**Три врага**

Люди могут жить и должны жить дольше! Как сообщалось в печати, в Иране, в деревне Келюса, проживал Сеид-Али, ему было 195 лет, а он еще работал без очков. В то же время в Боливии жила некая Макаранже, трудоспособная в свои 203 года.

Известны и другие поразительные примеры. Француз Пьер Дефурнель в 120 лет женился в третий раз. Он имел трех сыновей, рожденных в разных - XVII, XVIII и XIX - веках. Джон и Сарра Ровель из деревушки Страдова (Венгрия) скончались в 1925 году, когда ему было 172 года, ей 164, их сыну тогда было 116 лет. 95-летняя турчанка Фатима Эдиргер в 1964 году родила двойню от 127-летнего мужа.

Истинный возраст человека определяет не паспорт, а состояние его кровеносных сосудов. Можно одряхлеть и скиснуть в тридцать и быть вполне работоспособным в сто лет. Сосудов в организме очень много: ими можно опоясать земной шар 2,5 раза. Эти реки жизни пронизывают все наше тело. Через тончайшие их стенки непрестанно идет обмен веществ: в одну сторону - необходимые для тканей кислород, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, в другую - вредные для клетки отходы питания и дыхания.

Если сосуды расширены (имеют большой просвет) - человеку "износа" нет, если сосуды сужены - шансов на долголетие мало.

Какие же у человека враги, которые резко сужают сосуды и тем сокращают сроки жизни? Первый враг - это табак. Его по ядовитости сравнивают с синильной кислотой. Если принять всего одну каплю синильной кислоты (или кристаллик цианистого калия), то смерть наступит через 15 секунд. Синильная кислота связывает гемоглобин, который, находясь в красных кровяных тельцах, является переносчиком кислорода. Не получая кислорода, организм быстро гибнет.

С Синильной кислотой связано в истории немало драматических эпизодов. Этим чудовищным ядом пытались, например, отравить любимца царя, "тобольского бродягу" Григория Распутина. Он принял огромную дозу яда, но смерть не наступила. В него стреляли, потом тело отвезли на Малую Невку и сбросили под мостом в прорубь. "Демон из Сибири" еще дышал. Судебно-медицинская экспертиза установила, что Распутин продолжал жить даже под водой и успел развязать правую руку. Почему же не удалось отравить его? Дело в том, что Распутин принял порошок цианистого калия, подсыпанный в пирожное, а, как известно, сладкое (сахар, глюкоза) обезвреживает этот яд.

Цианистый калий, который Наполеон принял после отречения, тоже не вызвал смерти, так как яд, приготовленный два года назад, успел нейтрализоваться.

Как пишет Борис Полевой в книге "В конце концов", Герману Герингу в последний день перед казнью разрешили свидание с женой, которая, захватив с собой ампулу с цианистым калием, передала ее мужу "изо рта в рот при прощальном поцелуе". Геринг раскусил ампулу и мгновенно умер. По другой версии, ампулу Герингу передали в кусочке мыла; считают еще, что яд могли передать в пачке кофе.

Смертельные дозы синильной кислоты и никотина одинаковы и равны 0,08 грамма. Капля никотина убивает лошадь. Это банальный пример, но, увы, это правда. Если человек выкурит подряд 25 папирос, отравление наступит через пятнадцать секунд. К счастью, по 25 папирос сразу никто не выкуривает. Поэтому нет и явно выраженного, видимого отравления. Но невидимое отравление существует. И вот в чем оно заключается. Одесский патологоанатом Коздоба, проводя опыты, установил, что при введении табачного дыма в прямую кишку кролику у животного резко сужался просвет сосудов (за счет реактивного разрастания интимы - внутреннего слоя артерий). С годами у курильщиков просвет сосудов все больше и больше сужается, и в конце концов это заканчивается катастрофой.

Табак получил свое название от долины Табаго (Куба), откуда он был привезен в Европу. Дипломат Жан Нико (отсюда слово "никотин") привёз табак из Лиссабона Екатерине Медичи, и французская королева нюхала его; это будто бы помогало ей при головной боли.

Считают, что табак помогает отключаться от неприятностей, способствует самоутверждению, облегчает общение. Однако за увлечение табаком приходится платить слишком дорого. Современная медицина доказала, что от табака разрушаются сердечно-сосудистая и нервная системы; у курильщиков резко возрастает кислотность желудочного сока... Словом; те, кто курит, конечно же, сокращают свою жизнь, совершают медленное самоубийство, при этом они вредят не только себе, но и окружающим. В Америке тысячи врачей перестали курить.

Второй враг - это алкоголь. Правда, малые дозы его расширяют сосуды. Выпили рюмку водки - сосуды расширились, выпили вторую, сосуды еще больше расширились. Но как только потянулись за третьей, наступает парадоксальная реакция: сосуды уже не расширяются, а, наоборот, резко сужаются.

Опасность алкоголя и в том, что он выделяется из организма через легкие, а легкие под его влиянием работают хуже обычного: нарушается газообмен - в организме скапливается излишняя углекислота и ощущается нехватка кислорода. Все это ослабляет организм и ведет к его форсированному увяданию. Самая большая опасность, пожалуй, самая коварная - в привыкании к алкоголю.

Этот древнейший наркотик является средством для понижения психоэмоционального напряжения, средством, активизирующим механизмы положительных эмоций. Малые дозы его, вводя в строй коллатерали (запасные сосуды), снимают усталость, вызывают заряд бодрости и согревают тело. Не случайно, наверно, существует легенда: когда бог разгневался на людей и устроил всемирный потоп, спасся только один Ной - праведник, но отчаянный пьянчуга.

Однако малые дозы алкоголя в скором времени уже не могут вызвать желаемого эффекта (скажем, улучшить настроение), приходится для этого переходить к средним, а затем и большим дозам. Постепенно возникает психологическая и физическая зависимость человека от спиртного - развивается алкоголизм с его тяжелыми последствиями.

Влияние алкоголя (этого "великого обманщика") на настроение двухфазно: вначале беспричинная веселость, затем подавленность. При злоупотреблении алкоголем вторая фаза становится все более резко выраженной, и это состояние может привести к развитию депрессии.

Хочется еще и еще раз подчеркнуть, что самая великая опасность алкоголя, "кульминационный акт его злодейского торжества", - это разрушение, деградация человеческой личности.

Любопытно, что семена пшеницы, смоченные в водке, не дают всходов; в то же время науке известно, что о пшеничные зерна, извлеченные из гробниц фараонов,.. спустя три тысячи лет дают хорошие всходы.

Алкоголь таит в себе много опасностей, и от этого зелья люди должны себя ограждать. Говорят, что к алкоголю прибегают из-за неудовлетворенности человеческим общением, а ведь "самая большая роскошь - это роскошь человеческого общения" (Экзюпери). Алкоголь действительно на какое-то время объединяет компанию: теряется скованность, все люди кажутся симпатичными, добрыми, откровенными. При хмельном застолье как бы сглаживаются различия между людьми - и возрастные и интеллектуальные. Каждый готов "за друга в огонь и в воду". Подвыпившим людям кажется, что они говорят удивительно остроумные слова, хотя потом им бывает стыдно и за эти слова и за свои поступки.

Общения на досуге должны иметь другие формы. Среди них - клубы, объединяющие людей по общим интересам, вкусам, увлечениям (чтобы там не было уныло и официально). Хорошо бы создавать такие вот небольшие клубы для любителей спорта, любителей природы и охоты, для коллекционеров; клубы-кафе, где за чашкой чая велись бы увлекательные беседы, диспуты, звучала бы классическая или современная музыка, устраивались бы выставки, проводились игры, конкурсы...

Беспризорники, которых принимали в колонию А. Макаренко, порывали с прошлым, публично сжигая на костре свою старую одежду. Так же - раз и навсегда - следует прекратить "общение" с алкоголем! Существует притча: "Когда лошадь на трудной дороге начинает спотыкаться, то нужно не нахлестывать ее, а поднять ей голову повыше, чтобы дальше видела перед собой". Человеку тоже необходимо "поднять голову повыше", чтобы увидеть перспективу, воспользоваться всеми радостями многогранной жизни, а не суживать интересы выпивкой.

Если первые два врага (табак и алкоголь) сужают сосуды постепенно, то враг третий делает это с чудовищной быстротой.

Что же это за страшный враг, который губит людей куда беспощаднее, чем рак, туберкулез и гипертония, вместе взятые? Этот третий враг - так называемые стрессовые состояния, в том числе мрачное, надломленное настроение, тяжкая обида, злобная зависть, гнев, ревность, страх...

Что происходит с сосудами, когда на вас, скажем, набросились с разносной речью или с ножом? Сосуды немедленно сжимаются, иногда в такой степени, что может прекратиться ток крови. Излишне, наверное, повторять, что если прекращается кровоснабжение мозга или сердца, то наступает мгновенная смерть.

"- Куда ты идешь? - спросил странник, повстречавшись с Чумой. - Я иду в Багдад. Мне нужно уморить пять тысяч человек. Несколько дней спустя тот же странник вновь встретил Чуму. - Ты сказала, что идешь в Багдад, чтобы уморить пять тысяч народа, а вместо того ты убила пятьдесят тысяч, - упрекнул он Чуму. - Нет, - возразила Чума, - я погубила, как и обещала, только пять тысяч, остальные умерли от страха".

Средневековый ученый Ибн-Сина (Авиценна) описал случай, когда рядом с волком поместили двух овец. Та овца, которая не видела волка, уцелела, а посаженная напротив хищника быстро погибла от страха.

Исполинский гриф, парящий высоко в небе, увидев волка, складывает свои огромные трехметровые крылья и камнем падает на хищника, ломая ему хребет. (Стаи этих чудовищных птиц в сирийской пустыне добивали отставших и обессилевших воинов Наполеона). Если орел убивает волка, лису или зайца, перебивая им позвоночник, то сокол убивает ворона, вызывая у него шок, шок наступает от страха, от стремительной и устрашающей атаки хищника. Когда сокол налетает на стаю ворон, те - врассыпную. Но если сокол преследует какую-то одну ворону, та от страха теряет сознание и становится жертвой крылатого убийцы. Замечено, что некоторые животные среди дикой природы живут меньше, чем в неволе: в природе у них больше врагов, над ними довлеет постоянный страх.

При злости, ревности и мучительных сомнениях сосуды также резко сужаются - в основном от избытка адреналина в крови. Этот "эмоциональный яд" властно подавляет рассудок, вызывает сильнейшую душевную бурю. (Отелло, отравленный "ядом сомнения", убивает любимую Дездемону: "Легче потерять, чем сомневаться".)

Сосуды сужаются не только от страха, ревности, злости, они сужаются даже от простого недовольства, от разочарования... По учению великого физиолога Павлова, с годами в мозгу образуются так называемые устойчивые связи, в переводе на обычный язык - у людей вырабатываются определенные взгляды, идеалы. Потом на каком-то этапе эти устойчивые связи рвутся - меняются оценки, даже эстетические. Нравился, скажем, художник И. Шишкин, сейчас больше привлекает Петров-Водкин.

Часто речь идет не о принципиальном пересмотре своего отношения к жизни и к людям, а об отношении к тем изменениям в них, которые вы своевременно не заметили. Разочарование в прежних идеалах может вызвать потрясение, мучительные раздумья, спазмы сосудов, депрессию и даже эмоциональную боль, от которой человеку хочется кричать.

"Неприязнь к непривычному" происходит от того, что в мозгу у некоторых людей образованы столь стойкие связи, что все новое, малопонятное, хотя порою и прогрессивное, вызывает тревогу, протест. Во избежание подобных срывов нельзя примитивно рассматривать жизнь; нужно научиться гасить в себе эмоциональные взрывы. В наше время, время научно-технической революции, переоценка многих и многих понятий неизбежна. Мозг должен постоянно развиваться, а не сковываться этими устойчивыми связями, иначе мы крайне обедним жизнь, не сможем сполна наслаждаться ее радостями.