STIVAS
ŠENKMANAS

SPORTAS PRIEŠ ALKOHOLĮ

STIVAS ŠENKMANAS

SPORTAS PRIEŠ ALKOHOLĮ

8489

VILNIUS „MINTIS“ 1986

51.1(2)5
Še 53

Iš rusų kalbos vertė
VLADA RADZIVILOVIČIENĖ

Šenkmanas S. B.
Še53 Sportas prieš alkoholį.— V.: Mintis, 1986.— 32 p.

Leidinyje populiaria forma supažindinama su alkoholizmo kaip socialinio reiškinio istorija, pateikiama statistikos apie alkoholio suvartojimą pasaulyje, atskleidžiamas pražūtingas alkoholio poveikis žmogaus sveikatai, psichikai, darbingumui, palikuonims. Daugiausia vietos skiriama gydytojo narkologo A. Dovženkos sukurtam psichoterapiniam alkoholizmo gydymo metodui. Taip pat aiškinamas gydomasis sporto, autogeninių treniruočių poveikis alkoholizmo gydymui ir profilaktikai.

Š $\frac{4403060000—187}{M851(08)—86}$ R—86

BBK 51.1(2)5
395

© «Физкультура и спорт», 1985
© Vertimas į lietuvių kalbą, leidykla „Mintis", 1986

STEBUKLADARIS DOVŽENKA

Aleksandras Dovženka — gydytojas narkologas. Beveik prieš 40 metų jis sukūrė alkoholizmo gydymo sistemą, kuri duoda labai gerus rezultatus. Tokius gerus, kad nedideliame Feodosijos kurorte, kur dirba šis gydytojas, buvo įkurtas respublikinis narkologijos centras, į kurį išduodami labai limituoti siuntimai ne tik iš Ukrainos, bet ir iš kitų respublikų.

Dovženkos centras įsikūręs geriausiame miesto pastate — buvusiuose tabako fabrikanto Stambolio rūmuose. Iš pat ryto šiuos rūmus apgula minios žmonių, girdėjusių apie stebuklingą gydymą. Deja, patekti pas Dovženką gydytis lemta toli gražu ne visiems kenčiantiesiems. Centras nepajėgia priimti tokios daugybės žmonių.

Kiekvienas, gavęs siuntimą respublikos sveikatos apsaugos ministerijoje, kviečiamas į Stambolio rūmus, į specialią komisiją. Man buvo leista dalyvauti tuose posėdžiuose. Pirmoji būtina sąlyga atvykusiems gydytis — savanoriškumas. Jeigu komisija mato, kad žmogus yra verčiamas gydytis, kad pats nelabai nori nusikratyti savo ligos, jį be jokių kalbų siunčia namo. Kitas būtinas reikalavi-

mas — negerti nė lašo alkoholio mažų mažiausiai 15 dienų iki pradedant gydytis. Todėl pas Dovženką visi važiuoja lydimi žmonų, motinų, vaikų: bet koks nukrypimas, ir žmogus automatiškai išbraukiamas iš gydomųjų sąrašo. O tokių atvejų, deja, pasitaiko. Alkoholikui su stažu labai nelengva prisiversti dvi savaites negerti. Ir todėl kelių žmonių, kuriuos įsidėmėjau pirmąją dieną, prasidėjus gydymui, Feodosijoje jau nebemačiau, o jų siuntimai buvo anuliuoti.

Tarp žmonių, kurie perėjo komisiją,— statybininkas ir santechnikas, traktorininkas ir pardavėja, šachtininkas ir studentas, vairuotojas ir greitosios pagalbos gydytojas, autošaltkalvis ir mokytojas, mėsininkas ir inžinierius, krovikas ir profesorius. Jaunuoliai, moterys, pensininkai. Pradedantieji girtuokliai ir visko matę užkietėję alkoholikai papilkėjusiais veidais. Ukraina, Maskva, Magadanas, Uralas, Pavolgis, Nejuodžemio sritis, Krymas. Profesijų, amžiaus, geografinių zonų, ligos stadijų nepaprasta įvairovė. Bendra — visiškai pražudytas gyvenimas ir viltys, dedamos į daktarą Dovženką.

Išbuvęs Feodosijoje savaitę, negaliu pasakyti, ar efektyviai Aleksandras Dovženka gydė kaip tik šiuos žmones. Bet aš įdėmiai perskaičiau narkologijos centro dokumentus ir paštą. Pacituosiu laiškų ištraukų:

„Gydžiausi prieš dvejus metus. Dabar visiškai netraukia prie alkoholio. Net prie

šventinio stalo gėrimai man nekelia jokių emocijų. Daugiau man neegzistuoja nei vynas, nei degtinė. Iš pradžių pažįstami buvo labai nustebinti, o dabar priprato ir jau neįkyri įkalbinėjimais. Ir neįsižeidžia, kai aš raginu juos pačius negirtuokliauti. Šeimoje viskas iš esmės pasikeitė, mane vėl ėmė gerbti žmona ir sūnus. Mano nuotrauka — gamyklos garbės lentoje. Tačiau neduoda ramybės kartėlis ir nuoskauda: kodėl aš nepradėjau gydytis prieš dešimt metų. Labai gaila tų, kurie vis dar žudo save."

„Visiškai prasigėręs sūnus — baisi mano ir žmonos nelaimė, galutinis visų svajonių ir vilčių žlugimas. Daktaras Dovženka jį išgelbėjo. Aš norėčiau pulti ant kelių prieš šį gerąjį burtininką. Bet negaliu, nes fronte netekau abiejų kojų. Mes būsime amžinai dėkingi daktarui Dovženkai."

Chersono srities Geničesko rajono „Priazovsko" kolūkis atsiuntė gydytis 5 žmones, Krymo srities Džankojaus rajono kolūkis „Sovetskij" — 18 žmonių. Dabar nė vienas iš jų nebegeria, nepriekaištingai dirba, daugelis ėmė sportuoti.

Statistikos duomenimis, Feodosijos narkologijos centre nuo alkoholizmo išgydoma 82—93 proc. visų pacientų. Nė vienas narkologas pasaulyje nėra pasiekęs net pusės to skaičiaus.

Aleksandras Dovženka man parodė kijeviečio L. siuntimą. Per 36 savo gyvenimo

metus šis žmogus įsigudrino 58 (!) kartus gydytis narkologinėse ligoninėse ir 5 kartus — gydymo ir darbo profilaktoriumuose. Vos išėjęs iš vienos klinikos, jis tuoj pat patekdavo į kitą. Pas Dovženką jis gydėsi 1984 metų sausio mėnesį ir nuo to laiko nėra išgėręs nė lašo alkoholio.

Apie tai, kaip daktarui Dovženkai pavyksta pasiekti tokių nuostabių rezultatų, papasakosime vėliau. O kol kas...

ILGIAUSIAS KARAS

Žodį „alkoholizmas" praėjusio amžiaus viduryje pradėjo vartoti švedų gydytojas Magnusas Husas. Tačiau girtavimas jau egzistuoja ne vieną tūkstantmetį.

Beje, senų senovėje jis nebuvo labai paplitęs. Senovės Graikijoje buvo geriamas tik labai praskiestas vynas (trys dalys vandens ir viena dalis vyno). Kas gėrė gryną vyną, buvo laikomas girtuokliu ir jį reikėjo išvyti iš visuomenės (ostrakizmas). O tai buvo ypatingas atvejis. Senovės Romoje vyrai iki 30 metų neturėjo teisės gerti vyno. Užtat dabar romėnų palikuonys pagal vyno suvartojimą užima vieną iš pirmųjų vietų pasaulyje. O štai Indijoje ir Egipte, kaip ir senovėje,— visiškas blaivumas.

Apskaičiuota, kad per du pastaruosius dešimtmečius stiprių alkoholinių gėrimų gamyba ir vartojimas pasaulyje padidėjo 50

proc., vyno — 20 proc., alaus — 120 proc. Statistika paprastai nustato alkoholinių gėrimų suvartojimą vienam gyventojui pagal absoliutaus alkoholio kiekį (pavyzdžiui, degtinėje yra 40 proc. absoliutaus alkoholio). Pagal šį rodiklį liūdna pirmenybė tenka Prancūzijai ir Italijai, po jų eina Šveicarija, Ispanija, VFR ir JAV.

Tačiau daugelis specialistų mano, kad šis rodiklis nėra pakankamai objektyvus kriterijus. Pavyzdžiui, nurodoma, kad Prancūzijoje alkoholinių gėrimų buvo suvartojama 7 kartus daugiau negu ikirevoliucinėje Rusijoje, tačiau nuo smarkaus apsinuodijimo alkoholiu Prancūzijoje iš 1 mln. kasmet mirdavo 11 žmonių, o Rusijoje — 55, nes prancūzai geria paprastai silpną vynuogių vyną, o sveikatai daugiausia žalos daro stiprūs ir spirituoti gėrimai, kuriuose daug fuzelio. Todėl neatsitiktinai daugelyje šalių iš esmės keičiasi žmonių skonis. Pavyzdžiui, JAV pastaraisiais metais tradicinio viskio suvartojama 11 proc. mažiau, užtat daugiau išgeriama vyno. Toks skubotas persiorientavimas ne iš gero gyvenimo: net oficialiosios statistikos duomenimis JAV yra apie 9 mln. chroninių alkoholikų.

Geriausia padėtis Norvegijoje ir Japonijoje. 30 proc. japonų ir 70 proc. japonių visai nepažįsta alkoholinių gėrimų skonio. Užtai ir norvegai, ir japonai labai mėgsta sportuoti. Todėl, žinoma, neatsitiktinai kaip

tik šiose dviejose šalyse žmonės gyvena ilgiausiai pasaulyje.

Yra tikslių duomenų, nurodančių, kada Rusijoje buvo paragauta degtinės. 1428 metais degtinės į Rusiją atvežta iš Genujos. Tiesa, vos tik susipažinus su jos veikimu, įvežti degtinę į Rusiją buvo griežtai uždrausta. Retkarčiais ji buvo vartojama kaip vaistas, tačiau dozės, skiriamos to meto gydytojų, niekuomet nebuvo didesnės kaip pusė šaukšto. Tik beveik po pusantro šimtmečio degtinė Rusijoje ėmė plisti. Tai atsitiko valdant Ivanui Rūsčiajam, kurio įsakymu Maskvoje buvo atidaryta pirma „karališkoji smuklė". Beje, rūstusis caras kaipmat susigriebė ir griežtai uždraudė gerti degtinę visiems, išskyrus savo opričnikus. Tik Petro I laikais Rusijoje pradėta viešai pardavinėti degtinę. O valdant Jekaterinai II žmonių girdymas tapo pajamų šaltiniu. Šios carienės, mėgusios prabangą ir linksmybes, valdymo metais pelnas iš smuklių išaugo šešiskart ir sudarė beveik trečdalį šalies biudžeto. Tačiau svarbiausia buvo ne tik pelnas; juk būtent Jekaterina II pasakė žodžius: „Girtą liaudį lengviau valdyti..."

„UŽDRAUSKITE PUSĘ SMUKLIŲ..."

Pasaulinės sveikatos apsaugos organizacijos duomenimis, alkoholizmas ir su juo susijusios ligos yra pirmoji mirties priežastis

po širdies ir kraujagyslių sistemos ligų bei vėžio. Statistikos tyrimai, kuriuos surengė JAV draudimo kompanijos, parodė, kad pastoviai geriančių mirtingumo vidurkis dukart didesnis negu negeriančių. Piktnaudžiavimas alkoholiu, tais pačiais duomenimis, vidutinę žmogaus gyvenimo trukmę sutrumpina maždaug 20 metų.

Aš paklausiau Aleksandrą Dovženką:

— Kodėl jūs nenorite priimti gydytis pagyvenusių žmonių?

— Kodėl nenoriu? Visai ne,— paprieštaravo daktaras.— Bet alkoholikai, deja, retai sulaukia vyresnio amžiaus.

Tiesą sakant, šiuose žodžiuose aš įžiūrėjau norą išvengti tiesaus atsakymo. Bet taip maniau tik iki tol, kol perskaičiau interviu, kurį savo 50-mečio proga davė žinomas rašytojas Vasilijus Belovas.

„Šiomis dienomis mano gimtajame Timonichos kaime, Vologdos srityje,— pasakė rašytojas,— palaidojo paskutinį mano amžininką. Suprantate,— paskutinį! Vien šiais metais mūsų kolūkyje „Rodina" degtinė nusinešė vienuolikos žmonių, daugiausiai šeimos tėvų, gyvybes."

Nustatyta, jog alkoholis, patekęs į kraują, labiausiai paveikia nervų, širdies ir kraujagyslių bei virškinimo sistemas, o pirmiausia — galvos smegenų nervų ląsteles. Alkoholis — narkotikas. Šis nuodas sutrikdo dėmesį ir savikontrolę sukeldamas visas su tuo

susijusias pasekmes. Nuodai kaupiasi smegenyse (išgėrus vos 100 gramų degtinės, alkoholio pėdsakų ten randama net po 15 dienų). Alkoholis sukelia sunkias psichines patologijas. Prancūzijoje 45 proc. psichiatrinių ligoninių pacientų — alkoholikai. Paradoksas tas, kad dauguma geriančiųjų griebiasi taurelės norėdami nusikratyti nervinės įtampos, atsipalaiduoti. O iš tikrųjų toks „atsipalaidavimas" didina patologiją ir pažeidžia psichiką. Tie, kurie geria „iš skausmo", nevilties, skriaudos ar dėl nemalonumų, galėjo įsitikinti, jog alkoholis nepadeda išspręsti sunkių problemų, bet tik sukelia naujų.

Su alkoholio poveikiu psichikai susijusi didelė traumatizmo grėsmė. Žinoma, kad svarbiausia alkoholikų mirties priežastis yra nelaimingi atsitikimai buityje, gamyboje ir transporte. Kaip pažymi R. Lirmianas, alkoholikus traumos ištinka 35 (!) kartus dažniau negu tuos, kurie negeria.

Specialiais prietaisais buvo išmatuotas pasaulio čempiono autolenktynininko T. Betenhauzeno reakcijos greitis. Matavimus vėl atliko po to, kai čempionas išgėrė vieną taurelę viskio. Reakcijos greitis gerokai sumažėjo. Vadinasi, labai padidėjo avarijos ir katastrofos tikimybė. O juk tai buvo geriausias pasaulio vairuotojas. Ką tad sakyti apie eilinį žmogų prie vairo? Jo dėmesys, gebėjimas greitai reaguoti į pasikeitusią situaciją kelyje, paspausti stabdį sumažėja dar la-

biau. Juk ne veltui apie pusė nelaimingų atsitikimų keliuose (tarp jų ir su mirties atvejais) susiję su alkoholiu.

Kiekvieno žmogaus organizmas į alkoholio nuodus reaguoja skirtingai. Vieniems jis pažeidžia skrandį, kitiems — kepenis, dar kitiems — plaučius arba širdį. Pažymėtina, kad alkoholis alina visus organus ir sistemas. Tačiau, priklausomai nuo individualių žmogaus organizmo savybių, jis labiausiai kenkia kokiam nors vienam organui. Pasaulinės sveikatos apsaugos organizacijos duomenimis, 30 proc. alkoholikų serga gastritu, 20 — skrandžio opa, 60 — pankreatitu. Kepenų cirozė — būdingas alkoholizmo padarinys. Piktnaudžiaujantieji alkoholiu 10 kartų dažniau serga plaučių tuberkulioze, 20 kartų — širdies ir kraujagyslių ligomis.

Alkoholis labai sumažina organizmo imunitetą ligoms. Todėl alkoholikai paprastai serga daugeliu chroninių ligų. Labai dažnai — inkstų uždegimu (nefritu) ir prostatitu. Vyrams, sergantiems priešinės liaukos uždegimu (o tokių tarp vidutinio ir pagyvenusio amžiaus vyrų — beveik pusė), alkoholinių gėrimų visiškai neleistina vartoti, nes jie sukelia ligos paūmėjimą, trikdo lytinę ir šalinimo funkcijas.

Dabar jau gerai žinoma, koks lemtingas alkoholio poveikis palikuonims. Nustatyta, kad, išgėrus alkoholio, jau po valandos jo randama vyro sėkloje ir moters kiaušidėse.

„Girtas pastojimas" neišvengiamai gresia nesveikų vaikų gimimu. Jei vaikas ir gimsta ne oligofrenas, jis auga silpnas, linkęs į visokias psichines ir somatines ligas.

Palikuonys ypač kenčia nuo moterų alkoholizmo. Net lašas alkoholio, išgertas nėščios ar maitinančios motinos, iškart patenka į vaiko organizmą ir pragaištingai jį veikia. Yra žinoma, kad praeitame amžiuje tarp 10 vyrų alkoholikų buvo 1 alkoholikė moteris. Dabar šis santykis — 5:1. Ar ne tuo iš dalies aiškintinas labai staigus ligoninių protiškai atsilikusiems ir fiziškai nesveikiems vaikams skaičiaus augimas?

Iki šiol tebėra labai aktualūs vokiečių gydytojo G. Zondfrėgerio žodžiai, pasakyti vos ne prieš šimtą metų: „Uždrauskite pusę smuklių ir tada jūs galėsite uždaryti pusę ligoninių, beprotnamių, elgetų lindynių ir kalėjimų".

V. Lenino požiūris į alkoholinių gėrimų platinimą buvo visiškai aiškus ir apibrėžtas. 1919 metų gruodžio 19 dieną RTFSR Liaudies Komisarų Taryba priėmė V. Lenino pasirašytą nutarimą „Uždrausti RTFSR spirito, stiprių gėrimų ir negeriamų spirituotų medžiagų gamybą ir pardavimą be leidimo". RKP(b) Visos Rusijos X konferencijoje V. Leninas pasakė: „Skirtingai nuo kapitalistinių šalių, kurios leidžia į apyvartą tokius daiktus, kaip degtinė ir kitokie nuodai, mes to neleisime, nes, kad ir kaip tai būtų naudinga prekybai,

jie nuves mus atgal į kapitalizmą, o ne pirmyn į komunizmą".

J. Lisicyno ir N. Kopyto monografijoje „Alkoholizmas" nurodoma, kad piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais mažina gamybos našumą 9,6 proc. Šie duomenys patvirtinti S. Strumilino ir M. Sonino darbe; jame teigiama, jog „visiškas blaivumas dirbant" darbo našumą galėtų pakelti maždaug 10 procentų. Labai daug žalos pridaro pravaikštos ir ligos, susijusios su girtavimu, bei dažnas darboviečių kaitaliojimas. Daugiausia kriminalinių nusikaltimų padaroma apsvaigus nuo degtinės arba juos įvykdo alkoholikai, ieškantys pinigų gėrimui.

Alkoholizmas daro didžiulę žalą visų šalių ekonomikai. Apskaičiuota, kad JAV finansiniai nuostoliai, susiję su alkoholio vartojimu, beveik dvigubai didesni už gyventojų išlaidas gėrimams. Tačiau kapitalistinėse šalyse kova prieš alkoholizmą susiduria su atkakliu galingų alkoholį gaminančių firmų pasipriešinimu. Netgi sporto žurnalai ir laikraščiai reguliariai skelbia tų firmų reklamas, didžiuliai stadionai papuošti įvairiausių rūšių alaus, konjako, vyno, viskio reklaminiais stendais. Vakarų Vokietijoje jau seniai vyksta kova, kad būtų uždrausta vairuoti transportą... neblaiviems. Tačiau visiems mėginimams priimti įstatymą, draudžiantį sėstis prie vairo išgėrus, užkerta kelią restoranų ir alinių savininkai, alkoholinių gėri-

mų gamybos ir pardavimo kompanijų įtakingi lòbiai.

SEANSAS STAMBOLIO RŪMUOSE

Tačiau grįžkime į Feodosiją. Mes pasakojome, kaip atvykę pas Dovženką alkoholikai pereina medicininę komisiją. Joje išaiškėja du svarbiausi klausimai: ar jie nori visiškai atsisakyti alkoholio ir ar ištvėrė prieš gydymą negėrę 15 dienų. Čia pat patikrinama jų psichinė ir fizinė sveikata. Yra ir daugiau išankstinių sąlygų: mažiausiai dvi savaites nevartoti jokių vaistų, žinoti apie Dovženkos metodo efektyvumą, tikėti gydymo sėkme, jausti šeimos narių paramą.

Po komisijos daktaras Dovženka pats kalbasi su kiekvienu pacientu. Daktaras — stambus, gražus, orios išvaizdos vyriškis. Nebejaunas. Jam 67 metai, bet, ko gero, jis atrodo vyresnis. Nepaprastai geras. (Vienas iš jo padėjėjų, E. Abramovas, pasakė: „Paprastai mes kam nors geri, o kam nors — ne. Aleksandras Dovženka visada ir visiems nuoširdžiausiai linki tik gero".) Tačiau pacientai prieš jį sutrinka. Ir tai net ne drovumas, o greičiau nuolankumas. Tiek apie jį girdėta, tiek skaityta! Žmogus — legenda. „Kiek kartų jūs, mielasis, gydėtės? Keturis? Nenusibodo? Na, nesijaudinkite. Aš jus išgydysiu. Penktadienį išgydysiu. Kuriam laikui jus užkoduoti? Penkeriems metams? Ge-

rai. Penkerius metus jūs visiškai negersite! Nė lašo! Jeigu norėsite, tai paskui kodavimą pratęsime. Kodėl nepanorėti? Iš tikrųjų, kodėl jums ir vėl tapti alkoholiku? Ak, iškart dešimčiai metų? Na, taip, žinoma, dar protingiau! Viskas bus gerai, mielasis! Iki penktadienio!"

Dabar reikėtų šį tą papasakoti apie Dovženkos metodą. Aleksandras Dovženka gydo, žinoma, be vaistų. Jo ginklas — įtaiga. Man jis paaiškino taip: „Emocijos, kurios kyla alkoholikui sistemingai geriant, jo smegenų didžiųjų pusrutulių žievėje suformuoja židinį, vadinamąją alkoholinę dominantę. Galima sakyti, kad tam žmogui susiformavo sąlyginis refleksas, sukeliantis poreikį alkoholiui. Mintis apie gėrimą jo sąmonėje dabar užima svarbiausią vietą į antrą planą nustumdama visas įprastines padorumo, pareigos, priedermių žmonėms ir visuomenei sąvokas. Kai šitaip atsitinka, alkoholikas pradeda pragėrinėti atlyginimą negalvodamas apie žmoną ir vaikus, apvilia draugus, bendradarbius, tampa fiziškai ir moraliai apsileidęs, praranda gėdos dėl savo elgesio jausmą, gali pasielgti niekingai ir niekšiškai. Sveikata sugadinta, prasideda asmenybės žlugimas.

Ką galima priešpriešinti šiai alkoholinei dominantei? Kitą jaudinimo židinį, galintį nuslopinti, sunaikinti tą, kuris kelia poreikį alkoholiui. Sugestija (neužmigdant), vien

psichohigienos priemonėmis aš kuriu tą židinį. Buvusiam alkoholikui praeina bet koks noras išgerti".

Penktadienį mane įleido į kolektyvinį įtaigos seansą, kuriam vadovavo daktaras Dovženka. Jaukioje salėje patogiuose krėsluose sėdėjo 55 žmonės. Visi kiek susijaudinę ir iškilmingi. Pirmoje eilėje — moterys. Todėl, kad su jomis, kaip sako Dovženka, dirbti ypač sunku. Žmonos, motinos ir vaikai liko už sunkių Stambolio rūmų durų.

Pats seansas trunka apie dvi valandas. Man, sėdėjusiam nuošalyje, tartum atokiau nuo Dovženkos veikimo sferos, jo žodžių srautas neatrodė kuo nors ypatingas. O galingas švelnus baritonas tai tyliai įtikinėjo, aiškino, priminė, tai pakildavo iki griausmingų kaltinimų ir grasinimų. Tada klausytojai susigūždavo. Ir, matyt, šaltukas juos kaustė. O patys žodžiai — nieko ypatinga. Galima taip apibūdinti: psichoterapeutas kalbėjo apie siaubingą alkoholio žalą ir apie tai, kad nuo šiol jie jau ne alkoholikai, o buvę alkoholikai, nes jis įteigė jiems abejingumą alkoholiniams gėrimams, išvadavo juos nuo noro gerti, potraukio alkoholiui, nuo vergiškos priklausomybės, kuri luošino juos pačius ir jų šeimas.

Po seanso — paskutinė procedūra. Kiekvienas iš 55 ėjo į Dovženkos kabinetą ir ten akis į akį, be pašalinių vyko paslaptingas kodavimas, baigiamasis metodo štri-

chas. Vieni buvo užkoduojami 5 metams, kiti — 10, 20, iki gyvenimo pabaigos. Man parodė telegramą iš Leningrado: „Po kelių dienų baigiasi mano 20-ties metų kodavimo terminas. 20 metų negeriu. Jaučiuosi puikiai. Šeimoje — džiaugsmas ir ramybė. Prašyčiau priimti mane ir pratęsti kodavimą iki amžiaus pabaigos".

Per tas dvi valandas Dovženka sumenko, senstelėjo. Buvo matyti, kad atidavė nepaprastai daug jėgų. Savo valią ir energiją jis tartum perdavė tiems, kuriuos nusprendė išgelbėti nuo baisios ligos. „Naujų jėgų man suteiks jūra,— sako jis.— Jau 40 metų aš kasdien bet kokiu oru plaukioju. Galima sakyti, kad iš jūros aš pasisemiu papildomos nervinės ir psichinės energijos... Ir vis dėlto kiekvienas seansas iš manęs nežmoniškai daug atima..."

Charkovo neurologijos ir psichiatrijos mokslinio tyrimo institutas kruopščiai ištyrė Dovženkos metodą, o TSRS sveikatos apsaugos ministerija rekomendavo jį chroniniam alkoholizmui gydyti. Į Feodosiją siunčiami geriausi narkologai mokytis Dovženkos metodo. Tiesa, norint dirbti taip kaip daktaras Dovženka, nepakanka vien žinių ir patyrimo. Dar reikia turėti ir tam tikrą asmeninių savybių kompleksą. Iš 12 narkologų, kurie praėjusiais metais buvo atsiųsti pas jį stažuotis, Dovženka pasiliko tik du. O iš viso šiuo metodu sėkmingai dirba jau šeši

Aleksandro Dovženkos mokiniai (Minske — S. Donskaja, Kišiniove — G. Reznikas, Charkove — A. Artemčiukas, Simferopolyje — S. Janovskis, Donecke — B. Kaliničenka, Kijeve — O. Kostiukas).

Vienas Dovženka ir šeši jo mokiniai — tai, aišku, mažoka. O gal kas nors sugebėtų pats sau suformuoti tą antialkoholinę dominantę?

Iš esmės tai visiškai įmanoma. Savarankiškai suformuoti tokį patrauklų ir sveiką poreikį, kuris nuslopintų potraukį alkoholiui,— gali tikriausiai daugelis. Tik šito tikėdamiesi, mes ir pasakojome apie Dovženkos metodą: jo priemonės kuriant antialkoholinę dominantę taikytinos saviaukloje.

MICHINO DOMINANTĖ

Kartą per gegužės šventes mes su jaunesniuoju sūnumi nuvažiavome į Čechovo miestą prie Maskvos, tą patį, kuriame yra garsi rašytojo sodyba Melichovas. Mus į Čechovą pakvietė energingas ir pagarsėjęs žmogus Jurijus Michinas. Jis ir jo draugai aprodė mums Antono Čechovo muziejų. Paskui mes drauge kiek pabėgiojome ir išsimaudėme mažoje pirtelėje. Po pirties susėdome prie virdulio. Čia aš ir užrašiau istoriją, kurią man papasakojo Michinas.

„Iš profesijos aš traktorininkas, dirbu paukštyne. O iki 1970 metų buvau ekskava-

torininkas. Jėgų turėjau, bet eikvojau jas nevykusiai, smarkiai gėriau, rūkiau, nesveikai gyvenau. Mano ūgis 180 cm, o svėriau 105 kg. Ir, nors man atrodė, kad savo sveikatos niekuomet neišeikvosiu, atpildas atėjo. Ir gana anksti — 38-aisiais gyvenimo metais.

Ėjau į darbą, ir staiga lyg kas šakėmis būtų nugarą persmeigęs. Baisus skausmas nugaroje, pasidarė silpna, išmušė šaltas prakaitas. Kiek pasėdėjau, atsigavau. Į gydytoją nesikreipiau. Nepraėjo nė dvi dienos — vėl ta pati bėda. Taip trenkė, kad pargriuvau ir atsikelti nebegaliu. Mane nuvežė į ligoninę, išgydė. Ir gydytojo pavardė tinkama — Voskresenskis. Atsisveikinant jis man pasakė: „Nori pas mus grįžti — gerk toliau!"

Nenorėjau aš vėl mirtimi vaduotis. Nutariau palaukti keturiasdešimtmečio, dvejus metus negerti. Nė lašo! Ir nerūkyti, nė vienos cigaretės! Atvirai prisipažinsiu, nelabai ir kankinausi. Ir žinote kodėl? Todėl, jog supratau, kaip man atrodo, svarbiausia: antialkoholizmo paslaptis — ne draudimai, įspėjimai ar plūdimas, o tai, kad gerti taptų nebeįdomu.

Apie ką galvoja sveikstantieji? Žinoma, apie sveikatą. Kaip tik tai labiausiai tada mane ir domino. Apie tai aš svarsčiau, kalbėjausi su žmonėmis, skaičiau. Pats šio bei to ėmiausi. Juk nejuokai, žmogaus sveikata! Šviesiausi protai visais laikais domėjosi

ta problema. Daug padaryta, bet išaiškinti reikės dar daugiau.

Atsitiko taip, kad mano buvusiems bičiuliams pasidarė nebeįdomu su manimi. Užtat atsirado naujų. Va šitą pirtelę pasistatėme, ji mums kaip klubas. Kartu bėgiojame, vasarą ir žiemą plaukiojame, sportuojame su hanteliais, kilnojame svarsčius. Pradėjome, aišku, nuo nedidelių krūvių, o dabar labai pamėgome sportuoti. Balandžio mėnesį mano draugužiui Olegui sukako 44, tai mes ir nubėgome 44 km. Birželį man 49 — bėgam 49 km. Bėgikų jau susidarė didelė grupė: ir suaugusieji, ir vaikai. Mano sūnus, šeštokas Romanas, vakar su mumis 10 km nubėgo. Visi mes, žinoma, sveiki. Dabar sveriu 83 kg.

Aš manau, kad reikia ne tik rūpintis savo sveikata, bet ir sudominti tuo kiek galima daugiau žmonių. Kaip tik todėl aš ir sutikau būti išrinktas mūsų paukštyno, kuriame dirba apie tūkstantis žmonių, sporto tarybos pirmininku. Treniruojamės, sėkmingai laikome PDG normas.

O kaip su alkoholiu? Seniai praėjo mano 40-metis, bet alkoholio (netgi alaus) per dvylika metų neišgėriau nė lašo. Jokių sunkumų, įveikdamas šį norą, aš nepatyriau. Problema — bendravimas. Per daug reikalų sprendžiama prie taurelės, į negeriantį dažnai žiūrima su nepasitikėjimu, nedraugiškai. Šventinėms draugijoms aš taip sakau: jeigu ne-

patinku jums blaivus, galiu išeiti. Yra buvę, kad ir išeidavau.

Visiškai negerti, būti abstinentu — nelengva. Bet labai teisingai pasakė žymus gydytojas V. Bechterevas: „Kovoti reikia ne tik prieš piktnaudžiavimą alkoholiniais gėrimais, bet ir prieš jų vartojimą apskritai. Nes pusinė kova niekuomet nežada pergalės".

Taip mano ir daugelis mano draugų."

Taip, kovojant su girtavimu, labai svarbu nuolat plėsti kultūrinių interesų ratą, duoti peno intelektui, padėti susidaryti rimtą požiūrį į savo sveikatą. Jei šios problemos bus išspręstos, girtavimui kaip socialiniam reiškiniui praktiškai neliks vietos, tuščią, beprasmį laiko švaistymą prie butelio pakeis turiningas, intelektualus bendravimas. O sportas padeda stiprinti iš alkoholio atkovotas pozicijas.

Greičiausiai Michinas dar nebuvo pasiekęs tokios būklės, kokios paprastai būna Dovženkos pacientai. Nors infarktą jis vis dėlto įgijo gerdamas. Ir štai šis žmogus sugebėjo rasti užsiėmimą, kuris visam laikui nuslopino nenumaldomą norą išgerti, išvadavo jį nuo nuolatinio potraukio alkoholiui. O iš kurgi ši trauka?

Tiek laiko, kiek egzistuoja alkoholizmas, mokslininkai stengiasi išaiškinti, kodėl jis plinta. Dabar jau visiškai suformuluotos išorinės, socialinės, piktnaudžiavimo alkoholiu priežastys ir tos, kurios kyla iš paties žmogaus.

Manoma, kad potencialiems alkoholikams dažniausiai būdingas per didelis jautrumas, pasidavimas įtaigai, noras pabėgti nuo tikrovės, vienatvės ir nesėkmių baimė, nesugebėjimas jų pakelti ir su jomis kovoti. Galimas daiktas, kad daug ką lemia ir individualios organizmo savybės, palankios alkoholizmui atsirasti.

Viena iš svarbiausių piktnaudžiavimo alkoholiu priežasčių — neaukštas kultūros lygis, dvasinių interesų ribotumas, nesugebėjimas tinkamai organizuoti laisvalaikį, kultūrinių poreikių atsilikimas palyginti su gerovės kilimu. (Šios problemos aktualios daugelio profesijų žmonėms, bet vis dėlto žinoma, kad pirmąją vietą tarp piktnaudžiaujančių alkoholiu užima nekvalifikuoti statybininkai, antrąją — komunalinio ūkio darbininkai.)

Ekspertų apklausa, kurią surengė žurnalas „EKO", išvardijo tokias girtavimo priežastis: „. . .per didelis gyvenimo ritmas ir psichinė įtampa; disproporcija tarp vyrų ir moterų laisvalaikio; informacijos perteklius;

visuomenės ir ūkinių vadovų pakantumas girtavimui (beje, vadovai patys dažnai išgėrinėja); klaidingas supratimas, kokios yra tikrosios alkoholio savybės; antialkoholinio auklėjimo mokykloje stoka; psichologinis ir materialinis darbo niveliavimas; buities monotonija; geras nekvalifikuoto darbo apmokėjimas, neskatinantis gilinti profesinių žinių ir siekti mokslo; autoritetingų asmenų mėgdžiojimas; per didelis alkoholinių gėrimų prieinamumas".

Kažkas iš psichologų pavadino alkoholį neadekvačiu tarpininku tarp asmenybės ir visuomenės. Tariamai padėdamas adaptuotis, įveikti esamas problemas, iš tikrųjų alkoholis tai tik apsunkina.

— Aš manau, kad labai svarbu geras pavyzdys,— pasakė daktaras Dovženka.— Daugelis žmonių žiūri į alkoholį kaip į būtiną, o gal ir svarbiausią visų žmogaus gyvenimo ir visuomenės įvykių palydovą. Atseit gerti — vadinasi, demonstruoti atvirumą, nuoširdumą, pagarbą. Per pastaruosius 40 metų aš neišgėriau nė vienos taurelės. Ir manau, kad kiekvienas autoritetingas žmogus, į kurį nukreiptas aplinkinių dėmesys, tiesiog privalo rodyti blaivų požiūrį į gyvenimą ir pasibjaurėjimą alkoholiu.

Akademikas F. Uglovas, kurio aistringi pasisakymai prieš alkoholį plačiai žinomi, pasakoja: „Iš Kirensko miesto išvažiavau 1923 metais. O 1914—1925 metais, kaip ži-

noma, galiojo „sausas įstatymas". Mūsų tolimame Sibiro kaime ir Kirenske, kur dirbo mano tėvas, buvo penki tūkstančiai gyventojų, bet tik trys iš jų — girtuokliai. Juos visi pažinojo, kai kurie jų gailėjosi, bet niekas nelaikė pilnaverčiais žmonėmis. Atvažiavau į tėviškę po 50 metų. Mane labai gražiai sutiko. Kiek puikių žmonių, kultūringų ir išsilavinusių, čia buvo! Ir nepalyginsi su senais laikais! Bet... daugelis gėrė. Ir dar kaip! Degtinę — stiklinėmis. Tik tai apnuodijo mano viešnagę gimtinėje. Pakvietė mane konsultuoti ligonio — ir vėl degtinė! Kultūringi žmonės, mokytojai susirinko pasikalbėti — ir gėrė stiklinėmis..."

Jūs atkreipėte dėmesį į žodį „gailėjosi"? Dabar tokio vienareikšmio požiūrio į girtuoklius nėra. Tik pasiklausykite, ką kartais kalba paaugliai ir jaunuoliai: kur, su kuo ir kiek išgėrė, kokių „žygdarbių" prikrėtė girti. Tai, ko normaliems žmonėms reikėtų gėdytis, kažkodėl tampa pasididžiavimo priežastimi. Tokių kalbų prisiklausęs, net ir kukliausias jaunuolis, kuris šlykštisi alkoholiu (jaunam žmogui nelengva į jį įprasti), pajunta būtinybę gerokai išgerti ir ką nors iškrėsti. Deja, nors ir labai keista, į tai jis stumiamas net ir meno kūrinių.

Tai iš tikrųjų svarbus dalykas, kadangi net TSKP CK nutarime „Dėl priemonių girtavimui ir alkoholizmui įveikti" pasakyta: „Visiškai netoleruotini tokie faktai, kai ma-

sinės informacijos priemonės, kai kurie literatūros kūriniai, kinas ir televizija propaguoja „kultūringo", saikingo svaiginamųjų gėrimų vartojimo idėjas, patraukliai vaizduoja visokias vaišes ir gėrimo ritualus".

Norint suformuoti tinkamą visuomenės nuomonę, skonį ir įpročius, bet kokį išgėrinėjimą ar girtavimą meno kūriniuose galima rodyti tik nedviprasmiškai neigiamai. Šitai, žinoma, labai nelengva, nes juk rašytojas ar kino režisierius nori savo kūrinyje parodyti tikrą gyvenimą, o jame dar labai daug geriama. Ką daryti? Aš nežinau recepto, bet esu tikras, kad bet kokia girtavimo propagandos forma — nehumaniška, amorali, vadinasi, neleistina.

SPORTAS PRIEŠ ALKOHOLĮ

Specialistai pirmiausia nurodo, kad sportas atitraukia nuo alkoholio. Jeigu žmogus reguliariai atlieka fizinius pratimus, jis stengiasi bent jau tą pačią dieną negerti, nes alkoholis (net jei buvo gerta ir prieš dieną) gerokai pablogina fizinę sportuojančiojo būklę, menkina treniruočių efektą ir net gali sukelti spazmus.

Iškilus dilemai — stiprinti savo sveikatą (sportuojant) ar ją žaloti (geriant alkoholį), žmogus, jei jis protingas, be abejo, pasirinks pirmąją galimybę, juo labiau, kad sportas teikia didelį moralinį pasitenkinimą ir emo-

cinį pakilimą, o gėrimo sukeltas malonumas labai abejotinas.

Kartą buvau supažindintas su tvirtu keturiasdešimtmečiu inžinieriumi. Jis pasakojo: „Vasarą poilsio namuose aš laikiausi savo dienotvarkės. Po pietų čiumpu portfelį ir — į parduotuvę. Čia nusipirkdavau porą butelių portveino ir imdavau lėbauti. Kartais taip nusigerdavau, kad negalėdavau nieko prisiminti. Tik drebėdavau visas nuo persigėrimo. Rytą man žmonės pasakodavo, kaip aš išvakarėse šėlau: su kuo susipešiau, kur langą iškūliau, kaip į griovį įkritau. Pagaliau iš poilsio namų mane išvijo. Gerti atpratino žmona pasakiusi: „Pasirink — aš arba degtinė. Taurelę išgersi — pasiimu vaikus ir išeinu pas mamą. Visiems laikams!" O ji tvirto būdo. Jei jau pasakė, vadinasi, tikrai taip padarys. Aš iš pradžių pyktelėjau, o paskui susimąsčiau: „Argi galima dėl degtinės prarasti šeimą -- mylimą žmoną ir dvi dukreles?" Aišku, degtinė šito neverta. O kad nesvyruočiau, vienas bičiulis patarė man bėgioti, kaip galima ilgiau. Taigi — pakeisti interesus. Bėgimas — veikli priemonė. Iš pradžių buvo sunku, labai nusilpęs buvau, o paskui viskas susitvarkė. Prisibėgioju, išsikratau, prisikvėpuoju — apie degtinę ir rūkymą net pagalvoti bjauru. Kartais draugai kviečia išgerti, ir aš jaučiu: vis dėlto norėčiau su jais pasėdėti, šnektelti, paūžti. Bet ne, susigriebiu. Jie — į alinę, o aš — į par-

ką. Prisibėgioju, devyni prakaitai mane išmuša — apie degtinę nė minties. Kartą, ar patikėsite, laksčiau šitaip ištisas tris valandas. Ir kuo daugiau bėgioju, tuo labiau man tai patinka. O gerti visai netraukia..."

Beje, bėgimo treniruotes praktikuoja kai kurios alkoholikų gydyklos užsienyje. Statistika liudija, kad gydymo efektyvumas čia gerokai didesnis, negu gydant įprastiniais metodais.

KITAS GYVENIMAS

Praktika rodo, jog autogeninė treniruotė (AT) labai padeda išsivaduoti iš alkoholio tironijos. Ji ypač efektyvi tada, kai prie alkoholio dar tik imama priprasti. Todėl autogeninių pratimų reikia imtis iškart, kai tik žmogų išgąsdino polinkis į alkoholį. Psichoterapeutai ir narkologai pažymi, kad efektyviausiai AT veikia pradedančiuosius girtuoklius, taip pat senus alkoholikus tuoj po gydymo ambulatorijoje ar ligoninėje.

AT patogiausia būtų mokytis fizkultūros ir medicinos dispanseriuose, sveikatos klubuose ar fakultetuose. Tačiau galima ir savarankiškai. Reikia atminti, kad pradiniu AT mokymosi etapu (jis trunka apie savaitę) paprastai nieko neišeina. Tačiau užsispyrimas ir atkaklumas pagaliau nugali. Rezultatai dažniausiai būna geri.

Specialistai rekomenduoja tokias savitaigos formas:

Aš visiškai ramus, pasitikiu savimi ir esu laisvas.

Rūpesčiai ir nerimas užsimiršta.

Aš abejingas alkoholiui.

Man malonu būti blaiviam.

Degtinė man bjauri. Vyno skonis šlykštus.

Aš džiaugiuosi, kad alkoholis netraukia manęs.

Girtas žmogus bjaurus.

Aš visiškai ramus ir pasitikiu savo jėgomis.

Man nemalonu net galvoti apie alkoholį.

Dabar aš gyvenu kitą gyvenimą.

Aš tvirtas ir nepalaužiamas, nes bjauriuosi alkoholiu.

Laisvė negerti daro mane stiprų ir išdidų.

Aš ištversiu.

Vyro, jau imančio priprasti prie alkoholio, labai susilpnėja valia, todėl jis vienas gali ir nesusidoroti su savo nelaime. Padėti gali artimas žmogus, kuriuo visiškai pasitikima: žmona, motina, tėvas, draugas. Pirmiau nurodytas savitaigos formules dviese lengviau mokytis, ir poveikis didesnis. Žinoma daugybė atvejų, kai po dviejų trijų savaičių nuolatinio savęs įtikinėjimo žmonės tapdavo atsparūs pavojingam įpročiui.

Stiprinti valią padeda ir dar viena puiki priemonė.

Štai ką man papasakojo Jurijus Nadejevas, darbininkas iš Gorkio srities Dzeržinsko miesto: „Dabar tai aš juokiuosi, o anksčiau buvo nejuokai, ypač mano žmonai. Todėl, kad aš buvau paprasčių paprasčiausias alkoholikas. Mano darbas sunkus — esu pastolininkas. Ir taip jau negerai išėjo, kad visa mūsų brigada kasdien gėrėme. Neišgeri, tai lyg ir darbo diena nebaigta. Pasigerdavom taip, kad bičiuliai mane rogutėmis namo parveždavo. Kartais rogutės būdavo tuščios: mane pakeliui pamesdavo. Geri žmonės neduodavo sušalti — į blaivyklą patekdavau. Šeimai — gyvas vargas, o man — beprasmis ir, matyt, neilgas egzistavimas.

Išgelbėjo mane vienas bičiulis. Jis nutarė mesti gėręs, o vietoj vaistų imti bėgioti: kažkas jam sakęs, kad bėgimas labiau už antabusą padeda. Bėgimas iš tikrųjų labai gerai, bet tam reikia stiprios valios, ypač kai esi tempiamas į draugiją ir pila tau į stiklinę. Bičiulis neištvėrė, vėl ėmė gerti. Ir bėgiojo jis, deja, neilgai. O man ištvermės pakako. Mano valia, pasirodo, buvo tvirtesnė. Ir bėgimas padėjo. Jis išvalė iš organizmo visokį šlamštą, praplovė kraujagysles, kraujyje, smegenyse, audiniuose sudegino tuos židinius, kurie reikalavo alkoholio nuodų. Bėgti — vadinasi, nugalėti ir užgrūdinti valią. O jos neturėdamas, kaipgi nustosi gėręs?

Kova su alkoholizmu neturi perspektyvos, jeigu jos neparemia žmogaus valia ir noras

visiškai liautis gėrus. Aš, žinoma, ne narkologas, tačiau pats esu daug mąstęs apie tai, kaip pas mus kovojama su girtavimu, ir galiu pasakyti: pamiršiame labai svarbų, o gal ir svarbiausią dalyką — valią. Na, sakysim, pasižadėjau žmonai arba per susirinkimą, kad daugiau nebegersiu. Pasižadėjau nuoširdžiai ir pats tikrai to noriu. Bet valia nuo girtavimo suglemba, lūžta nuo pirmo spustelėjimo. Ir netesiu žodžio. Nežinau, kokių būdų valiai stiprinti turi gydytojai ir psichologai, bet mano būdas vienas — bėgimas. Bėgioti kasdien, be gailesčio sau, bet kokiu oru. Metus taip save pakankinsi — geležinis tapsi.

Mano bėgimo stažas — šešeri metai. Didžiausi sunkumai dabar jau praėjo. Sėdžiu sau svečiuose, mane ragina išgerti, o aš ne tik negeriu, bet jaučiu didžiulį pasidygėjimą ir degtine, ir tabaku. Dabar mano organizmui šitai svetima ir bjauru. Žinau: niekada nė gurkšnio neišgersiu. Dar daugiau — ir savo draugus po truputį atpratinsiu nuo šitų nuodų.

Gera gyventi be degtinės. Iš darbo pareini namo pavargęs. Pavalgai, valandą kitą pailsi ir — į lauką. Nubėgi 15—20 kilometrų — nuovargį kaip ranka nuima, nuotaika — puikiausia. Žmona atsidžiaugti negali. Nupirko sportinį kostiumą, bėgimo batelius, slides. Visai kitas gyvenimas".

Prie Stambolio rūmų vartų aš kalbėjausi su Sergejumi Aleksejevu, medicinos mokslų kandidatu, TSRS sveikatos apsaugos ministerijos narkologijos reikalų moksliniu sekretoriumi.

— Aleksandras Dovženka ir jo darbo rezultatai labai domina daugelį specialistų...

— Taip,— sutinka S. Aleksejevas.— Daktaras Dovženka rado puikų psichoterapinio poveikio būdą. Būtina jį skleisti. Noriu pažymėti, jog, kovodami su girtavimu, mes turime domėtis ne tik pačiais geriančiaisiais, bet ir jų aplinka, šeimoje ir darbo kolektyve kurti nepakantumo atmosferą visokioms alkoholizmo apraiškoms.

Per savaitę, praleistą Feodosijoje, aš prisižiūrėjau tokių siaubingų gyvenimo kolizijų, mačiau tiek skausmo, tiek sudarkytų likimų, jog po viso šito kova su alkoholizmu ir girtavimu man tapo šventa.

Daktaras Dovženka stengiasi nuveikti kiek galėdamas daugiau. Priimti kuo daugiau ligonių, išgelbėti dar vieną, dar vieną... Ir padaryti tai net tada, kai pačiam jau visiškai nebelieka jėgų...

— Ką jūs prisakote išgydytiesiems? Ką patariate tiems, kuriems gresia pavojus tapti alkoholikais? — paklausiau Aleksandrą Dovženką.

— Šiems žmonėms visiškai negalima ger-

ti. Nė lašo alkoholio! Nė lašo! Jokiomis aplinkybėmis! Tai pirma.

Antra — vengti pavojingų situacijų, susijusių su gėrimu. Kol yra pavojus suklupti, geriau neiti į visokius susibūrimus prie stalo, nesusitikinėti su tais, kurie įkalbinėja išgerti. Patartina mažiau vartoti sūraus ir aštraus maisto (tokia paprastai būna užkanda geriant), valgyti daugiau pieniškų patiekalų, žalių vaisių ir daržovių.

Trečia — rasti vertingą intelektualinį užsiėmimą, tokį, kuris jus domintų ir slopintų potraukį alkoholiui. Skaitymas, menas, turizmas, gamta, visuomeninis darbas, bet kokia kūryba — visa tai naikina alkoholinę dominantę. Ypač svarbu — sportas. Aš žinau — jei žmogus rimtai susidomėjo bėgimu, slidėmis, tenisu, užsirašė į sveikatingumo grupę ar sporto sekciją, alkoholis jam negresia. Šią patikimą priemonę rekomenduoju visiems.

TURINYS

Stebukladaris Dovženka 3
Ilgiausias karas 6
„Uždrauskite pusę smuklių...“ 8
Seansas Stambolio rūmuose 14
Michino dominantė 18
Neadekvatus tarpininkas 22
Sportas prieš alkoholį 25
Kitas gyvenimas 27
Patikima priemonė 31

Стив Борисович Шенкман
СПОРТ ПРОТИВ СПИРТА

На литовском языке
Перевела с русского Влада Радзивиловичене
Издательство «Минтис» ЛитССР, г. Вильнюс, 1986 г.

Stivas Borisovičius Šenkmanas
SPORTAS PRIEŠ ALKOHOLĮ

Iš rusų k. vertė Vlada Radzivilovičienė

Redakcijos vedėjas Vytautas Visockas
Redaktorė Danutė Ulčinskaitė
Dailininkas Jonas Varnas
Meninis redaktorius Romas Dubonis
Techninė redaktorė Regina Bancevičienė
Korektorės: Irena Daugirdienė, Violeta Baltušytė

ИБ № 3531

Duota rinkti 85.12.27. Pasirašyta spausdinti 86.02.24. Formatas 70×90¹/₃₂. Popierius spaudos Nr. 2. Garnitūra „Baltika“, 10 punktų. Iškilioji spauda. 1,68 sąl. sp. l. 1,83 sąl. spalv. atsp. 1,2 apsk. leid. l. Tiražas 20 000 egz. Užsakymas 4282. Kaina 5 kp. Leidykla „Mintis“, 232600, Z. Sierakausko 15. Spaudė Motiejaus Šumausko spaustuvė, 232600 Vilnius, A. Strazdelio 1.

5 kp