Фильм «Свинарка и пастух» снят ещё при Сталине, для молодёжи те времена – иная эпоха, сродни временам «Очакова и покоренья Крыма». Между тем артист, сыгравший одну из ярких ролей в том фильме (обаятельного грузина Мусаиба), и сегодня играет на сцене Театра российской армии, востребован, бодр и жизнерадостен. В феврале 2007 года Владимиру Михайловичу Зельдину исполнилось 92 года. Года два назад он выступал по «Радио России», и на вопрос, в чём секрет его творческого долголетия, ответил кратко: «Никогда не пил и не курил».

Газета «Столетник» в седьмом номере за этот год поместила пространное интервью с В.М. Зельдиным корреспондента Натальи Туровской. Интересны размышления Владимира Михайловича о жизни и здоровье.

«Станет всё то, что жалко отдать, обузою на пути»

Меня часто спрашивают в последнее время: в чём секрет долгожительства? А я думаю, что универсальных рецептов не существует, но здоровый образ жизни играет существенную роль. Всё начинается с семьи. У меня родители никогда не скандалили и не повышали голос на детей. Папа не пил; наверное, поэтому и я не пью и не курю, благодаря чему до сих пор сохранил сильный голос. То же самое и в школе. У нас и мысли не было не то что о наркотиках, но даже о сигаретах. Привлекали иные радости: драмкружок, музыка, спорт. Врезалось в память, как в субботу, рано утром, мама давала мне небольшую бутылку молока, настоящую французскую булку за 5 копеек, и я спешил на стадион, потому что в то время играли пять футбольных команд. Начинала пятая команда, потом четвёртая и так далее, пока дело не доходило до первой – самой мастеровитой. Мы проводили на стадионе целый день, и нам не было скучно. А ещё в нашей мальчишеской среде было очень почётно получить значок ГТО, «Ворошиловский стрелок» или «Ворошиловский всадник». Но для того, чтобы их получить, надо было сдать с отличием определённые нормы, а это отнюдь не просто.

Насчёт еды я не сибарит и не сторонник переедания. Мяса практически не ем. Утром сам себе готовлю овсяную кашу – это быстро и полезно. В основном налегаю на овощи, фрукты, обязательно – кефир и соки. Но люблю побаловать себя и чашечкой кофе, хоть медицина его и не жалует.

А вообще я убеждён, что залог долгой жизни – это чувство меры во всём. Возьмите стакан и попробуйте налить в него воду. Если вы нальёте слишком много, польётся через край, и вы не сможете его поднять. А если не дольёте, не получится утолить жажду в должной мере. Так и человеческий организм: соблюдайте меру в еде, питье, нагрузках и развлечениях – и проживёте на свете долго.

Я верю в чудодейственную силу… обыкновенной воды. Поэтому мой любимый рецепт крайне прост. Если чувствую, что простыл, тут же начинаю парить ноги в горячей воде, насколько можно терпеть. Потом сразу же надеваю шерстяные носки и ложусь спать. Если беспокоит насморк, я нюхаю стрептоцид вместо нюхательного табака. Просто тщательно растираю в порошок таблетки стрептоцида и нюхаю по чуть-чуть.

А что такое счастье, вы знаете? И я не знаю, и никто точно не знает. И всё-таки мне думается, что по-настоящему счастливы те люди, кто умеет находить счастье в малом. Помните у Ивана: Бунина:

О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть, оно –
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно.

А ещё я необыкновенно счастлив, что наш замечательный режиссёр Юлий Гусман подарил мне роль Дон Кихота в спектакле «Человек из Ламанчи». Произведение великого Сервантеса сегодня, как никогда, ко времени, потому что оно говорит о человечности, доброте и милосердии. И я желаю читателям в первую очередь всегда оставаться порядочными людьми. Не держать камня за пазухой, как говорится. Никому не завидовать и стараться не добавлять в этом мире зла, которого и так достаточно. А ещё я хотел бы пожелать всем читателям словами Дон Кихота: «Не называйте своим ничего, кроме своей души. Люби не то, что ты есть, а то, каким хочешь и можешь стать. Станет всё то, что жалко отдать, обузою на пути. Помочь торопись человеку ты, Рыцарь Прямых Дорог!»

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ: 31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

27 апреля 2007 года председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Наталия Александровна Королькова приняла участие в прошедшей в Москве Межрегиональной научно-практической конференции «Проблема подросткового курения в современной России».

ЗАГАСИ СИГАРЕТУ, ИЛИ ОНА «ЗАГАСИТ» ТЕБЯ

Тема более чем актуальна уже потому, что Россия ныне занимает первое место в мире по детскому курению. Всемирная организация здравоохранения подсчитала: в России курит треть всех подростков. В Самарской области, к примеру, социологический опрос показал: почти все школьники 12–14 лет пробовали курить, а заядлыми курильщиками, выкуривающими пачку сигарет в день, назвали себя половина опрошенных. По данным Роспотребнадзора, к 11 классу курят 60 % мальчиков и 40 % девочек (а это уже не треть, а половина всех подростков этого возраста). Самое страшное в этой статистике то, что дети начинают курить из-за любопытства, а когда удовлетворят его, капкан уже захлопнулся: возникает наркотическая зависимость от табака.

Чтобы предотвратить детскую табачную наркоманию, Общественный совет в поддержку позитивного развития молодёжи разработал Программу по предотвращению продажи табачных изделий несовершеннолетним в розничной торговле. Эта программа реализуется в основном проведением информационных семинаров и обучающих тренингов для работников розничной торговли (продавцов учат отказывать подросткам, когда те пытаются купить сигареты), организацией круглых столов на тему «Взгляд общества на проблему предотвращения детского и подросткового курения». Такие тренинги прошли уже в 14 городах России, в этом году к ним присоединились ещё шесть, в том числе и Саратов.

Конференция «Проблема подросткового курения в современной России» организована Общественным советом «Твой выбор» (директор – Татьяна Сергеевна Маркичева). В ней приняли участие заместитель председателя Комитета по охране здоровья Государственной Думы Н.Ф. Герасименко и член Комитета по образованию и науке Государственной Думы В.В. Семаго.

В рамках конференции за круглым столом обсуждались такие темы, как «Курение детей и подростков в шкале социальных проблем нашего времени», «Роль СМИ в решении проблемы курения среди несовершеннолетних», «Права и ответственность участников рынка в реалиях российского законодательства. Социальная ответственность бизнеса» и другие.

Участники конференции обсудили, что необходимо предпринять, чтобы систематизировать усилия педагогов, работников социальной сферы, профильных специалистов по предотвращению подросткового курения. Звучали предложения о необходимости формирования государственной политики, направленной на профилактику детского и подросткового курения. Искали ответ на вопрос: что ещё необходимо предпринять для того, чтобы детям перестали продавать сигареты? Ведь есть закон, не разрешающий продавать сигареты детям до 18 лет, но, как видим ежедневно, подростки без труда покупают табачные изделия в магазинах.

Выступал на конференции и представитель табачного бизнеса. Сказать ему, в общем-то, было нечего: курят потому, что есть что курить, и привлекательность курения для детей останется до тех пор, пока курят взрослые (известно, что дети хотят поскорее стать взрослыми; ждать, пока подрастёшь – долго, а заняться «взрослым» делом – курением – можно легко). Непонятно, зачем производители табака участвуют в подобных мероприятиях: это всё равно, если бы насильники стали учить детей целомудрию.

К сожалению, с детским курением мы впереди планеты всей. Быть может, не так боремся? На конференции каждому участнику выдали книгу «Общественный совет «Твой выбор», в ней рассказано о деятельности этой общественной организации, опубликованы тексты Федеральных Законов «Об ограничении курения табака», «О рекламе» (в нём есть статья 23 «Реклама табака, табачных изделий и курительных принадлежностей»), Рамочной Конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака (принята 21 мая 2003 года, Россия к этой Конвенции пока не присоединилась), а также напечатаны любопытные факты о том, как борются с курением в разных странах мира.

- В Иране официально запретили продажу сигарет несовершеннолетним. Наказанием за продажу сигарет лицам, не достигшим 18 лет, станет штраф в размере 55 долларов.
- В королевстве Бутан табак объявлен вне закона. За продажу сигарет введён штраф в 225 долларов. При этом средняя зарплата в стране 16 долларов.
- Общенациональная кампания в Швеции «Некурящее поколение» затронула всех, кто родился после 1975 года. Если шведский студент учится в норвежском Осло или датском Копенгагене и хочет получить стипендию, он должен бросить курить, так распорядился фонд, который распределяет стипендии.
- В Германии в закон о страховании внесена поправка: взнос некурящего на 40 % меньше, поскольку для медицины он бходится дегевле. Известно, что в Германии выделяется время на перекуры. Но время тех, кто добровольно отказался от курения, суммируется и плюсуется к отпуску.
- В Голландии всем гражданам от 12 до 16 лет, которые после специальных тестов докажут, что они не курят, будут ежемесячно выплачивать 200 долларов.
- В Финляндии принят закон, разрешающий курение только на улице. «Месячник борьбы с курением» придумали финны.
- В Польше запретили курить в общественных местах и с улиц убрали автоматы, продающие сигареты любому подростку.
- В Канаде курить запрещено во всех госучреждениях страны. Табачным компаниям не разрешается быть спонсорами спортивных соревнований.
- В Осаке (Япония) фирма выплачивает премии некурящим. Сотрудники, полгода продержавшиеся без табака, получают 190 долларов.
- В Малайзии государство предоставляет льготный кредит тем, кто бросил курить.

Как видим, во всём мире предпринимаются конкретные меры, направленные на то, чтобы люди избавились от табачной наркомании. Хочется верить, что и мы доживём до того времени, когда и в России борьба с курением не будет ограничиваться лишь надписью «Минздрав предупреждает…»

Владимир ИЛЬИН

УТРАТА СТЫДА

Общество «Трезвение» при соборе святого благоверного великого князя Александра Невского в городе Екатеринбурге по благословению архиепископа Екатеринбургского и Верхотурского Викентия издаёт журнал «Трезвое слово». Духовный окормитель редакции журнала – священник Игорь Бачинин. На страницах журнала, издающегося под эпиграфом «Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш, диавол, ходит, как рыкающий лев, ища кого поглотить. Противостойте ему твёрдою верою…» (1 Пет. 5, 8-9), обсуждаются темы, связанные с противодействием алкоголизации страны, даются советы, как уберечь душу свою от погибели. Пятый номер журнала за 2007 год посвящён семье – малой Церкви. Из номера в номер под рубрикой «Алкогольные мифы» развенчиваются заблуждения людей о полезности малых доз вина, о пользе умеренного пития. В пятом номере – пространная статья «Миф о полезности умеренного и культурного пития», написанная протоиереем Алексием Морозом и мирянином Владимиром Анатольевичем Цыганковым. Публикуем здесь главку из этого исследования православных трезвенников.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ПЬЁТ, ТЕМ РЕЗЧЕ МЕНЯЕТСЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ САМОГО ОБЩЕСТВА

Падение нравственности сказывается в потере стыда. В целом ряде научных работ доказывается великая охранительная сила стыда и великая опасность такого яда, как спиртные изделия, которые обладают свойством понижать силу и тонкость этого чувства. К числу неминуемых последствий падения нравственности принадлежит увеличение лжи или, по крайней мере, уменьшение искренности и правды. Утрату стыда и утрату правдивости народ связал в неразрывное логическое понятие «бесстыдной лжи». Ложь поэтому и возрастает, что человек, потеряв стыд, утратил вместе с тем в своей совести и важнейший нравственный корректив правдивости.

Трезвому совестно украсть, совестно убить. Пьяному ничего этого не совестно, и потому, если человек хочет сделать поступок, который совесть воспрещает ему, он одурманивается.

Люди знают это свойство вина заглушать голос совести и сознательно употребляют его для этой цели. Мало того, что люди сами одурманиваются, чтобы заглушить свою совесть, зная, как действует вино, они, желая заставить других людей сделать поступок, противный их совести, нарочно одурманивают их. Все могут заметить, что безнравственно живущие люди более других склонны к одурманивающим веществам.

При длительном употреблении спиртного развиваются не простые скоропреходящие неправильности характера, а более глубокие изменения. Подобную перемену в характере и поведении людей производит только помешательство в периоде вторичного слабоумия. Рано ослабевает сила воли, что приводит, в конце концов, к полному безволию. Мысли теряют глубину. **Человек обходит трудности, вместо того чтобы их разрешать. Круг интересов сужается и остаётся одно желание – напиться.** В далеко зашедших случаях дело доходит до полного отупения и маразма. Чем больше людей пьёт, тем резче меняется психическая жизнь самого общества.

Наряду с появлением в результате пьяного зачатия и алкоголизма родителей большого числа слабоумных и помешанных детей, потомство, ещё внешне здоровое в умственном отношении, может нести в себе патологические изменения характера и нравственных качеств.

Алкоголь, оказывая влияние на мозг, не производит скачкообразных переходов от совершенно здорового человека к полному идиотизму. Между этими крайними формами мыслительного и психического состояния имеется много переходов, которые в одних случаях приближаются к дебильности, в других – к плохому характеру. Таких людей, с различной степенью изменений умственного состояния и характера, среди пьющих становится всё больше. **Это приводит к изменению характера самого народа.** И если характер целого народа довольно устойчив и подвергается переменам только через столетия, то под влиянием алкоголя изменения характера в худшую сторону могут произойти значительно быстрее.

ЧТО ЖЕ НАМ ДЕЛАТЬ?

Прежде всего, осознать, что алкоголь – яд, разрушающий жизнь и здоровье не только одного человека, но всего общества.

Этот яд опасен в любых дозах. Поэтому **каждого, кто в том или ином виде будет пропагандировать «умеренные» дозы, «культурное» винопитие и сухие вина, можно рассматривать как человека заблуждающегося, идущего вразрез с истиной и несущего народу гибель и деградацию.**

Учитывая опасность алкоголя в любых дозах, лучше решительно и бесповоротно отказаться от него, помня, что трезвая жизнь – это именно то, к чему во все века стремились лучшие умы человечества.

У вас, уважаемый читатель, есть два варианта: либо продолжать травить себя алкоголем и дальше (со всеми вытекающими отсюда последствиями), либо благоразумно полностью отказаться от выпивок, в том числе «умеренных» и «культурных».

Если до сих пор вы были сторонниками «культурного пития», если вы даже, как считаете, «совсем не пили», – всё равно подумайте, до чего вы дошли, «умеренно употребляя» алкоголь.

Если вы и дальше собираетесь «пить как все», несмотря на все неприятности, которые доставил вам алкоголь, закройте эту статью. Она вам вряд ли поможет. По поводу того, как следует пить, вы, видимо, знаете больше академика Ф.Г. Углова. Так всем и говорите.

Протоиерей Алексий МОРОЗ, В. ЦЫГАНКОВ