

A. ALEKSEJEV

# SUUR PETTUR — ALKOHOL



A. ALEKSEJEV

# SUUR PETTUR — ALKOHOL

KIRJASTUS «EESTI RAAMAT»

TALLINN 1966

Originaali tiitel:

A. В. Алексеев

ВЕЛИКИЙ ОБМАНЩИК

Издательство «Советская Россия»  
Москва 1964.

Tõlkinud L. Känd

Kaane kujundanud U. Kylv

---

Mis on alkohol, kuidas ta mõjub inimese organismile, mispärast inimesed joovad, milleni viib alkohoolsete jookide kuritarvitamine, milliseid abinõusid kasutatakse võitluses joomisega — kõigile nendele ja paljudele teistele küsimustele saate vastuse, kui leiate aega käesoleva brošüüri lugemiseks. Selle autoriks on arst, kes praktikas tegeleb alkoholismi põdevate inimeste ravimisega.

Kas me lõbutseme või nukrutseme, kohtume või lahkume, pühitseme sünnipäeva või koguneme pärast sõbra viimasele teekonnale saatmist, tähistame juubelit... — kõigil nendel ja paljudel, paljudel muudel juhtudel on napsivõtmise saanud lahutamatuks kaaslaseks.

Milliseid napse, kuidas ja kui palju — need on juba üksikasjad. Kui inimesed kogunevad laua ümber, millel on alkohoolseid jooke, peab igaüks lihtsalt ebasüüdsaks mitte juua klaasikest veini, viina, konjakit või ka ainult õlut. Nii on, paraku, juba saanud kombeks. Püüab aga keegi selle kahtlase traditsiooni täitmisest keelduda, võetakse seda solvamisena.

Joodikud ise peavad endid ideaalseteks inimesteks. Saates korda ebasüüdsaid tegusid, kinnitavad nad, et tegutsesid igati laitmatult. Hiljem aga kahetsevad, ja tagudes rusikaga vastu rinda, lubavad edaspidi olla paremad. Lubavad...

Kuid selles, nagu rahvas räägib, see konks seisabki. Sest joobnud inimene, kelle aju on alkoholist kahjustatud, ei vastuta oma sõnade eest. Ütleme, et ta lubab enam mitte kunagi juua, töötab seda kõige pühalikumalt ja usub ka ise oma sõnadesse. Avaneb aga juhuslikult võimalus viina võtmiseks, ja kui mingeid erilisi abinõusid ei ole ette võetud, veab ta alt teisi ja muidugi ka iseennast.

Niisugune on juba kord alkoholi omadus — petta alati ja kõiki. Näib nagu annaks jõudu juurde — tegelikult aga hoopis vähendab seda; lennutab inimese pilvedele — hiljem aga selgub, et mingeid pilvi siiski ei olnud; muudab uljaks — tegelikult aga hoopis ruma-

laks; ajab keha kuumaks, kuid nii, et hiljem võid ennemini ära külmuda. Niiviisi ta petab ja veab meid alt igal sammul. Sellepärast on ta saanud ka nimetuse — suur pettur.

Tema suurim salakavalus seisneb võimes tegutseda vähehaaval ja täiesti märkamatuks. Teatud ajani ta oma koletislikke küüsi esile ei too, vaid laseb sõbralikult vulisedes paista, nagu oleks tegu ainult sametise paitamisega. Uinutades meeldivate unelmatega, viib ta oma ohvri kuristiku äärelle ja tõukab ta siis armutult alla kuristikku. See kõik õnnestub ainult seetõttu, et juba eelnevalt, pika aja kestel, moonutab ta meie aju tegevust, pöörates seal kõik pahupidi. Muudab meid tahtejõuetuks kõige hea suhtes ning põikpäiselt vastuvõtlikuks kõigele halvale. Seepärast ei toimu inimestel mõtete ja tunnete kulgemine alkoholsete jookide mõju all olles mitte nii nagu kainena, vaid hoopis pea peale pööratuna.

Ärgu keegi arvaku, et pilt on antud liiga süngetes värvides. Kahjuks esineb tegelikkuses küllaltki palju kõike eelnevat kinnitavaid näiteid.



## KUIDAS SEE JUHTUS

«Elektrimontöör Pavel Abašin alustas oma sünnipäeva pühitsemist juba eelmisel päeval.

Ärganud hommikul vara, meenus Abašinile, et homme ta saab 28-aastaseks. Selle tähistamiseks jõi ta ära pool liitrit viina ja läks oma töökohta — ehitusele 2. Krasnogvardeiski põiktänaval.

Distsipliin sellel ehitusel nähtavasti lonkas tugevasti. Teised brigaadi liikmed — Ilja Sjätkini, Vladimir Aljohhini ja Andrei Burlakovi — leidis Abašin eest juba vintis. Meeleolu oli kõigil ülev — tehti nalja ja naerdi.

«Sünnipäeva puhul küsin vaba päeva!» ütles Abašin. Kuid brigadir ei olnud veel saabunud ning sellest pahandatuna haaras Abašin juhtmete puhastamise noa ja lõi selle jõulise liigutusega kuiva krohvimatti.

«Mis sa nüüd... Kas tahad kedagi pussitada?» küsis Sjätkin naerdes.

«Mis siis ikka, teeme proovi!» vastas joobnud Abašin ja virutas noa seltsimehele rindu. Haav osutus raskeks ja Sjätkin viibis pikka aega haiglas...

«Kunagi varem me Abašiniga tülitsenud ei ole. Kõiges oli süüdi viin,» tunnistas kannatanu Ilja Sjätkin kohtus.

«Oma süüst saan aru, kuid nüüd on juba hilja,» lausus oma viimases sõnas Abašin.

Kohtus esinenud Krasnopresnenski rajooni prokuröri abi E. Savinskaja ütles: «Abašini kuritegu on kujukaks näiteks selle kohta, milleni võib inimese viia joomine.»

Krasnopresnenski rajooni 5. jaoskonna Rahvakohus karistas P. Abašinit viieaastase vabadusekaotusega. Linna kohus jättis otsuse jõusse.»

Sellest juhtumist kirjutati ajalehes «Vetšernjaja Moskva».

Raskelt ja kuulsusetult — vangla trellide taga — algas noorel elektrimontööril tema kahekümne üheksas eluaasta.

Aga kes oli süüdi? Viin? Võib ju muidugi öelda et viin. Kuid selline vastus ei ammenda asja tuuma. Viin on ainult viimane lüli teiste põhjuste pikas reas. Viina võib siin võrrelda püssi päästikuga, millele vajutamine kutsub esile paugu. On püss aga laadimata, siis vajuta päästikule nii palju kui tahad, pauku ei järgne.

Nii ka antud juhul. Kuriteo toimepanekuks oli vaja, et viin halvaks sellise inimese pidurdava jõu, kes ei ole omandanud inimühiskonna moraali ja seadusi või on need sootuks unustanud. Ühe hetkega toimus parandamatu: üks noormeestest paiskus surmasuhu, teine aga — kes alles hiljuti oli sõna otseses mõttes vaba inimene, elas inimeste hulgas kui võrdne võrdsete seas ja töötas — sai kurjategijaks ja sattus vanglasse. Mõelda ainult: see polnud loodusõnnetus, haigus või muude kurbade asjaolude kokkusattumus, vaid mingi pool liitrit kibedat vedelikku suutis noorte töömeeste elukäiku nii järsult muuta,

Kuid ega siis iga napsi võtnud inimene korrapealt kurjategijaks muutu. Järelikult on ka teisi põhjusi. Peab otsekoheselt ütlema, et suur osa vastutusest langeb inimestele, kes elasid ja töötasid koos Abašiniga. Nii vanemad kui ka tema vanusekaaslased vaatasid oma seltsimehe eluviisile läbi sõrmede, sest ainult kindel veendumus, et teda ei karistata, lubas Abašinil joobnuna tööle tulla, ainult eriti nõrga distsipliini tõttu olid miskipärast ka tema seltsimehed samal päeval vintis. Aga kuidas tuleb suhtuda sellisesse metsikusse sünnipäeva pühitsemise viisi, nagu seda korraldas Abašin? Selle asemel, et seda pidulikku päeva koos seltsimeestega huvitavalt tähistada, jõi ta juba hommikul, üksinda, ära pool liitrit viina ja läks siis joobnuna tööle, et endale vaba päeva küsida!

Abašini käitumist võib seletada ainult erakordselt madala kultuuriga, tal nähtavasti polnud aimugi sõprusest, inimestevaheliste suhete üllusest. Ja muidugi suurt vastutust juhtunu eest, halva tootmisalase distsipliini eest kannavad ka teda ümbritsenud inimesed.

Viinast saab kuriteo kaasosaline seal, kus selleks on pind ette valmistatud, kus ei ole kultuuri, kus kommunistliku moraali kasvatamine on lubamatult hooletusse jäetud.

Kas julgeks keegi joobnuna tööle tulla, kui ta teab, et kohtab kõigi ümberolijate üksmeelset karmi hukkamõistu? Muidugi mitte! Seega tuleb tunnistada peasüdlaseks ülearu leebe suhtumine joomisse ja joodikutesse, mis kahjuks ei ole meie ühiskonnas veel täielikult kadunud. Sellest räägime aga hiljem.

Kuidas kõik ka ei juhtunud, igal juhul oli «päastikule vajutajaks» alkohol.





## MÜRK TUNGIB AJUDESSE

Inimene võttis napsi. Pole tähtis mida — viina, õlut või veini. Iga vägijook — üks vähem, teine rohkem — sisaldab alkoholi ning sõltumata sellest, millisel kujul alkohol organismi tungib — kas suurde vahutavasse õllekannu maskeerituna või elegantsesse vahuveinipokaali peidetuna — toimub meie keha rakkudes hiljem omapärane selektsioon, mille tulemusel puhas alkohol eraldub lisanditest ja vedelikust, milles ta oli lahustatud. Sellisel uuendatud kujul ta oma hukatuslikku tööd alustabki. Seepärast on ajule üldiselt ükskõik, mida joodi — kas 100 grammi viina, kaks kannu õlut või klaas portveini — nii üks kui teine sisaldab keskmiselt 40 grammi puhast alkoholi. Kui aga keegi tunneb, et need ebavõrdsed joogikogused mõjuvad talle hoopis erinevalt, siis seletub see alkoholi kontsentratsiooni määraga ja erinevate lisandite iseloomuga.

Niisiis, inimene võttis napsi. Möödub minut, teine, ja kogu kehas tekivad erilised tunded. Algul on nad tavaliselt meeldivad. See on maoseintest veresoontesse imendunud alkohol, mis koos vereringega kehas kiiresti levima hakkas.

Kuid sellel teel on ka takistusi. Kõige suuremaks tõkeks on maks. Selle rakud astuvad võitlusse alkoholi molekulidega ja hävitavad nendest osa, alles jäänud

aga liiguvad edasi südame paremasse vatsakesse. Alkoholi ergutava piitsa all hakkab süda kiiremini tuksuma ja keha läheb soojaks. Paremast vatsakesest suundub alkoholi kandev veri kopsudesse. Seepärast ongi välja hingatava õhu järgi võimalik otsustada, kas inimene on joonud või mitte. Hävinedes osaliselt ka kopsudes, saabub alkohol koos hapnikuga küllastunud verega uuesti südamesse, seekord juba vasakusse poolde. Südant veel kord ergutanud, pumbatakse ta vasaku vatsakese poolt suurde tuiksoonde, kus ta juba ilma iga-suguse takistusega koos verega organismi laiali kandub. Jooksujalu tungib ta nüüd õrna peajju, mis on alkoholi tormilise rünnaku vastu peaaegu kaitsetu. Alates mürgi (alkohol aga ongi mürk) ajjutungimise momen-dist hakkab inimene joobnuks jääma. Kõik algul meeldivana tundunu hakkab järk-järgult muutuma. Seega muutub inimese seisund — nii füüsiliselt kui ka psüühiliselt — ainult mõne minuti möödudes juba printsiipiaalselt teistsuguseks.

Milline näeb välja joobnud inimene, seda teab meist kindlasti igaüks. Milline on joobumuse mehhanism meditsiinilisest ja füsioloogilisest seisukohast, seda teavad tavaliselt aga hoopis vähesed. Seda teada on aga vaja kas või ainuüksi selleks, et oleks ettekujutus, mida alkohoolsete jookide sissekallamise korral endale tehakse, mille peale välja minnakse.

Kõigist meie keha elunditest saab alkoholist kõige enam mõjustatud aju. Näiteks kui võtta tinglikult, et mingis ajavahemikus sisaldab veri 100 ühikut alkoholi, siis maksas on seda 150 ühikut, ajus aga 175 ühikut. See seletub asjaoluga, et ajurakkudes on rikkalikult erilisi aineid — lipoide, mis ühinevad kergesti alkoholi-ga ja lahustuvad osaliselt.

See kõik ei jäta ajurakkudele oma mõju avaldamata. Kohe algab nende mürgistumine ja nad lülituvad tööprotsessist välja. Füsioloogilises keeles toimub niinimetatud kaitsepidurdus. Kõik aju piirkonnad ei pidurdu aga ühesuguselt. Esmajärjekorras annab oma positsioonid käest ära ajukoor, see on osa, mille seisundist meie teadvus — võime mõelda ja määrata oma käitumist — eelkõige oleneb. Niinimetatud koorealused piirkonnad, kus tekivad mitmesuguste tunnete alged, pidurduvad aga nõrgemini.

Normaalsetes tingimustes ajukoor kontrollib koorealuste piirkondade tegevust ja olenevalt olukorrast võime me nende poolt dikteeritud tundeid ja soove mitmeti maha suruda ning reguleerida. Kui aga inimene joobnuks jääb ja tema ajukoore tegevus pidurdub ning ajukoore aluste piirkondade tegevuse üle kontroll nõrgeneb, saavad võimalikuks paljud joobumisseisundile iseloomulikud puudused inimeste käitumises. Pole põhjust neid kõiki siin üles lugeda — nad on niigi juba kõigile teada. Peamine, mida ei tohiks aga unustada, seisneb selles, et joobnud inimene ei mõtle kunagi oma tegude tagajärgedele ja on pidurduse puudumise tõttu iga hetk võimeline realiseerima ka kõige metsikuma soovi.

Seepärast oli ka purjus Abašin, kui ta mürgistatud ajus välgatas mõte, et ta võib noaga lüüa oma seltsimeest — ilma mingi põhjusega, mitte tigidusest, vaid lihtsalt niisama —, võimeline kohe samal momendil oma soovi täide viima, saates korda metsiku, mitte millegagi õigustatud kuriteo. Niisugust mõju avaldavad peaaegu mitmesugused alkohoolsed joogid, tõugates inimesi igasugu ootamatutele, mõttetutele ja hirsmatele tegudele.



## MISPÄRAST INIMESED JOOVAD?

Tõepoolest, mispärast inimesed vaatamata haigus-tele, vigastustele, katastroofidele, kuritegudele ja muudele kõikvõimalikele õnnetustele, mida joomine endaga kaasa toob, ei ole veel seni loobunud alkohoolsete jookide tarvitamisest? Enne kui sellele vastata, on vaja jõuda selgusele, kuidas inimkond tutvus veini joovatava toimega.

See toimus juba õige ammu, kui inimesed siirdusid rändeluviisilt paiksele ja hakkasid tegelema põllutööga. Selleks ajaks teadsid nad juba nii mõndagi ümbritsevast loodusest ja paljudgi sellest oskasid kasutada oma igapäevasteks vajadusteks. Nad tundsid juba viinamarja, mille kodumaaks peetakse Vahe- ja Musta mere äärseid alasid. Tuleb arvata, et just nende alade elanikud avastasid esimestena käärinud viinamarjamahla erilise joobnuks tegeva toime, mis osutus niivõrd meeldivaks, et kuuldus imejoogist levis kiiresti ka teiste rahvaste hulgas.

Mis siis inimestele nii väga meeldis?

Asi on selles, et inimene on alati püüelnud paremuse poole ning kõik see, mis võimaldab tunda ennast rõõmsamana, õnnelikumana, tugevamana, targemana, mis vähendab valu ja kannatust, mis teeb elu täiusliku-

maks ja paremaks, on olnud ja on praegugi inimeste alaliseks unelmaks.

Asju, mis võivad inimestele heameelt valmistada, on väga palju, — kaunid maakohad, rõõm saavutatud edust, sõprustunne, ustavus, armastus, muusika, laulud jms. Kuid selle mitmekesisuse hulka ilmus uus ja ebatavaline vahend — alkohol.

On tõsi, et heameelt võib tunda täiesti erinevatel põhjustel. Ühtedele on selleks loominguiline töö, uute teadmiste omandamine, puhkus looduse rüpes, huvitav raamat jne. Teistele ei paku need tõelised, õiged rõõmud aga mitte midagi, nende ainsaks rõõmuallikaks on alkohol.

Igaühele on teada, et vägijooki juues ei muutu inimene ei targemaks, rikkamaks ega ka tugevamaks. Kuid purju jäädes hakkab ta tundma end paremini kui tavaliselt. Naps tõstab meeleolu ja, mis kõige tähtsam, tumestab teadvust, aidates kergemini üle saada hädadest ja viletsustest. Peamiselt just selle omaduse tõttu muutus vein üheks kõige levinumaks vahendiks, mille abil inimesed, kes ei teadnud, mis on rõõm, või ei osanud igapäevasest kainest elust midagi helget leida, hakkasid looma illusioonilossi heaolust ning rahuldusest.

Kuigi kaineks saades inimene nägi, et olukord pole põrmugi paremaks muutunud, tundus talle siiski, et vein aitas mingit elu rasket momenti kergemini üle elada.

Ekspluateerijate klassi hulgas levinud ohjeldamatu joomine aga on alati tähendanud tõelise kultuuri puudumist, kuigi nad pretendeerivad selle kandjate ainuõigusele.



## ALKOHOL POLIITIKA TÕORIISTANA

Vein ja teised joovastavad joogid juurdusid aja jooksul kindlalt inimeste igapäevasesse ellu. Hiljem, nende tarbimise laienemisega, muutusid aga ostumüügi objektiks, mis kõigil aegadel on toonud suuri kasumeid. Juba II sajandi keskpaiku enne meie ajaarvamist kirjutatud traktaadis «Põllumajandusest» märkis rooma riigimees Caton senior, et Itaalias olid tulud viinamarjakasvatusest suuremad kui ühestki teisest põllumajanduslikust kultuurist.

Vein hakkas mängima tähtsat osa ka rikaste ja vaeste vahelises võitluses. Valitsevad klassid, haاراتes endi kätte võtmepositsioonid alkoholsete jookide tootmisel ja kaubastamisel, kasutasid teda kui liitlast oma mõju kindlustamisel ning võimu tugevdamisel. Nad aitasid innukalt kaasa joomise levikule, sest joobnud inimene tegi kergekäelisi järeleandmisi, mõnikord aga müüs isegi orjusse nii enda kui ka oma perekonna.

Tänu võimele nõrgendada valvsust, muutus alkoholi sisaldav vedelik juba ammu omapäraseks abiliseks diplomaatilises ja riiklikus asjaajamises. Teda saadeti ette kui luurajat, võeti abiks, kui oli vaja kellegi meelt pehmenendada või kedagi petta — alates võimukandjatest kuni kõige vaesemateni. Kui oli aga

vaja kedagi teelt kõrvaldada, kasutati selleks kõige sagedamini just mürgi puistamist veinisse. Paljud ajaloolise tähtsusega sündmused on oma esialgselt ettenähtud arenguteelt kõrvale kaldunud just sellepärast, et inimsaatuste üle otsustajate teele sattus alkohol.

Eriti kuritegelikku osa etendas alkohol sõltuvate ja koloniaalmaade rahvaste orjastamisel. Keskajal, suurte geograafiliste avastuste ajastu alguses, tegutsesid vallutajad sõna otseses mõttes ainult mõõga ja viinaga. Seejuures oli viin sageli isegi kasulikum, säilitades alistatavate täieliku tööjõu. Kui esimese portsjoni «tulivett» jõi pärismaalane veel vaba inimesena, siis viimast portsjonit lõpetades muutus ta juba orjaks. On huvitav fakt: ühe saare nimeks, millel asetseb New York, on Manhattan, mis ameerika päriselanike indiaanlaste keeles tähendab: «Maa, kus me kõik purju jääme».

Ka vene kaupmehed, kes tungisid uutele maa-aladele riigi põhja ja ida osas, ei olnud kuigi tagasihoidlikud. Kuna sealne elanikkond varem kangeid alkohoolseid jooke ei tundnud, tegi viin nad täiesti võimetuks endi huve kaitsma. Talvel raske tööga varutud kallihinnalised karusnahatagavarad andsid joobnud jahimehed poolmuidu ära. Püssi müües tegutses vene kaupmees näiteks järgmiselt: asetanud püssi vertikaalsesse asendisse, ladus ta selle kõrvale üksteise otsa karusnahku, kuni nahahunnik püssi suudmeni ulatus, ise seejuures seda üliväärtuslikku püramiidi kogu aeg kokku surudes, et sellesse mahuks veelgi rohkem.

Vene impeeriumi kaugete ääremaade harimatute, šamaanide poolt pimestatud rahvaste hulgas levis joo-

mine mõnikord ennekuulmatus ulatuses. Keegi 1846. aastal samojeedide hulgas olnud reisija kirjutab: «Ma sain toa tavalise kõrtsi ülemisel korrusel. Kogu nädala jooksul, mis ma siin viibisin, ei andnud kärarikkad joodikud mulle öö- ega päevarahu. Moltšanovka on väike küla, mille ümbrus on vaene ja samojeedide poolt hõredalt asustatud, kuid vaatamata sellele müüdi viina nii suurel hulgal, et kõrtsi päevane sissetulek moodustas peaaegu 1800 rubla. Selle järgi võib saada ettekujutuse joomise ulatusest Siberis.»

Viinaga kaubitsejad on alati olnud tihedates sidemetes riigiaparaadiga. Need sidemed püsivad ka meie sajandil. Näiteks kui Islandis 1912. aastal võeti vastu seadus alkoholsete jookide sisseveo ja müügi täieliku keelamise kohta, siis Prantsusmaa, ähvardades lõpetada nendelt kalade kokkuostmise, sundis prantsuse veinide sissevedu siiski lubama.

«Veinitootmise nädala» bankettidel kinnitas Prantsusmaa riigijuht Poincaré rikastele veiniga äritsejatele alati, et kõigis rahvusvahelistes lepingutes kaitseb Prantsusmaa nende huve. Ka siis, kui Soome seim 1907. aastal tahtis vastu võtta seaduse alkoholsete jookide täieliku keelamise kohta, andis Poincaré tsaarivalitsusele mõista, et kui viimane lubab Soomes, mis sel ajal kuulus Vene impeeriumi koosseisu, selle seaduse kehtestamist, siis keeldub Prantsusmaa andmast krediite Venemaale. Sellega sunniti Nikolai II need tingimused vastu võtma.





## VAIMNE PUSKAR

Selleks et rahvas usuks jumalasse või jumalatesse, kardaks kurje vaime ja loodaks õnnele hauataguses elus, on religiooni teenrid alati pidanud inimesi pimesutama, neid paljudest elutõdedest ja nähtustest kõrvale juhtima. Kohe pärast seda, kui vein rahva hulgas levima hakkas, tegid kõigi usulahkude preestrid ja papid selle ka endi abiliseks. On ju ka vein üheks uimastusvahendiks!

Ofitsiaalne religioon — olles alati ekspluataatorlike klasside teenistuses — seadis paljudes maades sisse veini-jumalate kultuse. Vanas-Kreekas oli veinijumalaks Dionysos, Roomas — Bakchos, saksa ja flaami riikides — Gambrinus, slaavlaste juures toimusid massilised usuliste kombetalitustega seotud joomingud tavaliselt kevadel jumala Jarilli auks.

Rahvas muidugi märkas suurt sõprust veini ja jumalate vahel ning suhtus sellesse ironiaga. Selle kohta jutustab üks vana legend järgmist.

Viinamarjakasvatuse ja veinijumal Bakchos leidis mööda metsi ja põlde ringi rännates väikese viinamarjaväadi ning otsustas selle oma kodulähedusse istutada. Kaasaviimiseks istutas ta selle õõnsasse linnuluusse. Teel olles kasvas väärt aga niivõrd jõudsasti, et ta tuli mitmel korral ümber istutada, — algul lõviluusse ja

pärast veel suuremasse — eesliluisse. Koju jõudes istutas Bakchos viinamarjaväädi koos kõigi kolme luuga kasvama. Seepärast räägibki legend, et inimesed, juues veini, laulavad algul nagu linnud, siis muutuvad lõvi-deks ja lõpuks kisendavad nagu eeslid.

Ristiusk õpetas, et viinamarjaväädi pärineb kuradist. Hiljem seda «seisukohta» muudeti. Hakati rääkima, et kui Noa, kes oma laeval veeuputusest pääses, pärast seda viinamarjaväädi uuesti kasvama istutas, oli tal selleks juba jumala õnnistus ning viinamarjaväädi sai needusest vabaks.

Ristiusu kahepalgeline suhtumine viinasse väljendub ka selles, et ta ei keela joovastavate jookide tarvitamist ega pea joomist eriti raskeks patuks, kuigi mainib, et oma esialgsest saatanlikust päritolust tingituna muudab viin loomadeks kõik need, kes teda ülearu pruugivad.

Veini tarvitatakse — tõsi küll, väikestes annustes — religiooni seisukohalt nii tähtsa kombetalituse juures, nagu seda on armulaua käimine. Seal aga, kus on lubatud väike kogus, ei ole üleminek suuremale eriti raske. Seda enam, et piiblist võime leida järgmise nõuande: «Andke... veini hingest vaevatule; laske tal juua ja unustada oma vaesus ning ärge meenutagu ta rohkem oma kannatusi.»

Muhameedlaste usk islam ning suure osa India ja Kagu-Aasia elanikkonna usk brahmanism keelavad täielikult alkohoolsete jookide tarvitamise. Kuid tihti rikuvad seda keeldu just vaimulikud ise. Eriti kuulsaks sai viina joomise poolest vene vaimulikkond. Vene keeles on isegi väljend, et joodi kas või kirikurüü seljast maha. See tähendas joomist sellise astmeni, kus tuli pealmised kirikuriided ära võtta, et nendesse mitte

komistada. Kes on näinud suure vene kunstniku V. Perovi maali «Ristikäik külas Lihavõttepühade ajal», see kindlasti mäletab, missuguse mõttetult jäiga näoga on sellel kujutatud välistrepile ilmunud preestrit.

Paljud religioonikuulutajad rikastusid ka ise viina ja veiniga kauplemisest. Peaaegu XIX sajandini kogusid kloostrid rahvalt andamina mõdu ja teisi produkte, hiljem aga jootsid usklikke. Määrati spetsiaalsed inimesed, kes jälgisid, et rahvas kodusel teel viina ei valmistaks, vaid ostaks seda avalikest joogikohtadest. Talupoeg ei tohtinud ajada viina ega valmistada mõdu isegi pühadeks, pulmadeks ega matusteks. Vaimulikud kaitsesid endi huve suure agarusega. Nii andis Troitsko-  
Ipatski mungakloostri eestseisja kloostri ülemvalitsejale korralduse: «Kui keegi tegeleb viina või kalja müümisega, siis trahvida teda viie rublaga inimese pealt, kes on aga vaene ja kellelt midagi võtta ei ole, seda peksta vitstega.»

Kloostri põhikiri lubas ja lubab ka praegu munkadel veini juua. Kuid seda teatud «kitsendustega» — mitte üle ühe krassouli päevas. Kas te aga teate, kui suur see krassoul on? Mitte vähem ega rohkem kui 800 grammi! Kah kitsendus!

Kõigil usupühadel toimusid ja toimuvad kahjuks ka praegu suured joomingud, kus joovad nii vaimulikud ise kui ka koguduse liikmed. Kui need pühad juhtuvad sattuma vastutusrikkale tööperioodile põllumajanduses, tekitavad nad rahvamajandusele eriti suurt kahju.

Kõigi vahenditega rahvast sõnakuulelikkusele sundides ei saanudki kirik mööda minna niisugusest ahvatlevast ja uimastavast vahendist, nagu seda on viin. See-pärast ongi jumal ja viin omavahel liitlased. V. I. Lenin nimetas religiooni väga tabavalt vaimseks puskariks.



## ALKEEMIKUTE AVASTUSED

Endistel aegadel ei olnud joovastavatel jookidel sellist hävitavat jõudu nagu tänapäeval. Selles, et vein on aja jooksul kangemaks muutunud, on süüdi alkeemikud.

Keskaja alguses, kui inimesed sõna tõsisel mõttes kullahullustust põdesid, ilmusid välja «õpetlased», kes olid otsustanud seda nii hinnatud metalli hoopis oma-pärasel viisil saada. Kloostrikongides, suurnike lossides ja igasugu salaugastes tegelesid tuhanded inimesed kulla valmistamisega. Nad kuumutasid, keetsid, sulatasid, segasid, jahutasid ja tegid veel palju igasuguseid operatsioone kõige erinevamate ainetega.

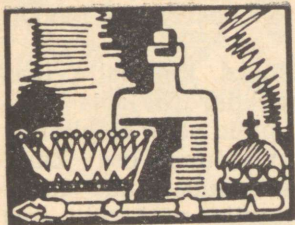
Nende «õpetlaste»-alkeemikute teadmised olid väga väikesed ning varustus väga algeline. Meie tänapäeva keskkooli keemiakabinett oma sisustusega kujutab alkeemikute varustusega võrreldes juba teaduse tempelit. Kõige «hinnalisemaks» alkeemikute varustuseks oli tolle aja väga populaarne teooria niinimetatud «filosoofilisest ehk tarkade kivist». Millegipärast uskusid inimesed niisuguse «tarkade kivi» olemasolusse, mille abil oleks võinud iga väheväärtusliku metalli, nagu näiteks seatina või vase, muuta väärtuslikuks kullaks. Kõik jõupingutused olidki suunatud selle «tarkade kivi» valmistamisele.

Loomulikult ei saavutatud selliste katsetustega mitte midagi. Kuid «tarkade kivi» otsinguil tegid alkeemikud terve rea huvitavaid avastusi. Nii avastasid nad ka mooduse, mida hakati nimetama «destilleerimiseks» või «utmiseks». Selle mooduse olemus seisneb järgmises: kuumutades vedelikku, antud juhul veini, keemiseni, hiljem aga jahutades auru erilistes kõvertorudes, avastasid alkeemikud, et uue vedeliku joobnuks tegevad omadused on tunduvalt suuremad. Seega siis lootes leida kulda, avastasid alkeemikud hoopis piirituse.

Uuele vedelikule, mis kutsus esile niivõrd tugeva joobumuse efekti, hakati omistama ravi- ja teisi kõikvõimsaid omadusi. See väljendub ka tema nimetuses: sõna «piiritus» tuleb ladinakeelsest sõnast «spiro», mis tähendab «hingan». Veest ja piiritusest valmistatud viina hakati aga nimetama *aqua vitae*, s. o. «eluveeks».

Selline tähtis avastus ei saanud jääda märkamatuks. Kohe algasid uued otsingud ja uurimused. Araabia alkeemik Razez (sünd. 860. a.) leidis esimesena mooduse, kuidas saada absoluutselt puhast piiritust, mida hakati nimetama alkoholiks. *Alkohol* tuleneb araabiakeelsest sõnast ja tähendab niisugust omapärast mõistet nagu «aine väga peen ja puhas omadus».

Alles hiljem leiti võrdlemisi lihtne ja odav alkoholi saamise viis teraviljast ja kartulist. Ettevõtlikumad inimesed taipasid kiiresti, et viin ja piiritus võivad kättesaamatut «tarkade kivi» edukalt asendada. Viina ja piiritusega kaubeldes võis ju kulda küll ja küll kokku ajada. Kanged alkohoolsed joogid hakkasid kogu maailmas katku kiirusel levima.



## VIIN RIIGIKASSA TEENISTUSES

Valitsevate klasside käes muutus alkohol juba ammust ajast tähtsaks tuluallikaks. Paljude riikide eelarved koostati viina müügist saadavaid kasumeid arvesse võttes. Seepärast võttis riik ka alkohoolsete jookide tootmise ja müügi oma kontrolli alla. Valitsejad olid huvitatud, et alamad hästi palju jooksid, kuna see oli riigikassale kasulik.

Seejuures mõtles riik kõige vähem rahvale. Juba Ivan Julma valitsemise ajal ei tohtud Venemaal ilma erilise loata viina valmistada ega avalikke joogikohti avada. Erilise soosingu märgiks lubati seda teha ainult bojaaridel, õukondlastel, opritšnikutel ning vaimulikonnal. Talupoegade suhtes aga kehtestati niisugune seadus: «Kui talupojad hakkavad viina ajama ja müüma, tuleb nendel talupoegadel käed raudu panna ja Siberisse saata.»

Viinaga kauplemiseks määrati kõrtsidesse erilised usaldusväärsed inimesed, kes olid vandega (risti suudlemisega) töötanud usus ja õiguses valitsejat teenida. Rahva taskust raha väljapumpamise alal said neist riigi poliitika südid elluviijad. Ühes käskkirjas oli otseselt öeldud, et vannutatud isikud peavad «tegutsema kohumatult, kasumi eest ootab neid valitseja armulikkus

ja mingit hädaohu neil karta ei ole, peaasi — joomareid ei tohi eemale peletada».

Valitsus määras juba ette kindlaks, kui palju igas ringkonnas viina müügist raha koguda. Kui seda summat miskipärast kokku ei saadud, pidid selle ringkonna elanikud erilise jaotuse järgi puuduva osa kinni maksma. Need, kes oma osa ei maksnud, pandi «häbi-posti», see tähendab — viidi kusagile väljakule, kus neile ihunuhtlust anti. Seepärast pidas rahvas paremaks rahast lahti saada kõrtsides, kui seda lausa muidu ära anda. Selliste abinõudega tõukas valitsus oma alamaid joomise teele.

Viinaga kauplemine muutus üheks kõige tulutoovamaks tegevuseks. Riigi erilise soosingu tõttu võis võimu kaitsva kilbi all korda saata igasugust ebaseaduslikkust. Nii oli see näiteks ka Venemaal. Alkohoolsete jookide valmistamisega ja müümisega tegelevad inimesed said kiiresti suurte kapitalide omanikeks, mille käive omas tähtsust ka juba kogu riigieelarves.

Oma sädeleva irooniaga kirjutatud jutustuses «Noor Vitušišnikov» näitab J. Tõnjanov peene sarkasmiga, kuidas toimus rahandusministri Vrontšenko «lange-mine» ning oli kõikumisohus Nikolai I impeeriumi finantsiline olukord, kui viinaga kauplev Rodokanaki otsustas riigile rendi maksmisest ära öelda. Kui Rodokanaki oleks oma ähvarduse täide viinud, jäänuks riigikassasse laekumata mitte vähem ega rohkem kui 20 miljonit rubla. Sellist soliidset kasumit sai riik viinaga kauplemiselt.



## KUIDAS RAHVAS ENNAST KAITSES

XIX sajandi teisel poolel suurenes Venemaal talupoegade massiline vaesumine ning hakkasid kujunema kapitalistlikud suhted, mis tõid kaasa veelgi suurema rõhumise. See kõik viis selleni, et alkoholi tarvitamine võttis hirmuäratava ulatuse. Alkohoolsete jookide tootmise ja müügi endi kätte haaranud tegelinskid läksid kasumite jahil välja igasugustele kuritegudele. Rahvast joodeti nii ägedalt, et lausa terved külad muutusid kerjusteks.

Rahva kannatuste arvel rikastudes tõtsid viinaga kauplejad pidevalt alkohoolsete jookide hindu, kõrtsipidajad muutusid väga rafineerituiks igasuguste mahhinatsioonide läbiviimisel, müües viina sildi all igasugu surrogaate. Üha sagedamini kutsus alkohol esile raskeid mürgistusi, vigastusi, vaimuhaigusi ja surmajuhumeid.

Ent rahva teadvuses hakkas juba tekkima arusaamine, et neid joodetakse jultunult ja ettekavatsetult, ning seda kõike tehakse valitsuse teadmisel. Oli vaja endipoolsed abinõud tarvitusele võtta, muidu ootas neid laostumine ja surm.

1858. aastal leppisidki Leedumaal ühe kingsepa ja ühe tislari töökoja töölised omavahel kokku, et keegi nendest enam viina ei joo. Selline otsus oli omamoodi



protestiks viinaga kauplejate ja kõrtsipidajate omavoli vastu.

See eeskuju avaldas niivõrd suurt mõju, et lühikese ajaga ühinesid sellega paljud Kesk-Venemaa kubermangude — Kurski, Saraatovi, Tuula, Pensa, Tveri jt. elanikud, kes samuti teatasid oma kavatsusest joomine lõpetada. Ilma igasuguste kõrgemalt poolt antavate eeskirjadeta, vastuolus tsaarivalitsuse poliitikaga, jättis rahvas oma initsiatiivil viina ja veini joomise maha.

Kõikjal töötas rahvas viinast loobuda — küll individuaalselt küll tervete kogukondadena, nii suuliselt kui ka erilistele sellekohastele paberitele allkirju andes. Töötuse andnud jälgisid rangelt ka sellest kinnipidamist. Eksinuid karistasid kogukonnakohtud trahvidega ja isegi ihunuhtlusega. Näiteks kui üks Šivenski maakonna Lukniki küla talupoeg enda purju jõi, võtsid naabrid ta kinni ja vedasid trummipõrina saatel kaks korda ümber küla. Paljudes kohtades otsustasid külakogukonna koosolekud sulgeda viinapoed. On teada niisugune fakt: kui üks Olonetski kubermangu elanik pöördus külakogukonna koosoleku poole kõrtsi avamise loa saamiseks ja lubas selle eest maksta kogukonna heaks 20 rubla, siis teine talupoeg ütles samas, et tema maksab 40 rubla, kui koosolek kõrtsi avada ei luba.

Tuntud kriitik ja publitsist N. A. Dobroljubov oli välistatud sellest võimsast liikumisest, millega vene rahvas näitas, et temas elab siiski edasi see moraalne jõud, mis tungleb karskete eluviiside poole.

Ülemused sattusid aga ärevusse — hakkas kannatama riigikassa. Võeti tarvitusele mitmesuguseid abinõusid — alates meelitustest kuni trahvide ja muude

karistusteni. Kuid loobumistootuse andnud inimesed ei nõustunud mingil tingimusel viina jooma.

Ühe pealtnägija jutustuse järgi koguti kord talupojad maksunõudja juurde kokku ja küsiti neilt, mispärast nad enam viina ei joo.

«Niisama, ei soovi rohkem,» vastasid talupojad.

«Mispärast siis ei soovi?»

«Oleme tunda saanud, et see viin on ainult üks majapidamise laostaja.»

Ülemuste poolt ahvatlemiseks kingitud viinavaadi valasid külaelanikud aga jõkke tühjaks.

Rahvas oli joomise läbi nii palju kannatanud, et isegi tsaristliku Venemaa kirjaoskamatud ja kurnatud talupojad said aru viina kahjulikkusest ning osutasid valitsuse viinapoliitikale veel kaua vastuseisu.



## RAHANDUSMINISTER «ISAMAAD» PÄÄSTMAS

Tsaarivalitsus mõistis, et sel moel võib ta ilma rahata jääda, sest viinast saadi umbes üks kolmandik kõigist tuludest. Ohtlikud olid aga ka organiseeritud väljaastumised alkohoolsete jookide vastu. Võis ju rahvas viina joomiselt poliitikale üle minna. Ega keisrinna Katariina II asjata otsekohevalt välja öelnud: «Juua täis rahvast on kergem valitseda.»

Otsustati kiired abinõud tarvitusele võtta.

Kõik riigi paremad ja targemad pead nägid vaeva selle keeruka ülesande lahendamise kallal. Parimaks tunnistati rahandusministri S. Witte poolt esitatud projekt. Ta tegi ettepaneku alkohoolsete jookide tootmise ja müügi õigus üksikisikute käest ära võtta ja riigi kätte koondada. Seega sai riik alates 1895. aastast viinamonopoli enda kätte. Rahva rahulolematuste vähendamiseks teatas valitsus, et nüüdsest peale müüakse ainult heakvaliteedilist viina kõigile kättesaadava hinnaga ja ainult selleks eriliselt määratud kohtades.

Võitluseks joomisega moodustati niinimetatud rahvakarskuse hoolekanne. Kuid see oli vaid üks riugastest. Erakarskusseltsid, mis seni olid jõukohaselt siiski võidelnud alkoholismi vastu, olid nüüd sunnitud oma tegevuse lõpetama, sest eraseltside olemasolule võidi vaadata kui umbusaldusele riigi poliitika suhtes. Riigi «hoolekandesse» sokutasid end kelmid ja petised, kes olid alati valmis riigi arvel rikastuma. Kõik avalikud söögimajad, kus alkohoolseid jooke ei müüdu, muudeti nende «hoolekandjate» abiga niivõrd igavateks kohtadeks, et neid külastati väga harva. Seevastu aga igasugustes joogikohtades, mis tavaliselt asusid söögimajade vahetus läheduses, oli tehtud kõik ahvatleva mõju suurendamiseks. Nendes mängis nüüd muusika, ja kellerid, kes hoolitsesid asutuse huvide eest, olid igati lahked ja vastutulelikud ning igaüks võis oma raha eest kas või veidike aegagi end täiesti sõltumatuna tunda. Aga kes siis ei tahtnud tunda end vaba inimesena — kas või kõrtsis ennast viinaga uimastades. See pärast läkski rahvas kõrtsi, mitte aga riiklike karskuse eest võitlejate juurde.

Ja missugused need «võitlejad» olidki? Igaüks tahtis

haarata endale kõige rasvasemat tükki. Aga ka need, kes tegelikult mõtlesidki sellel tööpõllul mingit kasu tuua, said ära teha üpris vähe. Andis ju riik võitluseks joomisega ainult poolteist kopikat igalt viina müügist laekunud kahelt rublalt.

Sellise «karskuspoliitika» tõttu kasvasid riigi tulud järsult. Kui varem rahvas kulutas joomisele keskmiselt 300 miljonit rubla aastas, siis pärast viinamonopoli sisseseadmist hakati viinale kulutama umbes 600 miljonit rubla aastas. Sellepärast hakatigi riigieelarvet nimetama «purjus eelarveks».

Hulk aega hiljem, 1913. a., näitas V. I. Lenin oma artiklis «Vaba sularaha» ilmekalt tsaristliku Venemaa majanduse röövellikku iseloomu, kus üheks «vaba sularaha» saamise vahendiks oli viin. V. I. Lenin kirjutas: «Kokku müüs kroonu 5 aasta jooksul (1908—1912) 440<sup>1</sup>/<sub>2</sub> miljonit ämbrit neljakümnekraadilist puskarit. Kasumi suurenemine 42 kopikat ämbrikt andis 185 miljonit rubla.»



## KAPITALISTLIKES MAADES

Võib täie õigusega öelda, et alkoholi tarvitamine muutus ühiskondlikuks paheks just kapitalistlike suhete arenemise ajajärgul. Julm ekspluateerimine, püüe

muuta tööline elavaks masinaks, viisid selleni, et joomine võttis massilise iseloomu. Töölisel ei olnud midagi kaotada: kui mitte täna siis homme võis ta tööpuuduse tõttu ikkagi tänavale sattuda. Püüdes leevendada nukrust, hakkaski tööline jooma. Oma töös «Töölisklassi olukord Inglismaal» kirjutas Fr. Engels:

«Väsinud ja kurnatud tööline pöördub töölt koju: ta tuleb oma ebamugavasse, niiskesse, ebameeldivasse ja musta elamusse: talle on vaja meelelahutust, talle on vaja midagi, mille nimel töötada, mis pehmendaks homse raske päeva perspektiivi... Kuid peale nende füüsilisemat laadi põhjuste, mis sunnivad töolist jooma, mõjub siin veel enamuse eeskuju, halb kasvatus, võimatus noori inimesi kiusatusest kõrvale hoida, paljudel juhtudel nende joomisele andunud vanemate otsene mõju, kes ise annavad lastele viina, veendumus, et viinaaurude mõju all unustad mõneks tunniks elu viletsuse ja raskuse, ning sadu teisi asjaolusid... Joomine on siin lakanud olemast pahe, mille pärast võib süüdistada neid, kes on temasse nakatunud; ta muutub teatud tingimuste paratamatuks tagajärjeks, mis mõjuvad tahtetule objektile, — tahtetule vähemalt nendes tingimustes. Las vastutab selle eest see, kes tegi töölise selliseks objektiks.»

Alkohoolseid jooke tootvad ja nendega kauplevad koondised mängivad tähtsat osa alkohoolsete jookide levitamisel kapitalistlikes riikides ka käesoleval ajal. Suuri kasumeid taga ajades lähevad viinaga kaubitsejad välja kõige häbematumale reklaamile, mis ülistab alkohoolseid jooke lausa «eluveena».

Imperialistid ei häbene alkohoolsete jookide vägivaldset levitamist ka nendes riikides, kus majan-

dus on veel nõrgalt arenenud. Näiteks 1901. aastal rajatud veinitootmise trust, ujutades Indo-Hiina üle prantsuse veinidega, suurendas oma tulud 20 aasta jooksul 5,5-kordseks. Selle trusti püüdluste tulemuseks oli olukord, et Indo-Hiinas tuli ühe kooli kohta 100 alkohoolsete jookide müügiga tegelevat asutust.

Veelgi suuremal määral kasutatakse alkohoolseid jooke rahvamasside teadlikkuse ja poliitilise aktiivsuse mahasurumiseks tänapäeval. Ohjeldamatute orgiate, mõrvade, pornograafia, sadismi ja mitmesuguste narkootiliste ainete (eeskätt alkoholi) kultus on saavutanud grandioosse ulatuse just nendes maades, kus õitseb õõnes business. Kõik on seal suunatud sellele, et töölisi õiguste eest võitlemise teelt kõrvale juhtida, sulgeda nende silmad paljude ebaseaduslike tegude suhtes. Ülistatakse ainult seda, mis aitab monopolistidel oma võimu kindlustada. Kõik muu aga surutakse tagaplaanile. Ekspluataatorid ei taha, et inimesed vaataksid tulevikku kaine pilguga, vaid peavad paremaks, kui töölised vaatavad kõike läbi viina-auru uduse katte. Selle taga on finantstsuusadel mugavam oma mahhinatsioonid sooritada, rahvaid uutele sõdadele tõugata. Sellepärast suureneb alkoholi tarvitamine kapitalistlikes maades iga aastaga. Näiteks Ameerika Ühendriikides suurenes ainuüksi kaheksa aasta jooksul — 1940 kuni 1948 — alkohoolikute arv 31 protsendi võrra.



## MISPÄRAST ON SIISKI KA MEIL JOODIKUID?

Tõepoolest, mis või kes põhjustab siis meil seda pahet? Kapitalistide ja mõisnike klasside likvideerimisest möödub meie maal juba varsti pool sajandit ja järelikult peaks olema kadunud ka need peamised põhjused, mis inimesi joomisele tõukasid.

Milles siis asi seisab? Kas raske mineviku tagajärg? Seda võiksid ehk rääkida need, kes ise ekspluateerimise iket on tunda saanud. Nende hulgas on aga tavaliselt just väga vähe joodikuid. Millega aga seletavad oma kiindumust viinasse need, kes on sündinud pärast 1917. aastat? Mida saavad endi õigustamiseks öelda noored, kes on praegu 20—25 aastased?

Tuleb välja mingi rumal olukord: põhjusi ei ole, aga siiski juuakse. Kuid ilma põhjusega ei toimu ju midagi. Seepärast on vaja hästi põhjalikult välja selgitada, mis võimaldab mõnedel meie inimestel veel anduda joomisele. Välja selgitanud põhjused, on meil võimalik teha otsustav lõpp sellele häbiväärsele nähtusele meie elus.

On teada, et inimeste mõttelaad oleneb elutingimustest. Meie teadvus läheb kaasa meie ümber toimuvate muudatustega, neid lahti mõtestades ja hinnates. Ja kui on vaja, muudab inimene teda ümbritsevat keskkonda vastavalt oma vajadustele. Seega on inimese teadvus

ühest küljest ta elutingimuste tagajärg, teisest küljest aga aitab teadvus elutingimusi muuta, neid paremaks teha.

Inimeste teadvuses ei sünni aga siiski ainult huvitavad ideed. Inimmälu on talletanud endasse ka palju halba varem elanud põlvkondade mõrudast eluteest. Kui selle halva pärandiga ei peeta vajalikku võitlust, siis, vaatamata elu ja töötingimuste tunduvalle paranemisele, segab ta meie normaalset eluviisi veel küllaltki kaua. Seejuures jääb laiskadel ja loitudel inimestel terve mõistus sageli tagaplaanile, ning tehes sellega suure vea, elavad nad edasi vana viisi, säilitades kõik selle halva, mis on möödunud aegade jooksul kogunenud.

Niisuguseid igapäevases elus säilinud kahjulikke tavasid nimetatakse iganditeks. Üheks niisuguseks kahjulikuks igandiks on ka joomine. Ent inimene on ju mõtlev olevus, miks peaks ta teadvuses säilinud igandeid pimesi järgima. Tuleb elada nii, kuidas näevad ette uued elutingimused. Paljugi mis oli minevikus! Kõike ei sobi ometi tänapäeva üle tuua.

Mida ütleksime traktoristi kohta, kes, nähes maas vedelevat harkatra, peataks traktori ja hakkaks kündma esiisade kombel? Rumal, veider inimene — kehitaksime õlgu. Ent viinajüngrid? Selle asemel, et lugeda raamatut, kuulata raadiot, minna staadionile või kinno, istuvad nad pudeli taga.

Juhtum Abašiniga, millega me oma vestlust alustasime, viis meid juba kindlale järeldusele: üksnes laiskuse ja kultuuritusega saab seletada nende käitumist, kes hoiavad kramplikult kinni minevikukombitsaist. Niisugused inimesed ei võta lihtsalt vaevaks kasutada neid rikkalikke võimalusi, mida riik kogu



rahva käsutusse annab. Otsides õndsust sellest kõige primitiivsemast meelelahutusest, mürgitavad nad oma organismi alkoholiga, hülgavad hoolitsuse, millega on meie maal ümbritsetud inimene, heidavad väljakutse kommunismi ehitavale ühiskonnale.



## ALKOHOLI MITME- PALGELISUS

Mida kujutab siis endast see inimeste elus nii silmapaistva koha võitnud aine? Alkohole, või nagu neid veel nimetatakse — piiritusi —, on mitmesuguseid. Antud juhul räägime sellest alkoholi eriliigist, mida sisaldavad kõik joovastavad joogid. Seda alkoholi liiki tuntakse ka veel etüülalkoholi või viinapiirituse nime all ning tema keemiline koostis on küllaltki lihtne. Iga tema molekul koosneb kahest süsiniku aatomist, kuuest vesiniku atomist ja ühest hapniku aatomist —  $C_2H_5OH$ .

Etüülalkoholi saadakse mitmesugusel viisil — utmisel teraviljast, peetidest, kartulitest, puidust (üks kuupmeeter absoluutselt kuiva puitu annab 158 liitrit viinapiiritust), aga samuti ka mõnedest põllumajanduse kõrvalproduktidest, nagu näiteks puuvillakestadest; sulfitleelistest — tselluloosi tootmise jääkidest; märkimisväärt kogus piiritust valmistatakse sünteetilisel teel,

kasutades selleks peamiselt etüleeni, mida saadakse nafta ümbertöötlemisel ja söe koksistamisel.

Sel läbipaistval, selgel, erilise lõhna ja maitsega vedelikul on peale joovastava toime veel teisigi omadusi. Kui niisutada alkoholiga tükike vatti ja asetada nahale, siis laienevad selles kohas veresooned ning nahk muutub punakaks. Seda vere «juurde tõmbamise» ja kohaliku temperatuuri tõstmise omadust kasutatakse soojendavate piirituskompresside tegemisel. Kui alkohol tungib nahas olevate närvikiudude otsteni, tekib kerge kipitustunne, millele järgneb mõningane tundlikkuse vähenemine. Peale selle hävivad alkoholi ja naharakkude kokkupuutekohas paljud haigusi tekitavad mikroobid ning toimub kudede välimiste kihtide tihenemine või nn. parkimine. Sellepärast kasutatakse alkoholi väga laialdaselt desinfitseeriva ning parkiva aina.

Enne mingi süsti tegemist hõõrutakse süstimise kohta eelnevalt tingimata piiritusega. Mõningate kopsuhaiuste korral süstitakse kolmekümne kolme protsendilist piirituslahust isegi veenisisesi. Alkohol kuulub ka šokivastaste ravimite hulka.

Üks keemialaboratooriumi tööline jutustas kunagi, et saades tugeva käelaba põletushaava, torkas ta käe instinktiivselt, mõtlemata milleks, nähtavasti väljakanatamatu valu vaigistamiseks, kõrvalasuvasse piiritus- anumasse. Tema suureks hämmastuseks pärast sellist «isearstimist» põletuse tagajärgi peaaegu ei olnudki. Ilmnes alkoholi tugev parkiv ja jahutav toime, mis takistaski põletikulise protsessi arenemist põletusko- hal.

Alkohol on ka suurepärase lahusti. Palju ravimeid — mida nimetatakse tinktuurideks — valmistatakse viina-

piiritusega. Kuna ta hästi põleb, kasutatakse tema puhast sinakat leeki, kui on vaja meditsiinilisi instrumente kiiresti desinfitseerida. Niisiis on alkoholi kõigil eriliikidel — olgu see 88-protsendiline toorpiiritus, 95,5-protsendiline rektifikaat, 96,5-protsendiline täiesti puhas piiritus või lahjendatud piiritus — meditsiinitöötajate arsenalis tähtis koht.

Kuid mitte alati ei aita alkohol elu säilitada. Mingsugusest momendist peale, kui ta kontsentratsioon muutub liialt suureks, hakkab piiritus kaitsevõimet vähendama, ja seda mitte ainult inimestel, vaid ka loomadel ja taimedel. On teada, et kui vilja, näiteks ube või herneid, panna puhtasse vette ja vette, mis sisaldab erinevates kogustes alkoholi, siis idanemine on seda halvem, mida rohkem on vees piiritust.

Kord tehti selline katse: alkohoolikult ja tervelt inimeselt võetud väike kogus verd segati eraldi tassikeses toitepuljongiga, milles olid tüüfuse pisikud. Kahe tunni möödudes kontrolliti nende mikroobide poolt moodustatud kolooniate arvu. Seejuures selgus, et tassikeses, kuhu segati alkohooliku verd, oli neid 337, seal aga, kuhu valati terve inimese verd — kõigest 208. Millest räägivad need tulemused? Sellest, et joodikute vere kaitsevõime on tunduvalt vähenenud.

Veel ühe täiesti ootamatu katse tulemused. Kuuris, mille lakka oli pandud 160 muna kunstlikuks haudumiseks inkubaatoris, puhastati destilleerimise teel piiritust. Mitte keegi ei osanud ette näha, et piirituse destilleerimisel eralduv väike kogus auru võib munadele mõju avaldada. Kuid munadest koorus ainult 78 tibu, kusjuures 40 nendest hukkusid esimese kahe-kolme päeva jooksul ning 25 sündisid mitmesuguste vigadega.

Seda, et alkohol kahjustab loote rakke, näitasid joodikute ja mittejoodikute sugunäärmete uurimised. Esimestel olid need kahjustatud 86 juhul 100-st, teistel aga ainult 29 juhul. Niisiis, olenevalt kontsentratsioonist ja mõju tihedusest, avaldab alkohol eluskudedele nii abistavat kui ka kahjustavat mõju.

Viinapiirituse kasutamise sfäär ei piirdu üksnes meditsiini ja bioloogiaga. Laialdaselt kasutatakse teda ka mitmesugustes tööstusharudes. Ta on üheks tingimata vajalikuks komponendiks sünteetilise kautšuki, kunstkiudude, igasuguste lakkide, värvide, parfümeeriatoodete ning foto- ja kinofilmide tootmisel; ta on mootorite «külmumise» vastu kasutatava vedeliku — antifriisi — põhiliseks koostisosaks. Üldiselt võttes on väga paljude meid igapäevases elus ümbritsevate esemete koostises viinapiirituse molekule.

Kuid vähesed teavad, et ka meie organism sisaldab alkoholi. Kui uurida täiesti terve inimese verd, kes kogu oma elu jooksul ei ole suhu võtnud tilkagi alkoholset jooki, võib ka siin leida viinapiiritust. Tõsi küll, väga väikses koguses, kõigest 0,03 protsenti. Arvatakse, et alkohol tekib koos söögiga organismi sattuvate süsivesikute vahetuse tulemusel. Kuidas see ka ei oleks, sisaldab inimese keha alkoholi, nagu ta sisaldab raua, vase, mangaani ja teiste elementide mikrokoopilisi koguseid.

Kuid alkohooliku veres hakkab see tilgake kasulikku keemilist ühendit äkki nagu magnetina liitrite kaupa sugulasvedelikku «enda külge tõmbama». Seejuures toimub see mõnikord nii jõuliselt, et tekkivas alkoholihulluses kaotab inimene tervise, koguni elu. Rahvusvaheline statistika näitab, et ligikaudu pool kogu piirituse toodangust kaob inimeste kõhtu.



## KEDA NIMETADA ALKOHOOLIKUKS

Kui keegi joob end korraks maani täis ja käitub sündsusetult, on ta lihtsalt madala kultuuriga inimene, kes rikub avalikku korda. Ainult sellepärast teda alkohoolikuks nimetada veel ei saa.

Samas on aga inimesi, kes ka joobnud olekus peavad end ülal väga vaikselt ja püüavad vältida miilitsatöötajate tähelepanu. Sellele vaatamata võivad nad aga olla tõelised alkohoolikud.

Võta siis kinni!

Kujutame endile ette üht noormeest näiteks sõbra pulmas. Ühinedes tervisejoomisel kogu seltskonnaga, ei mõtle ta tühjendatud klaaside arvule. Algul kaelustas ja suudles kedagi, pärast noris tüli, hiljem leppis ja kaelustas jällegi, siis laulis, õigemini küll karjus midagi, pingutas end nii, et silmamunad ähvardasid pealuust välja tungida ja kaelasooned paisusid. Seejärel tundis kihku jalgades, vaarus põrandal paar graatsilist kaart, kukkus ja tõusis... Taas kukkus ja tõusis. Kuni lõpuks hommikul kuhugi magama vajus. Vägilase uni see muidugi polnud. Kuidas tundis ta end hommikul ärgates? Vastikult, väga vastikult!

Peas lõhub nagu vasaratega, kaela keerata on valus. Rinnus närib miski, ajab iiveldama, pöörab sees kõik pahupidi. Kogu keha on nagu läbi pekstud, jõud on

viimseni otsas, tahaks ainult vaikust ja rahu ning mingit abi, kuid millist — ei tea isegi. Ainuüksi mõtlemine viinale ajab kogu keha vastikult värisema. Uhesõnaga, on olemas kõik küllaltki raske mürgituse tundemärgid. Organism astub nüüd välja tema kallal toimepandud vägivalla vastu ja iga mürgitatud rakk peab vihast võitlust temasse tunginud mürgiga — alkoholiga. Seni kui see võitlus kestab ning mürk ei ole veel kahjutuks tehtud, on inimene mürgitatud seisundis. Alles pärast seda kui organismil õnnestub taastada normaalne ainevahetus, saab inimene tagasi rahuldava enesetunde.

Ja kui tuttavate ees hiljem kiideldaksegi, et küll seal pulmas sai alles joodud, säilitab inimene endas veel kauaks mälestuse üleelatud piinadest ja samasuguse joomise võimalustega teda niipea enam ei meelita. See pärast ei saagi teda ka alkohoolikuks nimetada.

Kuid mitte alati ei ole organismi ja viina kokkupõrge nii formikas, et see viiks konfliktini. Küllap on kõigil olnud juhust näha inimesi, kes küll joovad, kuid purju nagu ei jääkski. Nende olekust ei saa kuidagi välja lugeda, et nad oleksid mürgitatud.

Meenub keegi aednik, kes majast majja käies dekoratiivtaimi ravis, — viiekümnendates aastates suur täidlane mees. Keegi ei näinud teda kunagi joobnuna, kuid millal ta ka ei tulnud — hommikul, lõunal või õhtul — alati palus enne tööle asumist klaas külma vett, võttis pintsaku sisetaskust lameda metallpudeli, keeras korgi pealt, mida sai ühtlasi ka napsiklaasiks kasutada, valas sinna mingit rohekat, vängelt lõhnavat, oma isikliku retsepti järgi valmistatud vedelikku ja kummutas selle ning veel teisegi taolise portsjoni kiire liigutusega suhu. Siis jõi klaasi külma vett, keeras pudelile korgi peale, peitis tasku ja alustas tööd. Mõne

aja pärast oleks ta sisemuses nagu midagi küdema hakanud — nagu tõmbus roosaks ning ta hakkas üsna vaikselt mingit lastelaulukest ümisema.

Oma tööd oskas ta suurepäraselt, oli alati rahulik ja viisakas, käitus igati väärikalt. Sellele vaatamata oli ta raskekujuline alkohoolik, sest ta organism oli selle mürgiga juba tihedas sõpruses.

Tõsi küll, kaugeltki mitte kõik alkohoolikud ei ole nii tasased. Enamus nendest kaotavad purju jäädes oma inimväärikuse — muutuvad pealetükkivaks, küüniliseks, vastikuks, sageli isegi metsikuks ja ümbrusele ohtlikuks. Kõiki neid ühendab aga üks tunnus — nende organism on alkohoolsete jookide sagedasest tarvitamisest alkoholiga niivõrd läbi imbunud, et nad ei saa läbi ilma alkoholi regulaarselt tarvitamata. Ja seetõttu muutuvadki nad tema orjadeks — alkohoolikuteks.



## KUIDAS SEE KÕIK TOIMUB?

Raske, mõnikord aga isegi võimatu, on kindlaks teha seda momenti, kust alates inimene, kes joob «nagu kõik teisedki», hakkab äkki muutuma tõeliseks alkohoolikuks. Raske seepärast, et meie organismil ei ole selliseid «kontrolli-analüüsi» aparate, mille abil võiks automaatselt määratleda selle saatusliku piiri.

Organismi rakud vastavad alkoholsetest jookidest tekkivale kroonilisele mürgitusele sellega, et kaotavad võime toitainete õigeks omandamiseks ning läbitöödeldu eritamiseks. Normaalne ainevahetus asendub järk-järgult ebanormaalse, haiglasliku ainevahetusega. Niisuguse, kui nii võib öelda, «alkohoolse» ainevahetuse olemus seisab selles, et rakud harjuvad nendes alaliselt leiduva suure mürgikogusega ning pärast on neil juba raske ilma selleta läbi saada.

Seda, mis toimub seejuures organismiga, võib mõningal määral võrrelda inimese olukorraga, kes on pikemat aega süüdnud teravamaitselisi pipra, äädika, sinepi või teiste maitseainetega rikkalikult vürtsitatud toite. On loomulik, et igasugune muu, isegi normaalselt soolane söök tundub talle mage ja mittemaitsev. Mispärast? Seepärast, et ta on vürtsitatud toitudega juba harjunud. Kuid sõna «harjumus» määratleb subjektiivseid suhteid. Taoliste harjumuste füsioloogiliseks aluseks on organismi erilisel muutunud ainevahetus, mis nõuab soola, pipra ja teiste teravate maitseainete pidevat juurdevoolu. Seesugust ainevahetust on mõnikord väga raske õigetele rööbastele tagasi pöörata, isegi kui on vaja ravida näiteks hüpertooniatõbe või mõningaid teisi haigusi. Sest peale kõige muu etendab igasuguste harjumuste tekkimisel tähtsat osa ka peaju, kus kujunevad välja ebaterved tingrefleksilised seosed, mis takistavad normaalsele teele tagasipöördumist.

Niisiis on ainevahetuse iseloomul organismile väga suur tähtsus. Vahel ilmnevad selle iseärasused täiesti ootamatult. Hiirtega tehtud katsed näitasid, et isu mõningate toiduainete järele võib säilida ka siis, kui need ained on elule ilmselt ohtlikud. Ühte katseloomade gruppi toideti tooreste, teist kõvakskeedetud



munadega. Need hiired, keda toideti ainult kõvakskeedetud munadega, hukkusid mõne aja möödudes, tooreste munadega toidetud jäid aga ellu. Siis hakati hiirtele andma üheaegselt nii keedetud kui ka tooreid mune. Ja mis selgus? Loomad sõid ainult kõvakskeedetud mune, kuigi see toit viis neid kindlale hävingule. Midagi niisugust toimub ka alkohoolikute organismiga: neid kisub viina juurde nagu rauda magneti külge, kuigi iga samm toob haigused ja surma lähemale.

Kuid erinevalt kõigist teistest elusolenditest on inimene võimeline mõtlema, oma tegusid ja olukorda analüüsima ning selle alusel peab ta tuleviku suhtes tegema loogilised järeldused. Just sellepärast ei saagi inimestest rääkides pidada ainevahetust saatuslikuks ning määravaks. Inimene on alati võimeline ja kohustatud ennast jälgima ning juba esimeste hädaohu tundemärkide korral peab ta omaenese huvides vajalikud abinõud tarvitusele võtma.

Millised on need tundemärgid?

Esimene tundemärk — alkohoolsete jookide järgi tuntakse üha suuremat vajadust. Teatud ajast hakkab ainult vahetevahel alkohoolseid jooke tarvitav inimene äkki tundma, et ta mõtted keerlevad aina viina ümber. Just siis on vaja joomisele korrapealt lõpp teha, vastasel korral muutub vajadus juua niivõrd pakiliseks, et enda jõust sellega võitlemiseks enam ei jätku.

Teine tundemärk, mis räägib sellest, et viin hakkab inimese üle võimust saama, ilmneb järgmises: jooma «kukkunud» inimene ei taha ega saa enne järele jätta, kui viimane tilk on joodud või kui ta on lõplikult täis jäänud. Joodiku valvsust nüristab veel asjaolu, et viin kohe silmapilkselt pähe ei hakka ja talle hakkab hoopis näima, nagu oleks ta võitmatu!

Kolmas tundemärk — vajadus pead parandada. Mida kujutab endast pohmelus? See on väga vaevarikas seisund: käed ja kogu keha värisevad, ajab tugevasti higistama, pulss kiireneb, mõnikord tõuseb ka vererõhk, ajab iiveldama, kõhu ümbruses on valud ning pea undab. Inimene on sel ajal masendatud meeleolus, kergesti ärrituv ja arglik, talle näib, nagu räägiksid kõik kogu aeg ainult temast, ning teda rõhub süüdioleku tunne. Eriti halb hakkab aga õhtul — hirm on üksinda tупpa jääda, käsi tõrgub ööseks tuld kustutamast, sest siis haaravad inimest kohe painajalikud unenäod tagaajamiste, tapmiste ning koletistega. Ja kogu aeg on tahtmine viina võtta. Seejuures veel niisugune tahtmine, et napsi viina eest on alkohoolik sel momendil valmis kõigeks.

Kui normaalse ainevahetusega inimene meenutab pärast joomingut viina vastikusvärinaga, siis need, kelle organism hakkab alkoholiga juba harjuma, tunnevad hoopis vajadust juua veel täiendavalt kas või väike koguski seda mürki. Ainult siis muutub nende enesetunne enam-vähem rahuldavaks.

Füsioloogia seisukohalt on soov pead parandada täiesti «seaduspärane» nähtus. Akadeemik I. P. Pavlovi õpilane professor M. K. Petrova tegi vastavaid katseid. Ta õppis tundma koerte kõrgema närvitalitluse iseloomu, seejärel harjutas ta koerad alkoholi jooma ning registreeris kõik normist kõrvalekaldumised, mis selle harjumuse puhul ilmsid. Seejärel tegi aga kindlaks, et kui mõni aeg pärast suuremat alkoholiannust viia looma organismi väike kogus piiritust, muutub närvitalitus teatud määral paremaks.

Kuid ärgu napsisõbrad lasku end sellest võrgutada — peaparandus «aitab» ainult neid, kes on alkoholiga juba

harjunud või hakkavad harjuma. Normaalsel inimesel kutsub aga ka 20—30-grammine piirituseannus esile tõsised häired nii närvisüsteemis kui ka teistes elundites.

Samuti oleks väärt arvata, et kui ei ole neid kolme tundemärki veel korruga olemas või need tekivad teises järjekorras, nagu poleks siis alkoholismi veel karta. Kahjuks ei ole see siiski nii. Ka kõige pisema üksikasja ilmsikstulek, mis vihjab kas või ühelegi neist tundemärkidest, on tõsiseks hoiatuseks, et tervis on hakanud järele andma ning vaenlane on oma hävitustööd vallutatud territooriumil juba alustanud. Täielikust hävingust võib pääseda nüüd veel ühel viisil — vähemalt mitmeks kuuks tuleb lõpetada igasugune alkoholi sisaldavate jookide tarvitamine. Isegi kannu õlut ei tohi sel perioodil endale lubada.

Viinasse kiindunud inimese olukorra kogu koledus seisab selles, et iga kord, kui tal mingil põhjusel ei ole võimalik viina võtta, alustab tema alkoholiga harjunud organism omapärast streiki, mis väljendub eriti halvasti enesetundes ja rõhutud ning ärritatud meeleolus. Niisugune olukord muutub pidevalt hullemaks ja säilib seni, kuni saadakse järjekordne portsjon viina. Siis muutub alkohoolikul olemine ajutiselt kergemaks ja ta võib patuga pooleks kuidagimoodi tööle hakata.

Kui terve inimene pidulauas istudes võtab napsi viina selleks, et mõnevõrra tuju tõsta, siis alkohoolik otsib viina ainult sellepärast, et vastikust seisundist enam-vähem talutava enesetundeni välja rabelda.

Alkoholi kõige suurem salakavalus seisab selles, et ta võib täiesti salamahti, joodikule endalegi märkamatult muuta viimase enda orjaks.

Alkohoolik seob end käsist ja jalust ning muudab

sellest sõltuvaks ka paljusid teisi inimesi, tuues nende ellu igasuguseid ebameeldivusi, kannatusi ja hädaohte.

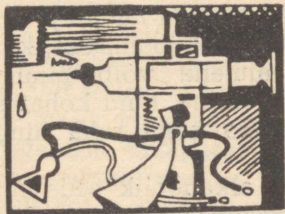
Alkohooliku ahelad lasuvad raske koormana perekonnal, sugulastel, tuttavatel ja töökaaslastel — kõigil, kellega ta on mingil kombel seotud. Millised need ahelad siis on?

Kõigepealt see, et alkohoolikut ei või peaaegu mitte kunagi ega mitte milleski usaldada. Nende alkohoolsetest jookidest pidevalt mürgitatud aju on kaotanud terve rea oma võimetest. Kui palju alkohoolik ka ei annaks suulisi või isegi kirjalikke lubadusi, ei saa tema sõnapidamises kunagi kindel olla. Lubadust andes on ta ka ise väga sageli veendunud, et ta seda täidab ja alt ei vea, kuid on vaja vaid mingit põhjust joomiseks, kui kõik unustatakse. Niisugune inimene võib minna apteeki oma lihasele lapsele rohtu tooma, kuid kohates teel oma joomasõpru, joob ta maha kogu rahä ning jätab haige ilma rohuta.

Raha laenuks mangudes lubab alkohoolik seda nii jumalakeeli ja ausa näoga tähtaegselt tasuda, et vahel on isegi raske keelduda. Kuid teadke, et sel momendil petab ta nii ennast kui ka teid. Hiljem leiab ta oma südamerahustuseks kindlasti tuhat põhjust, miks raha tagasimaksmisega venitada. Laenu tasumist päevast päeva edasi lükates harjub alkohoolik pikapeale mõttega, et laenu tasumisega on ta juba niikuinii hilineanud ja inimene, kes talle raha laenas, on läbi saanud ka ilma selleta. Lõppude lõpuks leidub aga ka mingi motiiv, mis võimaldab alkohoolikul oma lubaduse täielikult unustada. Mitte üksi rahalistes, vaid ka kõigis muudes asjades ei pea alkohoolik tavaliselt sõna, üsna kergekäeliselt läheb ta välja ka petmisele ja teistele

inetutele tegudele — töötab halvasti, rikub avalikku korda ning paneb toime mitmesuguseid kuritegusid.

Seega teeb erakordne moraalne kindlusetus paljud joodikud ühiskonnale võõraks. Kuid nad jäävad siiski elama inimeste hulka! Seepärast võib perekonda või kollektiivi, kus on tekkinud kas või ükski joodik, võrrelda puumajaga, mis on hakanud kõdunema: esimesel pilgul paistab kõik korras olevat, kuid vastupidavust enam ei ole. Välise kesta all on puidu asemel ainult — puidukõdu. Nii nagu parasiidid puitu õõnestavad, nii õõnestavad alkohoolikud ka ühiskonna heaolu.



## NENDE TERVIS

Üheks inimühiskonna alusmüüri kinnitavaks nurgakiviks on inimeste tervis. Alkohoolikud on ka veel seepärast koormaks riigi kaelas, et nad on kõik mingil kombel haiged. Väljamõeldud jutud, nagu mõjuks viin hästi seedimisele, «immutaks» keha piiritusega ning seega kaitseks mitmesuguste haiguste eest, ei ole tühja munakoortki väärt. Alkoholi sattumisel ükskõik missugusesse elundisse muutub selle tegevus alati halvemaks.

Võtame näiteks kas või mao. Kõik teavad, et pärast napsi viina söögiisu tõesti kasvab. Aga mida kujutab

endast hea söögiisu? Subjektiivset tunnetekompleksi, mis kutsub esile soovi rohkem süüa. Kuidas aga tuleb magu toime selle toidu seedimisega pärast alkoholi tarvitamist, teavad vahest vähesed. Alkoholiga kõrvetatud mao limaskest hakkab eristama seedemahlu hoopis teises proportsioonis, kui see on ette nähtud. Palju eristub soolhapet, mis omakorda ärritab mao siseseina. Vastuseks sellele hakkavad siin asetsevad näärmed suures koguses eristama kaitsvat lima, mis aga segab normaalset seedimist. Kõige tähtsam on aga see, et pärast alkoholi toimet peaaegu katkeb toidu seedimist abistava põhifermenti — pepsini eristumine.

Just sellepärast desorganiseerivad sagedased jookmingud mao normaalset tegevust sedavõrd, et lõpuks jõutakse välja katarride ja gastriitideni koos kõigi nendest tulenevate tagajärgedega.

Kuid kõige hirmsam on veel ees. Kui mao limaskesta süstemaatilisel mürgitatakse, hakkab ta atrofeeruma ja hävib ega võta enam osa toidu seedimisest. Paljud on kindlasti märganud, et suur osa joodikuid ei söö joodule midagi peale. See seletub sellega, et limaskesta atrofeerumise tõttu ei eristu nende maos enam seedemahlu ja järelikult ei teki ka söögiisu tunnet. Nii tekib pinnas polüüpide ja maovähi arenemiseks.

Samas plaanis areneb alkoholi toime ka peen- ja jämesooles. Soolestiku rikutud limaskest ei seedi enam toitu, kuna ka siin ei jätku fermente söödud toitainete täielikult läbitöötamiseks, ning verre satub palju kahjulikke, lõplikult läbitöötamata aineid.

Teatud ajani tuleb organism nende häiretega siiski toime. Seisab ju seedetraktilt tuleva vere teel ustav valvur — maks, meie keha peamine keemialaboratoorium. Tema rakud on võimelised mürgiseid ühendeid

kahjutuks tegema, kuid mitte piiramatul hulgal. Kui mürgiseid ühendeid satub maksa liialt palju, siis maksa rakud mürgituvad ja surevad ning nende asemele tekib tegevusetu sidekude, umbes nagu pärast suurt nahavigastust kattub haava koht elutu kilega, mis asendab normaalseid elus rakke.

Seoses suure hulga aktiivselt tegutsevate rakkude hävimisega maksa mõõtmed vähenevad. Ta tõmbub kortsu ja organism kaotab oma kõige tugevama kaitsja. Nii tekib raske haigus — maksa atroofiline ehk alkohoolne tsirroos. Vana-kreeka keeles «kirros» tähendab «ruske». Seda värvi muutub ka alkohoolseid jooke kuritarvitavate inimeste maks.

Läbi kortsunud tsirroosse maksa, kus veresooned on kokku pigistatud, on vere liikumine südamesse takistatud. Seepärast tuleb tal otsida kaudseid teid — ta hakkab liikuma mööda söögikõri ja kõhuseina veene. Lisaks sellele, et veri ei saa siin desinfitseeritud, on need sooned ka palju vähem vastupidavad. Ja vere vedel osa — plasma — imbub läbi soonte õhukeste seinte kõhukoopasse. Just sellepärast areneb joodikutel sageli kõhu vesitõbi. Just sellepärast esineb joodikutel sageli nende soonte rebenemisi.

Kuna hävinenud rakud enam ei taastu, on maksa tsirroos parandamatu haigus. Ainuke vahend rakkude edasise väljasuremise vältimiseks on alkohoolsete jookide tarvitamise täielik lõpetamine. Mitte üksnes tsirroosi, vaid ka iga teise maksahaiguse korral muutub alkohol erakordselt ohtlikuks. On teada juhtumeid, kus nakkuslikust kollatõvest paranenud inimene tarvitas pisut viina, mille tagajärjel maksa tegevus niivõrd halvenes, et mõne päeva jooksul saabus surm.

Tugevasti kannatab viina läbi ka süda. Südameliha-

sed nõrgenevad, süda rasvub ja suureneb oma mõõtmel. Kõik see halvendab järsult vere ringvoolu. Kuigi alkohol mõningal määral alandab vererõhku ja vähendab veresoonte ateroskleroosi arengut soodustava aine — kolesteriini kogust veres, ei anna see õigust kasutada alkohoolseid jooke võitluses veresoonte haigestumistega. Sest vigastades närvisüsteemi ja muutes tema reguleerivat mõju kõigi teiste elundite suhtes, vähendab alkohol järsult soonte omadust kohaneda muutunud tingimustele. Sellepärast ongi alkohoolikutel müokardi infarkti juhtumid ja ajuverevalumid nii sagedased.

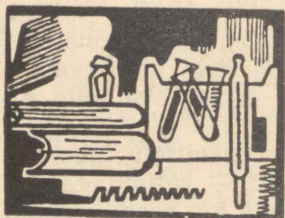
Organismist eemaldub alkohol peamiselt neerude kaudu — uriiniga ja kopsude kaudu — väljahingamise momentidel. Sellepärast kannatavad ka need organid alkohoolsete jookide sagedasel tarvitamisel. Nii näiteks ägenevad pärast järjekordset joomingut kõik neeru ja kuseteede haigused. Kopsudes soodustab alkohol aga bronhiidi, emfüseemi ja teiste haiguste arengut. Samuti on olnud märgata, et alkohoolikutel esineb kopsutuberkuloosi kümme korda rohkem kui mittejoodikutel.

Alkoholi tõttu kannatab ka selliste elutähtsate ainete nagu vitamiinide omastamine. Eriti halveneb C-vitamiini ja B-grupi vitamiinide omastamine. Sellega seletub teatud määral alkohoolikutel avitaminooside, veritsustõve ja mitmesuguste kesk- ja perifeerse närvisüsteemi kahjustuste areng.

Väga kahjulikult mõjub alkohol ka endokriinsetele näärmetele — eriti sugunäärmetele, aidates kaasa impotentsuse ja suguvõimetuse tekkimisele. Üldiselt võttes ei ole meie kehas ühtegi elundit, mida kanged alkohoolsed joogid ühel või teisel viisil ei kahjustaks.



Sellest räägib ka joodikute väline ilme: nägu tursunud, enneaegselt kortsus, kotid silmade all ja nina kroonilise veresoonte laienemise tõttu sinakaspunane. Alkohoolikutel on vähe jõudu, nad väsivad kiiresti, hingeldavad, köhivad ja käivad küüruvajunult.



## NENDE PSÜÜHIKA

Eriti tugevasti muutub joodikutel vaimsete protsesside anatoomilis-füsioloogilise baasi — peaaegu tegevus.

Millal me tunneme endid kõige paremini, millal on meil pea kõige selgem ja värskem? Hommikuti. Seda sellepärast, et öösel aju puhkas. Kaks psüühilisel tegevusel põhinevat protsessi — ärritus ja pidurdus — on nendel tundidel kõige jõulisemad, nad on hästi tasakaalus ja optimaalselt liikuvad.

Inimene, kelle närvisüsteemil on kõik need omadused, on terase mõttega, kiire ja selge otsustusvõimega, suure tahtejõu ja hea enesevalitsusega. Ta juhib tasakaalukalt oma rikkalikke tundeid, ühtesid maha surudes, pidurdades, teistele teed andes. Üldiselt on selline inimene iseenda ja kõigi olukordade peremees.

Mis toimub aga alkoholiga mürgitatud inimeste psüühikaga? See püsib alati mingis iselaadi narkoosi,

nürimeelsuse ja uimasuse seisundis, kus mingisugusest mõttevärskusest ei saa juttugi olla. Pidurdusprotsessi nõrgenemine häirib järsult peaaegu tegevuse harmoonilisust, inimene kaotab oma mõtete, tunnete ning käitumise kontrollimise võime.

Meie rahvas korraldab nüüd elu ja omavahelisi suhteid kommunismiehitaja moraalikoodeksile tuginedes. Eks proovige aga minna nende juurde, kes hommikuti õllekioskite juurde pead parandama trügivad (minna siiski võiks — on ju nemadki NSV Liidu kodanikud!), ja lugeda neile ükskõik millist printsiipi sellest koodeksist — nad lihtsalt ei taipa, millest on jutt. Nende jaoks on see liialt tark materia. Kogu nende elulaad on kisendavas vastuolus meie ettekujutustega moraalist.

Näiteks:

— *Kohusetruu töö ühiskonna hüvanguks: kes ei tee tööd, see ei pea ka sööma . . .*

Selle printsiibi esimest osa peavad alkohoolikud paremaks mitte meelde tuletada. Teine osa on neile aga märksa lähedasem, kuid nende kõrvus heliseb teine sõnastus — kes ei tee tööd, see ei pea ka jooma. Ilma rahata viina kusagilt ei anta ja seepärast vaatavad joodikud oma tööle nagu «mõrsjalunale». Nad on alati valmis haltuuraks, valmis ära vedama kõike, mis «ripakil», ja vahetavad tihti töökohti, valides, kus rohkem makstakse. Need joodikud, kellel pikemat aega säilib kõrge kvalifikatsioon, töötavad peaasjalikult viina heaks.

— *Igaühe hoolitsus ühiskonna vara säilitamise ja suurendamise eest;*

— *suur ühiskondlik kohusetunne, sallimatu suhtumine ühiskonna huvide rikkumise faktidesse . . .*

Joodikutele on need printsiibid sama mis ülistuslaul

kuradile! On nad ju ise meie ühiskonna huvide esimesed rikkujad.

— *Kollektiivsustunne ja üksteise seltsimehelik abistamine: üks kõigi eest, kõik ühe eest...*

Alkohoolikud saavad sellest aru üksnes omamoodi: «Mitme peale klapime? Kahekesi? Kolmekesi?»

— *Humaansed suhted inimeste vahel ja üksteisest lugupidamine: inimene on inimesele sõber, seltsimees ja vend;*

— *ausus ja siirus, kõlbeline puhtus, lihtsus ja tagasihoidlikkus ühiskondlikus ja isiklikus elus;*

— *üksteisest lugupidamine perekonnas, hoolitsus laste kasvatamise eest;*

— *leppimatu suhtumine ebaõigluse, muidusöömise, ebaaususe, karjerismi ja ahnitsemise faktidesse...*

Kas on siin kas või ühtki sõna, mis võiks meeldida alkohoolikule? Mitte ühtegi!

Üksteisest lugupidamine perekonnas? Missugusest lugupidamisest võib olla juttu, kui joodik igal sammul solvab kõiki neid, kes istuvad temaga ühe laua ääres ja jagavad ühist katust pea kohal?

Laste kasvatamine? Jah, joodik on tõesti võimeline maha jooma oma lapse viimase särigi!

Leppimatu suhtumine muidusöömise, ebaaususe ja ahnitsemise faktidesse? Missugust leppimatust saab olla, kui alkohoolikud on muidusööjate ja ahnitsejatega kõige lähemad «hingesugulased»?

Moraaliprintsiibid on neile võõrad. Vähe sellest — paljud joodikud püüavad kommunistliku moraali printsiipe koguni aktiivselt ja kuritahtlikult moonutada. Just sellepärast on nende psüühika juba oma olemuselt inivaenulik. Just sellepärast teeb alkohoolikute moraal, või õigemini amoraalsus, nad ühiskonna vaenlasteks.



## ÄSSITAJA JA KAAS- SÜÜDLANE

Nagu juba öeldud, põhjustab alkohol ajus eeskätt «pidurite pidurdumist», mis viib selleni, et nõrgeneb võime oma soove õigesti hinnata, kontrollida ja tagasi hoida, samuti kannatab oskus oma käitumise tagajärgi ette näha. Seepärast panevad joobnud inimesed kergesti toime mitmesuguseid korrarikkumisi.

Kui rääkida huligaansustest, siis näitab statistika, et 90—95 protsenti nendest on toime pandud ebakaines olekus. Aga mida kujutab endast huligaansus füsioloogilisest vaatepunktist? Pidurdusprotsessi nõrgenemise tagajärg, mille tulemusel inimene kaotab enesekontrolli. Seega muutub alkohol ässitajaks ja kaassüüdlaseks kõikvõimalikes kuritegudes.

Eriti kergekäeliselt rikuvad seadusi kroonilised alkohoolikud, kelle aju ei ole suuteline taastama endist pidurdusvõimet. Neid inimesi võib sundida tegema kõike, kui neile ainult raha lubada. Kui nad mingil kombel satuvad materiaalse vastutusega ametikohtadele, siis enamasti hakkavad nende vastu õige varsti huvi tundma juurdlusorganite töötajad.

Ameeriklaste andmete kohaselt on 50 kuni 70 protsenti vanglas istuvaid kurjategijaid sattunud sinna

sellepärast, et nad oma elutee mingil etapil koh-  
tusid ja sõbrustasid viinaga. Meie Riikliku Auto-  
inspeksiooni andmetel pannakse umbes pool kõigist  
liikluseeskirjade rikkumistest — alates keelumärkide  
ignoreerimisest kuni jalakäijatele pealesõitmiseni —  
toime transpordivahendite juhtide poolt ebakaines  
olekus.

Missuguseid ootamatuid, sageli ebaloomulikult julmi  
ning mõttetu kuritegusid küll tehakse alkohoolsete  
jookide mõju all!

Kord lõpetasid kaks sõpra edukalt ühise ja neile  
tähtsa töö ning otsustasid seda sündmust resto-  
ranis tähistada. Kui oli hävitatud juba kenake kogus  
mitmesuguseid kehakuumendavaid jooke, kutsus  
üks sõpradest teise enda juurde ööbima. Öeldud —  
tehtud! Kuid suuremeelsuse hoos unustas joojate  
aju, et selleks puuduvad vajalikud tingimused. Pere-  
mehe abikaasal tuli joojate ühele diivanile  
panna. Magada oli väga ebamugav. Kaua räheldi ja  
tõugeldi, kuni äkki, täiesti ootamatult, kõlas lask —  
sellega pani külalislahke peremees igaveseks magama  
oma seltsimehe, kes segas teda magamisel! Kas  
midagi niisugust oleks võinud kaine mehega juh-  
tuda.

Või teine näide. Koju tulles nägi «lapsiarmastav»  
isa, kes oli juba ammu kirglik alkohoolik, et tema  
nelja-aastane poeg istub laua ääres ja sööb. Isal tekkis  
tahtmine lapsele «lauakombeid» õpetada. Ta võttis  
lapse käest kahvli, torkas selle otsa tüki liha ja hakkas  
pojale suhu toppima. Laps puhkes nutma, tahtis näo  
ära pöörata ja surus huuled kõvasti kokku. Siis hakkas  
isa vihahoos kahvliga nii raevukalt torkima, et  
vigastas lapsel huuled. Pärast aga veel pahandas, et tal

ei lasta last kasvatada nii, nagu tema seda tarvilikuks peab.

Mida aga oleksid öelnud ühe üpris lugupeetud inseneri kaastöötajad, kui nad oleksid näinud, kuidas see südaööl keset tänavat uljana mingit diivanit kanda lohistab? Arvatavasti oleksid nad tulnud järeldusele, et insener on hulluks läinud, ja oleksid olnudki tõele päris lähedal. Kuigi siin polnud tegemist küll mitte mingisugusest vaimuhaigusest, vaid tugevast joobeseisundist tingitud lühiajalise teadvuse tuhmumisega.

Tegelikult oli asi nii. See insener võttis osa ühe ehituslase näituse organiseerimisest. Pärast suure töö lõpetamist läks kamp kaastöötajaid restorani ja muidugi võeti seal viina. Pärast aga läks igaüks oma teed. Insenerile mõjus sel õnnetul õhtul viin aga selliselt, et ta otsustas viia endale koju ühe talle meeldima hakanud näituse eksponaadi — ilusa diivani. Ja siis ronis see lugupeetud inimene üle aia näituse territooriumile, tungis mööblipaviljoni, lohistas sealt välja diivani, punnis selle kohutavat vaeva nähes üle aia tänavale ning tassis seda siis südaööl keset tänavat. Üks samm teisest rumalam ja absurdsem. Kes oli aga süüdi? Muidugi viin.

Võimatu oleks ette aimata, kuidas mõjub alkohol inimesele ühel või teisel korral — muudab lõbusaks, murrab pikali või tõukab kuriteole. Sellepärast ei tohiks pudelite taha istujad kunagi unustada alkoholi salakavalust. Sest ühel heal päeval võib oodatud lõbususe asemel saabuda üpris kurb lõpp.

Ärgu kurjategijad hiljem kahetsedes rääkigu: «Olin joobnud ja ei mäleta midagi...» Kriminaalkoodeksis on olemas paragrahv 12 — «Vastutus joobeseisundis

toimepandud kuriteo eest». Selles öeldakse: «Isik, kes pani kuriteo toime joobeseisundis, ei vabane kriminaalvastutusest.» Lühidalt ja selgelt!

Mõningatel juhtudel on joobeseisund isegi vastutust raskendavaks asjaoluks. Selliselt suhtub kohus näiteks joobnud olekus kuriteo toime pannud transpordi alal töötajaisse. Siin ei aita enam kinnitused, et «ei ole piis- kagi suhu saanud!». Ekspertiisi käsutuses on terve rida meetodeid, mille abil võib kindlaks teha alkoholi olemasolu organismis isegi pikema aja möödumisel pärast viinavõtmist. Lahustub ju piiritus organis- mis väga aeglaselt — kõigest 12 grammi ühe tunni jooksul.



## ISEENESE VAENLASED ...

Traktorist peatas traktori ja istus õhtust sööma. Ta jõudis söömisega vaevalt alustada, kui saabus brigadir.

«Jõudu!»

«Jõudu tarvis!»

«Kuivalt jääb leib kurku kinni!»

«Teadagi!» nõustus traktorist.

Brigadir muheles, võttis taskust pooleliitrilise ning istus traktoristi kõrvale. Joodi ja võeti suupistet. Peas muidugi hakkas kohisema.

«Kuidas bensiiniga lood on? Kas ikka jätkub?» tundis brigadir huvi, ise sibulaid krõmpsutades.

«Peaks ikka jätkuma,» vastas traktorist ebakindlalt, tõusis ja läks traktori juurde. Avas bensiinipaagi ja vaatas sinna sisse, oli aga juba videvik ja ta ei näinud midagi.

Kuidas oleks toimunud kaine inimene? Oleks võtnud mõne oksakese või traaditüki ning mõõtnud bensiini tasapinda paagis. Mida aga teeb joobnu, kellel isegi kõige lihtsama mõtte täideviimiseks ei ole sageli mingit kannatust? Ta võtab toosi, süütab tuletiku ja püüab tikutule valgusel paagiavast sisse vaadata: kostab muidugi plahvatus ja suure vaevaga suudetakse tulele piir panna. Üleni põletushaavades traktorist aga viiakse haiglasse. Lõpptulemus — traktor langes rivist välja ja inimene jäi invaliidiks, moonutatud näo ning vigastatud kätega.

Üks teine kodanik tuli koju õhtul hilja, pärast põhjalikku joomingut. Ootamatult kustus valgus. Elektrist midagi taipamata, oleks ta pidanud magama heitma ja hommikul kainenena elektrimontööri kohale kutsuma. Kuid joobnule tundub ju alati, et ta on tark, tugev, osav, võimeline kõigeaks. Seepärast ronis ta jaotuskilbi juurde, ning samal silmapilgul, saanud tugeva elektrilöögi, kukkus surnuna maha.

Pooltühja trollibussi tagaistmel istub kõikudes joobnud reisija. Vaevalt jõuavad ukсед automaatselt sulguda ja trollibuss peatusest liikuma hakata, kui joobnud reisija sõnalausumata püsti hüppab, tagumise ukse jõuga lahti lükkab, end ukse vahele surub ja hüppe sooritab. Viimasel silmapilgul jääb aga jalg sulguva ukse vahele ja selliselt püünisesse sattununa kukub mees kõnniteele, vigastades näo. Läks veel hästi, et juht



kohe masina peatas, muidu oleks selline hüpe küll otse surnukambrisse viinud...

Nii igapäevases elus kui ka tootmises võib taolisi näiteid kahjuks väga palju tuua.

Meie ajal, kus igapäevases elus kasutatakse tehnikat väga laialdaselt, kus ettevõtete sisseseaded täiustuvad iga päevaga, astuvad rivisse uued mehhanismid ja automaadid, nõutakse inimestelt teravat tähelepanu, liigutuste suurt täpsust ning kiiret reageerimist. Nii-sugused omadused on ainult kainenel töötajatel. Need aga, kes hommikul tulevad tööle «haige peaga», veel enam aga joobnult, langevad varem või hiljem oma-enda ettevaatamatuse ohvriks. Joobnud peast auravad ära ka kõige elementaarsemad ohutustehnika reeglid! Tulemuseks aga on, et inimesi viiakse haiglasse ärakistud sõrmedega, vigastatud kätega, väljalöödud silmadega ja muude kõikvõimalike traumadega.

Kes on süüdi? Nad ise!

NSV Liidu Tervishoiuministeeriumi Traumatoloogia ja Ortopeedia Keskinstituudi andmeil on keskmiselt umbes 25 protsenti kõigist elukondlikest, tootmisalastest ja tänavatraumadest juhtunud pärast alkohoolsete jookide tarvitamist. Moskva Sklifossovski-nimelise Instituudi statistika aga näitab, et mõnikord, eriti pühade-eelsetel päevadel ja pühade ajal, moodustavad joomisest tingitud traumad kuni 50 protsenti.

Kommentaariid näivad olevat üleliigsed.



## SÕNA ON TEADLASTEL

Alkoholi tugev ja omapärane mõju inimorganismile ei saanud ka teaduse tähelepanust kõrvale jääda. Paljude maade teadlased on erinevatel aegadel uurinud alkoholi toimet, mille tulemusel on selgunud nii alkoholse joobe kui ka selle tagajärgede mehhanism.

Taotledes mitmesuguseid eesmärke, olid need uuri-  
mused oma iseloomult väga erinevad. Ühed teadlased tegelesid sügavalt teaduslike eksperimentidega, võttes abiks sellised teadused nagu keemia, füsioloogia, bio-  
keemia, patoloogiline anatoomia, kohtumeditiin ja psühhiaatria. Nii näiteks tõestas vene füsioloogia rajaja I. M. Setšenov oma doktoriväitekirjas «Materjale alkoholse joobe tulevase füsioloogia jaoks», et piiritus vähendab hapniku hulka veres, raskendades kudede tegevust.

Teised teadlased sooritasid oma katseid selleks, et tuua kasu eeskätt populaarsele alkoholivastasele agitatsioonile. Näiteks tehti ühes saksa gümnaasiumis suure psühhiaatri E. Krepelini initsiatiivil järgmine eksperiment. Enne algebra kontrolltööd jaotati ühe vanema klassi õpilased kahte õppeedukuse poolest võrdsesse gruppi. Kui õpetaja teatas, et ühe grupi õpilased saavad enne ülesande lahendamisele asumist igaüks klaasi õlut, siis need gümnaasistid, kes jäid sellesse,

gruppi, muigasid ja teatasid veendunult, et nüüd nad alles näitavad, kuidas tuleb ülesandeid lahendada. Teine grupp aga laskis pead norgu, sest juba ammust ajast arvati, et õlu on alati ja kõiges kasulik. Milline oli aga kogu klassi imestus, kui ilmnes, et õlut joonud õpilased kirjutasid kontrolltöö teistest palju halvemini.

Kuid sellega see eksperiment veel ei lõppenud. Mõne päeva pärast otsustati organiseerida ekskursioon mägedesse. Ja ka sel korral said ühe grupi gümnasistid igaüks klaasi õlut, teised aga mitte. Mõne minuti möödudes, kui õlu juba mõjuma hakkas, kinnitasid peaaegu kõik õlut joonud õpilased enesekindlalt: ekskursioon — see ei ole ülesannete lahendamine; nüüd veenduvad kõik, kui kiiresti nad mäetipule jõuavad. Kuid võta näpust! Alustasid küll reipalt, kuid väsisid kiiresti ja mõne aja pärast nägid endi ees ainult nende seltsimeeste selgi, kes õlut ei joonud.

Teine näitlik eksperiment. 1908. aastal valiti Baieris välja 30 parimat laskurit. Neil tuli tulistada vintpüssist 200 meetri kaugusel asuvasse märklauda, kuid enne seda said nad 40 grammi alkoholi. Laskurite meeoleolu muidugi tõusis, kuid laskmise tulemused osutusid 10—12 protsenti tavalistest halvemaks.

Selletaoline katse tehti ka trükikoja ladujatega. Joonud kannu õlut, olid nad veendunud, et hakkavad töötama kiiremini ja paremini. Kontrollimine aga näitas, et nende produktiivsus vähenes keskmiselt 10 kuni 18 protsenti.

Huvitava vaatluse tegi saksa uurija Heilbronner, mida ta 1905. aastal kirjeldas järgmiselt: «Veerand tunni jooksul stenografeerisin ühe lõbusas meeoleolus oleva seltskonna omavahelist kõnet. Kui ma järgmisel

päeval oma üleskirjutust õhtust osavõtnuile ette lugesin, ei tahtnud nad oma sõnu kuidagi omaks võtta, igaüks arvas, et ma omalt poolt midagi juurde lisasin. Ometi olin ma kõik sõna-sõnalt üles kirjutanud.»

Akadeemik I. P. Pavlovi füsioloogiline koolkond määras kindlaks peaaegu tegevuse põhilised seaduspärasused, tänu sellele sai selgeks ka alkoholsete jookide mõju olemus inimese psüühikale. Just selle koolkonna uurimustele tuginedes teame nüüd täpselt, et alkohol ei erguta kesknärvisüsteemi, vaid nõrgendab selle pidurdusprotsessi.

Peterburi Ülikooli üliõpilasena tegi I. P. Pavlov endaga järgmise eksperimendi: kui kedagi kodus ei olnud, istus ta peegli ette ja asetaski peeglitauale pudeli rummi, klaasi, kella, pliiatsi ja paberi. Seejärel kontrollis oma pulssi ja hingamise sagedust ning hakkas rummi jooma, ise kogu aeg oma enesetunnet ja peegelpilti jälgides. Kõik tähelepanekud pani ta täpselt kirja. Kuid katse ei kestnud kuigi kaua, sest katsetaja tundis end pahasti ja lõpetas selle. I. P. Pavlov muutus alkoholsete jookide veendunud vaenlaseks. Tema arvates oli kõige kohutavam see, et alkoholsete jookide mõjul kaotas inimese psüühika «tegelikkuse kaine tajuvõime».

Seega võib teadlaste poolt tehtud arvukatest uurimustest järeldada, et ka kõige väiksemad alkoholiannused kahjustavad aju tegevust, mille tagajärjel halveneb kõigi psüühiliste funktsioonide kulg olenevalt annuse suuruselt.



## JOODIKUD TÖÖL

Laiialdaselt on tuntud Fr. Engelsi tabav ja ammendav formuleering, et töö «on loonud inimese enese». Inimese loojana on töö ka tänapäeval meie primaarseks elutingimuseks. Alles ühiskonna kõigile liikmeile vajalike väärtuste tootmisega muutub inimene tõeliseks inimeseks. Need, kes töötavad lohakalt või jäävad tööst täielikult kõrvale, muutuvad alati ühel või teisel määral parasiitideks, kes elavad teiste arvel.

Inimeste loovat tööd segavate põhjuste hulgas on alkohol üks esimesi. Nagu eespool nägime, lõi ta kõrgendatud töövõimest ainult petliku illusiooni. Joomise juures võib energia juurdevool esineda ainult esimese 15—20 minuti vältel, kuid sedagi kasutab joodik mitmetootlikult, kuna samaaegselt väheneb võime oma tegevust arukalt juhtida.

Inimestel, kelle organismis on kas või väike kogus alkoholi, lonkab töö alati. Ja mida keerukam on tehtav töö, seda rohkem tekib vigu. Näiteks kellassepad või kartograafid ei tohi tööle asuda, enne kui on möödunud isegi selline kerge alkoholijoove, mille kutsus esile klaas õlut.

Alkohol aeglustab alati tootmise kulgu. Mitmekordsel kontrollimisel saadud järeldus formuleeriti järgmiselt:

kui juua hommikul umbes 100 grammi viina, siis kulub tööle, mida varem tehti 8 tunniga, 9 tundi.

Statistika erapooletud arvud räägivad sellest, et tootmise profiilist sõltumatult langeb suurim praagi ja mitmesuguste õnnetusjuhtumite protsent nädala esimesele tööpäevale. Mispärast? Sellepärast, et isegi paljud alkoholi mittetarvitajad ei pea patuks väikest napsivõtmist pühapäeval, rääkimata joodikutest, kes pühapäeva tingimata «tõsise» joominguga tähistavad. Kuna aga tugeva alkoholi joobe tagajärjed püsivad organis mis terve ööpäev ja kauemgi, siis järgmisel päeval, s. o. esmaspäeval, hakkab see töö juures end tunda andma. Ühtedel väljendub see praak detailides, teistel sisseseade rikkiminekus, kolmandad aga langevad ise oma tähelepanematusse ohvriks. Nii tuleb alkoholile alati ebameeldivat lõivu maksta.

Need aga, kes päevast-päeva viina jooval, on tavaliselt sügavas konfliktis oma tööga ja muidugi ka kollektiiviga, kus nad töötavad. Sest kui keegi tootmises oma ülesannetega toime ei tule, kisub ta sellega ka kõiki teisi tagasi. Ja ärgu joodikud lubagu, et nad hiljem pingelisemalt töötavad ning kaotatu tasa teevad. Nende lubadusi ei saa uskuda juba sellepärast, et mürgitatud organism ei olegi võimeline intensiivselt töötama.

Alkoholiseid jooke kuritarvitavad inimesed kaotavad aja jooksul võime teha plaanipäraseid jõupingutusi ning hakkavad oma kohustustele üldse käega lööma. Joodikutel kujuneb välja spetsiifiline sallimatus töö vastu, nendel kaob töö tegemise vajadus, mis on omane igale tervele inimesele. Millisest tööst võib üldse juttu ollagi, kui pea valutab, kätes puudub kindlus ja organism nõuab viina?

Sagedaste konfliktide tõttu töö juures ei püsi joodikud kaua ühel töökohal, vaid rändavad ühest kohast teise, diskvalifitseeruvad, ja kui neid ei peatata, muutuvad nad tootmise pahatahtlikeks desorganiseeri jaoks ning seejärel ühiskonna kaelas istuvateks muidusõjateks.

Proovige nõuda alkohoolikult head töötootlikkust, et ta igas tunnis valmistaks ütleme mitte 20, vaid 22 detaili. Kus sellega! Ta ei tule alati 20-gagi toime ja on üldse ükskõikne oma töö suhtes.

Ühes Inglismaal asuvas tehases otsustati pidada eraldi arvestust telliskivide arvu kohta, mida aasta jooksul toodavad karsklastest töölised ja töölised, kes jooavad mõõdukalt (pange tähele — «mõõdukalt») ning seejuures mitte viskit ega džinni, vaid ainult õlut. Selgus, et iga karsklasest töölise kohta tuli aastas keskmiselt 35 tuhat tellist rohkem kui «mõõdukalt» joojate kohta. Analoogilist pilti võib näha igas ettevõttes.

Tänapäeval, kus toimub pingeline võistlus kapitalistliku maailmaga, võistlus, milles väga palju otsustavad edusammud rahvamajanduses, ei saa enam sallida hoolimatut suhtumist võitlusesse kõrge tööviljakuse eest. Juba V. I. Lenin rõhutas, et tööviljakus on uue ühiskonnakorra võiduks kõige tähtsam, kõige peamine.

Joodikud aga ei taha sellest kuidagi aru saada. Oma suhtumisega töösse pidurdavad nad rahvamajanduse arengut ja just sellega — kas teadlikult või teadmata — kahjustavad nad meie ühiskonna huve.



## HULLUMEELSUSE PIHTIDE VAHEL

Vaevalt on veel vaja tõestada, et viin muudab alati psüühikat ühel või teisel määral. Kuid kahjuks on ainult vähestel ettekujutus sellest, kui kaugele võivad need muutused minna alkohoolsete jookide pikemaajalise mõju korral. On olemas koguni terve grupp närvihaigusi, mida põhjustab just — alkoholimürgitus. Nii neid nimetataksegi — alkoholpsühhoosid.

Kõige eredamaks ja küllaltki tuntud psühhoosiks on joomahullus.

See algab pikkamööda. Juba mitu päeva enne haiguse täielikku väljakujunemist on inimene väga rahutu ja arglik ning kergesti ärrituv; meeolelu enamasti nukker. Eriti tugevasti on häiritud uni, muutudes lühike-seks, pealiskaudseks ja rahutuks. Unenäod muutuvad oma iseloomult hirmuäratavateks — painajalikeks. Kaob söögiisu, pea on raske ja haiget haarab kusagilt läheneva, möödapääsematu häda saabumise aimus. Mürgitatud organism ei talu enam alkoholi ning inimene jätab joomise järgi. Kuid nüüd see enam ei aita. Kõik haiguse sümptoomid arenevad kiiresti ning joodik satub muutunud psüühika poolt esile kutsutud õuduste maailma. Endistest vaimsetest omadustest säilib ainult üks — võime ennast tunda, teadmine, et ta ise on ikka ta ise, aga mitte keegi teine. Kõik ülejäänud



aga muutub joomahulluse puhul inimese teadvuses kardinaalselt. Küll talle näib, et ta on vanglas, restoranis või veel mingites kohtades. Haigla personali võib ta pidada joomakaaslasteks, salakuulajateks, naise armukesteks.

Eriti teravad on joomahulluse korral nägemishallutsinatsioonid. Hallutsinatsioonina esinevad kujud on mõõtmelalt väikesed, väga liikuvad ja kohutavad. Haigele näib, et teda ümbritseb suur kari hiiri või rotte, või et ta keha mööda jooksevad ämblikud või muud putukad. Väga sageli näib talle, et ta on sisse piiratud väikeste kuradite poolt, kes vahete-vahel kaovad, jälle ilmuvad, teda õrritavad, lõustu teevad, kõditavad ja mõnitavad. Siit on tulnud ka väljend «on joomisega kuraditeni välja jõudnud». Seinad, põrand ja lagi nihkuvad paigalt, pragude vahelt roomavad tulimaod, kes vingerdavad ja teda nõelavad. Tihtilugu figureerivad hallutsinatsiooniliste kujudena peale kuradikeste ka teised «kurjade vaimude» esindajad — nõiad, metsavaimud, mitmesugused koletised. Kõik nad on liikuvad ja kõigil neil on haigega tegemist, nad kisuvad teda kaasa oma riugastesse, ähvardavad arveteõiendamisega. Kuna haige nägemust täie reaalsusena võtab, siis peab ta ennast ka vastavalt ülal: joomahullusse haigestunud inimene räägib kogu aeg kellegagi, otsib midagi, jookseb palatis ringi, kaitseb ennast, tungib kellelegi kallale. Nii võib ta tekitada raskeid, mõnikord isegi surmavaid vigastusi nii endale kui ka lähedal seisjatele.

Üks selline haige, nähes oma akna taga puu otsas kuradit, kes talle pooleliitrilist pakkus, rühkis selle juurde otse teise korruse aknast ning murdis jalaluu, leides ennast kukkudes muidugi maast. Teine, juba

haiglas olles, puges hirmu pärast voodi alla ning tiris tekiääre põrandale, et end laest pidevalt allalangevate langevarjurite dessandi eest peita.

«Nad olid nagu nukud,» jutustas ta hiljem. «Kuid elusad ja relvastatud ning Jaapani armee sõdurite vormi rietatud.

Oma hallutsinatsioonilisi kujusid haige kutsuski «jaapanlasteks».

Hirmust meeletehetele viiduna jooksevad haiged mõnikord kuhu jalad kannavad, viskuvad jõkke, liiklusvahendite alla või teevad endale lõpu mingil muul viisil. Vaatamata uusimaile ravimeetodeile sureb alkoholimürgituse tagajärjel keskmiselt iga kümnes joomahullusse haigestunud patsient.

Kehatemperatuur võib selle haiguse korral tõusta kuni 40 kraadini, pulss on kiire, huuled kuivad, silmad põletikulised ja haige nagu «põleks». Vene keeles nimetataksegi seda haigust «valgeks palavikuks». Valgeks sellepärast, et teda esineb peamiselt nendel inimestel, kes tarvitavad valget viina ja puskarit. Nendel, kes selle üle elavad ilma ravita, kestab haigus kahest kuni viie-seitsme päevani ja pärast sügavat und kaob iseenesest. Kui aga joomahullus kestab üle kümne päeva, on see juba ähvardavaks sümptomiks — tähendab, ta läheb üle teiseks, veel raskemaks närvihaiguseks.

Üheks selliseks ajukahjustuseks on korsakovi psühhos, mis on nimetuse saanud seda haigust esmakordselt kirjeldanud tuntud vene psühhiaatri S. S. Korsakovi nime järgi. Sellisel juhul esinevad alkohoolikutel mitmetes kehaosades närviteede häired, mille tagajärjel areneb jalgade, käte või näolihaste raske halvatus. Üheaegselt halveneb järsult ka mälu. Seejuures on

mäluhäiretel tavaliselt katastroofiline iseloom. Kui sel-  
line haige tõuseb näiteks söögilauast ja läheb teise  
tuppa, siis minuti pärast ei või ta enam kindlalt öelda,  
kas ta lõunatas või mitte.

Haiged hakkavad mälus esinevaid lünki igasuguste  
väljamõeldistega täitma ja viibivad harilikult oma eba-  
tavalises fantaasiamailmas. Enamik psüühilisi funk-  
sioone järk-järgult pidurdub ja saabub raske nõdra-  
meelsuse seisund. Varemalt lõppes see haigus väga tihti  
surmaga.

Ühe väga ohtliku psühhoosi näiteks on veel niinime-  
tatud alkohoolne luul. See võib ilmuda täiesti ootama-  
tult, kuid võib ka aegamööda areneda. Selle haiguse  
põhiliseks sümptomiks on armukadeduse või jälita-  
mise jampslikud ideed.

Patoloogilisest armukadedusest tõugatuna ei jäta  
alkohoolik ühtki naise tegu ega toimingut tähele pane-  
mata. Talle näib, et naine kas petab või kavatseb teda  
petta. Kinnitust oma jampslikele ideedele leiab ta igas  
pisasjas — naise vaade oli imelik, oli kuidagi ebatava-  
liselt riides, mispärast ta aknast välja vaatas, mis-  
pärast naeratas jne. Ootab naist tema töökoha ukse  
lähedal, jälitab teda tänaval ja hiljem hakkab piinama  
täiesti põhjendamatute etteheidetega. Mõnikord kasvab  
kahtlus sellise määrani, et armukadedusest haaratuna  
tungib haige oma naisele kallale, tekitab talle kehalisi  
vigastusi või tapab ta.

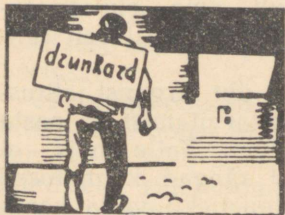
Teise alkohoolse luulu variandi — jälitusluulu  
puhul — hakkab haigele näima, et teda süüdistatakse  
mingis raskes kuriteos, jälitatakse ning tehakse ette-  
valmistusi tema areteerimiseks, kohtu alla andmiseks  
ning vanglasse paigutamiseks. Igal sammul veendub ta  
üha enam, et kõik, kes teda ümbritsevad, soovivad talle

halba. Mispärast näiteks küsis see kodanik autobussis kellaega just tema käest? Kindlasti oli ta kriminaaljälituse agent. Aga need kodanikud, kes naerdes temast möödusid, muidugi teavad, et ta elab alalises hirmus, ja mõnitavad teda. Kartusest, et teda võidakse mürgitada, keeldub haige söögist ja joogist või võtab tarvitusele ettevaatusabinõud. Oma kannatuste lõpetamiseks lõpetab haige sageli oma elu enesetapuga või asub kujuteldavaid jälitajaid aktiivselt ründama.

Professor I. V. Streltšuk kirjeldab üht järgmist jälitusluulu juhtu: «Pärast alkoholi kuritarvitamist 15 aasta kestel tekkis haigel N jälitusluul. Talle näis, et teda ja ta perekonda varitsevad rängad kannatused ning seepärast tegi ta naisele ettepaneku võtta kaasa poeg, minna raudteele, et siis kõik koos rongi alla heita. Naise katsed veenda ja mõjutada haiget ei andnud mingeid tulemusi. Ükskord ronis haige oma toa aknale (kuuendal korrusel) ja vaatamata naise palvetele ei nõustunud sealt maha tulema. Kohalekutsutud arstile rääkis haige hirmunult, et iga minut ootab ta arvestõendamist enda ja perekonna kallal. Arstil õnnestus haige aknalt siiski maha saada. Kutsuti välja auto, et haige närvihaiglasse toimetada. Kuid kohe pärast arsti lahkumist kasutas haige sobivat silmapilku, haaras oma armsa kaheaastase poja, viskas ta aknast välja ning hüppas siis ise järele.»

Üldiselt võib öelda, et ei ole ühtki alkoholipsühhoosi, mis mööduks tagajärgi jätmata. Pärast selliseid haigestumisi jäävad närvisüsteemi alati parandamatud patoloogilised muutused, mis vähendavad inimese psüühilisi võimeid. Alkohoolikutel muutuvad füsioloogilised protsessid peaajus ning ka osa ajuainest häviv.

Seni ei ole veel õnnestunud kindlaks teha, miks ühed joodikud haigestuvad joomahullusse, teised aga korskovi psühhoosi. Üks on aga kindel: ükski alkohoolseid jooke kuritarvitav inimene ei ole garanteeritud ühe või teise psüühilise haiguse vastu.



## AMMU ENNE MEIE SAJANDIT

Mitmesuguseid abinõusid võitluses joomisega hakati kasutama juba ammu, kohe, kui sai selgeks, et viin toob kaasa rohkem õnnetusi kui õnne. Kuigi enamik nendest abinõudest ei ole tänapäeva tingimustes enam rakendatavad, on siiski huvitav nendega tutvuda.

Üheks vanimaks joodikute vastu suunatud seaduseks oli 1220. aastal enne meie ajaarvamist Hiina keisri Vu Wongi poolt väljaantud edikt. Selle edikti järgi karistati kõiki joomiselt tabatud inimesi surmanuhtlusega.

Vanas Indias — kooskõlas seal tol ajal valitsenud religiooni brahmanismiga — ei tohtinud mitte keegi veini juua. Kui seda seadust rikkus kõrgeima, religioosse kasti esindaja — brahmaan, karistati teda surmanuhtlusega, kusjuures hukkamine toimus järgmiselt: sunniti tuliseks aetud nõust jooma keeva veini,

vett, uriini või piima, kuni hing kehist lahkus. Joomiselt tabatud brahmaani naine aga aeti majast välja, kusjuures enne tehti tulise rauaga ta otsaesisele veinianumat kujutav märk.

Ka muhamedi usu rajaja Muhamed keelas veini tarvitamise ja nägi ette joomise eest järgmised karistused: vabale inimesele 40, orjale 80 kepihoopi.

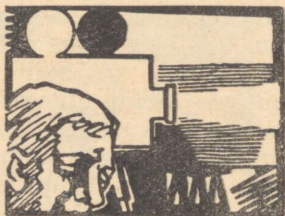
Kui 621. aastal enne meie ajaarvamist asus Ateenas Vana-Kreeka riigi etteotsa Drakon, kes on kuulus oma karmide seadustega, joodikud kas tapeti või suhtuti neisse kui marutõbistesse loomadesse. Veidi humaansema Soloni ajal, kes on tuntud oma tarkuse poolest, joodikuid enam ei karistatud, vaid ümbritseti põlgusega. Joobnud olekut peeti vabale inimesele häbistavaks ja ebaväärikaks.

Frangi riigijuht keiser Karl Suur, kes elas VIII sajandil meie ajaarvamise järgi, andis käsu joodikute suhtes järk-järgult karmimaid abinõusid tarvitusele võtta. Algul nuheldi neid piitsadega kinnises ruumis. Kui see ei aidanud, siis peksti juba avalikult. Surmanuhtlus määrati aga ainult täiesti parandamatutele.

Keskajal kehtis Inglismaal selline komme: joodikule pandi kaela härjaike ning teda veeti rahva pilgete ja irvituste saatel mööda linna peatänavaid. Või riietati räpastesse riietesse, seoti rinnale plakat «joodik» ning sunniti tegema rasket musta tööd. Aga juba lähemal meie ajale, möödunud sajandil, otsustasid Liverpooli linnavõimud avaldada joodikute nimed ja aadressid ajalehtedes, et igaüks võiks neile oma põlgust väljendada.

Venemaal, kus peaaegu XVI sajadini kangeid jooke ei tuntud ning ainult koduõlut, mõdu või kalja joodi, ei olnud joomine kuigi laialt levinud. Seepärast ei

olnud ka karme seadusi joodikute suhtes. Ja kui kanged joogid esile kerkisid, püüdis valitsus rahvast koguni kõrtsidesse meelitada, sest viinamüügist saadav tulu, nagu juba eespool nägime, laekus alati riigikassasse.



## KAHEKÜMNENDAL SAJANDIL

On teada, et mida salakavalam on vaenlane, seda raskem on temaga võidelda, seda visamalt tuleb otsida uusi kaitse- ja ründevahendeid. Mida kõike pole alkoholismi väljajuurimiseks ette võetud ka meie sajandil.

Nii näiteks otsustas politseiprefekt Mehhiko pealinnas selleks kasutada kino. Eraldati spetsiaalsed kinooperaatorid ja politseile anti käsk jäädvustada filmilindile iga tänaval vedelev joodik ning kogu tema kainetusmajja toimetamise protseduur.

Kui inimene sattus kainetusmajja esmakordselt, demonstreeriti talle hiljem helifilmi, milles ta mängis küllaltki haletsemisväärset peasa. Mõningaid kainetas selline enesevaatlus hulgaks ajaks. Kui aga joodik tabati teistkordselt, kutsuti filmi «esilinastusele» kohustuslikus korras ka sugulased ja tuttavad.

Kui ka see ei aidanud, hakati seda dokumentaal-

õigemini skandaalset filmi joodiku ja tema omaste suu-  
rimaks häbiks demonstreerima kõigis pealinna kino-  
des. Selline «kinopalsam» avaldas kainestavat mõju  
veel seetõttu, et kõik niisuguste filmide valmistamis-  
kulud nõuti sisse «peategelaselt» endalt.

Võitluses alkoholismiga tarvitusele võetud rohke-  
arvulistest abinõudest väärib tähelepanu printsiipiaal-  
selt uus suhtumine joodikutesse. Selle olemus seisneb  
järgmises. Alkoholiseid jooke kuritarvitavaid inimesi  
ei tule mitte karistada, vaid tuleb luua niisugused tin-  
gimused, et neil puuduvad võimalused end purju juua.  
Üheks kõige kujukamaks näiteks selle kohta on Ameerika  
Ühendriikides 1919. aastal kehtestatud alkoholi  
keeluseadus.

Kas see andis oodatud tagajärgi? Joomine vähenes  
märgatavalt ainult väheseks ajaks pärast alkoholsete  
jookide tavaliste hankimisvõimaluste likvideerimist.  
Alkoholismikõver roomas aga üsna varsti taas üles-  
poole. Jäid ju alles inimesed, kellele joomine oli saanud  
harjumuseks, tähendab säilis ka nõudmine alkohol-  
sete jookide järgi. See aga tähendas pinna tekkimist  
kõige mitmekesisemate spekulatiivsete mahhinatsioonide  
õitsenguks.

Ühed musta äri ajajate grupid hakkasid alkoholiseid  
jooke valmistama põrandaalustes tingimustes, teised aga  
vedasid neid salakaubana sisse välismaalt. Varsti tekkis  
kogu maal salajane veini- ja viinasaaduste tootjate  
võrk ning hästi organiseeritud suur armee igasuguseid  
tegelasi, kes hoolitsesid selle turustamise eest. Seejuu-  
res muutus tavaliseks nähtuseks, et viina pähe müüdi  
kõikvõimalikest aseainetest valmistatud vedelikke. Kui  
enne keeluseaduse kehtestamist moodustas suremus  
New Yorkis kuni 13 inimest tuhande elaniku kohta,



siis keeluseaduse perioodil tõusis suuremus 86 inimeseni.

Politsei ei olnud võimeline midagi ette võtma. Osa neist oli ära ostetud, teised aga lihtsalt ei jõudnud viinaga hangeldajate kiiret tegutsemist takistada. Kuidas see kõik toimus, on hästi näidatud ka meil linastunud Ameerika filmis «Sõduri saatus Ameerikas». Keeluseadus, millest tegelikult kinni ei peetud, kutsus esile laialdase kuritegevuse ning püsis ligi kolmteist aastat. Seepärast oli Franklin Delano Roosevelti poolt juhitud demokraatlik partei 1932. aastal võimule tulles sunnitud selle seaduse tühistama.

Varsti pärast kodusõja ja välismaise interventsiooni lõppu, kui tekkisid võimalused uue, sotsialistliku korra aktiivseks ülesehitamiseks, võeti ka meie maal tarvitusele abinõud, mis olid suunatud võitlusele viina valmistamisega. Kuid elu näitas, et administratiivsed surveabinõud ei anna selles küsimuses positiivseid tulemusi. Külades, kus olid säilinud teravilja- ja kartulitagavarad, kuid ei olnud saada tööstuskaupu, hakkas arenema puskariajamine. Talupojad vahetasid puskarit metalltoodete, tuletikkude, petrooleumi, riide jne. vastu. Puskariga kauplemine oli igati kasulik, sest puskar maksis palju rohkem ja ta eest võis saada ka palju rohkem kaupu kui sama koguse vilja eest, mis oli puskariajamiseks kulutatud.

Seega tõi puskariajamine peale joomise laienemise endaga kaasa veel ka teravilja kaotsimineku. Teravili oli noil aastail aga lausa korvamatu väärtusega. Nii kulutati 1923. aastal puskari valmistamiseks umbes 808 tuhat tonni teravilja. Sama koguse viina valmistamiseks tehase tingimustes oleks kulunud aga ainult 120 tuhat tonni. Järelikult läks üle 680 tuhande tonni tera-

vilja tuulde! Niisugust teravilja raiskamist ei saadud muidugi lubada. Seepärast otsustati üle minna riiklikes tehastes valmistatud veini- ja viinatoodete vabale müümisele.

Ka tänapäeval tähendaks veini- ja viinatoodete müügi keelamine tõukeandmist puskariajamisele, s. o. veelgi kahjulikumate, tervisele hävitavalt mõjuvate jookide tootmisele.

Peab märkima, et viinamonopoli sisseseadmisel meie riik hoolitses ka vastava alkoholivastase selgitustöö eest. Kahekümnendate aastate lõpul — kolmekümnendate aastate algul toimus alkoholivastane kampaania küllaltki aktiivselt ja andis selgelt märgatavaid positiivseid tulemusi. Rahvusvahelise alkoholismi vastu võitlemise büroo andmetel tarvitati meil aastatel 1928—1932 ühe elaniku kohta kõige vähem alkohoolseid jooke maailmas. Selgitustöö nõrgendamisega järgnevatel aastatel tehti kahtlemata viga. Joomine, üks halvematest minevikuiganditest, hakkas taas oma mürgist pead tõstma.

Sellises ühiskonnapoolses ettenägematuses mängis oma osa ka paraadlikkus, millega meie elus esinevaid mitmesuguseid puudusi kohati varjata armastati. Nüüd, kus aus ja realistlik faktidele lähenemine on muutunud inimeste vastastikuste suhete reegliks, ei karda me enam nimetada asju nende õigete nimedega. Sest me teame, et see on meie ühistele huvidele kasuks.

Peab ütlema, et partei on alati toetanud ja toetab kõiki alkoholismi likvideerimiseks suunatud algatusi. Mõned aastad tagasi määrati täpselt kindlaks partei-, nõukogude ja komsomoliorganisatsioonide ning kogu rahva ees seisvad peamised ülesanded võitluses joomisega.



## TUNNE ISEENNAST

Meenutage mõne piduliku tähtpäeva pühitsemist, kus külalised on juba pidulauda istunud ja peremees, tõeses esimese klaasi, teeb ettepaneku tervisejoomiseks. Sel silmapilgul on meeolelu kõigil ülev; naeratades lüüakse klaase kokku ja kõik teavad, et ees ootab palju lõbusat.

Juba ongi joodud esimene klaas, seejärel teine, kolmas . . . Ja kohe võib märgata, et külaliste käitumine on muutunud. Keegi on hakanud ärritatult, ise näost õhetades, valju häälega midagi selgeks tegema, mõtlemata sellele, kas see teisi huvitab või mitte. Teine, näol saatlik naeratus, sosistab naabrile kõrva midagi niisugust, et see muutub näost tulipunaseks. Kolmas daam on hakanud naerma ega saa enam kuidagi pidama, kuigi silmist tulevad juba pisarad. Neljas on näost kahvatuks muutunud ning enesestõmbunult pilgu lakke suunanud. Viies on laua juurest eemaldunud, diivanile istunud ja pea käte vahele surunud, nagu tahaks tukastada. Kuues üritab juba tantsu alustada, seitsmes aga võtab lauluks hoogu. Kõigi käitumine on muutunud täiesti erinevalt. Ometi võeti napsi ühepalju. Mis pärast siis üks ja sama viinakogus inimestele nii erinevalt mõjub?

Täpset vastust teadus sellele küsimusele praegu veel

anda ei saa, sest ei ole veel selliseid analüüsimeetodeid, mille andmeil võiks juba ette öelda, kuidas üks või teine inimene käitub ütleme pärast 200 grammi viina joomist.

Ent teadus on kindlaks teinud, et on olemas kindel side veres oleva alkoholikoguse ja joobeastme vahel. Tehtud katsete põhjal on hakatud arvestama, et kui 1 liitris veres on 1—2 milliliitrit alkoholi, siis niisugune kontsentratsioon tingib kerge alkoholijoobe, 2—4 milliliitri alkoholi puhul esineb juba keskmine joobeaste ning kui alkoholikogus 1 liitris veres saavutab 5—7 milliliitrit, viib see niivõrd raske seisundini, mis võib lõppeda isegi surmaga.

Kahtlemata on kõigil nendel arvestustel suur teaduslik ja praktiline väärtus, kuid kahjuks ei saa nende abil kindlaks määrata, kuidas üks või teine inimene joodud viinakogusele individuaalselt reageerib. Vaatluste põhjal on võimalik välja selgitada ainult üksikud, kõige üldisemat laadi seaduspärasused, mille alusel saame teha järgmise järelduse: mida tervem on inimene, seda tugevam on tema närvisüsteem, seda paremini talub ta alkoholi ning seda vähem tuleb ilmsiks joobe ulatus. Just seepärast mõjuvad alkohoolsed joogid eriti hävitavalt lastele, kelle aju ei ole veel tugevaks muutunud; alaealistele, kellel üleminekuperioodil toimub omapärane organismi ümberkujunemine, mis ajutiselt nõrgendab selle kaitsevõimet; vanakestele, kelle jõu on endaga kaasa viinud läbielatud aastad, ja inimestele, kes on põdenud raskeid haigusi. Halvasti taluvad alkohoolseid jooke haiged ja füüsiliselt nõrgad inimesed.

Kuid siin tekib tihti omapäraselt keerukas olukord: mitte keegi, eriti veel noorusaastail, seda enam selts-

konnas viibides, ei taha ennast nõrgaks tunnistada. Ja kogemusteta inimesed, tahtes näidata oma «jõudu», hakkavad jooma, järgides printsipi — kes kõige rohkem joo, see on alles õige kangeline! Täiesti kahjulik ja paljusid hukutav eksiarvamus!

Mis siis toimub sellistel «võistlustel»? Esimene alkoholikogus, millega kaasneb jõu suurenemise illusioon, meelitab viinastunud inimest joomist jätkama. Sellele järgneb aga teadvuse pidev tuhmumine, mille tulemusel jätkatakse joomist juba ilma midagi taipamata, teadmata, et iga järgmise napsiga läheneb organismi raske ja ohtlik mürgitus. Ega ilmaaegu räägita — joobnule on meri põlvini.

I. A. Bunin on kirjutanud kurvasisulise jutustuse — «Zahhar Vorobjov», milles ta kirjeldab ühe tubli ja heasüdamliku inimese ning korraliku peremehe kahetsusväärt saatust. See Zahhar oli «sedavõrd tüsedam ja toekam tavalistest inimestest, et teda oleks võinud näitamiseks välja panna». Ühes juhuslikus seltskonnas alustas joodik Aljoša aga norimist: kas Zahhar jaksab tunni ajaga veerand pange kroonuviina ära juua? Aga veerand pange — see on kolm liitrit. Zahhar nõustuski oma jõudu näitama, sest tal oli haruldane tervis, räägiti, et kunagi oli ta laadal täku esijalgupidi üles tõstnud. See, kelle käes kell oli, nägi, et kaotus on käega katsuda, ja keeras kella peaaegu poole tunni võrra edasi. Zahhar kiirustas ja jõi poole tunniga ära kõik kolm liitrit, võites seega selle rumala kihlveo.

Joodud viin hakkas aga niivõrd pähe, et ta hiljem üksi jäädes ostis veel pudeli ja jõi ka selle ära. Pärast, juba teel koju, kuumast augustikuu päikesest veelgi uimasemaks jäänud, vedas ta lombaka linnakodanikuga viinapoes kihla, et võib veel kaks pudelit viina ära

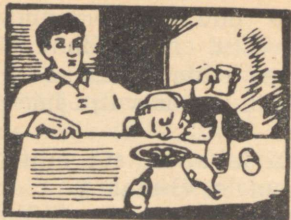
juua. Ja jõigi ka need ära. Kuid nüüd ei pidanud ka tema vägilasorganism enam vastu. Ning Zahhar «võttis kokku oma viimase jõu, et süda ei lõhkeks, enne kui ta on oma sõnad öelnud, ja lausus valju häälega:

«Kuula. Ma suren. Lõpp. Ma ei taha, et sul minu pärast pahandust tuleks. Lähen eemale. Eemale.»

Ning ta astus kindlalt maantee keskele, nõtkus põlvist ning prantsatas, käed laiali, raskelt nagu härg selili.»

Kahjuks ei ole ka praegu veel kadunud sellised «täitsamehed», kes mõtlevad samasugusel total viisil «au ja kuulsust» teenida. Mõelda ainult: ei hakkaks ju keegi võistleva näiteks otsaesisega pähklite purustamises — igaüks teab, millega see lõppeda võib. Aga niisugust rumalust nagu kihlvedu — kes rohkem joob, tehakse meelsasti. Kes on selles süüdi? Esiteks muidugi need ise, kellele joomine meeldib ja kes ei viitsi tagajärgedele mõelda. Teiseks aga alkohol, mis on võimeline inimesi petma, luues valeliku mulje, nagu suurendaks joomine jõuvarusid. Seepärast peab iga inimene oma organismi vastupidavust tundma, et alkoholil ei oleks võimalik meie tervise kaitsjate valvsusest mööda hiilida ning et joobumus ei saaks võitu meie olukordade hindamise võimest. Järelikult kui keegi tahab viina võtta, siis tuleb seda teha enesekontrolli lödvendamata. Järgmist napsi võib juua alles siis, kui eelmise mõju on möödunud. Ainult sel teel on võimalik vältida ebameeldivusi, alates vaidlustest ja kaklustest kuni halva enesetundeni järgmisel hommikul.

Pole mingit põhjust tunda piinlikkust, kui juuakse teistest vähem. Häbeneneda tuleb hoopis sündsusetult purju joomist kui üht kõige häbiväärsemat olukorda.



## LÕPETADA ÕIGEL AJAL

«No mis sa nüüd! Noh võta veel! Kas sa oled sõber või mitte?» keelitab üks joodik teist, kes on juba täiesti purjus. Ja teise keelitustele järele andes ta jooiki, ise vastikusest värisedes ja nagu krimpsutades. Sellist pilti võib näha päris sageli. Millegipärast arvatakse, et mida rohkem kellegi terviseks juuakse, seda rohkem lugupidamist sellele avaldatakse.

Kuid see on ju absurdne! Mida ühist võib olla ärajoodud viinakogusel joojate omavaheliste suhetega? Kui aga siiski mingisugune side on, siis just vastupidine: mida rohkem inimene teise juuresolekul jooib, seda vähem lugupidamist ta sellele avaldab. Mispärast? Aga sellepärast, et jooibuks jäädes hakatakse käituma ebasüüdsalt. Kas võib ennast haiglases ja ebanormaalses olukorras demonstreerides pakkuda kellegi midagi meeldivat? Ainult mürgistatud teadvuses võib tekkida selline moonutatud ettekujutus lugupidamisest!

Ka sellel, kes seltsimeest jooma keelitab, ei ole sõprusest mingit ettekujutust. Mis sõprus see on, kui tõugatakse teist hädadesse ja teele, millel on kõige ootamatamad ja tavaliselt väga rasked tagajärjed? Palju loogilisem oleks vaenlane täis joota, kui teha seda sõbraga!

Igäuks peaks jõudma lihtsa tōeni: kui keegi sind jooma keelitab, maskeerides end isegi selliste üllate sõnadega nagu sõprus ja lugupidamine, siis see inimene on vaenlane. See aga, kes sind napsitamisest, eriti veel purjajäämisest tagasi hoida püüab, on õige sõber, olgu ta ka täiesti võõras inimene.

Joomine tuleb peatada õigel ajal! Kui palju inimesaatusi ja -elusid oleks päästetud, kui peetaks kinni sellest põhimõttest!

Ent sõbralikke nõuandeid tuleb jagada delikaatselt, leebelt, et ei solvaks inimest. Peamiseks eesmärgiks aga olgu hea ja tõsine soov aidata eksiteele sattunud inimest. Aeg, mis selleks kulutatakse, ei ole kaotatud. Kui ka mitte kohe, siis kunagi hiljem avaldab veenmine tõenäoliselt ikkagi oma mõju. Alles kui on näha, et inimene ignoreerib temasse hästi suhtumist, tuleb rangemad abinõud tarvitusele võtta.

Miks ei võiks me põhjalikult muuta kõigi nende kohutumiste, pidude ja tähtpäevade iseloomu, kus praegu on kombeks juua nii palju kui jõutakse? Kes on juhtunud mõnda pidutsevasse seltskonda hiljaks jääma, teab, kui-võrd ootamatult veidrana näivad kaine pilguga vaadates joobnud seltsimehed.

Selliseid koosviibimisi võiks korraldada ju hoopis teisiti. Kui külalised juba ette teavad, et peomajas on kõik omal kohal, et peale isuäratavalt kaetud laua, mis ei ole ka ebasündsalt üle koormatud, ootavad neid ees sajad võimalused aja huvitavaks ja lõbusaks veetmiseks, siis sellises värskendavate vestluste, muusika ja tantsu hubases õhkkonnas lihtsalt ei tahetagi juua. Seda enam kui peoperemehed naljatlevalt ja meeldivalt kogu seltskonda juhivad. Kas ei oleks meil tõesti juba aeg meie kokkutulekute stiili muuta? Oleks ju palju kasuli-



kum ja meeldivam, kui praeguse «õgimise ja joomise» õhkkonna asemele asuks vaimukus ning mõistuse ja tunnete ilu!

Ja kui sellises õhkkonnas tuleb kedagi alkohoolsete jookide tarvitamisel tagasi hoida, siis suhtuvad sellesse kõik (kui aga kord juba *kõik*, siis järelikult ka tagasihoitav ise!) kui täiesti endastmõistetavasse. Seepärast kui keegi tahab kohtumisõhtut uut moodi organiseerida, tuleb esimene klaas tõsta umbes niisuguse laua-kõnega, nagu tegi seda üks peoperenaine tervise-pokaaliga kohalt tõustes.

«Kallid külalised!» pöördus ta koosviibijate poole. «Me kogunesime täna, et tähistada meile kõigile teadaolevat tähtpäeva. Arvan, et igaüks meist tahaks aega lõbusalt ja huvitavalt mööda saata ja muidugi avaldada ka tähelepanelikkust ja lugupidamist sellele inimesele, kelle auks me otsustasime tänase õhtu üheskoos veeta. Olgu siis meie pead täna kained, mõtted selged ja puhtad, tunded kaunid ja suhtumine üksteisesse heatahtlik. Olgu kõik täna kaunis, nagu seda on ka tänase pidupäeva peasüüdlane.

Seepärast, kallid külalised, tõstan ma selle esimese klaasi siira sooviga, et lugupidamise ja vaimukuse õhkkond püsiks meie hulgas lahkumise minutini. Selleks aga valime peovanema, kelle juhiseid me kõik vastuvaidlemata täidame. Täna õhtul olgu tema sõna igaühele meist seaduseks, ka suurtele napsisõpradele. Nüüd aga tühjendagem klaasid meie lugupeetud seltsimehe terviseks!»

Muidugi ei piisa soovitud õhkkonna loomiseks ainuüksi sellisest kõnest ka peoperemehest kõige suurima lugupidamise korral.

Kuid peale maitsekalt kaetud laua olid külaliste

käsituses ka mitmesugused mängud, muusika ja isegi kodukino. See kõik tekitas toreda ning lõbusa miljöö, keegi ei liialdanud napsivõtmisega ja koju minnes olid kõik rahul nii enese kui ka teistega.

Perenaise lauakõnet võib kokku seada väga mitmel viisil. Kuid selles peab alati leiduma naeratusega ja huumoriga öeldud heatahtlik ning viisakas märkus selle kohta, et ilu ja joomine on asjad, mis üksteisega kuidagi kokku ei sobi. Koosviibimise juhtijaks tuleb aga kindlasti valida niisugune inimene, kes ise juua ei armasta ja keda kõik austavad. Sel juhul muutuksid meie koosviibimised tõeliselt kultuurseteks puhkeõhtuteks.



## SISEMINE TÕKKEPUU

Selgub mitte just eriti meeldiv asjaolu: ise täiskasvanud inimesed, aga tuleb välja, et ka nendele on vaja lapsehoidjat, kes jälgiks nende käitumist ja neid õigel ajal pidurdaks, ühesõnaga — esineks nende valvurina. Aga kas ei saaks läbi ilma lapsehoidjata? Kas võib ennast ka ise juhtida ja üksnes oma jõududega välja tulla? Muidugi võib!

Kindlasti teab igaüks oma kogemustest, et kui tal miski ei õnnestu või õnnestub suurte raskustega, siis

hakkab ta kasutama järgmist moodust: määrab endale ülesande täitmiseks teatud tähtaja või annab inimesele, keda ta austab, mingi kindla lubaduse. Näiteks kui ma seda tööd reedeks ei lõpeta, siis ma laupäeval teatrisse ei lähe. Nii seotakse halvasti edenev töö mingi kõrvaltingimusega, ja kasutades seda kui teatud stiimulit saavutataksegi ülesseatud eesmärk. Peab ütlema, et taolistes moodustes pole midagi halba — nad distsiplineerivad inimest, sunnivad hoolikamalt suhtuma oma sõnadesse, õpetavad hindama aega.

Analoogilist moodust võib kasutada ka alkohoolsete jookide suhtes. Nii näiteks kujunes ühes heade tuttavate ringis välja järgmine reegel: kui nad koos mingit tähtpäeva pühitsesid, ei joonud keegi rohkem kui kolm klaasi viina või kolm pokaali veini. Sellest vähem võis alati juua, ent rohkemast hoiduti.

Siin ei saa kuidagi meenutamata jätta A. S. Puškini röömsaid ja haaravalt trotslikke värsse!

Lõbus viinamarjajumal  
Õhtul pidulauas lubab  
Kolm pokaali veini juua.  
Esimese — ilu nimel,  
Vaikijate julgustuseks.  
Tervis meil on üle kõige,  
Teise talle pühendame,  
Kolmas sõprust kinnitagu.  
Pärast kolmandat pokaali  
Targal keelepaelad valla  
Ja siis viinaohvrit teeskleb  
Jumalate meeleheaks.

Reegel — mitte üle kolme — meeldis mainitud sõp-raderingile sedavõrd, et muutus omamoodi seaduseks. Ja isegi teistsugustes situatsioonides, näiteks pikkadel komanderingutel, kus pealekäivaid reisikaaslasi küllalt leidus, ei rikkunud keegi seda südamelähedaseks saanud traditsiooni.

On muidugi ka teisi psühholoogilisi enesepiiramise viise, nagu juba ammust ajast tuntud lubaduse andmine, mille puhul inimene annab endale ja teistele kindla lubaduse mitte enam juua. Mõned töötavad loobuda joomisest kogu eluks, teised määravad endile pisut leebemad tingimused, näiteks, et nad ei võta viinaklaasi kätte sagedamini kui üks kord kuus. Ühesõnaga, kellel on selleks vajadust, võib valida endale sobiva individuaalse lubaduse variandi.

Üks küllaltki tugevasti joov mees, kelle perekonnas oli juba kaks tütart, andis perele lubaduse, et kui kolmandaks sünnib poeg, ei võta ta tilka viina viie aasta jooksul. Üldiseks rõõmuks sündiski poeg ja õnnelik isa pidas ka antud sõna.

Peab ütlema, et enamikel juhtudel on kõik enesepiiramisel põhinevad moodused usaldatavamad ja kindlamad, kui teiste poolt tarvitusele võetavad keeluvahendid. Omal algatusel ohjeldavad inimesed end paremini, kui sundkorras. Samal põhjusel on valu kergem taluda, kui me näiteks sõrme läinud pinnu ise välja võtame. See omapärane psühholoogiline moment etendab positiivset osa ka omaalgatuslikul viinakire vastu võitlemisel.

Tõsi, jutt saab olla siin ainult inimestest, kes on võimalised lubadusi täitma, mitte aga nendest, kes lubadusi mõtlematult ja kergekäeliselt paremale ja vasemale pilluvad. Inimene on juba kord selline, et kui ta

on otsustanud midagi saavutada, teeb ta seda ise palju edukamalt kui kepi ähvardusel, sest kepp ei sisenda kellessegi innustavat veendumust. Sellepärast leidku igäüks eneses see sisemine tõkkepuu, ja alkohol ei pääse enam teie organismi ega ajju! Sellega teete kasulikku teo nii enesele kui ka kõigile teistele, kellega teil on kokkupuutumist.



## MITMESUGUSED NAPSID

Suur tähtsus on ka napside valikul.

Oma esialgsel kujul oli vein mahakäärinud viinamarjamahl. Eriliste mikroorganismide elutegevus põhjustab viinamarjamahlas käärimisprotsessi ja marjades sisalduv suhkur muutub piirituseks.

Viinamarjasuhkru täieliku käärimise korral saadakse lahjad naturaalsed veinid (neid nimetatakse ka lauaveinideks). Piiritust ei sisalda nad üle 12—14 protsendi. Lauaveine, mis sisaldavad suhkrut umbes 1 protsent, nimetatakse kuivadeks (hapudeks) veinideks. Parimateks lauaveinideks on risling, silvaner, rkatsiteli, kaberne, saperavi ja matrassa.

Kui viinamarjasuhkrut ei lasta täielikult maha käärida, siis muutuvad veinid magusamaks. Nende kangemaks tegemiseks lisatakse piiritust ning saadakse des-

sertveinid. Kanged dessertveinid on näiteks portvein, madeira ja heres, mis sisaldavad 3—12 protsenti suhkrut ja 17—20 protsenti piiritust. Magusateks dessertveinideks, millede kangus ei ületa 16 protsenti ja sisaldavad suhkrut kuni 30 protsenti, on muskaat, tokai ja kagor.

On olemas veel vahuveinid. Tuntum neist on šampanja, mille valmistamiseks lisatakse lauaveinile suhkrut ja küllastatakse siis süsihappegaasiga. Šampanja kangus on 11—12 kraadi, kuid olenevalt magususest jagatakse šampanja veel eri sortideks: alates «väga kuivast», mis sisaldab 1,5 protsenti suhkrut, kuni «magusani», milles on 10 protsenti suhkrut.

Kui aga destilleerimisel lauaveinist eraldada maksimaalne kogus piiritust ja lasta seista mitu aastat tammevaatides, siis saadakse konjak — jook, mille kangus on üle 40 kraadi.

Spetsiaalsed uurimised on näidanud, et naturaalsel lauaveinidel on mõningaid dieetilisi raviomadusi. Nad sisaldavad mitmeid vajalikke keemilisi ühendeid, eriti fosforühendeid, ja vitamiine ( $B_1$ ,  $B_2$  ja C), peale selle on nad vähesel määral (koguses, mis on organismile kasulik) radioaktiivsed. Kuna 1 liiter lauaveini sisaldab umbes 600 kilokalorit, siis säilib lauaveinides ka teatud energiapotentsiaal. Lisaks kõigele eespool toodule hävib sellistes veinides rida haigusttekitavaid mikroobe nagu sooltekepikevad ja isegi niisugused ohtlikud vaenlased nagu tüüfuse bakterid ja kooleravibrioonid. Muidugi ei soovitata lauaveine põhilise ravimeetodina. Enesetunde parandamiseks võib neid aga iga haiguse korral tarvitada. Kõike eelnevat ei saa ühelgi juhul kangemate jookide kohta öelda. Vastupidi väga levinevad arvamusele ei oma konjak ega viin mingit ravi-

toimet. Seepärast need, kes loodavad viina abiga oma tervist parandada, tekitavad endile kasu asemel ainult kahju.

Eriti kahjulik on organismile puskar kõigis oma teisendites ja kogustes. Kuna puskarit valmistatakse algeeliselt kodusel teel, ei suudeta sellest kõikvõimalikke mürgiseid lisandeid kõrvaldada, sellepärast on puskaril mitte niivõrd joobnustavad, kui just uimastavad omadused. Temas leiduvaid puskariõlisisid töötab organism ümber väga halvasti ja nad kutsuvad esile raske mürgituse. Pärast puskari tarvitamist esinevad tugevad peaja kõhuvalud ning tekib rusetud ja uimane seisund. Sagedane puskari tarvitamine toob kaasa raskekujulisi südame, maksa ja peaaju haigusi.

Kunagi aastaid tagasi räägiti ühel alkoholismi probleemidele pühendatud konverentsil alkoholsete jookide mõjust inimese organismile ja sõna võttis ka tuntud veini eriteadlane, professor M. A. Gerassimov. Ta ei pooldanud ilma valikuta kõigi veinide hukkamõistu ning jutustas, kuidas ta veel enne revolutsiooni tuberkuloosi haigestus. Teda raviti kumõssiga, hiljem viibis isegi Šveitsis, kuid miski ei aidanud. Siis soovitas keegi sõita Novorossiiski lähedale, kus olid head viinamarjaistandused, ja juua iga päev klaas kaberne veini. Nii ta tegigi.

«Ja sellest ajast olengi terve,» sõnas Mihhail Aleksandrovitš. Koosolijate poole pöördudes küsis ta: «Mis te arvate, kui vana ma olen?»

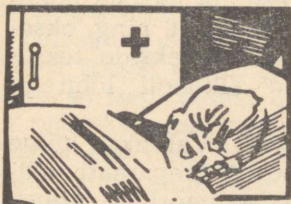
«Kuuskümmend... Kuuskümmend viis...» vastati kõhklevalt. Keegi ei tahtnud elatanud inimest solvata, pidada vanemaks, kui ta tegelikult oli.

«Kaheksakümmend kolm!» vastas professor võidukalt. «Kuid lauaveini joon ma juba ammust ajast, tõi küll,

väga vähesel hulgal. Viina ei ole ma aga kunagi suhu võtnud.»

Kõik vaatasid imestunult seda veel küllaltki tugevat meest. Ja küllap mõtlesid paljudki pärast niisugust veenvat näidet: kas maksab kangeid jooke üldsegi tarvitada? Mida nad annavad? On ju olemas palju mitmesuguseid kasulikke veine.

Ometi vähendab ka ravi otstarbel joodud klaas lauaveini mõneks ajaks, kuigi üsna vähesel määral, inimese psüühilisi ja füüsilisi võimeid. Proovige ajada niiti nõela taha enne klaasi rislingi joomist ja pärast seda, ning te näete, kui palju raskem on seda teha pärast veini joomist. Niisiis, kui tahetakse juua lauaveini, siis tehtagu seda parem õhtul või lõunal, et pärast seda ei oleks vaja kohe tööle asuda.



## MEDITSIINI VÕIMALUSED

Võitluses alkoholismiga on arstide kasutada rohkeid vahendeid ja võimalusi, kuid abistada võivad nad ainult ühel tingimusel — inimene ise peab oma terveksaamiseks arste siiralt ja südamest igal sammul abistama. Need, kes tulevad end ravima põhimõttel «eks vaatame, mis neil arstidel ka välja tuleb...», raiskavad ainult aega.



Alkohoolikut ravides seavad arstid ülesandeks viia pidevast alkohoolsete jookide tarvitamisest haiglaselt muutunud ainevahetus tagasi normaalsetele rööbastele, selleks sisendavad nad inimese teadvuses eitavat suhtumist kõigisse alkoholi sisaldavatesse jookidesse. Alustatakse sellega, et keelatakse igasuguste, isegi kõige lahjemate vägijookide tarvitamine ja tavalisest mürgist ilmajäänud organismile antakse kohe ka abi. Olenevalt haige individuaalsetest erinevustest, kasutatakse selleks tervet vahenditearsenali — vitaminiseeritud glükoosi veenisist süstimist, veeprotseduure, ravitoitlustamist, manustatakse mitmesuguseid hormone — insuliini, AKTG, kortisooni, igasuguseid rahustavaid, südant tugevdavaid ning und andvaid preparaate. Seejärel hakatakse mitmesuguste meetodite abil sisendama vastikust alkoholi vastu.

Üks nendest moodustest põhineb I. P. Pavlovi õpetusel tingitud refleksidest. Kui lühikese aja jooksul ühendada alkoholi lõhn ja maitse ühelt poolt ning oksereaktsioon teiselt poolt, siis tingitud reflekside tekkimise seaduste kohaselt kutsuvad alkoholi lõhn ja maitse kohe esile iivelduse.

Praktiliselt tehakse seda järgmiselt. Valitakse kõige sobivam annus iiveldust esilekutsuvat preparaati, näiteks 0,3 milliliitrit üheprotsendilist apomorfiini lahust, mis süstitakse nahaalusi. Mõne minuti pärast algab iiveldus, mis muutub järjest tugevamaks ning reaktsiooni lähenemise momendil antakse haigele nuusutada ja seejärel ka juua 30—50 grammi viina või mõnd teist alkohoolset jooki, mida ta tavaliselt on tarvitanud. Kesknärvisüsteemis, peaaju koos — meie teadvuse füsioloogilises baasis — tekib lõhnaliselt ja maitseliselt tajutud viina ning oksereaktsiooni vahel tingitud-ref-

lektoorne seos. Pärast selliste protseduuride pidevat kordamist umbkaudu kahe kuni nelja nädala kestel tehakse kontrollproov — apomorfiini asemel süstitakse nahaalusi mingit indiferentset ainet, näiteks füsioloogilist lahust, mis iiveldust esile ei kutsu. Ja kui haigel üksnes viina nägemisest tekib ikkagi oksereaktsioon, siis ravi lõpetatakse.

Vastikus alkoholi vastu säilib inimestel väga erinevalt — ühtedel kogu eluks, teistel aga mõneks kuuks. See oleneb organismi ja närvisüsteemi erinevustest. Seepärast ei ole ka võimalik saavutada täielikku tervenemist kõigi inimeste juures.

Ravimeetodite otsinguil avastasid arstid keemilise ühendi, mis pärast organismi viimist muudab piirituse lagunemise iseloomu. Kui piiritus tavaliselt laguneb süsihappegaasiks ja veeks, siis selle keemilise aine juuresolekul alkoholi lagunemine peatub niinimetatud atseetaldehüüdi moodustumise staadiumis.

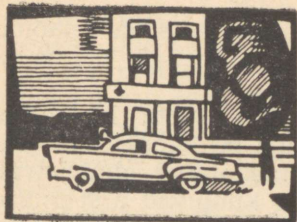
Niisugune omadus, kus alkohol ei lagune atseetaldehüüdi faasist edasi, tõstab organismi tundlikkust sedavõrd, et isegi pärast ühe napsi võtmist tekib väga äge ja subjektiivselt raskesti talutav reaktsioon. Inimene tunneb end raskelt mürgitatuna ja isegi paljas mõte viinast kutsub esile terava vastikustunde.

Sellise omapärase toimega aine on tuntud antabusi või disulfirami nime all. Tõsi, ta on ka ohtlik ja võib esile kutsuda mitmesuguseid komplikatsioone, mis võivad lõppeda isegi surmaga. Seepärast ei saa seda ravi mit anda inimestele, kes põevad selliseid haigusi nagu näiteks koronaarset puudulikkust, hüpertooniatõbe, bronhiaalastmat, tuberkuloosi, neerude või maksa kahjustusi jne. Kuid kogemustega arsti kätes on antabus tänapäeval siiski kõige efektiivsemaks kroonilise alko-

holismi ravimise vahendiks. Antabusi tarvitamine on mugav ka veel selle poolest, et teda võib sisse võtta väga väikestes annustes — pool grammi ja vähem. Antabusi tarvitab haige iga päev teatud lühema või pikema ajavahemiku jooksul. Ja need, kes seda preparaati korrapäraselt kasutavad, kindlustavad end täielikult selle vastu, et minevikus juhtunu ei kordu enam kunagi. Nendel inimestel lihtsalt ei teki enam soovi alkoholiga tutvuse taastamiseks.

Antabusiga ravimise alustamisel selgitatakse eelnevalt välja organismi tundlikkuse iseloom selle preparaadi suhtes ning seejärel alles määratakse igale haigele individuaalne raviskeem. Kahe kuu vältel on alkohoolik pideva kontrolli all. Kui selle ajaga kujuneb välja negatiivne suhtumine alkoholsetesse jookidesse, siis ravi lõpetatakse. Vastasel korral aga määratakse antabusiravi pikemaks ajaks. Tavaliselt patsient sel ajal tööd ei katkesta, võtab ise ravimit, külastades vahetevahel psühhoneuroloogia dispanserit, kus kontrollitakse ta tervislikku seisundit.

Suur tähtsus võitluses kroonilise alkoholismiga on kõigil psühhoterapia liikidel. Paljud joodikud on joomise maha jätnud isegi pärast ainsat hüpnoosi ravi kuuri, mida tehakse nii individuaalses korras kui ka kollektiivsel meetodil. Psühhoterapiat on kasulik ühendada kõigi teiste ravimeetoditega, kaasa arvatud ka antabusiravi juhud. On ju arsti veenval ja autoriteetsel sõnal haige psüühikale ja organismile eriti suur mõju.



## POOLA KOLLEEGE KÜLASTAMAS

Tänapäeval võib arstiteadus inimest hästi abistada, kui inimene ainult ise alkoholist loobuda tahab. Mida teha aga nendega, kes end ravida ei soovi? Neid ei ole kahjuks sugugi vähe. Raske koormana ühiskonna kaelas lasudes segavad nad paljude inimeste elu. Sellepärast tõstetakse ikka sagedamini ja järjekindlamalt üles küsimus joodikute sundravi vajadusest selleks eriselt loodud kinnistes asutustes.

Niisuguse sundravi vastased kaitsevad oma positsioone põhjendusega, et olevat ju raske, sageli isegi võimatu kindlaks teha, missugune alkohoolseid jooke tarvitav inimene on juba muutunud alkohoolikuks, missugune veel mitte. Seepärast võib selle keerulise küsimuse otsustamisel eksida ja ka «lihtsalt viinavõtja» kodanik võib äkki teenimatult ühiskonnast isoleerituks osutada. Sellist ebaõiglust ei tohtivat aga ühelgi juhul lubada. Niisugused on sundravi vastaste kaalutlused. Kahjuks peab ütleva, et ka meil leidub seesuguse kahtlase humanismi eest võitlejaid.

Kõigi nende vastuväidete põhjendamatus on näidanud poola meedikud oma kogemuste varal. Nad on loonud küllaltki efektiivse joodikute sundravi süsteemi, mis on juba mitme aasta jooksul end täielikult õigustanud.

Nende süsteemi üheks heaks omaduseks on asjaolu, et mõjuavaldamine alkohoolikutele toimub pidevalt, millega välditakse võimalikke eksitusi.

Kõigi alkohoolseid jooke kuritarvitavate kodanike arvestamiseks ja jälgimiseks on iga psühhoneuroloogia dispanseri juurde moodustatud niinimetatud administratiivkomisjon. Komisjoni koosseisu kuuluvad arst-psühhiaater, kohalike võimuorganite esindaja ja antud rajooni üldsuse esindaja. Tihti võtavad selle vajaliku ja vastutusrikka ühiskondliku ülesande endi peale pensionile läinud kogemustega juristid.

Saades teate ühe või teise kodaniku ebaõigest käitumisest, tutvub temaga administratiivkomisjon, ja kui siis selgub, et ebaväärikate tegude põhjuseks on joomine, tehakse ettepanek alkoholivastase ravi alustamiseks. Niisugust kodanikku kohustatakse iga päev dispanserisse ilmuma, kus ta meditsiinilise personali juuresolekul võtab sisse temale määratud antabusiannuse.

Et patsiendi käitumist täielikumalt kontrollida, astub administratiivkomisjon kontakti selle ettevõtte juhtkonnaga, kus patsient töötab. Kui ettevõttel on oma tervishoiupunkt, antakse sinna teatud antabusitagavara ning igapäevase ravimi võtmise kindlustavad kohapealsed meditsiinitöötajad. Tööle tulles astub inimene tervishoiupunkti, neelab alla tableti ja asub oma tööülesannete täitmisele. Lihtne, mugav ja kasulik! Niiviisi elab ta antabusi kaitse all pikka aega, mõnikord isegi mitu aastat, ilma et ta viina tarvitaks. Selle aja jooksul aga kaob juba ka isu alkoholi järele.

Kui aga alkohoolik ei täida arsti korraldusi ning püüab niisugusest viisakast ravimeetodist kõrvale hoiduda, siis saadetakse ta administratiivkomisjoni otsusel

ravile tavalise psühhiaatrilise haigla spetsiaalsesse osakonda. Uhe-kahe kuu kestel viiakse siin läbi alkoholi-vastane ravikompleks. Seejärel aga kohustatakse patsienti uuesti iga päev antabusi tarvitamist jätkama kas siis rajooni psühhoneuroloogia dispanseris või töökohas või antakse preparaat perekonnaliikmete, tavaliselt naise kätte, kes on harilikult rohkem kui ükski teine huvitatud sellest, et abikaasa ei jooks.

Esineb aga ka niisuguseid ebateadlikke kodanikke, kes isegi pärast haiglas viibimist hakkavad ravist kõrvale hiilima. Alles nüüd pöördub administratiivkomisjon kohtu poole ning kohus teeb otsuse antud kodaniku saatmiseks krooniliste alkohoolikute ravimiseks organiseeritud spetsiaalsesse kolooniasse. Sellised kolooniad on allutatud tervishoiuministriumile.

Kolooniates on oma lukksepa-, elektromehhanika, tislari jt. töökojad, samuti ka abimajandid, kus alkohoolik ravist vabal ajal on kohustatud töötama. Iga töötatud päeva ja eeskujuliku käitumise eest arvestatakse talle üks punkt. Kolooniast lahkumiseks on vaja koguda 360 punkti. Järelilikult kestab koloonias viibimise aeg umbkaudu üks aasta. Hea töö ja eeskujuliku käitumise eest arvestatakse ka lisapunkte, halva töö ja käitumise korral aga punktide arvu vähendatakse. Seega määrab alkohoolik ise kindlaks oma koloonias viibimise aja.

Tehtud töö eest makstakse tasu üldiselt kehtivate normide alusel. Väljateenitud töötasu summa jaotatakse järgmiselt: 30 protsenti arvestatakse ülalpidamiskulude katteks kolooniale, 40 protsenti saadetakse perekonnale ja 30 protsenti kantakse patsiendi arvele hoiukassasse.

Kui haige on kogunud 360 punkti, lubatakse tal koju

tagasi pöörduda, kusjuures meditsiiniline dokumentatsioon koloonias viibimise kohta ja hoiukassaraamat saadetakse elukohajärgsesse psühhoneuroloogia dispanssrisse. Koju tagasi jõudnud ja tööle asunud, jätkab inimene igapäevast ambulatoorset antabusiravi kahekolme aasta jooksul. Alles pärast seda, kui kogu selle aja kestel ei ole toimunud mingeid üleastumisi, lõpetatakse ravi ja antakse ravialusele kätte hoiukassaraamat. Seejuures hoiatatakse, et edaspidi ei tohi tilkagi alkoholi tarvitada.

Distsipliin kolooniates on range, kuid ravialuseid seal ei valvata. Nii et kui tahate ära joosta, ei takista teid selles mitte keegi. Endaalgatusel, ilma loata kolooniast lahkumist peetakse aga võrdseks areteeritu põgenemisega. Siis juba — vabandage väga, pan —, kui te ei osanud heatahtlikku suhtumist hinnata ja lõite käega ühiskonna hoolitsusele teie saatuse eest, palume asuda vanglasse, kus sellest silmapilgust alates ei suhuta teisse mitte enam kui haigesse, vaid kui tavalisse kurjategijasse, kes üritas ennetähtaegselt vanglast põgeneda.

Peab ütlema, et kogu see järjekindel sundsüsteem võitluses paadunud joodikutega on andnud juba väga häid tulemusi.

Võib tekkida küsimus, et kust saab tervishoiuministerium raha selliste kolooniate organiseerimiseks? Ühtki sellist kuluartiklit tervishoiuministeriumides ju ettenähtud pole! Poolakad leidsid väga lihtsa lahenduse. Nad saavutasid loa, mille järgi kohalikel võimuorganitel, kelle eelarvel on ka tervishoiuasutused, on õigus kehtestada täiendav maks viina- ja liköörioodetelt. Maks iseenesest on väga väike, meie rahas midagi umbes kopika ümber pudeli pealt. Sellest koguneb aga

summa, mis annab võimaluse krooniliste joodikute sundravi normaalse käigu kindlustamiseks.

Ka meil on juba mitu aastat tagasi organiseeritud alkohoolikute sundravi näiteks Ukrainas. Poolas kehtetatud süsteemil on aga oma eelised ja neid kavatsetakse ka meil kasutusele võtta. Esimeste sellesuunaliste katsete teostamine on tehtud ülesandeks Läti NSV Tervishoiuministeriumile.



## KUIDAS ME SUHTUME JOODIKUTESSE?

Ükski inimene, kes ta ka ei oleks ja millega ta ka ei tegeleks, ei saa elada omaette. On ju kõik inimesed üksteisega kindlate ühiskondlike suhete kaudu seotud. Kõik mis toimub ühega, mõjub ühel või teisel viisil alati ka ühiskonna teistele liikmetele. Pole sugugi joodiku isiklik asi, kas ta end täis joob, liiati, kui ta seda tihti teeb. Ka siis kui ta üksi joob, tuleb ta ju ometi koju, tuues kaasa ebameeldivusi nii perekonnale kui ka naabritele. Samuti avalduvad joomise tagajärjed alati ka tööülesannete täitmisel.

Tavaliselt ei armasta joodikud üksi juua. Mingi vastupandamatu jõud kisub neid inimeste hulka. Kellele siis muidu oma «võimeid» näidata! Kunagi ei ole aga keegi näinud, et joobnud inimene midagi kasulikku



teeks. Joomine vähendab halastamatult kõiki inimese võimeid. Seepärast ongi joomine suur ühiskondlik pahe, mille vastu peaksid eeskätt avalikule arvamusele tuginedes võitlema kõik inimesed, kelle hulgas alkohoolikuid veel leidub. Väga tihti suhtume alkohoolikutesse veel ebaõigesti.

Kes meist ei oleks näinud, kuidas joonnud inimene kaupluses, autobussis või mõnes teises avalikus kohas korda rikub. Kaasinimesi arvestamata hakkab ta endamisi valjusti rääkima või pöördub kõrvalseisja poole, kellel ei ole vähimatki huvi teda kuulata, tülitab naisterahvaid, alustab kaklust.

Samal ajal püüavad paljud juuresolijad end huligaanist lihtsalt eemale hoida, et «taeva pärast midagi ei juhtuks». Mõned loovutavad talle isegi koha, hakkavad teda meelitama, kiidavad joojate rumalusi, teevad kõik selleks, et joojate märatsejale meele järgi olla. Ja tulebki välja, et olukorra peremeesteks ei ole mitte kained inimesed, vaid hoopis mingi juua täis subjekt.

Või niisugune pilt: joojate läheb taarudes ja omaette pomisedes mööda tänavat, ta ei lärma ega solva kedagi ja kõik vaatavad teda ükskõikselt. Aga miks mitte teha nii, et joojate inimese ilmumine ükskõik missugusesse avalikku kohta muutuks kõiki rabavaks ja erakordseks sündmuseks? Kas võib vaadata rahulikult ja ükskõikselt inimest, kes on ebanormaalses seisundis, kuna ta on mürgitatud ega ole momendil võimeline aru saama, mis temaga toimub?

Tuleb kõige otsustavamal kombel nende inimeste saatusele vahele segada. Nimelt just saatusele! Sest kui inimene joob end täis ja söandab end veel tänaval

näidata, siis näitab see tema teadvuses toimunud ohtlikku muutust, mis ei sea hädaohtu mitte ainult ta enda elu, vaid ka kõigi teiste temaga seotud inimeste heaolu. Momendil paistab küll, nagu longiks ta vaikselt ja süütult mööda tänavat, aga juba poole tunni pärast võib ta korda saata kuriteo või sattuda liiklusvahendi rataste alla.

Kui tänavale juhtub äraeksinud laps, ei lähe ju keegi temast ükskõikselt mööda. Samuti tuleks toimida ka joobnu suhtes, tema kohta võib ju samuti öelda — «äraeksinu». Ainult teiste inimeste abiga on võimalik teda normaalsesse ellu tagasi tuua.

Just seepärast tuleb kõrvale heita kõik kõhklused ja tegutseda nii, et joodikud tunneksid — maa põleb nende jalge all. Ilmub keegi joobnult tänavale või mujale avalikkuse hulka, on igaühe kohus teda karistamiseks lähimasse miilitsajaoskonda toimetada. Sellega vabaneks meie ühiskond peagi praegu veel eba-meeldivalt pakitsevast paisest, millega oleks kõigi vaev ohtralt tasutud. Suurt abi võivad selle tänuväarse ürituse läbiviimisel osutada rahvamalevlased, kes juba praegu suure eduga igasuguste korrarikkujate vastu võitlevad.

Üks huvitav tõsiasi ajaloost. Spartas, mis oli kuulus oma väga rangete kommee poolest, kasvatati õiget suhtumist joomisesse sellega, et orjad joodeti purju ja näidati neid privilegeeritud seisustest noormeestele — tulevastele sõjameestele ja riigi kaitsjatele, et nad näeksid, kuivõrd jõledad ja vastikud on joobnud inimesed.

Kahjuks ei ole meil veel välja kujunenud niisugust joodikutesse suhtumist, nagu nad seda õigusega on teeninud. Selle asemel võib aga tihti näha, et mõningad

piiratud mõistusega, kasvatamatud ja ebakultuursed inimesed hakkavad ebakaines olekus inimese kulul end lõbustama. Teeseldes kambamehi, alustavad nad joodikuga igasuguseid ebasündsaid vestlusi, ahvatlevad teda ebaväärikatele tegudele. Seejuures püüavad nad, ise täiest kõrist naerdes, kangelasi mängida, et vaadake nüüd kõik, kui kavalad mehed me oleme, suutsime teise oma pilli järgi tantsima panna!

Mida on siis joodikute juures naeruväärset? Kas sobib naerda inimest, keda on tabanud õnnetus? Aga joobnut ongi ju tabanud õnnetus (on muidugi iseasi, et ta on ise süüdi oma õnnetuses, sest alustades joomist, ta teadis, milleni see välja viib). Ent siis peaksime teda ümbritsema hoopis põlgusega aga mitte sugugi naeruga! Teda tuleks ümbritseda sellise üksmeelse põlgusega, et ta igal sammul seda tajuks ning sellest korrapealt kaineks muutuks ja tal oleks häbi edaspidi niisuguses sündsusetus olekus inimeste hulka ilmuda.

On vaja rohkem alkoholivastaseid plakateid, stende ja selliseid vitriine, nagu seda on «Valgusfoorid» ja «Prožektorid». Kõik need vahendid aitavad kaasa joodikute suhtes hukkamõistva avaliku arvamuse väljakujunemisele ja nende üle kontrolli organiseerimisele. Tuleb suurendada rahva osavõttu alkoholismivastast võitlusest, ei tohi hetkekski unustada rahvahulka osatähtsust küsimuste lahendamisel. Avaliku arvamuse kaasabil on võimalik korda saata suuri asju. See on hiigeljõud, mille vastu ei suuda seista mitte keegi.



## RAVIMIST TEOSTAB ÜHISKOND

Kõik eespool loetletud alkoholismi likvideerimise abinõud võib jagada kahte suurde rühma.

Ühtesid tuleb kasutada juhul, kui alkohoolsete jookide kuritarvitamise fakt on juba olemas. Siin langeb pearaskus meditsiinile ja õigusteadusele. Mida sagedamini selliseid mõjutusvahendeid tuleb kasutada, seda halvem on olukord.

Teise rühma kuuluvad abinõud, mille eesmärgiks on alkoholismi leviku piiramine ning sellele lõpu tegemine enne inimese üle võimuse saamist. Siin on otsustav sõna öelda inimestel, kes elavad ja töötavad üksteise kõrval. Sellest, kuidas terve mõistusega inimesed avaliku korra rikkujaisse suhtuvad ja üksmeelselt oma seisukoha avaldavad, oleneb nii korrarikkuja enese saatus kui ka selle kollektiivi heaolu, kelle hulka ta kuulub. Võitluses alkoholismiga tuleb otsustavaks ja kõige efektiivsemaks lugeda just seda abinõude rühma. Arstiteaduses on juba levinud põhimõte, et haigust on kergem vältida kui ravida. Need sõnad peavad muutuma juhtlauseks ka joomise likvideerimisel.

Mida on profülaktilisest seisukohast võimalik ette võtta? Ootamata sündmuste edaspidist kurvasuunalist arengut, tuleb täie rangusega hukka mõista need, kes julgevad joobnud olekus inimeste hulka tulla, olgu see

siis kodu, töökoht või mistahes muu paik. Joobnud inimene peab saama selleks märklauaks, kuhu kõik moraalse mõjutamise nooled viivitamatult sihitakse. Temaga tuleb otsekoheselt vestelda, välja selgitada joomise põhjus ja arutada kitsamas ringis tema käitumist, kui vaja, tõmmata kaasa ka seinaleht ja kohalik raadiosõlm. Kui aga inimene on sattunud sellesse õnnetusse seetõttu, et ta püüdis mingist teisest õnnetusest pääseda, tuleb teda muidugi tekkinud olukorrast välja aidata. Hiljem tuleb teda hoida pideva kontrolli all, eriti palgapäevadel. Kontroll olgu selline, et ta kogu aeg tajuks — veel üks joomine, ja enam seltsimehed mulle ei andesta.

Nii tegutsevad juba kommunistliku töö brigaadide liikmed, kes on andnud lubaduse astuda halastamatusse võitlusse kõigi mineviku iganditega, selle hulgas ka joomisega. Uks Moskva Esimese Kellatehase tööline, kes on oma kogemuste varal veendunud, missugune tohutu jõud on tähelepanelike ja teadlike seltsimeeste moraalsel mõjul, jutustas järgmist: «Tänu kollektiivile seisan ma jälle kindlalt jalgadel ja minust on saanud kollektiivi täisväärtuslik liige. Minuga oli palju tegemist: vesteldi, püüti veenda, minu käitumist arutati koosolekutel. Mõnikord näis juba, et mind aetakse töölt minema. Kuid kollektiiv ei jätnud mind hätta. Sain aru, et mulle soovitakse ainult head. Mulle anti nii palju ühiskondlikke ülesandeid, et mul ei jäänudki enam aega joomiseks. Veel praegugi, minevikku meelde tuletades, on mul piinlik oma seltsimeeste ees. Nüüd olen ma tööst täiesti haaratud. Mul on oma perekond — kaks last ja naine, kes töötab samas tehases.» Kõige selle tulemusena sai sellest seltsimehest hiljem üks tehase parim tööline.

Raske on võidelda alkoholismikoldega, kui see on juba suureks paisunud. Tuleks aga teha hoopis nii, et ühtki sellist sädetki ei saaks tekkida. Kõige esmalt on selleks vaja organiseerida kõik võimalused vaba aja kultuurseks veetmiseks. Kas vabaneme tulevikus joodikuist või mitte, see kõik oleneb ettevõtete juhtkonna, tehaste, vabrikute, sovhooside, kolhooside ja majavalituste partei-, ametiühingu- ning komsomoliorganisatsioonide initsiatiivist.

Kas keegi on näinud inimesi viina võtmas Tretjakovi Pildigaleriis, metroo jaamas või Punasel väljakul? Ei ole näinud. Miks siis? Aga sellepärast, et on välja kujunenud niisugune avalik arvamus, mille vastu joodikudki on võimetud. Niisuguste kohtade puhtus, ilu ja traditsioonid ei luba lihtsalt toime panna midagi räpast, mis võiks kõike seda rikkuda. Seal, kus kultuur on asunud oma õigele kohale, ei tule isegi joomise mõtet kellelegi pähe. Järelikult on kõige paremaks alkoholismi vastu võitlemise vahendiks kõrge kultuur inimestevahelistes suhetes. Kultuuri tähtsust peab arvestama kõigis asjades ja igal sammul — alates töökoha puhtusest tehases ja lõpetades sõnade valikuga ükskõik millise vestluse korral.

Väga asjalikke mõtteid kultuuri osatähtsuse kohta inimeste vaba aja veetmisel avaldas sm. B. A. Roslavljev Jaroslavlist:

«Mis tõukab meid alkoholi tarvitama?» — esitab ta küsimuse ja vastab samas: «Ainult see, et inimesed ei oska alati leida millega oma vaba aega täita, nad ei tea mis neid rahuldaks. Muud põhjust enamasti polegi. Suuremat osa kõigist meie joodikuist meelitab alkohol just seetõttu. Igale inimesele on ju omane vajadus vaimutoidu järele, sellepärast tuleks muuta puhkeaja

kultuurse veetmise võimalused veelgi laiemaks ja mitmekesisemaks (erinevate huvialadega inimesi on ju väga palju) ning teha need kättesaadavaks rahvamaside laiadele hulkadele.

Ilma küsimuse niisuguse sügava sisulise lahendusega, mille eesmärgiks on kõigile vastutulelikkuse osutamine, kõigi haaramine ja kaasatõmbamine neid huvitavasse tegevusse, me joomisest veel niipea võitu ei saa. Igas keskmise suurusega linnas on meil praegu vähemalt kolm-neli restorani. Ühest-kahest piisaks aga täielikult, ülejäänud võiks muuta näiteks teemajadeks, mida praegu peaaegu ei olegi. Võitluses joomisega etendaksid need aga kindlasti suurt osa. Kuum tee, serveerituna teekannudes, suhkur, pirukad, võileivad. Laual ajalehed ja illustreeritud ajakirjad... raadio ja, kus võimalik, televiisor... Niisugused teemajad (koos sööklaga) olgu kõigis rajooni kultuurimajades. Vastavate juurdeehituste tegemine jäägu kooperatiivide ülesandeks.

Raamatukogud ei tohiks mööda lasta ühtegi puhkepäeva ilma loengu korraldamiseta mingil kirjanduslikul teemal, mille lõppedes toimub laialdane mõttevahetus kõigi osavõtjate kaasatõmbamisega. Ühtegi teaduslikku loengut (kas raamatukogus või klubis) ärgu korraldagu ilma värviliste diapositiivide või filmide näitamiseta.

Kõigi maarahvamajade vahel tuleks sisse seada kindel kord kunstilise isetegevuse kontsertide ja näidendite vastastikuseks vahetamiseks. Ärgu möödugu ühtki puhkepäeva ilma niisuguse õhtuse programmita! Päeval tuleb korraldada spordivõistlusi (maadlus, jalgpall, jooksud jne.), kuhu laialdaselt kaasa tõmmata pealtvaatajaid. Organiseerida male-kabe turniire, ja seda

mitte ainult klubides (kus tihti ei ole vabu ruume) vaid ka kodudes.

Soovitav oleks erilise ühiskondliku aktiivi loomine. Kindlasti võtaksid sellest meelsasti osa paljud pensionärid ja vanemate klasside õpilaste perekonnaliikmed. Koostöös rajooni kultuuriosakonnaga kannaks aktiiv hoolt ka joomise vastu võitlemise abinõude ellurakendamise eest jms. Hea oleks moodustada ka selline ühing nagu «Karskus ja kultuur».

Suvekuudel ei tohiks üheski suuremas linnaaias, pargis või puiestikus puududa orkester või kunstilise isetegevuse ettekanded. Samal estraadil esinegu ka kohalikud luuletajad ja kirjanikud. Üheski nendes kohtades ei tohi olla saadaval alkohoolseid jooke! Ainult karastavad joogid, kerged eined ja tee ning kohv. Päeval tuleks organiseerida maleturniire, millest võtaksid osa ka tuntud maletajad. Kõigi suviste kontserdilavade ees olgu mõõdukate hindadega katusealused istekohad publikule; sissepääs suveaeda või parki olgu tasuta. Puhkepäevadel korraldatagu suveaedades ja väljakutel tantsuõhtuid, samuti suvemaskeraade. Parkides avatagu lugemislauad, korraldatagu ülevaatuslikke loenguid populaarteaduslikel, ilukirjanduslikel teemadel. Puududa ei tohiks ka atraktsioonid ja mitmesugused kioskid, samuti värviline valgustus pargi pealleel.

See kõik on väga vajalik, selline klubide ja raamatukogude laialdane ning mitmekesine tegevus parkides ja väljakutel aitab kõigest halvast ja kahjulikust lahti saada. Asi seisab ainult kohalikke kultuuriasutusi juhtivate seltsimeeste initsiatiivis ja energias.

Soovitav oleks näha joomise kui pahe paljastamist ka kinodes ja teatrites. Võib otsida vanu näidendeid



või organiseerida konkurss uute vastavateemaliste stsenaariumide ja näidendite saamiseks. Teema on seda väärt.»

Alkoholismivastaseks võitluseks maksab tõesti välja panna kõik kultuurilise mõjutamise profülaktilised abinõud. Sellisele võitlusele kutsub ka NLKP programm. Partei ülesannete kohta ideoloogia, kasvatus-töö, hariduse, teaduse ja kultuuri alal on programmis öeldud: «Kuid ka pärast sotsialistliku korra võitu säilivad inimeste teadvuses ja käitumises kapitalismi igandid, mis pidurdavad ühiskonna edasiliikumist... Partei peab praegusel etapil ideoloogilise töö peamiseks ülesandeks kasvatada kõigis töötajates kõrget ideelisust ja ustavust kommunismile, kommunistlikku suhtumist töösse ja ühiskondlikku majandusse, täielikult jagu saada kodanlike vaadete ja kommete jäänustest, igaükselt, harmooniliselt arendada isiksust, luua tõeline vaimse kultuuri rikkus. Eriti tähtsaks peab partei sirguva põlvkonna kasvatamist.»

Vestluses Klara Zetkiniga ütles V. I. Lenin: «Proletariaat on tõusev klass. Ta ei tunne vajadust joobumuse järele, mis teda uimastaks või erutaks... Talle on vaja selgust, selgust ja veel kord selgust.» Seda enam on selgust vaja meile, kommunismiehitajatele, sotsialistliku leeri avangardile, uute suhete loojatele, kelle mõistuse ja kätega tehakse ja on juba tehtud suuri tegusid.



## NAISTE MÕJUVÕIM

Kes kannatavad alkoholi tagajärgede tõttu kõige enam? Kindlasti naised. Oma vaimse ja füüsilise loomuse tõttu kannatavad nad koos lastega joodikute pärast rohkem kui keegi teine. Esimestena peavad nad vastu võtma kogu jõhkruuse, toore käitumise ning solvamised, kõige rängemini langevad just nendele alkoholikuga — mehega, pojaga või isaga — kooselu kõik raskused.

Kuid miks peavad naised ainult vaeva nägema? Selliselt passiivsusele tuleb üle minna aktiivsele ründavale tegutsemisele. Võitluses joomisega võivad naised anda väga suure panuse. Ja mitte ainult võivad — elu ise kutsub neid seda võitlust juhtima. Juba nende endi kannatuste pärast, teiseks aga sellepärast, et naistele on joomisesse kiindumine orgaaniliselt võõras. Et naisele on joobnud olek sündsusetu, seda sisendatakse nende teadvusse juba maast-madalast ning sellel on ka kaheldamatud tulemused. Kui kasvatada ka meestes samasugust suhtumist joomisesse — kui palju muutuks siis elu kergemaks.

Kahjuks ei ole tänapäeval veel asjad nii kaugel. Potentsiaalselt võimsa naiste armee read on ikka veel koondamata. Mõned naissoo esindajad vaatavad joomisele läbi sõrmede — ega väike suure vastu ikka saa.

Mõnedki suhtuvad joomisesse liiga leebelt. Ometi on ammu teada, et «kui sõpradel omavaheline kooskõla puudub, ei liigu ka koorem paigast».

Mida võivad siis naised teha elu kainestamiseks? Eelkõige on vaja tarvitusele võtta kõik abinõud, et alkohol ei saaks oma hukatuslikku mõju avaldada lastele. Seda juba siis, kui nad ei ole veel isegi sündinud. Raseduse perioodil toimub pidevalt ema ja imiku vere segunemine. Seepärast kandub raseduse ajal organismi sattunud alkoholitilgake alati üle ka tulevase lapse organismi. See olevus ise on aga veel väga nõrgake ja teda mürgitab raskelt ka selline pisike alkoholi kogus. Seepärast on raseduse ajal alkohol igasugusel kujul ja koguses absoluutselt vastunäidustatud ja kahjulik.

Pärast lapse sündimist toidab õnnelik ema teda rinnaga. Ka sel perioodil ei tohi ema alkohoolseid jooke tarvitada, sest alkohol tungib ka rinnanäärmetesse ning toitva emapiima asemel hakkab laps saama mingit omapärast ja kahjulikku «kokteili».

Jämeda vea teeb ema sel juhul, kui ta püüab lapse söögiisu veini või õlle kaasabil tõsta. Lapse aju on täiskasvanu omast mitu korda õrnem ning igasugune alkoholikogus kutsub siin esile tõsiseid häireid. Näiteks täiskasvanu jaoks tavaline annus 100—150 grammi viina võib 5—6-aastase lapse surmavalt mürgitada. Püüdes alkoholiga parandada lapse söögiisu, nõrgendatakse tema psüühikat. Keegi õllekioski müüja hakkas oma kaheteistkümneaastasele pojale andma «kosutuseks» iga kord enne sööki klaas õlut. Aasta pärast niisugust «ravikuuri» muutus poeg ehtsaks alkohoolikuks, jättis kooli pooleli, lõi sidemed mingisuguse huligaanide jõuguga ja sattus lõpuks kolooniasse.

Naised, kellede kätsele on juba looduse poolt antud uute inimelude algus, võivad ja on kohustatud tarvitusele võtma kõik abinõud, et alkohol ei saaks mingil kombel laste hinge riivata. Iga last kasvatav ema peab juba maast-madalast sisendama lapsele arusaadavate näidete varal, et alkohol on mürk, et purujoomine on kahjulik ja häbistav nähtus. Ons' palju nõuda, et emad peaksid silmas ka kasvatuse seda külge? Kui emade jõupingutused viiksid selleni, et nende lapsed astuksid iseseisvasse ellu joomise suhtes moraalselt immuunseina, nagu nad on füüsiliselt immuunsed tüüfuse või rõugete vastu, siis väheneks joodikute arv iga aastaga, sest uut täiendust poleks siis enam kusagilt peale tulemas.

Ent mitte ainult häll pole see, mille ääres naised oma laste elu hellalt valvavad. Enamikel juhtudel on nad ka täiskasvanute viina mõju alla sattumise kõige esimesteks tunnistajateks. Kes märkab kõige esimesena, et noormees (või ka täiskasvanu) hakkab koju tulema viinastunud olekus? Harilikult on selleks ema või naine või ka mõlemad koos. Just nüüd on õige aeg häirekella löömiseks, et ei saaks tekkida tulekahju, mis võib hävitada kõik — nii süüdlase enda kui ka tema perekonna. Juba algusest peale ei tohi mingit heatahtlikkust lubada! On ju kustutamine kergem siis, kui leek on alles väike.

Nimelt sellel kõige varasemal etapil võivad naised võitluses joomisega väga palju korda saata. Libedale teele sattunud meest, poega või venda võib naine peatada kas heaga, rangusega või isegi raevuka vihaga. Kui see aga ei aita, on olemas veelgi mõjuvam vahend — avalik hukkamõist.

Iga päevaga kasvab meil seltsimehelike kohtute auto-

riteet. Nad põhinevad ühel väga tähtsal teguril — avalikul arvamusel. Isegi kõige paadunud hakkavad end kõhedalt tundma, kui nendega kõrvuti elavad või töötavad inimesed neile ilma keerutamata näkku ütlevad, mida nad nende sündsusetust käitumisest arvavad. Võitluseks alkoholismiga peaks nendes kohtutes olema sisse seatud spetsiaalsed päevad, ja mitte niivõrd juba ammu tuntud skandaalitsejate tegude arutamiseks, vaid eelkõige alles algstaadiumis oleva joomise likvideerimiseks ettevõetavate abinõude arutamiseks.

Oletame, et mees hakkab tarvitama alkoholi. Seda märkab ka naine, vestleb temaga, noomib teda, kuid tulemusteta. Mida sellisel juhul tavaliselt edasi tehakse? Tõmbutakse endasse ja elatakse oma hädaga edasi alaliste perekonnatülide talumatus õhkkonnas. Miks mitte tuua aga pahe juba alguses avalikkuse kohtu ette? Sellest oleks ju kõigile ainult kasu! Mõned naised häbenevad ja arvavad, et pole sünnis koduseid pahandusi majast välja viia. See ei ole õige! Kui selliste pahandustega ise hakkama ei saada, tuleb need kindlasti avalikkuse ette tuua, sest pole pahet, mida ei suudaks väärata hulkade jõud.

Ärgu ükski tütarlaps vastaku joobnud noormehe tähelepanuavaldustele, kes sel momendil endale väga teravmeelne ja huvitav tundub. Tütarlapsed võivad väga palju teha selleks, et hajutada näiline romantism, millega on joobnud olek mõnede noormeeste silmis ümbritsetud. Ilmub näiteks niisuguses ülespuhutud meeoleus noormees tantsusaali, on kohe samal momendil vaja paljastada tema vale arusaamine kangelaslikkusest ja ümbritseda ta halvaks panu ning põlgusega. Kes veel paremini kui tütarlapsed, oma kainete seltsi-

meeste abiga, saaksid hakkama niisuguse ülesandega? On ju tütarlapse suhtumisel noormehele väga suur tähtsus, eriti veel siis, kui noormees teda austab, rääkimata armastusest.

Ärgu ükski naine salligu oma läheduses joobnud meest! Olgu ta naise silmis igati põlatud.

Kui naised ühinevad võitluseks joomisega, leiavad nad igas olukorras ise kõige sobivamad ja efektiivsemad abinõud. Täie kindlusega võib öelda, et just nende kätes on kõige mõjuvamad vahendid võitluseks selle ühiskonda tabanud nakkusega.



## KASVAVATE PÕLVKONDADE TERVISE KAITSEL

Kõik vanemad soovivad, et nende lapsed oleksid paremad ja elaksid õnnelikumalt kui nad ise. Isad ja emad teevad kõik selleks, et nende pojad ja tütred oleksid haritud, kultuurised ning terved. Neid abistavad selles kool, pioneeri- ja komsomoliorganisatsioon, mitmesugused kultuurimajad, spordisektsioonid ja isetegevusringid. Noor põlvkond on meie maal erakordse tähelepanuga ümbritsetud. Kuid meie rikkalike kasvatusvahendite hulgas on veel vähe neid, mis räägivad alkoholi kahjulikkusest, sellest, et joomine on meil täiesti lubamatu, et mõisted «nõukogude inimene» ja «lakard»

ei sobi kuidagi ühte. Millegipärast arvatakse, nagu oleks meie noorsugu vanema põlve vigade vastu kindlustatud. Kahjuks kutsuvad täiskasvanud, kes ei näe selles midagi halba, väga tihti pidulauda ka alaealisi ning pakuvad ka neile alkoholi sisaldavaid jooke. Millegipärast suhtutakse niisugusesse nähtusse nagu mingisse tühisesse asja, mille pärast keegi erilist muret ei tunne. Kui me aga tõsiselt tahame välja juurida sellise pahe nagu joomine, peame meeles pidama, et võitlus järeltuleva põlvkonna tervise eest algab juba sellest momendist, kui abiellu astunud noored on otsustanud uuele ilmakodanikule elu anda.

Juba ammu on täheldatud, et alkohoolseid jooke kuritarvitavatel inimestel sünnivad lapsed nõrkadena, sageli isegi haigetena. See seletub asjaoluga, et alkohol mürgitab organismi kõiki rakke, kaasa arvatud ka sugurakud. Isegi need inimesed, kes alkoholi vähe ja harva tarvitavad, asetavad oma järglased teatud hädaohu, kui nad viljastamise momendil on alkoholi mõju all. Ega siis Lykurgos — üks Sparta seaduseandjatest — ilmaaegu ei keelanud kategooriliselt pulmapäeval veini tarvitamise. Meil aga annavad kahjuks paljud oma lastele elu, olles ise veel pidustuse uima all. Elus kohtame küllaltki palju näiteid vanemate joomise katastroofilisest mõjust nende lastele.

Kord tõi psühhiaatrilisse lastehaiglasse üks ema oma kaks last — nelja-aastase poisi ja kuueaastase tüdruku. Nii vend kui õde mõlemad põdesid langetõbe ja olid vaimselt vähearenenud. Emaga vesteldes selgus, et laste isa on krooniline alkohoolik ja mõlema viljastamise ajal oli ta tugevasti joobnud. Lapsed jäid haiglasse ravile ning mõne aja pärast tuli haiglasse ka nende isa. Ta oli silmanähtavalt joobnud, käitus välja-

kutsuvalt ning nõudis seletust selle kohta, kuidas tema lapsi ravitakse. Pärast aga ütles, et arstid, kes peavad teda laste haiguses süüdlaseks, ei tea mitte midagi, arstide kohus olevat ravida, aga mitte end teiste inimeste isikliku elu vahele segada. Ta ähvardas, et temal saab ka veel edaspidi lapsi olema, ja siis ta alles näitab, kellel on õigus. Teda hoiatati, et kui ta joomist maha ei jäta, on ka ta tulevased lapsed haiged. Selle peale naeris mees irooniliselt ja ütles, et ta vilistab kogu meditsiinile. Kolm aastat hiljem tuli ta naine haiglasse kaheaastase pojaga, kellel samuti esinesid juba langesõõne tunnused. Siit näeme, kui julmalt võivad alkohoolikutest vanemad oma mitte milleski süüdi olevaid lapsi karistada.

Alkohoolseid jooke tuleb laste eest täpselt samuti peita, nagu peidetakse bensiini, petrooleumi, tuletikke või relvi. Lisaks sellele, et laste aju on alkoholi mõju vastu peaaegu kaitsetu, võivad lapsed nagu täiskasvanudki alkoholiga harjuda ning tõelisteks alkohoolikuteks muutuda. Seejuures ei mängi siin mingit osa «saatuslik» pärilikkus, millega mõned tarkpead niisugust varast alkoholikirge seletada püüavad, vaid ainult vanemate rumal komme juua laste juuresolekul, sageli isegi nendega koos.

Vanemad, kes lubavad lapsi tutvust teha alkohoolsete jookidega, ei saa end mitte millegagi õigustada. Neid on vaja rangelt hoiatada, et sellise käitumisega vigastavad nad lapsi omaendi kätega, takistavad nende vaimset ja füüsilist arengut ning tõukavad neid hirmuäratavale teele, alkoholismile.

Võitlust alkoholismi likvideerimiseks tuleb alustada kasvava põlvkonna range eemalehoidmisega alkohoolsetest jookidest nii kodus kui ka koolis. Kõigi mõjuta-



misvahenditega tuleb lastesse juba maast-madalast sisendada ükskõiksust viina suhtes ja põlgust joodikute vastu. Meile karske vahetuse kasvatamiseks tuleb rakendada kõik jõud. Ainult sellisel juhul lõpeb alkoholismitulele põlemiseks vajalik materjal. Kui aga põlemiseks vajaliku materjali kogus väheneb — nõrgeneb ka tuli ise. Selle täielik kustutamine on aga meile eluliselt tähtsaks ülesandeks.

Niisiis, kas me lõbutseme või nukrutseme, kohtume või lahkume, pühitseme sünnipäeva või koguneme pärast sõbra viimasele teekon-nale saatmist, tähistame juubelit... — kõigil nendel ja paljudel, paljudel muudel juhtudel on näpsivõtmine saanud lahutamatuks kaas-laseks.

Pole midagi parata, kui inimesed kuni tänase päevani ei ole veel õppinud oma isikliku tunneteskaalaga läbi tulema ja on harjunud endid alkoholiga ergutama. Tuleb aeg ja küll ka suur pettur saab surnuaeda kantud ja maha maetud.

Praegu aga, kus me veel siiski tema salakavalat «abi» kasutame, on kõige olulisem meeles pidada, et alkoholist peaks võimalikult eemale hoiduma. Kui teda aga tarvitada, siis harukorral ja mõistlikkuse piires. Ei tohi lasta tal meie mõistust pahupidi pöörata.

Kõik see, millest siin juttu oli, on hoiatuseks ja meeldetuletuseks selle kohta, mida on võimeline tegema alkohol, sattudes meie orga-nismi.

Kirjutatu eesmärgiks on anda inimeste käsutusse veel üks võitlus-vahend — teadmised. Nendega varustatult on kergem vastu panna kiusatusele, mis veel liiga tihti kipub meie elu rikkuma.

## SISUKORD

Kuidas see juhtus . . . . .	5
Mürk tungib ajudesse . . . . .	8
Mispärast inimesed joovad . . . . .	11
Alkohol poliitika tööriistana . . . . .	13
Vaimne puskar . . . . .	16
Alkeemikute avastused . . . . .	19
Viin riigikassa teenistuses . . . . .	21
Kuidas rahvas ennast kaitses . . . . .	23
Rahandusminister «isamaad» päästmas . . . . .	25
Kapitalistlikes maades . . . . .	27
Mispärast on siiski ka meil joodikuid . . . . .	30
Alkoholi mitmepalgelisus . . . . .	32
Keda nimetada alkohoolikuks? . . . . .	36
Kuidas see kõik toimub? . . . . .	38
Nende tervis . . . . .	44
Nende psüühika . . . . .	48
Ässitaja ja kaassüüdlane . . . . .	51
Iseenese vaenlased . . . . .	54
Sõna on teadlastel . . . . .	57
Joodikud tööl . . . . .	60
Hullumeelsuse pihvide vahel . . . . .	63
Ammu enne meie sajandit . . . . .	68

Kahekümnendal sajandil . . . . .	70
Tunne iseennast . . . . .	74
Lõpetada õigel ajal . . . . .	78
Sisemine tõkkepuu . . . . .	81
Mitmesugused napsid . . . . .	84
Meditstiini võimalused . . . . .	87
Poola kolleege külastamas . . . . .	91
Kuidas me suhtume joodikutesse? . . . . .	95
Ravimist teostab ühiskond . . . . .	99
Naiste mõjuvõim . . . . .	105
Kasvavate põlvkondade tervise kaitsel . . . . .	109

A. В. Алексеев  
ВЕЛИКИЙ ОБМАНЩИК  
На эстонском языке  
Обложка У. Кюльв

Издательство «Ээсти Раамат»  
Таллин, Пярнуское шоссе, 10

\*

Toimetaja I. Tamm  
Kunstiline toimetaja L. Kruusmaa  
Tehniline toimetaja L. Kann  
Korrektorid E. Bachverk ja V. Valkjärv

Ladumisele antud 5. III 1966. Trükkimisele antud  
27. IV 1966. Paber 76×108, 1/32. Trükipoognaid 3,625.  
Tingtrükipoognaid 5,1. Arvestuspoognaid 4,65. Trüki-  
arv 10 000. Tellimise nr. 1877. Trükikoda «Kommunist»,  
Tallinn, Pikk t. 2.

Trükipaber nr. 2 — Kohila Paberivabrik.

Hind 17 kcp.

1966-3-16

TÜ RAAMATUKOGU



10300015457668

A-27701

17 kop.

