ПОДГОТОВИТЬ КОНЯ К ВЕСНЕ

Рейд селькоров в Золотухинском районе

СОЛИДНУЮ часть весенних полевых работ колхозам нашей области предстоит проделать на своем тягле. Излишне, казалось бы, доказывать важность своевременной подготовки колхозного коня к весне. Однако во многих колхозах лошадей готовят плохо, а работники земельных органов и руководители некоторых районов относятся к этому безучастно.

В редких решениях районных организаций о подготовке к севу не упоминается о коне. Но нередко эти решения остаются невыполненными, потому что им не предшествует внимательное ознакомление на местах, в колхозах, с причинами непорядков на конюшнях. А причины эти обычно сводятся к обезличке, неорганизованности труда людей, ухаживающих за лошадьми.

Можно назвать разительные факты. В колхозе «12 лет Октября», Сажновского района, тягло в незавидном состоянии. Жеребые лошади от работ освобождены, но не отделены от остального тягла, по существу беспризорны и есть уже 5 случаев аборта. За всю зиму лошадей не коснулись щеткой или скребницей. На конюшнях грязно, навоз из них не вывозят по нескольку дней. Все дело в том, что конюхи здесь часто меняются, материально в улучшении работы они ничем не заинтересованы,—они даже не знают, сколько их начисляют трудодней.

Этот факт не исключение. Во многих сажновских колхозах вместо сдельщины на конюшнях существует поденщина. Слабые лошади далеко не везде освобождены от работ и выделены в отдельные группы для откорма.

Волоевский, Прохоровский и Скородянский районы обеспечены грубыми, сочными и концентрированными кормами для скота лучше многих других. Но здесь особенно много колхозных лошадей не подготовлено к полевым работам. Достаточно сказать, что в Волоевском районе около половины всех рабочих лошадей на 1 февраля имели упитанность ниже средней. Причина та же—обезличка, неправильно организованный труд и его оплата.

В колхозах Ольговского сельсовета Кореневского района, безответственное отношение к лошадям достигло таких пределов: концентраты дают только работающему сейчас скоту, а жеребых лошадей и молодняк концентрированных кормов лишают.

На-дням селькоры «Курской правды» и золотухинской газеты «Сталинский ключ» проверили в ряде колхозов подготовку тягла к весне. В колхозах им. Кирова, «Страна Советов» и других вскрыты вопиющие недочеты. Ниже напечатаны материалы рейда.

Навести порядок на колхозных конюшнях, закрепить постоянные кадры конюхов и оплачивать их труд сдельно, по инструкции,—важная задача в подготовке к севу, за осуществление которой нужно взяться немедленно.

Образцовый порядок

Образцовый порядок в уходе за конем устанавливают в артели им. Дзержинского. Своевременно была отремонтирована конюшня, заготовлено достаточно корма. Покончили с обезличкой, все лошади разбиты на группы по упитанности и закреплены за постоянными конюхами. За жеребыми кобылицами установлен особый уход, они содержатся отдельно и на тяжелых работах не используются.

На конюшне строго соблюдаются правила внутреннего распорядка. Здесь образцовая чистота, лошадей ежедневно чистят. При выдаче кормов конюхи придерживаются установленного рациона. Сейчас рабочие лошади получают усиленные корма: на каждую выдается ежедневно 4 кгр. сена, 4 кгр. овса и другие корма. На период полевых работ заготовлено достаточное количество концентратов, сена, силоса.

Тягло колхоза готово к севу. Упряжь отремонтирована, смазана и подогнана по лошадям.

С большой любовью относятся к своему делу старший конюх т. А. Чевычелов и конюхи тт. Н. Золотухин и Н. Зиновьев. В этом году за хорошую работу А. Чевычелов и Н. Зиновьев премированы.

Бригада селькоров: М. ПРОСКУРИНА, В. АЛДОХИН, ВОРОНИНА.

Во второй бригаде хуже, чем в первой

В первой бригаде колхоза им. Халтурина хорошо поставлен уход за конем. Конюхи работают здесь по нескольку лет. Они кормят, поят и чистят лошадей в установленное время, в конюшне светло и чисто. Выглядят лошади хорошо.

Совершенно иначе обстоит дело во второй бригаде. Здесь из 26 лошадей 24 плохо упитаны. Причина этого—чрезмерная нагрузка лошадей. Во второй бригаде тягла значительно меньше, чем в первой, а об'ем работы почти такой же. Хуже здесь и уход. Правление колхоза не позаботилось о правильном использовании лошадей в бригаде, и колхоз встречает весну с неподготовленным тяглом.

Бригада: Г. ЧЕВЫЧЕЛОВ, М. КОМИСОВ.

В надежде на трактор...

В надежде на то, что все сделают тракторы, в колхозе «Страна Советов» мало заботятся о подготовке коня к весеннему севу. Лошади по группам не разбиты, из 45 лошадей 28 плохо упитаны. На конюшнях нет никакого порядка, во второй бригаде по 2—3 лошади стоят в одном стойле.

Корма растранжириваются, используются бесхозяйственно. За осень скормили 370 цент. кормового бурака, а на зиму оставили только 12 цент.

В первой бригаде колхоза за год сменилось 2 конюха, во второй—5. Сейчас конюхи имеют стаж работы 1—2 месяца. Они даже не знают, какие за ними закреплены лошади. Рациона нет. Конюхи выходят на работу поздно, правил внутреннего распорядка не выполняют. Их никто не контролирует.

Лучше обстоит дело в 3 бригаде, где конюхом работает т. Серпуховитин. Условия здесь те же, что и в остальных бригадах, но все 17 лошадей имеют среднюю упитанность. На работу конюх выходит в 5 часов утра, ежедневно чистит лошадей, меняет подстилку, корм дает по норме.

Правление не принимает мер к установлению такого же порядка в каждой бригаде.

Бригада: Р. РОССИНСКАЯ, В. КОНЕВ, БОБРИНЕВ.

К чему приводит обезличка

В колхозе им. Кирова, Революционного сельсовета, не готовят коня к весеннему севу. Из 76 лошадей лишь 20 имеют среднюю упитанность. Дело в том, что кормлением лошадей поставлено не по-хозяйски. Кроме овсяной соломы и половы лошадям ничего не дают. Но и этот корм как следует не приготовляют. Конюхи солому не режут и не запаривают. Кормов недостает—и в то же время большая часть соломы идет под ноги лошадям.

Плохое кормление —в большой мере результат обезлички на конюшне. Только второй месяц работают на конюшне постоянные люди и порядок еще не установлен.

Бригада: М. КОМИСОВ, Д. ВОРОНИН, Д. МАСЛОВ

По-деловому обсуждают решения партконференции

СТАРЫЙ ОСКОЛ. (Корр. «Курской правды»). С большой активностью проходят в районе собрания первичных парторганизаций, посвященные обсуждению решений XVIII Всесоюзной партконференции. Коммунисты резко критикуют всех, кто допускал до сих пор на производстве расхлябанность, недисциплинированность, вносят ценные предложения для налаживания ритмичной, планомерной работы на каждом предприятии.

Выступившие на партсобрании КМАстроя тт. Боев, Маслевский, Скоробогатько рассказали о машинах, находящихся под открытым небом, о фрезерных, строгальных, сверлильных станках, бесцельно стоящих в электростанции, хотя они нужны механическому цеху. В горном цехе не используется погрузочная машина и это в то время, когда погрузка производится вручную.

Сейчас на ряде участков КМАстроя начали наводить порядок. Все рабочие места в механическом цехе привели в образцовое состояние, покрасили станки. В горном цехе по предложению десятника тов. Селезнева строится обходный откаточный путь, благодаря которому ликвидируются простои вагонеток и на 50 процентов увеличится производительность откатчиков.

Также по-деловому прошли партсобрания у железнодорожников. После собрания в под'емочном цехе паровозного депо введен суточный комплексный график. В результате план выпуска паровозов из ремонта строго выдерживается.

ЖЕНЩИНЫ НА МЕДИЦИНСКОЙ РАБОТЕ

В лечебных учреждениях Курской области работает около 5000 женщин. Из них только врачей-женщин насчитывается около 600 человек, фельдшеров — 667, акушерок—1192 и медицинских сестер около 2000 человек.

В нынешнем году больницы, амбулатории, поликлиники, родильные дома и консультации получат новый большой отряд медицинских работников—женщин.

БОРЬБА ЗА ДОЛГОЛЕТИЕ

Началом жизни большинства организмов является момент слияния женской и мужской половых клеток. Оплодотворенная яйцеклетка дробится, постепенно образуется зародыш. Появившееся на свет живое существо претерпевает в дальнейшем сложный путь развития и, наконец, достигает такого состояния, когда оно само становится способным к воспроизведению себе подобных. Позже кривая интенсивности процессов жизнедеятельности начинает понижаться. Начинается период старения. Старческие признаки постепенно становятся все отчетливее и отчетливее.

Заключительным этапом жизни каждого организма является смерть.

Что такое смерть?

Явление смерти привлекало внимание и волновало человечество различных эпох. Бессилие людей об'яснить явление смерти, найти ему научное об'яснение явилось поводом для создания фантастических представлений, вроде идеи о бессмертности души и т. п. Не находя рационального об'яснения смерти, люди в то же время пытались проникнуть в тайны долголетия, пытались искусственно продлить жизнь.

Для каждой эпохи характерны свои рецепты продления жизни. Египтяне рекомендовали чаще потеть и принимать рвотное. Напротив, в более позднее время было модным искусственно уменьшать выделения организма, в частности, через кожу, путем втирания особых масел, нанесения на кожу лака. Китайцы рекомендовали для продления жизни пить женское молоко. В средние века систематические кровопускания у стариков и прием слабительного считались наилучшими методами продлить жизнь. Известные шарлатаны XVII—XVIII веков, вроде Калиостро, зарабатывали большие деньги на торговле различными «чудодейственными» снадобьями, вроде «эликсира жизни», «эликсира вечной молодости» и т. п.

Вполне понятно, что такого рода попытки продлить жизнь не имели под собой каких-либо научных оснований и, естественно, не были эффективными. Лишь во второй половине XIX столетия создаются первые научные теории старения организма, делаются попытки найти биологическое об'яснение явлению смерти.

Одни ученые неправильно рассматривают смерть как противоположность жизни, как нечто врывающееся извне и случайно влекущее гибель живого существа. Другие считают смерть естественным, неизбежным завершением цикла жизни. В живом заложены элементы смерти. Все живое смертно. Смерть является общим законом природы. «Уже и теперь не считают научной ту физиологию, которая не рассматривает смерти, как существенного момента жизни..., которая не понимает, что отрицание жизни по существу заложено в самой жизни так, что жизнь всегда мыслится в отношении к своему неизбежному результату, заключающемуся в ней постоянно в зародыше,—смерти... Жить—значит умирать», —писал Энгельс. («Диалектика природы», стр. 9—10, Партиздат, 1933 г.).

Основой жизни, основным признаком живого является постоянный обмен веществ, связанный с разложением белка. Прекращение обмена веществ, прекращение смены усвоения питательных веществ и выделения продуктов распада приводит к прекращению жизни—к смерти.

Продолжительность жизни различных организмов колеблется в весьма широких пределах: от нескольких часов (многие одноклеточные) до тысячелетий (драконовые и мамонтовые деревья живут до 5000 лет). Наука располагает довольно точными сведениями относительно продолжительности жизни позвоночных животных. Столетний возраст не является пределом для некоторых видов рыб (щука, карп), пресмыкающихся (черепаха), птиц (сокол, орел, попугай) и млекопитающих (слон, кит).

Установлено, что, как правило, продолжительность жизни животного в 5—8 раз превышает продолжительность периода его роста. Так, например, лошадь растет 5 лет, продолжительность ее жизни 20—30 лет; собака растет 2 года, живет 10—15 лет. Рост человека продолжается несколько более 20 лет. Следовательно, нормальная продолжительность жизни человека должна быть не меньше 100 лет. Некоторые же ученые определяют продолжительность жизни человека в 150 и даже в 200 лет. Что подобные цифры не являются фантастическими, показывают зарегистрированные наукой случаи долголетия. Венгерский крестьянин П. Кватрен умер в возрасте 185 лет. Супруги Ровель прожили в браке 147 лет, он умер 172 лет, она 164 лет. Вскрытие трупа Т. Парра, умершего 152 лет от кишечного заболевания, показало, что внутренние органы находились в здоровом состоянии. И. Рудакова умерла, достигнув 148 лет. В последнее время зарегистрировано много случаев долголетия граждан СССР. Недавно умер в Абхазии Х. Кнут в возрасте 155 лет. Два года тому назад зарегистрированы в районе г. Грозного Г. Гезиев в возрасте 166 лет и Х. Дадаев—147 лет.

Люди столетнего возраста встречаются по всех районах нашей страны (например, в Курской области колхозница Мезенцева—115 лет), в некоторых же районах количество долголетних особенно велико. По данным переписи 1926 года на 1 миллион жителей приходилось столетних в РСФСР —124,8 человек, в Дагестане—3530 человек, в Абхазии—3792 человека. Интересно сопоставить соответствующие цифры (более ранних переписей) по другим странам: Франция—4,6, Дания —5, Норвегия—13, США—40.

Нет оснований связывать долголетие большого числа людей в той или иной местности с национальными особенностями. Чистый горный воздух и богатая витаминами пища несомненно являются весьма существенными факторами в укреплении здоровья человека. Академик Лина Соломоновна Штерн считает, что большая продолжительность жизни жителей некоторых горных районов должна быть поставлена в прямую связь с благотворным действием на человеческий организм ультрафиолетовых лучей, количество которых в горных областях особенно велико.

Продолжительность жизни определяется, в известной мере, наследственными факторами. Как правило, дети родителей, достигших глубокой старости, также живут долго.

Довольно часто люди в возрасте свыше ста лет сохраняют в значительной мере свои физические и духовные способности. Ряд великих людей в весьма преклонном возрасте (80 лет) сохранили в расцвете свою творческую деятельность и создали в этот период прекрасные произведения. Жизнь таких людей, как Кант, Вольтер, Гете, В. Гюго, Л. Н. Толстой, И. П. Павлов и др., является лучшей иллюстрацией этого.

* * *

Несомненно, что наступление старости человека обусловливается причинами двоякого рода: социальными и биологическими. Условия капиталистического общества: непосильный, истощающий организм труд, систематическое недоедание не могут способствовать долгой жизни. Узкая специализация, труд исключительно физический или умственный, одностороннее развитие одних качеств за счет других приводит к преждевременному изнашиванию организма.

Социалистическое общество не только устраняет дисгармонию в развитии человека, уменьшает различие между трудом умственным и трудом физическим, но и ставит на первый план повседневную заботу о здоровье. Эта забота начинается задолго до рождения человека: необходимые мероприятия обеспечены широкой сетью медицинских учреждений. Охрана труда, восьмичасовой рабочий день, ежегодный отдых, система оздоровительных учреждений, домов отдыха, санаториев, обеспечение в старости,—все это создает наиболее благоприятные условия для сохранения здоровья, и тем самым для долгой жизни. Нет сомнения, что люди коммунистического общества будут обладать такой продолжительностью жизни, какой еще не знала человеческая история.

Рассмотрим биологические причины старения. Старческие изменения затрагивают не только функцию, деятельность, но и структуру, строение органов. Количество клеток, входящих в состав различных органов, иногда очень сильно уменьшается, в результате этого происходит падение веса у ряда органов. Оставшиеся клетки подвергаются перерождению. Наиболее сильные изменения претерпевают клетки нервной и мышечной тканей.

Уже в довольно раннем возрасте в нервных клетках начинает откладываться красящее вещество (пигмент), по мере накопления которого клетки подвергаются дегенерации, разрушению. Сходные нарушения происходят и в других тканях. Процессы пигментного перерождения развиваются также в мышечных волокнах. Губчатое вещество костей постепенно разрушается, кости делаются весьма хрупкими, кожа сморщивается.

Старческие изменения затрагивают и половые железы: слой, образующий половые клетки, перерождается, замещаясь соединительной тканью. Подобное соединительно-тканное перерождение происходит и в других органах стареющего организма. В силу физико-химических изменений протоплазмы клеток продукты распада не успевают выводиться. В клетках начинают накапливаться отбросы, шлаки. Различного рода соли, в частности соли кальция, начинают, в чрезмерно больших количествах, откладываться в клетках различных тканей. Таким образом у стареющего организма наряду с уменьшением размеров органов происходит их склерозирование.

Следует заметить, что наши сведения относительно процессов старения организма еще довольно скудны и подчас бывает довольно трудно решить—являются ли наблюдаемые в организме изменения причиной процессов старения или же следствием последних. Глубокое сравнительное изучение на животных и человеке, последовательно развертывающихся в стареющем организме процессов, позволит установить причины старческих явлений, что в свою очередь явится основой для выработки рациональных методов борьбы с преждевременным старением.

* * *

Неоднократно делались попытки об'яснить причины старческих изменений и найти способы предотвратить старение организма—продлить жизнь. Мы рассмотрим лишь научно обоснованные теории старости.

Известный русский биолог И. И. Мечников рассматривал старение организма как результат отравления ядами тех бактерий, которые населяют в большом количестве толстые кишки человека. Яды этих бактерий, всасываясь в кровь, поражают, в первую очередь, «благородные» ткани—нервную и мышечную. Клетки этих тканей подвергаются затем разрушению и, при участии усиленно размножающихся особых клеток соединительной ткани, так называемых фагоцитов (пожирателей), подвергшиеся дегенерации клетки уничтожаются.

Другие ученые видели причины старения в утрате способности клеток к размножению, в прекращении роста, то есть в явлениях, возникающих в результате накопления в организме особых веществ (гормонов), действующих отрицательно на рост.

Чешский ученый Ружичка считал причиной старения постепенное уплотнение протоплазмы клеток. Уплотнение протоплазмы, сопровождающееся потерей воды, понижает возможность проникновения в клетки и выход из них различных веществ, что приводит к накоплению в клетках вредных продуктов обмена.

Рядом ученых была выдвинута эндокринная теория старости, согласно которой причиной старения являются изменения в функции желез внутренней секреции, в первую очередь половых желез. Ученые исходили из того факта, что период высокого уровня жизнедеятельности организма совпадает с периодом наиболее сильной функции половых желез. Путем введения половых гормонов ученые предполагали заместить угасшую функцию половых желез и тем самым вызвать взбадривание состарившегося организма. Применяя различные методы, ученые действительно получили временный положительный эффект.

Броун-Секар впрыскивал вытяжки из половых желез. Штейнах пересаживал семяносящие протоки мужских половых желез. Воронов пересаживал мужские половые железы от животных и людей.

Действительно, тонус жизнедеятельности у некоторых старых людей повышался под влиянием полового гормона. Казалось, что в результате таких операций происходило омоложение, то есть возвращение состарившегося организма к молодости. На самом же деле омоложение не наступало. Временное взбадривание сменялось опять состоянием одряхления, выраженным иногда еще в большей степени, чем раньше.

Недостатком всех рассмотренных теорий является то, что сложное явление старения они пытаются об'яснить односторонне—считают процесс старения результатом действия какого-либо одного фактора: яд бактерий, гормоны, тормозящие рост, снижение функции половых желез и т. д. Если принять одно из таких упрощенных представлений, то казалось бы, что при устранении подобного рода отрицательно действующих факторов процесс старения не должен был бы наступить. Ясно, что подобные представления не являются правильными. Конечно, и яд бактерий, и половые железы являются факторами, влияющими на общие процессы жизнедеятельности. Но процесс старения организма нельзя рассматривать как результат действия какого-либо одного, иногда даже внешнего, по отношению к организму, фактора; старение нельзя рассматривать как случайное явление. Старость является результатом всей совокупности процессов жизнедеятельности, происходящих в организме в целом. Нельзя свойства живого организма об'яснить свойством той или иной входящей в его состав ткани. В ряде опытов показано, что клетки некоторых тканей (взятые, например, от зародыша курицы), помещенные в искусственную питательную среду, могут существовать значительно дольше нормальной продолжительности жизни целого организма.

* * *

Особенного внимания заслуживает теория старения, выдвинутая советским ученым академиком А. А. Богомольцем. Явления старения он связывает с изменениями в структуре и функции клеток организма. В процессе старения протоплазмы клеток в последней возникают инертные включения, которые препятствуют нормальному обмену веществ. Одним из средств освободить протоплазму клеток от этих вредных продуктов и повысить ее жизнедеятельность является, по мнению акад. Богомольца, обновление внутренней среды организма путем переливания крови.

Академик Богомолец считает, что старение организма начинается с системы соединительной ткани, через посредство которой осуществляется питание всех органов, тканей и клеток. Особые клетки соединительной ткани являются активными борцами с попадающей в организм инфекцией; соединительная ткань является также образованием, препятствующим разрастанию клеток злокачественных опухолей (столь частых в старости). «Организм имеет возраст своей соединительной ткани»,—утверждает А. А. Богомолец.

Тридцатилетние исследования позволили академику Богомольцу разработать метод искусственного взбадривания физиологической системы соединительной ткани у стареющего или больного организма. Из крови животного, которому под кожу или в кровь предварительно вводилась соединительная ткань от другого животного, приготовлялась сыворотка крови. Эта так называемая цитотоксическая сыворотка, при введении в другой организм, действует специфически именно на соединительную ткань. Малые дозы цитотоксической сыворотки, активизируя, повышая деятельность клеток соединительной ткани, создавая тем самым благоприятные условия для обмена веществ, могут предохранить организм от ряда заболеваний, могут, следовательно, оказаться фактором, способствующим долголетию.

В последнее время переливание крови не как средство, возмещающее недостаток крови в организме, а как метод повышения ряда его функций, находит, наряду с цитотоксической сывороткой, все более и более широкое применение в медицинской практике.

Советский ученый академик Л. С. Штерн полагает, что жизнеспособность сложного организма в значительной мере определяется жизнеспособностью входящих в его состав клеток. Продление жизни организма связывается, таким образом, с возможностью продления нормальных отправлений клеток. Жизнедеятельность клеток зависит от правильного питания, от постоянного возобновления окружающей ткань питательной среды.

Питание клеток и выведение отбросов их жизнедеятельности в сложном многоклеточном организме осуществляется через кровь. Проникновение различных веществ из крови непосредственно к клеткам ткани регулируются особыми механизмами, названными академиком Штерн «гистогематическими барьерами». Эти барьеры предохраняют внутреннюю среду отдельных органов и тканей от попадания в нее вредных веществ, могущих оказаться в крови; барьеры регулируют химический состав питательной среды данного органа или ткани (поступление питательных веществ и выведение продуктов распада).

Проницаемость барьеров можно искусственно изменять с помощью различных воздействий. Возможность непосредственного проникновения микробов, их ядов или лекарственных веществ в питательную среду ткани определяется изменением сопротивляемости барьеров. Воздействия различными видами лучистой энергии и химическими веществами очень сильно изменяет проницаемость барьеров. Регулируя функциональное состояние барьеров, можно обеспечить поступление в клетки питательных веществ и выведение вредных продуктов распада.

Академик Штерн считает, что причиной старения и смерти организма является как раз нарушение обновления питательной среды клеток. Деятельность частей в сложном организме, в частности у человека, регулируется рядом специализированных систем и, главным образом, нервной системой. Часто причиной смерти живого существа является поражение нервной системы, в то время как другие ткани еще долго сохраняют жизнеспособность. Поэтому длительность жизни организма в значительной степени зависит от поддержания необходимого состава питательной среды нервных клеток. Исследования академика Штерн показали, что введение одних и тех же солей в небольших количествах в кровяное русло и непосредственно в питательную среду мозга часто вызывает противоположный эффект. В этой связи понятно, почему ликвидация ряда тяжелых поражений организма оказывается успешной только в том случае, когда нужные вещества, минуя барьер, вводятся непосредственно в спинно-мозговую жидкость.

Следовательно, одной из предпосылок борьбы со старением и преждевременной смертью является возможность регулирования интимной, внутренней питательной среды различных тканей и органов, в частности таких, как головной и спинной мозг.

* * *

Борьба за долголетие не может заключаться только в применении тех или иных препаратов. Наивно было бы полагать, что отрицательные последствия беспорядочной жизни могут быть позже нейтрализованы употреблением каких-либо веществ. Применение соответствующих препаратов наиболее эффективно тогда, когда нарушение деятельности органов не зашло еще далеко.

Обеспечить себе долгую жизнь может каждый путем систематического проведения необходимых мероприятий. «Умение продлить жизнь—утверждают многие ученые—это прежде всего умение не сократить ее». Каждый человек располагает возможностями добиться долголетия; тем более возможно это в нашем государстве, располагающим широкой сетью медицинских учреждений, имеющих назначение предупреждать и пресекать инфекционные заболевания. Между прочим, статистика показывает, что лишь единицы из многих десятков и сотен тысяч умирают от естественной смерти; подавляющее же большинство погибает преждевременно от инфекций. Например, причиной смерти многих великих людей, достигших весьма преклонного возраста, явилось воспаление легких.

Всякого рода излишества не способствуют долголетию. Великий врач древности Гиппократ перед смертью, когда ему было 104 года, сказал: «Я оставляю двух великих врачей, их зовут—умеренность и довольство».

Академик Богомолец пишет: «Основное положение в борьбе за долголетие: никакого пресыщения. Нужно беречь желания. Оно—могучий стимул творчества, оно—стимул любви, стимул долгой жизни».

Разумная жизнь—залог долголетия; разумная жизнь—это деятельная трудовая жизнь, когда работает равномерно весь организм. Известный исследователь проблемы долголетия Гуфеланд писал: «Ни один ленивец не достиг глубокой старости; все достигшие ее вели очень деятельный образ жизни».

Каждый имеет условия для продления жизни, но не каждый рационально эти условия использует. Одним из условий является правильное чередование работы и отдыха. Большую опасность представляет перегрузка нервной системы. У стареющего организма наибольшим разрушениям подвергаются клетки вегетативной нервной системы, ведающей такими ответственными функциями организма, как пищеварение, дыхание, кровообращение и др. Вегетативная нервная система функционирует непрерывно и в период бодрствования и во время сна. Различного рода аффекты: гнев, страх, тоска и т. п. создают перегрузку и способствуют разрушению клеток вегетативной нервной системы. Не требует особых доказательств отрицательное действие на нервную систему таких ядов, как никотин и алкоголь.

Рациональное питание заключается в обеспечении организма разнообразной, высококалорийной, богатой витаминами пищей. Остается правильным указанием Мечникова об опасности злоупотребления мясной пищей и о необходимости употреблять пищу, способствующую процессам брожения в кишечном тракте (ряд молочных продуктов). Не следует забывать необходимость поддержания нормальной деятельности органов выделения (кожа, почки). Весьма существенным моментом является постоянное обеспечение организма чистым, богатым кислородом воздухом. Нельзя игнорировать ежедневное пребывание на свежем воздухе и физические упражнения.

Разностороннее развитие организма, равномерное осуществление всех его функций—вот основное условие, предотвращающее преждевременную старость и преждевременную смерть.

Не нужно ожидать долголетия как чуда, которое произойдет в результате приема какого-либо «чудодейственного» препарата, а нужно долголетие создавать, обеспечивать простыми, повседневными мероприятиями здоровую и тем самым полную радости жизнь.

Наука определяет нормальную длительность жизни человека в 125—150 лет.

Несомненно, прав академик Богомолец, что «нет, однако, оснований считать и эти цифры предельными».

А. ВОЙТКЕВИЧ,
профессор Курского медицинского института, доктор биологических наук.