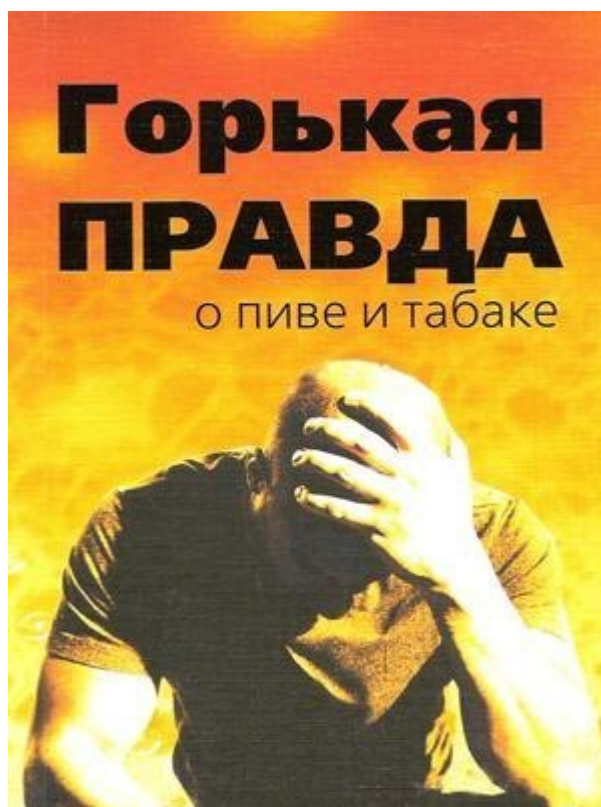


В сборник включены научно-популярные статьи, рассказывающие доступным языком о влиянии пива и табакокурения на организм человека.

Особое внимание уделено малоизвестным фактам, которые как правило обсуждаются только в специализированной литературе.

Поддача материала яркая и образная, рассчитана на широкий круг читателей.

Горькая ПРАВДА о пиве и табаке



Москва
«Философская Книга»
2008-12

Оглавление

О горьком пиве горькая правда
Литература

Правда и ложь об алкоголе

Вред малых доз алкоголя
Примечания

Письмо курящей девушке

Неужели ваше дело «табак»?

Ох уж эти народные-антинародные
Живое пиво – мертвые мозги
Старческое

О горьком пиве

ГОРЬКАЯ ПРАВДА

Никакое богатство не сможет перекупить
влияние обнародованной мысли.
А. С. Пушкин

Несмотря на то что пиво известно уже давно, а хмель в Европе культивируют примерно 1000 лет, до сих пор нет ясности в том, как же действует этот «напиток» на организм человека. С одной стороны, в газетах можно встретить целые оды пиву, заканчивающиеся рекомендациями употреблять пиво беременным женщинам, кормящим матерям, давать пиво младенцам «для лучшего сна», с другой стороны, главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко говорит: *«Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения»*. Так где же правда? В этой статье я не буду много говорить о действии алкоголя, содержащегося в пиве, а обращу внимание на другие аспекты: расстройства в половой сфере у потребителей пива, присутствие в нем психоактивных и наркотических веществ, наличие в пиве соединений, сопутствующих алкогольному брожению, - «сивушных масел». В заключении будут рассмотрены некоторые социальные и экономические аспекты употребления пива.

Давно было отмечено, что употребление спиртного приводит к феминизации мужчин и маскулинизации женщин, т. е. у мужчин появляются некоторые женские признаки и развивается импотенция, а женщины становятся мужеподобными - грубеет голос, характер, появляется растительность на лице. Среди всего разнообразия алкогольных изделий, доступных на данный момент, именно пиво оказывает наиболее негативное влияние на содержание половых гормонов в организме мужчин и женщин. К сути этого явления официальная наука вплотную подобралась только в 1999 году. Оказалось, что в «шишечках» хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса, содержится 8-пренилнارينгенин (8-ПН) - вещество, относящиеся к классу фитоэстрогенов («фито» - растение, «эстроген» - женский половой гормон) [1].

Подобные соединения находят и в некоторых других растениях, например, в красном клевере, люцерне. Народная медицина давно знала об этом явлении, и поэтому пастухи тщательно следили, чтобы скот не потреблял слишком много таких растений. В противном случае это грозит бесплодием, что и наблюдалось, например, в Австралии при выпасе овец исключительно на красном клевере [2]. Однако следует отметить, что 8-ПН превосходит по своей гормональной силе все остальные фитоэстрогены в 10—100 раз и приближается по активности к человеческому гормону - эстрогену [3]. Факт этот, начиная с 1999 года, активно обсуждается в специализированной научной литературе, но для широкого круга читателей эта информация остается практически закрытой.

Что такое половые гормоны? Половые гормоны регулируют формирование и функционирование половых органов, проявление вторичных половых признаков и некоторые стороны поведения человека. Если говорить о различиях между мужчиной и женщиной, то они в первую очередь определяются тем, что в организме мужчины вырабатывается мужской гормон (тестостерон), а в организме женщины - женский (эстроген). Именно действие этих веществ определяет не только внешнее отличие мужчины от женщины (без них внутренние и внешние половые органы вообще не формируются), но дает мужчине большую мышечную силу, соответствующую фигуру, растительность на лице, мужской голос и характер, а женщине - женскую фигуру, отсутствие волос на лице, более мягкий голос и женский характер.

Если человек начинает принимать несвойственный ему гормон, то его облик, голос, характер стремительно меняются. Этим пользуются люди, которые сознательно хотят изменить свою половую принадлежность.

Важной особенностью гормонов является их высокая активность даже в низких концентрациях. Так, в организме здоровой женщины в сутки вырабатывается всего лишь 0,3-0,7 мг эстрогена, что по весу соответствует половине крупинки сахара! Этого количества вполне достаточно, чтобы человек был женщиной. Действующая концентрация женского гормона в 1 л пива может достигать 0,15 мг в пересчете на эстроген [4]. Здесь, однако, нужно отметить, что 90 % фитоэстрогена в пиве содержится в неактивной форме, но у 30 % европейцев микрофлора кишечника работает таким образом, что переводит гормон в активную форму уже внутри организма - в тонком кишечнике [5].

Что дает пиво мужчине? Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский [6]. Раньше мужской гормон давал ему активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать, а теперь мы получаем безвольное, апатичное существо промежуточного рода, способное лишь лежать на диване и тупо смотреть в телевизор. Далее могут появиться раздражительность и стервозность.

Фигура такого существа тоже меняется - расширяется таз, жир откладывается по женскому типу - на бедрах. Мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот». Разрастаются грудные железы; теперь, заплывшие жиром, они болтаются впереди, интересным образом дополняя облик этого «мужчины». По некоторым данным, в запущенных случаях из этих грудей начинает сочиться молозиво [7].

Сердце, вынужденное каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, поступающей с пивом, заметно увеличивается в размерах, его стенки становятся более тонкими и дряблыми, снаружи оно зарастает жиром. Развивается ишемическая болезнь сердца и увеличивается риск инфаркта, физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется одышка. Врачи называют этот синдром «пивное» или «баварское» сердце [7].

Постепенно развивается импотенция, влечение к женщине заменяется влечением к алкоголю. «Лучше пиво в руке, чем девка вдалеке», - так звучит рекламный слоган пива «Бочкарёв». Разработчики этого рекламного ролика, возможно, даже не подозревают, насколько точно они здесь выразились. Таким образом, подтверждаются слова первого рейхсканцлера Германии Бисмарка: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными» (имеется в виду мужское бессилие).

Что отнимает пиво у женщины? Женский организм работает сложнее и изящнее мужского, в нем каждый месяц гормональный фон существенным образом меняется, и вторжение в этот тонкий механизм введением фитоэстрогенов или других гормональных препаратов грозит серьезными последствиями вплоть до бесплодия (как в примере у овец в Австралии). В нормальном состоянии организм женщины сам вырабатывает столько эстрогена, сколько ей в данный момент нужно. Если женщина пьет пиво и таким образом вводит в свой организм дополнительное количество женского гормона, то это может приводить, как показано в опытах на крысах, к

увеличению матки, разрастанию тканей матки и влагалища, выделению излишнего секрета и слизи в фаллопиевых трубах [8, 9], нарушению менструального цикла [3]. Все это ставит под вопрос пригодность такой женщины для продолжения рода. Действие хмеля на женщин было давно известно. Так, их старались не использовать для сборки «шишечек» хмеля на плантациях, поскольку при такой работе у большинства женщин вскоре открывалось кровотечение вне зависимости от внутреннего месячного цикла [1,3].

Если у мужчин потребление пива снижает влечение к противоположному полу, то у женщин, наоборот, увеличивает, что вносит дисгармонию в семейные отношения. Особенно грустно наблюдать девушку с бутылкой пива в одной руке и сигаретой - в другой, висящую на каком-нибудь парне на виду у прохожих. Это можно назвать синдромом «кошачьей течки», когда половое влечение у девушки настолько увеличено, что она уже теряет присущую ей скромность и начинает играть активную, доминирующую роль, навязываясь парню. К сожалению, девушки иногда принимают это за норму и не подозревают о причинах этого психического расстройства. Мимоходом отметим, что в табачном дыме обнаружен целый спектр фитоэстрогенов [10].

Данная статья призывает отказаться от употребления спиртного в любом виде, а не просто перейти с пива на другие алкогольные изделия — вино и водку. Так делают только начинающие алкоголики, постепенно увеличивая крепость и потребляемую дозу! Нужно отметить, что любое спиртное ведет к гормональным нарушениям у мужчин и женщин, поскольку с течением времени алкоголь угнетает функции и приводит к перерождению тканей семенников, яичников, надпочечников и печени, т. е. органов, регулирующих гормональный фон человека. Но основной удар алкоголь наносит по мозгу, убивая его клетки и нарушая в первую очередь самые тонкие функции коры головного мозга. Таким образом, несколько упрощая проблему, можно сказать, что если человек хочет сначала стать моральным уродом, а уже потом импотентом, то он пьет водку, а если предпочитает обратную последовательность - сперва импотенция и уже потом дебилизм, то пьет пиво. Человеку не нужны ни пиво, ни водка. Для человека норма — трезвость, человечность.

Впрочем, мужчин и женщин, пристрастившихся к пиву, можно обнадежить - навсегда расставшись с этим пойлом, они дадут своему организму возможность восстановить изначальный гормональный статус и с течением времени смогут вернуть себе утраченное здоровье. Только отказаться от пива для таких людей порой бывает очень сложно. Почему? Здесь уместно опять вспомнить о хмеле.

С точки зрения ботаники ближайшим родственником хмеля является конопля [11], их даже можно скрещивать и получать гибриды. Конопля является источником таких наркотиков, как марихуана и гашиш. И в хмеле эти наркотические вещества тоже содержатся, пусть и в более низкой концентрации [11]. Помимо этого хмель вырабатывает немного морфина [12]-действующего начала опиума и героина. На самом деле содержащийся в пиве алкоголь тоже является наркотиком - этот факт отмечается в ГОСТ 5964-82 на этанол: «Этиловый спирт... относится к сильнодействующим наркотикам». Но к пиву пристрастие формируется незаметнее и быстрее, чем к другим алкогольным изделиям, а лечится пивной алкоголизм с еще большим трудом, чем обычный. Так, Б. Г. Афанасьев (начальник 1-го психотерапевтического отделения госпиталя А. А. Вишневского) отмечает, что зависимость формируется даже по отношению к безалкогольному пиву, и объясняет это именно влиянием других наркотических веществ. Характерно, что иногда у пивных наркоманов появляются симптомы наркотической ломки [13]. Таким образом, подразделяя наркотики на «стартовые» и «добивающие», отнесем табак и пиво к стартовым наркотикам. Пиво особенно опасно тем, что именно через него осуществляется очень раннее, зачастую до 7 лет, приобщение детей к алкоголю. Это обстоятельство имеет крайне негативные последствия для дальнейшего умственного, физического и полового развития подростков.

Пару слов о том, как делают традиционное пиво. Алкогольное брожение осуществляется на основе ячменного солода, углеводы которого перерабатываются пивными дрожжами в этиловый спирт. Однако, помимо этилового спирта, дрожжи всегда выделяют еще целый «букет» веществ - широкий набор спиртов (метиловый, пропиловый, изо-амиловый и др.), сложные эфиры, альдегиды, кетоны - все то, что известно в народе под названием «сивушные масла». По мере накопления этих ядов и этилового спирта дрожжи погибают, потому что среда становится непригодной для их

дальнейшей жизни. Готовое пиво реализуют потребителям, иногда даже не отфильтровав остатки этих микроорганизмов. Появляющиеся на сцене гнилостные бактерии не успевают широко развернуть свою деятельность в этой брже. Впрочем, выделяемые ими пусть даже в концентрации 1-3 мг/л продукты гнилостного распада белков, такие как кадаверин («трупный яд») и другие биогенные амины [14], не сулят организму человека ничего хорошего.

В народе правильно говорят: «Пиво - не водка». Действительно, по своим токсикологическим характеристикам пиво с учетом потребляемого количества гораздо хуже водки, оно даже хуже самогона! Ведь производители водки используют для ее приготовления спирт, прошедший специальную очистку. И хотя спирт - это яд, но производители гордятся тем, что очистили его от сивушных масел - еще более токсичных веществ. Согласно ГОСТ Р 51355-99 на водку, содержание в ней сивушного масла не может превышать 3 мг/л, а в пиве содержание этих токсинов составляет 50-100 мг/л! Именно поэтому отравление пивом получается более тяжелым. Однако сивушный привкус в пиве плохо ощущается, потому что он перебит горечью хмеля. Интересно отметить, что в шишечках хмеля также содержатся некоторые высшие спирты, имеющие отчетливое действие на деятельность мозга [11].

Широкомасштабных исследований воздействия пива на организм человека до сих пор не проведено, что, впрочем, понятно, учитывая заинтересованность сторон. Однако есть данные, что употребление пива повышает более чем на 30 % вероятность развития рака груди, причем отсутствует четкая зависимость от выпиваемой дозы пива [15].

Пиво вызывает целый спектр глазных болезней [16]. Риск развития катаракты и макулопатии (дистрофия желтого пятна, ведущая к слепоте) увеличивается в 1,5-3 раза [17, 18], а одновременное курение усиливает негативный эффект [19, 20].

Разберем некоторые вредные советы, кочующие по книжонкам «целителей»:

Советы употреблять пиво беременным женщинам можно без преувеличения считать преступными, и настоящая медицина таких рекомендаций никогда не даст! Алкоголь, быстро проникая в кровеносную систему плода, может проявить свои мутагенные свойства и привести к серьезным нарушениям в формирующихся органах и системах младенца. Исследования также выявили, что употребление пива существенно снижает

уровень как женских, так и мужских гормонов в околоплодных водах, а вес новорожденных заметно уменьшается [21].

Пиво может привести к увеличению количества молока у кормящей матери, однако в этом случае младенец уже с первых дней жизни начнет получать алкоголь вместе с молоком матери, что крайне негативно скажется на развитии его органов и «наградит» его предрасположенностью к алкоголизму.

Иногда можно встретить советы давать столовую ложку пива младенцам для лучшего сна, и это действительно работает. Однако, не говоря уже о побочных наркотических веществах, отметим лишь действие спирта на малыша. На организм ребенка этанол действует в 5 раз сильнее, а если еще учесть, что его масса в 12-15 раз меньше массы его мамы, то эта доза в 15 г пива эквивалента 1 л для взрослого. Если его мамаша еще не является поклонницей хмельного зелья, то она может живо представить себе то оглушенное, тошнотворное состояние, которое у нее вызвал бы литр пива, выпитый залпом без закуски. Даже один такой эксперимент - это издевательство над ребенком, а вот если поить молодую маму таким образом насильно в течение месяца-двух, то потом ей уже прямая дорога в наркологический диспансер - она пивной алкоголик. К слову сказать, в СССР специальность детского нарколога введена в 1985 году, до этого ее не было... Хотите обеспечить их работой?! У них дел и так хватает...

Почему люди пьют пиво? Любители этого «напитка» говорят, что им нравится его вкус. Однако большинство людей припоминает, что сначала им не нравился вкус пива, они, скорее, находили его противным, но постепенно привыкли. Это можно сравнить с первой затяжкой табачного дыма: сначала противно, но, пересиливая себя, формируют это пристрастие. Многие любители пива отказываются употреблять безалкогольное пиво, ссылаясь на то, что у него хуже вкус, но статистические исследования показали, что в тестах с закрытыми этикетками они не отличают безалкогольное пиво от обычного [7]! Так почему же пьют пиво? На первом этапе его пьют, чтобы выглядеть «взрослым», а потом его пьют только потому, что в нем есть алкоголь — наркотик. Так что все сводится к вопросу: «Почему люди одурманиваются?» Интересно отметить, что в СССР потребление пива начало заметно расти в 1970-1980 годы, когда государство тщетно пыталось вытеснить водку более слабыми «изделиями» и искусственно занижало цену на пиво. В итоге пиво пользовалось большим спросом именно потому,

что это было самое дешевое спиртное в пересчете на алкоголь - на одну копейку можно было приобрести 1,2-1,4 г «пивного» алкоголя и всего лишь 0,5 г - водочного. В 1960 году на душу населения в СССР в год приходилось 13 л пива, в 1970-м - 16 л, в 1980-м - 24 л, в 1985-м - 18 л, к 1990-му потребление вновь поднялось до 23 л, а затем резко упало в связи с заметным удешевлением водки и появлением «питьевого» спирта - пивом стало невыгодно напиваться. Однако к середине 1990-х годов пивоваренная промышленность в России начала оправляться: 1995 год - 12 л, 1998 год - 22 л, 1999 год - 29 л, 2000 год - 37 л. В 2010 году объем пивного рынка оценивается более, чем в 5 миллиардов долларов, а потребление превысило 70 литров пива на душу населения [22]! Что происходит?! Пивной рынок стал существенным образом переориентироваться на молодежь, для которой не столько важна цена, сколько «символические свойства» пива, активно продвигаемые рекламой. Важным этапом стала поправка, принятая в 1997 году Думой при активном «содействии» пивоваров, которая выводит пиво из-под действия закона, регулирующего рынок алкогольной продукции. Это позволило иностранным корпорациям прийти на наш рынок, наладить здесь крупное производство и сбыт пива, развернуть мощную рекламную кампанию, навязывая соответствующие «ценности» нашим юношам и девушкам. Аналогичные «успехи» и те же методы демонстрируют производители табака, здесь, по данным академика РАМН Н. Ф. Герасименко (Всероссийский форум «Здоровье или табак», май 2007 г.), экспансия иностранных производителей на российский рынок достигает 94 %. Мало кто подозревает, что на данный момент рынок пива в России также контролируется иностранным капиталом. Итак, перечислим основных «игроков» пивного рынка [22], потому что своих врагов мы должны знать в лицо:

Baltic Beverages Holding (Зарегистрирована в Швеции. Основана в 1991 г. финской и шведской пивоваренными компаниями, сейчас принадлежит на паритетных началах компаниям Carlsberg (Дания) и Scottish & Newcastle (Великобритания)). Основные заводы на территории России в Санкт-Петербурге, Туле, Ростове-на-Дону, а также меньшие в Самаре и Хабаровске. Вместе со своими дочерними (купленными) компаниями «Пикра» (Красноярск), «Ярпиво» (Ярославль, Воронеж) и «Вена» (Санкт-Петербург, Челябинск) **занимает 35,8 % российского рынка** (здесь и далее данные на апрель 2006 г.). Производит пиво в основном под следующими марками: «*Бантика*»,

«Балтика Кулер» (специально для молодежи), «Арсенальное», «Три Толстяка», «Ленинградское», «Жигулевское», «Невское», имеет целый ряд региональных брендов, например: «Уральский Мастер», «ДВ», «Дон», «Ярниво», «Волга» «Купеческое», «Легенда» и кое-что выпускает по лицензии: *Tuborg, Carlsberg, Foster's, Kronenbourg, Irish Red*. Здесь следует отметить, что на данный момент импорт пива в Россию не так велик, и большая часть иностранных марок уже производится внутри страны. Пригрели змею у себя на груди...

Sun Iterbrew [InBev] (родина - Бельгия) **занимает 18,7 % рынка**. Основные заводы на территории России в Омске и Клину, а также меньшие в Волжском, Саранске, Перми, Иваново, Курске и Новочебоксарске. Производит пиво в основном под следующими марками: «Сибирская корона», «Клинское», «Толстяк», а также по лицензии *Lowenbrau, Beck's, Stella Artois, Hoegaarden, Lele, BagBeer, Brahma* (в последнем случае, не понятно, как индусы терпят такое издевательство над одним из наиболее почитаемых богов своего пантеона. Для русских это все равно, что использовать для пива имя «Иоанн Предтеча» - имя величайшего пророка, никогда не употреблявшего спиртного. Впрочем, в погоне за прибылью пивовары на многое способны.)

Heineken (родина - Нидерланды). Основные пивоварни в Санкт-Петербурге и Новосибирске. Вместе со своими сателлитами - группой компаний «ПИТ» (Новотроицк, Хабаровск, Калининград), «Шихан» (Стерлитамак), «Волга» (Н. Новгород), «Степан Разин» (Санкт-Петербург), «Патра» (Екатеринбург), «Байкальская пивоваренная компания» (Иркутск) **занимает 13,3 % рынка**. Производит пиво в основном под следующими марками: «Охота», «Бочкарев», «Три медведя», «Степан Разин», «Патра». Также использует региональные бренды, например: «Амур-Пиво», «Стрелец», «ПИТ Акапулько»,

«Окское», «Русич» и выпускает по лицензии *Heineken, Amstel, Zlaty Bazant, Edelweiss, Bud, Guinness, Kilkenny, Buckler u Gossler*.

Efes Breweries Int. (родина - Турция). Основной завод в Москве, меньшие - в Ростове и Уфе. После приобретения группы компаний «Красный Восток» (Казань, Новосибирск) **занимает ~12,5 % рынка**. Производит пиво в основном под марками: «Старый мельник», «Красный Восток», «Солодов», «Чешский стандарт», «Сокол»,

«Белый медведь», выпускает также иностранные марки *Efes Pilsener*, *Warsteiner Premium Beer*, *Amsterdam Navigator*, *Zlatopraven* и *Bavaria*.

SABMiller (основана при слиянии South African Breweries (ЮАР) и Miller Brewing (США), зарегистрирована в Лондоне, существенный пакет акций у Altria Group (бывшая Philip Morris Companies Inc.)). **Занимает 8,7 % рынка.** Имеет единственный завод в Калуге. Использует марки «Золотая бочка», «Три богатыря» и иностранные - *Miller*, *Holsten*, *Velkopo-povicky Kozel Pilsner UrqueU*, *Redd's*.

Мы так подробно остановились на этих транснациональных компаниях, чтобы показать, как ловко они могут маскировать свою деятельность, скрываясь под десятками, если не сотнями торговых марок, большая часть которых имеет невинные русские названия типа «Амур-Пиво». Таким образом, они контролируют 89 % рынка пива в России, извлекая соответствующую и отнюдь не малую прибыль. Оценив стоимость литра пива в России на данный момент, учитывая уровень потребления в ~60 л на душу населения в год и умножив это на 142 млн российских «душ», вы можете самостоятельно подсчитать оборот этих компаний...

Интересно отметить, что в странах Западной Европы потребление пива снижается, даже в Германии и Бельгии, но производство при этом растет. Излишки этого плебейского пойла сливают в страны третьего мира.

Пойлом для плебеев пиво считалось в Римской империи. Сами римские граждане пиво не пили, а смердов, напивающихся пивом, презирали, считая скотиной. Таким образом, эти иноземные «благодетели» совмещают приятное с полезным - набивают свои карманы и очищают нашу страну от «излишнего» населения. Выполняют завет, озвученный Мадлен Олбрайт (бывший госсекретарь США) в 2000 году: «По мнению мирового сообщества, в России экономически целесообразно проживание 15 млн человек...»

Последнее пожелание...

Мы славно гуляли в республике вашей,
Мы доллары черпали полною чашей.
Пока вы тут пили, мы вас разорили,
Заводы продали, богатыми стали.

И вам всем «здоровья», «живите богато»»,
А мы отправляем ресурсы на Запад.

И чтобы ни крошки у вас не осталось,
И чтобы здоровых детей не рождалось.

За ваши ресурсы дадим мы вам шприцев,
И спирта цистерны, до смерти упиться.
Наркотики в вены вливайте «богато»,
Валяйтесь, как свиньи, вблизи вашей хаты.

Для нас вы все быдло: дерьмо, папуасы,
Зачем папуасам земные запасы?
Вы слышите, свиньи, мы стали богаты,
Мы скоро отнимем у вас ваши хаты.

Дадим казино, сигареты, секс-фильмы.
Курите и пейте, рожайте дебильных.
Больные, уроды для нас не опасны -
Мы их уничтожим поддельным лекарством.

Вы все постепенно умрете бомжами,
И долю такую вы выбрали сами.
И ваша земля нам нужна без народа.
Мы вас похороним в любую погоду.

Так будьте «здоровы», «живите богато»,
Насколько позволит вам ваша зарплата.
А если зарплата вам жить не позволит -
Так вешайся, быдло, - никто не неволит.

(Автор неизвестен)

Братья, но нам-то зачем совмещать неприятное с бесполезным и вредным?! За последние 20 лет по официальной статистике в России каждый год в среднем рождается 1,35 млн человек, а умирает 2,20 млн человек, из них ~500 тыс. человек от причин, связанных с алкоголем, и ~400 тыс. человек от болезней, связанных с курением, от наркотиков 50-100 тыс., самоубийства - 30-40 тыс., убийства - 25-30 тыс. человек. Каждая пятая семейная пара бесплодна.

Эти иностранные кукловоды хорошо умеют манипулировать сознанием человека. Стоит им бросить клич, и молодежь уже бежит за «Клинским». Ведь надо идти в ногу со всем стадом! Реклама Winston - пачка сигарет и надпись «Новый образ настоящего». (Господи! Ну неужели мы уже не мыслим настоящего без папиросы?!) И вот мы уже закуриваем в 10-12 лет. Ведь надо же быть современным! Со страниц похабных

журналов внушают нам, что надо брать от жизни все! А раз так, то зачем же отанавливаться на табаке и алкоголе? Ведь есть еще и нелегальные наркотики. В этой жизни ведь нужно попробовать все. В каждой вонючей луже поваляться, всю грязь на себя собрать. Кто-то и в петлю потом лезет, ведь это тоже все нужно попробовать...

Нас, как стадо, пытаются гнать по этой дороге, и так мы теряем более миллиона человек каждый год; уже более 15 лет — с тех пор, как мы открыли двери этим «гостям».

На самом деле в этой жизни надо попробовать отнюдь не все, а лишь одно, всего одно. Надо попробовать быть (стать) Человеком. Не растением, не скотиной, не фишкой в чужих руках, а Человеком.

Я надеюсь, что мы еще правильно понимаем значение этого слова.

Мне хочется верить в Россию.

Клименко Иван Петрович,
кандидат химических наук

27 января 2012 года

trezvo@gmail.com

- 1) S.R. Milligan, J.C. Kalita, A. Heyerick, H. Rong, L. de Cooman, D. de Keukeleire // **Identification of a potent phytoestrogen in hops (*Humulus lupulus* L.) and beer** // *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* **84**, 2249-2252 (1999).
- 2) P. Cos, T. de Bruyne, S. Apers, D.V. Berghe, L. Pieters, A.J. Vlietinck // **Phytoestrogens: recent developments** // *Planta Medica* **69**, 589-599 (2003).
- 3) S.R. Milligan, J.C. Kalita, V. Pocock, V. Van de Kauter, J.F. Stevens, M.L. Deinzer, H. Rong, D. de Keukeleire // **The endocrine activities of 8-prenylnaringenin and related hop (*Humulus lupulus* L.) flavonoids** // *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* **85**, 4912-4915 (2000).
- 4) S. Possemiers, A. Heyerick, V. Robbens, D. de Keukeleire, W. Verstraete // **Activation of proestrogens from hops (*Humulus lupulus* L.) by intestinal microbiota; conversion of isoxanthohumol into 8-prenylnaringenin** // *Journal of Agricultural and Food Chemistry* **53**, 6281-6288 (2005).
- 5) S. Possemiers, S. Bolca, C. Grootaert, A. Heyerick, K. Decroos, W. Dhooge, D. de Keukeleire, S. Rabot, W. Verstraete, T. Van de Wiele // **The prenylflavonoid isoxanthohumol from hops (*Humulus lupulus* L.) is activated into potent phytoestrogen 8-prenylnaringenin in vitro and in the human intestine** // *Journal of Nutrition* **136**, 1862-1867 (2006).
- 6) A. Sierksma, T. Sarkola, C.J.P. Eriksson, M.S. Van der Gaag, D.E. Grobbee, H.F.J. Hendriks // **Effect of moderate alcohol consumption on plasma dehydroepiandrosterone sulfate, testosterone, and estradiol levels in middle-aged men and postmenopausal women: A diet-controlled intervention study** // *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* **28**, 780-785 (2004).
- 7) <http://adic.org.ua/sober-cool/thematic/beer/beer-top.htm>
- 8) P. Diel, R.B. Thomae, A. Galdarelli, O. Zierau, S. Kolba, S. Schmidt, P. Schwab, P. Metz, G. Vollmer // **Regulation of gene expression by 8-prenylnaringenin in uterus and liver of Wistar rats** // *Planta Medica* **70**, 39-44 (2004).
- 9) G. Rimoldi, J. Christoffel, W. Wuttke // **Morphologic changes induced by oral long-term treatment with 8-prenylnaringenin in the uterus, vagina, and mammary gland of castrated rats** // *Menopause* **13**, 669-677 (2006).
- 10) T. Takamura-Enya, J. Ishihara, S. Tahara, S. Goto, Y. Totsuka, T. Sugimura, K. Wakabayashi // **Analysis of estrogenic activity of foodstuffs and cigarette smoke condensates using a yeast estrogen screening method** // *Food and Chemical Toxicology* **41**, 543-550 (2003).
- 11) Б.М. Зузук, Р.В. Куцик // **Хмель вьющийся (син. хмель обыкновенный). *Humulus lupulus* L. (Аналитический обзор)** // *Провизор* **13-14** (2004).
- 12) R.D. Gibbs // **Chemotaxonomy of flowering plants** // Montreal; L.: MacGill-Queen's Univ. press, 1974.
- 13) Б.Г. Афанасьев // **Отчет о XVII практической конференции** // *Трезвость и культура* **2**, 7 (2005).
- 14) S. Buiatti, R. Zironi, F. Battistuta, R. Ferrarini // **Qualitative characteristics of italian beer** // *Alcologia* **5**, 143-149 (1993).
- 15) K. Katsovyanni, A. Trichopoulou, S. Stuver, S. Vassilaros, Y. Papadiamantis, N. Bournas, N. Skarpou, N. Mueller, D. Trichopoulos // **Ethanol and breast cancer: An association that may be both confounded and casual** // *International Journal of Cancer* **58**, 356-361 (1994).
- 16) G. Corzo-Alvarez, T. Urribarri-Delgado // **Eye damage and lighting among workers in beer industry** // *Investigacion clinica* **38**, 113-126 (1997).
- 17) L.L. Ritter, R. Klein, B.E.K. Klein, J.A. Mares-Perlman, S.C. Jensen // **Alcohol use and age-related maculopathy in the Beaver Dam Eye Study** // *American Journal of Ophthalmology* **120**, 190-196 (1995).
- 18) S.E. Moss, R. Klein, B.E.K. Klein, S.C. Jensen, S.M. Meuer // **Alcohol consumption and the 5-year incidence of age-related maculopathy: The Beaver Dam eye study** // *Ophthalmology* **105**, 789-794 (1998).
- 19) J.J. Harding, R. Van Heyningen // **Drugs, including alcohol, that act as risk factors for cataract, and possible protection against cataract by aspirin-like analgesics and cyclopentiazide** // *British Journal of Ophthalmology* **72**, 809-814 (1988).

- 20) S. Fraser-Bell, J. Wu, R. Klein, S.P. Azen, R. Varma // **Smoking, alcohol intake, estrogen use, and age-related macular degeneration in Latinos: The Los Angeles Latino Eye Study** // *American Journal of Ophthalmology* **141**, 79-87 (2006).
- 21) L. Westney, R. Bruney, B. Ross, J.F.J. Clark, S. Rajguru, B. Ahluwalia // **Evidence that gonadal hormone levels in amniotic fluid are decreased in males born to alcohol users in humans** // *Alcohol and Alcoholism* **26**, 403-407 (1991).
- 22) **Рынок пива России** // *Международный аналитический журнал «Пивное дело»* **4** (2006). <http://www.pivnoe-delo.com/?mag=39&op=journal&txt=126>

ПРАВДА и ЛОЖЬ ОБ АЛКОГОЛЕ

По книгам академика РАМН Ф.Г. Углова, составил Д.А. Карпачёв, 1992 г.

Есть мнение, что алкоголь пьют с «устатку», для «аппетита» и что якобы алкоголь способствует пищеварению, улучшает усвояемость пищи.

Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма - чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствиями этого могут быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При регулярном приеме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем и атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или не переваренная поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и серьезно не лечить, может перейти в рак желудка. При разовом приеме дозы алкоголя 100-150 г и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка, и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (стенки желудка имеют белый налет, аналогичный белку сваренного куриного яйца).

Есть мнение, что алкоголь употребляют для «согревания», считая, что увеличивается сопротивляемость организма охлаждению.

Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты есть сущий обман. Нагревается только кожа, которая быстро отдает полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестает адекватно отвечать сжатием своих кровеносных сосудов на действие низких температур. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям.

Есть мнение, что приемом алкоголя можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания.

Опыты показали, что в данной концентрации алкоголь не оказывает никакого действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие алкоголь, более уязвимы для вирусных инфекций.

В народе существует убеждение, что алкоголь полезен в холодном климате.

Низкая температура так усиливает действие алкоголя, что внешний холод равносителен удвоенной дозе алкоголя. Это увеличивает отравляющее действие. Особенно опасно «для согревания» пить на морозе. Несмотря на быстрое охлаждение тела, человек этого не ощущает и поэтому легко может наступить его обморожение и даже смерть. Поэтому употребление алкоголя в «холодных» странах намного опаснее и вреднее, чем в «теплых».

Есть мнение, что алкоголь якобы помогает излечению, входя в состав различных лекарств.

В лекарствах алкоголь является только растворителем и консервантом и так называемыми «лечебными» свойствами не обладает.

Те, кто курят и пьют, заявляют, что если они выкурят папиросу, которая сужает коронарные сосуды, а затем выпьют рюмку коньяка, которая, мол, расширяет эти сосуды, то тем самым они добьются нейтрализации действия табака и алкоголя, и сосуды останутся в норме.

Это примитивное и вульгарное суждение в корне ошибочно. Выкуренная папироса действительно сужает крупные коронарные сосуды, коньяк же ведет к подобным изменениям в средних и мелких сосудах сердца. Следовательно, оба эти яда (алкоголь и никотин) дополняют друг друга в своем губительном действии на сердце, хотя выпившему и кажется, что ему стало лучше.

Есть мнение, что алкоголь якобы уменьшает боль и дает чувство облегчения при болезненных состояниях.

Эти утверждения есть чистейший самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. Больной от приема любой дозы алкоголя впадает в состояние эйфории, и ему все, даже его собственная болезнь, представляется в розовом цвете. На самом деле прием алкоголя в любом количестве только усугубляет неблагоприятный процесс и приближает трагическую развязку.

Иногда встречается заблуждение, что употребление алкоголя (пива, вина) повышает количество и улучшает качество грудного молока.

Это представление полностью отвергается наукой. Согласно данным физико-химического исследования, такое «пьяное» молоко более жидкое, в нем снижено количество белка, столь необходимого для растущего организма. Тяжелые последствия несет для ребенка кормление грудью матерью, употребляющей алкоголь. Появился даже специальный термин «грудной алкоголизм». Такие дети если и не умирают в раннем возрасте, то растут и развиваются замедленно. Описано немало случаев отравления младенцев, вплоть до появления судорожных припадков оттого, что кормящая мать употребляла вино и пиво в период кормления.

Есть мнение, что якобы под влиянием алкоголя увеличивается физическая работоспособность.

Рядом с расстройством тонких движений наблюдается много излишних и бесполезных. Этим отчасти объясняется тот твердо установленный факт (например, на больших массах людей во время походов), что работоспособность, несомненно, уменьшается. То же самое установлено измерением мышечной работы со специальными приборами. Под влиянием алкоголя нормальное чувство утомления и тяжести труда утрачивается, и человек, лишившись этих спасительных регуляторов в нашей обыденной жизни, начинает расходовать нерасчетливо свою мышечную силу, вызывая этим глубокое, долго не восстанавливаемое истощение нормальной работоспособности.

Часто встречается ошибка, что алкоголь спешит нервные перегрузки, утомление, способствует душевному и физическому расслаблению.

Любая доза алкоголя действует угнетающе на мозг человека. Заметно увеличивается время для обработки информации, биотоки мозга значительно изменяются, что ведет к утомлению и нервному раздражению. Алкоголь повышает утомляемость, заставляя организм бороться с ядом, и поэтому нормальный сон не восстанавливает у человека обычной бодрости и не дает ощущение отдыха

Как наркотическое вещество («Спирт этиловый — сильнодействующий наркотик» ГОСТ 18300-72), алкоголь способен сначала притуплять чувство усталости, неприятные душевные ощущения, к примеру, тоску и озабоченность.

Человеку кажется, что он чувствует себя лучше, что все у него получится, и наступила успокоительная разрядка. Однако создав иллюзию и самообман на короткое время, алкоголь не устраняет неприятности, а наоборот, впоследствии еще больше усиливает их, чем осложняет жизнь человека.

Алкоголь якобы способствует общению, снимая скованность, действует возбуждающе и подкрепляюще на человека.

Ни в коем случае не способствует общению, губя чистоту и искренность во взаимоотношениях! Огрубляет и опошляет все. Под влиянием алкоголя парализуются психические центры; у человека начинают преобладать чувства, не сдерживаемые разумом. Он становится чересчур откровенным и общительным, легкомысленным, лишается способности точно оценивать окружающее, перестает замечать опасность. Неумеренная оживленность и жестикуляция, хвастовство - также следствие начавшегося паралича сознания и воли. Человек под действием алкоголя не стыдится вести себя непристойно, выражается нецензурно при женщинах и детях.

Неверно утверждение, что алкоголь увеличивает творческие способности, стимулируя фантазию.

Спирт губит саму возможность творчества, за фантазию принимаются галлюцинации, вызванные алконаркотиком. Нарушаются сложные психические процессы, ассоциации, которые страдают в двойном отношении: во-первых, их образование замедлено и ослаблено, и во-вторых, существенно изменяется их качество: вместо внутренних ассоциаций часто проявляются ассоциации внешние, нередко стереотипные, основанные на созвучии, на случайном внешнем сходстве предметов. Даже при разовом приеме алкоголя высшие центры мозговой деятельности поражаются на период от 8 до 20 дней. Если же отравление алкоголем происходит систематически, то работа этих центров не восстанавливается, мышление становится шаблонным, лишаясь свежести и оригинальности.

В результате длительной интоксикации у пьющих разрушается импульс к труду, они становятся неспособными не только к творческой работе, а вообще к систематической работе, и постепенно совсем перестают трудиться. Окончательно притупляются способности к творческому мышлению, синтезу, а потом эти высшие свойства человеческого мозга исчезают и вовсе. Возникают психические нарушения, и происходит деградация личности.

Незаметна скрытая ложность часто звучащих в быту фраз «злоупотребляет алкоголем» (пивом, вином, водкой) или «не злоупотребляет алкоголем».

Использование по отношению к алкоголю термина «злоупотребление» - ошибочно и неправомочно. Если есть злоупотребление, то, подразумевается, что есть употребление не во зло, а в добро, то есть полезное употребление. Но в отношении алкоголя такого употребления нет, как нет и употребления безвредного. Любая доза алкоголя вредна. Дело лишь в степени вреда. Схема навязывания ложного словесного стереотипа проста: «злоупотребление» - «норма употребления» - «безвредное употребление» - «полезное употребление». Любое употребление алкоголя есть злоупотребление. Правильно говорить «отравляться алкоголем» (пивом, шампанским, вином, водкой и т. д.) или «не отравляться алкоголем».

Существуют и поддерживаются средствами массовой информации стойкие предрассудки о том, что можно пить «культурно», «умеренно», и малые дозы алкоголя безвредны, а иногда даже и полезны.

Это самый коварный термин - «культурное», «умеренное» употребление. Достаточно призвать людей пить «умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету, и многие из них станут алкоголиками. Пропаганда возможности «культурного», «умеренного» потребления алкогольных изделий наносит огромный вред обществу, общественному сознанию, дезориентирует его. Безусловный вред, наносимый так называемым «культурным», «умеренным» употреблением алкоголя, неизбежно обусловлен следующим:

1) Пиво, шампанское, вино, водка и т. д. - разномпроцентные растворы спирта в воде с небольшими вкусовыми, ароматическими и красящими добавками, введенными с целью замаскировать отравляющее действие алкоголя.

2) Не важно, что пьют, существенно только-сколько при этом алкоголя в перерасчете на чистый спирт поступает в организм.

3) Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию ионизирующей радиации. «Культурно» пьющий так же верно разрушает свое здоровье, как и пьющий не «культурно». «Культура питания» — не что иное, как маскировка алконаркотического отравления. Если серьезно задуматься, то диким окажется сам факт «культурного употребления» алкоголя: как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах?! Главной расплатой за «культурное», «умеренное» употребление алкогольных изделий и пропаганду этой возможности является ухудшение здоровья будущих поколений и вовлечение в порочный круг отравления алкоголем со всеми вытекающими последствиями детей, подростков и юношества. Распространение алкоголя и пропаганда его «культурного», «умеренного» употребления алкоголя держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя. Нередко стоит человеку узнать всю правду об алкоголе, как он перестает отравляться этим ядом.

* * *

О сущности алкоголя и его влиянии на организм человека, семью, общество и в целом на нашу страну доступно и очень увлекательно рассказано в фильме проф. В. Г. Жданова «Причины вымирания народов России».

Если вам нужен этот dvd-диск, пишите по адресам: ssk77@mail.ru, или звоните по тел.: **8-915-113-10-77, 8-916-200-77-20**.

Также можете посетить интернет-сайты: sbnt.ru, tvereza.info, trezvenie.org

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ СОЮЗ ССР

СПИРТ этиловый
РЕКТИФИКОВАННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ГОСТ 18300-72
Издание официальное
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ
СТАНДАРТОВ СССР
Москва

Утвержден и введен в действие Постановлением
Государственного комитета стандартов Совета
Министров СССР
от 26.12.1972 №2329

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

5.1 **Этиловый спирт** - легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

Стандарт (от англ. «standard» - норма, образец, мерило), в широком смысле слова - образец, эталон, модель, принимаемые за исходные для сопоставления с ними других объектов; нормативно-технический документ по стандартизации, устанавливающий комплекс норм, правил, требований к объекту стандартизации и утвержденный компетентным органом.

ГОСТ, Государственный стандарт, одна из основных категорий стандартов, установленных государственной системой стандартизации в СССР. ГОСТы в СССР имели силу закона.

Вред малых доз алкоголя

«Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой претыхается, или соблазняется, или изнемогает».
Рим. 14:21

Каждый считает, что лично он, если и употребляет спиртное, то вполне «умеренно», а описанные в медицинских книжках последствия проявляются только у пьяниц, следовательно, ему лично ничто не грозит. Это удобная точка зрения, но почему же тогда в России в год около 500 тыс. человек умирает от причин, связанных с употреблением алкоголя?! [1] Чтобы было понятнее - это каждая четвертая смерть в России. И дело здесь не в отравлении суррогатами или циррозе печени-это лишь верхушка айсберга. В эту цифру входят летальные исходы, связанные со всем спектром заболеваний, вызываемых даже «умеренным» употреблением алкоголя, если, конечно, понятие «мера» применимо в данном случае. Так неужели малые дозы алкоголя несут в себе опасность для человека? Да, именно так!

Это центральное утверждение теории трезвости, говорящей о том, что любое употребление спиртного наносит вред человеку и наилучшим жизненным выбором является полный отказ от употребления алкоголя. Эта теория была сформулирована более 100 лет назад при участии таких светил медицины, как академики И. П. Павлов, В. М. Бехтерев, Н. Е Введенский, профессора С. С. Корсаков, Ф. Ф. Эрисман, И. Н. Введенский, А. М. Коровин, М. П. Кутанин, Н. А. Флеров и др. [2] Во второй половине XX века, помимо медицинских, были разработаны социальные (S. Ledermann, Г.А. Шичко) и экономические (академик С. Г. Струмилин) аспекты теории, и она приобрела вполне законченный вид.

Так в чем же вред малых доз алкоголя? Для того чтобы раскрыть эту тему, нужно запомнить три важных свойства этого химического соединения. Этиловый спирт, содержащийся в алкогольных изделиях, является наркотиком, мутагеном [3] и ядом широкого спектра действия. Отсюда становится ясен и вред его малых доз. Как ядовитое вещество, спирт может оказывать негативное воздействие на все клетки нашего организма. Но для большинства тканей это не так опасно, пока концентрация спирта мала. Проблема заключается в том, что из-за особенностей кровоснабжения и функционирования головного мозга спирт преимущественно накапливается именно в этом важнейшем органе. Содержание алкоголя в веществе мозга на 75 % превышает его концентрацию в крови [4]. Нервные клетки практически лишены возможности по дезактивации молекул спирта и почти не имеют ресурсов к восстановлению в случае серьезных повреждений в своей структуре. Вероятность их гибели тем выше, чем больше алкоголя было принято.

Мало кто знает, но в организме человека есть еще один тип клеток, которые после повреждения спиртом не восстанавливаются - это женские половые клетки [5]. Как это ни странно, половые железы мужчин и женщин, так же как и мозг, имеют особый режим кровоснабжения. В связи с этим спирт может там задерживаться, и его концентрация в половых железах у женщин на 35 %, а у мужчин на 55 % превышает его содержание в крови [4].

Когда девочка рождается, все яйцеклетки уже заложены в ее теле. Их количество ограничено, они не восстанавливаются и не обновляются. Поскольку спирт является мутагеном, то чем больше алкоголя выпивается и чем чаще это происходит, тем больше вероятность повреждения наследственной информации внутри яйцеклеток, причем мутация может произойти в один момент, а оплодотворение - годы спустя. Пусть даже эта вероятность в результате ваших «культурных» выпивок повысилась на 1 %, готовы ли вы взять на себя ответственность за судьбу этого ребенка, если он родится именно у вас?!

Существенная доля ответственности за рождение ослабленных и неполноценных детей лежит и на отцах. Половые клетки мужчин, сперматозоиды, являются очень нежными созданиями и особенно легко повреждаются алкоголем. Правда, в отличие от женских половых клеток, они каждые три месяца полностью заменяются новыми. Вот только редко сейчас встретишь мужчину, который бы не пил спиртное более трех месяцев.

Следует отметить, что алкоголь проявляет свои мутагенные свойства не только по отношению к половым клеткам, но и в отношении других тканей. Около 5 % онкологических заболеваний (данные Национального института рака США) связаны с употреблением алкоголя. Обычно это рак гортани» пищевода и желудка. Как и у всякого мутагена, у алкоголя не может быть нижней пороговой концентрации» за которой он уже не проявляет своего негативного действия. Просто чем меньше спирта человек выпил за свою жизнь, тем меньше вероятность перечисленных онкозаболеваний. Но только исключив его полностью, мы исключаем и соответствующий фактор риска. Даже если вам безразлично свое здоровье, представляете ли вы, во что превратится жизнь вашей семьи, если это случится именно с вами? А в России только от рака желудка ежедневно умирает примерно 130 человек! [6] И заметная часть этих смертей вызвана употреблением алкоголя.

Однако признаюсь вам, что на некоторых поклонников спиртного все эти научные доводы о вредном воздействии даже относительно малых доз алкоголя могут и не подействовать. Они скажут, что мы сгущаем краски. Ну неужели, если они выпьют за год 100 г качественного вина, это как-то им повредит?! Риск от такой малой дозы будет очень мал, и статистически достоверно вычленив его невозможно. В любом случае этот риск, казалось бы, будет ниже других факторов - некачественного питания, плохого воздуха и пр. Однако такая позиция ошибочна.

Обратим внимание на два фактора.

Сначала отметим, что мы в ходе рассуждений «забыли» об одном из основных свойств алкоголя-о его наркотической природе. В чем же в этой связи опасность 100 г вина? А в том же примерно, в чем и опасность первой дозы героина. Героин хотя и очень разрушительно действует на организм, однако первая доза не убьет человека. В чем же ее опасность? Да в том, что за ней почти неминуемо последует вторая, третья, и через полгода человек еще при этой жизни почувствует себя как бы в аду! К алкоголику «зеленые рогатые человечки» приходят не так быстро, но поскольку спирт - это тоже наркотик, то нельзя исключить возможность их визита через какое-то время. За первой рюмкой вина следует вторая, третья. Станет ли такой пьющий человек потом алкоголиком? Увы, это вполне возможно! Конечно, это зависит от индивидуальных особенностей, но в среднем по России вероятность стать пьяницей или алкоголиком - 10 %! Вдумайтесь в эту страшную цифру! Нужно помнить, что все пьяницы начинали всего лишь с одной рюмки и пили первое время (2,5,10 или 20 лет) исключительно культурно и только качественное спиртное. Так что опасность эта может подстергать каждого из нас и любого из наших детей.

Есть и еще один аспект проблемы в этих пресловутых 100 г вина в год, но здесь уже нужно перейти к нравственным категориям. На самом деле только об этом и стоило вести разговор, потому что наш человек не так уж ценит собственное здоровье, и медицинские доводы для него обычно малозначимы.

Дело в том, что культурно и исключительно умеренно употребляя спиртное, вы не только и не столько вредите себе, а вы наносите вред другим. Сколько детей взяло пример именно с вас, который пьет так культурно и не пьянеет, который говорит так красиво? Они смотрят на вас и непременно захотят стать такими же, как вы. Сколько же их - этих детей, последовавших вашему примеру? Наверное, с десяток есть? Российская действительность такова, что один из этих десяти точно сопьется, и алкоголь погубит его. Вы сами можете спиться, а можете и нет-это ваше личное дело, но в смерти одного из малых сих вы приняли самое непосредственное участие. Он хотел пить как вы, но он был слаб и не смог удержаться на этой грани. Не нам ли апостол Павел сказал, что мы, сильные, должны немощи слабых носить? Спросит Господь: «Где дети твои, которых дал я тебе?» И что же мы ответим? Не нам ли Христос сказал: «А кто соблазнит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему мельничный жернов на шею и потопили его во глубине морской». Мы же детей должны были к Богу привести. Сказано: «Не упивайтесь вином, но исполняйтесь духом святым». Зачем же мы истинную радость жизни заменили для них этим сомнительным «удовольствием»?

Зачем мы наливали вино нашим женщинам? Алкоголичек сейчас в России уже 500 тысяч! А ведь не сами же по себе они спились. А мужиков сколько от этого погибло? Сколько сейчас погибает и сколько еще погибнет? Посчитайте хотя бы своих родственников и знакомых. Не мы ли наливали им и подбадривали? Пей за удачу, пей за здоровье! Какая злая ирония... Где теперь они? Все от них отвернулось, как будто и не было их. Господь спросит: «Где брат твой?» Неужели, как Каин, ответим: «Не сторож я брату моему...»?

500 тыс. в год, 500 тыс. бессмысленных смертей... Все эти люди хотели жить и быть счастливыми. Никто из них не верил, что может стать жертвой алкоголя, точно так же, как не верим в это и мы. Когда же мышрекратим эти жертвоприношения?

Не пора ли нам самим бросить эту дурную привычку-пить хмельное, губить свое собственное здоровье, искушать других? Посмотрите на наших русских святых: Сергей Радонежский, Серафим Саровский, Иринарх Затворник, Тихон Задонский и многие другие жили в абсолютной трезвости. Ведь это нам они путь указали. Вот, что пишет, например, святитель Тихон Задонский:

Есть две дороги, выбирай любую: одна служит врагу, а другая - Богу. Хочешь служить врагу — пей сам вино, пиво, водку, угощай людей, справляй крестины, свадьбы, похороны с угощением - и послужишь врагу. Хочешь служить Богу, то первое: брось сам пить пиво, вино и водку; ни много ни мало, а совсем брось, для того чтобы не подавать соблазна людям. Второе: брось обычай угощать других на проводах, свадьбах, крестинах; не бойся того, что осудят тебя за это люди. Бойся не людей, а Бога. Дело это не шутка. И если мы не на словах только христиане, а хотим и на деле служить Христу и Богу, то нельзя нам по-прежнему пить вино и угощать им. Давайте же сделаем так, и помоги нам Бог».

Разве можно к этим словам еще что-то добавить? Так будем же христианами не на словах, а на деле. Просящему у нас хлеба не вложим в руку змею.

Клименко Иван Петрович,
кандидат химических наук

7 мая 2008 года

Примечания

1. Руководитель отдела информатики и системных исследований Московского НИИ психиатрии д. м. н. А. В. Немцов «Алкогольный урон регионов России», М., Nalex, 2003.
2. «Классики русской медицины о действии алкоголя и алкоголизме», М., «Медицина», 1988.
3. Мутаген - химическое вещество, которое способно повреждать наследственную информацию, записанную в генах, и тем самым вызывать мутацию. Если мутация жизнеспособна, то зачастую несущие ее клетки начинают активно размножаться и образуют опухоль.
4. Академик АМН СССР В.А. Таболин, к.м.н. С. А. Жданова «Алкоголь и наследственность», М., «Знание», 1991, стр.
5. Это особый тип клеток. У женщин - яйцеклетки, у мужчин - сперматозоиды. При их слиянии в момент зачатия зарождается новая жизнь.
6. Академик РАН и РАМН М.И. Давыдов, д.б.н. Е.М. Аксель «Вестник Российского онкологического научного центра им. Н.Н. Блохина РАМН», том 17, №3 (прил. 1), 2006.

Очнись, Великая Россия!
И с пьяных четверенек встань.
Довольно алчным ханам змия
Платить чудовищную дань!
Быть или пить - всего два слова,
Но в них душою мы горим.
Вот наше поле Куликово,
Вот где за Русь мы постоим.
И если хочешь ты
Отчизне Хмельные путы разорвать,
Вернуть народ свой к трезвой жизни,
Будь трезвым ты, встань в нашу рать.

Борис Кардаш
17 лет, 1984 год

**Трезвость народа есть фундамент духовного,
нравственного, экономического и
демографического возрождения России.**

Только трезвая Россия станет великой!

Трезвость — это полный и осознанный отказ от алкогольных, табачных и наркотических самоотравлений, это жизнь без алкоголя — естественное и единственно разумное состояние человека, семьи, общества, государства.

Трезвость - это ясное сознание, свободное от запрограммированности на отравление алкогольными, табачными, наркотическими ядами или иными химическими интоксикантами и неискаженное никакими предрассудками, ложью, психологическими зависимостями и страстями.

Пить, курить - это не женское дело!

Пить, курить - это не мужское дело!

Пить, курить – это

ВООБЩЕ НЕ ДЕЛО!!!

Письмо КУРЯЩЕЙ девушке

Заимствовано с небольшими сокращениями из книги академика РАМН Ф. Г. Углова «Правда и ложь о разрешенных наркотиках», М.: Форум, 2004.

Чем объяснить, что такая глупая забава, как курение, получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. Можно только удивляться непритязательности наших девушек и женщин, целующих курящих мужчин, от которых на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы перегаром.

Еще удивительнее, когда мужчины целуют курящих женщин. Ведь поцелуй должен доставлять наслаждение. О каком наслаждении может идти речь, когда ты прикасаешься к губам, от которых пахнет гнилью?!

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака легких. И сотням - я не оговорился - сотням я вынужден был отказать, поскольку уже ничего нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, чем отказ больному в помощи из-за собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать свое бессилие, когда речь шла о спасении пораженных легких многолетних курильщиков.

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение - дело добровольное. Только раз ты уж начала читать мое письмо, позволь мне высказать свое мнение, чтобы потом твое отчаяние не разрывало мне сердце, сердце не только хирурга, но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой. Жалобы одинаковы и начинаются с фразы: «Что-то у меня с легкими...».

Как-то мой хороший знакомый обратился ко мне с такими же словами. Договорились о встрече, но пришел он только через несколько месяцев. Когда на операционном столе ему вскрыли грудную клетку, оказалось, что все уже проросло метастазами и ничем нельзя ему помочь. Тяжело, когда умирает больной. Еще тяжелее, если этот больной - твой близкий друг.

Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь. Ты не лошадь, ты человек. Не буду говорить и о том, что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет. Ты еще молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. Каждая выкуриваемая сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе сейчас только 20 лет. Что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95-98 случаях из 100 - курение. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов - 67 лет, а курильщиков — 47 лет. Тебе только 20, до 47 еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о своих планах на будущее. Я могу допустить, что в таких планах замужество еще не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом. Социологи задали вопрос: «Почему вы курите?» 60 % девушек ответили: это красиво и модно. А 40 % курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Это можно понять, поскольку желание нравиться заложено в тебе природой. Но нелишне бы знать и мнение мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов. Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» - 4 % положительно, 54 % безразлично, 42 % отрицательно. Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» - 1 % положительно, 15 % безразлично, 84%

отрицательно. Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» - Буря протестов! Из 256 только 2 ответили, что им все равно. Остальные были категорически против.

А теперь подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда это пошло? На мой взгляд, сигарета в твоих руках - как бы сигнал: ты современна. А значит, и к любви, и к дружбе относишься с изрядной долей легкомыслия. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая о том, что представляют собой временную забаву. Да-да, ты, курящая девушка, временная забава. Мне кажется, что закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее, легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой пагубной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть ту катастрофу, что тебя ожидает?

Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты усомнишься-оглянься, посмотри на курящих женщин старше себя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает обоняние, и испортятся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно пахнет. Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из знакомых парней станет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью от того, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц. Вот она-настоящая цена твоего курения. Ты не привлечешь к себе, а наоборот, оттолкнешь любого серьезного парня.

Попробуй представить себя рядом с некурящей ровесницей. И если сравнение не испугает тебя, и ты не увидишь особой разницы между вами, позволь заметить тебе, что внешний вид - это еще не главный показатель. Чем раньше ты начала курить, тем опаснее для тебя воздействие ядовитого табачного дыма. А если ты пристрастилась к курению задолго до того, как в тебе начались возрастные изменения, то медленнее происходит развитие твоего организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, понижается содержание кислорода в крови за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом - одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяются вредные вещества: никотин, сероводород, аммиак, окись углерода и др. Среди них особенно опасен бензпирен - сильный канцероген («сапсег» по латыни «рак»).

Если ты любознательна, тебя, возможно, заинтересуют данные американских исследователей. В табачном дыме обнаружено значительное количество радиоактивного полония-210. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в 7 раз выше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин — это наркотик. Точно так его именует высший орган мировой медицины-Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее отказаться от сигарет.

Ты закурила... Дальше все идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее Никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в 3-4 раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратимо придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Но давай поговорим о другом. Может, тебе будет интересно узнать, что женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твое курение скажется

на его жизнеспособности). У курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии, при родах. И еще один несомненный факт-курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл думать о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, вы уже никогда не сможете родить».

Сейчас тебе трудно в это поверить, но в моем опыте сотни таких случаев. У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не сможет родить, хотя ради этого готова на все, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением, - ведь природа создала тебя, чтобы ты стала матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей.

Когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И что муж может тебя оставить. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай-стоит тебе закурить, и через несколько минут никотин поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. Этим ядом ты невольно травмишь его. Ученые проследили особенности развития детей, чьи матери курили во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Кстати, среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития.

Твой ребенок все время будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Даже если ты курила в коридоре или на лестничной площадке. Крошечной концентрации дыма, проникшего в комнату, будет достаточно, чтобы у твоего ребенка неожиданно повысилась температура.

У курящих матерей большинство детей курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее обрекла его на те же мучения.

Я вспоминаю страшный случай. В одном из интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было большое сердце - он, рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «досыта».

В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее, начинают курить 67% мальчиков и 78 % девочек. По данным ВОЗ, 80 % курящих детей сохраняет эту вредную привычку, став взрослыми. Установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Подумай!

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что выглядишь красивее? Видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами-ах, как красиво, как модно! Ты одна из тех, кто не осознает, что творит, а когда им говоришь о последствиях, безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И, пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. Твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как преступление перед самой собой. Да-да, ты можешь написать себе памятку в три слова: «Курение — медленное самоубийство». И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на самом трудном этапе твоей жизни тебе понадобится моя помощь как хирурга... Пока же могу предупредить, что курение обречет тебя на частые болезни. Это и стенокардия, и инфаркт в молодом возрасте, и язва желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, было установлено, что только двое из них не курили. Среди больных раком легкого 95% курящих. И если у курящего не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев имеется предраковое состояние.

По данным ВОЗ, в котором много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, окажется, что мы ежегодно теряем 500 тыс человек! В их числе можете оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые...

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же табачные изделия продают в таком изобилии?» Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако это иллюзии. Страна и народ теряет от табака много больше, чем приобретают. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!» Я - врач и обязан предложить тебе сделать выбор.

Ф. Г. Углов, академик РАМН

Неужели ваше дело «табак»

письмо мужчине

Здравствуй! Я, как и вы, давно знаю, что такое табак. Но те данные, которые стали известны в последнее время, оказались настолько поразительны, что я решил написать это письмо. Здесь я не буду говорить всякую ерунду о том, что «капля никотина убивает лошадь». Мне, как и вам, нет никакого дела до этой кобылы. Буду писать совсем о другом...

Я вас не знаю, но вряд ли ошибусь, если предположу, что вы курите. За последние 10 лет **Россия вышла на 1-е место в мире** по этому показателю - **у нас уже курят 2/3 мужчин**. Как получилось, что мы закурили? Этот выбор был сделан за нас. Вспомним, как это произошло...

Приобщение к сигарете у 80 % курильщиков происходит еще до того, как они заканчивают школу. С самого детства мальчика в нашей стране подталкивают к курению. Работают СМИ, кинофильмы, реклама. А это абстрактное «Минздрав предупреждает» вряд ли может сыграть какую-то роль. Вообще технологии манипуляции сознанием, когда человека исподволь подводят к принятию невыгодного для него решения, - предмет отдельного разговора. Вряд ли здесь можно говорить об осознанном выборе. Вот мы выкурили нашу первую сигарету. Ощущения отвратительные, но мы не хотели показаться слабаками и через какое-то время выкурили вторую... Все, свершилось! Человек, выкуривший всего две сигареты, останется курильщиком на долгие годы с вероятностью более 50 %. Почему никто не сказал нам об этом, когда мы начинали?

Нам «забыли» сказать и о том, что **никотин является наркотиком**. Именно поэтому отказаться от сигареты так сложно. Всемирная организация здравоохранения в Рамочной конвенции по борьбе с табаком, постановила (статья 4.1): «Каждый человек должен быть проинформирован о последствиях для здоровья, наркотическом характере и смертельной опасности в результате употребления табака». Эту конвенцию подписали уже 168 стран. Из крупных государств не подписали только США (основной производитель табака). Россия подписала ее одной из последних. Ну, е Америкой все понятно, а Россия-то почему так долго затягивала с подписанием этой конвенции? Что, кому-то у нас выгодно, чтобы люди курили? **В 1993 году правительство РФ подписало договор с несколькими транснациональными табачными компаниями**. Это соглашение, о котором вряд ли говорили в новостях, открыло им доступ на наш рынок. В короткие сроки были скуплены все наши сигаретные заводы, увеличена их мощность, построены новые, началась агрессивная реклама. **Сейчас уже 94 % табачной промышленности РФ принадлежит иностранному капиталу**. За 10 лет потребление сигарет в нашей стране выросло почти вдвое, причем не только среди мужчин. Активно начали приобщать к курению женщин, юношей, девушек. Ах, как же здорово умеют они рекламировать свой ядовитый товар!

Удивительно, как дешево стоят у нас сигареты-пачка дешевле батона хлеба! Но, учитывая дешевизну сырья, даже при этих ценах за жизнь среднего курильщика Phillip Morris & Co получают с

него -10 000 долларов, из них 2000 отдадут нашему государству в виде акцизов. Так значит тогда, в 1993 году, вашу жизнь продали всего лишь за 2000 долларов?! Пустячок, а неприятно...

Казалось бы, не такая уж это для вас проблема. Какое вам дело до всей этой политики? Подумаешь, невинная привычка, обходящаяся в 10-20 руб. в день. Вы, конечно, знаете, что курение вредно для здоровья. Это всем известно. Но что стоит за этой привычной фразой? **Каждый второй курильщик умирает от болезней, связанных с курением!** Я отнюдь не пытаюсь напугать вас смертью-это было бы напрасной тратой времени. Проблема не в том, что вы умрете. В конце концов, все мы умрем. Вопрос в том, как и когда умереть - хотелось бы оставаться мужчиной даже в этом.

Одна из причин смерти курильщиков - рак (легких, гортани, пищевода, желудка, кишечника). Некоторые из этих видов рака почти не поддаются лечению, выявляются, как правило, поздно, и смерть наступает в течение года или двух. **За один только день (!) в России умирает от рака 900 человек, из них 300 случаев вызваны курением.** Это ведь тоже самое, как если бы каждый день падали два самолета! Но почему-то никто об этом не говорит... А вы знаете, каково это — умирать от рака? Я живу в Москве, где находится главный онкологический центр. Обычно, проходя мимо, я с замиранием сердца поглядывал через забор на это серое массивное здание. И вот однажды я очутился по ту сторону забора. К счастью, не по личному делу - просто наша лаборатория начала с онкологами совместные исследования. Внутри здания оказалось чисто и довольно светло. Внешне все нормально, но повсюду это ощущение смерти. Магазин париков на первом этаже, и морг, прилепившийся прямо к основному зданию, и цветочный киоск, где продавщица привычно отсчитывает по 2, 4, 6, 8... У вас родные, близкие есть? Вы-то умрете, а им каково будет? Вы о жене своей подумали? А дети? Этот год агонии станет для них адом. Ведь вас не положат в тот современный центр. Будете лежать в районной больнице, а ближе к концу вас выпишут домой-кому нужен неизлечимый? К этому моменту уже мало что останется от того человека, которым вы когда-то были. Уже не сможете вставать с постели, и ваша жена будет ходить за вами. Я понимаю, что вы любите, когда о вас заботятся. Я тоже люблю, но вряд ли забота такого рода вас устроит. Ощущать себя слабым и беспомощным?! Не знаю, как для вас, а для меня все что угодно, только не это!

Ко мне как-то подошла племянница, ей тогда было четыре года, и вдруг спросила: «Скажи, моя мама умрет?». «Почему ты так решила?» — переспросил я. «Ну как же, она ведь курит, значит умрет!». Я медлил с ответом, подбирая слова. «Понимаешь, она просто умрет раньше. Могла бы дожить до 70-ти, а так жизнь будет лет на 20 короче», — попытался я спрятаться за цифрами. «А кто мне тогда будет готовить еду?» - ошарашила она меня следующим вопросом. «Ну, к тому времени ты, наверное, уже вырастешь. Сама сможешь». - «Нет, я не умею!» — «Тогда тебя папа будет кормить». — «Нет, папа тоже готовить не умеет!» Мне показалось, что она сейчас заплачет. Я попытался успокоить ее, но она так и ушла, повторяя по кругу: «Мама курит. Мама умрет! А папа готовить не умеет. Кто меня будет кормить? Мама курит!..» В глазах ее стояли слезы. Ну что я должен был ей сказать?!

Возможно, у вас тоже есть дети. Предположим, что их двое. Почти наверняка оба они закурят, а значит, один из них от этого умрет. Кто в этом виноват? Их папа - самый сильный, самый мудрый, тот, на которого они равняются во всем и пытаются подражать. Думаете, можно продолжать курить, а им сказать: «Не делайте, как я»? Не поможет! Дети не терпят лицемерия.

Если вы курите в присутствии своей жены, то, судя по статистике, вы отнимете у нее 4 года жизни. Вы действительно этого хотите?! **Вероятность для нее получить рак легких на 30% выше,** чем у ее подруг, живущих в нормальных семьях. Дело в том, что организм вашей жены более слабый, да и к табачным ядам он не так адаптирован, как ваш. Поэтому несомненно, что вы наносите ей вред. Кто будет за это отвечать?!

Медицинские данные также неоспоримо доказывают, что **курение табака крайне негативно скажется на вашем будущем потомстве.** Самые нежные клетки в вашем организме—это сперматозоиды. Кровь разносит яды табачного дыма по всему организму. Маленькие хвостатые головастики, зародыши ваших будущих детей, не имеют возможности к восстановлению. Часть из них умрет от табака. Ну, туда им и дорога! Но другая часть будет повреждена, но останется жить с поврежденными, мутированными генами. Лучше бы они умерли! Доберется такой полудохлый сперматозоид до яйцеклетки, и родится на свет ребенок с «заячьей губой», «волчьей пастью», астматик, невротик или

просто ребенок с ослабленным здоровьем, отставанием в умственном и физическом развитии. Кто будет за это отвечать?! Господа Бога винить будете? А с ребенком таким что делать будете?

К счастью, природа предусмотрела защитный механизм в этом случае. Во-первых, вероятность зачатия при вашем участии снижена просто потому, что часть сперматозоидов преждевременно гибнет, а у других снижена активность. Есть и второй защитный механизм, он действует медленнее, но неотвратно — это **импотенция**. Она у вас будет неуклонно развиваться, и лет через 15-20 после начала курения вы уже не сможете зачать ребенка по чисто «техническим» причинам. **Стать импотентом в 30 лет...** Но вашим нерожденным детям может и повезти — вы можете стать импотентом и сегодня после очередной табачной соски. Интересно, почему в России каждая пятая пара бесплодна?

Вы, наверное, замечали, как быстро вымирает и деградирует наш народ, причем по большей части за счет мужчин. **Водка, пиво и табак делают свое дело.** Женщинам приходится замещать нас во всех сферах деятельности, что раньше было немыслимо. Они уже и шпалы кладут и стены штукатурят. Их берут в ГАИ и милицию. Женщина-милиционер - раньше такого даже в анекдоте не встречалось! А что делать? Мужики – то пьяницы, то астматики, то чахоточные. В России в среднем за последние 10 лет каждый год рождается 1,3 млн человек, а умирает 2,2 млн, из них **400 тыс человек от причин, связанных с курением.** Выходит,— каждый третий мужчина именно от табака гибнет! **А ведь умирают они молодыми - и в 50 лет, и в 40 и в 30.** Не вы виноваты в том, что лет в 14-16 вас одурачили, сунув в зубы эту вонючую наркотическую соску. Но сейчас, когда вы взрослый мужчина, надо решить этот вопрос для себя раз и навсегда. Кто-то за океаном на вас наживается и вместе с тем губит наш народ. Подумайте, что без объявления войны они каждый год уничтожают 20 дивизий боевых способных мужчин! Не ради себя, но ради своих детей, ради своей семьи, ради своего народа будем мы что-то делать или так и подохнем на обочине истории?! **Будьте мужчиной — вас от свободы отделяет один решительный шаг. Сделайте его!**

С верой в Вас, Иван Клименко,
кандидат химических наук

Ох уж эти народные - анти народные..

Непрочитанная речь
на братской могиле жертв,
убиенных табаком

Кому еще нужно сдохнуть,
Чтоб каждого боль коснулась?..
В. Третьяков

Покойников - не судят. О них либо-хорошо, либо - никак. С этим спорить - только грязью умываться. Поэтому я о нас, о еще живых, жить коим век, урезанный теми, кто нам уже неподсуден...

Сегодня от рака легких на 55-м году умер народный артист России **Александр Гаврилович Абдулов**. Умер, скончался - убит хорошей, качественной сигаретой... Незадолго до ухода признавшись своим друзьям: «Четыре месяца боли. Я просто устал...»

И еще не успело остыть его тело, добросовестно изрезанное, исколотое еврейскими эскулапами, как и те, кто обязаны были обеспечить в России антитабачную пропаганду, но того не делали, и те, кто самолично подсовывали ему смертоносную наркодозу и услужливо стремились чиркнуть зажигалкой, хором и персонально, взхлеб и дружно заголосили на тему «какой он парень был!»

И слушая их стенания со слезами на глазах, оцифрованные и растиражированные многочисленными телестудиями, все более и более крепло понимание того, что Россия долго еще будет хоронить своих артистов - жрецов противоестественного образа жизни...

И невольно я начал перебирать в своей памяти уже ушедших и еще не забытых...

Табак превратил народного артиста СССР, сценариста, режиссера **Леонида Гайдая** в лежачего больного: на ноге открылась рана, плюс эмфизема легких, плюс сердечная аритмия... 19 ноября 1993 года он умер от тромбоэмболии легочной артерии - оторвался тромб, произошла закупорка...

13 апреля 1994 года от опухоли в горле скончался курильщик, народный артист СССР **Николай Афанасьевич Крючков** - тот самый Крючков, который эдак разухабисто высмаливал папиросину в одном из фильмов военного времени, затем эдак разухарски кидал чинарик наземь и лихо пускался в пляс на глазах восторженных фронтовых подруг! И кто знает, скольких молодых кинозрителей, в том числе тех, кто впоследствии тоже станет народным и тоже скончается от опухоли, эти давние видеофрагменты подтолкнули и к первой сигарете, и к очередной сигарете, и к последней сигарете?

6 октября 1998 года умер от рака легкого народный артист СССР **Ролан Анатольевич Быков**. Тот самый Быков, который руководил Международным фондом развития кино и телевидения для детей и юношества, тот самый Быков, который между перекурами с задором и не без куража поучал, воспитывал и развлекал с телеэкрана детишек, играл Бармалея и Кота Базилио, заседал в стенах Государственной Думы и искаш-ливался в мерзких больничных курилках... А это ведь даже не «землю попашем, попишем стихи», это - Богу помолимся, черта восхвалим!

Табак унес жизнь русского режиссера, педагога, народного артиста **Георгия Александровича Товстоногова**.

От рака легких умер народный артист СССР, курильщик **Евгений Семенович Матвеев**.

Табак унес жизнь народного артиста СССР **Евгения Александровича Евстигнеева**.

Умер от злокачественной опухоли в левом легком композитор, народный артист СССР **Дмитрий Дмитрий Шостакович**.

31 мая 2005 года в Москве умер от рака легких народный артист Грузинской ССР **Арчил Гомиашвили** - актер, сыгравший роль Остапа Бендера в комедии Л. Гайдая «Двенадцать стульев»...

Приводя выше список народных артистов, убитых табачным зельем, я менее всего хотел бы, чтобы у читателя сложилось мнение, будто бы гнить от рака - привилегия именно народных. Отнюдь!

Умер от рака легких первый владелец компании «Marlboro».

Очень долго и очень мучительно умирал от рака ротовой полости большой любитель хороших сигар великий психиатр **Зигмунд Фрейд**.

Умер от рака легких американский актер, голливудская кинозвезда **Роберт Тейлор**, служивший воплощением идеала мужской красоты в 1930-1950-е годы.

6 февраля 1952 года курение унесло жизнь 57-летнего короля Англии **Георга VI**, отца нынешней королевы Елизаветы II. Уже к 50 годам у него было нарушено кровообращение – болезнь Бюргера, причем в той стадии, когда для спасения больной ноги требуется хирургическое вмешательство; затем развился рак легких, и было удалено одно легкое; в дополнение к раку - эмфизема и наконец смерть от закупорки коронарных сосудов.

30 мая 1960 года умер от рака легких поэт, лауреат Нобелевской премии **Борис Леонидович Пастернак**.

28 сентября 1964 умер от рака легкого поэт **Михаил Аркадьевич Светлов**.

В декабре 1966 года, работая над фильмом «Самый счастливый миллионер» и мультфильмом «Книга джунглей», умер от рака легких американский мультипликатор и курильщик **Уолт Дисней**. Ему было 65 лет.

9 октября 1967 года умер от рака легких **Гордон Оллпорт** - видный американский психолог, представитель «персонологического направления» в психологии личности.

28 августа 1970 года в 52-летнем возрасте погиб от американских сигарет «Кэмел» борец против англо-израильских агрессоров, государственный и политический, деятель, президент **Египта Гамаль Абдель Насер**.

От рака легкого умер и любитель курительной трубки, председатель президиума Великого народного хурала Монголии **Жамсарангийн Самбу**.

24 мая 1974 года в Нью-Йорке от рака легких умер **Дюк Эллингтон** - выдающийся исполнитель и композитор джазовый музыки.

От рака легких умер на Сицилии в возрасте 57 лет американский актер **Винсент Скиавелли**, снявшийся в таких фильмах, как «Пролетая над гнездом кукушки», «Призрак», «Амадеус», «Возвращение Бэтмена», «Народ против Ларри Флинта» и др.

7 ноября 1980 года скончался от рака легких **Стив Маккуин** - икона Голливудских холмов, символ Америки, один из ковбоев культового фильма «Великолепная семерка».

19 января 1982 года после операции по поводу рака легких покончил жизнь самоубийством заместитель председателя КГБ **Семен Кузьмич Цвигун**.

11 июня 1982 года от рака легкого скончался курильщик, заслуженный артист РСФСР **Анатолий Солоницын**. Мы видели его в фильмах Андрея Тарковского «Андрей Рублев», «Соля-рис», «Зеркало», «Сталкер».

2 февраля 1984 года от рака горла умер курильщик, писатель, лауреат Нобелевской премии, академик АН СССР, дважды Герой Социалистического Труда **Михаил Шолохов**.

От того же рака горла скончался и писатель **Венедикт Ерофеев**. В возрасте 52 лет...

29 декабря 1989 года от рака горла умер и один из величайших русских режиссеров XX века **Андрей Тарковский**. И был ему всего 51 год.

20 марта 1990 года на 61-м году жизни от рака легких, заработанного благодаря курению (курению же благодаря в 1984 году уже была отрезана правая нога), скончался великий вратарь, заслуженный мастер спорта международного класса, богатырь, ростом 1 м 85 см **Лев Иванович Яшин**. Хорошо известно, что вратарем Яшин решил стать после просмотра легендарного фильма «Вратарь», созданного по книге Л. Кассиля, но никому неизвестно под влиянием какого книжного персонажа, под влиянием какого киношного героя, под чьим личным влиянием он стал курильщиком.

Человек - существо подражающее, живущее по шаблону и по традиции, или, как о том же Козьма Прутков: «Многие люди подобны колбасам: чем их начиняют, то и носят в себе». Чем же «начинили» нас все эти народные, заслуженные и прочие, «не ведающие, что творят», напускающие на себя вид истину знающих, на деле же лишь богатые «ошибками отцов и поздним их умом»? Они начинили нас целой галереей токсикоманов, беспрестанно курящих и в мультяш-ных, и в самых серьезных, монументальных полотнах киноискусства. Так стоит ли удивляться тому, что человек, смотрящий кино действо, в котором участвуют блистательные актеры, действо, в которое инкорпорированы элементы пропаганды курения и прокурительные постгипнотические внушения, человек, нафаршированный мерзостью из фильмов «Улицы разбитых фонарей» и прочих «произведений», человек, «глотающий» все это, как наживку, попадает на наркотический, табачный крючок? И стоит ли удивляться тому, что сегодня, по самым скромным подсчетам, среди старшекласников и студентов уже 53 % юношей и 28 % девушек употребляют табак?

Уже до отрыжки набила оскомину лукавая фраза служителей культуры: мы, дескать, только показываем жизнь такой, какова она есть, и не мы виноваты в том, что таковой она является, эта правда жизни. То, что вы показываете, это не правда жизни, господа, это – *полуправда!* Правда же заключается в том, что актеры - и не только актеры-бездумно наслаивают чудный свет своего, Богом данного, великого таланта и очарование, исходящее от их природных данных, на богомерзкое сосание сигарет, на поглощение отходов тления табачной травы - на курение, и сами же умирают от этого

курения... Хуже того, глядя на них, многие почитатели их таланта тоже начинают курить и тоже умирают преждевременно.

22 июля 1990 года глубокой ночью от рака легкого умер курильщик, «форвард на все времена» **Эдуард Анатольевич Стрельцов**.

Умер от рака легкого и кинорежиссер **Сергей Параджанов** 25 июля 1990 года.

В 1992 году умер от рака легкого курильщик, алкоголик, хоккеист ЦСКА, лучший защитник мира 1958, 1961 годов **Иван Сергеевич Трегубов**. Ему был 61 год.

19 апреля 1994 года от рака горла умер курильщик **Эдмонд Кеосаян**, создавший фильмы: «Неуловимые мстители», «Стряпуха», «Корона Российской империи»...

Вот, против каких людей ведут свою подлую необъявленную войну дельцы-некрофилы от табачной индустрии со своей сворой, состоящей из торговцев, дизайнеров, политиков...

Табак унес жизнь заслуженного артиста РСФСР **Павла Луспекаева**, народного артиста России **Микаэла Таривердиева**...

На 40-м году жизни умер от рака один из ближайших друзей В. С. Высоцкого - **Левон Кочерян**, успевший снять всего один фильм - «Один шанс из тысячи».

В 1996 году от рака легких умер автор студийного рок-проекта, получившего всесоюзную известность под названием «Бэд бойз», **Александр Мальцев** (Фиксшимель).

6 апреля 2004 года скончалась злостная курильщица, известная правозащитница, одна из основательниц Московской Хельсинкской группы (МХГ) **Лариса Иосифовна Богораз**.

12 августа 2005 года от рака легких умер даровитый японский кинематографист-классик **Теруо Ишии**.

21 января 2006 года скончался от рака легких на 62-м году жизни первый президент Косово **Ибрагим Ругова**.

11 марта 2006 года курение унесло жизнь экс-президент Югославии 64-летнего **Слободана Милошевича**, страдавшего от высокого артериального давления и сердечной недостаточности.

В ноябре 2006 года в возрасте 72 лет скончался от рака легких **Аллен Карр** — автор величайшего научно-практического труда «Легкий способ бросить курить», скончался через 23 года после того, как он затушил последнюю сигарету, скончался, смертью своею подтвердивший справедливость жесткого высказывания, прозвучавшего в программе Центрального телевидения из уст директора московского онкологического центра: бросать курить после 50 лет не имеет смысла, так как рак уже есть. Так что думающие, будто бы бросать курить никогда не поздно, сильно ошибаются. Не ошибается только тот, кто курить не начинает.

14 января 2007 года умер злостный курильщик, известный журналист, политический обозреватель радиостанции «Эхо Москвы» **Андрей Черкизов**. Ему было всего лишь 52.

4 февраля 2007 года от рака умер автор самых знаменитых хитов группы «Наутилус Помпилиус», поэт **Илья Кормильцев**...

Только за один, за прошлый год по данным Минздравсоцразвития прямые людские потери России от табака составили от 330 тыс. до 500 тыс. человек!.. До 500 тыс. человек уничтожено без авиации, без артиллерии, без подводных лодок... Уничтожено самым подлым образом: сначала им было внушено, что глотать дым — занятие привлекательное, затем, что это занятие будто бы допустимое, непорицаемое и даже похожее на некую игру для взрослых и независимых, а затем специально для желающих образумиться было втвержено: избавиться от этого дурацкого занятия невозможно в принципе...

330 тыс. человек в год как минимум... Табачный конвейер смерти укладывает в гробы 6 человек ежеминутно...

Недавно историк Жан-Клод Прессак установил, что за всю войну в лагере смерти «Освенциме» погибло около 800 тыс. человек. (См. «Дуэль», №28 (273) 9 июля 2002 г.).

800 000 за 5 лет войны — 160 000 человек в год. Получается, что табачные дельцы в России сегодня работают в 2-3 раза эффективнее палачей из «Освенцима»! Видимо, не зря Гитлер в 1942 году определил минимум необходимого для распространения на российских, оккупированных землях: «Только водка и табак!» И следовательно, это именно его принципы внедряют в умы смотрящих

киноартисты, и не только артисты, позволяющие себе демонстрировать свою позорную привычку в общественных местах!?

16 июля 2007 года курение довело до могилы народного артиста России **Михаила Ивановича Кононова** («Начальник Чукотки», «В огне брода нет», «Андрей Рублев», «Здравствуй и прощай», «Тажная повесть», «Большая перемена», «На войне, как на войне»).

А вот, что писал Лев Лосев о поэте, Нобелевском лауреате **Иосифе Александровиче Бродском**, убитом табаком в 1996 году в 56-летнем возрасте:

«...сердце все чаще давало сбои, в его состоянии любой из нас перешел бы на пугливый инвалидный режим, а он не только работал в полную силу, но и засиживался за полночь с интересными собеседниками, веселился, выпивал и не бросал проклятого курева. Годами раньше он писал в шутовском послании другу:

Не знаю, есть ли Гончарова,
Но сигарета — мой Дантес.

Сигареты сделали свое черное дело не хуже «лепажей». Он умер...»

Еще не умер от рака горла и рака легкого народный артист России **Станислав Сергеевич Говорухин**, усердно вербующий своим личным примером и позицией своей попутчиков в загробные дали.

Жив еще пока и народный артист России **Михаил Сергеевич Боярский**, чернушный курец, решительно раздвинувший рамки своей былой подлейшей позиции манифестацией своих многократно озвученных, широкоэвентельных заявлений: «Несмотря на запреты, я все равно буду курить везде, всегда, где можно и где нельзя».

Нельзя там, где дети. Нельзя там, где больные. Нельзя там, где нравственно здоровые, нормальные люди. Но без пяти минут загнушемся от «раковой соски» лицедею пофигу, где тут у нас нельзя-ему б только удовлетворить свою постыдную наркоманскую страстишку, утолить свое извращенное желанье поглотить дым, да поизгадить чистый воздух окрест. И пофигу ему те люди, которым будут отрезать гниющие ноги, руки, ему пофигу, что им будет очень больно и страшно, им, которые некогда взяли по глупости пример с любимого киноартиста и начали курить...

Не умер еще от рака ротовой полости и народный артист России **Александр Ширвиндт**, недавно заявивший: «Я курю трубку и не собираюсь прекращать это приятное занятие. Вокруг курения всегда идут какие-то непонятные разговоры, ну и пусть идут. А я на репетицию опаздываю».

В России табачная эпидемия уносит до полумиллиона жизней ежегодно, а нашему народному артисту все эти меры по спасению народонаселения как-то просто престранны и непонятны.

Жив еще нанесший неизмеримый вред народонаселению России пропагандирующий курение личным примером, в том числе и через Центральное телевидение, народный артист России **Александр Михайлов**.

Здравствует еще, к сожалению, и еще один деятель, работающий против народного здоровья, народный артист РФ **Алексей Иванович Булдаков**, получивший приз «Ника» за 1995 год в категории «Лучшая мужская роль» (за роль генерала Иволгина в наигнуснейшем фильме «Особенности национальной охоты»).

Жива пока еще со своими уже испорченными легкими и народная артистка СССР **Алиса Бруновна Фрейдлих**, внесшая такой большой вклад в дело популяризации курения своим личным примером и своими выщающимися киноработами...

А вот Абдулов уже умер...

Умер, так и не сделав перед смертью того, что сделал выходец из России, знаменитый американский киноактер **Юл Бриннер** (ковбой Крис в фильме Д. Стерджеса «Великолепная семерка»), который в 1985 году, за несколько дней до своей смерти от рака легких, обратился к телезрителям: «Что бы я посоветовал вам, прежде чем я умру? Не курите». (Добавим, что от рака легкого умер и автор некролога, о Юле Бриннере курильщик **Алан Джей Лернер** и произнесший об Алане Джеб Лерне-ре надгробную речь курильщик **Леонард Бернстайн**).

Абдулов не сделал перед смертью того, что сделал известный ковбой «Мальборо» **Уэйн МакЛарен**, умерший от рака легких в 52 года. Перед смертью он признался: «Меня погубило курение, оно разрушает доброе и хорошее в человеке».

Абдулов не сделал перед смертью того, что сделал известный герой рекламы «Кэмэл», умерший от рака легких. В своем последнем рекламном ролике он произнес:

«Люди, сделайте что хотите, только не курите».

Абдулов не сделал...

Сделают ли это за него и за себя, еще живые и уже полуживые его собраты по цеху?

Евгений Батраков
3 января 2008 года

Опубликовано: «Оптималист», №1, 2008 г.
«Южно-Сибирский Вестник», №4, 29 января 2008 г.
«Соратник», №2 (145), февраль 2008 г.

Ты, наверное, знаешь, что бросить курить не так-то просто. Но важно пытаться это сделать. Если в прошлом у тебя не получилось - проанализируй свои ошибки. Дорогу осилит идущий! В России многие миллионы людей уже смогли пройти этот путь. Присоединяйся! Если нужно, ищи помощи там, где живешь. Если не знаешь куда обратиться, можешь обратиться к нам. Короткий курс в 3-5 дней - и дело сделано - ты свободен! Будем бросать курить вместе!

Пишите по адресу trezvo@gmail.com или звоните по тел. **8-915-113-10-77**.

Также можете посетить интернет-сайты:

www.ataca.ru; www.nosmoking.ru

Живое пиво – мертвые мозги

Происходящее в России в настоящее время не может оставить равнодушным ни одного психически здорового человека. Демографическая катастрофа, потери населения от алкоголя в масштабах, сравнимых с потерями в Великой Отечественной войне, сиротство и беспризорничество, совершенно дикий уровень преступности и переполненность тюрем, огромное количество детей, рождающихся со всевозможными психическими и физическими отклонениями, строительство школ для слабоумных детей; неспособность населения решить экономические задачи и повысить уровень жизни, позаботиться о старых и больных, решить жилищную проблему и т. д. - это лишь некоторые из последствий массового алкогольного отравления населения нашей страны. Причина этого - дезинформированность общества, дефицит честной и правдивой информации о действии алкоголя, и в частности пива, на организм человека. Хорошо информированный человек не станет употреблять алкоголь, будет жить радостно, счастливо и успешно. В основе алкогольного поведения человека лежит философия «алкогольного питья», представляющую собой широко разрекламированную систему ложных утверждений и недосказанностей, которые человек принимает на веру без критической оценки, без проверки на истинность: «Раз все так говорят, значит, так и есть на самом деле»; «Если это утверждает авторитетный человек, которому я доверяю, значит, он не может ошибаться»; «Если об

этом я до сих пор ничего не слышал, значит, этого не может быть». Мифы философии «культурного питания» условно можно разбить на три группы: мифы о заведомой неэффективности ограничительных и запретительных мер; мифы о том, что употребление алкоголя - это часть нашей традиции и культуры; мифы о том, что умеренные дозы алкоголя полезны для здоровья, и что алкоголь является пищевым продуктом.

В рамках этой статьи мы коснемся только части мифов третьей группы, что умеренные дозы алкоголя, и пива в частности, полезны для здоровья. Давайте попробуем хотя бы частично восполнить дефицит правдивой информации.

Итак, чего не знает человек, употребляющий алкоголь? Начнем с того, что пиво тоже относится к алкоголесодержащей продукции. Только зависимость на пиво формируется в среднем не к сорока годам, как водочный алкоголизм, а уже в раннем возрасте. Опьянение при пивном алкоголизме протекает не с эйфорией, а с агрессией или оглушенностью - выпил и отключился. Пивная зависимость приводит к бесплодию и выражена в два раза сильнее водочной. Но самое главное, чего не знает пьющий пиво человек - это как алкоголь влияет на его психическое здоровье.

Условно людей по их отношению к алкоголю можно разбить на следующие группы: люди, живущие абсолютно трезво; умеренно или эпизодически употребляющие алкоголь (2 - 6 раз в год) и привычно употребляющие. Это сейчас принято считать вариантами нормы. А дальше отношения с алкоголем складываются на болезненном уровне: первая, вторая и третья стадии хронического алкоголизма. Давайте рассмотрим, как меняется психическое здоровье под действием алкоголя на каждой из этих стадий. На первой стадии человек останавливается в личностном развитии, не может продвинуться на службе, освоить дополнительные заработки. К концу первой стадии пивного алкоголизма начинается регресс личности, опускание до более ранних стадий развития (у взрослого до юношеского или подросткового возраста). Если в начале первой стадии человек не способен осваивать новые профессиональные навыки, то к концу ее начинают утрачиваться ранее приобретенные. Регресс личности отражается на семейных отношениях, алкоголезависимый жертвует интересами семьи и близких в пользу отношений с пивом, алкоголем. Регресс личности вызван уже значительными нарушениями логического и системного мышления. Это состояние на первой стадии болезни называется «парциальная деменция», а проще говоря, «частичное приобретенное слабоумие». То есть на работе человек еще способен мыслить логически, последовательно, принимать зрелые решения, но в отношениях с алкоголем разобраться уже не способен. Обычно на первой стадии слабоумие протекает как функциональное, т. е. обратимое, расстройство. Но ученые открыли новые факты. Так на кафедре психиатрии Нижегородской Медицинской академии была защищена кандидатская диссертация по теме «Алкогольные дефекты» (выпадение психических функций, в том числе необратимое снижение интеллекта при алкоголизме). Было обследовано 200 человек, больных алкоголизмом первой, второй и третьей стадии. Полной неожиданностью для ученых было то, что алкогольный дефект в 7 случаях из 200 был сформирован уже на первой стадии болезни. Однако в большинстве случаев снижение интеллекта происходит в начале второй стадии, и только к ее середине слабоумие формируется полностью. Пивной алкоголизм, как и наркомания, всегда переходит в слабоумие. Вот почему в конце второй стадии алкоголезависимый нигде не может работать, и от него отказываются даже самые близкие родные. Такие люди становятся легкой добычей черных риэлторов, потому что обмануть их в конце второй стадии все равно, что обмануть ребенка. Пообещай ему «конфетку», и он любой документ за стакан подпишет. На третьей стадии алкоголизма мы можем наблюдать уже глубокое слабоумие, когда уровень интеллектуального развития опускается до уровня ребенка 7-8 лет и превышает уровень интеллекта человекообразных обезьян лишь на 2-4 года. Такие люди становятся бомжами и вскоре погибают.

Алкоголь разрушает не только денальную сферу (интеллект), но также эмоциональную и волевую сферу психики человека. На первой стадии отмечается депрессия. Жизнь без пива, без алкоголя уже не радует. Негативно оценивается прошлое, настоящее и будущее. И страна не такая, и окружающий народ плохой, начальники дураки и т. д. Человек просто не видит светлых сторон жизни, разучился

радоваться жизни без бутылки. Жизнь теряет смысл, появляются мысли о самоубийстве, а на второй стадии-попытки самоубийства. Действительно, жить в таком мире, таком искаженном алкоголем мировосприятии, страшно. На первой стадии воля раздвоена, направлена не только на созидание, но и на разрушение. На второй стадии волевые процессы извращаются, направлены только на поиск алкоголя и одурманивания. Наконец, на третьей стадии воля утрачивается почти полностью. Волевых импульсов недостаточно даже для самообслуживания. Нет воли, чтобы постирать себе носки, вкусно приготовить себе покушать, мягко и тепло постелить, чтобы поспать.

Как мы видим, прогрессирующие отношения с пивом и алкоголем при болезненной зависимости ведут к необратимому разрушению личности и снижению интеллекта, начиная с легких форм ретенции и заканчивая глубоким слабоумием. А теперь зададимся вопросом, как на психику действуют отношения с пивом и алкоголем на доболезненном уровне. Как действуют малые дозы алкоголя на психическое здоровье?

Надо сказать, что влияние малых доз алкоголя изучено недостаточно. На это есть ряд причин. Выделю главные. Первое. На проведение подобных исследований в нашей стране нет социального заказа. Их не финансируют, а потому и не проводят. Второе. Проведение подобных исследований, даже если и проводится, то поручается не трезвенникам, а людям, имеющим привычку употреблять спиртное, людям с бессознательной установкой на употребление алкоголя. Это оборачивается предвзятостью в постановке научного эксперимента и интерпретации полученных результатов. Третье. Ученые используют биопсихосоциальную концепцию человека, отвергая саму мысль о божественном начале и духовной природе человека и мироздании. Они рассматривают психику как результат биоэлектрофизикохимических процессов.

Между тем регресс личности отмечается уже на доболезненном уровне. Дело в том, что тесты на интеллект измеряют только простые, медленнодействующие виды мышления левого полушария головного мозга. А интеллект - это общая умственная способность, включающая в себя и сложные, тонкие процессы. Самые быстродействующие виды нелинейного мышления - правого полушария головного мозга. Наука о человеке еще не научилась измерять креативность (способность творить), способность интуитивно мыслить, измерять духовность, совесть, любовь, способность сочувствовать, сопереживать и чувствовать боль других людей.

Если биологической основой слабоумия при алкоголизме является необратимое разрушение серого вещества головного мозга пивом, алкоголем, то биологической основой нарушения сложных видов мышления правого полушария у людей, потребляющих спиртное, являются функциональные нарушения нормального протекания психических процессов.

Люди, привычно употребляющие пиво, алкоголь, менее полезны и успешны в жизни, не способны реализовать себя полностью. Представьте себе человека, который живет на одну тысячную своих возможностей. Глобальные цели определяются правым полушарием головного мозга. Из-за действия алкоголя они выбраны неверно. Такой человек мыслит логически, последовательно, но не в том направлении. В результате формируется кризис в духовной сфере, внутренняя пустота, невостребованность и нереализованность, непонимание смысла жизни и своего предназначения.

А теперь рассмотрим особенности психики трезвого человека. Трезвое, незамутненное интоксикациями мышление существенно отличается от мышления людей, привыкших к употреблению спиртного, пусть даже и умеренному. Это огромное преимущество. Жизнь трезвенников может быть наполнена большим и важным смыслом. Они живут успешно и полезно на радость себе и другим людям. Как правило, они устойчиво занимают среднее положение на социальной лестнице. Не лезут наверх, чтобы не испачкаться, и не падают вниз, невзирая ни на какие катаклизмы и кризисы. Их богатство не в золоте, а в духовных ценностях. Они духовно богаты. Они богаты тем добром, которое делают людям, не забывая о себе и своей семье.

Мнение о том, что действие алкоголя ограничено клиникой опьянения, ошибочно. Алкогольное опьянение длится несколько часов и отражает снижение самого простого, медленнодействующего вида мышления — логического. Системное мышление - способность к решению сложных задач - при этом нарушается на несколько недель. И это подтверждается научными исследованиями. А о том, как нарушается мышление правого полушария головного мозга, я могу рассказать, исходя из опыта и отчета моих пациентов, отказавшихся от алкоголя полностью. Креативное мышление - способность творить, изобретать, созидать - нарушается на несколько месяцев. Интуитивное и этическое мышление нарушается на один-два года. Что это значит для верующего, если мы знаем, что Бог разговаривает с человеком на языке интуиции? Мы знаем, что по медицинским критериям, алкоголь - это такой же наркотик, как любой другой. На несколько месяцев будет нарушен прием информации этического значения. На несколько месяцев потеряем совесть, способность к полному проявлению любви. Да и перспектива оглушения, пусть и временного, покажется малопривлекательной.

Вот почему, когда я спрашиваю пациента о самочувствии через 3-6 месяцев с момента отказа от алкоголя, то нередко слышу в ответ: «Прихожу в себя». Вот! Прошло уже 4 месяца его трезвости, а он в себя еще не пришел. И только через 1-2 года абсолютной трезвости можно услышать такие слова: «Вот теперь я стал самим собой. Вот теперь я такой, какой есть на самом деле».

Эти люди успешно реализуют себя в жизни. Про таких говорят, что им везет. Правильно. Бросьте пить и курить, и вам тоже повезет.

Врач психиатр-нарколог, психотерапевт Зайцев С. Н.

www.bibliapteka.ru

Старческое

Аркадий Тимофеевич Аверченко

Падают, падают желтые листья на серые, скользкие дорожки. Нехотя падают.

Оторвется лист и тихо, неуверенно колеблясь, цепляясь за каждую ветку, за каждый сук, падает, падает лист, потерявший все соки, свернувшийся, как согбенный старичок.

— Кхе-кхе...

Невеселую песню тянет тонким голосом запутавшийся среди черных голых ветвей ветер, тоже состарившийся с весны, когда было столько надежд и пышного ощущения своего бытия.

У черта на куличках теперь эти надежды и это пышное ощущение бытия!

Где та нарядная береза, которую он любил целовать в теплый задумчивый вечер, когда озеро гладко, как дорогое зеркало, а оттуда, где закат, доносится мирный, умилительный колокольный звон?

От березы остался грязный скелет, и сама она вместо гармоничного шелеста издает такой печальный скрип, что взять бы да и повеситься на ней от тоски и ужаса.

И еще упало несколько листьев. И еще...

— Кхе-кхе...

К вам, бедные старики человеки, обращаются мои взоры, и тоска давит сердце: ведь и я буду стариком.

Не хочется...

Как сухие листья, опадут мои нежные, шелковистые волосы — мои волосы! Как сучковатые ветви, станут мои гибкие сильные руки — мои руки! Уродливыми корнями уйдут в землю мои стройные ноги, каждый мускул которых напряглся и дрожал, когда несли они меня к любимой, — мои сильные ноги! Темная кора, вся в морщинах и царапинах, будет покрывать пригнувшееся к земле тело — мое тело, которое жадно целовали ненасытные женские губы.

Падайте листья, пригибайся ствол — к земле, к земле! Уходи в землю, старый дурак, нечего тебе шамкать о каких-то любимых и любящих женщинах, — кто тебя, корявую колоду, мог поцеловать?

— Да ведь целовали же! Целовали! Ну, вот еще, ей-богу, целовали... И как!

Бедные старики.

Не старик я, а буду стариком.

Богатая у меня фантазия, роскошная фантазия! Вот захочу сейчас, закрою глаза, да и представлю себе, ясно, как на солнце, — отрывок, отрывочек моей старческой жизни. Слушай, читатель. Кхе-кхе...

* * *

Шелковыми волосами, нежной щекой трется о мою заскорузлую, жилистую руку внук Костя, Саша или Гриша, как там его заблагорассудят назвать нежные родители.

— Дед, — говорит Костя, — что ты все спишь да спишь... Рассказал бы что-нибудь. Эх, ты!.. А еще мамка говорит, что писателем был.

Мои потухшие глаза чуть-чуть загораются.

— А ведь был же! Ей-богу, был! Помню, выпустил я как-то книжку «Веселые устрицы». Годов тому поди пятьдесят будет. Один критик возьми и напиши: «Этот, говорит, молодой человек подает надежды...»

— Подал? — спрашивает внук, с любопытством оглядывая морщинистого «молодого человека».

— Что подал?

— А надежды-то.

— А пес его знает, подал или не подал! Разве тут было время разбирать? Да ты сам взял бы какую книжку с полки, да почитал бы дедову стряпню, хе-хе-кхе... Кхе!

— Ну ее, — с наивной жестокостью детской ясной души морщится внук. — Еще недоставало чего! Почитать... Ничего я там не пойму.

А у меня уже и самолюбия авторского не осталось. Все старость проклятая выела.

Даже не обидно.

— Ну, чего ты там не поймешь? В мое-то время люди все понимали. Неужто уж умнее были?

— Нет, непонятно, — вздыхает внук. — Вдруг сказано у тебя там: «Друзья чокнулись, выпили по рюмке водки и, поморщившись, поспешили закусить. „По одной не закусывают, — крикнул Иван Иванович...“» Ни черта, дедушка, тут не разберешь.

— Вот те раз! Чего ж тут непонятного?
— Да что это такое водка? Такого и слова нет.
Молодостью повеяло на меня от этого слова — водка.
— Водка-то, такое слово было.
— Что же оно значит?
— А напиток такой был. Жидкость, понимаешь? Алкогольная.
— Для чего?
— А пить.
— Сладкая, что ли?
— Эва, хватил. Горькая, брат, была. Такая горькая, что индо дух зашибет.
— Горькая, а пили. Полезная, значит, была? Вроде лекарства?
— Ну, насчет пользы — это ты, брат, того. Нищим человек от нее делался, белой горячкой заболел, под заборами коченел.
— Так почему же пили-то? Веселым человек делался, что ли?
Я задумчиво пожевал дряхлыми губами.
— Это как на чей характер. Иной так развеселится, что вынет из кармана ножик и давай всем животы пороть.
— Так зачем же пили?
— Приятно было.
— А вот у тебя там написано: «Выпили и поморщились». Почему поморщились?
— А ты думаешь, вкусная она. Выпил бы ты, так похуже, чем поморщился...
— А почему они «поспешили закусить»?
— А чтоб вкус водочный отбить.
— Противный?
— Не без того. Крякать тоже поэтому же самому приятно было. Выпьет человек и крякнет. Эх, мол, чтоб ты пропала, дрянь этакая!
— Что-то ты врешь, дед. Если она такая противная на вкус, почему же там дальше сказано: «По одной не закусывают».
— А это, чтоб сейчас другую выпить.
— Да ведь противная?
— Противная.
— Зачем же другую?
— А приятно было.
— Когда приятно — на другой день?
— Тоже ты скажешь: «на другой день», — оживился я. — Да на другой день, брат, человек ног не потащит. Лежит и охает. Голова болит, в животе мутит, и на свет божий глядеть тошно до невозможности.
— Может, через месяц было хорошо?
— Если мало пил человек, то через месяц ничего особенного не было.
— А если много, дед, а? Не спи.
— Если много? Да если, брат, много, то через месяц были и результаты. Сидит человек с тобой и разговаривает, как человек. Ну а потом вдруг... трах! Сразу чертей начнет ловить. Смехи. Хи-хи. Кхе-кхе!
— Ка-ак ловить? Да разве черти есть?
— Ни шиша нет их и не было. А человеку кажется, что есть.
— Весело это, что ли, было?
— Какой там! Благим матом человек орал. Часто и помирили.
— Так зачем же пили? — изумленно спросил внук.
— Пили-то? Да так. Пилось.
— Может, после того как выпьют, добрыми делами занимались?
— Это с какой стороны на какое дело взглянуть. Ежели лакею физиономию горчицей вымажет или жену по всей квартире за косы таскает, то для мыльного фабриканта или для парикмахера это — доброе дело.

— Ничего я тебя не понимаю.

Внук накрутил на палец кольцо своих золотых волос и спросил, решив, очевидно, подойти с другой стороны:

— А что это значит «чокнулись»?

— А это делалось так: берет, значит, один человек в руку рюмку и другой человек в руку рюмку. Стукнут рюмку о рюмку, да и выпьют. Если человек шесть-семь за столом сидело, то и тогда все перестукаются.

— Для чего?

— А чтобы выпить.

— А если не чокаться, тогда уж не выпьешь?

— Нет, можно и так, отчего же.

— Так зачем же чокались?

— Да ведь, не чокнувшись, как же пить?

Я опустил голову, и слабый розовый отблеск воспоминаний осветил мое лицо.

— А то еще, бывало, чокнутся и говорят: «Будьте здоровы», или «Исполнение желаний», или «Дай бог, как говорится».

— А как говорится? — заинтересовался внук.

— Да никак не говорится. Просто так говорилось. А, то еще говорили: «Пью этот бокал за Веру Семеновну».

— За Веру Семеновну, — значит, она сама не пила?

— Какое! Иногда как лошадь пила.

— Так зачем же за нее? Дед, не спи! Заснул...

А я и не спал вовсе. Просто унесся в длинный полуосвещенный коридор воспоминаний.

Настолько не спал, что слышал, как, вздохнув и отойдя от меня к сестренке, Костя заметил соболезнующе:

— Совсем наш дед Аркадий из ума выжил.

— Кого выжил? — забеспокоилась сердобольная сестра.

— Сам себя. Подумай, говорит, что пили что-то, от чего голова болела, а перед этим стучали рюмки об рюмки, а потом садились и начинали чертей ловить. После ложились под забор и умирали. Будьте здоровы, как говорится!

Брат и сестра взяли за руки и, размахивая ими, долго и сочувственно разглядывали меня.

Внук заметил, снова вздохнув:

— Старенький, как говорится.

Сестренке это понравилось.

— Спит, как говорится. Чокнись с ним скалкой по носу, как говорится.

— А какая-то Вера Семеновна пила, как лошадь.

— Как говорится, — скорбно покачала головой сестренка, — совсем дед поглупел, что там и говорить, как говорится.

Никогда, никогда молодость не может понять старости.

Плохо мне будет в 1954 году, ох, плохо!.. Кхе-кхе!..

Горькая правда о пиве и табаке

Составитель Иван Клименко

Иллюстрации *Гришаева Н.*

Макет обложки *Быханова Л.*

Компьютерная верстка *Фомин М.*

Корректор *Вечерская Т.*

Подписано в печать 14.12.2008.

Формат 60*84/32. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Тираж 15000 экз. Заказ № 5814.

ООО «Горизонт» 127473, г.

Москва, Щемиловский 1-й пер., д. 15

«Философская Книга»

e-mail: pb.moscow@gmail.com

www: philbook.narod.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных материалов в

ОАО «Дом печати — ВЯТКА».

610033, г. Киров, ул. Московская, 122.