



# Подспорье

Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 2(230)

март-апрель 2025 г.

## Читайте в номере:

**С.С. Аникин, «Различие, структура и качество информационных пространств», – стр.1;**

**Документы, «Об утверждении стратегии», – стр.7;**

**Б.И. Искаков – интервью, «Процент величия?», – стр.14;**

**Ф.Г. Углов, «Чтобы продлить свою жизнь», – стр.18.**

## Различие, структура и качество информационных пространств

Автором данного научно-просветительского курса о науке «Собриология», является **Сергей Сергеевич Аникин** – кандидат педагогических наук, доцент института нравственности, член-корреспондент Международной академии социальных технологий

**Продолжение.** Начало в предыдущих номерах нашей газеты №№ 221-229 статьями «Введение в науку Собриология», «Стадии наркотизма: их особенности и характеристика зависимости», «Информационное пространство» и «Трезвый образ жизни и трезвенники», «Представление о собриологической культуре», «Терминологические особенности современного трезвенного движения», «Собриологическое пространство и собриологическая культура», «Собриологическое пространство и собриологическая культура», «Психология преображения и трансформация сознания».

Зрелая личность самовоспитывается согласно эталонам, предъявляемым ему средой, обществом, СМИ. Она самопрограммируется на определенный тип поведения из различных информационных источников, формируя в своем сознании соответствующий убеждения, мыслительную модель, поведенческий шаблон, который слагается из образца, представления, убеждения, групповой либо массовой установки, информационного аналога поведения.

Выделяются три вида информационного программирования: межличностный, групповой и массовый. *Межличностное информационное программирование* осуществляется во время общения двух субъектов через подражание, внушение, убеждение, самоубеждение, приказ, угрозу, принуждение и т.д.

*Групповое информационное программирование* происходит в группе, коллективе, в среде сверстников или значимых фигур в процессе наблюдения, общения, коллективной суггестии и взаимоубеждения, сравнения, подражания, приказа, принуждения, самостоятельного усвоения необычных (новых) форм поведения и пр. На глубину усвоения информации влияет разнообразие группы по этническим и половым характеристикам, количественному составу. В процессе информационного программирования группы изменение (корректировка) поведения ее членов осуществляется через групповое сознание или групповую психику, формирование которой происходит в процессе совместной деятельности.

Целенаправленно программирующую функцию не-

сет в себе как социальная, так и массовая информация. На наш взгляд, преднамеренное информационное воздействие на социум через СМИ с целью влияния на выбор потребителем типа информации и связанную с этим форму поведения следует рассматривать как *массовое информационное программирование*. Особенностью данного вида программирования является то, что информация транслируется (и воспринимается) одновременно на миллионы, в исключительных случаях - миллиарды реципиентов, что можно обозначить *глобальным информационным программированием*. Перед трансляцией продукта на широкую аудиторию, информация тщательно исследуется и коллективно готовится к выходу в эфир.

Массовое информационное программирование осуществляется на принципах стереотипизации поведения и формирования массового мировоззрения и убеждения. Особенностью является процесс коммуникации между объектом и субъектом, где в качестве объекта выступает источник информации - газета, телевизор, радиоприемник и т.п., откуда респондент, как субъект, получает информацию. Стереотип, как и поведенческий шаблон, обобщает однородные явления, упрощая и «усредняя» характеристики каждого из них. Он возникает на основе восприятия, не связанного с прямым опытом, часто стихийно, призван способствовать закреплению традиций и привычек. Стереотип однозначен и делит мир на «знакомый» - хороший и «незнакомый» - плохой. Его оценочный компонент соотносит чувства потребителя с групповыми

чувствами и ценностями, формируя, таким образом, массовое стереотипное сознание, стереотипную установку. Известно, что эмоциональная составляющая общества отражает массовую управляемость, поэтому ожидаемая эмоциональная реакция на информацию прогнозируется заранее.

Классическим примером массового информационного программирования служит реклама. Специалисты по рекламе используют данные психоанализа (действия на подсознательные тенденции человека) и открытие И.П. Павлова, касающиеся условных рефлексов, таким образом, чтобы они провоцировали и «тренировали» потребителей к покупке товаров. Мода и массовая внушаемость, осуществляемая через рекламные блоки, транслируемые СМИ, вызывают у людей такие желания, которые у них могли бы появиться спонтанно. Здесь имеет место внушение по типу: «что должен(-на) иметь элегантный(-ая) мужчина (женщина) и как ему (ей) следует себя вести», «что делает человека счастливым и как для достижения этого следует себя вести», «как надо думать, чтобы выглядеть успешным» и пр.

Чаще всего потребитель социальной информации обладает групповой либо массовой поведенческой установкой, которая сформировалась под влиянием референтной группы или СМИ. Люди с детского возраста обращают внимание на эмоционально окрашенные формы аддиктивного поведения, поэтому ребенок, зараженный наркогенными инфотипами и мечтающий о пробе ПАВ, будет искать способ и возможности как, где, с кем это осуществить. Ради достижения намеченной цели он станет тянуться к лицам с аддиктивным поведением, искать с ними общения. Замечено, что подростки, имеющие опыт употребления ПАВ, стремятся примкнуть к себе подобным, но старшего возраста, а лица склонные к асоциальным поступкам, тянутся к нарушителям с уголовным прошлым. У образующихся таким образом неформальных групп есть своя субкультура и особая информационная среда со специфическим жаргоном и ценностными ориентирами, в которых отражаются принципы, нормы и правила общения между собой и остальным миром.

Однако нельзя упрощенно подходить к вопросу информационного программирования. Современный человек субъект грамотный, обладающий определенными знаниями, являющийся частью информационного сообщества, поэтому если информационно-групповой или информационно-массовый компоненты программы не совпадают с мировоззрением индивида, его априорными установками, то реализация программы растянется во времени или не реализуется вовсе.

Массовый и групповой инфотипы имеют существенные отличия. Так, групповой инфотип «курильщик» будет притягивать к себе, если будет иметь привлекательные черты: молодость, здоровье, удачу, геройство, а также дизайн, моральные принципы и т.д. И оттолкнет, если вызовет отрицательные эмоции, связанные с болезнью, старостью, отсутствием успеха, нищетой. Массовый инфотип «курильщик», который тиражируется СМИ, по структуре крайне сложен. Прежде чем достичь зрительской аудитории, ему приходится преодолевать ряд преград как экономического, так и корпоративного свойства, что говорит о его приспособляемости, способности к мимикрии. В зависимости от поставленной задачи коммерческого

либо политического характера массовый инфотип может иметь как притягательный, так и отталкивающий эффект. К примеру, табачные компании рекламируют свою продукцию как престижный, всеми желанный продукт. Соответственно, инфотип, исходящий от рекламы, разрешающий, но низшего качества. Государственные средства массовой информации некоторых европейских стран, борющихся за здоровый образ жизни своих граждан, дают противоположную информацию о той же продукции, призывая соотечественников отказаться от курения.

Восприятие инфотипа может осуществляться через зрительный, слуховой, обонятельный и иные анализаторы как стихийно, так и преднамеренно. При чем инфотип, воспринимаемый через зрительный анализатор, отличается от инфотипа, воспринятого слуховым анализатором, и т.д. Описание различных процессов восприятия можно почерпнуть из разделов по специальной педагогике и психологии, где рассматриваются психофизические особенности людей, имеющих дефекты сенсорных систем. Поэтому подробно на этом мы останавливаться не будем.

Представив инфотипизацию сознания в контексте педагогики информационного пространства, поясним, что зрительный инфотип формирует в сознании субъекта визуальный образ предмета, качество которого будет зависеть от субъективных свойств восприятия. Хотя в большинстве форм образного отражения ведущая роль принадлежит зрительной модальности, цельный образ не будет истинным, если отсутствует информация от других анализаторов, то есть, нет ощущений данных модальностей о предмете, что приводит к искажению пространственного восприятия и психическому отражению образа—иллюзии (иллюзорному восприятию). На наш взгляд, представление, возникшее на основе образа-иллюзии, следует считать мифическим. Реальность, отраженная в сознании субъекта посредством восприятия мифов, иллюзий, виртуальных объектов - мифическая реальность. Чаще всего такой мир несет в себе бесконтрольный потребитель массовой информации. Деятельность субъекта с искаженным пространственным восприятием нельзя отнести к нормальной деятельности.

Восприятие инфотипа одного объекта разными анализаторами создает в сознании потребителя информации образ этого объекта, являющегося феноменом психического отражения. Инфотип может не только вызывать ассоциации у потребителя информации, но и возбуждать реакции на определенные действия. Эта способность понимается нами как *качество инфотипа*, которое может быть как высшего, так и низшего порядка. *Инфотип высшего качества* стимулирует духовно-нравственную деятельность, направляющую личность по пути самосовершенствования. Таковыми могут быть инфотипы сфер искусства, науки, религии. Напротив, *инфотипы низшего качества* вызывают у реципиента отрицательные эмоции, ведущие к разрушительной деятельности, и ориентируют его на образ жизни, который, в конечном итоге, приводит к деградации личности. Сюда можно отнести инфотипы, связанные с рекламой удовольствий, легкой жизни, приема ПАВ.

При сравнении инфотипов обратим внимание на дизайн тетрадей, которые транслируют учащимся инфотип определенного качества. В начале XX в. на школьных тетрадях имелась надпись: «Будущее

принадлежит трезвым нациям», которую мы отнесли к инфотипам высшего качества, так как в ней заключены стремление к самосовершенствованию, любовь к Родине, забота о своем здоровье и прочее. В начале XXI в. многие тетради являются информационными источниками квазикультурной деятельности и транслируют инфотипы низшего качества. В частности, в начале сентября 2005 г. по российскому телевидению был показан репортаж о том, что в Ярославской области среди детей и молодежи распространены тетради и дневники наркогенного содержания, с явной рекламой алкогольного образа жизни.

Инфотип высшего качества вызывает ценностные эмоции и соответствующий им культурный тип поведения, в то время как инфотип низшего порядка вызывает эмоции низменные, а поведение - асоциальное. Эталонном высшем проявлении выступает

духовно-нравственная деятельность личности, направленная на самосовершенствование, тогда как примером низшего проявления служит разрушительная деятельность и ориентация на деградацию.

Эмоции как оценка направляют деятельность человека на те или иные объекты или отвращают от них; как ценности эмоции в большой мере определяют склонность индивида к каким-то одним действиям и нелюбовь - к другим (Таб. 7).

В ценностной роли эмоций можно найти ключ к пониманию и продуктивному анализу феномена склонностей в его трех основных формах:

- приверженности к определенным предметным действиям (интересы);
- приверженности к мечтам;
- приверженности к воспоминаниям.

### Эмоции высокой ценности и вызываемые ими переживания, возникающие на основе потребности

Таблица 1

№	Эмоции	Переживания, возникающие на основе потребности
1	Альтруистические	в содействии, помощи, покровительстве людям
2	Коммуникативные	в общении
3	Глорические	в самоутверждении, в славе
4	Практические	в деятельности, в достижении цели
5	Пугнические	в преодолении опасности, интереса к борьбе
6	Романтические	в ожидании необычного, таинственного
7	Гностическая	в удивлении, в информации, в решении проблем
8	Эстетические	в лирических переживаниях
9	Гедонические	удовлетворения телесного и душевного комфорта
10	Акзидитивные	интереса к «коллекционированию» вещей

Данный феномен может быть положено в основу воспитания и перевоспитания детей и молодежи, при условии обращения их от асоциальной деятельности к деятельности социально полезным, но со сходным «эмоциональным звучанием».

Сам по себе инфотип не содержит моральной или эмоциональной окраски, поэтому можно сказать, что *инфотип - это определенный тип информации, обозначающий предмет, но не наделяющий его морально-нравственными суждениями или эмоциями.* Эмоциональную значимость инфотипу придает сам субъект как потребитель информации, что зависит от его психического и физиологического здоровья, соответствующего психотипа личности, ценностных ориентаций.

#### 2.2.3. Метаморфоза инфотипизации

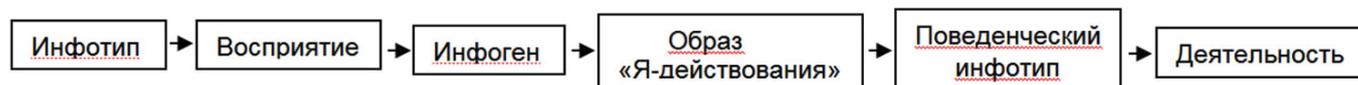
По морально-нравственным критериям инфотип оценивается согласно убеждениям субъекта и нормам, принятым в обществе. Так, в ряде стран (Англия, Канада, Япония, пр.) инфотип «курильщик» имеет негативное содержание, в связи с чем и поведенческий инфотип содержит ряд существенных ограничений, со стороны как законодательной базы государства, так и мнений корпоративных сообществ или общественности. Противоположное отношение к данному инфотипу в других странах (Голландия, Боливия, Пакистан, в ряде штатов США, др.), где не

только нет каких-либо ограничений, но и созданы условия для приема наркотических средств. В связи с этим поведенческий инфотип «курильщик» имеет расширенные границы.

Таким образом, для того, чтобы инфотип поведения преобразовался в поведенческий инфотип, требуется, чтобы в сознании потребителя информации сформировался образ «Я-действие» определенного поведенческого инфотипа и возник мотив для его реализации. Образ «Я-действие» формируется на основе интеграции всех сенсорных модальностей. Его содержание постоянно обогащается, уточняется и корректируется, что может происходить как зеркальным, так и деятельным образом. В случае принятия инфотипа во внутреннее пространство индивида, может произойти мутация *инфогена* - смысловой единицы содержания, что отразится на качестве содержания и форме деятельности

Допустим, что в блок антиалкогольной информации вводится инфотип, отражающий статусное мнение о «культуре» употребления спиртного. В этом случае велика вероятность мутации антиалкогольного инфогена, изменение его параметров с последующей трансформацией в инфотип «культурного» употребления спиртного, а затем и «пьянства». (рис.1).

Рис.1. Схема мутации ценностного образования и формы деятельности



Казалось бы, информационный массив отрицательного отношения к алкоголизму остался прежним, но смысловая нагрузка поменялась, а вместе с этим изменилась позиция. Ранее субъект делил окружающих его людей на тех кто «пьёт» и «не пьёт». Теперь он подразделяет мир на тех, кто пьёт «культурно» и знает меру, причисляя к ним себя - любимого; алкоголиков, не знающих меры; трезвенников - больных людей. Данная метаморфоза смогла произойти с человеком по причине созерцательного восприятия информации, маловероятно, что подобное могло случиться при информационно-деятельностном подходе.

Известно, что деятельность – это та форма активного отношения к действительности, через которую устанавливается реальная связь между человеком и миром, где он живет. Деятельность занимает совершенно особое положение в системе социума и является фактором, превращающим все его элементы (и вещи и отношения) в одну или несколько целостных структур. Г.П. Щедровицкий (1993), отмечал, что вне деятельности нет ни средств производства, ни знаков, ни предметов искусства; вне деятельности нет самих людей. Ученый писал: «Точно так же и в процессе воспроизводства социума именно деятельность занимает основное место – и как то, что воспроизводится, и как то, что обеспечивает воспроизводство».

Самая простейшая форма трансляции деятельности – это переход из одной производственной структуры в другую самих людей – носителей деятельности. Здесь не возникает никаких особых затруднений и проблем, так как нет воспроизводства самой деятельности; сложные ситуации возникают только тогда, когда ставится задача действительного воспроизводства ее.

Как и при трансляции других элементов социума, простейшим случаем здесь будет тот, когда определенные деятельности выталкиваются в слои культуры и служат в качестве образцов для осуществления такой же деятельности в производственных структурах. Реальный механизм этого – приобретение некоторыми людьми особой функции, позволяющей им формировать привычки, поступки, деятельность других людей. Знаменитый дуэлянт и игрок, крупный политический деятель, кинозвезда часто являются семиотическими, культурными образованиями социума по преимуществу, поскольку служат образцом для подражания («волосы, как у Бриджит Бардо», «свитер, как у Жана Маре»). Деятельность образцового рабочего, известного новатора и т.п. неизбежно приобретает особую «культурную» функцию, поскольку она становится образцом для подражания» (С. 35-36).

Исходя из такого понимания деятельности, за *инфотип деятельности* мы приняли информационный аналог деятельности, который отражает «культурную» функцию деятельности. На наш взгляд, профессор В.Г. Жданов удачно показал деятельность наркогенного содержания, рассмотрев в качестве примера телевизионную рекламу пива и телефильм Э. Рязанова «Ирония судьбы, или С легким паром».

Сюжет рекламного ролика прост. В нем, по словам ученого, «мордатый мужик в шутовском костюме 2 месяца и 8 дней пил пиво» (с Нового года по 8 марта) и на вопрос: «Где был?» неизменно отвечал: «Пиво пил». Ученый уверен, что «если самого здорового здоровяка непременно поить пивом хотя бы неделю – умрет любой» (В.Г. Жданов, 2002, с.3).

Сюжет рекламного ролика – классический миф, который аудиторией воспринимается созерцательно. В данном случае через телевизионную рекламу донесено поведение инфотип поведения алкоголика, причем типаж интригует, а его виртуальная деятельность приобретает «культурную» функцию. Следует заметить, что инфотип «живет» тогда, когда он не только транслируется, но и воспринимается зрителем. Трансляция инфотипа сама по себе, без зрительского восприятия, пуста. Так, сотни телевизионных, художественных, документальных фильмов, в которых закодированы различные культурные инфотипы, не могут обрести силу в виду отсутствия трансляции на широкую аудиторию, и наоборот, фильмы с явными контркультурными инфотипами поведения ежедневно транслируются на миллионную зрительскую аудиторию.

Приведенный выше пример интересен тем, как показана контркультурная информационная деятельность алкогольного содержания. Рекламный ролик можно разложить на инфотипы визуальной и аудиальной модальностей. Только их одновременное восприятие может дать образ, запланированный создателями ролика, по замыслу которых образ должен вызвать положительную эмоцию, усиленную ассоциацией.

Мы уже отмечали, что кроме сенсорно-перцептивного уровня образного отражения в процессе создания образа участвуют представленческий и вербально-логический уровни, от которых зависит формирование образа «Я-действие». Так, инфотип «Дед Мороз» ассоциируется с Новым годом, который, в свою очередь, в детской и молодежной аудитории связан с подарками, веселым настроением, праздником и т.д. Вероятно, у большинства людей аудиальный инфотип «праздник» вызывает положительные эмоции, а ассоциативные ряды их усиливают. Слова «пил пиво» являются аудиальным инфотипом поведения, отраженным на представленческом уровне. Таким образом, образное отражение на всех уровнях, закрепленное положительной эмоцией («праздник»), усиленное ассоциативным рядом, создает образ «Я-действие», который при достаточной мотивации развивает поведенческий инфотип.

Итогом тиражирования подобных инфотипов служит массовое приобщение детей и молодежи к потреблению пива. Данный тип алкогольной деятельности приобрел культурную форму вопреки здравому смыслу, что стало поводом для заявления Главного санитарного врача России Г. Онищенко, что страну погубит детский пивной алкоголизм.

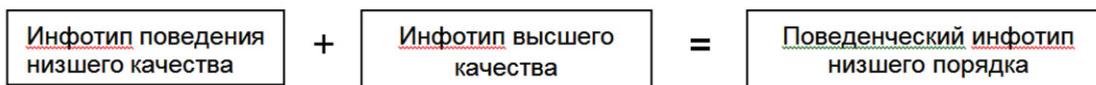
К сожалению, в Российской Федерации, в отличие от большинства государств Западной Европы и Северной Америки, где употребление спиртного запрещено до 21 года, преобладает либеральное отношение к подростковому пьянству. Законодатели и Правительство РФ словно игнорируют тот факт, что даже однократное употребление ребенком алкоголесодержащих жидкостей наносит непоправимый урон психике, чреватый задержками умственного развития, внутри мозговыми дисфункциями, страдают высшие психические функции: память, внимание, мышление и пр. А это значит, что употребление современными российскими детьми и молодежью алкоголесодержащей жидкости типа пива, скажется на интеллектуальном и нравственном будущем россиян.

Анализ предновогодней сказки Э. Рязанова выявил два центральных инфотипа высшего качества - учительницу и врача. Вербально-логический уровень образного отражения реципиента идентифицирует их с добром, помощью, совершенством. И это действительно так. Архетип учителя, или учительницы, также как и врача, раскрывает лучшие человеческие качества. Разве может учитель или врач показывать дурной пример? В глазах обывателя курение или употребление спиртного лучшими представителями человечества – это нонсенс. Однако на экране, на глазах у миллионов телезрителей, это происходит. И вот здесь роется конфликт инфотипа, с которым уже имеется устоявшееся представление, с инфотипом поведения, который не вкладывается в рамки инфотипа или противоречит ему по содержанию. Например, инфотип поведения учительницы, которая, по словам

В.Г. Жданова, «в самый переживательный момент засунула себе в рот сигарету», и инфотип поведения врача, который «в бане напился до беспамьятства», явно не вписываются в рамки представлений о докторах и педагогах. Данные инфотипы поведения более свойственны алкоголикам, уголовникам, лицам асоциального поведения, но не интеллигенции, к которой, не без основания, в России всегда относили врачей и учителей.

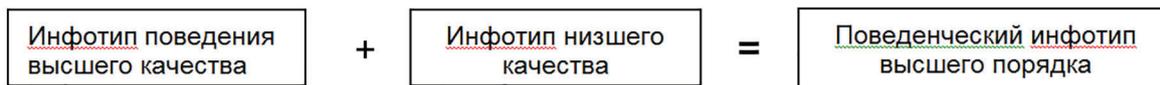
Поэтому, если инфотип рассматривать как форму, а инфотип поведения - как содержание, то поведенческий инфотип будет представлять собой результат образа «Я-действие». Так, если инфотип высшего качества, а инфотип поведения - низшего, то поведенческий инфотип будет обладать признаком низшего порядка (рис.2).

**Рис.2. Схема возникновения поведенческого инфотипа низшего порядка**



И наоборот, если инфотип низшего качества, а инфотип поведения – высшего, то поведенческий инфотип будет иметь признаки высшего порядка (рис. 3).

**Рис.3. Схема возникновения поведенческого инфотипа высшего порядка**



Это можно объяснить тем, что устоявшийся образ инфотипа «врач» в сознании потребителя информации вызывает сформированную им ценностную эмоцию, тогда как инфотип поведения «человек, напившийся до беспамьятства» не всегда может быть связан с данным образом и даже противоречит ему. К тому же, он вызывает отрицательную эмоцию. Данный конфликт влечет за собой кризис ума, понимания, в результате чего объект воздействия всю информацию в целом воспринимает некритично, как шутку, как веселую историю, принесшую каскад положительных эмоций, закрепляющих позитивное отношение, принятие инфотипов поведения. В результате у реципиента формируется ложное представление не только об инфотипе, но и иллюзорный образ «Я-действие», вызывающий ложную форму поведенческого инфотипа.

Если предположить, что в качестве инфотипа выступает наркоман, а его инфотип поведения наделен такими качествами, как благородство, мужество, геройство, что вызывает у реципиента положительные эмоции, то образ «Я-действие», а затем и поведенческий инфотип наркомана будет представлен в виде благородного, мужественного героя, который употребляет наркотики. Несмотря на это, инфотип поведения, как и поведенческий инфотип, будет привлекать потребителя информации. Следует отметить, что подобные инфотипы поведения все чаще тиражируются через российские СМИ. Нет сомнений, что представленные инфотипы поведения имеют аддиктивное содержание и несут особую «культурную» функцию, опасную для общества пропагандой преступного образа жизни, который усваивает молодежь

Анализ только одного телефильма Э. Рязанова, который с 1975 г. ежегодно транслируется перед Новым годом по всем российским телевизионным каналам, раскрывает механизм манипуляции массовым сознанием и роль иллюзий при формировании традиций, привычек, ритуалов. После просмотра таких «культурных» сюжетов молодые люди приобщаются к разрешенным наркотикам – алкоголю и

табаку, а упомянутый телефильм становится для молодежи прямым руководством к действию: многие российские девушки закурили под его влиянием, а у мужской части россиян появилась традиция 31 декабря «ходить в баню» со спиртным. Профессор В.Г. Жданов, приводя печальные цифры смертей, связанных с этой «традицией», вопрошает: «Каков человекоубийственный «эффект» эльдара-рязановской сказки?». Впрочем, это риторический вопрос.

Эти и им подобные легкие, наивные, романтические истории служат классическим примером массового информационного программирования и наркогенной инфотипизации сознания.

В информационный век, каким является XXI столетие, инфотипизация массового сознания - неизбежный признак времени. В любом развитом государстве это способствует просвещению и информированности народа, а также управлению социальными процессами, которые могут разворачиваться в сторону как интеграции с мировым сообществом, так и конфронтации с ним.

На данном историческом этапе Россия успешно идет на сближение с европейскими странами, для которых ориентирами служат демократия, свобода, общечеловеческие ценности, так же она вступила в альянс государств, ведущих борьбу с международным терроризмом. В этой связи особого внимания к себе требует информационная политика государства, так как от его информационной безопасности зависит настоящее и будущее страны, народов, ее населяющих. Более пристально следует относиться к инфотипам поведения, транслируемым СМИ на многомиллионную аудиторию, поскольку данные источники информации могут являться как орудиями созидания, так и орудиями разрушения. В настоящий момент, этот процесс не достаточно контролируется, поэтому граждане ощущают на себе негативное манипуляционное влияние со стороны СМИ, зачастую откровенно наркогенного

или уголовного характера.

Массовый инфотип поведения, как и деятельность, создан сценаристами для широкой аудитории, имеет схему: алгоритм, представление, образ «Я-действие». Однако не все потребители будут «заражены» поведенческим инфотипом, так как разумная часть человечества критически воспринимает информационные потоки. Но следует помнить, что

дети и молодежь более всего подвержены информационному инфицированию.

Чтобы обезопасить детей и общество от вредной информации, издавна существует цензура, выступающая в роли информационных фильтров, в функции которых входит отслеживание информационных потоков, расшатывающих нравственные устои личности и государства (рис. 4).

**Рис.4. Место информационного фильтра в процессе контроля информационных потоков**

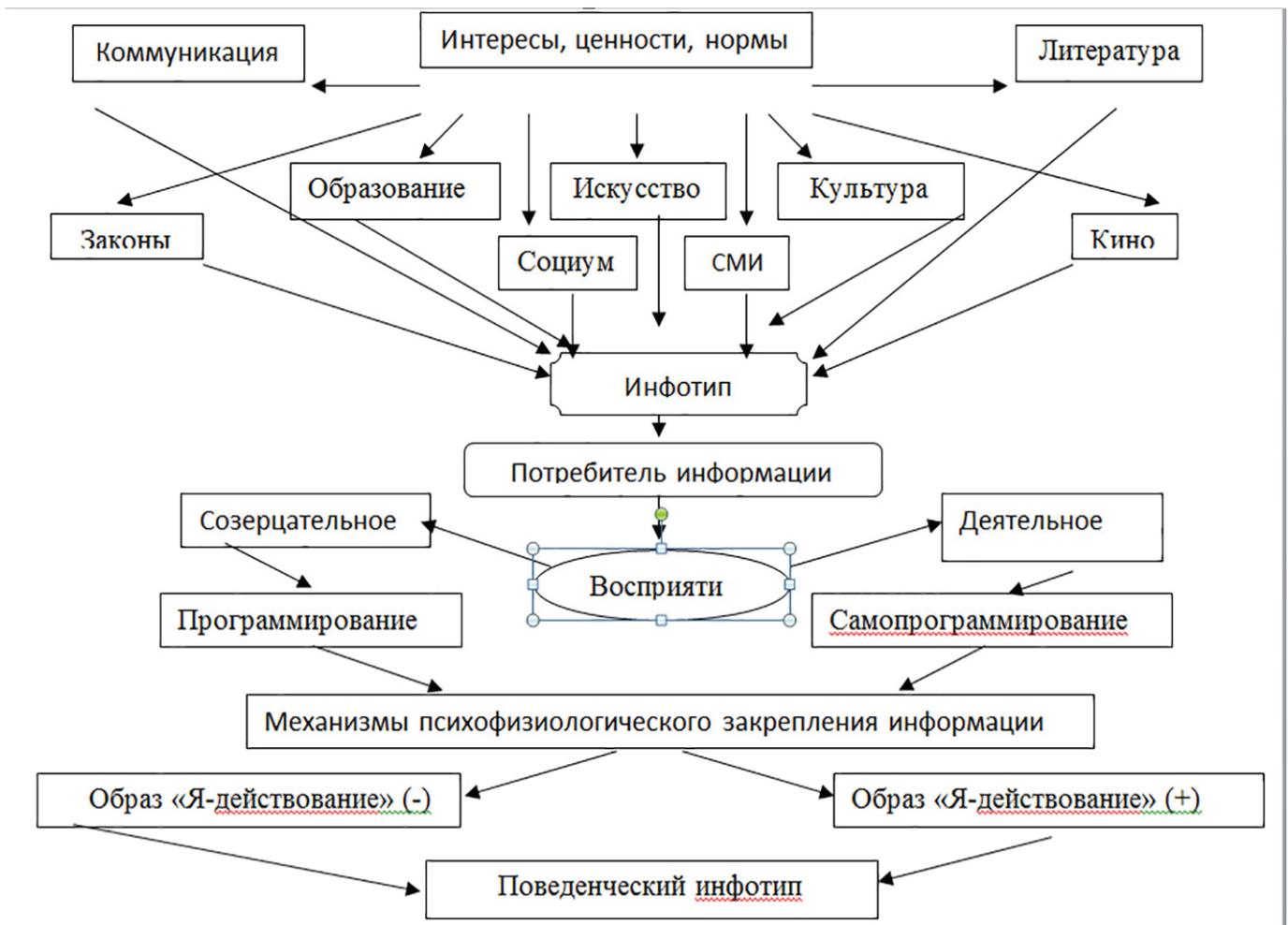


К примеру, Аристотель рекомендовал наряду с классическим воспитанием и образованием внимательно относиться к информационной среде, окружающей ребенка. Он считал, что очень важен строгий контроль именно зрительных и слуховых впечатлений воспитанника, и предлагал ограждать детей от всего непристойного и «низменного», обязательно подвергая цензуре, прежде всего, сказки и другие детские про-

изведения. Мыслитель был уверен, что индивид – это уменьшенная копия социума, поэтому, воспитывая нравственно неполноценных граждан, общество неизбежно приходит к моральному вырождению.

Анализ влияния СМИ на потребителя позволил нам представить модель развития информационной зависимости под влиянием информационной среды (рис.5).

**Рис.5. Модель развития информационной зависимости**



Государство совместно с общественностью обя-зано взять на себя функцию контроля над деятель-ностью СМИ. Это позволит чаще транслировать на российскую аудиторию позитивные, созидательные инфотипы поведения, исключив из информационной среды инфотипы, вызывающие агрессию, страх, ненависть, злобу, заменив последние инфотипами дружбы, любви, труда, оптимизма, патриотизма и т.д. Это особенно актуально в рамках концепции информационного программирования как процесса инфотипизации массового сознания, когда деятель-ность индивида рассматривается с позиции инфор-мационной культуры, которая отражает нравственный уровень индивида.

Механизмы психофизиологического закрепления информации и развитие информационной зависи-мости базируются на эмоциях и интересах личности.

Информационной зависимости, в отличие от психи-ческой или физической наркотической зависимости, предшествует радужное представление о ней, возник-новение привлекательного образа «Я-действие» в сознании субъекта, проявление поведенческого инфотипа как представления себя воображаемым объектом высшего качества, который возникает, кста-ти, под влиянием восприятия наркогенных инфотипов.

Траекторию эволюции инфотипа можно предста-вить в виде замкнутой цепи: трансляция инфотипа или поведенческого инфотипа, его восприятие по-требителем информации, формирование у реци-пиента образа «Я-действие», вскрытие образа «Я-действие» в виде поведенческого инфотипа, развитие поведенческого инфотипа в инфотип поведения в благоприятной для этого среде и его трансляция (рис.6).

**Рис.6. Схема перехода инфотипа поведения в поведенческий инфотип и его трансляция**



Любое искусственно созданное информационное пространство имеет свои информационные единицы - инфотипы, которые насыщают его определёнными смыслами. Не является исключением и информационное пространство наркотизма, которое направлено на формирование у реципиента наркогенного убеждения. Становится понятным, почему у детей дошкольного возраста имеется личностная установка на изменение внутреннего психического состояния за счет использования какого-либо химического соединения, а латентная подростковая девиантность, ведущая к употреблению наркотиков, развивается на стадии школьной социализации. Это лишний раз доказывает, что большая часть социальной информации в школьном возрасте усваивается некритично, но основательно, а воспринятые в этот период правила поведения и ценности оказываются первичными и

основополагающими.

Схема в полной мере отражает зависимость качества жизни будущих россиян от степени трансляции инфотипов поколения нынешнего, т.е. чтобы люди будущего жили здоровой трезвой жизнью, необходимо современникам отказаться от наркогенного образа жизни. И здесь может быть использована теоретико-концептуальная модель инфотипизации. Необходимо информационное пространство поставить на службу человечества. Мы уверены, что педагогику информационного пространства ждет великое будущее. На данном этапе своего становления она призвана не только исследовать, но и диагностировать, разрабаты-вать методы педагогической коррекции поведения учащихся, в первую очередь средствами информаци-онно-деятельностного подхода.

# ОБ УТВЕРЖДЕНИИ СТРАТЕГИИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРИКАЗ от 29 марта 2021 г. N 262

## ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СТРАТЕГИИ ПО БОРЬБЕ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ ТАБАКА ИЛИ ПОТРЕБЛЕНИЕМ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА

В соответствии с частью 3 статьи 15 Федерального закона от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции" приказываю:

1. Утвердить прилагаемую информационно-коммуникационную стратегию по борьбе с потреблением табака или

потреблением никотинсодержащей продукции на период до 2030 года.

2. Признать утратившим силу приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 сентября 2013 г. N 677 "Об утверждении Информационно-коммуникационной стратегии... на период до 2020 года".

Министр

**М.А.МУРАШКО**

## ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ ПО БОРЬБЕ С ПОТРЕБЛЕНИЕМ ТАБАКА ИЛИ ПОТРЕБЛЕНИЕМ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА

### I. Общие положения

Информационно-коммуникационная стратегия по борьбе с потреблением табака или потреблением никотинсодержащей продукции на период до 2030 года (далее – Стратегия) определяет цели, задачи и принципы государственной политики Российской Федерации в области информирования граждан о вреде потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции.

Правовую основу Стратегии составляют Конституция Российской Федерации, федеральные законы "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", "О стратегическом планировании в Российской Федерации", "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции", Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. N 683 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации", Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2019 г. N 2732-р, а также иные правовые акты и документы, в том числе документы Всемирной организации здравоохранения.

### II. Современное состояние проблемы потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции

Согласно прогнозу долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года, разработанному Министерством экономического развития Российской Федерации, акцент государственной демографической политики на формирование здорового образа жизни, осуществление мер по снижению масштабов потребления табачной продукции и профилактику курения табака позволит сократить показатели смертности.

Потребление табака является причиной возникновения заболеваний, связанных с его воздействием на организм, приводящим к инвалидности и преждевременной смертности, и создает социально-экономическое бремя для системы здравоохранения и общества в целом.

Ключевым компонентом табака, вызывающим и поддерживающим зависимость, является никотин. Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем, табачная (никотиновая) зависимость, являющаяся следствием потребления табака, признана заболеванием, связанным с расстройством поведения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, потребление табака является одной из значимых угроз для здоровья человека и ежегодно приводит почти к 7 млн случаев смерти, из которых более 6 млн случаев происходит среди потребителей и бывших

потребителей табака и более 890 тыс. случаев – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Потребление табака представляет существенную угрозу для здоровья граждан Российской Федерации и влечет за собой негативные медицинские, демографические и другие социально-экономические последствия.

Согласно данным глобального опроса взрослого населения Российской Федерации о потреблении табака, проведенного в 2016 году (Global Adult Tobacco Survey (GATS), Российская Федерация, 2016 год), реализация Федерального закона от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции" (далее - Федеральный закон N 15-ФЗ) привела к снижению распространенности потребления табака среди взрослого населения Российской Федерации с 39,4% в 2009 году до 30,9% в 2016 году. Кроме того, в 2 раза снизилась распространенность пассивного курения дома, а в общественных местах – в 2,5 раза. В среднем в 2 раза снизилась доступность табачных изделий.

По данным мониторинга и оценки эффективности реализации мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака, предусмотренных Федеральным законом N 15-ФЗ (далее - мониторинг), потребление табака в Российской Федерации ежегодно снижается. Согласно данным Федеральной службы государственной статистики распространенность курения табака среди взрослого населения старше 15 лет снизилась, с 34% в 2009 году до 21,5% в 2020 году. По данным Всероссийского центра исследования общественного мнения, распространенность потребления табака среди взрослого населения в России снизилась с 41% в 2009 г. до 28% в 2020 году.

Благодаря снижению спроса на табачную продукцию в связи с проведением законодательных антитабачных мер объем производства табачной продукции, начиная с 2013 года, снижается (по сравнению с 2010 годом производство сигарет и папирос в России в 2018 году снизилось на 147,4 млрд. штук, или на 36,5%).

По данным Федеральной службы государственной статистики, продажа сигарет на душу населения снизилась с 2,5 тыс. штук в год на человека в 2012 году до 1,6 тыс. штук в год на человека в 2018 году.

Указанные данные свидетельствуют о том, что в обществе достаточно прочно укрепилась необходимость соблюдения установленных антитабачных мер, а также о том, что в целом антитабачное законодательство работает эффективно. Однако все еще остаются высокими. Для сравнения, в странах Европейского союза, по данным Всемирной организации здравоохранения, распространенность курения составила в среднем 24%. Более того, распространение получают новые виды курительных табачных

изделий, потребляемых с помощью специально разработанной курительной принадлежности – устройства для нагревания табака, а также никотинсодержащая продукция. Такая продукция приобрела популярность, особенно среди молодежи, в том числе ранее не потреблявшей табачные изделия или никотинсодержащую продукцию. Так, по данным мониторинга, в настоящее время происходит рост потребления такого вида никотинсодержащей продукции, как электронные системы доставки никотина, в том числе среди детей и подростков. Распространенность потребления такого вида никотинсодержащей продукции среди лиц 18 - 24 лет составляет 19,1%, что более чем в 10 раз выше, чем во всех остальных возрастных группах.

Таким образом, с учетом того, что сохраняется проблема достаточно высокого потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, Правительством Российской Федерации реализуется ряд мер, наиболее эффективными из которых являются меры нормативного регулирования оборота и потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции. Кроме того, широко используются меры по информированию населения о вреде потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, в том числе за счет проведения широкомасштабных информационных кампаний. С 2019 года данная работа проводится в рамках мероприятий информационно-коммуникационной кампании федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)" национального проекта "Демография".

### **III. Цель и задачи Стратегии**

Целью Стратегии является снижение потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции путем проведения информационных мероприятий для населения.

Основными задачами Стратегии являются:

- повышение уровня информированности граждан в отношении негативных последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции;
- мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни и отказу от потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции.

### **IV. Основные направления решения задач Стратегии**

Основными направлениями решения задач Стратегии являются:

1. Повышение уровня информированности граждан о негативных последствиях потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции посредством реализации мероприятий информационно-коммуникационной кампании, включающих:

- информирование населения Российской Федерации о негативных последствиях для здоровья, связанных с потреблением табака или потреблением никотинсодержащей продукции;
- формирование в обществе негативного отношения к потреблению табака или никотинсодержащей продукции;
- противодействие вовлечению несовершеннолетних в потребление табачной или никотинсодержащей продукции посредством информирования;
- информирование об используемых табачной ин-

дустрией методах вовлечения новых потребителей, маркетинговых стратегиях, противодействие скрытой рекламе табачной или никотинсодержащей продукции;

= предоставление таргетированной информации о негативных последствиях потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции для отдельных групп риска: беременных, лиц с ограниченными возможностями здоровья;

распространение новых научных данных о вреде потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции;

- проведение акций с участием волонтеров, направленных на информирование о негативных последствиях потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции;

проведение открытых уроков в образовательных организациях по информированию школьников и студентов о негативных последствиях потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции;

- информирование населения Российской Федерации о реализуемых в настоящее время мерах по сокращению потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции в рамках государственной политики в сфере здравоохранения.

2. Мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни и отказу от потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции:

- информирование о преимуществах прекращения потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, о возможных альтернативах курению;

- информирование населения Российской Федерации о существующих способах и возможностях по прекращению потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, лечению табачной (никотиновой) зависимости, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, в том числе посредством размещения информационных материалов в медицинских организациях;

предоставление информации общественности обо всех ингредиентах, входящих в состав табачной или никотинсодержащей продукции, их токсическом действии на организм.

### **V. Механизм реализации Стратегии**

Важным направлением в борьбе с потреблением табака или потреблением никотинсодержащей продукции является регулярное информирование населения Российской Федерации с привлечением экспертов и лидеров общественного мнения, как на федеральном, так и на региональном уровнях, включающее инициацию регулярных информационных сообщений, комментариев в средствах массовой информации, а также проведение широкомасштабных информационных кампаний.

Достоверная экспертная информация о здоровом образе жизни, в том числе о рисках потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, размещается на официальном интернет-портале Министерства здравоохранения Российской Федерации [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru).

Консультирование граждан Российской Федерации об оказании медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, лечение табачной (никотиновой) зависимости и последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продук-

ции, о преимуществах прекращения потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, об отрицательных медицинских, демографических и социально-экономических последствиях потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции осуществляется круглосуточно Консультативным телефонным центром помощи в отказе от потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции Министерства здравоохранения Российской Федерации в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, а также с учетом рекомендаций и руководств Всемирной организации здравоохранения.

Информирование населения посредством таргетных информационных кампаний осуществляется:

- а) с использованием следующих каналов:
- федеральное и региональное телевидение;
  - федеральное и региональное радио;
  - информационно-телекоммуникационная сеть "Интернет";
  - социальные сети;
  - печатные средства массовой информации;
  - средства наружной рекламы;
  - реклама в общественном транспорте;
  - посредством культурно-массовых мероприятий;
  - научная и учебная литература (учебники, учебные пособия и другие);
  - в рамках диспансеризации населения;
  - активная просветительская деятельность меди-

цинских работников первичного звена;

- расширение участия молодежных, общественных, религиозных организаций и профессиональных сообществ в информировании населения;
- популяционная и методическая работа центров общественного здоровья и медицинской профилактики;

б) с применением способов подачи информации, направленных на привлечение внимания, включая короткие сообщения (заставки, в том числе между программами, баннеры), для более полного и детального информирования – длинные форматы (программы, сюжеты, интервью с экспертами и лидерами общественного мнения).

Реализация комплексных интегрированных интерактивных проектов, включающих максимальное количество задействованных каналов коммуникации, позволяет достичь максимального эффекта с учетом запросов различных целевых групп.

Значения показателей эффективности реализации Стратегии приведены в приложении.

## VII. Итоги реализации Стратегии

В результате реализации Стратегии ожидается:

- повышение информированности населения Российской Федерации об основных последствиях потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, факторах риска развития хронических неинфекционных заболеваний, а также о существующих возможностях для их диагностики и коррекции;
- снижение распространенности потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции.

## Приложение

### ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ

Показатели		Годы									
		2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030
Число граждан, не куривших 6 месяцев после месячного сопровождения при отказе от табака или никотинсодержащей продукции операторами горячей линии 8 (800) 200-02-00 (на 20 операторов консультационного телефонного центра)	Человек	1800	1800	1900	1950	1950	2000	2050	2100	2100	2200
Розничные продажи сигарет и папирос на душу населения	Тысяча штук	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,0	0,95	0,91	0,88
Число субъектов Российской Федерации, реализующих информационно-коммуникационные кампании по формированию здорового образа жизни у населения с количеством контактов с целевой аудиторией не менее 50% от численности населения субъекта	Единиц	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85
Число граждан, сформированных о вреде потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, посредством различных видов средств массовой информации	Процент	81,5	82	82,5	83	83,5	84	84,5	85	85,5	86

**ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

**от 30 апреля 2021 г. N 1151-р**

1. Утвердить прилагаемый план мероприятий по реализации Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу (далее - план).

2. Федеральным органам исполнительной власти, ответственным за реализацию плана, принять меры

по организации выполнения плана.

3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации принять участие в реализации плана.

Председатель Правительства  
Российской Федерации  
**М. МИШУСТИН**

**ПЛАН  
МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПОТРЕБЛЕНИЮ ТАБАКА  
И ИНОЙ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
НА ПЕРИОД ДО 2035 ГОДА И ДАЛЬНЕЙШУЮ ПЕРСПЕКТИВУ**

№ п/п	Мероприятия	Вид документа	Ответственные исполнители	Срок исполнения
I. Сокращение спроса на табак и иную никотинсодержащую продукцию среди населения				
1.	Организация и проведение информационно-коммуникационных мероприятий, направленных на сокращение потребления табака и иной никотинсодержащей продукции среди молодежи, в трудовых и иных организованных коллективах	доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минспорт, Минтруд, Минкультуры, Минобороны, Минпросвещения России	2021 - 2035 годы
2.	Обеспечение деятельности Координационного совета при Министерстве здравоохранения Российской Федерации по снижению потребления табака и иной никотинсодержащей продукции	доклад в Правительство РФ	Минздрав России, органы исполнительной власти субъектов РФ ( )	2021 - 2035 годы
3.	Разработка мероприятий, направленных на дополнительную защиту несовершеннолетних граждан от табака и иной никотинсодержащей продукции	доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минпросвещения, Минобрнауки России, Росмолодежь	2021 - 2035 годы
4.	Разработка мероприятий, направленных на защиту беременных женщин от потребления табака и иной никотинсодержащей продукции и воздействия окружающего табачного дыма	доклад в Правительство РФ	Минздрав России	2021 - 2035 годы
5.	Разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративных программ укрепления здоровья), включающих охрану здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака, а также иной никотинсодержащей продукции	доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минспорт, Минтруд, Минобороны, Минпросвещения, Минобрнауки России, государственные корпорации	2021 - 2035 годы
6.	Мониторинг реализации и оценка эффективности норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, включая анализ реализации положений Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу	доклад в Правительство РФ	Минздрав, МВД, Роспотребнадзор, Минпромторг, Минфин, Минсельхоз, Минцифры, России, Росстат, органы ИВ субъектов	2021 - 2035 годы

7.	Осуществление контроля за соблюдением законодательства в сфере запрета рекламы и стимулирования продажи табака, табачных изделий или никотинсодержащей продукции, устройств для потребления никотинсодержащей продукции, кальянов, спонсорства табака или никотинсодержащей продукции, в том числе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	доклад в Правительство РФ	ФАС России, Роспотребнадзор, Роскомнадзор	2021 - 2035 годы
8.	Разработка мер поддержки социально ориентированных некоммерческих организаций, не связанных с табачной индустрией, деятельность которых способствует профилактике и снижению потребления табака и иной никотинсодержащей продукции, в том числе в молодежной среде, трудовых и иных организованных коллективах	доклад в Правительство РФ	Минздрав, Минобрнауки, Минпросвещения, Минэкономразвития, Минспорт, Минобороны России, Росмолодежь, Общественная палата РФ, органы ИВ субъектов	2021 - 2035 годы
9.	Разработка программ повышения квалификации по вопросам сокращения потребления табака и иной никотинсодержащей продукции, в том числе в молодежной среде, рекомендованных к применению при получении педагогическими работниками дополнительного профессионального образования	доклад в Правительство РФ	Минобрнауки, Минпросвещения, Минздрав России, органы ИВ субъектов	2021 - 2035 годы
10.	Проработка вопроса о введении требований к потребительской упаковке табачных изделий и никотинсодержащей продукции, предполагающих производство стандартных по размеру упаковок, обезличенной, "простой упаковки" указанной продукции, а также размещение на потребительской упаковке указанной продукции предупреждений о вреде ее потребления в виде цветных рисунков или фотоизображений, включающих текст, занимающих не менее 75 процентов площади упаковки	доклад в Правительство РФ, проект решения Евразийской экономической комиссии	Минздрав, Минсельхоз, Минэкономразвития, Минпромторг России, Роспотребнадзор	I квартал 2024 г.
11.	Проработка вопроса о введении требований, предусматривающих обращение на территории Российской Федерации исключительно сигарет с пониженной воспламеняющей способностью, с учетом локализации производства сигаретной бумаги с пониженной воспламеняющей способностью в Российской Федерации	доклад в Правительство РФ, проект решения Евразийской экономической комиссии	Минздрав, МЧС, Минсельхоз, Минэкономразвития, Минпромторг России, Роспотребнадзор	I квартал 2024 г.
12.	Индексация ставок акцизов на подакцизные виды табачной и никотинсодержащей продукции в соответствии с основными направлениями налоговой политики	проект федерального закона	Минфин, Минздрав, Минсельхоз России, Роспотребнадзор	2022 - 2035 годы
13.	Введение запрета на классификацию никотинсодержащей продукции по уровню содержания токсических веществ и использование информации, вводящей в заблуждение потребителей	проект решения Евразийской экономической комиссии	Минздрав, Минпромторг, Минсельхоз России, Роспотребнадзор	I квартал 2024 г.
II. Сокращение предложения табака и иной никотинсодержащей продукции среди населения				
14.	Присоединение Российской Федерации к Протоколу о ликвидации незаконной торговли табачными изделиями Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака	проект федерального закона	Минздрав, МВД, МИД, Минсельхоз России, Роспотребнадзор,	I квартал 2022 г.

15.	Подготовка предложений об установлении запретов на производство, ввоз и вывоз насвая, табака сосательного (снюса) и о повышении эффективности контроля со стороны уполномоченных государственных органов за производством, ввозом, вывозом и оборотом указанной табачной продукции	проект решения Евразийской экономической комиссии, международный договор в рамках Евразийского экономического союза, проект федерального закона	Минздрав, МВД, Минфин, Минсельхоз, Минпромторг, ФТС России, Роспотребнадзор	IV квартал 2022 г.
16.	Осуществление контроля (надзора) за соблюдением запрета на оптовую и розничную торговлю насваем, табаком сосательным (снюсом), пищевой никотинсодержащей продукцией, а также никотинсодержащей продукцией, предназначенной для жевания, сосания, нюхания, в том числе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	доклад в Правительство РФ	Минцифры России, Роспотребнадзор, Роскомнадзор	2021 - 2035 годы
17.	Утверждение формы отчета о составе табачных изделий и выделяемых ими веществах	проект решения Евразийской экономической комиссии	Минздрав, Минсельхоз, Минэкономразвития, Минпромторг России, Роспотребнадзор, Росстандарт	IV квартал 2021 г.
18.	Проработка вопроса о введении запрета на использование при производстве табачных изделий и иной никотинсодержащей продукции, в том числе жидкостей для электронных средств доставки никотина, ингредиентов со вкусами пищевых продуктов (ароматизаторов) и красителей, а также добавок, усиливающих зависимость	доклад в Правительство РФ, проект решения Евразийской экономической комиссии	Минздрав, Минсельхоз, Минэкономразвития, Минпромторг России, Роспотребнадзор	I квартал 2022 г.
19.	Расширение перечня информации о составе табачных изделий и никотинсодержащей продукции, которая не может составлять коммерческую тайну, информирование населения о составе табачных изделий и никотинсодержащей продукции, в том числе путем публикации данных в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	проект федерального закона	Минздрав, Минсельхоз, Минпромторг России, Роспотребнадзор	I квартал 2023 г.
20.	Проработка вопроса о введении требований, предполагающих снижение предельно допустимого уровня содержания никотина в дыме одной сигареты (с фильтром или без фильтра), и установлении предельно допустимого уровня содержания никотина в иной никотинсодержащей продукции	доклад в Правительство РФ, проект решения Евразийской экономической комиссии	Минздрав Минсельхоз, Минэкономразвития, Минпромторг России, Роспотребнадзор	IV квартал 2023 г.
21.	Совершенствование принципов и методов проведения испытаний табачных изделий, измерения их состава и выделяемых ими веществ с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, установление требований к раскрытию состава иной никотинсодержащей продукции	проект решения Евразийской экономической комиссии ведомственный акт	Росстандарт, Минздрав, Минсельхоз, Минпромторг России, Роспотребнадзор	I квартал 2024 г.
22.	Проведение анализа состояния розничных рынков продаж табачной и никотинсодержащей продукции в субъектах Российской Федерации, включая оценку доли продаж от незаконного оборота	доклад в Правительство РФ	Минпромторг, МВД, ФНС, ФТС, Минсельхоз, Минздрав России, Росстат, Роспотребнадзор, комиссии субъектов РФ по противодействию незаконному обороту продукции	ежеквартально

III. Совершенствование медицинской профилактики потребления табака и иной никотинсодержащей продукции и медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака и иной никотинсодержащей продукции			
23.	Совершенствование документов статистической отчетности в сфере здравоохранения. Отражение в медицинской документации информации о потреблении пациентом табака и иной никотинсодержащей продукции	ведомственный акт, письмо Минздрава России	Минздрав России IV квартал 2021 г.
24.	Информирование граждан о вреде потребления табачной и никотинсодержащей продукции при оказании им медицинской помощи по профилю основного заболевания	ведомственный акт	Минздрав России IV квартал 2021 г.

Как видим, многие мероприятия Стратегии и Плана должны быть давно или в ближайшее время выполнены. Хотелось бы узнать от наших читателей, видны ли на местах какие-то результаты деятельности в этом отношении центральных, региональных и местных органов власти. Пишите нам, соратники!

Редактор

## Процент величия?

«...думал, думал, да ни с того, ни с другого заворотил в кабак...»

Н. В. Гоголь, «Мертвые души»

Алкогольная тема, столь горячо дискутировавшаяся в недалеком прошлом, сегодня практически исчезла с газетно-журнальных полос, уступив место более важным и острым социально-политическим вопросам. Но оправданно ли забвение, пусть даже временное, проблемы, десятилетиями мучающей, если не сказать терзающей наше общество? Давайте обратимся к мнению человека, уже не один год специально изучающего этот вопрос, – заведующего кафедрой статистики Московского института народного хозяйства имени Г. В. Плеханова, доктора экономических наук, профессора Б.И. Исакова. Тем более что Борис Иванович в своих научных изысканиях утверждает: массовое и регулярное употребление алкоголя ведет народы нашей страны к генетической катастрофе.

КОРР: Как вы пришли к столь удручающему выводу, профессор?

Б. И.: Начну с небольшого исторического экскурса. В прошлом веке французский психиатр Морель установил, что алкоголики вырождаются в четвертом поколении. Открытие Мореля было, я бы сказал, предчувствием социального закона, над обоснованием которого мы (я и мои коллеги) сейчас работаем и заключающегося в следующем. «Генетическая прочность» любого народа может быть, образно говоря, «спрессована» в три поколения. Если в течение этого периода на генофонд нации оказывается какое-либо достаточно интенсивное разрушающее воздействие, ей грозит генная деградация, а следовательно, и общий упадок. Однако за тот же срок, при особо благоприятных условиях, народ в состоянии подняться на вершину генетического здоровья, а значит, и социального процветания. Как в первом, так и во втором случае характер нации изменится до неузнаваемости. Разумеется, в стороны полярно противоположные. С такими же последствиями эти процессы при меньшей интенсивности разрушающих влияний могут происходить на протяжении жизни четырех и более поко-

лений. А в случае сверхэкстремальных воздействий, по мнению, например, академика АМН СССР Ф.Г. Углова, – даже двух.

Прогресс и регресс общества протекают в прямой зависимости соответственно от богатства или бедности его генофонда. А точнее – от количественного соотношения больных и здоровых граждан. И если половина детей в стране рождается ослабленными и число их в следующих поколениях увеличивается, то налицо, на наш взгляд, подрыв генофонда.

КОРР: Здесь у читателя, наверно, возникнет вопрос: что подразумевается, в частности, под термином «ослабленный» и вообще под понятием «здоровье»?

Б.И.: В соответствии с новейшими идеями, здоровье – это синтетическая категория, включающая в себя нравственную, интеллектуальную, психическую и соматическую (физиологическую) составляющие. При таком подходе не может считаться здоровым человек, имеющий, скажем, нравственную патологию, или ослабленный интеллект, или неустойчивую психику, наконец, хроническую болезнь либо физические дефекты. Во всех перечисленных случаях это ослабленный человек, не способный наравне со всеми полноценно выполнять свои социальные функции, как известно, стремительно усложняющиеся в наш век научно-технического прогресса.

КОРР: Стало быть, по состоянию здоровья мы делимся на...

Б. И.: Пять групп. Такая классификация, на мой взгляд, представляется наиболее целесообразной.

Во-первых, здоровые. То есть те, у кого все параметры (медицинские, физиологические) в норме. Вторая группа – так называемые пограничные: предрасположенные к болезням, то есть со скрытыми дефектами в организме. Третья – хронически больные в стадии компенсации: организм приспособился к болезням. Четвертая – хроники с частичной компенсацией: организм ощущает изъяс. Пятая – уже без компенсации плюс лица с физическими дефектами. Таким образом, все, кроме здоровых, – ослабленные. А третью, четвертую и пятую группы составляют так называемые маргиналы (замыкающие).

Обратимся к цифрам. Доля ослабленных (больных и предрасположенных к болезням) в Советском Союзе уже превысила упомянутую половину. Она составляет, по оценкам различных ученых, от 53 до 60 процентов. А в Москве, по данным ВНИИ гигиены детей и подростков Минздрава СССР, достигла 58-60 и более процентов. Среди детей и молодежи эта доля колеблется от 53 до 70 процентов (данные институтов ГКНО и Минздрава СССР). То есть выше, чем в целом по стране, что указывает на тенденцию к ухудшению генофонда нашего народа.

Увеличивается число учащихся с ослабленной мотивацией к учебе, а значит, с пониженным интеллектуальным потенциалом. Количество не сумевших до 18 лет получить дневное полное среднее образование возросло с 2/5 в начале 60-х годов до 3/5 в настоящее время.

К 14-17 годам каждый третий подросток страдает хронической патологией. Одних лишь отягощенных тяжелыми наследственными недугами в стране рождается до 100 тысяч ежегодно. Из 117 миллионов детей и молодежи до 24 лет – лишь 40-45 миллионов здоровых (первая группа). А из остальных 72-77 миллионов ослабленных: 30-40 миллионов – хронически больные и лица с физическими дефектами. Среди московских детей, родившихся на рубеже 70-х годов, ослабленные составили около 55 процентов. А среди появившихся на свет на рубеже 80-х – 70-90 процентов. Из них 20-25 – дебилы.

В целом по стране из 287 миллионов населения здоровая часть составляет всего 130-135 миллионов человек. Остальные 150-155 миллионов – ослабленные, среди которых 70-80 миллионов хронически больных и лиц с различными физическими и психическими дефектами. Скажем, количественный рост глухонемых сделал необходимым даже известную «модернизацию» программы «Время». По одним оценкам их 5 миллионов, по другим – 10, а в специальной литературе мне встречалась и цифра 17.

Все эти данные не являются ни ДСП («для служебного пользования»), ни НДП («не для печати»). Из публикаций институтов ГКНО и Минздрава СССР они потихоньку перекачиваются на страницы центральной прессы. Правда, основаны на приближенных оценках, ибо официальных исследований никто не проводил. А надо бы. Перед нами стоит срочная задача своего рода инвентаризации генофонда: ведь в нем заключена перспектива будущего всего общества.

КОРР: Какими же причинами вызваны к жизни эти явления, обозначаемые вами столь жуткими цифрами и фактами?

Б. И.: На генофонд воздействует целый комплекс ослабляющих факторов. Таких, как: легальные наркотики (алкоголь, никотин); нелегальные наркотики (соответственно все то, что принято называть наркотиками); промышленное загрязнение окружающей среды; различного рода стрессы; нерациональное питание; низкое качество медицинского обслуживания; сексуальное невежество; социально-экономические, бытовые и многие другие причины. Причем доля легальных наркотиков (главным образом алкоголя) в воздействии всех ослабляющих факторов на генофонд некоторыми учеными оценивается в... 98-99 процентов. Лично я придерживаюсь оценки академика Ф. Г. Углова – 90 процентов. Но даже если эта доля – 70 процентов (есть и такое мнение), все равно она

будет решающей.

Итак, основным врагом генофонда нации, несомненно, является алкоголь. Достаточно обратиться к истории и вспомнить, что от него погибли целые цивилизации.

КОРР: Я как-то слышал выражение: «Сходя с исторической арены, народ... спивается».

Б. И.: Я бы так не сказал, конечно. Мы не должны подходить категорично к столь многогранному вопросу. Однако, по логике вещей, именно из-за нерешенности социальных проблем энергия общества, не находя творческого выхода, обращается в саморазрушительные формы. И любое крупное социальное замешательство, как свидетельствует история, обрачивается алкоголизацией населения. И если кризис продолжается достаточно долгое время, может начаться «цепная» реакция ухудшения генофонда нации. Вплоть до вырождения ее на протяжении жизни всего нескольких поколений. Как и произошло, например, с античными народами, на территории проживания которых впоследствии сложились совершенно новые этносы. В том же контексте можно упомянуть и о печальной участи североамериканских индейцев.

Теперь давайте посмотрим, как шло затухание темпов экономического роста СССР и как происходила алкоголизация страны. С конца 40-х до начала 80-х годов алкопотребление у нас выросло в 7-8 раз! За тот же период темпы прироста валового национального продукта упали с 10 до 0,5, а производимого национального дохода – с 10 до 0 процентов. Взаимозависимость этих процессов представляется очевидной. Мы выдвинули концепцию трех коллапсов. Первый из них, **алконравственный**, характеризуется усилением в обществе тенденций к аморальности, бездуховности, иждивенчеству и так далее.

КОРР: Извините, я перебею вас. У меня здесь возникают два замечания. Во-первых. Видимо, мы не должны путать алкоаморализацию с массовым безнравственным поведением людей под воздействием психологических факторов. К примеру, в эпоху террора доносить друг на друга подвигал граждан не алкоголь, а страх, идеологические деформации общественного сознания и тому подобное.

Б. И.: Несомненно. Алконравственный коллапс имеет сугубо физико-химическую природу. В его основе – органические нарушения, а не психические сдвиги.

КОРР: А во-вторых, как мне кажется, говоря об алкоголизации общества **вообще**, нельзя забывать, что она охватывает определенные социальные слои **конкретно**. Поэтому алконравственные деформации первоначально характерны только для спивающейся части общества. А если в дальнейшем получают распространение во всей массе народа (через посредство генетических механизмов), то проявляются не раньше, чем сменится хотя бы одно поколение.

Б. И.: Согласен с вами.

**Демогенетический** же коллапс выражается в увеличении среди новорожденных числа маргиналов и вообще физически и психически ослабленных. А также в снижении творческого потенциала общества. И в этом смысле я бы рискнул сказать о начинающемся процессе его дебилизации. Даже наука (прямо по Свифту) олапутянивается. В ней уже возникают споры о том, с какого конца бить яйца. Создаются и осуществляются проекты, которые, мягко говоря, разумными назвать нельзя. И еще вот такой красноречивый факт: все

Нобелевские премии, полученные советской наукой, были присуждены за работы, сделанные в период, предшествовавший бурной алкоголизации народа.

КОРР: Позвольте тут с вами не согласиться. «Дебильные» проекты века рождаются, я думаю, по другим причинам, связанным главным образом с монополией министерств и ведомств на научную мысль. Почему-то, скажем, во Франции, где алкопотребление тоже довольно велико, не возникает проектов, подобных тем, какими печально знаменит Минводхоз.

Не наблюдается в этом развитом государстве и усиление тенденций к аморальности, бездуховности и т. п. По всей вероятности, в нем злоупотребляют спиртным в основном безработные, неустроенная молодежь, неудачники и т. д. Но не производители, как у нас.

Что же касается советской научной интеллигенции, вряд ли ухудшение качества ее деятельности как-то связано с пьянством народа в 60-х, 70-х и 80-х годах: выросшее за это время поколение ученых «уходит генами» в довольно трезвый период нашей истории. Но очень даже может быть, что будущее советской науки уже сейчас находится под угрозой. Ведь биологически интеллигенция сама себя не воспроизводит. Крепкие генетические узы связывают ее со своим народом, из которого она вышла и выходит. Поэтому завтрашняя судьба наших науки и искусств зависит от сегодняшнего генетического здоровья всего общества.

Б. И.: Увы, уже нездоровья. И, как вы верно заметили, спивается в первую очередь та часть нашего народа, которая непосредственно создаст материальные ценности.

Наша экономика алкозависима. И не только финансово, но и... «органически»: ведь на производстве заняты люди, у большинства из которых организм в той или иной степени «ориентирован» на алкоголь. Это уже **алкоэкономический** коллапс.

КОРР: А в какой именно степени организм бывает, как вы сказали, «ориентирован» на алкоголь?

Б. И.: По отношению к спиртному люди делятся на пять категорий. Во-первых, это **трезвенники**. Во-вторых, **умеренные**: неалкозависимы даже подсознательно, индифферентны, выпивают несколько раз в году. В-третьих, **средние**: употребление от ежеквартального до полумесячного-месячного; неявная психологическая (подсознательная) алкозависимость. В-четвертых, **пьяницы**: от двухнедельного до полунедельного; явная психологическая алкозависимость. В-пятых, **алкоголики**; биохимическая алкозависимость. Последние две группы относятся к **алкоманам** – людям, имеющим патологическое влечение к спиртному. Так вот только алкоманов у нас 50-60 миллионов! Из них 15-20 – алкоголики. Цифры, дающие пищу не только для размышления, но и научного исследования.

Так, поразмыслив над ними, я взялся за разработку нового понятия, назвав его **демографический потенциал**. Это – количественное отношение неалкозависимой части данной нации к населению всей земли. Оценки показывают, что народ, у которого этот показатель составляет не менее одного процента, – великий. Точнее: уже великий или еще великий. Или же в состоянии стать великим. То есть таким, который может существенно влиять, как говорится, на судьбы мира, на ход истории.

По нашим расчетам, советский демопотенциал в период ленинской администрации был 5 процентов,

при Сталине упал до трех, при Хрущеве – до двух, а при Брежневом – до полутора. Таким образом, у нас остался запас прочности всего в каких-нибудь полпроцента. Утратив их, мы перестанем быть великим народом и отойдем на второй план современной цивилизации.

КОРР: Чарльз Дарвин писал о том, что расцвет цивилизации находится «в зависимости... от увеличения числа людей, одаренных высокими умственными и нравственными качествами, равно как и от степени их дарований». И наоборот: если в народе складывается «перевес беспечных, порочных и вообще худших членов общества над лучшим классом людей, то нация, очевидно, начнет регрессировать, как и случилось столько раз в истории мира».

Взять, положим, Древний Рим. Историки утверждают, что среди причин его гибели было и так называемое «искоренение лучших», к которому прибегали многие императоры. А по поводу того, что Испания, долгое время развивавшаяся на уровне других европейских государств, «вдруг» – на несколько веков – задержалась в развитии, тот же Дарвин предполагает, что это явилось следствием «усердий» испанской инквизиции. Охотившейся, как и всякая другая, «за мыслями».

И мне кажется, что корни советской алкопроблемы уходят в сталинскую эпоху. И первый мощный удар по генам нашего народа был нанесен репрессиями. Алкоголь бьет по уже ослабленному генофонду. При усугубляющем воздействии промышленного загрязнения окружающей среды.

В этой связи весьма примечателен следующий факт. Советские ученые провели на крысах эксперимент, показавший, что загрязненная атмосфера провоцирует живой организм к потреблению алкоголя. В нормальных условиях крысы предпочитали обычную воду смешанную со спиртом. Помещенные же в загазованную камеру тянутся к «коктейлю».

Б. И.: Поэтому, думается, вполне резонно шире употреблять пока еще мало распространенный у нас термин – алкоэкологический кризис. И даже – алкоэкологическая катастрофа.

Но позвольте мне завершить вашу, так сказать, историческую параллель. Мы подняли статистику по Испании. Оказалось, что после своих великих открытий она испытала столь же великий рост алкопотребления. И уже после этого по ней прокатилась мощная волна инквизиции. А вскоре испанское государство стало играть лишь вторые роли в европейской истории. Как видим, в нашей стране временная последовательность воздействия упомянутых факторов (террора и пьянства) иная, однако результата следует ожидать того же. И есть все основания, чтобы тревожиться по этому поводу.

Из-за алкоголя у нас сейчас детей-сирот, одиноких женщин, вдов и разведенных больше, чем было после Великой Отечественной. Наиболее алкоугнетаемой республикой стала РСФСР – становой хребет державы. Смертность по алко-причинам в ней в 15 раз выше, чем, например, в Азербайджане, и в 53 раза, чем в Армении. Высокая алколетальность (смертность вследствие употребления алкоголя) также в прибалтийских республиках, Молдавии, Белоруссии, на Украине.

В деревнях Российской Федерации мужчины доживают в среднем лишь до 45-50 лет! И можно с полным правом утверждать, что в значительной степени из-за чрезмерного потребления спиртного. В ряде областей

РСФСР наблюдается даже депопуляция, то есть вымирание населения.

КОРР: Что же ждет наш народ, по вашему мнению, если перестройка не решит алкоэкологическую проблему?

Б. И.: За перспективами далеко ходить не надо. Достаточно взять в руки книгу «Психогигиена детей и подростков», выпущенную в свет издательством «Медицина» в 1985 году. Читателю преподносится теория так называемого стереотипа дебильной личности. Звучит устрашающе, не правда ли? Но взгляните, что в ней написано:

«Появились благоприятные возможности для постепенной адаптации дебильных граждан в условиях развитого социализма»;

«Дебильный гражданин, как культурный человек, воспринимает плодотворные традиции, обычаи и представления о жизни в социалистическом обществе»;

«уверенно чувствует себя в своем социалистическом отечестве. Выполняя несложные обязанности, он принимает посильное участие в социалистическом строительстве на работе и по месту жительства»;

«знает и уважает законы, постановления и другие нормативные акты»;

«участвует в защите мира, своего личного благополучия и социалистических завоеваний нашего народа»;

«Дебильный гражданин знаком с принципами гигиены»;

«Он разумно (!) организует досуг в соответствии со своими возможностями, поддерживает и укрепляет эмоциональные семейные связи, включая и удовлетворение эротических потребностей супругов»;

«он выполняет советы воспитателей своих детей, в необходимых случаях советуется с работниками консультационных пунктов и органов по работе с молодежью»;

«Дебильный учащийся приобретает знания, умения и навыки по программе профессионального обучения. Это дает ему квалификацию, позволяющую со знанием дела (!) работать по профессии, выполняя простые, главным образом ручные операции»;

«Социалистическое общество добьется того, чтобы ликвидировать предрассудки и ускорить социальную интеграцию физически и умственно неполноценных людей».

В последней цитате, в сущности, содержится призыв перевести дебила из статуса исключительного явления в статус массового гражданина. Правда, это будет гражданин типа манкурта, описанного Айтматовым.

КОРР: Интеграция... манкуртов? Но это же фашизм! Точнее, его новая – алкогольная – разновидность.

И у нас уже есть ее зачатки – в лице тех же ЛТП, тех же нормативных актов, которыми руководствуется милиция в своей «борьбе» с пьянством (да ее ли это дело?) и в соответствии с которыми она самым беспардонным образом нарушает конституционное право неприкосновенности личности и жилища советских граждан. Стоит только «нажать кнопку» – и включается репрессивная машина, осуществляя на практике упомянутую теорию «стереотипа дебильной личности».

Б. И.: Думаю, до этого дело не дойдет. А вот до начальных проявлений генетической деградации народа, похоже, уже дошло. Поэтому я утверждал и

утверждаю: нужны экстренные меры по отрезвлению общества.

КОРР: Наш собственный опыт свидетельствует о том, что эти меры не должны исчерпываться сугубо запретительными.

Б. И.: Безусловно. Но, прежде чем высказаться по этому поводу, хочу обратить ваше внимание на одну примечательную деталь.

За последние полтора века крупнейшим социально-политическим прорывам России всегда предшествовали или же сопутствовали кампании по отрезвлению общества. В середине прошлого столетия это совпало с реформой 1861 года. Отрезвление начала века сопровождало революционное движение. Противоалкогольная политика 1919-1925 годов при всех трагических минусах последующей эпохи способствовала индустриализации и победе над фашизмом. Борьба с пьянством 1985-1987 годов при всей своей непродуманности и непоследовательности притормозила стремительную алкоголизацию страны.

Исторические катастрофы происходили, с другой стороны, не без помощи алкоголя. Яркий пример – Франция. Перед сокрушительным поражением, нанесенным ей Бисмарком в 1871 году, в этой стране алкопотребление резко шло в гору. Глубокий алкогольный кризис французский народ переживал также перед началом второй мировой войны.

В связи с этим уместно будет вспомнить концепцию Л.Н. Гумилева о пассионарности развития народов. Согласно ей, каждая нация переживает пассионарные периоды (взрыв творческой энергии) и спады. Причем с удивительной скрупулезностью им предшествуют или сопутствуют соответственно эпохи трезвости и пьянства.

КОРР: Однако при всем при том еще раз подчеркнем, что алкопроблема во всех случаях является производным от социально-экономических кризисов. Она углубляет их по принципу обратной связи, но не порождает. Представляется правильной такая логическая цепь событий: экономическая стагнация – алкоголизация общества – и только затем следует генетическая стагнация. По-видимому, в настоящее время мы находимся на промежуточном этапе. Ибо перестройка показала и продолжает показывать, что творческий потенциал советского народа еще очень высок.

Итак, очевидно, что борьба с пьянством должна заключаться в чем-то, направленном на ликвидацию его социальных предпосылок. В чем же?

Б. И.: Я и мои сторонники ориентируемся на комплексный подход: придерживаемся принципа корреляции (взаимодействия) психологических, административных и экономических противоалкольных мер.

Кроме этого, мы предлагаем ввести так называемую советскую десятину. Что это значит? Одна десятая часть валовой продукции будет поступать в местные бюджеты. А прибыли с продажи спиртного, которые в настоящее время наполовину остаются на местах, наоборот, должны полностью направляться в госбюджет.

По нашим расчетам, «советская десятинка» превысит сумму, поступающую сейчас в местные бюджеты с алкоторговли. Таким образом, с ее помощью могут быть достигнуты сразу три цели. Во-первых, местные бюджеты избавятся от алкозависимости. Во-вторых, они укрепятся финансово. В-третьих, будет подорвана социальная база алкомафии, которая в результате

спекуляций получает, по нашим оценкам, нетрудовых доходов до 10-20 процентов от государственной алковыручки. На рубеже 80-х годов это составляло от 5 до 11, а в 1988-м – от 3 до 7 миллиардов в год! Введение «советской десятины» сократит круг лиц, имеющих управленческое отношение к алкообороту, от общего числа в 18 миллионов до нескольких тысяч. И, следовательно, существенно снизит потери от воровства и спекуляций в сфере алкопроизводства.

Лично я за то, чтобы при этом сокращать и его. Но при условии, что дефицитных товаров должно быть

продано по меньшей мере на такую же сумму, на какую уменьшится реализация спиртного.

КОРР: Иначе говоря, активно воздействовать на этот процесс. Но не исключительно административно-волевыми, а пропагандистскими и экономическими методами на научной основе.

*Беседу вел Алексей НИКОЛАЕВ*

**А. Николаев,**

/ Интервью с Б. И. Искаковым // Юность № 9-1989

# Чтобы продлить свою жизнь

*Федор Григорьевич Углов*

Что же надо сделать, чтобы продлить эту жизнь? Человек умирает не от хронических недугов, а от присоединившейся к ним какой-то новой болезни. Возраст и хронические недомогания только подготавливают почву. Ослабленный организм порождает какое-то новое острое заболевание, и человек с ним уже не справляется.

Особенно часто мы видим это в период эпидемии гриппа. Вроде невинная болезнь: три-четыре дня потемпературил – и поправился. Но это только при совершенно здоровом молодом организме – и то не всегда. У пожилого же человека нередко уже есть и застарелый бронхит, и эмфизема или какое-то еще заболевание, которое компенсируется и мало беспокоит человека. Но вот он заболел гриппом. Хронический бронхит обостряется, на этом фоне возникает пневмония, эмфизема резко усиливается – и пожилой человек не справляется с этими новыми заболеваниями.

Гиппократ считал, что в основе профилактики старости лежит **умеренность** во всем, что количество употребляемой пищи не должно быть чрезмерным, что **полнота является причиной болячинства болезней в старческом возрасте и укорачивает жизнь**. Полнота является фактором, резко отяжеляющим жизнь человека. Полный человек, даже будучи здоровым, не может ни побежать, ни поторопиться. Если же он заболеет, то полнота наваливается на него таким дополнительным бременем, что он очень нередко погибает от такой болезни, которую худощавый человек перенесет легко. Опишу случай, происшедший со мной. Предварительно должен сказать, что мой вес каким был в восемнадцать лет, таким остался и до сих пор. Мне было уже за семьдесят, когда я, поскользнувшись на лестнице и прокатившись по ней на спине, почувствовал резчайшую боль в пояснице. Все же я сам встал и дошел до постели. Малейшее движение вызывало нестерпимую боль. Оказалось, что у меня сломаны три поперечных отростка поясничных позвонков. Новокаиновые блокады не помогали. Пролежав дня три, я, несмотря на сильнейшую боль, встал и с помощью бинтов и ватного валика устроил себе широкий пояс, который позволял мне ходить и сидеть прямо, не сгибаясь, практически без болей. С этого времени я уже начал работать, сидя за столом, и больше не прекращал работы. Месяца через три повязка больше не понадобилась. Я быстро поправился.

Один мой знакомый – ему около 65 лет – полный, с солидным животом и с лишним весом килограммов двадцать; он любит хорошо поесть и полежать. Слу-

чилась катастрофа. Его сбила машина, и он получил перелом плечевой кости. Попал в больницу, где пролежал недели две, а затем его выписали домой. Я его навещал, когда после перелома прошло уже месяца полтора. Рука бездействует. Он же все время лежит. У него началась застойная пневмония с высокой температурой. Пришлось назначить антибиотики и заняться вплотную легкими, оставив руку без лечения. Прошел месяц. Пневмонию вылечили, но стало сдавать сердце. Появились перебои, отеки на ногах. Начали курс лечения сердечной недостаточности... Не знаю, вынесет ли он все это, но рука уж, без сомнения, полноценной не будет. И все из-за полноты, из-за неподвижности. Травма руки явилась поводом и оправданием для его лежания. Усиленное питание увеличило полноту и неподвижность – и вот человек сам себя поставил на грань катастрофы.

Как-то на популярной лекции о достижениях сердечной хирургии, где я кратко коснулся вопроса долголетия, мне было задано много вопросов именно на эту тему. «Как прожить долго?» – спрашивали слушатели, главным образом, пожилые люди.

После лекции ко мне подошли два человека. Мне почему-то показалось, что это отец и сын, т. к. они были слегка похожи друг на друга. Но нет. Оказалось, это два брата. Им обоим под семьдесят, разница в возрасте у них всего два года. Мне было интересно, почему так по-разному сохранили себя эти два человека.

Жизнь в молодые годы у них была трудная. Отец умер, оставив их двоих сиротами в возрасте 12 и 14 лет. Старший, чувствуя ответственность, сразу пошел работать, прибавив себе года. Младшего заставил учиться в дневной школе, сам же учился в вечерней. Закончил техникум, пошел на производство. Работал мастером, все время на доске почета. Ушел на пенсию совсем недавно. На работе не отпускали, очень ценили его. Но у него семья. Дети выучились, появились внуки, все давно настаивали, чтобы бросил работу. Вот и пришлось уйти на пенсию. «Сейчас много читаю, хожу в театр, с внуками часто бываю в музеях, посещаем выставки. Зимой выезжаем все на лыжах. Летом наше любимое занятие – ходьба по лесу. Ягоды, грибы... Не только умирать – болеть некогда. Да я почти и не болею», – с улыбкой закончил он. Он не пьет и не курит. На вид ему чуть больше пятидесяти. Стройная, подтянутая фигура, звучный, молодой голос, легкая проседь в волосах. Как приятно смотреть на такого человека! Прожил большую красивую жизнь, воспитал детей, дал им образование;

сейчас воспитывает внучат, живет!

Совсем другое впечатление произвел его брат. Полный, слегка обрюзгий, с застойными явлениями на лице, он был инертен, говорил ленивым, хрипловатым голосом. Когда я попросил его рассказать о себе, он сделал это неохотно, говорил отрывочно, и только с помощью старшего брата я составил представление о его жизни. Он рано бросил учиться, еще раньше начал пить и курить. С трудом закончил ремесленное училище, но на завод не устроился. Вернее, поступал туда два раза, но каждый раз был уволен за явку на работу в нетрезвом состоянии. Работал в жилконторе водопроводчиком, много пил, несколько раз его увольняли с работы. В конце концов, последние годы работал чернорабочим при гастрономе, куда специально устроился, чтобы пить. Был женат, имел двоих детей, но жена с детьми ушла от него и уехала к родным в другой город. Сейчас он даже не знает, что с ними. Живет один. К нему приходят знакомые, в том числе женщины, специально, чтобы выпить. В последнее время так часто болеет, что и пить уже не может. Замучила одышка. Он часто и подолгу лежит у себя дома, ко всему безразличный. Сегодня с трудом брат уговорил его вместе сходить на лекцию.

Глядя на него, я подумал: о каком долголетии может идти речь? И зачем ему долголетие, если он и сейчас тяготится жизнью из-за тяжелых болезней, которые к нему пришли в результате его беспутства? Он и прожил жизнь, не делая ничего полезного, и сейчас доживает ее без цели, без радости.

Такой человек подойдет к последней трети своей жизни изношенным и опустошенным. Нельзя рассчитывать, что какое-то чудо вернет ему силы, бодрость, жизнерадостность и творческое вдохновение. Ничто не возвратит ему так глупо растраченную жизнь.

Влияют ли внешние факторы на долголетие человека?

В литературе не описан ни один случай долголетия лентяя. Наоборот, все без исключения долгожители сохраняли любовь и способность к труду до конца дней. Трудовая деятельность человека – это его естественное состояние, необходимое условие жизни. **Некоторые полагают, что труд изнашивает организм так же, как работа изнашивает любой механизм. Это неправильное сравнение. Труд является нормальной функцией организма, поэтому он не может изнашивать его. Наоборот, труд развивает все его функции, которые иначе притупляются и даже исчезают, органы атрофируются.** Вне труда организм, не получая необходимых стимулов для отправления жизненных функций, теряет способность к продолжительной жизни.

«Ничего не делать – это несчастье стариков», – писал 82-летний Виктор Гюго. Большинство ученых мира считает твердо установленным, что *физическое и умственное бездействие – самый верный фактор укорачивания человеческой жизни.*

Большое значение для гармонической и полноценной жизни имеет сочетание трудоспособности и трудолюбия. Все великие люди были на редкость работоспособны и любили свой труд. По существу, без этих двух качеств нельзя добиться чего-то в жизни. Мы знаем, что этими качествами обладали А.С. Пушкин, Л.Н. Толстой, П.И. Чайковский и все великие люди Земли. Не все они жили долго, но умирали они не от ранней старости. Мы можем смело утверждать,

что только тот человек, который обладает этими качествами и трудится всю жизнь, оставит после себя полезный след.

Труд должен быть обязательно направлен на доброе дело. Труд, который несет за собой зло или в котором заложены человеконенавистнические идеи, не может доставить радость самому исполнителю.

Как бы ни интересен был труд, как бы он ни увлекал человека, последний сознательно должен делать перерывы и отдыхать от своей работы. При этом отдых может быть как пассивным, так и активным.

При пассивном отдыхе человек просто ничего не делает. При этом, если он работает сидя, отдыхать он должен стоя – и наоборот. При напряженной работе можно полежать, расслабиться.

При активном отдыхе надо изменять характер нагрузки. И.М. Сеченов, наш великий физиолог, показал, что активный отдых более эффективен. Он состоит в том, что организм отключается от одного рода работы и переходит на другой, противоположный первому. Если умственный труд – переход к физическому и наоборот. Некоторые деятели умственного труда во время перерыва делают короткую физзарядку, другие предпочитают ходьбу. Руссо и Гете наиболее активно мыслили во время ходьбы. Многие отмечали, что ходьба и движения – хороший стимулятор мозговой активности.

При напряженной работе, когда нет возможности отдохнуть, полезно обтирание лица и рук холодной водой. Телефонистки, например, при передаче телеграмм в конце рабочего дня делали до 40% ошибок. После обтирания лица и рук при передаче того же текста телеграмм ошибок не было. Холодная вода – хороший и сильный стимулятор нервной системы и вегетативных рефлексов.

Из химических стимуляторов применяют чай, кофе, однако прибегать к такому взбадриванию можно в редких случаях.

Лучшим отдыхом от утомления является сон. Здоровый человек легко засыпает, у него ровный, глубокий сон и быстрое пробуждение. У людей с утомленной нервной системой плохое засыпание, поверхностный сон, трудное просыпание с тяжелым ощущением. Надо иметь в виду, что недосыпание часто ведет к переутомлению и что **сон – лучший отдых.** При привычке читать перед сном надо брать неинтересную книгу.

Надо иметь в виду, что если труд является важнейшим фактором долголетия, то перегрузка и переутомление от напряженной работы, от совместительской работы в выходной день, без отпуска, без достаточного отдыха и сна являются неблагоприятными факторами для долголетия. Длительное переутомление может быть причиной тяжелых расстройств нервной и сердечнососудистой систем.

Как бы ни была интересна и привлекательна работа, наступает в жизни человека период, когда она начинает приносить усталость, которая легко переходит в хроническое переутомление. В этих случаях люди переходят на пенсию. Если такой переход осуществляется по указанию администрации, воспользовавшейся возрастной датой, без согласия или даже вопреки желанию самого работника, то он может окончиться катастрофой для этого человека, и мы знаем тому немало примеров. Только сильные натуры справляются с этим, и то часто с большой внутренней ломкой всего существа.

На меня произвел большое впечатление рассказ моей доброй знакомой, Веры Алексеевны, которая живет со мной в одном доме, и мы иногда встречаемся во дворе. Она много лет была директором передового предприятия, на котором работало до десяти тысяч работниц. Умная, деловая, энергичная женщина. На ее предприятии хорошая дисциплина. Большую роль здесь играл пример самого директора. Глядя на нее, и другие женщины хотели быть на нее похожими. Как директор одного из крупнейших предприятий города она была представлена в ряде крупных партийных и общественных организаций. Она буквально горела на этой работе, но так как любила свое дело, то другой жизни себе просто не представляла.

И вот на одном из ответственных заседаний не очень далекий руководитель сказал в ее адрес какую-то грубость – причем заведомо несправедливую – сказал лишь для того, чтобы унижить, обидеть уважаемого человека. Она ответила начальнику тактично и умно – так, что и он сам, и все окружающие почувствовали его несоответствие. Ответив ей новой грубостью, которая унизила только его самого, он затаил против нее злобу; и как только подошел ее пенсионный возраст, вынес решение «проводить» ее на пенсию.

Я встретил Веру Алексеевну как раз в первые дни после ее «выхода» на пенсию. Она была в шоковом состоянии, не в силах оправиться от удара. Я, как мог, постарался успокоить ее, поднять в ней бодрость, пробудить вновь ее чувство человеческой гордости.

Прошло полгода. При новой встрече я не сразу узнал эту женщину – так она похорошела и помолодела. Она была прекрасно одета, улыбка не сходила с ее губ. Когда я деликатно спросил, как она себя чувствует, она воскликнула: «Я только теперь узнала, что такое настоящая жизнь! Когда я думаю о моей прежней жизни, она мне кажется каторгой! Только теперь я живу по-настоящему: я отдыхаю, выезжаю за город, хожу в театр, в кино; я встречаюсь с друзьями и знакомыми, которых из-за работы совсем забросила». Сильный, волевой человек, она оказалась выше всех тех, кто хотел ее унижить, и вышла из этого конфликта с достоинством.

Я глубоко убежден в том, что подобная тактика увольнения на пенсию по паспорту, без учета биологического возраста работника – это преступление перед человеком.

Так же незаконно поступают, когда человеку, получившему пенсию, перестают ее выплачивать, если он идет работать. Причем, здесь творится полный произвол: одним, если они работают, полностью выплачивают и пенсию, и зарплату; другим – только 50%. На каком основании? Ведь любое постановление должно иметь юридическое обоснование, обусловленное Конституцией. Заслуженную пенсию человек должен получать независимо от того, работает он или нет, и где и кем он работает. Это его пенсия, это государство вознаграждает его за 30-40-летний труд. И никто не имеет права ни сократить, ни отнять это вознаграждение.

В одном прославленном ателье работала директором моя добрая знакомая Пелагея Ильинична. Она работала честно и самоотверженно, и ее ателье было на самом высоком счету. Но вот подошел пенсионный возраст, и ее, полную сил и энергии, отправили на пенсию. Побыв некоторое время дома и чувствуя, что без дела она очень быстро состарится и уйдет

из жизни, она пошла в то же ателье и стала работать диспетчером.

Некоторые работники смотрели на нее с недоумением, считали, что она унижает себя тем, что пошла на такую незначительную по квалификации работу. Она же, нисколько не смущаясь, говорила: «Для меня любая работа почетна и унижить меня не может. Пока я в силах, я буду работать и приносить людям пользу. А это предприятие мне родное. Я проработала здесь сорок лет. Меня все знают и уважают, какую бы работу я ни выполняла». Но, конечно, имея такой опыт руководящей работы, она могла бы еще много лет, получая полную пенсию, продолжать работать Директором, как и прежде, с полным окладом. Пропадают впустую ее знания, опыт и даже талант администратора.

Мышечные движения – настоятельная потребность организма. Поэтому какой бы деятельностью ни занимался человек, физические упражнения в том или ином виде должны быть обязательны для него всю его жизнь. Ходьба пешком, прогулки, походы в лес, а если позволяют силы, то и ходьба на лыжах – очень важные оздоровительные моменты в жизни каждого человека, особенно в пожилом возрасте.

Для счастья человека, а, следовательно, для его долгой жизни необходимо выделить максимум средств для бытового обслуживания. Плохо организованное коммунальное обслуживание, которое имеется у нас, только укорачивает, а не удлиняет жизнь.

К службе быта надо отнести и такой немаловажный вопрос, как уборка снега. При нашем климате не убраный вовремя снег превращается в лед, на котором ломают себе ноги и головы как молодые, так и, особенно, пожилые люди. Никакая армия дворников не в состоянии с этим справиться. Надо ввести **обязательный час физической работы** для всех людей умственного труда, для всех служащих. При разумной организации в этом вопросе может быть наведен порядок, и в то же время будет большая польза самим людям интеллектуального труда от введения такого часа.

Служба быта – это та сторона жизни человека, которая своими мелочами бьет особенно больно по нервной системе, изнуряя ее и подвергая преждевременному износу. Службу эту можно значительно улучшить, используя пенсионеров и инвалидов, позволив им трудиться, не облагая налогом, создав им условия и обеспечив их материалом и инструментами.

Нельзя говорить о борьбе за долголетие на основании того, что мы создали институт геронтологии. Этим словом мы только поманили людей призрачной надеждой на возможную долгую жизнь. Но вот что для этого надо, мы и постараемся установить, проанализировав предварительно те условия и причины, которые мешают человеку жить долго.

Говоря о старости, мне бы хотелось осветить вопрос, который является не столько спорным, сколько недостаточно ясным: каково влияние интеллекта, ума, образования и характера самого человека на продолжительность его жизни? Вопрос сложный, и на него нельзя дать однозначный и категорический ответ. Попробую высказать свое мнение.

Однажды я встретил очень старую женщину. Она плохо видела, почти ничего не слышала, ко всему была равнодушна, ее интеллект как бы погас, она не была способна ни на какие эмоции. Жить или не жить – казалось, ей все равно. Может быть, даже жизнь

была ей в тягость, так как она не испытывала от нее никакой радости. Вместо печали у нее были усталость и полное безразличие. У нее был землистый цвет лица, сухая и морщинистая кожа, покрытая каким-то пушком. Казалось, она уже сравнивается с землей.

Глядя на нее, я подумал: вот в таком состоянии, наверное, и должен умирать человек, когда он уже не испытывает никакой радости от жизни и когда он не приходит в ужас от возможности смерти. У такого человека или равнодушия при мысли – жить или не жить – или даже желание поскорее избавиться от тягостного состояния. Этой женщине было не так уж много лет, что-то около 90. Но я знал ее в жизни. Она всегда была довольно инертна, не отличалась большим умом, мало интересовалась окружающим, жила, замкнувшись в свой небольшой семейный круг, причем и здесь не проявляла ни своей воли, ни характера, ни большого интереса к тому, что было вокруг нее, в том числе ни к мужу, ни к детям.

Между тем мы нередко видели людей и более старшего возраста, которые до конца своих дней сохраняли живейший интерес к жизни, к своей работе и даже к обществу. Обычно эти люди отличались большим умом, способностями, живым и деятельным характером. Если такой человек заболевает и осознает, что вследствие своей болезни должен покинуть этот мир, он обычно внутренне тяжело переживает свой уход из жизни, хотя внешне может вести себя с большим достоинством до самых последних дней.

Сопоставляя жизнь и смерть различных людей, нельзя не прийти к заключению, что вся жизнь человека, все его поведение и даже его старение определяются его интеллектом, то есть центральной нервной системой. **Чем выше развит мозг человека, чем совершеннее протекают процессы внутри организма, тем дольше он сохраняет ту гармонию, которая заложена природой в самом существовании человека.** И если какая-то причина, внешняя или зависящая от него самого, не выведет его из равновесия, такой человек проживет долго, до последнего дня сохраняя свой человеческий облик в полном и глубоком понимании этого слова.

При этом, чем выше уровень деятельности центральной нервной системы, тем большие возможности у организма сохранить себя в соприкосновении с внешней средой и тем больше сроки индивидуальной жизни человека.

Были сделаны попытки рассчитать связь между развитием мозга и продолжительностью жизни. На основании сопоставления продолжительности жизни в отношении веса мозга к весу тела приходят к выводу, что «более умный живет дольше».

Это можно объяснить следующим образом: возрастные изменения в центральной нервной системе – один из важнейших механизмов старения организма, то есть старение нервной системы ведет к старению организма. Но клетки нервной системы не делятся, то есть не размножаются. С возрастом увеличивается число погибших клеток и изменяется вес мозга.

Как известно, быстрое увеличение веса мозга начинается с 6-10 лет, а затем более медленное – в 21-30 лет. Затем наступает медленное уменьшение веса мозга. Так, у мужчин в возрасте 20-29 лет мозг весит в среднем 1383 г; в возрасте 50-59 лет – 1341 г; в возрасте 80-89 лет – 1281 г. У женщин изменения массы мозга выражены меньше.

Человек, обладающий большей массой мозга, даже в старости сохраняет высокий потенциал его деятельности, а отсюда – и жизнедеятельности всего организма.

Люди пьющие и курящие, у которых под влиянием алкоголя и никотина происходит быстрое разрушение нервных клеток, с возрастом имеют недостаточное количество нервных клеток для регулирования деятельности организма и погибают раньше срока. Следовательно, **алкоголь и табак сокращают жизнь не только своим токсическим действием, но и тем, что оглуляют человека, приводят к раннему ослаблению памяти, лишают человека возможности мыслить синтетически.**

Если у человека не слишком развит интеллект или человек под влиянием различных внешних или внутренних причин его не развивает, а наоборот, отравляет, и он рано подвергается разрушению – его ум, центральная нервная система старятся раньше обычного, он рано дряхлеет, а вместе с этим снижаются функции всех его органов и тканей и он может превратиться в дряхлого старика в такие годы, когда другой еще полон энергии, ума и жизнедеятельности. В то время как про одного можно сказать, что он ушел из жизни дряхлым стариком в результате естественной смерти, про другого человека такого же возраста можно сказать, что он умер преждевременно.

Человек сам должен проявить заботу о том, чтобы не состариться раньше времени, чтобы жить долгой полноценной жизнью. Каким человек придет к своему пожилому и старческому возрасту – зависит, конечно, и от окружающей среды, но больше всего от него самого.

Ум и совесть современного человека не могут мириться с таким вопиющим фактом, что почти 90% людей не доживают до 60-летнего возраста, то есть погибают люди, которые должны находиться в полном расцвете физических, нравственных и биологических сил.

Поэтому когда говорят о естественной смерти человека, имеют в виду те очень немногие человеческие единицы, которые доживают до глубокой старости и умирают при угасании всех жизненных сил. До тех пор, пока мозг человека ясен, чтобы сознавать свое положение и не желать смерти, она будет преждевременной и насильственной.

Французский философ Ренувье записал в 88-летнем возрасте: «Я нимало не заблуждаюсь насчет моего старения. Я знаю, что я скоро умру, через неделю или через две. А между тем мне еще так много хотелось бы сказать относительно моего учения. В моем возрасте непозволительно надеяться, дни уже сочтены, быть может, даже часы. Нужно примириться с этим. Все умирают, не успев выполнить своей цели. Это самая печальная из печалей нашей жизни. Это еще не все. Когда человек стар и привык к жизни, то умирать очень тяжело. Мне кажется, что молодые люди легче мирятся с мыслью о смерти, чем старики. Перейдя за 80 лет, человек становится трусом и не хочет более умирать. И когда становится несомненным, что смерть приближается, то душа наполняется большой горечью. Я изучал этот вопрос со всех сторон вот уже несколько дней, что я переживаю все ту же мысль. Я знаю, что я умру, но не могу убедить себя в том, что я умру. Во мне возмущается не философ, возмущается старик. У старика нет силы для примирения со смертью».

В этих словах – вся трагедия преждевременной

смерти, хотя казалось бы, человек, достигнув столь преклонного возраста, должен был бы отнестись к мысли о смерти с философским спокойствием. Нет. Пока мозг работает нормально, он не может примириться с мыслью о смерти.

И.И. Мечников, описывая 106-летнюю женщину, писал, что ее физические силы и ощущения значительно ослабли, но чувства и умственные способности еще хорошо сохранились. Она не обнаруживает желаний умереть, но совершенно равнодушна к смерти, что, по мнению автора, вероятно, предшествует инстинкту естественной смерти.

Последний вопрос – существует ли такой инстинкт – остается спорным. Мне думается, что вряд ли в здоровом мозгу, в здоровом существе возникает желание умереть. Если мозг так же, как и тело, одряхлел настолько, что уже не осознает окружающего, ему может быть безразлично – жить или умереть. Человек может захотеть смерти, когда из-за крайней немощности или тяжких болезней жизнь становится невыносима. Иначе – как бы человеку ни было тяжело, он смерти не желает. Даже, если в наиболее тяжкий момент скажет: «хочу умереть», как только встанет перед ним реальная угроза смерти, тут же передумает: «нет, я жить хочу». Так дорога и необходима жизнь человеку, который в состоянии понять жизнь. И во всех этих случаях смерть будет преждевременной.

Так называемая естественная смерть, то есть **смерть в пожилом возрасте, не может считаться естественной в полном смысле этого слова, поскольку состояние человека и его смерть могут быть следствием не возраста, а перенесенных ранее тяжелых заболеваний, принявших хроническое течение.** Кроме того, в пожилом возрасте защитные механизмы организма резко ослаблены, и какой-нибудь, иногда незначительный, толчок, небольшая травма, легкая инфекция и даже прием алкоголя могут иметь фатальные последствия для организма, не имеющего достаточных сил для сопротивления.

И.И. Мечников приводит рассказ одного француза, переданный Токарским. «Моя бабушка 99 лет была при смерти. Хотя она уже некоторое время не покидала постели, но еще сохранила все свои умственные способности, и мы заметили ее состояние только благодаря уменьшению аппетита и ослаблению голоса. Она всегда выказывала мне большую привязанность, и я оставался у ее кровати, нежно ухаживая за ней. Это не помешало мне наблюдать ее тем же философским взглядом, какой обращал на все окружающее.

- Здесь ли ты, племянник? – сказала она едва внятным голосом.

- Да, бабушка. Я к Вашим услугам и думаю, что Вам бы хорошо выпить немного славного старого вина.

- Да, милый друг. Жидкость всегда может пройти. Я поторопился, тихонько приподнял ее и заставил ее проглотить полстакана моего лучшего вина. Она тотчас оживилась и сказала, обратив на меня некогда очень красивые глаза:

- Спасибо за эту последнюю услугу. Если ты доживешь до моего возраста, то увидишь, что смерть становится такой же потребностью, как сон.

Это были ее последние слова. Через час она уснула вечным сном».

И.И. Мечников приводит этот случай как пример инстинкта естественной смерти. Мне же кажется, что

это пример насильственной смерти. Ослабленной годами, а может быть, и какой-нибудь болезнью пожилой женщине оказалось достаточно полстакана вина, чтобы прервалась ее жизнь. С точки зрения врача-клинициста это вполне объяснимо. Вино оказывает резкое и быстрое действие на сердце, заставляя его работать усиленно. При этом, чем старше человек, тем меньшая доза вина нужна, чтобы получить этот эффект. Для 99-летней женщины данная доза оказалась непереносимой.

Что касается ее слов, то они скорее говорят о быстро наступившей эйфории, чем об инстинкте естественной смерти. Кроме того, надо иметь в виду, что физиологическим старением мы можем считать только то, которое не только в данный момент не сопровождается тяжелой болезнью, но и не было вызвано ранее перенесенным заболеванием.

Когда я в 30-е годы, будучи молодым врачом, работал в Абхазии, я познакомился со многими стариками. Один из тех, кому было уже за сто, заболел воспалением легких. Я его лечил, как в то время было возможно, но у моего больного полного излечения не наступило. Вернее, он поправился настолько, что стал ходить по двору и кое-что делал по хозяйству, но прежняя бодрость к нему не вернулась. Прошло несколько месяцев. Когда я приехал в его дом – уже по другому поводу – мне передали, что старец стал больше лежать; еще через несколько дней мне сообщили, что два дня тому назад он собрал вокруг себя всю свою семью. Тихим, но ясным голосом отдал распоряжения каждому члену семьи, попрощался со всеми, поздравил внуков, поцеловал их, затем лег удобно на кушетку, закрыл глаза и, казалось, уснул. Долго сидели на своих местах его родные, а когда подошли к нему, оказалось, что он уснул навеки.

Некоторые в подобных случаях могут говорить об инстинкте естественной смерти. Но в данном случае это не была естественная смерть, потому что он болел несколько месяцев и умер, по существу, от затянувшейся пневмонии. То есть опять-таки, не смотря на преклонный возраст, смерть наступила не от старости, а от болезни.

У этого старого человека было **предчувствие** смерти. Но **не инстинкт** естественной смерти. Он в последнее время, по-видимому, настолько плохо себя почувствовал, что понял: это приближается смерть. И он правильно понял свои ощущения.

Надо иметь в виду, что не только та или иная тяжелая и продолжительная болезнь приводит к преждевременной старости. Ученица И.П. Павлова – М.Н. Петрова показала, что грубые нарушения деятельности центральной нервной системы, вызываемые повторными срывами высшей нервной деятельности у собак, могут привести к изменениям в организме, во многом напоминающим признаки старения.

Когда мы говорим о естественном старении, мы должны исключить все предвходящие моменты, оказывающие влияние на развитие человека, а, следовательно, и на сроки его старения.

Так, например, большую роль в жизнедеятельности потомства играют гены родителей. Чем ближе они стоят друг к другу по родительской линии, тем менее жизнеспособны становятся дети. Внутрисемейные браки дают значительное число уродств, психической неполноценности, проявлений деградации в том или

ином виде. Например, в еврейских семьях, у которых в течение многих веков из-за различных запретов браки совершались между близкими родственниками. Кроме того, имели значение и экономические соображения, чтобы не разделять богатства. Такое же положение наблюдалось в ряде царствующих родов, стремящихся сохранить наследование своих прав в пределах одной семьи.

Это было отмечено еще в древности. И до нас дошли решения, запрещающие браки между близкими родственниками. При наличии резкой разницы в генах потомство оказывается более крепким и выносливым по отношению к воздействиям внешней среды.

**Большое значение для продолжительности жизни имеет философия оптимизма, которая выражается в способности видеть в окружающем то прекрасное, что рождает веру и позволяет надеяться. Надо иметь в виду, что источник радостного восприятия мира – в нас самих, – в умении не огорчаться по поводу мелочей и радоваться каждому положительному явлению. Помнить о хорошем дольше, чем о плохом.**

Такие отрицательные эмоции, как уныние, печаль, страх, тоска, а особенно такие, как ненависть, злоба, зависть, недоброжелательность, корысть, хитрость; нечестные, неблагоприятные поступки и обман; преступления, даже нераскрытые и клевета; эгоизм, себялюбие, эгоцентризм, стяжательство, грубость, хамство; даже злоупотребление властью, зазнайство, равнодушие к нуждам других людей, стремление к обогащению, стремление получить то, что не положено тебе по моральному праву – в конечном счете оказывает угнетающее действие на психику, на центральную нервную систему, а посредством этого – и на весь организм. Все эти **неблагоприятные** действия и даже мысли очень резко и рано старят человека, приводя его к дряхлости в биологически ранние сроки, когда он должен был бы находиться в расцвете сил.

И наоборот, бодрая психика, положительные эмоции, радость, жизнерадостность, доброта, забота о людях, доброжелательное стремление сделать что-то для других – как можно лучше и больше наполняет самого человека, делающего доброе дело, положительными эмоциями и способствует долголетию, отодвигая старость, придавая человеку силу и бодрость, которая подстать людям цветущего возраста. Почти все долгожители делали людям добро и часто полностью отдавали себя людям.

Очень интересные наблюдения я сделал во время войны Америки против Вьетнама. Я там был в 1967 г., когда бомбежки повторялись часто, заставляя и нас прятаться в ямах-бомбоубежищах, подготовленных во всех жилых домах и учреждениях. По существу, за городом вьетнамцы могли передвигаться по дорогам только ночью. Казалось бы, нервная система постоянно напряжена, должно быть много коронарных болезней из-за постоянного спазма сосудов. На самом деле, специально познакомившись с этим вопросом, я узнал, что в большом госпитале за пять лет было всего восемь больных со стенокардией. Все остальные были не сердечные заболевания. Мало того, вскрытие людей, погибших от разных причин, не выявило грубых изменений в сердце даже у молодых людей.

В то же время, как стало известно из американской литературы, патологоанатомическое вскрытие американских солдат, погибших во Вьетнаме, у многих из них

обнаружило значительные склеротические изменения в сердце и сосудах, в том числе и коронарных. А ведь это были, в основном, молодые люди. В глубине души они чувствовали, что их дела бесчеловечны, что они творят преступление, и от этого их сосуды подвергались постоянному спазму, что, можно думать, и приводило к раннему склерозу.

Некоторые полагают, что для долгой и счастливой жизни необходимы полный покой, отсутствие волнений, переживаний – всего того, что тревожит и беспокоит человека. Это не совсем так. Человеку не свойственен покой. Он всю жизнь во все века боролся за свое существование, и вся его жизнь была полна радостями побед и печалью поражений.

Сверхмощные отрицательные раздражители, особенно часто повторяемые и почти не сменяемые покоем и радостными моментами, действуют отрицательно на человека.

Однако ни одним из взятых в отдельности факторов нельзя объяснить сущность старения. **Только совокупностью всех этих факторов, а также еще тех, что нам остаются неизвестными, мы можем объяснить процесс старения.** При этом вечно меняющиеся условия внешней среды неизбежно ведут к изменениям естественных сроков жизни. В этом смысле биологические возможности продления жизни велики, и сроки жизни будут увеличиваться по мере улучшения факторов физической и социальной жизни.

В борьбе за долголетие решающее место занимает борьба с болезнями. Обследование долгожителей показало, что болезненные состояния, ранее приписываемые старости, – атеросклероз и на его почве болезни сердца и мозга, а также гипертоническая болезнь, эмфизема легких и др. – вовсе не обязательные спутники старческого возраста. Просто они являются основными факторами, укорачивающими жизнь и приводящими человека к преждевременной, патологической старости.

В 1939 году Л. Ашофф произвел вскрытие 400 умерших в возрасте от 65 до 100 лет. Он показал, что во всех случаях причиной смерти было какое-то заболевание, то есть до 100 лет умирают преждевременно от болезней.

Мало этого. Вскрытие умерших более старшего возраста, в том числе и старше 150 лет, показало, что и они погибли не от старости, а от болезни (пневмония, уремия и т. д.).

Процесс старения увеличивает вероятность смерти и все же в подавляющем большинстве случаев **старение только подводит человека к пропасти, куда сбрасывают его болезни.** По мнению немецкого патолога Д. Нотнагеля (1924), почти все люди умирают или насильственной смертью, или от болезней, а от старости умирает меньшинство, может быть, один на сто тысяч. К. Гирш утверждает, что до сих пор еще не известно ни одного случая, когда с достоверностью было бы исключено наличие приводящих к смерти болезней или функциональных нарушений. Не имеется ни одной смерти человека без болезненных явлений.

Большое влияние на продолжительность здоровой и полноценной жизни оказывает половой режим. Состояние половых желез оказывает настолько сильное влияние на всю жизнь человека, что некоторые ученые усматривают причину старости в атрофии половых желез. И если в настоящее время вряд ли кто-нибудь может видеть причину старости в состоянии одной,

хотя бы и очень важной, железы, все же влияние ее на весь организм, на продолжительность и уровень жизни человека никто отрицать не может. Многие выдающиеся люди, сохранившие творческую энергию и хороший жизненный тонус до глубокой старости, как правило, сохраняли и свои потенциальные возможности. Гете был страстно влюблен в девушку, сам будучи в возрасте на рубеже 7-8 десятков лет.

Человек, рано израсходовавший свои мужские возможности или утративший их по тем или иным причинам, и в творческом отношении оказывается менее полноценным. Злоупотребление в этом вопросе сказывается отрицательно не только на брачных отношениях, но и распространяется на все стороны жизни человека.

Излишества в этой области неизбежно приведут к истощению и снижению, а то и полному исчезновению потенции. Чем моложе организм, тем губительнее на нем сказываются излишества. Потенция является чудесным даром, неоценимым богатством человека, не только украшающим его жизнь, но и влияющим благотворно на все ее стороны. Но, как и всякое богатство, она требует разумного расходования. Возможности человека в этом вопросе можно сравнить с капиталом, дающим проценты. Если человек будет жить за счет процентов, то его основной капитал не будет расходоваться, и этого богатства ему хватит на всю долгую жизнь. Если же он не удовлетворяется процентами и будет расходовать основной капитал, то есть будет излишествовать, то основной капитал, а следовательно, и проценты будут уменьшаться, и человек рано придет к полному банкротству.

Безвредная частота любовных ласк индивидуально различна и зависит от многих факторов, и внешних, и внутренних. Можно считать частоту любовных встреч безвредной, если она составляет в среднем один-два раза в неделю. Ежедневные любовные свидания, а тем более повторяемые несколько раз за один день, позднее скажутся отрицательно на функциях всего организма, приведут к преждевременной старости и дряблости.

Когда я учился в средней школе, среди нас был один юноша, пользовавшийся большим вниманием девушек и чуть ли не с 16-ти лет приобщившийся к любовным похождениям. В свои 18-19 лет он среди нас считался уже опытным донжуаном и откровенно рассказывал о своих похождениях. Полагая, что частота любовных связей доказывает его мужскую силу, он говорил, что может – и часто это делает – допускать любовные ласки по нескольку раз в день. Вспоминаю, с какой завистью смотрели на него его сверстники.

По окончании средней школы мы разъехались по разным городам. Спустя 20 лет я совершенно случайно встретил его в одном из министерств. Он выглядел очень импозантно. Солидный, с порядочным животом, несмотря на молодой возраст (ему было чуть более 40 лет), он ходил медленно и важно, говорил не торопясь, с достоинством, уверенный, что каждое его слово ценится на вес золота.

После решения моего вопроса мы стали вспоминать товарищей по школе и учителей. Вспомнил я и о том, как завидовали ребята его любовным по-

хождениям, его успехам. Он сразу как-то загрустил и, помолчав, сказал: «Да, был дураком, и никто меня на ум не направил. А эти излишества сказались самым отрицательным образом. По существу, я уже несколько лет не мужчина, а отсюда и моя полнота, и медлительность (а Вы ведь помните, каким я был подвижным и бойким мальчишкой). Но главное – это отсутствие живого интереса ко всему. У меня последние годы как бы подрезаны крылья. Я не чувствую в себе ни силы, ни желания создавать что-то большое, важное. Я занимаю солидную должность, одновременно преподаю в институте, но на душе какая-то пустота».

Вместе с этим, я был хорошо знаком с одним ученым, отличавшимся большой трудоспособностью. Жизнь его была нелегкой. Но он как-то сумел сохранить и веселый характер, и жизнерадостность. Жена его была намного его моложе. Но судя по его словам, они жили дружно и счастливо. Как-то в откровенном разговоре он мне сказал, что и теперь, когда ему за 70, он сохранил не только свою прежнюю работоспособность, но и мужские способности.

На мой вопрос, как это ему удалось так сохранить себя, он ответил: «Я никогда в жизни не употреблял ни табака, ни вина, ничем не злоупотреблял. Я никогда не передал и старался, по возможности, поддерживать режим, который не был для меня утомительным, но сохранял здоровье и трудоспособность. Может быть, если и были в чем-то злоупотребления, то только в работе. Почти ежедневно я работал по 12—14 часов, то на службе, то дома. Но, по-видимому, организм легче переносит труд, чем другие злоупотребления, тем более, что я с юношеских лет, как бы ни был перегружен и занят, старался придерживаться некоторых правил. Я старался спать не менее 7 часов в сутки, и когда стал постарше, стремился хотя бы месяц в году отдохнуть на курорте. Хорошая семья предохранит человека и в любовных делах».

Мне было очень интересно выслушать признание своего товарища, потому что оно мне полностью импонировало. Я и сам уже далеко не мальчик, все-таки 95 лет, и мне странно, когда слышу о слабости и нежелании работать у людей в возрасте 50-60 лет. Я же не чувствую большой разницы ни в чем по сравнению с тем, что чувствовал в 40 или 50 лет. И работаю я не меньше, и устаю не больше. Так же, как и мой товарищ, я во всем соблюдал умеренность и придерживался режима, который меня не тяготил, а наоборот, поддерживал силу и бодрость.

И еще одно обстоятельство, которое, может быть, больше всего способствует сохранению душевного покоя и работоспособности. По заветам моей матери я всю жизнь стремился делать людям добро, и от этого у меня чаще всего на душе было отрадно и светло.

Ни из кого и никогда  
Не создавал себе кумира,  
Не гнул спины пред сильным мира,  
И дня не прожил без труда...

Эти слова Сергеева-Ценского всегда казались мне одним из главных секретов долголетия.

**Адрес редакции: 655138, п. Расцвет, ул. Майская, 5 – 2, т. (913)445-59-06**

**E-mail: [trezvo@yandex.ru](mailto:trezvo@yandex.ru), [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru). Тираж 500 экз.**

Редактор Григорий Стрельников, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: Н.А.Гринченко, А.В.Жириков, К.А.Соколов

Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости, распространяется бесплатно