъ.—VIII. Микробы и чистота.—IX. Пыль и чистота.—X. Почему нужно спать и какъ должно спать.—XI. Нѣкоторыя правила насчетъ сна.—XII. Привычки при снѣ.—XIII. Опасности для зрѣнїя.—XIV. Животныя и алкоголь.—XV. Животныя и алкоголь.—XVI. Слухъ. Органъ слуха, который можно видѣть.—XVII. Слухъ. Органъ слуха, который мы не можемъ видѣть.—XVIII. Какъ обходиться съ ногтями на пальцахъ.—XIX. Уходъ за волосами.—XX. О здоровьѣ кожи.—XXI. Алкоголь и холодная погода.—XXII. Алкоголь и теплая погода.—XXIII. Нѣкоторыя свѣдѣнїя относительно носа.—XXIV. Наши легкія.—XXV. Легкія, пыль и табачный дымъ.—XXVI. Зубы.—XXVII. Объ ѣдѣ.—XXVIII. Алексѣй Сентмартинъ и алкоголь.—XXIX. О необходимыхъ для насъ упражненїяхъ.

Бодрилларъ. Берегитесь спиртныхъ напитковъ! 20 бесѣдъ для юношества противъ алкоголизма. Съ французскаго. Цѣна 10 к.

Содержаніе: 1) Алкоголизмъ и пища. 2) Натуральные (естественные) напитки. 3) Хмѣльные напитки. 4) Хмѣльные напитки. 5) Дѣйствіе хмѣльныхъ напитковъ. 6) Спиртные напитки. 7) Спиртные напитки. 8) Пряныя, горькія настойки и ликеры. 9) Какъ дѣйствуетъ алкоголь на организмъ. 10) 11) 12) Дѣйствіе алкоголя на отдѣльные органы тѣла. 13) Дѣйствіе настоекъ и ликеровъ. 14) 15) 16) Народные предрасудки относительно алкоголя. 17) 18) Алкоголь—проводникъ болѣзней и смерти. 19) Алкогольные несчастные случаи. 20) Алкоголь и наследственность. 21) Во что обходится алкоголь.

Линдрумъ. Уроки трезвости для учащихся и для самообразованїя. Перев. съ нѣмецк. *М. Портыкало* Съ рисун. и чертеж. Ц. 35 к.

Содержаніе: 1) Алкоголь. (Что такое алкоголь. Какими свойствами обладаетъ алкоголь. Какъ образуется алкоголь). 2) Спиртные напитки (Пиво, какъ обнаружить присутствіе алкоголя въ пивѣ. Вино. Водка.) 3) Алкоголь не питаетъ. 4) Алкоголь не укрѣпляетъ. 5) Алкоголь не согреваетъ. 6) Алкоголь сокращаетъ жизнь. 7) Алкоголь дѣлаетъ неосторожнымъ. 8) Алкоголь и преступленіе. 9) Алкоголь и болѣзни. 10) Алкоголь и бѣдность.

Другія книги доктора медици- ны И. В. САЖИНА.

**Вліяніе алкоголя на развивающійся орга-
низмъ. (Печат.).**

**Наслѣдственность и спиртные напитки. Роль
и значеніе спиртныхъ напитковъ въ области
физическаго и духовнаго вырожденія. 1908 г.
Ц. 30 к.**

**Чахотка (туберкулезъ) и алкоголизмъ. 1911 г.
Ц. 10 к.**

Алкоголь и нервная система. 1910 г. Ц. 20 к.

**Вліяніе алкоголя на нервную систему, въ
особенности развивающагося организма. 1902 г.
Ц. 30 к.**

Алкоголь и наследственность. 1910 г. Ц. 15 к.

**Алкоголь, какъ пищевое вещество. 1910 г.
Ц. 50 к.**

ПРОДАЮТСЯ:

**Въ Москвѣ: въ книжномъ магазинѣ „Посредникъ“ (Пе-
тровскія линіи).**

**Въ Петербургѣ: въ книжныхъ магазинахъ Риккера, Су-
ворина, Карбасникова, Практической Медицины, Бере-
зовскаго, Главнаго Штаба и др. Можно выписывать и
отъ автора: С.-Петербургъ, Петербургская сторона, Пе-
сочная ул., д. 12, кв. 2.**

Цѣна 10 коп.