

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С. А. Сушинский

Я ВЫБИРАЮ ТРЕЗВОСТЬ!

Москва 2008

УДК 613.83
ББК 51.1(2)5
С 91

Рецензенты:

*А.М. Карпов – заведующий кафедрой психиатрии, наркологии
и психотерапии Казанской государственной медицинской академии,
доктор медицинских наук, профессор;*

*А.Н. Маюров – президент Международной академии трезвости,
доктор педагогических наук, профессор;*

*Е.А. Резчиков – заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности
и промышленной экологии Московского государственного
индустриального университета, кандидат технических наук, профессор*

Сушинский С.А.

С 91 Я выбираю трезвость! – М.: МГИУ, 2008 – 172 с.

ISBN 978-5-2760-1624-5

Вовремя прочитанная книга – это огромная удача, сказал однажды писатель Пётр Павленко. Она способна изменить жизнь, как не изменит её лучший друг или наставник.

Что может дать книга с таким названием? Трезвость – это единственная тема, табуируемая в СМИ. Почему – об этом Вы узнаете, прочитав эту книгу от начала до конца, получив информацию в полном объёме.

УДК 613.83
ББК 51.1(2)5

ISBN 978-5-2760-1624-5

© МГИУ, 2008
© Сушинский С.А., 2008

Предисловие

Монография посвящена самой актуальной проблеме современной России – вымиранию, физической, социальной и духовной деградации населения, обусловленным саморазрушительным поведением – алкоголизацией, курением и наркотизацией. На эту тему написано много книг известными специалистами. Монография С. А. Сушинского представляет интерес и найдет свой круг читателей среди молодежи, потому что ее автор молод – является ровесником студентов, хорошо знает запросы и ресурсы молодежи и выполнил огромный труд по отбору и осмыслению знаний, которые помогут молодым людям сформировать трезвеннические убеждения.

Слабым звеном в современном образовании является его фрагментарность, слабость или даже отсутствие логических связей между явлениями биологического, социального и духовного уровней. Знания об отдельных эффектах алкоголя, табака, наркотиков на какие-то процессы в организме, не становятся ни информационным, ни эмоциональным, ни моральным барьером для употребления этих психоактивных веществ подростками и молодежью. С. А. Сушинский с первых страниц эмоционально присоединяется к читателям, обретает их доверие и ведет ненавязчивый, конструктивный разговор с ними на протяжении всей книги.

В процессе погружения в книгу читатели узнают много новых, интересных фактов из разных сфер жизни – биологии, медицины, социальной, культурной и информационной политики государства, соотносят информацию со своими потребностями и вместе с автором делают свои собственные умозаключения. Такая форма изложения способствует расширению кругозора и развитию способности мыслить не только в процессе учебной деятельности, но и, что самое ценное, в реальной жизни. Отрадно, что автор выразил принципиальную позицию защитника интересов и прав молодежи и осудил курс современных СМИ и политических деятелей, которые из-за личных коммерческих интересов способствуют распространению курения, алкоголизации и наркотизации. Если молодое поколение выберет трезвость

нормой своей жизни, то это будет сохранением и сбережением нации, независимо от политической и экономической конъюнктуры в России.

Книга адресуется к самому уязвимому в плане приобщения к алкоголю, табаку и наркотикам возрасту старших школьников и студентов. Обращение к ним их ровесника будет воспринято без психологических барьеров, создающих дистанцию при обращении к молодежи просветителей и наставников старших возрастов. Фактический материал соответствует современным научным представлениям биологии и медицины и адаптирован для восприятия и усвоения молодыми читателями.

Рекомендую монографию С. А. Сушинского для издания и распространения среди старшеклассников и студентов.

*Зав. кафедрой психиатрии, наркологии и психотерапии
Казанской государственной медицинской академии,
доктор медицинских наук, профессор* *А.М. Карпов*

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого.

В.В. Путин

Введение

«Бери от жизни всё!» – эту знакомую всем фразу часто связывают с употреблением алкоголя, табака, а иногда и наркотиков. Удивительно, но сейчас я исповедую этот принцип гораздо в большей мере, чем ранее. Я беру от жизни всё и при этом веду трезвый образ жизни. Что нужно делать и как, чтобы брать от жизни всё, наслаждаться ей в полной мере, дышать полной грудью? Этот вопрос я задавал себе неоднократно. В 2007 году мне исполнилось 22 года, в 20 лет я перестал употреблять алкоголь и табак. Я не знаю, сколько Вам лет и какой образ жизни Вы ведёте, но я уверен, что Вы так же как и я любите свою страну и мы с Вами сможем найти общий язык.

Когда я начал писать книгу, я столкнулся с отсутствием научных источников, а иногда искажением некоторых вещей, и мне пришлось собрать вокруг себя литературу по истории, медицине, социологии и демографии. Медицинская часть была взята из книг *А.М. Карнова* – доктора медицинских наук, много почерпнуто из книг *Ф. Г. Углова* – академика с мировым именем. Демографические исследования я получил из книг *Д.А. Халтуриной*, *А.В. Коротаева*, а также доктора медицинских наук *А.В. Немцова*.

Выражаю особую благодарность известному популяризатору трезвого образа жизни, кандидату технических наук *В.Г. Жданову* за тот импульс, который он придал мне своими лекциями.

Спасибо офицеру запаса, редактору газеты «Знание-Власть!», начальнику штаба Военно-Державного Союза России *В.А. Задерёю* за его концептуальную аналитику и организацию слётов на озере Еланчик в Челябинской области, без которых

было бы всё совсем иначе. За последнее – спасибо и *Андрею Сейме*.

Спасибо кандидату педагогических наук *Н.А. Гринченко*, которая помогала мне править рукопись и давала дельные советы.

Спасибо кандидату химических наук *Ивану Клименко* за его невозмутимость в разрешении сложных ситуаций. У него я также почерпнул много важной информации.

Спасибо *Евгению Батракову* за его блестящие статьи и дружескую критику.

Выражаю благодарность *Александрю Почекете* за его книгу «Сберечь свободу» и много часов общения по Интернету.

Отдельная благодарность выпускнику МГТУ им. Баумана, инженеру, альпинисту, музыканту и моему хорошему другу *Николаю Барянову* за помощь в составлении каркаса книги, за его многочисленные рекомендации и советы, которые он непонятно откуда умеет давать ненавязчиво и вовремя. И просто за тёплое душевное общение, за которое благодарю и его жену *Татьяну*.

Выражаю признательность выпускнице МГТУ им. Баумана и моей подруге *Маргарите Кононовой* за некоторые очень дельные советы. Так или иначе она помогла структурировать мою научно-исследовательскую работу.

Отдельное спасибо также говорю *Виктору Волчеку* за воодушевление при написании книги. Благодаря его бодрым тезисам и отдельным рекомендациям я «литературно», а не только в душе поверил в победу России в этой нелёгкой политической борьбе, а книга получила ни с чем несравненный ресурс и дополнительный импульс.

Спасибо *Е.А. Осипову* – проректору МГИУ по социальным вопросам и воспитательной работе, без которого не было бы этой книги. Спасибо ему за тот опыт организационной работы, который он мне передавал буквально при каждом с ним общении.

Выражаю благодарность и признательность всем, кто, так или иначе, оказал помощь и поддержку при написании книги. Без их помощи эта книга многое бы потеряла.

Кроме книг и статей мной было перечитано несколько публикаций ВОЗ.¹ Весь список источников здесь перечислять не буду, его можно увидеть в конце книги.

Основная часть книги занимает чуть более 100 страниц. Если после её прочтения у Вас останутся вопросы, Вы можете прочесть дополнительные главы. Далее воспользоваться дополнительными источниками. Если ответ Вы не сможете найти и после этого, то задайте вопрос мне напрямую! И конечно я буду рад получить замечания или предложения.

Как помочь другим сделать осознанный выбор, имея всю необходимую информацию на руках? Не будет преувеличением сказать, что перед вами информация стратегическая. Вы её не увидите по телевизору, не услышите по радио и не найдёте в книжном магазине. Вы в более выгодном положении, чем закрывший эту книгу. Я не предлагаю «да» или «нет». Сделать правильный выбор можно, только получив подробную информацию о вопросе. Ваш выбор всегда за Вами, но он уже будет сознательным и Вам уже никто не сможет сказать «ты этого не знаешь». *Сделайте свой выбор, когда прочтёте до конца.*

Когда появилась первая мысль?

Когда мне было 18 лет, я учился на втором курсе и в компании друзей часто не расходились после учёбы, оседали во дворах или в парке. Хорошо, когда есть компания, когда есть о чём поговорить, когда есть цели, планы и силы для их реализации. Мы тогда пили пиво и курили. Многие в то время пили пиво и курили. Это не считалось выходящим за норму.

Однажды мы шли из института и решили остановиться у метро. Был пасмурный день, мы взяли себе чебурек, бутылку пива и облокотились на трубу вдоль входа метро. Стали открывать пиво. Слышится шипение, пробка отскакивает в сторону. Я делаю глоток и пиво протекает внутрь. Что я чувствую? Лёгкое жжение, горечь. Буквально после первого глотка чувствуется лёгкий холодок на самой макушке. Почему я сразу не обращал

¹ Всемирная Организация Здравоохранения www.who.int/ru

на это внимание? Как будто там сделали анестезию. Только позже я понял, что это значит. И вот стоим мы и говорим о том о сём. Достаем сигареты. И я достаю. Я тогда уже курил. Зажигаю, затягиваюсь, держу, выдыхаю. Смотрю прямо. Прямо деревья, дома, люди. Прошло минут 15. Приходит шальная мысль: что я сделал за эти 15 минут. Потом сразу ответ: а зачем я что-то должен делать? Думаю. Затягиваюсь, курю, значит. Полсигареты нет. Так зачем я здесь стою и пью пиво? Кому стало лучше от того, что я здесь стою? Прошло уже 20 минут. Если так считать, то с начала учёбы мы так вот простояли часов триста, наверное. Просто простояли. Что это может значить? Давайте думать. Думать получается с трудом. Вроде выпил не много – бутылку ещё не допил, а уже состояние другое. Какое другое? Лёгкий шум в голове, лёгкое головокружение, привычные ассоциации приобрели иную направленность. Так. Что мне даёт шум в голове и головокружение? Да ничего вроде. А шум и головокружение от чего? От пива. Зачем пью? Не знаю. Смотрю по сторонам. Вижу рекламу: «Большая бутылка для большой страны». Думаю. Может это нормально, так люди отдыхают. Только какой это отдых, если шум в голове и головокружение? Ничего не решив, пью дальше. Спустя час еду домой. Следующий день.

Тело как под давлением, тяжёлое. Слышу звонок будильника. Тело сопротивляется, но правая рука поднялась и взмахом бьёт по будильнику. Тишина. Тело успокаивается. Думаю, что за отдых был вчера, тело такое, как будто всю ночь не спал – кирпичи таскал. Буквально сразу, хотя должно быть через 5 минут, снова звонит будильник. Снова бью по будильнику. Снова тишина. Начинаю соображать. Понимаю, что надо вставать. Лёг в 11. Будильник на 7, неужели это мало – 8 часов сна? Будильник звенит снова. Сажусь на кровать, выключаю будильник, сижу минуту, встаю, иду в ванную. Что происходит? Откуда эта привычка – пить пиво. Неужели это мой выбор? Давайте думать вместе.

Как появляются привычки?

Рождается ребёнок. У родителей праздник. Папа в связи с этим откупоривает бутылку вина или шампанского, выпивает. Папа выпил. Он берёт на руки ребёнка. Ребёнок ещё ничего толком не понимает, но ему приятны тепло и забота отца. Вместе с добротой папы, он одновременно ощущает пары алкоголя. Папа его взял на руки, будучи в алкогольном одурманивании. Что происходит? Давайте рассуждать.

У человека и животных выработка условных рефлексов происходит по одной схеме. Помните эксперимент с собакой? Великий русский учёный И.П. Павлов много раз проводил эксперименты на животных. В комнате стоит собака, перед ней лампа. Зажигается лампа и сразу ставят перед ней миску с пищей. При виде пищи, у собаки вырабатывается слюна. Собака ест. Следующий раз то же самое. Но уже на пятый раз, после того как зажигается лампа, у собаки вырабатывается слюна! Еды ещё нет, а слюна уже течёт. Потом стали давать еду без светового оповещения. Через 5 раз, собака на лампу уже не реагировала. Что нам даёт этот эксперимент? Если два не связанных друг с другом события происходят одновременно, то на уровне рефлексов эти два события сольются воедино. Появление одного события будет подготавливать организм к появлению другого. С человеком ещё интереснее. С возрастом у человека вырабатываются стереотипы, которые имеют такую же природу, но они более сложные, сопряжены с выполнением сложных действий. Причём закрепить стереотип может даже с одного раза, если человек в этот момент испытал сильный эмоциональный всплеск. Неважно какой: положительный или отрицательный. На уровне стереотипов происходит более сложная связка двух событий. Человек как бы считает, что одно событие является причиной другого. А другое, соответственно, следствием первого. Вернёмся к нашему ребёнку.

Ребёнок ещё не понимает, что алкоголь – это яд, у него нет убеждения.² Но внутренне, неосознанно ребёнок делает вывод:

² Хотя, конечно, организм ребёнка даже от паров алкоголя испытывает сильную интоксикацию.

папа такой добрый потому, что от него пахнет. А если и мама берёт малыша будучи «под градусом», то ребёнок понимает: мама такая весёлая, потому, что от неё пахнет. Дальше, когда наступает Новый Год, папа и мама наливают что-то из красивых бутылок. Ребёнок видит, что родители что-то пьют из красивых бокалов, веселятся, относятся к нему особенно по-доброму в этот день. Ребёнок опять ощущает пары алкоголя. У ребёнка опять идёт связка: хорошо, когда пахнет. И, таким образом, человек отравляя себя сам, постепенно вовлекает своих детей в алкоголизацию. Кто-то говорил, что алкоголь – это яд? А если и говорили, то неужели одно слово сильнее жизненного опыта? Ведь проходит праздник и опять на столе бутылка. Та бутылка, которую не ставят просто так, а только в особенные дни. Да какая бутылка, красивая бутылка. Ребёнок постарше уже знает, что это алкоголь. Он видит, как бережно его хранят и как сакрально наливают, чокаются, произносят тосты. Формируется положительный, сакральный, даже мистический образ вина. На уровне подсознания человеку кажется, что вино несёт в себе магическую силу. Без него уже кажется праздник не праздничным, не особенным днём в году. Наступают праздники – на столе алкоголь. Родители дарят подарки, смеются, веселятся. Ребёнок понимает: «алкоголь – это хорошо», «алкоголь – это праздник». Когда он просит попробовать алкоголь, ему почему-то отказывают, не объясняя причину. Когда ребёнку исполняется 14, 16 или 18 лет, ему разрешают впервые попробовать вкус алкоголя. При этом организм ребёнка испытывает сильнейшую интоксикацию, ему может быть очень плохо, но уже перед первым употреблением у него будет заложена в голове алкогольная программа и весь его творческий потенциал в этот момент будет направлен на оправдание и объяснение алкогольной интоксикации. Иными словами, он будет себя осознанно или даже бессознательно убеждать в том, что алкоголь доставляет ему удовольствие.³ Не зря ученик И.П. Павлова Г.А. Шичко говорил, что «ал-

³ Могут возникать совершенно разные ассоциации, но важно понять одно: на подготовленной почве человек будет все внутренние проявления ассоциировать в положительном ключе: «раз у меня кружится голова, значит это хорошо, а если уже и тошнит, то ещё не умею пить, вот буду выпивать, научусь и всё будет хорошо».

коголизм начинается не с первой выпитой рюмки, а с первой увиденной рюмки, которую пьёт папа или мама».

Стоит отметить, что эта программа работает намного сильнее, если родители являются авторитетом для ребёнка, и работает реже, если родители являются уже алкоголиками или когда после принятия алкоголя у них портится поведение.⁴ Это и понятно: в ребёнке закладывается противоположная программа: папа плохой, потому что выпил. В семьях, где отец алкоголик, очень часто дети сознательно трезвые. Но на этом история только начинается. Как дальше формируются алкогольные традиции?

Ирония судьбы русского народа

Каждый год на протяжении многих лет нам показывают сказку под названием «Ирония судьбы или с лёгким паром».⁵ Сказка заключается в том, что человек на Новый Год пошёл с друзьями в баню, напился там и обрёл своё счастье.⁶ Посмотрим, кто там напился. А напился там не кто-нибудь, а врач.⁷ А кто там пьянствует и гуляет? Не торговые работники, а учителя. И в самый драматичный момент Барбара Брыльска засовывает в рот сигарету и закуривает. Впервые на экранах советского кино закурила женщина и не просто женщина, а по роли учитель русского языка и литературы! Что мы видим? Мы переживаем вместе с ней. И чем сильнее эмоции, тем сильнее закрепляется стереотип. Актриса с экрана нам показывает, что нужно снимать стресс с помощью сигареты. Актриса многим кажется красивой: многие девушки хотели бы равняться на неё, многие парни хоте-

⁴ Особенно характерно, когда один из родителей на глазах у детей приходит пьяный и буянит, а другой при этом трезвый занимается с детьми и работает по дому.

⁵ Один из примеров, описанных известным пропагандистом трезвости В.Г. Ждановым.

⁶ Его в Москве по пьянке посадили в самолёт вместо друга, который жил в Ленинграде. И он, не зная, что прилетел в Ленинград, сказал таксисту свой адрес. И тот его отвёз, ведь в Ленинграде тоже есть его улица. А там, в чужой квартире его, пьяного, пока он спал, нашла женщина, а потом они полюбили друг друга, при этом разрушив отношения со своими бывшими любимыми.

⁷ Именно врачи в силу своей профессии должны знать о безусловном вреде алкоголя и, раз уж они пьют, то сиди себе и дуй это пиво.

ли бы быть рядом с ней. Девушки и юноши просто начинают копировать поведение своих любимых героев, с которыми переживают вместе во время просмотра кино. Актриса нам показывает, что сигарета поможет снять стресс. Только встаёт вопрос: почему я стал более уравновешенным, когда перестал курить? Неудивительно, что после этого фильма молодые девушки и юноши стали охотнее приобщаться к табаку. Среди нашего народа стал формироваться стереотип принятия алкоголя именно в бане, а ведь никто им не сказал, что пребывание в бане или сауне усиливает токсическое действие алкоголя.

Сейчас после многолетнего показа первой части сделали продолжение. Что же нового тут нам дадут? Пошёл в кинотеатр из интереса. Мнение о фильме, скажу честно, менялось несколько раз на противоположное ещё до окончания сеанса. Уже в начале фильма стало ясно, что из той пьяной истории ничего не вышло и ребята разошлись по домам, хотя вроде в конце первой части всё было иначе. Суть там в том, что сын бывшего пьяницы, попавшего в Ленинград (а теперь уже Санкт-Петербург) решает убить двух зайцев: организовать встречу отца с Натальей (которая его отца нашла пьяным) и познакомиться с её дочкой, чтобы обрести своё личное счастье.

Причём герой решает выдержать «традицию» – продублировать историю отца.⁸ Всё бы хорошо, но сынок не переносит алкоголь. Ничего, зато актёрская игра на высоте, а для запаха волосы он водкой поливает. Приезжает в Питер, разыгрывает сцену перед ней и её женихом – бизнесменом. Остаётся с ней наедине, бьют куранты, а камера в это время еле заметно поворачивается вокруг бутылки шампанского, за которой стоят герои. Под бой курантов они целуются и пробка выскакивает из бутылки, за которой брызг и пена шампанского. Что мы видим? Опять эмоции зрителя на высоте! И опять на самом пике в центре экрана бутылка шампанского! Связка происходит на уровне подсознания, и таких сцен только в этом фильме было несколько. После такого неудивительно, что человеку трудно будет отказаться от алкоголя, даже получив часть правдивой информации о нём,

⁸ То есть приехать в чужую пустую квартиру по тому же адресу и быть опознанным в сильно пьяном состоянии.

ведь человек не виноват, что он пьёт и курит – его так запрограммировали. Запрограммировали подобные фильмы, рекламные ролики, родители и сверстники своим алкогольным образом жизни. Второй не менее, а может и более сильной бомбой было то, что главный герой, который, в общем-то «не пьёт», т.к. у него непереносимость алкоголя, но «ради любви», словно раненый рыцарь выпивает эту чарку и сразу же теряет сознание. Зато уже утром он просыпается в кровати красавицы. Получается, даже если не хочешь – можно пить. Даже если не можешь – нужно пить, ведь в конце такой сказочный результат! А уж если горе, да «ради любви», так получается, сам Бог велел...

Нам внушают, что ирония судьбы заключается в том, что по пьянке можно обрести счастье. Ирония судьбы же в том состоит, что самый сильный русский народ, дававший отпор врагу во все времена, сейчас только-только начинает подниматься с колен из алкогольной бездны. По этой же иронии судьбы в России от алкоголя только за 10 лет (с 1991 до 2001) умерло около 7 миллионов человек, т.е. около 700 тысяч в год!⁹ Это именно те 700 тысяч, на которые сокращается численность населения страны! И снова мы видим, как в кино все радостно пьют! Всё нормально!

Вы где-нибудь видели рекламу: «Трезвость – основа духовного, экономического и демографического возрождения России». Наверное, нет. Я тоже не видел. Зато я видел рекламу «Большая бутылка для большой страны». Это была реклама пива. О составе пива мы поговорим с вами дальше. Вы где-нибудь видели рекламу: «Трезвость – исконная русская традиция»? Не видели. Может быть, Вы даже думаете, что пьянство – извечная наша традиция. Об этом мы будем говорить дальше. Вы слышали, что «Отрезвление – фундамент оздоровления семьи и общества»? Вы где-нибудь видели рекламу «Любое употребление алкоголя отравляет мозг, репродуктивные органы и весь организм»? Я такой рекламы не видел. Зато я видел, что «Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью». Чрезмерное употребление картошки вредит здоровью. Картошка – это

⁹ Немцов А.В. Алкогольный урон регионов России. – М.: NALEX, 2003. – 136с.

Реальная цифра наверняка ещё выше, т.к. принимался в расчёт прямой алкогольный урон, смертность от алкоголя при алкогольном одурманивании, а ведь действие алкоголя продолжается много дней после алкоголизации.

пища. Чрезмерное употребление яблок вредит здоровью. Употребляя их в меру можно не только насытиться питательными веществами, но и поправить своё здоровье. Мера может быть по отношению к тому, что не вредно само по себе. А чрезмерное употребление даже самых полезных продуктов будет уже лишним. А может ли быть мера в употреблении алкоголя? Что такое алкоголь?

Что такое алкоголь?

В состав любых алкогольных изделий: пива, вина, водки входит один и тот же этиловый спирт (этанол), химическая формула — C_2H_5OH . Везде он одинаковый. Разница может быть в других примесях: более токсичных спиртах, с которыми борются производители водки, а также соке, солоде и хмеле оставленных в изделии для придания привлекательности. Ступени очистки водки могут говорить лишь о низкой концентрации других спиртов и примесей, но этиловый спирт остаётся в неизменном виде.

Этиловый спирт — сильнодействующий мутагенный¹⁰ нейротропный¹¹ протоплазматический¹² наркотический¹³ яд. Потенциальный тератоген,¹⁴ Международное агентство по изучению рака (МАИР) определило алкоголь как канцерогенный фактор для человека.¹⁵

¹⁰ Повреждает клетки мужского и женского организма, из которых впоследствии развивается новая жизнь: дети рождаются с умственными и физическими отклонениями.

¹¹ Выборочно действует на некоторые элементы нервной системы.

¹² Воздействует на протоплазму живых клеток нашего организма, повреждая её.

¹³ Вызывает наркотическую зависимость и привычку на употребление в определённых ситуациях: после работы, по пятницам, в праздники. Выраженность наркотической зависимости у разных людей разная.

¹⁴ Комитет экспертов ВОЗ по проблемам, связанным с потреблением алкоголя, Женева, 10-13 октября 2006. www.who.int/ru

Тератогены - химические вещества или физические факторы, вызывающие при воздействии на организм возникновение уродств и других аномалий развития.

¹⁵ Комитет экспертов ВОЗ по проблемам, связанным с потреблением алкоголя, Женева,

10-13 октября 2006. www.who.int/ru

Канцероген - вещество или физический агент (излучение), способные вызвать развитие злокачественных новообразований или способствующий их возникновению.

Этиловый спирт широко применяется как *техническая жидкость* (в амортизаторах, тормозных устройствах, гидросистемах и т.д.), является хорошим растворителем: не только в любых пропорциях растворяется в воде, но и отлично растворяет многие органические вещества. Хорошее сырье для химической промышленности, прекрасное топливо.

Может ли быть мера при употреблении алкоголя? В меру можно употреблять то, что полезно, и если считать, что алкоголь – это продукт пищевой, то действительно речь идёт о мере. Впрочем, продают его в продуктовом магазине рядом с хлебом и маслом, что также говорит о том, что это пищевой продукт. А пищевой ли это продукт?

Пищевым продуктом может быть продукт, который содержит белки, жиры, углеводы, минеральные вещества или витамины и при этом не содержит в значительных дозах вредные примеси. Вот соль яд или нет? Чрезмерное употребление соли может привести человека даже к смерти. Но небольшое употребление соли, хотя бы в естественном виде – через овощи и фрукты, необходимо. К ядам относят вещества, которые наносят вред при сравнительно малой дозе. «Всё есть яд и всё есть лекарство, вопрос лишь в дозе» (Авиценна), но стоит понять, что *не только доза, но и ситуация* определяет необходимость того или иного яда. Вы же не станете по праздникам или по пятницам пить аспирин или любые другие медикаменты. Дело тут явно не в пользе. Значит, стоит понять в каких случаях целесообразно употреблять алкоголь и как. Но об этом ниже.

Так является ли алкоголь пищевым продуктом? Заглянув в Медицинскую Энциклопедию 1961 года, которую нашёл у бабушки, я с удивлением прочитал: «алкоголь относится к наркотическим ядам».¹⁶ Спустя пару месяцев мне один друг дал ссылку на старинную книгу, которую опубликовали в неизменном виде. Можно было разглядеть старую жёлтую бумагу, карандашные комментарии и изломы бумаги. Оказывается, что уже в 1926 году люди знали большинство алкогольных мифов и уже

¹⁶ Бакулев А.Н., Петров Ф.Н. Популярная медицинская энциклопедия. - М.: Государственное Научное Издательство "Советская энциклопедия", 1961. с.25.;

тогда знали, что алкоголь – это наркотический яд.¹⁷ Хотя о многом знали ещё раньше. Подняв ГОСТ на этиловый спирт за 1972 и 1982 годы я опять увидел: «алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам».

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ СОЮЗА ССР
СПИРТ ЭТИЛОВЫЙ
РЕКТИФИКОВАННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ

ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ГОСТ 18300-72

Утверждён и введён в действие Постановлением Государственного комитета стандарта 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.

В чём же дело? Кофе, чай, соль, сахар никогда не фигурировали в медицинской литературе как наркотические яды, а алкоголь фигурировал. Вижу сразу вопрос: «а сейчас в ГОСТах и энциклопедиях алкоголь по-прежнему фигурирует как наркотический яд?». Нет, уже не фигурирует. Но глупо думать, что за 15-20 лет изменились химические свойства этилового спирта или биологические параметры человеческого организма. Просто в правящей элите изменилось отношение к алкогольной политике, что отразилось на официальных документах.

Так стоит ли доверять этим «страшным» источникам, ведь есть врачи, которые считают умеренное употребление алкоголя полезным? Это долго было камнем преткновения для меня, хотя я чётко понимал, что многие врачи получают большой гонорар за одну фразу, что алкоголь в меру полезен.¹⁸

¹⁷ Николай Тяпугин. Народные заблуждения и научная правда об алкоголе. М.: Издательство НАРКОМЗДРАВА РСФСР, 1926, с.27.;

¹⁸ Ну и не надо забывать что эти же врачи также выросли, как и все мы, и с детства им привили любовь к бутылке. Конечно, причина потребления не только в том, что кто-то там кому-то проплатил, а в том, что так работает порок. Человек сознательно отравляет себя, и единственный для него выход - это затянуть в это болото как можно больше

Я стал рассуждать логически. Известно, что наркотиком может быть признано любое вещество, которое, во-первых, является ядом, а во-вторых, не убивает сразу. Хорошо, допустим, алкоголь – это яд, который не убивает сразу. По этому определению он является наркотиком, но какие существуют научные критерии? В мировой практике есть всего 3 критерия, по которым относят то или иное вещество к наркотикам:¹⁹

1. Медицинский критерий. Все известные наркотики – героин, кокаин, марихуана – вызывают определённые изменения психических функций: угнетают, разобщают, вызывают подъём настроения, снижают страх и т.д. Если вещество не имеет психотропного эффекта (как например аспирин), то оно никогда не станет наркотиком. Можно быть уверенным, что «аспириновой» наркомании не будет. Алкоголь же имеет мощное психотропное действие: вызывает эйфорию и разобщает психические функции. По этому критерию алкоголь следует отнести к наркотикам.

2. Социальный критерий. Все наркотики вызывают пагубные социальные последствия: люди попадают в зависимость от наркотика, связывая его употребление с радостью или горем (условно первая стадия зависимости), а потом «зарабатывают» потребность от наркотика и потребляют его регулярно (условно вторая стадия зависимости). У них ухудшается здоровье, портится характер, снижается производительность. Далее повышается преступность и безрассудство, неся за собой сверхсмертность. От алкоголя в год умирает в России до 700 тысяч человек,²⁰ люди по пьянке очень часто получают травмы, по пьянке совершают другие необдуманные поступки, о которых потом горько жалеют. По этому критерию алкоголь тоже можно отнести к наркотику.

3. Юридический критерий. Начиная с 1993 года и по крайней мере до 2008 года формально алкоголь в России не считает-

народу. Так оправдать себя можно – все же такие. А менять себя люди не любят. Даже небольшое насилие вызывает внутренний протест.

¹⁹ Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимости от алкоголя. — Москва: Издательство «Олита», 2004. — 52 с.

²⁰ Исследования доктора медицинских наук А.В. Немцова / А.В. Немцов. Алкогольный урон регионов России. NALEX. М., 2003, с.82.

ся наркотиком. Он считается наркотиком в других странах. Хотя является он наркотиком или нет – решать Вам. Всё ли, что написано в законе справедливо?

Хорошо, водку отставим, водка вредная. Но ведь в вине и пиве есть полезные вещества. А есть ли? Есть, хотя их значительно меньше, чем в виноградном соке²¹ или ячменной каше.²² Кроме того, если Вам интересна питательность продукта, почему бы и правда не пить виноградный сок, который не содержит алкоголь? Или ячменную кашу, которая тоже не содержит алкоголя? Люди употребляют алкогольные изделия ради алкоголя, а не ради сока. Ради дурмана, а не ради насыщения организма питательными веществами.

В каких случаях стоит употреблять алкоголь?

Алкоголь за неимением лучших медикаментов, применяли в качестве анестезии при хирургических операциях во время войны. Давали раненому выпить 3 стакана самогона натошак и человек не чувствовал боли. Однако **доза, вызывающая анестезию, мало отличается от смертельной дозы**, поэтому при операциях алкоголь применялся только при отсутствии более безопасного средства. Этиловый спирт или его растворы целесообразно использовать внутрь также в случае получения сильного болевого шока, от которого человек может умереть (например, при аварии). Пусть лучше человек отравится, но выживет.

Разовая смертельная доза этилового спирта для взрослого человека в среднем – **8 граммов на один килограмм веса человека** при отсутствии приобретенной толерантности.²³ Для детей примерно в пять раз меньше. К примеру, если человеку с ве-

²¹ Субботин А.В. Физико-химические показатели вина и виноматериалов. М. 1972

²² Ячмень наряду с хмелем один из компонентов при приготовлении пива.

²³ **Алкогольная толерантность** – следствие адаптации организма к алкоголю, повышения мощности механизмов противодействия алкоголю, проявляющееся как повышение устойчивости к его эффектам и переносимости более высоких доз. Характеризуется отсутствием рвотного рефлекса и заметных признаков одурманивания (отравления) при небольших дозах спиртного. Это первая «ласточка» алкогольной зависимости.

сом 70 килограммов в течение получаса дать выпить 560 граммов чистого спирта и не вызвать рвоту, он от этого умрёт.

Алкогoльные изделия с лихвой применяли во время военных кампаний. Культивировали пьянство среди определённых народов, а потом их уничтожали. Некоторые учёные указывают на алкогoлизацию как решающий фактор в многолетней войне с коренными американцами – индейцами. Никаким оружием их не могли убить! Пустили огненную воду, раздали самогонные аппараты - начали люди пить: мужчины, женщины и дети. Через два поколения нация спилась, оставшихся перестреляли, а территорию их заняли.

В наше цивилизованное время этиловый спирт целесообразно принимать для компрессов, прижиганий, другого наружного применения. Медицина его использует более широко:

- как обеззараживающее и подсушивающее средство, наружно;
- растворитель для лекарственных средств, для приготовления настоек, экстрактов из растительного сырья и др.;
- консервант настоек и экстрактов (минимальная концентрация 18 %);
- пеногаситель при подаче кислорода, искусственной вентиляции легких;
- в согревающих компрессах;
- для физического охлаждения при лихорадке (для растирания);
- антидот при отравлении этиленгликолем и метиловым спиртом;

На этом всё. Ни о каких чудесных свойствах алкогoля здесь говорить не приходится. Но как влияет алкогoль на наш организм, каково его действие?

Фармакологические механизмы алкогольного одурманивания

Для четкого представления о роли этилового спирта в механизмах алкогольного одурманивания и разделения его фармакологических и социальных компонентов познакомимся с тем, как действует алкоголь на мозг.²⁴

Целью приема спиртосодержащих жидкостей, также как курения и наркотизации, является определенное изменение психического состояния – повышения настроения, обретение приятного чувства радости, легкости, любви к себе и ко всем, примирения, доброжелательности, устранения неприятных переживаний и т.д. Это все характеристики душевного или психического состояния человека, и возникают они вследствие реализации психологической установки на алкогольную эйфорию. Участие в этом психологическом самовыражении молекул этилового спирта совершенно не обязательно. Фармакологическое влияние алкоголя на мозг лишь модулирует эти психические процессы.

Мозг состоит из нервных клеток. Их более 15 миллиардов. Нервные клетки работают «не в одиночку», а в очень больших «сообществах», образующих сложные функциональные системы. Каждая нервная клетка имеет тысячи контактов (синапсов) с другими клетками. По нейронным сетям к мозгу передается информация о внешнем мире, которая анализируется, превращается в психические явления: эмоции, мысли, образы, программы..., а затем в «команды» мышцам и внутренним органам.

В передаче информации от одной клетки к другой участвуют химические вещества, которые называются медиаторами. Медиаторов известно более 50: серотонин, дофамин, норадреналин, гистамин, ацетилхолин и др. По содержанию и по механизму психическая деятельность является формой отражения объективного мира и субъективных переживаний. Качественные и количественные признаки предметов и явлений внешнего мира

²⁴ Здесь и далее исследования доктора медицинских наук А.М. Карпова / Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимости от алкоголя. — Москва: Издательство «Олита», 2004. — 52 с.

трансформируются в качественные и количественные признаки наших ощущений, восприятий, эмоций, мыслей, воспоминаний и других психических феноменов. **Точность** отражательной деятельности и соответствия объективных и субъективных явлений **обеспечивается** нейрохимическими процессами **в синапсах**.

Нервные клетки, воспринимающие внешние раздражители, трансформируют световую, цветовую, звуковую и иную информацию о них в электрические и химические процессы. Из нервной клетки, воспринявшей внешний раздражитель, в синапс – узкое пространство между клетками, в котором происходит химическая передача сигналов, выбрасывается определенное, соответствующее свойствам раздражителя, количество медиаторов. Из синапса медиаторы воспринимаются специальными, специфически настроенными на них рецепторами другой, постсинаптической нервной клетки. После вступления в контакт медиаторов с рецепторами в нервной клетке возникают электрические и химические процессы, которые создают нервные импульсы, несущие информацию к мозгу. Мозг анализирует эту информацию и превращает ее в наши чувства, мысли, воспоминания и т.д.

На процессах передачи информации через синапсы следует остановиться и рассмотреть их полнее, так как все химические вещества, использующиеся для одурманивания людей: алкоголь, табак, нелегальные наркотики, лекарственные препараты и др., **вызывают одурманивающее действие в результате нарушения точности синаптических процессов**. Синапс является тем звеном в передаче информации, которое доступно для внешних вмешательств. Внутрь нервных клеток попасть трудно, потому что они имеют защитные оболочки, аналогичные изоляции электрических проводов. А синапс – это щель между клетками как улица между домами. Он открыт для доступа всех веществ, содержащихся в крови и тканевой жидкости, омывающей синапс.

Синапс можно сравнить с обменным пунктом, в котором сигналы, отражающие признаки внешнего мира (рубли), конвертируются в (доллары) – элементы психических процессов: мысли, чувства, представления и пр. Основное требование к кассиру – знать курсы валют и уметь считать. Алкоголь действует как

мошенник и грабитель: побуждает «кассира» выдавать долларов гораздо больше, чем он получил «рублей». Формат ощущений пьяного гораздо больше того, который соответствовал бы реальной ситуации. Для того и пьют, но при этом не ведают, что творят. От грабителей люди стремятся защищаться: ставят двойные двери, сигнализацию, домофоны и др., тратят на это деньги, силы и время. Но зачем тратить деньги и время на пьянство, чтобы ограбить и обмануть свой собственный мозг и свою душу? От приема алкоголя, наркотиков и табака нужно защищаться так же, как мы защищаемся от грабителей и мошенников.

Психическая деятельность предназначена для правильного и точного отражения внешнего и внутреннего мира человека. Чем выше точность, тем лучше. Когда ухудшается острота зрения или слуха, нарушается распознавание предметов, букв, звуков, то возникает много затруднений и опасностей для жизни. Люди стремятся повысить точность зрения и слуха подбором очков и слуховых аппаратов. В полном противоречии этому состоит прием психоактивных веществ.

Психо-физиологическая сущность алкогольного одурманивания

Перейдем от молекулярно-клеточного уровня на уровень органический и разберемся, как меняется функционирование мозга в целом. В результате фармакологического действия алкоголя нарушается основной и главный принцип и механизм отражательной деятельности мозга. Причина та же: медиаторы попадают в синапсы не в результате воздействия на нервные клетки внешних раздражителей, отражающих свойства предметов, а вследствие «утечки» медиаторов в синапсы через «продырявленные» мембраны. В результате, **вместо реальных восприятий в психике возникают усиленные, искаженные и разобщенные восприятия, эмоции, желания, мысли, воспоминания, кото-**

рые наслаиваются на нормальные психофизиологические процессы и искажают их.²⁵

Точность отражательной деятельности мозга ухудшается. Взаимосвязь между психическими функциями нарушается. **Происходит диссоциация (дезинтеграция, разобщение) психических функций. Это основной и общий признак состояний одурманивания любой природы: алкогольного, наркотического, никотинового, токсического.** У человека при одурманивании новых, дополнительных возможностей, повышающих его интеллектуальные, волевые, физические и иные ресурсы, не возникает. По биологическому содержанию и смыслу **это всегда утрата, а не приобретение.** Выше я уже писал о том, что при одурманивании возникает подъем настроения - эйфория, который не соотносится с внешней и внутренней ситуацией. Человеку в одурманенном состоянии всегда хорошо, даже тогда, когда ситуация совсем не подходит для веселья, например при потере денег и документов, приводе в милицию или вытрезвитель, тяжелых материальных и социальных последствиях алкоголизации.

Понимание смыслового содержания ситуации искажается. Враги кажутся благодетелями и друзьями. В 1994 г. 57-60% всех убитых в Российской Федерации были в состоянии алкогольного одурманивания, пьяными оказались 77% убийц (А.В. Немцов, 2001). 58% девочек теряют свою девственность в состоянии алкогольного одурманивания. Чаще всего курить и пробовать нелегальные наркотики также начинают, притупив разум алкоголем.

Сути одурманивания многие люди не понимают. Этот пробел надо устранить. Напомним, что психическая деятельность структурирована на **7 функций: восприятие, мышление, эмоции, волю, память, интеллект, сознание.** Они самостоятельны, четко отделены друг от друга по целевому предназначению и физиологическим механизмам, но работают они в содружестве.

²⁵ Здесь и далее исследования доктора медицинских наук А.М. Карпова / Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимости от алкоголя. — Москва: Издательство «Олита», 2004. — 52 с.

Воспользуемся метафорой и вспомним известное сравнение психики с оркестром. В оркестре разные музыканты с разными инструментами, но продукция оркестра – музыка – результат совместной работы всех участников оркестра и дирижера. Качественные и количественные характеристики музыки зависят от работы каждого музыканта и от их взаимодействия. Аналогичным образом качественные и количественные характеристики психической деятельности зависят от сохранности каждой психической функции и их взаимодействия. При одурманивании эмоции сначала повышаются, а потом снижаются; восприятия теряют четкость; мышление утрачивает связность и стройность, затормаживается; воля слабеет; память снижается; интеллект слабеет; сознание расстраивается. Психическая деятельность утрачивает структурированность и нормальное соотношение ее компонентов. Психика становится уродливой. В этом нет ничего положительного и привлекательного.

Продолжим аналогию на физическое тело. Тело человека тоже структурировано на органы: голову, руки, ноги, сердце, легкие и др. Лицо структурировано на глаза, нос, рот, подбородок и т.д. Все части самостоятельны, но все нужны и работают совместно. Красивые тела и красивые лица гармоничны, то есть соразмерны. Перенесем образ процесса одурманивания – разобщения и рассогласования психических функций на лицо и тело. Если руки, ноги, головы, глаза, уши, сердце и другие части тела станут разных размеров и потеряют нормальные соотношения между собой, это будет безобразное уродство, несовместимое с жизнью. Свое лицо и тело приводить в деструктивное состояние, аналогичное одурманиваю, никто не хочет. Также нужно беречь от уродования свою психику. Нужно уметь видеть и оценивать красоту (структуру и гармонию) не только лица и тела, но и души. Это важнее для человека.

Процесс разобщения психических функций и потери контроля за своим поведением, характерный для пьяного человека, распространяется на всю пьяную компанию, на целые деревни и на более масштабные общности людей.

Безопасная доза алкоголя

Начиная разбираться с информацией об алкоголе, я был шокирован теми словами о недопустимости малых доз, которые услышал в лекции профессора В.Г. Жданова и прочитал в книгах академика Ф. Г. Углова. Однако спустя полтора года я всё чаще и чаще стал наткаться на неразрешимые, как мне казалось, противоречия. В медицинской литературе многие негативные последствия, связанные с алкоголем, были относительно средних и больших доз. Я недоумевал – на глазах рушилась стройная картина трезвости. Я стал рыться в других медицинских книгах: советской эпохи и современных, нашёл статьи зарубежных учёных.

Вывод оказался весьма удручающим: многие физиологические последствия наблюдались после определённой дозы спиртного. Ясное дело, тяжело воспринимать информацию, меняющую твои убеждения.

Вспоминая книги Ф. Г. Углова, где он обличает умеренные дозы, я понял, что, во-первых, **алкоголь в любых дозах отравляет ребёнка в утробе матери**, а во-вторых, **люди не умеют считать дозы, считая любые свои дозы умеренными**, и этот относительно безопасный порог будет всегда превышен в силу наркотического действия алкоголя.



Ф. Г. Углов (05.10.1904-22.06.2008) – академик РАМН, старейший хирург России и мира.

Дело в том, что человек считает умеренными дозы те, которые не вызывают тошноты или рвоты. Или не вызывают сильного одурманивания. И то и то в корне неверно. Условно безвредные дозы не связаны с рвотным рефлексом: чем скорее он срабатывает, тем сильнее организм, ведь он чувствует даже минимум яда и извергает его из себя.

Если рассчитывать суммарную безопасную дозу, то она будет равна нулю, потому, что **ни одна функция человеческого организма не улучшается после приёма алкоголя.** Между тем, от первого глотка водки происходит сильный ожог гортани и пищевода, а от кружки пива нарушается гормональное равновесие. Даже сухое вино может стать причиной неполноценности будущих детей. И употребляя любой алкоголь, человек становится социально нечувствительным, он закрывает глаза на алкогольную беду своей страны, считая её либо несущественной, либо неразрешимой. **Нет ни одной причины, чтобы употреблять спиртное.** И если уж говорить о традициях, то согласитесь, **будет разумнее следовать традициям, которые направлены на созидание** и дают позитивный эффект не только для нашего подчас обманутого сознания, но и организма в целом, семьи и общества.

Как быть с этими малыми дозами, которые условно безвредны, и чему они равны? Сложность с решением алкогольной проблемы отчасти заключается в том, что **алкоголь в очень малых дозах необходим нашему организму. Но это не значит, что его нужно пить, ведь он вырабатывается в организме в нужных количествах.** Кроме того, у нас вырабатывается и синильная кислота, но ведь никому не придёт в голову употреблять её извне.

Сколько можно выпить на праздник, чтобы не навредить? Теоретически, если не превысить уровень эндогенного (внутреннего) алкоголя, который равен для трезвого человека 0,004 – 0,01%, то не будет прямых негативных последствий – организм его переработает без ущерба. Эндогенные 10 г чистого спирта содержатся в 30 мл водки, в 120 мл вина, в 300 мл пива, в 800 мл кваса брожения, в 1,5 литрах свежего кефира. **Отметим, что это не разовая, а суточная доза, так как эндогенный синтез происходит не одномоментно, а в течение 24 часов.** Теоретически, если в течение суток принимать эту дозу, это не нарушит саморегуляцию и не сформирует химической зависимости. Однако приём водки каплями или пива чайными ложками не вызовет одурманивания и в этом смысле совсем не привлекателен. Может только сформироваться психологическая зависимость на та-

кой ритуал. Эта условно безвредная доза алкоголя имеет принципиальное значение. Если начать принимать гормоны дополнительно, например, для повышения потенции, то произойдёт атрофия клеток, которые их вырабатывают, выработка своих гормонов неизбежно прекратится, и человек в импотента превратится. При гипоксии и стрессе уровень алкоголя в крови может немного повышаться, но он будет как минимум в 10 раз ниже дозы, способной вызвать одурманивание.²⁶

Для чего нашему организму нужен алкоголь?

Организм человека не может вырабатывать энергию. Единственным источником энергии для живых существ является окисление пищевых веществ, а точнее атомов водорода, имеющих электрон, обладающий запасом свободной энергии. Все энергоносители: нефть, уголь, газ, древесина являются таковыми потому, что содержат атомы водорода. Энергию электрона, входящего в атом водорода, организм «отбирает» у него и «присваивает себе» в процессе движения атомов водорода по «дыхательной цепи» цитохромов²⁷ и преобразует ее в энергию химических связей в молекулах АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты).²⁸ В начале дыхательной цепи атом водорода, в конце – атом кислорода. Когда водород отдаст всю свободную энергию своего электрона, он выходит из дыхательной цепи и соединяется с атомом кислорода, в результате образуется молекула воды. Процесс окисления атомов водорода, идущий одновременно с

²⁶ Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимости от алкоголя. — Москва: Издательство «Олита», 2004. — 52 с.

С английского языка слово «опьянение» переводится как «интоксикация» (intoxication). Тем самым, в английском сознании нет путаницы, и одурманивание чётко связывается с отравлением.

²⁷ **Цитохромы** – сложные железосодержащие белки. Они играют важную роль во многих процессах, протекающих в живых организмах, — клеточном дыхании, фотосинтезе, и др.

²⁸ Во всех живых организмах АТФ выполняет роль универсального аккумулятора и переносчика энергии.

образованием макроэргических связей в молекулах АТФ,²⁹ называется окислительным фосфорилированием. Это основной источник энергии в организме человека.³⁰

Эндогенный алкоголь является регулятором активности этого процесса. При дефиците алкоголя в организме процессы энергообразования тормозятся и снижается уровень функциональной активности всех клеток, особенно нервных. У здоровых людей этого не бывает.

Дефицит эндогенного алкоголя возникает только у больных алкоголизмом после массивной алкоголизации и является сутью похмельных состояний. Прием небольших порций алкоголя для устранения похмелья используется в быту и это имеет описанное нами обоснование. Влияние малых доз алкоголя на энергообразование в организме нашло отражение и закрепилось в традициях «выпить с устатку», или с горя, при сильном напряжении (стрессе), то есть в тех ситуациях, когда желательно стимулировать энергообеспечение организма. Подчеркнем, как принципиально важное обстоятельство, что **дозы этанола, участвующие в этих процессах, измеряются чайными ложками и не оказывают одурманивающего действия.** Излишнее количество этанола эти реакции блокирует. При отравлениях алкоголем непосредственной причиной смерти является остановка тканевого дыхания вследствие блокады ферментов, участвующих в этом процессе. Этанол нарушает движение водорода (электрона) по дыхательной цепи навстречу кислороду, то есть не дает возможности кислороду участвовать в процессе тканевого дыхания. Конечный результат алкогольного отравления такой же, как при отравлении тканевыми ядами и удушении.

Вероятно, выпитые 2-3 чайные ложки пива взрослым мужчиной не нанесут вреда. Но они и не вызовут одурманивания. Если же говорить о более высоких дозах, которые многие люди назы-

²⁹ **Макроэргические соединения** – органические соединения живых клеток, содержащие богатые энергией связи. Макроэргические соединения образуются в результате фотосинтеза, хемосинтеза и биологического окисления.

³⁰ Здесь и далее исследования доктора медицинских наук А.М. Карпова / Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимости от алкоголя. — Москва: Издательство «Олита», 2004. — 52 с.

вают культурными и умеренными, скажем, бутылка пива или фужер вина, то они уже точно нанесут вред и, прежде всего по личности человека.

Преподаватель и автор естественного метода изучения иностранных языков Виталий Зубков в своей работе неоднократно отмечает, что небольшая доза алкоголя дает очень негативный эффект в долгосрочной перспективе. Человек примерно неделю не усваивает ничего нового и вяло угадывает. Рекурсия (или домысливание, по-русски) попросту выключается. Когда нужно применить фантазию и что-то придумать, у человека глаза закатываются вверх (после выпивки у человека работают только механизмы выживания) а высшая нервная деятельность (в частности интуиция) подавлена. Некоторые ученики являются живым примером того, как человек может не делать никаких прогрессов в течение многих лет потому, что регулярно выпивает. Некоторые ученики являются живым примером того насколько живой интерес к жизни, спонтанность и т.п. не только не совместимы с алкоголем, но и полностью заменяют его расслабляющий эффект. Самый заметный эффект – время обращения к памяти (движения глаз в принципе показывают, к какой области памяти обращается бессознательное). Человек фокусирует внимание на образе и таким образом формирует свой запрос к бессознательному. Время отклика после отравления алкоголем увеличивается настолько, что развитие зрительной, фонетической и других видов памяти становится просто потерей времени.

Откуда веселье после приёма спиртного?

Чувство веселья, бодрости, эйфории при приеме алкоголя действительно имеет место быть. Оно связано с влиянием алкоголя и продуктов его распада на специфические рецепторы в головном мозге. Они **не** являются специфичными только для алкоголя. В норме эйфория возникает у человека при различных состояниях – радостном событии, общении с приятными людьми, влюбленности и др. При этих событиях мозг дает команду неко-

торым своим участкам, которые выделяют нейромедиаторы:³¹ эндорфин, энкефалин, дофамин. Это основные. Они связываются со специфическими опиатными рецепторами в лимбической системе мозга³² и стволе мозга, и у человека возникает ощущение эйфории. Это вкратце как все происходит в норме.³³

Эйфория может возникнуть и другим путём, патологическим. Например, когда в организм ввели дозу наркотика (например, морфина или героина). Они напрямую влияют на опиатные рецепторы и вызывают чувство эйфории. При серьезных травмах, сопровождающихся травматическим шоком, бывает так, что человек с тяжелейшими ожогами или переломами конечностей бежит в прострации или в возбуждении и не чувствует боли. Это связано с выбросом в момент травмы морфиноподобных пептидов – эндорфина, энкефалина, которые и выполняют роль обезболивающей инъекции.

Что же происходит при попадании в организм алкогольного яда? Алкоголь является веществом химически нейтральным и инертным. Он сам ни с чем не связывается, ни с рецепторами, ни с медиаторами, в том числе с дофамином. Он повышает проницаемость мембран везикул (пузырьков) в которых находятся нейропептиды и медиаторы, способствует их высвобождению из везикул и попаданию в синапсы. Оказавшись в синаптическом пространстве, пептиды и медиаторы связываются со своими рецепторами. **Говоря образно, алкоголь открывает все дверимембраны в домах-нейронах и люди-медиатры вываливаются на улицу-синапсы, хотя ночь на дворе и всем полезно было бы спать.**

³¹ **Нейромедиатор** - биологически активное вещество, выделяемое нервными окончаниями; участвует в передаче нервных импульсов с нервного окончания на рабочий орган и с одной нервной клетки на другую (Словарь по естественным наукам. Глоссарий.ру).

³² **Лимбическая система** - совокупность отделов головного мозга, объединенных по анатомическому и функциональному признакам. Лимбическая система связана с процессами саморегуляции поведения и психической активности, играет важную роль в осуществлении инстинктивного поведения и принимает участие в организации приобретенных форм поведения.

³³ Н.Иванец. Алкогольная зависимость, - Врач, №6 – 2004. стр. 11 – 14

Л.Р. Бардина, В.И. Сатановская. Метаболическая адаптация к алкоголю у крыс, различающихся по предпочтению этанола воде. – Вопросы медицинской химии (РАМН), №2 – 1999

О нейромедиаторах, опосредующих ощущение эйфории, известно уже давно и много. На основе этих давно открытых механизмов разработаны реально эффективные методы блокады чувства эйфории после введения наркотика путем предварительного приема человеком блокатора этих рецепторов – налоксона, налтрексона и прочих.

Все формы одурманивания – алкогольного, наркотического, никотинового, токсического и др. по своей сути похожи. Они заключаются в ослаблении и разрыве взаимодействия (интеграции) психических и соматических функций. Как известно, в психике выделяют ряд функций - эмоции, мышление, память, волю, внимание, интеллект, сознание. В норме они объединены (интегрированы, сопряжены) в единое целое, гармонично сбалансированы, и дают возможность человеку точно воспринимать и понимать ситуацию и себя, адекватно себя вести в этой ситуации. Под влиянием одурманивающих веществ у людей появляется эйфория - приятные эмоции - радость, блаженство, удовлетворенность, беззаботность, все становится приятным и милым, но... не соответствующим реальности.³⁴

Кроме того, у человека после приёма спиртного вырабатывается привычка получать удовольствие химическим путём, между тем, насколько человек станет счастливее, если будет получать удовольствие от проделанной работы, от результатов своего труда. От прогресса и роста. От любви к семье, от служения Отечеству. **Счастье человека – это следствие его стремления к цели.**

Таким образом, чувство эйфории при приеме алкоголя имеет во многом нейрофизиологический механизм возникновения. Однако, нельзя исключить и психологический механизм ожидания веселья, общения и другого, обычно сопровождающихся приемом алкоголя. Обширные исследования Х.О. Фекьяера показывают, что алкоголь имеет, скорее, психологический эффект, а не химический.

³⁴ Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимости от алкоголя. — Москва: Издательство «Олита», 2004. — 52 с.

Алкоголь как магическое вещество

Большинство людей считают само собой разумеющимся, что у дорогих алкогольных изделий вкус лучше, чем у дешёвых. Однако эксперименты показали, что это совершенно не доказанный факт и что различия во вкусе часто трудно уловить.

В «Британском медицинском журнале» опубликованы эксперименты с различными сортами виски. В эксперименте надо было отличить «дорогие» солодовые сорта виски (Гленфиддич и другие) от «обычных» смешанных сортов (Белая Лошадь, Беллз, Хейг). Участвовало 4 регулярных потребителя виски и 4 неопытных. Им были завязаны глаза и дан стаканчик каждого из 6 сортов. Новички дали правильный ответ в 50% случаев, что равнозначно бросанию монеты. Ответы опытных участников были не намного лучше — 58%. Один настоящий знаток думал определить, какой именно сорт он пьёт. Это был полный провал. «Винные скандалы» дают еще одно доказательство ограниченности роли различий во вкусе. Время от времени, какой-нибудь виноторговец продает «простое» вино с этикеткой «благородного». Такой обман часто длится несколько месяцев. Цены и этикетки явно достаточно для успешной продажи. Влияние цены на субъективное ощущение вкуса было изучено в одном из экспериментов с пивом: 60 любителей пива получили пиво одного производства, но разлитое в 3 разные бутылки. У бутылок были этикетки, определявшие, что это разные сорта с разной ценой. Результаты эксперимента позволили показать, что цена имеет существенное влияние на суждение о качестве продукта.³⁵

Итак, мы приходим к выводу, что **алкоголь употребляется не из-за вкуса**. Конечно, мотивом может быть желание одурманиваться. В ином случае, **роль алкоголя может быть охарактеризована как чисто ритуальная**. Для людей, не употребляющих алкоголь по тем или иным причинам необходимости даже в ритуальном употреблении алкоголя нет. Для этого часто используются дорогие соки и нектары. Либо ритуал с фужерами заменяется чаепитием.

³⁵ Фекьяер Х.О. Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества? — Киев. 1999 г.

Через 25 лет после окончания института Х.О. Фекьяер собрался на встречу с друзьями. Подаваемые напитки содержали только апельсиновый сок, лед и водочную эссенцию — и никакого алкоголя. Если кто-то выпил 4 или 5 стаканов, он должен был заметить отсутствие эффектов алкоголя. Но время шло, а никто не высказывался по поводу вкуса или состава коктейля. Безалкогольный коктейль сыграл свою роль с большим успехом. Но если бы организаторы заявили, что «сейчас мы будем пить безалкогольные коктейли», у некоторых людей субъективные ощущения были бы иными. Элементом, относящимся к праздничному ритуалу, в действительности является не алкоголь, а идея употребления алкоголя.

Еще больше усомниться в существовании «алкогольного веселья» нам позволяют эксперименты, которые были проведены в 80-х годах российскими учеными, в частности, А.П. Сугоняко:³⁶

Опыт 1. Взрослым мужчинам вводили раствор этилового спирта внутривенно, не предупреждая о том, какое именно вещество введено, и просили описать свои ощущения. Все испытуемые описывали свои ощущения, как неприятные: сонливость, тошнота, слабость в ногах и пр. А вот в том случае, когда испытуемых **предупреждали** о введении **спирта**, они вели себя совершенно иначе: начинали шутить, старались продемонстрировать окружающим, что им очень весело и т.д.

Опыт 2. Группу подростков попросили описать состояние, возникшее у них после первого в жизни приема спиртного. Описания были такими: «...появилось жжение в пищеводе и в желудке, стало поташнивать, появились позывы на рвоту, расстроилось внимание, захотелось спать, было состояние, как будто надыхался угарного газа». И никто, ни один подросток не ответил, что ему **сразу** стало весело. Более того, они все недоумевали – почему же люди пьют? Многие выражали сожаление, что «раз все пьют – придется привыкать к спиртному».

Опыт 3. Группе условно-здоровых (без признаков алкоголизма) мужчин было предложено выпить любую дозу спиртного, но в одиночестве и при этом фиксировать – на какой минуте какое ощущение появилось. Взрослые описывали свое состояние

³⁶ Е.Г. Батраков «Пейте, но – будьте трезвы?»

теми же словами, что и подростки и при этом выражали недоумение: почему же в компании, когда пьян весело, а в одиночестве - нет?..

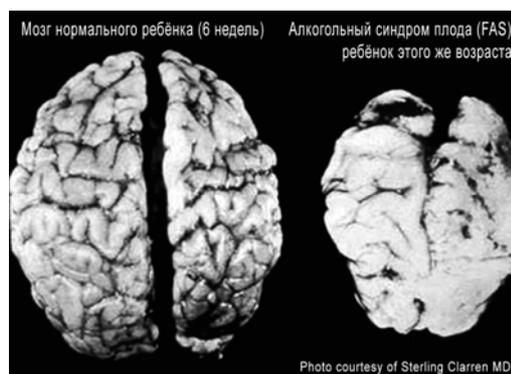
Опыт 4. Употребить спиртное в тех же условиях, т.е. в одиночестве, предложили алкоголикам. У некоторых из них, у тех, кто перенес в прошлом травму головы, менингит, энцефалит; в общем, у больных с дефектом головного мозга было отмечено некоторое повышение настроения. А вот все остальные веселья не отмечали, хотя и напились, как минимум, до средней степени одурманивания. Недоумение результатами этого опыта у них тоже было, но выражалось по-другому: испытуемые обвиняли экспериментатора в том, что он «что-то добавил в водку».

Какой вывод из всего этого мы можем сделать? Очевидно, вывод такой: любой алкоголь, сам по себе веселящим действием, веселящим свойством не обладает.

Мы можем посмеиваться над властью иллюзий. Но куда мудрее будет отбросить иллюзии, которые приводят к наиболее вредным последствиям.

Воздействие алкоголя на организм человека

Величайший хирург, академик Российской Академии Медицинских Наук Фёдор Углов сказал: **«Нет такого органа в человеческом организме, который бы не разрушался от любых доз алкоголя».**



Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения **«Алкоголь может нанести вред почти каждому органу и системе организма; он оказывает психоактивное воздействие и может вызвать изменения в большинстве, если не во всех системах и структурах мозга. Его употребление способствует более чем 60 болезням и состояниям, в том числе хрониче-**

ским болезням».³⁷

Уже после самых малых порций спиртного будут разрушаться половые клетки, из которых могут быть зачаты и родиться дети. Если такую клетку повредит алкоголь, то может родиться ребёнок, например, с поврежденной рото-носовой полостью, с покалеченными конечностями, или, что бывает чаще – умственно отсталый ребенок.



Алкоголь, являясь потенциальным тератогеном, при приёме во время беременности может быть причиной фетального алкогольного синдрома – нарушения развития, характеризующегося черепно-лицевыми аномалиями, замедлением развития и нарушениями функционирования нервной системы, которые могут включать умственную неполноценность.³⁸

Алкоголь, являясь токсином и мутагеном, способствует также рождению так называемых «сиамских близнецов» — детей с ярко выраженными врождёнными уродствами. Это результат неправильного развития двух яйцеклеток, повреждённых алкоголем.



Но даже внешне здоровые дети могут быть с врождёнными заболеваниями почек, желудка, сердца, с быстрой утомляемостью и рассеянным вниманием, с малым весом и беспричинной депрессией. Большинство хронических врождённых заболеваний – это родительский алкоголь.

³⁷ Пятьдесят восьмая сессия А58/18 Всемирной организации здравоохранения 7 апреля 2005 г. Пункт 13.14 предварительной повестки дня. www.who.int/ru

³⁸ Комитет экспертов ВОЗ по проблемам, связанным с потреблением алкоголя, Женева, 10-13 октября 2006. www.who.int/ru

Такие последствия являются разновидностями алкогольного синдрома плода, который может быть даже при самых минимальных дозах спиртного, принятого беременной женщиной.³⁹ В дошкольном возрасте у детей с АСП отчетливо проявляются нарушения внимания, отставание в умственном развитии. Общее снижение интеллектуальных функций сочетается с нарушением интеграции визуальной информации с координацией точных движений.⁴⁰

Поэтому особенно опасно употребление алкоголя на свадьбе, даже за месяц до свадьбы, а также во время беременности и кормления грудью,⁴¹ так как действие алкоголя на ребёнка в пять раз выше, а, учитывая пересчёт алкоголя на килограммы веса, получается и вовсе очень большая доза алкогольного яда. Нет большего горя для отца или матери, чем неполноценность ребёнка.

Гораздо более пагубное воздействие алкоголя именно на детей объясняется, в том числе отсутствием в их организме фермента, расщепляющего алкоголь – алкогольдегидрогеназа. У плода этого фермента нет вообще, у детей его либо нет, либо очень мало. Да и вообще вся защитная иммунная система только развивается и сформируется только к 22-25 годам. Вероятно, исходя из этого факта, в США и других странах не продают алкоголь людям младше 21 года.

Алкогольдегидрогеназа расщепляет не только алкоголь, но многие другие токсины и формируется вместе с формированием организма с возрастом. Употребление алкоголя в виде даже «хорошего красного вина» очень пагубно сказывается на здоровье детей. Особенно больно было наблюдать отравленных одурманенных алкоголем новорождённых, которых приносили педиатру В.А. Таболину. Оказалось, что виновата «традиция» – не только отец, но и мать вместе с гостями «праздновали» рожде-

³⁹ Современная Медицинская Энциклопедия. – СПб.: Норинт. 2003. стр.950, 968, 1006. (The Merch Manual – Home Edition, 1997).

⁴⁰ Разводовский Ю.Е. Алкогольный синдром плода. Гродненский государственный медицинский университет. Лаборатория медико-биологических проблем наркологии.

⁴¹ Для того, чтобы после многолетней алкоголизации взрастить здорового ребёнка, нужно полностью восстановить свой организм, на что уходит не менее одного года.

ние новой жизни. И алкоголь, поступая вместе с молоком, отравил ребёнка.⁴²

Здоровое потомство – это необходимое условие благополучия каждого человека, и в силах любого – оградить себя и своих детей от алкоголя.

Известен следующий любопытный случай. Для искусственного вышлюда цыплят 160 яиц положили в сарай, под которым находилось помещение для перегонки спирта. К сроку появилась только половина цыплят, 40 из них погибли, а 25 вылупились уродливыми, с обезображенными клювами, без когтей. А ведь здесь были только пары алкоголя, которые проходили через толщу пола, а зародыши были защищены скорлупой. Какое же ничтожное количество этого яда могло достичь зародыша, и этого оказалось достаточно, чтобы получить такие последствия.⁴³ У людей выкидыши получаются реже, гораздо чаще ребёнок всё же рождается, но рождается неполноценным.

У мужчины под влиянием алкоголя уменьшается просвет семенных канальцев, повреждается зародышевый эпителий (слой клеток, из которого образуются сперматозоиды). Поэтому многие сперматозоиды не созревают полностью и незрелыми (или вообще незрелыми) попадают в семенную жидкость. Такие сперматозоиды часто имеют различные аномалии — отсутствие головки, хвостика, изменение строения тела и т.д. — и не способны оплодотворять яйцеклетки. Если же оплодотворение и происходит, то такие зиготы (оплодотворенные яйцеклетки), как правило, гибнут или дают неполноценное потомство. При этом нередко развиваются признаки, характерные для женского организма (рост молочных желез, уменьшение оволосения), что объясняется подавлением алкоголем выработки мужских гормонов (андрогенов) и частичным превращением их в женские (эстрогены).⁴⁴

У женщин воздействие алкоголя не только тормозит половое созревание, препятствует правильной функции половых желез и выработке половых клеток, тормозит и извращает менстру-

⁴² Таболин В.А. Жданова С.А. Алкоголь и наследственность. М.: Знание, 1991 (В.А. Таболин – доктор медицинских наук, С.А. Жданова – кандидат медицинских наук)

⁴³ Углов Ф.Г. Самоубийцы. – СПб.: Возрождение России. 1995 г.

⁴⁴ Алипов В.И. Алкоголизм и материнство, Л., 1988

альный цикл, но и приводит часто к необратимому снижению массы яичников, матки и влагалища. Сексуальная жизнь рано утрачивает для них свое значение, нередко нарушается и детородная функция, а также внутренняя потребность заботы о детях, что способствует нарушению эмоциональной сферы у детей.⁴⁵

Напомним, что **отклонения от нормального развития плода имеют место даже в случае самого «умеренного» потребления алкоголя** и для появления дегенеративного потомства совсем не обязательно, чтобы родители были алкоголиками. Если имеет место любое потребление алкоголя хотя бы *одним* из родителей, уже **достаточно велика вероятность появления потомства с тяжёлыми изменениями психики**.

В результате обследования полутора тысяч матерей и их детей, выяснилось, что отклонения от нормы наблюдаются у 2% детей, родившихся от матерей, которые совсем не употребляли спиртного. Этот показатель повышается до 9% среди детей «умеренно» пьющих матерей. У детей, матери которых пьют много, показатель отклонения от нормы составляет 74%. Причём у последних, как правило, регистрируется не одно, а несколько отклонений.⁴⁶

А ведь родившиеся от пьющих родителей умственно отстающие дети неизбежно дают такое же потомство, и происходит *всё нарастающее снижение интеллектуального уровня нации*. И катастрофически нарастающее количество дефективных и умственно отсталых детей это подтверждает. По поводу небывалого раньше в истории снижения интеллектуальных способностей учащихся бьют тревогу уже не только в школах, но и в высших учебных заведениях!

Алкоголь разрушает всю репродуктивную функцию. Недаром ещё Шекспир писал: *«Алкоголь распаляет наши желания и уменьшает наши возможности»*. В том числе этим обуславливается непонятная многим импотенция, когда вроде и молод ещё и желание есть. И начинают люди искать причин там, где их нет: мол, жена холодно к нему относится, приелось и так

⁴⁵ Там же

⁴⁶ Ф. Г. Углов. Самоубийцы. — Глава 6. Большое пьяное потомство (<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/s/6.html>).

далее. Отсюда ссоры, разводы. На самом же деле, когда в семье трезвые здоровые отношения в интимном плане всегда всё хорошо вплоть до глубокой старости. Мой прадед умер в 76 лет, до смерти оставаясь мужчиной. Он прожил бы гораздо больше если бы не был больной от рождения, но сохранность репродуктивной функции до такого возраста не может не вызывать восхищения. Кто в наше алкоголизированное время этим похвастается? И экология здесь играет малую роль, просто в деревне Благодарное Оренбургской области, откуда родом моя бабушка, вообще никто не пил, семьи были трезвые и здоровые.

Этиловый спирт вызывает поражение сердечно-сосудистой системы, в том числе в виде **алкогольной гипертонии и поражения миокарда**. На электрокардиограммах людей, отравляющих себя спиртными изделиями, замечаются значительные изменения. Обычными становятся перебои в сердечной деятельности (аритмия).

Коварство воздействия алкоголя на сердечно-сосудистую систему ещё и в том, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно 10-кратным запасом капилляров. Поэтому в молодости нарушения кровоснабжения проявляются не так явно, как в более поздние годы. Однако с возрастом запас капилляров **исчерпывается**, и последствия употребления алкоголя в молодости становятся **более ощутимыми**.

При приёме внутрь этанолсодержащей жидкости в первую очередь страдает пищевод и желудок. И чем больше концентрация яда в этой жидкости, тем тяжелее повреждение.

Этанол вызывает **ожог стенок пищевода и желудка**. При этом на стенках желудка образуется белый налёт, аналогичный белку сваренного яйца. Для восстановления омертвевшей ткани требуется значительное время.

Даже от небольших доз этилового спирта **раздражаются железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок**. Сначала они выделяют слишком много слизи, а затем истощаются и атрофируются.

Глубокие изменения имеют место и в поджелудочной железе, что объясняет частые жалобы пьющих на плохое пищеварение, резкие боли в животе и т.д. **Этанол подавляет выделение**

пищеварительных ферментов поджелудочной железы, что препятствует расщеплению питательных веществ на молекулы, пригодные для питания клеток организма.

Повреждая клетки внутренней поверхности желудка и поджелудочной железы, **этанол угнетает процесс всасывания питательных веществ**, а перенос некоторых веществ в кровь вообще делает невозможным.

Из-за гибели бета-клеток, расположенных в поджелудочной железе и вырабатывающих инсулин, **развивается сахарный диабет**. Плохое пищеварение, резкие боли в животе — это признаки панкреатита — воспаления поджелудочной железы.

Панкреатит и диабет на почве алкоголя — явления, как правило, необратимые, из-за чего люди обречены на постоянные боли и недомогания.

У людей, употребляющих спиртные изделия, нарушается способность печени обезвреживать токсически действующие продукты, участвовать в обмене веществ, **цирроз печени** часто развивается не только у людей, потребляющих водку и вино, но и у тех, кто регулярно **пьёт пиво**.⁴⁷

При попадании в организм спиртосодержащих жидкостей неизбежно страдают почки — органы, участвующие в процессах регуляции водносолевого обмена, поддержания кислотно-щелочного равновесия и выделения шлаков.

Небольшие дозы этанола повышают мочевыделение, что связано с раздражающим действием спирта на почечную ткань, а также с влиянием его на сердечно-сосудистую систему. Длительный приём алкоголя вызывает хронические заболевания почек — нефрит, почечнокаменную болезнь, пиелит.

Напомню, что употребление алкоголя даже в умеренных дозах или нерегулярно может быть причиной проблем, связанных с алкоголем в особенности, когда алкогольные изделия используются в качестве средства для достижения состояния одурманивания.⁴⁸

⁴⁷ Алипов В.И. Алкоголизм и материнство, Л., 1988

⁴⁸ Европейской конференции ВОЗ на уровне министров «Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения», Хельсинки, 12–15 января 2005 г. Алкоголь и психическое здоровье. с.73 www.who.int/ru

Распад личности

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения алкоголь является одной из основных причин психических расстройств, несчастных случаев и травм. Имеющиеся данные указывают на тесную взаимосвязь между употреблением алкоголя и депрессией. Сильное пристрастие к алкоголю приводит к депрессии, которая уходит после отказа от него. Частота случаев самоубийств увеличивается с ростом потребления алкоголя на душу населения.⁴⁹

При употреблении любых алкогольных изделий не просто портится характер при одурманивании, а происходят *глубокие и устойчивые его изменения*. Рано ослабевают сила воли, мысли теряют глубину и обходят трудности, вместо того чтобы их разрешать. Круг интересов сужается, и остаётся только желание «немножко выпить» или «напиться» в зависимости от настроения человека.

Люди имеют свойство переставать думать тогда, когда мышление начинает представлять трудности. А ведь именно тогда — справедливо заметил Лев Николаевич Толстой — мыслительная деятельность начинает быть по-настоящему плодотворной.

Человек чувствует, что решение стоящих перед ним вопросов требует напряжённого, часто мучительного труда, и ему хочется увильнуть от этого. Ведь это требует ещё и напряжения воли, которая ослабла, внимания, которое легко рассеивается, и свежих мыслей, которые вряд ли появятся в отравленном алкоголем мозге.

Как только человека начинает мучить проблема принятия какого-то важного решения, он прибегает к одурманивающим средствам и тем самым отстраняется от беспокойства, вызываемого тревожащими его вопросами.⁵⁰

Чем дольше человек пьёт, тем сильнее страдает его нравственность. А падение нравственности сказывается в потере стыда. Это прекрасно понимал Лев Николаевич: «**Не во**

⁴⁹ Там же.

⁵⁰ Л. Н. Толстой. Для чего люди одурманиваются
(http://www.tvereza.info/downloads/literature/dlachegoodurman_ru.html)

вкусе, не в удовольствии, не в развлечении, не в веселье лежит причина всемирного распространения гашиша, опиума, вина, табака, а только в потребности скрыть от себя указания совести».⁵¹

Трезвому совестно украсть, совестно убить. Пьяному ничего этого не совестно. Поэтому, если человек хочет сделать поступок, который совесть воспрещает ему, он берёт и целенаправленно одурманивается. Все могут заметить, что безнравственно живущие люди более других склонны к одурманивающим веществам.

Способность испытывать чувство стыда утрачивается пьющими очень рано; паралич этого высокого человеческого чувства понижает человека в нравственном смысле гораздо больше, нежели любой психоз. Неудивительно, что рост заболеваемости и смертности, а также преступности среди населения идёт в строгом соответствии с уровнем потребления алкоголя.

Даже при редко допускающихся приёмах алкоголя человек незаметно для самого себя нравственно опускается: он месяцами, годами, а иногда и всю жизнь продолжает стоять перед теми же нравственными вопросами, которые не давали покоя трезвой, не одурманенной совести, ни на шаг не продвигаясь к их разрешению.

А между тем, в разрешении этих вопросов и состоит всё движение жизни! Вот и стоит всю жизнь человек неподвижно на том же, раз усвоенном мирозерцании, упираясь при всяком наступающем периоде просветления всё в ту же стену, в которую он упирался 10–20 лет назад. И сознательно притупляет то острое мысли, которое могло бы пробить её.⁵²

Производство алкоголя

Издавна этиловый спирт производится с помощью дрожжевых бактерий и является продуктом их метаболизма. Дрожжи содержатся в воздухе и особенно их много на спелых ягодах и

⁵¹ Там же.

⁵² Глава написана по статье Л.Н. Толстого «Для чего люди одурманиваются» и её изложению Александра Почекеты в книге «Сберечь свободу» (Киев, 2008)

фруктах, чем и обуславливается быстрое брожение винограда или иных фруктов и ягод.

Брожение – процесс расщепления органических веществ, преимущественно углеводов, происходящий под влиянием микроорганизмов. В ходе брожения освобождается энергия, необходимая для жизнедеятельности микроорганизмов, и образуются химические соединения, которые микроорганизмы используют для биосинтеза аминокислот, белков, органических кислот, жиров и других компонентов тела. Одновременно накапливаются конечные продукты брожения. В зависимости от характера этих конечных продуктов различают брожение спиртовое, молочно-кислое, маслянокислое, пропионовокислое, ацетоно-бутиловое, ацетоно-этиловое и другие виды.

Спиртовое брожение – процесс анаэробного расщепления органических веществ, связанное с ростом и размножением дрожжей. Химическое уравнение спиртового брожения: $C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2C_2H_5OH + 2CO_2$. Иначе говоря, при спиртовом брожении в отличие от других типов брожения образуется этиловый спирт. Применяется спиртовое брожение для изготовления технического спирта и других спиртных изделий.

Молочнокислое брожение – сбраживание углеводов молочнокислыми бактериями с образованием молочной кислоты. На молочном брожении основано приготовление молочнокислых продуктов, бездрожжевого хлеба и кваса, силосование кормов, квашение овощей, промышленное получение молочной кислоты из осажаренного крахмала.

Квашение – водная вытяжка из любого продукта, часто сопряжена с молочнокислым брожением. Используют для приготовления кваса с применением хлеба в качестве основного ингредиента. Квашение является самым старым и распространенным способом консервирования овощей. Соль и молочная кислота, образующаяся из сахара овощей в процессе их квашения, являются консервирующими веществами, задерживающими развитие большинства гнилостных микроорганизмов и плесеней. Бактерии, являющиеся возбудителями молочнокислого брожения, находятся на поверхности овощей.

Напитки и их суррогаты

Всегда наравне с пищей люди употребляли разные напитки. Молоко пьют грудные дети и им оно приносит наибольшую пользу. Люди разных культур заваривают разные травы, отвары которых употребляют до или после еды. В России чаще всего для этих целей используют ромашку, зверобой, листья смородины и другие растения. Соки, полученные из фруктов и ягод также представляют большую ценность. Но самый древний напиток и, пожалуй, самый ценный – это вода. Вода – это основа любых напитков и алкогольных изделий. И раз уж мы говорим об алкоголе, давайте немного поговорим и о воде.

Вода – источник жизни

Как влияет алкоголь на водный баланс в организме? Доктор медицины Ферейдун Батмангхелидж в своей книге показывает, что алкоголь подавляет выработку гипофизом вазопрессина. Недостаток вазопрессина в крови приводит к общему обезвоживанию организма – даже в клетках мозга. Если первоначально обезвоживание было небольшим и к нему легко было приспособиться, то теперь оно становится весьма чувствительным для клеток мозга. Следствием хронического обезвоживания может быть синдром хронической усталости. Причина же может быть в регулярном употреблении кофеинсодержащих и алкогольных изделий вместо воды. В условиях сильного *обезвоживания*, причиной которого является регулярное употребление *алкоголя* или кофеина, когда вода должна непрерывно накачиваться в «водные пути» в нервах, кровообращение около нервов должно усиливаться. Вследствие этого из поверхностного слоя нервов высвобождается гистамин. В определенный момент это приводит к «*воспалению*», которое в итоге разрушает оболочку нервов – со скоростью, намного превышающей скорость регенерации. Внешние проявления этого «регионального» процесса окрестили различными нервными расстройствами, включая *рассеянный склероз*.⁵³

⁵³ Батмангхелидж Ф. Ваше тело просит воды / Ф. Батмангхелидж; пер. с англ. Е. А. Бакушева. – 4-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007

Однако в таком полезном продукте как вода всё-таки стоит знать меру. Для здоровых людей нет оснований употреблять большое количество воды. Стоит понимать, что выпитые залпом 4,5 литра могут привести даже к смерти, учитывая колоссальную нагрузку на почки. Кроме того, прочитал про случай, когда спортсменка бежала на длинную дистанцию и сразу после бега напилась воды и умерла от отёка мозга. После длительных физических упражнений стоит 30–40 минут воздержаться от питья. Вода, молоко, соки, отвары из трав – это всё полезные напитки, но есть и суррогаты, которые тоже почему-то называют напитками. Хотя напитками разумно, исходя их корня слова, называть то, что может питать. А могут ли питать алкогольные изделия?

Пиво: разгаданная тайна

Пиво — алкогольное изделие, получаемое спиртовым брожением солодового сусла с помощью пивных дрожжей, обычно в присутствии хмеля. Содержание алкоголя в большинстве сортов пива составляет 3—6 % (иногда до 12 %), питательных веществ, в первую очередь, углеводов — 7—10 %, углекислого газа — 0,3—0,4 %.

Именно под такое определение подпадает современное пиво. Однако если изучить историю упоминания этого слова, то станет понятной фраза из многих сказок «мёд-пиво пил...». Дело в том, что на Руси, по крайней мере, в IX-XI веках напитком признавалась **не всякая** вода, а только вода «живая». Буквальное значение этого термина - **проточная** вода, т.е. вода ключей, родников, источников и быстрых, прозрачных рек. **«Живую воду» называли еще «пивная вода», т.е. вода для питья, питьевая вода, а иногда и просто «пиво», что означало – питье».**⁵⁴ Иначе говоря, пивом раньше называли напитки, не имеющие отношение к алкоголю или хмелю.

Мы здесь не будем затрагивать наличие самого алкоголя в пиве, ведь нас, конечно, больше всего интересуют отличие пива от других алкогольных изделий.

⁵⁴ В.Похлебкин «Чай и водка в истории России», Красноярск, Новосибирск, 1995, с.50-51.

Помимо алкоголя в пиве присутствуют всевозможные «сивушные масла»: тяжёлые спирты (метиловый, пропиловый, изоамиловый и другие), сложные эфиры, альдегиды, кетоны.⁵⁵ Именно они делают особенно вредным любое пиво, даже безалкогольное.

Для мужчин. В шишках хмеля содержится 8-пренилнارينгенин (8-ПН) – вещество, относящееся к фитоэстрогенам («Фито»-растение, «эстроген»-женский половой гормон), которое по своей активности приближается к человеческому гормону – эстрогену. Регулярно потребляя пиво, мужчина смещает свой гормональный баланс в сторону женского: у него меняется фигура, характер. Такой мужчина очень часто уже не способен к волевым действиям, у него постепенно угасает потенция и к 35-40 годам сходит на нет.⁵⁶

Для женщин. Организм женщины, будучи более сложным, также претерпевает серьёзные изменения при потреблении пива. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос и появляются так называемые «пивные усы».⁵⁷ Потребление пива женщинами приводит к увеличению матки, разрастанию тканей матки и влагалища, выделению излишнего секрета и слизи в фаллопиевых трубах, нарушению менструального цикла. Все это ставит под вопрос пригодность такой женщины для продолжения рода. Очень часто именно пиво становится причиной рака груди и бесплодия.⁵⁸

В пиве содержатся минеральные вещества в биологически значимых количествах, но в результате употребления этого же пива, минеральные вещества вымываются из организма, в результате чего происходит обеднение, а не обогащение. В пиве содержатся витамины В₁, В₂ аскорбиновая и фолиевая кислоты, но чтобы их получить в достаточном количестве, нужно в сутки выпивать по ведру пива. В пиве присутствуют биологически ак-

⁵⁵ По материалам кандидата химических наук Ивана Клименко (Клименко И.П. Горькая правда о пиве. М, 2006).

⁵⁶ Там же.

⁵⁷ д.т.н. З.В. Коробкина. Вред пива и пивной алкоголизм.

⁵⁸ к.х.н. Клименко И.П. Горькая правда о пиве. М, 2006.

тивные вещества, такие как гистамин, тирамин, кадаверин, путресцин. Они могут спровоцировать подъем кровяного давления, головную боль, поражение почек.⁵⁹

По данным Международной Академии Трезвости, основанной на многолетних исследованиях отечественных и западных учёных, пиво, образно говоря, является первым вагоном того наркотического поезда, который уносит людей в пропасть наркомании: **99% наркоманов начинали с пива, вина и сигарет.**⁶⁰ Таким образом, пиво является удобным «трамплином» и в алкоголизм, и в наркоманию.

Водка – древнейший напиток

С древнейших времён на Руси много пили. Особенно водку. Только водками называли водные настои из трав. Очевидно, что слово водка – это производное от слова «вода». Именно поэтому слово водка так приятна русскому уху. Эти настои из трав именовавшиеся водками были в большом почёте, их употребляли от любых недугов, а также по праздникам и во время обрядов.

Сейчас водка — это алкогольное изделие, состоящее преимущественно из воды и максимально очищенного от более токсичных примесей этилового спирта, иногда с незначительными, обычно ягодными или фруктовыми, добавками, а также специями (например, перцовка). Спирт составляет по объёму чаще всего 40%. **Водка - это вода, отравленная спиртом. Водка - это ядовитая смесь 40 % спирта и 60 % питьевой воды** (Е.Г. Батраков).

Совершенно нелепы заявления о том, что Менделеев открыл водку. Его диссертация была сугубо научным физико-химическим трудом, в котором он изучал гидратацию спирта молекулами воды, при этом в диссертации 40-градусный раствор ни коим образом не фигурирует и тем более не идёт никакой ре-

⁵⁹ Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти / А.М. Карпов. – Казань, 2008. – 224 с.

⁶⁰ Из доклада президента Международной Академии Трезвости А. Н. Маюрова: http://www.tvreza.info/sobriety/today/ways_ru.html

чи о биологических свойствах изучаемых растворов.⁶¹ Водный раствор спирта, в равной мере, как и раствор серной кислоты, фенола, щелочей и других соединений служил для него частными объектами для общей теории. Да и вообще, алкоголь 40° был известен задолго до жизни Д.И. Менделеева. И раз уж «он вывел формулу идеальной водки», то почему и до и после него продавали алкоголь и в 30, и в 40 и в 56 градусов? ⁶²

Водочная квазикультура⁶³ – важный источник российской сверхсмертности. Крепкие алкогольные изделия, полученные в результате дистилляции,⁶⁴ способствуют быстрому достижению опасно высокой концентрации алкоголя в крови.

По словам исследователей демографического кризиса в России Д.А. Халтуриной и А.В. Коротаева крепкий алкоголь – главный фактор сверхсмертности⁶⁵.

Употребление крепкого алкоголя было отмечено ещё при Иване Грозном, но в те времена это явление было реже, да и продукцию эту называли не водкой, а хлебным вином. Кстати, о вине. Может оно не так вредно, может оно даже полезно?

Вино на радость нам дано

Издавна в тёплых странах ценится виноград. Люди порой месяцами питались одним виноградом и соком из него. Для сохранности всю ветвь обрезали и засмаливали. Она могла храниться несколько месяцев.⁶⁶ Или просто доводили сок до кипения. Кувшины или бутылки с соком через полгода после урожая

⁶¹ Менделеев Д. Рассуждение о соединении спирта с водой. СПб, 1865.

⁶² Менделеев и водка (8 января 2002) -

<http://www.drinks.internet.ru/Distillat/mendeleev.asp>

⁶³ **Квази** – словообразовательная единица, образующая имена существительные со значением ложности или мнимости. Культура – это процесс созидательный и не может быть применён к наркотикам, в том числе разрешённым юридически.

⁶⁴ **Дистилляция** (от лат. distillatio — стекание каплями) – перегонка, разделение жидких смесей на отличающиеся по составу фракции. Процесс основан на различии температур кипения компонентов смеси.

⁶⁵ Халтурина Д.А. Коротаев А.В. Русский крест: факторы, механизмы и пути преодоления демографического кризиса в России. – М.: КомКнига, 2006 – 128 с. стр.49

⁶⁶ Баккиоки Самуэль. Вино в Библии. — Тула. «Источник жизни». 2003.

были особо ценны: их ставили по особому случаю или на праздник. Но всегда ли вино содержало алкоголь?

Оказывается, в прошлом словом «вино» (в латинском языке *vinum*, в английском *wine*, в греческом *oinos*, в еврейском *уауין*) называли всё связанное с виноградом: и дерево, и лозу, и гроздь, и виноград, и сок, в том числе бродивший. Отсюда понятна путаница в древних писаниях, где с одной стороны вино хвалят, а с другой ругают.⁶⁷ Люди особо ценили именно виноград, а не алкогольное изделие на основе виноградного сока. Виноград и сейчас для многих народов символ жизни. Корни употребления самого алкоголя уходят в разные страны. Мы сейчас не будем выяснять первоначальные причины его употребления, а попробуем выяснить, правда ли было так сложно сохранить виноградный сок не бродившим.

Существует обыденное мнение, что брожение использовали ранее, как способ консервации сока, между тем мало кто знает, что раньше существовало много надёжных способов консервации помимо брожения. Один из способов сохранения винограда заключался в следующем: срезали ветки с гроздьями, места среза засмаливали густым варом и ветки клали в глиняные бочки в сухое прохладное место. Нутро бочки по одной рекомендации заполняли сухой соломой, по другой – ячменными отрубями. Иногда ветки просто подвешивали на чердаке, но в таком случае, виноград сох и становился очень сладким, как изюм. И конечно, использовали пастеризацию, т.е. доведение до температуры 80° (а вернее просто кипятили, т.к. механизм брожения и сам метод научно был открыт в 1860 г. Луи Пастером).⁶⁸

Пытаясь сохранить брожёное вино, люди вставали перед не менее, а может и более сложной задачей. Алкогольное вино подвержено целому ряду микробов, вследствие чего оно становится кислым, вонючим и заплесневелым, а в последствии перебраживает в уксус. Я был сильно удивлён, когда узнал, что сохранить алкогольное вино было тяжелее, чем сок! И что для сохранения брожёного вина в древности часто использовали муст, т.е. сгущенный кипячением виноградный сок. А никак не наоборот! Для сохранности алкогольного вина написаны целые тома, люди серьёзно озадачивались этой проблемой, ища всё новые и новые способы консервации.⁶⁹ Между тем, под вопросом полезность такого изделия.

Согласно данным зарубежных учёных, виноградный сок имеет высокий защитный эффект на сердечно-сосудистую систему.⁷⁰ Но вино, полученное из этого сока, в процессе брожения почти полностью утрачивает эти положительные качества.

Некоторые люди знали свойство испорченного вина⁷¹ одурманивать человека и часто спаивали других людей, чтобы управлять ими или просто в сугубо военных целях: для нападения, уничтожения. А порой и просто для воровства. Последствия алкогольных традиций, внедрённых в общество, уже мало у кого

⁶⁷ Там же, с. 60-87

⁶⁸ Там же, с. 132-133

⁶⁹ Там же, с. 134-141

⁷⁰ Reuters. Grape juice good for the heart: study. Thu Feb 1, 2007.

⁷¹ Испорченное вино – это вино, в котором появился алкоголь. Алкогольное вино – это испорченный сок, который, как и любой испорченный продукт подлежит выбросу.

вызывают панику и считаются как бы явлением нормальным. Люди уже мало задумываются, что могли бы болеть гораздо меньше или вообще не болеть, только изменив образ жизни. Им вроде бы так удобно. Люди почти не задумываются о том, что могли бы жить намного дольше, имея ещё много сил, с удовольствием трудясь до самой смерти. Помните как в старых сказках *«...и жили они долго и счастливо...»*? Почему-то очень многие считают, что продолжительность жизни и её наполненность имеют обратную зависимость. И.П. Павлов считал смерть до 150 лет насильственной. И это неспроста: резервы нашего организма колоссальны, мы могли бы жить гораздо лучше и при этом дольше. А лучший способ продлить жизнь – это не укорачивать её.

Почему нас спаивают?

Существует несколько версий происходящего. Рассмотрим, какие соответствуют действительности, а какие нет.

«Нет такого преступления, на которое бы не пошел капиталист ради 300% прибыли» (Карл Маркс). Действительно, алкоголь и табак выведены в специальную экономическую нишу, которая даёт необычайно высокий доход как распространителям алкоголя: производителям, продавцам, рекламщикам, так и государству от акцизов. Но тут есть две проблемы. Во-первых, по многочисленным исследованиям в мировой и отечественной практике убыток от алкоголя всегда превышает прибыль (Ф. Г. Углов, Б.И. Искаков). Причём превышает значительно, от 3 до 8 раз в зависимости от регионов и алкогольной политики. Государству не выгодна продажа алкоголя, так как затраты на медицинскую помощь, прямо или косвенно связанную с алкоголем, устранения ДТП и ЧС намного превышают прибыль от продажи алкоголя. В 2006 году сбор «алкогольных» акцизов в федеральный бюджет РФ вырос по сравнению с 2005 годом на 3,9 млрд. рублей и составил 55,4 млрд. рублей, а суммарные потери от алкоголя в год в России составляют около 500 млрд руб.,

или 3% ВВП.⁷² Экономический ущерб, связанный с алкоголем значительно превышает ущерб, связанный с наркотиками, а общие экономические потери, связанные с алкоголем составляют 1% от валового национального продукта в Австралии, 1,6% в Канаде и 2,4% в США, общий экономический ущерб которого от употребления алкоголя в США в 1998 году составил 184,6 миллиарда долларов или 683 доллара на каждого жителя⁷³

Так что вся прибыль от алкоголя – это удел алкогольной мафии и продажных чиновников. Государству как единому организму алкоголь всегда в убыток. Во-вторых, что мешает государству вывести в эту сверхприбыльную экономическую нишу, например, элитные продукты питания? При этом можно разработать систему, при которой будут учитываться льготные группы и незаконное производство продукции. Что мешает получить те же деньги от продуктов, убрав алкоголь и табак?! Что мешает наживаться на распространении еды, одежды, техники? Теперь мне ясно, что спаивание – вопрос не экономический. Его специально сделали экономически-привлекательным, чтобы распространять пьянство. Для чего?

Екатерина II сказала, что «пьяным народом проще управлять». Очевидно, она имела ввиду помыкать. Будучи немкой отроду, она тяготела к политике запада. Что значит «пьяным народом проще помыкать»? И что значит «управлять»? Слово *«управлять»* в русском языке имеет корень *«прав»* от которого произошли такие слова *«правило»*, *«правильно»*, *«справедливость»*, *«правда»*. В русском мышлении все эти слова переплетены. У нас управляет тот, кто владеет правильно. Слово *«власть»* имеет общий корень со словами *«владеет»*, *«лад»*, *«ладно»*. Есть даже такое выражение *«быть в ладу»* и здесь имеется ввиду быть в хороших отношениях. Таким образом, управление и власть в русском мировоззрении представляется с позиций добра и мира. Кстати, рассмотрим слово мир. Какой смысл, по-вашему, наделён этому слову? *Мир* – это вся планета, её биологическая составляющая (такое слово используется, на-

⁷² Т. Батенева. «Известия», 11 апреля 2007 года.

⁷³ Разводовский Ю.Е. Оценка стоимости связанных с алкоголем потерь. Гродненский государственный медицинский университет. Лаборатория медико-биологических проблем наркологии.

пример, в словосочетании «мировая война», то есть война на всей Земле). *Мир* – это отсутствие войны, спокойствие, порядок (например, в словосочетании «мирная жизнь»). *Мир* – это в исконном значении также община, светское общество (жить в миру, а не в монашестве). И произнося слово «мир», человек воспринимает союз всей природы и общества в гармоничном и созидательном процессе. Русский язык богат такими примерами. Вот что значит управлять. А помыкать – это неволить. Хотя имеется ввиду другое. Волю то народу дали: никто насильно водку не заливает. А вот свободу отняли. Почему-то некоторые люди понимают свободу не как исконно «русскую волю», а как анархическую вседозволенность. Что такое свобода? Представим двух людей. Один может ходить куда угодно, а другой не может. Кто из них более свободен. Ну, вроде первый. Уточним ситуацию: эти двое стоят на крыше небоскрёба и у того, кто может ходить куда угодно, завязаны глаза. Он не видит пропасти и одно неверное движение повлечёт за собой падение вниз. Даже если он останется жив, он будет в гипсе и от его свободы ничего не останется. Тот же кто видит пропасть – он ступает осторожно, не подходя близко к обрыву, он понимает, что ему дорога его жизнь. Свобода начинается с видения последствия своих поступков. **Свобода – это возможность выбирать из нескольких вариантов на основе знания о последствиях каждого варианта.** То есть свобода всегда сопряжена с достаточным пониманием происходящего. И свободный выбор всегда предполагает критический пересмотр всех, в том числе принципиально противоположных вариантов. Когда человеку предлагают выбор из двух вариантов: утопиться в речке или утопиться в озере – это выбор без выбора или ложный выбор. Почему я должен выбирать из того, что мне не нужно?⁷⁴

Итак, для чего народом нужно помыкать? Почему бы им не управлять по совести, возвращая и преумножая добро? А представим, что весь народ стал трезвым, что произойдёт? А произойдёт то, что доселе скрытые возможности откроются во всей красе и у власти появится огромная конкуренция. Молодёжь,

⁷⁴ Подобным образом нам говорят: «Не пьёшь водку? Ну, выпей с нами хотя бы шампанского!».

трезво видя политические процессы, станет сама идти во власть, чтобы восстановить порядок и защитить свой народ. И убить трезвую молодёжь очень сложно: они сильные и бесстрашные. А когда их много, то это непреодолимая сила! Власть боится конкуренции, она боится, что их снимут. Но постойте, если власть управляет по совести, её никто снимать не будет. Верно, но когда народ несёт огромный экономический урон, теряет здоровье и своих детей, в то время как олигархи наживают миллиарды – это по совести? Что такое совесть? **Совесть** – это **совместная весть**, **совместное ведание бытия**. Есть ли у людей, принимающих антинародные законы и поддерживающих распространение легальных наркотиков совместное ведание бытия? Да и действительно, когда видишь требования снять все ограничения на продажу спиртного, понимаешь, что дело явно не только в деньгах. **Пьющий человек всегда чувствует себя немного виноватым**, думает мало, а управляется легко. **Причина в спаивании заключается в жажде неограниченной власти и жажде неограниченной наживы**. Многие люди, приходящие к власти теряют совесть, действуют в ущерб народу и чтобы народ это проглотил и не имел воли к борьбе, спаивают его. А сейчас появилась и третья причина.

Раз у нас Россия вымирает, то кому-то это выгодно. Раз вымирает от алкоголя, то алкоголь – это оружие геноцида. Так что, **третья причина распространения алкоголя – это геноцид.**⁷⁵ Это может быть выгодно как некоторым жителям России, так и на Западе, где Россию давно хотят видеть «не лучше» Запада, а желательно и «хуже».⁷⁶ Есть предположение, что Адольф Гитлер⁷⁷ собирался реализовать программу уничтожения России именно с помощью алкоголя и табака. Он не успел воплотить в жизнь свои замысли, так как пошёл на Русь танками и пушками.

⁷⁵ **Геноцид** (от греч. *genos* — род, племя и лат. *caedo* — убиваю) — одно из тягчайших преступлений против человечества, истребление отдельных групп населения по расовым, национальным, этническим или религиозным признакам, а также умышленное создание жизненных условий, рассчитанных на полное или частичное физическое уничтожение этих групп, равно как и меры по предотвращению деторождения в их среде.

⁷⁶ Только дело не во всяких заговорах, дело в банальной конкуренции.

⁷⁷ Ему также приписывают директиву в которой он сказал: «Для славян никакой гигиены, только водка и табак.»

А силой русских не взять, мы это доказали ещё при битве с Наполеоном. Гитлер не успел воплотить свои планы. За него это делают его последователи. Кто они?

Кто нас убивает?

Очевидно, что глобальная политика не ограничивается официальными мероприятиями и люди, заинтересованные в неограниченной власти, пойдут на всё ради неё. Глобальные политические процессы в мире происходят не сами собой, а вырабатываются определёнными группами лиц, стоящими во главе крупнейших транснациональных корпораций, фондов и других структур, имеющих большую власть и большие деньги. Некоторые источники называют эту группу Комитет 300, кто Мирное Правительство, Мировая Закулиса и прочее. Как называть не важно, важно понимать, что есть надгосударственная многоуровневая структура, которая действует сообща исключительно в своих интересах, которые противоречат интересам простого народа: его здоровью, благосостоянию и даже порой выживанию, если этого народа «слишком много». Была даже выработана так называемая **теория «Золотого миллиарда»**,⁷⁸ согласно которой для комфортного проживания на Земле ресурсов на всех не хватит, а хватит только для 1 миллиарда человек. Остальную же часть населения по этому замыслу надо, во-первых, сократить, а во-вторых, подчинить себе, приучив жить от зарплаты до зарплаты. Мировая Закулиса уже сейчас управляет большинством СМИ, транснациональных корпораций, банков, фармацевтических, алкогольных, табачных и нефтяных производств. На-

⁷⁸ **Золотой миллиард** – метафора, определяющая пессимистическое признание ограниченности ресурсов Земли и невозможности распространения этого благоденствия на все нынешнее население планеты (а только на 1 млрд. человек). Разумеется, термин «золотой миллиард», как сильно «идеологически нагруженная» метафора, не употребляется в официальных документах. Там он заменяется набором уклончивых понятий и определений, так что смысл становится ясен из контекста. Так, когда ряд ученых и экспертов ООН объявляют, что благополучная жизнь на Земле возможна только для одного миллиарда человек, они, по сути, используют понятие «золотой миллиард» (Сергей Кара-Мурза).

ша задача, как вы понимаете, защищать свою свободу и независимость от претендующих на наши земли и наши жизни.

В 2000 году Александр Александрович Игнатов⁷⁹ – генеральный директор информационного аналитического агентства при Управлении делами президента РФ опубликовал следующее:

«Ключевым фактором, влияющим на современные глобализационные процессы, является деятельность Мирового правительства. (...) Следует признать, что эта надгосударственная структура вполне эффективно исполняет роль штаба «Нового мирового порядка». Однако в своей работе эта организация ориентируется на интересы малочисленной элиты, объединенной этническим родством и инициацией в ложах деструктивной направленности. Данное обстоятельство – узурпация власти в Мировом правительстве хасидско-парамасонской⁸⁰ группой - требует скорейшего исправления. (...) Препятствием на пути нашей страны в число лидеров глобализации следует считать и неконструктивную позицию Мирового правительства. Выдвинув теорию «золотого миллиарда», Мировое правительство искусственно ограничило число людей и стран, которые имеют право на участие в глобализационных процессах на лидирующих ролях. Россия, по мнению хасидско-парамасонской группы, не должна входить в число таких лидеров и рассматривается исключительно как источник сырьевых ресурсов для «Нового мирового по-

⁷⁹ Александр Игнатов // Стратегия "глобализационного лидерства" для России // Независимая газета. 07.09.2000. http://www.ng.ru/ideas/2000-09-07/8_strateg.html

⁸⁰ **Хасиды** – религиозно-мистическое течение в иудаизме. Усвоив многие тактические и стратегические приёмы современного мира — мобилизацию средств, создание добровольных организаций, политическое лоббирование, использование СМИ, создание политических партий и групп давления, усвоив современные методы политтехнологии и распространения своего учения, хасидизм вошел в XXI век в значительно лучшей форме, чем могли ожидать его многочисленные противники и критики.

Пара- — приставка, означающая нахождение рядом, **либо** отклонение, нарушение чего-либо (например, парабиоз, парамагнетизм, парапсихология, парадокс, параметр).

Масонство (франкомасонство) — религиозно-этическое движение, возникшее в XVIII веке в виде тайной международной организации с мистическими обрядами. Название масон или франкмасон происходит от фр. franc-maçon (в старофранцузском masson, англ. freemason), употребляется также буквальный перевод этого названия — вольный каменщик. Масонство существует в форме местных лож — как правило, небольших групп числом в 10-30 человек, объединённых территориально. Местные ложи учреждаются Великой Ложей, которая служит для неё материнской (*Прим. авт.*).

рядка». Далее в докладе предлагается путь выхода в мировые лидеры. Однако, там не рассказывается о формировании правильного мировоззрения, об отрезвлении и сплочивании народа. Совершенно очевидно, что у России есть три варианта дальнейшего развития:

1. Если попытаться в очередной раз идти вне глобализационных процессов современности, то в ближайшие 25 лет наша страна перестанет существовать как государство, народ, культурная общность. Вместе с Россией прекратит существование и ее элита.

2. Если Россия будет просто следовать глобализационным процессам, то существует высокий риск оказаться в качестве сырьевого элемента «Нового мирового порядка».

3. Третья возможность заключается в том, чтобы Россия стала одним из лидеров «Нового мирового порядка», обеспечив своему народу и своей элите достойное место в дальнейшей истории человечества.⁸¹ Как говорится, если нельзя бороться с движением, следует его возглавить.

Конечно, Запад исторически давит на Россию и, вполне очевидно, им также выгодно выступать в роли паразита. Характерный пример: всеми любимые Соединенные Штаты Америки, потребляют 40% мировых ресурсов, при населении всего 4% от общего числа людей на Земле. Но при всем при этом надо четко понимать, что сегодня ситуация на Западе отнюдь не стабильная, в силу самых разных объективных причин. Полная смерть России не выгодна никому, и если даже кто-то там что-то сказал, мы идём своим путем. Мы русские, мы в России, за тысячу лет не развалились и сегодня не развалимся. Правда, вот холодную войну проиграли – 1991 год ознаменовался не только развалом Великой Державы, но и пиком алкоголизации.⁸²

Хотя справедливости ради отметим, что проиграли мы холодную войну исключительно по версии Запада. Научный потенциал в России все еще отнюдь не слабый, и нам все еще есть, что показать Западу. Это факт. Огромное количество русских

⁸¹ Александр Игнатов // Стратегия "глобализационного лидерства" для России // Независимая газета. 07.09.2000. http://www.ng.ru/ideas/2000-09-07/8_strateg.html

⁸² Уверен, связь прямая, причём вначале была алкоголизация. Это и понятно, ведь пьяный народ развалить и обворовать гораздо проще.

людей работает в самых разных частях света, в самых крупных проектах и компаниях. Во многих случаях, кстати говоря, происходит возврат ученых на Родину. Если в ближайшее время не будет никаких стрессовых состояний в стране, то вероятность выхода российской науки на передовой рубеж отнюдь не нулевая. Причина отставания в научно-техническом прогрессе связана с маразмом власти 70-х и последующих годов. Достоверно известно, что в 70-е годы из-за личных амбиций руководства страны и отдельных руководителей были «завалены» все наукоёмкие технологии, типа микроэлектроники, разработки ЭВМ, передовых архитектур и т.д. Была дана указка сверху клонировать все высокие технологии у Запада. Разработка собственных микроэлектронных решений была прекращена, не смотря на то, что перспективы в ту пору были. Мы не только не отставали от Запада, но по ряду проектов и опережали их. Но роковая ошибка руководства привела к необратимым последствиям. Уже скоро в 80-х годах «передирать» западные решения оказалось невозможным – сложность устройств выросла в разы, началось технологическое отставание страны.

Сегодня в России объективно жизнь постепенно и потихоньку налаживается. Хотя этот процесс назвать безусловным все еще нельзя, **но теперь все только в наших руках, в руках каждого человека.** Перспектив у России – море. И задача каждого человека увидеть эти перспективы для себя, хотя бы примерно наметить свое светлое будущее. А его никогда не будет, если мы будем упрямо твердить о том, что всё в России плохо.

Сами угрозы по большей части не конструктивны: одни начинают беситься, вторые впадают в ступор, третьи не реагируют и только четвёртые совершают правильные шаги. Запад – это мировые гипнотизёры. Безусловно, против России уже давно ведётся политика спаивания и растления. Но важно то, что они нам это сами внушили и мы теперь готовы этим оправдывать своё распутство. Правильно сказал Владимир Даль: **«Трезвость - это свобода от иллюзий и самообмана».** Сила Запада не такая огромная, как многим кажется. Россия не такая слабая, как хотят видеть наши враги. Но мы и правда можем проиграть, если будем свято верить тому, что говорят кругом.

Людей можно мотивировать двумя способами: критикой или вдохновением. Наше дело – вдохновлять людей. Берите ответственность за свою жизнь, свою семью и свой народ сами. И никакие заговоры уже не будут работать. Как показывает практика все эти заговоры мировые имеют, как правило, либо вымышленные корни, либо сильно преувеличенные корни, а беда в том, что мы сами в них начинаем свято верить. А как говорится, *сознание формирует бытие*. Вот во что мы верим, так мы и живем. Верим в то, что против России идет война, значит и живем как на войне, а на войне не живут, на войне мрут. Поэтому, правильнее всего просто быть сознательно трезвым и жить, наслаждаясь ей в полной мере, работая на себя, на свою семью и на свою страну.

Как-то в метро пока ехал по эскалатору услышал интересное звуковое сообщение: *«Ты молод, полон сил. Перед тобой все пути. Поступи в институт, найди работу, займись спортом или создай семью. Всё в твоих руках. Живи без наркотиков»*.

Хронология потребления алкоголя

Добросовестно проводя многочисленные исследования литературных источников, можно прийти к выводу, что за 2-3 столетия до Крещения Руси славяне вообще не знали об алкоголе и других одурманивающих веществах. В каком веке пиво и мёд стали алкогольными (пусть и с малым процентом алкоголя) сказать сложно, но нет чётких указаний на то, что славяне с начала своего существования знали одурманивающие вещества, пусть и с малым процентом спирта.

С X века на Руси было известно привозное вино из Византии, но в силу дороговизны оно было доступно, главным образом, городской знати и богатым людям. Известно, что вина по крепости не превосходят 11%, а до XII века вино на Руси «употребляли только разбавленное водой, так же, как его пили

в Греции и Византии» (греки разбавляли вино водой в соотношении 1:3 или 2:5).⁸³

И.Г. Прыжов в своём историческом труде отмечал, что искусственный (т.е. получаемый путём перегонки) крепкий алкоголь (аль-кеголь — дух вина) был впервые открыт арабским медиком и химиком ар-Рази (Разесом), родившимся в 860 году. «В XIII веке водка появляется в Европе и до XVI века употребляется как лекарство или эссенция и продается по аптекам». На Руси водка становится известна только в XVI веке.⁸⁴

С момента появления водки в Российской империи начинается нравственное разложение народа, поэтому трезвый образ жизни становится для людей ценностной категорией, а трезвость выделяется в значимое для человека качество, за которое начинается борьба, как со стороны простого народа, так и Церкви.

Поскольку продажа «государевой водки» стала средством получения больших дополнительных доходов для государства, а также — для крупных феодалов — винокуров и откупщиков, покупавших у казны право продажи спиртного в отдалённых местностях, то у населения, по сути дела, не оставалось выбора: либо пить в казённых кабаках, отдавая за хмельное пойло звонкую монету, либо не пить, но подвергаться постоянным издевательствам и экзекуциям со стороны государственных органов власти до тех пор, пока не будет «выбита» нужная сумма денег.

Справедливости ради стоит всё-таки рассмотреть, а чем российское пьянство отличалось от европейского. Депутат Государственной Думы Владимир Мединский в своей книге «О русском пьянстве, лени и жестокости» наглядно показывает, что Европа начала пить гораздо раньше и **пьянство в Европе было намного сильнее, чем в России**. Например, непомерное пьянство в Туманном Альбионе, где в VI веке правитель бриттов Гольдас Мудрый издал декрет по которому: «...каждый монах, напившийся до того, что не в состоянии будет петь во время службы, - будет оставаться без ужина». В Англии воду кипятить было не принято и поэтому, в условиях жуткой городской антисанитарии

⁸³ Похлёбкин В. В. История водки, М: Интер — Версо, 1991. — 288 с.

⁸⁴ Прыжов И. Г. История кабаков в России в связи с историей русского народа, 2-ое издание, Казань, б.г.1914

алкоголь до XIX был единственным средством дезинфекции. А что на Руси? Запад давно ведёт идеологическую борьбу против России, т.к. считает её конкурентом и поэтому часто можно встретить заявления западных историков о Руси, как о немытой, грязной, неотёсанной стране. Некоторые указывали и на пьянство. Но между тем разительны контрасты со стороны иных западных историков. «Русским за исключением нескольких дней в году запрещено пить мёд и пиво», - говорил Сигизмунд Герберштейн (1517-1527 гг.). «В Московии же нигде нет кабаков» - утверждал Михаил Литвин (1550г).⁸⁵ Подумать только – нет кабаков! А что происходит на Западе сейчас?

По данным Американской психиатрической ассоциации, в США 13,8% взрослого населения либо пьяницы, либо алкоголики. В течение 10 лет 46 000 американцев погибло во Вьетнаме. За тот же период в США погибло 250 000 человек по вине пьяных водителей. А чего только стоят многолетние пьяные рейды финнов в Питер? И не смотря на страшный алкоголизм в Финляндии, образ финна по-прежнему связан скорее со сдержанностью и аккуратностью, а не с пьянством.⁸⁶

Самым ярким популяризатором пьянства в России был Пётр I. Обеспечивая России великое будущее реформами модернизации страны (многие из которых начал его отец, а то и дед), он не удержался от насилия над своим же народом: насаждал пьянство и разврат, проводил пародии на религиозные службы с использованием большого количества алкоголя. Был он от рождения крепкого здоровья, хотя и нескладен физически: 204 см ростом и узкий в плечах. Однако, имел огромную физическую силу: мог реально завязать узлом кочергу или смять монету пальцами одной руки. Всё бы ничего, да только его непомерное пьянство рано сказалось на его здоровье: уже на пятом десятке он начал страдать от тяжёлого расстройства печени и мочеполовой системы. Умер бы он в 53 года, ведя здоровый образ жизни?⁸⁷

⁸⁵ Мединский В.Р. О русском пьянстве, лени и жестокости. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 528 с. – (Мифы о России).

⁸⁶ Там же.

⁸⁷ Там же.

Один из крупных психиатров дореволюционной России И.А.Сикорский писал: «Раньше было пьянство, а с XIX века начался алкоголизм с его неизбежными последствиями... Алкоголизация вызывает общее расстройство здоровья с преимущественным поражением высших сторон, а именно: чувства, воли, нравственности, работоспособности».

И в нашей стране уже несколько раз проводились кампании отрезвления. И это имело резко благотворное влияние на общество, страна сразу же оживала: моментально падала преступность, резко снижалось количество пьяниц и психических больных, повышались показатели производства и т.д.. Никакие вымыслы тёмных сил, заинтересованных в спаивании населения, не смогли сломить устойчивого общественного мнения о пользе сухого закона: при опросе населения 84% высказались за то, чтобы сухой закон оставить не на время войны, как писалось в Указе, а на вечные времена. В течение 1914-25 гг. душевое потребление алкоголя в стране приблизилось к нулю, составляя 0,1-0,2 литра. Этот закон оказал большое воспитательное и самое благотворное влияние на ум и нравственность людей. Даже, несмотря на его отмену, душевое потребление в стране ещё долго колебалось, не превышало 2 литра, и только в пятидесятых годах начался катастрофический рост душевого потребления. Об этом сухом законе английский общественный деятель Ллойд Джордж сказал: *«Это самый величественный акт национального героизма, который я только знаю»*.⁸⁸

Существующее на данный момент пятое трезвенническое движение было инициировано докладом академика РАМН, старейшего хирурга в мире Фёдора Григорьевича Углова. Выступая в г.Дзержинске, он привёл научные факты, на основании которых сделал вывод, что наша страна вымирает от алкоголя.

⁸⁸ Введенский И. Н. Опыт принудительной трезвости. М.: Издание Московского Столичного Попечительства о Народной Трезвости, 1915.

Русский крест

После перестроечный период в России ознаменовался демографической катастрофой, получившей название *«русский крест»*.⁸⁹

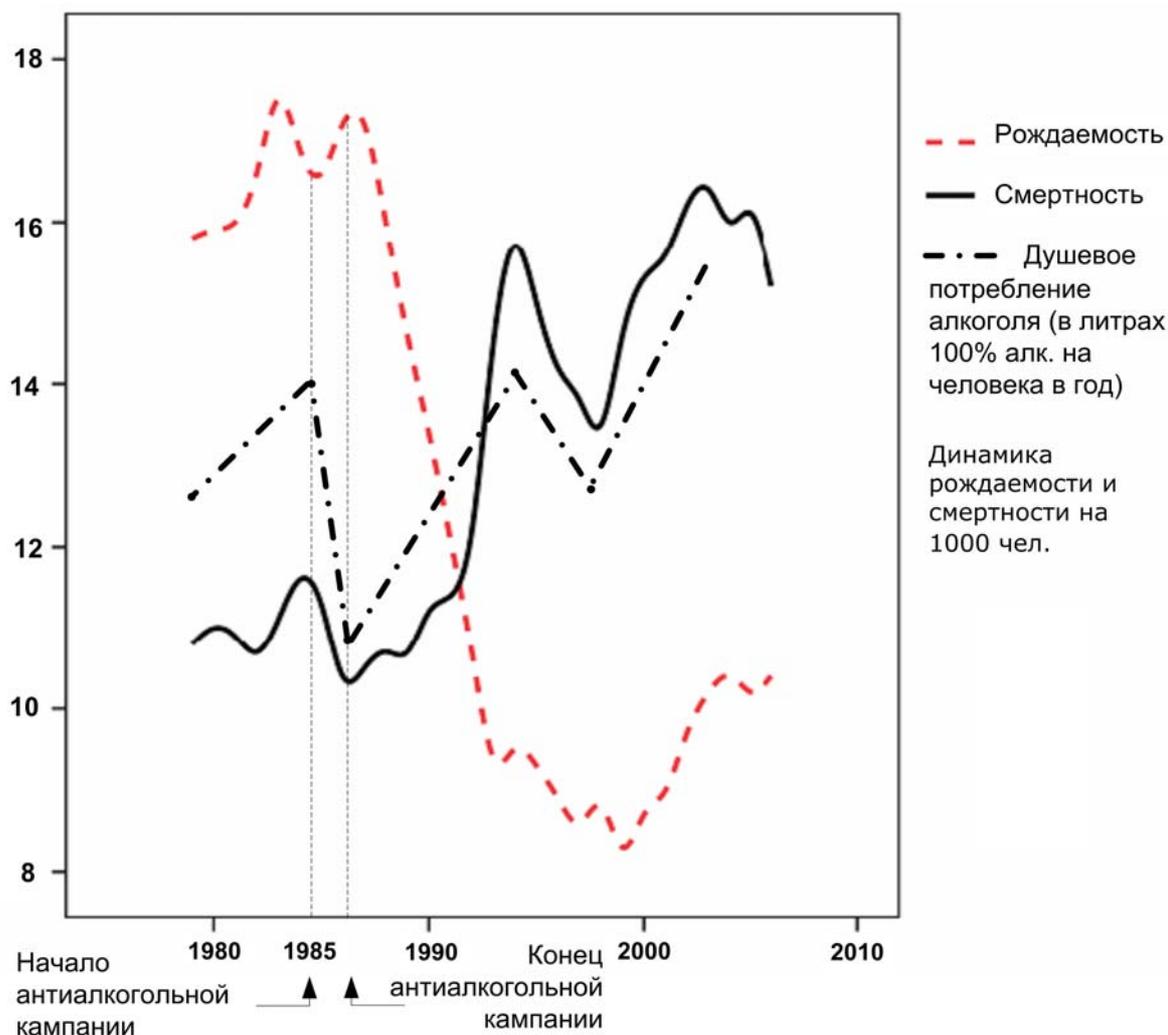
При поиске информации о динамике рождаемости и смертности, а также темпах роста душевого потребления я единого графика найти не смог. Для наглядности я объединил исследования разных учёных по этой проблеме. Общие выводы у них сходны. Динамика рождаемости и смертности отражена Д.А. Халтуриной, А.В. Коротаевым и основана на данных Росстат 2007 и World Bank 2007. Душевое потребление алкоголя я нашёл у доктора медицинских наук А.В. Немцова.⁹⁰ Он взял среднюю по данным V.Treml (1970-1993), Госкомстата РФ (1980-1987) и А.В.Немцова (1981-2001)). В итоге мы можем наблюдать интересную закономерность.

В 1978 году рождаемость была 16 человек на тысячу, смертность 11. В 2005 году показатели поменялись местами: рождаемость стала 11, а смертность 16. Что же произошло с народом, что он стал меньше рожать и больше умирать?

Видна невооружённым глазом потрясающая связь потребления алкоголя и смертности. В 1978 году пили 12 литров, смертность была 11, повысили алкоголь до 14 – смертность повысилась до 12. Далее началась известная антиалкогольная кампания (1 июня 1985 г.). За первые полтора года регистрируемая продажа спиртного упала на 51%. Душевое потребление алкоголя упало с 11 до 14, смертность упала ниже 11.

⁸⁹ Здесь и далее исследование Д. А. Халтуриной, А. В. Коротаева, выполненное при поддержке РГНФ, проект № 06-06-02072а / Алкогольная катастрофа и возможности государственной политики в преодолении алкогольной сверхсмертности в России / Отв. ред. Д.А.Халтурина, А.В. Коротаев. М.: ЛЕНАНД, 2008. – 376 с.

⁹⁰ Природа, №12, 2003. // Немцов А.В, Убойная сила российского пьянства. (Александр Викентьевич Немцов, доктор медицинских наук, руководитель отдела Московского научно-исследовательского ин-та психиатрии Минздрава РФ. Автор книг «Алкогольная ситуация в России» (1995) и «Алкогольная смертность в России, 1980-1990-е годы» (2001)).



Далее антиалкогольные меры перестали действовать и в 1991 г. подпольные винно-водочные изделия составляли более половины от общего потребления, уровень которого приблизился к 1984 г. Начало рыночных реформ (с 2 января 1992 г.) сопровождалось не только либерализацией цен и продажи алкоголя, но и отменой государственной монополии на производство и торговлю спиртным. На винно-водочный рынок хлынули не облагаемый акцизами, а значит очень дешевый алкоголь (А.В.Немцов, 2003).

Потребление спиртного увеличивалось до 1994 г. и составляло 14 литров, смертность подскочила до 16. Затем потребление сокращалось до 1998 г., а с 1999 г. снова начало расти (в 2001 г. 15 л). Таким образом, *главная причина сверхсмертности – это алкоголь, алкогольная мафия и политика прави-*

тельства, которое в упор не хочет видеть алкогольную проблему. О чём угодно говорят кроме алкоголя.⁹¹



Любопытно вела себя рождаемость. Внешне она вела себя зеркально по отношению к смертности, но реально она зависит не от смертности, а от душевого потребления алкоголя. Растёт потребление алкоголя – падает рождаемость, падает потребление – растёт рождаемость. Оказывается это *естественная потребность трезвого человека – продолжать свой род*, рожать здоровых детей. Таким образом, *главная причина нерождения детей – это алкоголь, алкогольная мафия и политика прави-*

⁹¹ Конечно, в правительстве есть честные умные люди, но, по крайней мере, до 2008 года, я не видел никаких шагов в сторону трезвости, да и высказывания слышал почти только из уст В.В. Путина и Г.Г. Онищенко.

тельства, которая, рассуждая о подъёме рождаемости, в упор не видит алкогольную проблему.

Интересно проследить ещё одну закономерность. На другом графике можно увидеть данные академика РАМН Ф. Г. Углова на котором показана закономерность темпов роста потребления алкоголя и доли дефективных детей. Комментировать его я не буду, оставляю на ваше рассмотрение.

По европейским меркам уровень рождаемости в России нельзя назвать беспрецедентно низким, столь же низкая рождаемость наблюдается и во многих развитых странах. Однако уровень смертности в России (и некоторых других восточноевропейских странах) действительно аномально высок.

Гипотезы сверхсмертности

В попытках объяснить демографическую катастрофу разные учёные выдвигают неалкогольные гипотезы: экологический кризис, экономический кризис, кризис медицины, неудовлетворённость жизнью и духовное неблагополучие, а также курение. Все эти причины внесли определённый вклад как в низкую рождаемость, так и в сверхсмертность. Однако их как по отдельности, так и вместе нельзя рассматривать самыми главными причинами.⁹²

После распада Советского Союза, когда смертность россиян резко выросла до аномального уровня, нагрузка на окружающую среду уменьшилась, в первую очередь в связи с падением производства и многократным снижением уровня химизации сельского хозяйства. Объемы выбросов вредных веществ в атмосферу и окружающую среду, в целом, существенно сократились и поэтому очевидно, что экологическая ситуация не является фактором, объясняющим феномен российской сверхсмертности 1990-х гг.

Детальный анализ приводит нас к выводу, что экономический кризис также не является главной причиной кризиса смерт-

⁹² Здесь и далее исследование Д. А. Халтуриной, А. В. Коротаева, выполненное при поддержке РГНФ, проект № 06-06-02072а / Алкогольная катастрофа и возможности государственной политики в преодолении алкогольной сверхсмертности в России / Отв. ред. Д.А.Халтурина, А.В. Коротаев. М.: ЛЕНАНД, 2008. – 376 с.

ности в России. Во-первых, настоящий кризис сверхсмертности разразился в 1990–1994 гг. в более обеспеченных и менее экономически пострадавших северных постсоветских странах: России, Украине, Белоруссии и странах Балтии. В то же время в самых бедных странах Закавказья и Центральной Азии, где экономический кризис был нестандартно тяжелым даже по постсоветским меркам, прирост смертности был существенно меньше.

Высокая продолжительность жизни до сих пор наблюдается в самых бедных регионах: Ингушетии и Дагестане. Незащищенными оказываются не дети и старики, а экономически благополучная группа – мужчины трудоспособного возраста.⁹³

Экономическая ситуация в стране, как правило, сильнейшим образом отражается на состоянии медицины и системы здравоохранения, в целом. Ряд исследователей указывали именно на кризис российской медицины в качестве основного фактора катастрофической смертности в России. Однако, Россия избежала резкого снижения расходов на здравоохранение в 1992–1995 гг. Согласно двум независимым оценкам, их снижение, с учетом поправок на инфляцию, составило около 10%. Количество больничных коек и врачей на душу населения почти не уменьшилось. Смертность от инсультов выросла с 1987 по 1994 гг. за счет увеличения количества инсультов, в то время как процент умерших среди перенесших инсульт практически не увеличился. Состояние медицины в России вряд ли хуже, чем в странах Закавказья и Центральной Азии, где ситуация со смертностью и продолжительностью жизни, в целом, заметно более благополучная.

Достаточно распространенным является предположение о том, что социальный стресс и неудовлетворенность постсоветской действительностью являются причиной сверхсмертности россиян. Однако жители многих постсоветских и восточноевропейских республик в 1990-е гг. были ничуть не более, а зачастую менее счастливы, удовлетворены жизнью и оптимистичны, чем россияне. Однако это не мешало жителям этих стран иметь на много меньшие показатели смертности и значительно большие показатели продолжительности жизни.

⁹³ Вера ШЕРШНЕВА. «Вечерняя Москва», 18 апреля 2007 года <http://demoscope.ru/weekly/2007/0285/gazeta018.php>

Курение – безусловно, мощный фактор избыточной смертности россиян, и в особенности мужчин. Это мощный фактор развития рака, в особенности рака легкого, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Ситуация с курением в России – одна из наиболее тревожных в мире. Уровень курения среди подростков после перестройки утроился, а ведь по данным научных исследований курение, в среднем, сокращает жизнь на 10 лет. В то время как курение, безусловно, вносит значительный вклад в снижение продолжительности жизни россиян, оно все же не может объяснить кризиса смертности начала 1990-х. В пользу этого, в частности, говорит снижение смертности от рака легкого, который образуется почти всегда от курения.

Таким образом, нельзя всем комплексом причин объяснить «русский крест», минуя алкогольную причину. Уже само географическое распределение демографических показателей указывает на важность алкогольного фактора, поскольку Россия и другие постсоветские европейские государства, в отличие от стран Закавказья и Средней Азии, а также глубоко исламизированных республик Северного Кавказа, имеют тяжелые алкогольные проблемы.

Алкогольная смертность

Под маской значительной части сердечно-сосудистых диагнозов скрывается алкогольное отравление, поскольку дозы алкоголя, обнаруженные в крови у ряда умерших были смертельно опасными. Нередко связанными с алкоголем являются и «трезвые» смерти от болезней системы кровообращения, поскольку нанесенный алкоголем вред нередко приводит к развитию хронических заболеваний. Многие геморрагические инсульты⁹⁴ в России спровоцированы потреблением алкоголя. Такие инсульты характеризуются высокой летальностью, но смерть может наступить через определенный срок после инсульта, и повышен-

⁹⁴ **Инсульт** – остро развивающееся нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся повреждением ткани мозга и расстройством его функций. **Геморрагический инсульт** обусловлен кровоизлиянием в мозг; чаще он возникает при гипертонической болезни.

ный уровень содержания алкоголя в крови умерших зарегистрирован не будет.⁹⁵

Вклад алкоголя в смертность от внешних причин (травмы, отравления, несчастные случаи, убийства, самоубийства) гораздо выше, чем в сердечно-сосудистую смертность. Смертность от алкогольных отравлений в России – самая высокая в Восточной Европе и, по всей видимости, самая высокая в мире.

Широко распространено мнение, что причиной большинства алкогольных отравлений является повышенная токсичность нелегального алкоголя. При этом забывается, что этанол сам по себе – токсичное вещество, и что одномоментный прием 400 г качественного спирта является смертельно опасным для большинства. Токсикологические исследования показали, что основная часть потребляемых в России самогона и фальсифицированной водки не более, а в ряде случаев, менее токсична, чем качественная водка.

Огромен вклад алкоголя в смертность от внешних причин: отравлений алкоголем, убийств, самоубийств, ДТП, травм, несчастных случаев и т.д. Большинство убийц в России нетрезвы в момент убийства. В нетрезвом виде погибает около половины самоубийц, значительная часть которых не совершила бы роковой шаг, если бы не находилась в одурманенном состоянии (Немцов 2001). По расчетам А. В. Немцова, в 1994–2001 гг. **алкогольные потери в России составляли более 550 тысяч человек в год**. Это значит, что большая часть разрыва между рождаемостью и смертностью, выливающегося в убыль населения России, приходится на алкогольную смертность.

И в советские годы, и после перестройки основными источниками кризиса сверхсмертности в России являются смерти от болезней системы кровообращения и от внешних причин. Оба класса причин являются алкоголезависимыми. Именно поэтому эти виды смертности особенно живо «откликнулись» на антиалкогольную кампанию и на её прекращение. В большинстве случаев наличие алкоголя в крови не фиксируется в официальных

⁹⁵ Здесь и далее исследование Д. А. Халтуриной, А. В. Коротаева, выполненное при поддержке РГНФ, проект № 06-06-02072а / Алкогольная катастрофа и возможности государственной политики в преодолении алкогольной сверхсмертности в России / Отв. ред. Д.А.Халтурина, А.В. Коротаев. М.: ЛЕНАНД, 2008. – 376 с.

актах о смерти (очень часто из этических соображений), что приводит к колоссальной недооценке алкогольной смертности.

Дельтапланы: миф или реальность?

Дельтапланый спорт бурно развивался в Советском Союзе. Тогда дельтапланы делали в промышленных масштабах. Бурное развитие закончилось, когда ДОСААФ не стало. Но подхватили энтузиасты. Никуда не могли деться те сотни тысяч энтузиастов, которые летали, совершенствовали свои модели. Дельтаплан был эталоном трезвости. Почему? Человек, управляющий дельтапланом должен очень тонко чувствовать полёт. Ошибка может привести к смерти. Человек управляет дельтапланом с помощью трапеции (управляющий механизм). Он должен очень чутко, нежно чувствовать её (это называется «чувство ручки»). Если дельтаплан остановился, то будет неизбежное падение и на высоте менее 100-метров над землей он уже не выйдет из пике (штопора). То есть неизбежно упадёт и получит серьёзную травму или даже погибнет.

Оказалось, что если человек выпил, то «чувства ручки» нет неделю. При этом достаточно было выпить всего бутылку пива или фужер вина. С повышением душевого потребления алкоголя, дельтапланеристы увлеклись культурупитейством и очень часто стали происходить среди них несчастные случаи.

Как происходит падение дельтапланного спорта? Бывший лётчик-дельтапланерист спортсмен выпил в выходные с друзьями. Он неделю не может летать. Едва проходит неделя, он снова выпивает, успев полетать или, даже, не успев. Проходит вторая неделя, третья. Он либо понимает, что летать опасно и не летает – это первый вариант. Но при втором варианте, когда он всё же летает, такие полёты часто заканчиваются трагедией.

Таким образом погибло очень много дельтапланеристов. Причём, во время полёта все они были трезвые, то есть в их крови не было алкоголя, последняя выпивка была неделю назад. Но этого было достаточно.

Николай Барянов делал интересные наблюдения: парни и девушки, ведущие трезвый образ жизни, прекрасно чувствовали дельтаплан. А вот, люди, иногда употребляющие алкоголь, имели серьёзные проблемы с его управлением. По роду деятельности он наблюдал, как учат летать.

Совершенно непьющие девушки творили чудеса полёта: они прекрасно ориентировались в пространстве, понимали, куда надо рулить и никаких проблем с ними не было. Но что происходило с пьющими людьми. Культурно-пьющие молодые люди начинали бояться, переставали понимать, что происходит. Вот так инструкторы вычисляли, кто пьёт, а кто нет. Видели, если в полёте человек хорошо себя чувствует и управляет дельтапланом, то он оказывался непьющим.



Почему люди пьют?

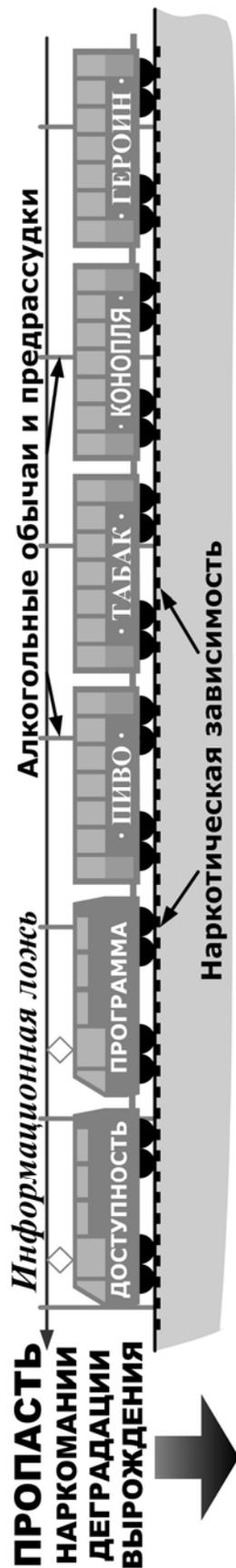
Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы.
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство – без причин.
(С.Маршак, вольный перевод из Г.Олдрича)

Так почему же люди пьют?

В чём причина употребления алкоголя, табака, наркотиков? Президент МАТр⁹⁶ А.Н. Маюров предложил интересную схему. Представим паровозик, который едет в пропасть наркомании. В каком месте находится вагон с героином? Что из себя представляет локомотив? Героин – это последний вагон, а пассажиры почти все садятся сначала в первый вагон, с которого и начинается приобщение к миру наркотической иллюзии. Первый вагон, в который садится будущий наркоман – это пиво. Далее вино, водка, табак, марихуана, ЛСД, экстази, интоксиканты, кокаин и героин. Приобщение в целом происходит именно по этой схеме. Может быть небольшая рокировка, но не более одного вагона.

Что же это за паровозик такой? Провода, которыми он «питается» – это информационная ложь. Держится она на столбах алкогольных мифов и предрассудков типа «алкоголь согревает», «алкоголь питает» и т.д. Едет состав на рельсах наркотической зависимости, а локомотив его – это доступность и психологическая программа, которая и вынуждает человека пить по разным поводам: «замёрз - выпей», «для аппетита – выпей», «горе - выпей», «радость - выпей».

⁹⁶ Международная Академия Трезвости / www.intacso.ru



Паровоз Маюрова (укороченный состав)

Так как же решить алкогольную проблему? Убираем доступность – поезд не едет. **Меняем убеждения людей** через плакаты, книги, фильмы, лекции, мероприятия, личный пример и личное общение – всё, **поезд не едет.**⁹⁷

А как решить наркотическую проблему? Помните, в каком порядке идут вагоны? 100% наркоманов колются уже, будучи потребителями алкоголя. А когда этой легализованной дури не хватает, начинают пробовать более сильные наркотики. Почти все начинают курить марихуану после курения табака. **Убираем легальные наркотики – решаем проблему наркомании.**

Нам необходимо решить демографическую проблему. Но почему-то государство пытается её решить, только путём поднятия рождаемости. Да, у нас она низкая, но не ниже чем в Европе, а там народ не вырождается. Почему? Да потому, что там нет такой сверхсмертности. Умирает у нас в год около 2 млн. человек. Рождается около 1 млн. Напомню, от алкоголя умирает до 700 тысяч человек, от табака ещё 350, от наркотиков 70 тысяч.

Если мы уберём легальные наркотики, сделаем привлекательной трезвую идеологию, то мы сделаем рождаемость выше смертности и решим демографическую проблему.

⁹⁷ Самым важным звеном является изменение убеждений, т.к. формирует осознанный отказ, сознательную трезвость.

Как создаётся психологическая программа на употребление спиртного? Геннадий Андреевич Шичко писал: «**Настроенность или установка на спиртное является первым звеном проалкогольной запрограммированности....** Настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питейное убеждение образуют проалкогольную запрограммированность.... Под влиянием питейной запрограммированности вы пробуете пить»; «Систематическое проведение праздников с горячительными «напитками» выработало привычку к употреблению отравы именно по праздникам».⁹⁸



Г.А. Шичко (18.05.1922 – 03.11.1986) – кандидат биологических наук, ученик И.П. Павлова, исследователь второй сигнальной системы

Он впервые наиболее адекватно выдвинул теорию и практику избавления от алкогольной, табачной и наркотической зависимостей. Его результаты были просто поразительны: почти 100% людей, прошедших 7-10-дневный курс, никогда более не употребляли алкоголь и не курили. Основа метода – это прослушивание лекций, изучение тематической литературы и ведение специального разработанного им дневника.⁹⁹

Мы задаёмся вопросом: почему люди пьют. Наверное, нам было бы интересно ответить и на многие другие вопросы: откуда такие дикие традиции в некоторых племенах?

В Таиланде живёт немногочисленное племя Падаунг или «длинношеих каренов». Длинные шеи женщин падаунг представляют собой древнюю традицию племени. С пяти лет они начинают надевать на шею медные кольца. К моменту, когда девушки взрослеют, они становятся обладательницами самой длинной в мире шеи – более 20 сантиметров, которая считается эталоном красоты.

⁹⁸ **Алкогольная запрограммированность** – искажение сознания ложными алкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву.

⁹⁹ Подробнее читайте в книге: Шичко-Дроздова Л.П. Слово есть бог. – СПб, 1994.

Для чего они с детства надевают себе кольца на шею? Говорят, что проволока, которой стягивают на весь день шеи, запястья и лодыжки местных женщин, когда-то была призвана ограничить их возможность убежать от мужа в соседнее селение. С течением истории бегства прекратились, а традиция осталась – в высокогорных деревнях падаунг в тайландских провинциях Чианграй и Мэхонгсон и сегодня можно видеть, как с утра мужчины накручивают на шеи своих дочерей килограммовые обручи проволоки.



Скажите, традиция? Эта традиция стоит очень дорого для девушек. Снять кольца они уже никогда не смогут. У них растягиваются шейные позвонки и атрофируются шейные мышцы. При съёме колец происходит моментальная смерть от разрыва позвонков.

В других племенах свои «традиции». На маленьких островах Альфурского моря, расположенных между Новой Гвинеей и Зондскими островами, почти всюду существовал обычай спиливать девушкам зубы в знак совершеннолетия. Берут камень и стачивают. Неужели они видят какую-то пользу в их отсутствии? В Африке существует обычай выбивания зубов у невесты в день свадьбы. В Центральной Африке выламывают и спиливают большой треугольный кусок с нижнего и внутреннего края каждого переднего резца, так что образуется пролом в середине ряда. Иногда при помощи долота выбивают только передние зубы. Такие вот «традиции» у них. Нам они кажутся дикими, но стол же дикие, если взглянуть трезво, и «традиции» употребления алкоголя.

А как же культура питания?

Вряд ли кого-то сможет удивить тот факт, что в нашем обществе считается нормальным «культурно» отравить себя в праздничной обстановке. «Умеренное» потребление алкогольного наркотика считается необходимым элементом социализации,¹⁰⁰ в то время как трезвость (так же, как и беспробудное пьянство) нередко называют отклонением от «нормы». Но ведь никто не родился с бутылкой пива в руках или сигаретой во рту. Невозможно не признать: именно *трезвость является естественным*, дарованным нам с рождения состоянием, которое обеспечивает возможность жить здоровой, счастливой и полноценной жизнью!¹⁰¹

Сравним два пути, предлагаемых для решения алкогольной проблемы, в следующей таблице:

Утверждение сознательной трезвости	Борьба с пьянством и алкоголизмом
Научная основа — теория трезвости.	Основа — «теория культурного питания»
<i>Создателями</i> теории трезвости являются такие известные учёные как <i>И. М. Сеченов</i> (творец российской школы физиологии), <i>В. М. Бехтерев</i> (невропатолог, психолог и психиатр), <i>И. А. Сикорский</i> (психиатр и публицист), создатель системы	Кто является <i>автором «теории культурного питания»</i> — до сих пор не ясно. Это какие-то безвестные виноделы и виноторговцы, а также привыкшие беззаботно отравлять себя и других (или же одурманенные «успеш-

¹⁰⁰ **Социализация** — становление личности в процессе усвоения знаний, ценностей и норм общества.

¹⁰¹ **Трезвость (1)** — это полный и осознанный отказ от алкогольных, табачных и наркотических самоотравлений, это жизнь без алкоголя — естественное и единственно разумное состояние человека, семьи, общества, государства.

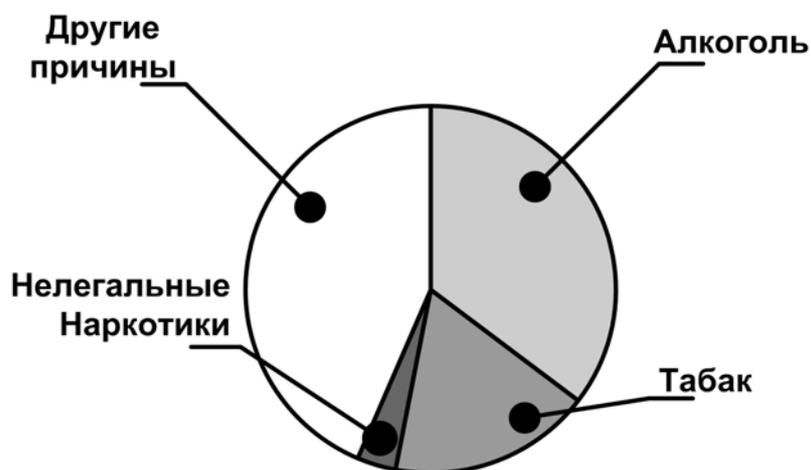
Трезвость (2) — это **ясное сознание**, свободное от запрограммированности на отравление алкогольными, табачными, наркотическими ядами или иными химическими интоксикантами и неискажённое никакими предрассудками, ложью, психологическими зависимостями и страстями.

<p>химических элементов Д. И. Менделеев, исследователь влияния на общество сухого закона 1914 года И. Н. Введенский, автор русскоязычного учебника трезвости А. Л. Мендельсон, великий русский педагог С. А. Рачинский, величайшие писатели Ф. М. Достоевский и Л. Н. Толстой, отец советской физиологии И. П. Павлов, а также родоначальники современного трезвенного движения — физиолог Г. А. Шичко и всемирно известный хирург Ф. Г. Углов.</p>	<p>ной» сделкой по продаже собственной совести) графоманы и шоумены.</p>
<p>Теория трезвости прямо и открыто заявляет, что алкоголь — это наркотический яд</p>	<p>«Теория культурного питания» называет алкоголь «специфическим» пищевым продуктом, вскользь замечая, что этот «продукт» не рекомендуется давать детям, беременным женщинам, водителям за рулём, больным и т. д.</p>
<p>Нормальным человеком считается здоровый, сознательно избегающий отравлений психологически независимый человек, который не только сам не употребляет одурманивающих веществ, но и осознаёт лежащую на каждом из нас ответственность за свободу будущих поколений от легальных и нелегальных наркотиков.</p>	<p>«Нормальным» считается тот, кто пьёт «умеренно», приносит стабильный доход производителям одурманивающего зелья, неустанно подтачивает своё здоровье, а значит — рано или поздно понесёт свои деньги и в больницы, а некоторые и в наркологические кабинеты. Алкоголики, конечно, считаются отклонением от нормы, но их</p>

	(как и трезвенников) принято возвращать к «нормальному» уровню потребления наркотика.
<p>Выбор, который даёт человеку теория трезвости: сознательная свобода от любого воздействия на организм психотропных веществ, или же (под давлением тех или иных обстоятельств) не менее сознательное отравление ими — вопреки здравому рассудку, нравственному долгу перед потомками и принципу самосохранения.</p>	<p>Выбор, который предлагает своим приверженцам «теория культурного питья» заключается лишь в том, какое из одурманивающих веществ избрать для самоотравления: пиво, вино, водку, коньяк или что-нибудь из заморской экзотики. Знать же о последствиях поглощения этих гремучих смесей — считает «теория культурного питья» — человеку совсем не обязательно...</p>
<p>Теория трезвости направлена на возвращение обществу абсолютной трезвости как надёжной основы его развития. Она призывает как взрослое, так и подрастающее поколения, а в особенности — женщин и детей вести абсолютно трезвый образ жизни. Это значит, что во взрослую жизнь будут входить здоровые поколения молодых людей, которые будут воспитывать здоровых детей.</p>	<p>«Теория культурного питья» направлена на поддержание деструктивного культа «умеренного питья» среди населения. Она тормозит развитие общества и защищает баснословные доходы производителей алкоголя, призывая на вооружение весь накопившийся за многие годы балласт алкогольной демонологии и мифологии.</p>

Теория трезвости направлена на всех: на алкоголиков, пьяниц, пьющих умеренно, пьющих культурно, на детей и молодёжь которые ещё не пьют.

А на кого направлена теория «культурного питья»? Призывать пьяниц и алкоголиков пить культурно бесполезно. Они могут либо пить, либо вообще не пить – осознанного понятия «культурного» питья у них отсутствует по причине химической зависимости к спиртному. Призывать пить «культурно» и «умеренно» пьющих уже «культурно» и «умеренно» также глупо: они и так пьют «культурно» и «умеренно». Теория «культурного питья» направлена своими действиями на *пристрастие к спиртному* подрастающих детей, имеющих ещё естественную трезвость в своей жизни – «пейте культурно, умеренно, совсем немного, хорошее вино, коньяк или водку, правильное пиво, под хорошую закуску, в приятной компании, для повышения настроения, общения, для расширения сосудов и снятия стрессов.» А в результате каждая третья смерть в России от алкоголя (Немцов 2001, 2003), и это именно та треть, на которую смертность в России больше рождаемости. Абсолютные потери оцениваются от 500 (Немцов 2003) до 750 (Немцов 2001) тысяч человек в год в одной России, а потери за 1990-е годы более чем 7 миллионов человеческих жизней (Немцов 2001).



Общая смертность в России за 2001 год.

Урон от легальных наркотиков поражает воображение, но не менее удивительно, что даже просто личный пример сознательной и абсолютной трезвости напрямую способствует решению алкогольной, табачной и наркотической проблемы.

Трезвый образ жизни

Трезвость даёт человеку колоссальные преимущества в жизни. Трезвый, свободный от влияния любых наркотических ядов человеческий организм имеет непревзойдённые возможности самовосстановления, саморегуляции и самозащиты, у него достаточно сил противостоять неблагоприятным экологическим факторам. Трезвость обеспечивает организму возможность надолго сохранить свою естественную молодость и силу. При этом беспрепятственно развивается интеллект и творческое воображение, легко приобретаются новые знания и опыт.

Почему молодёжь не может понять, что такое трезвость? Потому что молодёжь думает: «трезвость - это постные лица, никакого веселья, серые дни, тоска зелёная». Так вот это всё ерунда! Мы встречаемся с друзьями, пляшем, играем на инструментах, поём песни до утра. Всё как у людей. Но без алкоголя, табака и других наркотиков. Всё как у людей и даже лучше: после такого веселья высыпаемся за 6 часов (лично мне на природе порой хватает и 4 часа), встаём отдохнувшие, румяные. Голова не болит, жажды нет, состояние отличное! Можно идти и работать дальше. Что мешает поступать также другим людям? Мешает выработанный с годами стереотип, который связывает веселье с алкоголем, общение с алкоголем, праздник с алкоголем. Не будь этого постоянно внедряемого стереотипа никто бы не пил техническую жидкость. Многие люди отмечают преимущества трезвого отдыха. Многие, даже изредка пьющие люди, хорошо отдыхают в компании трезвых людей без алкоголя. Просто у них ещё **недостаточно информации и поэтому нет убеждённой трезвости**. Иногда люди отстраняются от трезвых компаний и людей потому, что считают таких людей фанатами. Отчасти сами трезвенники чрезмерно агитируют за трезвость и этим вызывают отторжение. Но стоит понять, что такое агрессивное поведение трезвых людей – это противостояние нашему с вами уничтожению, которое производится с помощью алкоголя.¹⁰² Но

¹⁰² Напомним, что у нас в России от алкоголя умирает до 30% от количества всех смертей или 700 тысяч человек в год.

Вы меня можете поправить: Вы то пьёте в меру, не до рвоты. Вас то никто не уничтожает.

Человек живёт в обществе и неизбежно будет сталкиваться с людьми пьющими, которые могут угрожать его жизни или здоровью. Это неизбежно. Большинство аварий на дорогах по вине одурманенных алкоголем людей. **И оградить себя и своих детей от социальных последствий алкоголизации мы можем, только поняв свою ответственность, став трезвым человеком и, внося посильный вклад в дело отрезвления.**

Человек и общество связаны друг с другом и все наши действия отражаются в общественной жизни. Но, прежде всего в нашей семье. Давайте подумаем вместе: кто несёт наибольшую социальную опасность: алкоголик или человек «культурно-пьющий»? Представьте, идёт ребёнок по улице и видит: мужик валяется в луже. Воняет от него страшно, а рядом валяется бутылка. Ребёнок понимает: «дядя валяется, потому что выпил». Такой человек своим видом и поведением как бы кричит: «Никогда не травись алкогольным ядом!» А теперь представим: симпатичная девушка, на празднике в гостях пьёт из бокала культурно, умеренно. Она то ещё под забором не валяется! И ребёнок понимает: «будешь пить – будут девушки любить», или: «будешь пить – станешь красивой, будут мужчины любить». Поэтому, чтобы избавить детей от алкоголя Вам нужно либо быстро спиться, либо стать трезвым человеком и показывать своим образом жизни пример трезвости. Есть у Вас гарантия, что Ваши дети, начав пить, не сопьются? Нет такой гарантии. Академики спиваются точно также как сантехники и электрики. Никакой разницы. Есть у Вас гарантия, что Ваши друзья, начав пить, не сопьются? Нет такой гарантии. У меня два друга спиваются и я не смог им помочь. И родные не смогли помочь. Теперь либо выживут, либо сопьются и уйдут в небытие. Вот ради них я трезвый! Ради своих друзей. Ради тех, кто ещё трезв, чтобы они реализовали весь свой потенциал! Каждый человек творец. Когда рождается *личная трезвая позиция* не понятно, откуда появляются доселе *скрытые жизненные резервы*, которые ранее блокировались даже от самых малых доз алкоголя. Я не могу представить, чтобы взять и отключиться или даже сузить своё

внимание или своё восприятие, потому, что я люблю эту жизнь во всех её проявлениях. И мне приятно всегда быть начеку. Для того, чтобы защитить себя и свою семью. Всегда, в любое время и в любом месте. Пока я жив.

Далее стоит помнить, что алкоголь – это наркотик и доза его неизменно растёт. У кого-то быстрее, у кого-то медленнее. Чем хуже тот человек, который не может всю жизнь пить в меру? Или мы все такие глупые эгоисты, что готовы за навязанную нам привычку заплатить своим собственным уничтожением? Нам говорят: «Пей в меру». А какая может быть мера при употреблении технической жидкости? Для чего это? Поверьте, Вы можете налить в свой бокал хороший виноградный сок, произнести хороший тост и получить не меньше удовольствия. Мы с друзьями практикуем это уже больше двух лет. Коэффициент общения и радости при таком образе жизни объективно выше не трезвого образа жизни. Мы перестали уставать. Слава Богу, перестали болеть.¹⁰³ Мы просыпаемся без будильника! Надо в 8, встаём в 8. Надо в 7, встаём в 7. Надо в 6, встаём в 6! Вне зависимости от того, во сколько легли и насколько тяжёлый был день! Уже через год после полного отказа от алкоголя и табака я стал чувствовать решения. Не вырабатывать, а именно чувствовать! Это называют интуицией. Иногда вроде всё просчитаешь, да чувствуешь нужно по-другому. Когда не слушаешь себя – проигрываешь. Когда вопреки уму поступаешь по интуиции – одерживаешь победу.¹⁰⁴ Уже спустя полгода трезвости я смог регулировать количество пищи. Теперь мне требуется для полноценного питания меньше еды. Предпочитаю иногда бегать. Обычно мы пробегаем около часа, хотя могли бы больше – после часового бега сил хоть отбавляй и жажда не мучает! Всё это доступно каждому человеку, тем более что это не просто забота о здоровье, а проявление высших патриотических чувств, забота о своём народе.

¹⁰³ По крайней мере болеть стали намного реже и меньше. Часто та же простуда или грипп заставляет всего лишь потеплее одеться, а не выливается в повышенную температуру или головную боль.

¹⁰⁴ Хотя слушать нужно именно интуицию, а не «чувства». Чувствами нужно управлять.

Два типа мировоззрения

Раньше мы думали, что принципиально не пьют только люди с различными заболеваниями или просто фанаты. Теперь мы понимаем, что оказывается всё гораздо сложнее и абсолютная трезвость нам предписана природой. Но каким образом скрывают эту информацию от большей части населения? Каким образом, позволив узнать эту информацию, можно отнять у человека волю к действию?

Существует два типа мировоззрения: калейдоскоп и мозаика. Смотрел через калейдоскоп и собирал мозаику в детстве, наверное, каждый человек. Калейдоскоп – это такая труба, при просмотре в которую видны обрывки картинки, разбросанные по кругу. Сколько не крути калейдоскоп, стройной картины не получишь никогда. Мозаика же – это стройная картинка, которую может собрать человек. По типу «калейдоскоп» мир представляется хаотичным, процессы в котором происходят как бы сами собой и на них повлиять как бы нельзя. Некоторые люди мощным социальным переменам придумали умное название «точка бифуркации».¹⁰⁵

Действительно, при обозначении момента перехода от одного состояния к другому, когда есть разные варианты дальнейшего развития и велико значение случайных факторов, говорят именно о точке бифуркации. Но значит ли это, что момент выбора пути очень краток? С точки зрения временной протяженности понятие «точка бифуркации» аналогично понятию «революция». Ведь революция – это качественное изменение основных характеристик, скачок из одного качества в другое. Но значит ли это, что революция длится не более месяца, недели, года? И значит ли, что революция – это процесс хаотический? Просто так по во-

¹⁰⁵ **Бифуркация** — термин происходит от лат. *bifurcus* — «раздвоенный» и употребляется в широком смысле для обозначения всевозможных качественных перестроек или метаморфоз различных объектов при изменении параметров, от которых они зависят.

Точка бифуркации — критическое значение при изменении «управляющей» переменной (время, расстояние), в котором система выходит из состояния равновесия. В точке бифуркации у системы появляется «выбор», в котором присутствует элемент случайности, приводящий к невозможности предсказать дальнейшее развитие системы.

ле случая ничего не делается. Более того, вся история человечества в разных ключевых моментах не была случайной, а имела предопределённый характер определёнными группами лиц, которые были в этом заинтересованы.

Термин «точка бифуркации» не объясняет существо произошедшего процесса, не обнажает нити управления, с помощью которых, например, довели СССР до развала. Через калейдоскоп стройной картины не увидишь. И как с мозаикой?

Мировосприятие «мозаика» говорит о том, что мир гармоничен и целостен и понимать его стоит в целом. И даже если в этой мозаике не будет хватать нескольких кирпичиков, картину в целом можно дорисовать в уме.

Издавна для управления массами создали ложную картину миропонимания, чтобы всегда быть впереди этой толпы и помыкать ей. Для себя элита оставила тип мозаика и истинные знания о мире, а толпе дала калейдоскоп и ложную картину мира. Чтобы человек чувствовал ощущение свободы, ему дают право выбора. Только выбирать дают возможность между заведомо ложными вариантами, скрыв истинный. Нам кричат: «Какая экономика лучше, плановая или рыночная?». И почему-то ни у кого не возникает предположения, что рынок – это средство осуществления плана. Другие нам заявляют: «Какое мировоззрение правильное: идеалистическое или материалистическое?». И опять нас раздирают на части. В психиатрии даже есть такая болезнь шизофрения, при которой у человека раздвоено сознание.

Если идти дальше, то дойдём до следующего ложного выбора. Многие, например, слышали: «если не будешь пить культурно, то сопьёшься». Но никто же не говорит, «если начнёшь пить культурно, то можешь спиться». Итак, выбор абсолютной трезвости скрыт уже на стадии свободы выбора человека. Помните, что «нельзя быть чуть-чуть беременной»? Также и нельзя быть трезвым, поднимая даже фужер шампанского. Ведь справедливо заметил выдающийся учёный Эрих Фромм: ***«жажда того, что вредно – вот в чём сущность душевного заболевания»***.¹⁰⁶

¹⁰⁶ Эрих Фромм. Человек для себя. Erich Fromm. Man for Himself. An Inquiry into the Psychology of Ethics. Пер. с англ. и послесл. Л. А.Чернышевой. Мн.: "Коллегиум", 1992.- 253 с." OCR "Sergey Vytko"

«Сделав шаг, невозможно остаться на месте. Употребив дозу яда, невозможно не нанести вред своему здоровью» (Е.Г. Батраков). Вот почему можно согласиться с красноярским ученым А.П. Сугоняко, который утверждал: **«Все то, что человек ощущает при употреблении спиртного – это признаки, которые говорят о разрушении здоровья, об отравлении, о возникновении заболевания».**

Дальше обильно подбрасываются алкогольные мифы, байки, песни и фильмы, где главный герой пьёт и курит. Всё это оправдывает употребление алкоголя. И вместо того, чтобы задуматься, многие себя тешат выдумками об алкоголе: «А зачем думать, жираф выше, ему виднее». Те, кто узнал о безусловном вреде алкоголя, но пока ещё не видят политической подоплёки, убеждают себя тем, что человек – существо иррациональное. Но выбор ли это самого человека?

Многие люди задумываются о том, что в мире что-то не так и что людей ведут не туда, но сами продолжают совершать иррациональные действия. Причём не осознают это порой до самой смерти. А разгадка часто совсем рядом. Что раньше казалось избавляющим от проблем, придающим радость и утоляющим боль, оказалось злейшим врагом, уродующим душу и тело, разбивающим семьи и разлагающим общество.

Но алкоголь, табак и другие наркотики – это только один уровень. Работа же идёт по всем направлениям. Когда не получается добиться смены мировоззрения или идеологии прибегают к боевым действиям (Ирак, Афганистан). А ещё можно дать большие кредиты правительству страны, чтобы эту страну поставить на колени. Что и было сделано в конце XX века. Впрочем, борьба с «русским духом» ведётся по всем уровням кроме открытых боевых действий, пока ещё Россию силой взять не удалось. Это пока. Но вот алкоголь и табак уже внедрены со всем размахом и не только в деревнях, но и в крупных городах.

Страну не могли развалить при Сталине, т.к. внедрённые диверсанты из Запада долго не жили. Но даже после смерти Сталина подкупить всю верхушку КПСС было не так то просто даже большими деньгами. Всё и правда было несколько сложнее. **Была создана ситуация в стране, при которой было бы не**

уютно всем и власть имущие с радостью бы посодействовали распаду СССР.

Как, например, объясняют жесточайший дефицит сахара в 80-х годах? Мол, перебои в экономике и как следствие, в транспорте. Но почему-то умалчивают о том, кем и для чего это производилось. Искусственно созданный экономический кризис оправдал тех, кто соучаствовал в преступлении века против своего же народа.

Как была опорочена антиалкогольная кампания? После выступления светила русской медицины хирурга Ф. Г. Углова, в стране пошла волна отрезвления, поднялся народ и стал давить на «верхушку». «Верхушка», чтобы народ больше не вякал о трезвости, решила сделать вековую провокацию. Это было на руку нашим врагам и способствовало развалу СССР.

Действительно, стали вырубать виноградники, за водкой возникли очереди и вообще, казалось, что люди стали пить одеколон и самогон. А также по вине этого Указа, страна за пятилетку недополучила в бюджет более 30 миллиардов рублей.

Зато, за эти трезвые годы мы получили бесценную прибыль. За 1986-1987 годы, то есть, относительно более трезвое время, рождалось в год по 5,5 миллионов новорожденных, на 500 тысяч в год больше, чем за предыдущие 20-30 лет. Умирало ежегодно на 200-300 тысяч меньше. В 1985-1987 гг. вместе с уменьшением продажи алкоголя произошло резкое падение числа насильственных смертей в состоянии отравления алкоголем и его суррогатами: в 1987 г. на 56 % меньше по сравнению с 1984 г. Продолжительность жизни мужчин увеличилась на 2,6 года, прогулы снизились на 30-40%, повысилась производительность труда. В сберкассы денег поступило на 46 миллиардов больше, чем обычно, увеличилось поступление от продажи неалкогольных и других продуктов и товаров (Ф. Г. Углов, Е.Г. Батраков).

При правильной антиалкогольной политике никто никакой самогон не гонит. Даже при такой бездарной антиалкогольной кампании, как в СССР в 1985 году, согласно данным исследователей и участников событий того времени не только сократилось общее потребление алкоголя, но даже сократилось производство самогона и потребление суррогатов (Ф. Г. Углов, А.Н. Маюров,

Б.И. Искаков, И.А. Красноносков, Е.Г. Батраков и др.). Конечно, все случаи самогонварения и потребления одеколону трубились, анекдоты и байки сочинялись, но при этом народа именно в годы антиалкогольной кампании умерло меньше, да и был он здоровее.

В Швеции и Норвегии эту проблему решили. А у нас в 1985 при малопробной пропаганде трезвости резкие ограничения. Кто так делает? Народу сначала объяснить нужно. Когда ему объяснишь внятно, что такое трезвость и для чего, он сам её выберет – добровольно. А для дискредитации, конечно, сократив продажу водки на 20-30%, количество магазинов, торгующих водкой сократили в 10 раз, чем и были вызваны дикие очереди, которые специально снимали и показывали по телевизору. Эффект от этого Указа оказался настолько благотворным для народа, что алкогольная мафия забеспокоилась. Продажные борзописцы и средства массовой информации стали вопить, что народ чуть ли не готов восставать, требуя увеличения продажи водки. Между тем, весь народ впервые за многие десятилетия почувствовал дуновение свежего трезвого ветра. И если бы не происки этой мафии, мы бы наладили быстро здоровую трезвую жизнь.

Ещё говорят, что «стали вырубать виноградники». И это тоже очередная провокация. В постановлении было сказано, что в период, когда перезревшие лозы заменяются молодняком, необходимо больше сажать сладких сортов, для потребления винограда в свежем виде. Мафия, снимая один процесс - уничтожения старой посадки, не показывала второй - посадки молодой лозы, и кричала на весь мир, будто идет сознательное уничтожение виноградников. То есть это был очередной трюк алкогольной мафии.

Совершенно несостоятелен миф о вспышке наркомании, которая, якобы, имела место в результате ограничительно-запретительных мер 1985 года. Вот, что говорят специалисты в своей коллективной статье: **«Зафиксированный в стране рост наркомании, скорее всего, был обусловлен не активизацией борьбы с алкоголизмом, а общей тенденцией распростране-**

ния наркотиков, как в нашей стране, так и за рубежом».¹⁰⁷ А за рубеж, как нам известно, действие антиалкогольных постановлений ЦК КПСС не распространялось. И, тем не менее, наркомания в Германии, во Франции, в Италии и в прочих странах очень сильно повышалась в то время. И это понятно, ведь сначала человек закуривает сигарету, затем приобщается к пиву, вину, водке *и только после этого* садится на иглу. «Аппетит приходит во время еды». Не отсутствие алкоголя приводит к росту наркомании, а наличие общедоступного алкоголя является катализатором всех наркоманий и токсикоманий. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения **«среди молодежи четко прослеживается взаимосвязь между употреблением алкоголя, табака и запрещенных наркотиков»**.¹⁰⁸ Именно поэтому несостоятелен миф о том, что нужно сначала разобраться с «тяжёлыми» наркотиками. Кроме того, опрос ВЦИОМ показал, что большинство населения России готово поддержать даже повторное введение горбачевского «сухого закона».¹⁰⁹ Да и не будет новостью сказать, что *от алкоголя умирает в 10 раз больше, чем от нелегальных наркотиков, т.е. 700 тысяч против 70*.¹¹⁰



¹⁰⁷ Батраков Е. Ложь – оружие первого удара // Южно-сибирский вестник, 14 ноября 1992 г.

¹⁰⁸ ВОЗ. Декларация «Молодежь и алкоголь», 2001 г.

http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20030204_1?language=Russian

¹⁰⁹ ВЦИОМ // Пресс-выпуск №207. <http://wciom.ru/arkhiv/tematicheskii-arkhiv/item/single/1256.html>

¹¹⁰ Халтурина Д.А., Коротаев А.В. Русский крест: Факторы, механизмы и пути преодоления демографического кризиса в России. 2006 – 128 с.

В отличие от советского периода или царской России, сейчас информацию можно получить легко. Её так много, что современное сознание теряется в ней, пропуская подчас самое дорогое для него. Мы имеем много потребностей: потребности в воздухе, воде, пище, безопасности, любви и самореализации. Потребность в безопасности – это важнейшая наша потребность.¹¹¹ Если раньше свободомыслие пресекалось физически, то теперь людьми манипулируют хитрее: **теперь делают всё, чтобы человек сам не захотел меняться, узнавать больше, защищать своё здоровье и свой народ.** Имея информацию и найдя в себе силы, теперь мы можем обезопасить себя.

Почему люди, узнав правду, часто не становятся трезвыми?

Очень часто человек, узнав информацию об алкоголе, ставит перед собой выбор: пить или жить. И тогда, имея в распоряжении ясные жизненные цели, решает в пользу жизни – перестаёт употреблять алкоголь, становится трезвым человеком. Но когда вред для своего здоровья не очевиден, детей рожать не скоро (или уже не нужно), а патриотические чувства на нуле, такой человек не думает ни о своём народе, ни о своих будущих детях, ни о своём будущем. Он уверен, что не алкоголик и им не станет. Но алкоголь – это наркотик и *путь от «культурно» пьющего до алкоголика – это путь по одной лестнице.* Разные люди в силу разных причин идут по этой лестнице с разной скоростью: кто-то до самой смерти пьёт более-менее «культурно», а кто-то спивается за 2-3 года. Но чем хуже тот, кто спивается так быстро. Почему он должен платить за дикие традиции, привитые иноплеменниками и радостно поддерживаемые своими сородичами? Алкоголизм и алкоголизация – это проблема общественная и как при решении любой проблемы такого масштаба – нужна гражданская позиция! Нужен личный пример! Пусть Вам не

¹¹¹ А самая высшая человеческая потребность – это потребность в полном раскрытии своего потенциала, которое, мягко говоря, весьма сомнительно без абсолютной трезвости.

станет плохо от одного бокала вина, но рядом с Вами Ваши друзья, дети, близкие, и, выпивая, Вы показываете пример того, что алкоголь – это хорошо, правильно. Есть у Вас гарантия, что, глядя на Вас, дети станут пить и не сопьются? Нет такой гарантии. Есть наркотик – алкоголь и есть люди, которые этому противостоят – настоящие патриоты своей Родины!

Безусловно, бывает тяжело расстаться со своей привычкой и тем более объяснить это своим друзьям, коллегам. Часто алкоголь сопровождает человека везде и всюду и человек боится потерять работу или друзей, став трезвым. Опасения вполне законны, но и вполне разрешимы. Настоящие друзья всегда останутся, а просто собутыльники, я думаю, Вам уже будут не нужны. Коллеги по работе также поймут Вашу позицию, если Вы чётко сформулируете. Знаете, часто говорят «Да я не пью» и сразу видна улыбка на лице оппонента, мол «Все мы не пьём», продолжают уговаривать и обижаются. Многие люди часто придумывают отговорки, мол «За рулём» или «Язва желудка». Некоторые люди себе вместо водки наливают воду и также, морщась вместе со всеми, выпивают. Это спасёт Ваше здоровье, но это не самый лучший выход. Вы себя этим хоть и спасаете от алкоголизации, но Вы как бы оправдываетесь, оправдываете такими ответами и действиями употребление алкоголя. А ведь можно действовать по-другому. Можно сказать: **«Я принципиально не употребляю алкоголь, потому, что мой личный пример трезвости – это меньше что я могу сделать для своих детей и своего народа!»**. Вот это настоящая гражданская позиция! А иногда я говорю ещё проще: **«Это мой патриотический долг»**, и всё, этого бывает достаточно, ведь то, что в России алкогольная трагедия, знают многие, в т.ч. культурно-пьющие люди. Когда так говоришь, даже люди пьющие проявляют уважение. Настоящих работников не будут увольнять за трезвость, обычно увольняют за пьянку. И договоры будут подписывать тоже успешно. Если Ваш оппонент на своей территории хочет «выпить» за удачную сделку, пусть себе наливает что хочет, а Вам предложит сок или минеральную воду. На своей территории Вы можете ему предложить разные соки и минеральные воды, сказав, что у Вас дома/в семье/на работе закон трезвости, что Вы прин-

ципиально не употребляете алкоголь и не предлагаете его другим. Наша практика показала, что такой подход всегда воспринимается позитивно и дела идут успешно!

Я люблю проводить свободное время с друзьями. Мы собираемся, играем на разных музыкальных инструментах, делимся впечатлениями. Иногда ездим на дачу, то ко мне, то ещё к кому. Когда рассказываешь, как я «отдыхал с друзьями на даче и пел песни до 5 утра», пьющие люди не понимают, говорят всегда одно и то же: «Ты же не пьёшь». «А я и не пил. Причём здесь алкоголь? Мы встретились с друзьями, повеселились, попели песни, пообщались. Просто приятно провели время, то есть отдохнули. Причём здесь алкоголь-то?». И правда, люди часто не могут отказаться от алкоголя потому, что отказ от него ассоциируется только вместе с отказом от таких вещей как: приятное общение, песни у костра, романтика, свобода, отдых. К сожалению, многие люди имеют очень устойчивую программу на потребление алкоголя и даже не могут представить как это возможно: трезвый Новый год, трезвая свадьба, трезвая жизнь. Хотя это прекрасный опыт моих друзей. Это прекрасный опыт сотен тысяч людей в России и миллионов человек в мире.

Трезвая планета

По сведениям Международной академии трезвости¹¹² две трети планеты живут трезво. Более 600 больших и малых народов мира не употребляют алкоголь, не курят и не применяют другие наркотики. В 41 государстве мира действует абсолютный сухой закон, а ещё в 40 странах — законы трезвости.

Нам с вами пришлось жить в самом аду этого наркотизированного мира — Россия, как и почти вся Европа, окрашена тревожной краской наркотических страданий.

Вот некоторые их стран, в которых законы о трезвости (различной степени строгости) действуют на государственном уровне: Египет, Индия, Ирак, Иран, Исландия, Кения, Китай, Маври-

¹¹² Официальный сайт Международной академии трезвости: <http://www.intacso.ru>.
Здесь и далее данные МАТр.

кий, Мадагаскар, Малайзия, Марокко, Норвегия, Объединенные Арабские Эмираты, Саудовская Аравия, Сингапур, Сирия, Сомали, Таиланд, Тунис, Туркменистан, Турция, Швеция, Эфиопия.

Наиболее некоторые крупные народы, которые меньше всего употребляют алкоголь: китайцы (1 миллиард 125 миллионов человек); египтяне (54,6 млн.); турки (53,3 млн.); персы (25,9 млн.); алжирцы (22,2 млн.).

Но, к сожалению, даже те страны, население которых ведёт здоровый, трезвый образ жизни, не защищены в полной мере от влияния процесса глобализации, который принёс им «культуру» массового потребления легальных и нелегальных наркотиков. Условно в мире можно выделить шесть концептуальных подходов к проблеме наркотизма.

Китайская модель

Полностью решен вопрос с нелегальными наркотиками. За торговлю ими предусмотрена публичная смертная казнь (расстрел) при большом стечении народа (стадион, площадь и т. п.). Так же публично сжигается и изъятый наркотик. Алкоголь употребляется значительно меньше, чем в России. Правда, в Китае до сих пор есть проблемы с табакокурением, но у правительства есть намерение решить и табачную проблему. К странам с «китайской моделью» можно отнести также Индию, Вьетнам, Таиланд, Корею, Непал, Шри-Ланка, Мьянму и другие государства.

Арабская модель

Потребление алкоголя, табака и других наркотиков в исламских государствах запрещено Кораном. За торговлю алкоголем предусмотрены жесткие меры, вплоть до смертной казни. За торговлю героином, марихуаной, ЛСД, кокаином и другими нелегальными наркотиками только смертная казнь. За курение табака предусмотрены меры наказания плетью или ударами палок

по пяткам. Алко-нарко-проблем в арабском мире гораздо меньше, но это не значит, что их вовсе нет.

Хотя сам я с арабами не знаком, но друзья рассказывали, что некоторые арабы всё-таки пьют. Уезжают из города на двое суток, напиваются, отсыпаются и возвращаются. Но, не смотря на это, потребление алкоголя и связанные с этим проблемы в арабских странах всё равно значительно ниже. Вероятно, запретительные меры плохо меняют убеждения людей. Многих они смогут оградить от алкоголя. Но в случае законодательных послаблений такие несознательные граждане снова могут начать пить. Запретительные меры хороши вместе с мерами, направленными на изменение убеждений людей относительно алкоголя, табака и других наркотиков. Ведь может смениться правительство, которое может убрать запреты на алкоголь и накачать народ этим пойлом. Поэтому важно скорее возвращать сознательную трезвость, чем бороться с алкоголем одними запретами.

Американская модель

Влияние на алко-наркотическую ситуацию с помощью огромного затратного финансового механизма. Имеются некоторые успехи в решении вопросов с табакокурением. В некоторых штатах (Юта, Мэн и др.) пропагандируется здоровый образ жизни. Ответственным органом за борьбу с наркотиками в США является ДЕА (администрация по борьбе с наркотиками), которая в качестве структурного подразделения входит в состав министерства юстиции США. ДЕА является федеральной службой и насчитывает 5,5 тыс. сотрудников (агентов).

Техническая вооруженность подразделений по борьбе с наркотиками очень высокая. В собственности ДЕА имеется 50 самолетов, 65 вертолетов, 5 подводных лодок. Ежегодно разоблачается от 2 до 3 тыс. подпольных лабораторий. В то же время, проблема героина, ЛСД, кокаина не решена. Более того, под патронажем Сороса в трех штатах (на западе США) даны послабления марихуане. Алкогольный вопрос в стране практически не решен. Однако, огромные деньги, отпускаемые правительством США

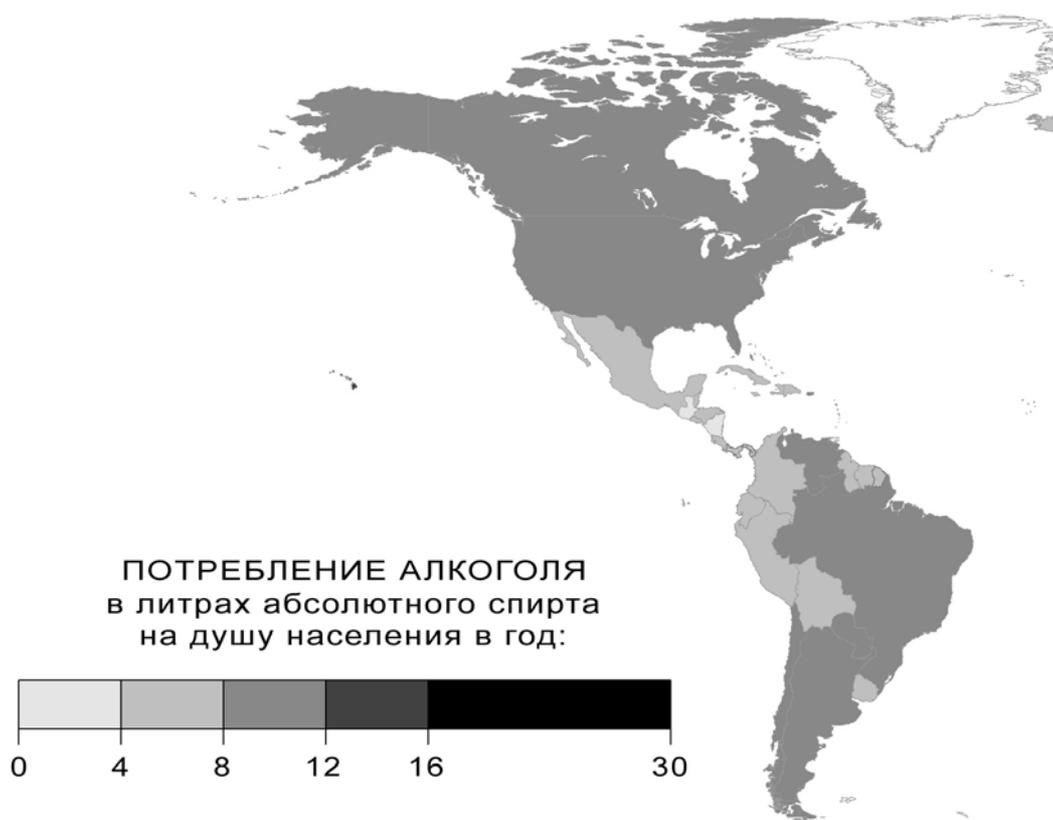
на профилактику и предотвращение незаконного оборота наркотиков, используются неэффективно, а иногда и вовсе нерационально. Американская модель применяется также в Канаде, Мексике, Великобритании, Германии, Финляндии и ряде других стран.

Нидерландская модель

Имеются послабления в отношении марихуаны, которую можно приобрести в так называемых наркокофейнях. Во многих странах мира развит наркотуризм – наркоманы едут в Нидерланды из России, Украины, Бельгии, Германии, Франции и других государств, чтобы «отвести душу» в наркодурмане. В наркологии Нидерландов широко развита заместительная терапия – применение метадона. Трезвенное движение имеется, но развито слабо. Алко-нарко-проблема в целом не решена. А табачная и вовсе находится в тупике. В то же время, по законам Нидерландов, алкоголь относится к жёстким наркотикам. По пути Нидерландов сегодня идут: Бельгия, Дания, Испания и Швейцария.

Евразийская модель

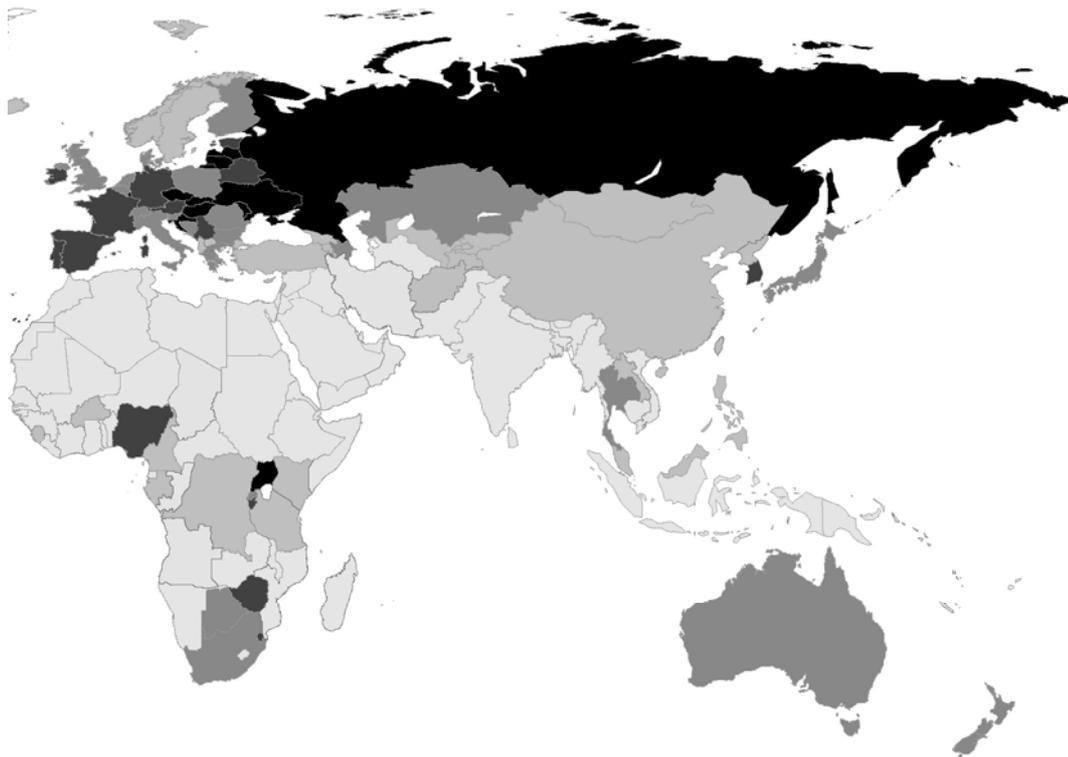
Её исповедуют в России, Украине, Беларуси, Казахстане и ряде других стран СНГ. Рекламируется пиво, вино, водка и сигареты. Запрещены марихуана, ЛСД, кокаин, экстази, героин и другие наркотики. Население стран сильно наркотизируется и самоуничтожается. Смертность превышает рождаемость. Законы, указы и постановления выходят в качестве деклараций. В значительной степени страной правит алко- и наркомафия. Деньги на борьбу с наркоманией и наркобизнесом практически не выделяются. Алкоголя на душу населения потребляется от 20 до 25 литров в год. В ряды Вооруженных сил не допускается до 30% призывников, приверженных к нелегальным наркотикам. Идут процессы омоложения и криминализации пьянства, алкоголизма, наркоманий и токсикоманий.



Скандинавская модель

К ней мы относим действия против алкоголя, табака и других наркотиков, применяемые в Швеции, Норвегии, Исландии и на Фарерских островах. Здесь осуществляется комплексный и системный подход в деле воспитания здорового и трезвого поколения. В этих странах по закону нельзя стать министром, педагогом или медиком, если ты потребляешь алкоголь, табак или какие-то другие наркотики. Сильно развито трезвенническое движение. Правительства стран в своих действиях применяют «систему пресса» против любых наркоманов. Их политика заключается в улучшении системы антинаркотического законодательства и стимулировании общественных движений.¹¹³

¹¹³ Система пресса – система мер по «выдавливанию» алкогольно-табачно-наркотической проблемы в обществе. Снизу дают общественные организации, меняя убеждения. Сверху дают законодательные инициативы, ограничивая доступность.



В Швеции существует множество организаций, выступающих за трезвение нации. Вот некоторые из них: Национальная Федерация Трезвости в Швеции; Альянс Шведских Ассоциаций Трезвости; Ассоциация Железнодорожников-Трезвенников; Ассоциация Водителей-Трезвенников; Лига Молодежи Водителей-Трезвенников; Ассоциация Скаутов в движении за трезвость; Академическая Ассоциация Трезвости; Ассоциация Синяя Лента; Лига Молодежи Синяя Лента; Ассоциация Трезвости для Шведских Учителей; Ассоциация Трезвенников Среди Шведских Полицейских; Ассоциация Трезвости Молодежи и другие.

Примерно такая же картина в общественном движении за трезвость в Норвегии. Здесь действуют активно: Национальный Совет Ассоциаций Трезвости Норвегии; Синий Крест в Норвегии; Молодежный Синий Крест; Норвежские Ряды Здоровых Тамплиеров; Белая Лента (Женская Христианская Лига Трезвости); Норвежская Ассоциация Абсолютных Трезвенников; Абсолютные Трезвенники (Молодежь); и другие. Совет имеет 33 членские организации, среди которых Норвежская Лютеранская

церковь, большинство неангликанских церквей и многие Христианские организации.

Сегодня всё образование и здравоохранение в Норвегии и Швеции бесплатны. Тюрем в Норвегии пусты, поскольку нет клиентуры. Алкоголь и табак продают очень редко — имеется по одному специализированному магазину на область (округ). Причем всё «зелё» дороже нашего алкоголя и табака в 50-100 раз.

Табакочурение

Сознательно отказавшись от употребления алкоголя, человек сам перестаёт и курить. Я курил на протяжении пяти лет, достигая 30 сигарет в день. Между тем, мне удалось расстаться с курением табака легко и непринуждённо без использования каких бы то ни было препаратов или методик. Честно говоря, я долго (около полугода) морально готовился к тому, чтобы освободиться от табака насовсем. Без «попробовать», а просто взять и перестать курить. Вставал законный вопрос «зачем?». Конечно, объективно я понимал, что имел более крепкое здоровье до курения, но является ли моё личное здоровье определяющим критерием? Я понял, что не является. Поэтому отсрочивал этот решающий шаг. Однажды я задал себе вопрос: что я буду делать дальше, после учёбы. Что я дам другим людям? Что я передам своим детям? Я очень захотел крепкой и здоровой семьи. Как-то раз я задал себе всего три вопроса и сам на них ответил: «Хочу ли я, чтобы мои дети курили и умерли от рака?» - «Да нет, конечно!», «Хочу ли я, чтобы моя жена курила и дети выросли больные, переняли привычку курить, стали бы курить и умерли от рака?» - «Да нет, конечно», «Тогда почему я буду позволять себе обкуривать жену и детей, отравлять и провоцировать их на курение?» - «Потому, что я не осознавал своей цели. А теперь я осознаю. Моя цель – крепкая здоровая семья.¹¹⁴ Я навсегда отказываюсь отравлять свой организм ядовитым табачным дымом, это моя

¹¹⁴ Понять механизмы взаимоотношений между мужчиной и женщиной, суть любви и влюблённости мне помогла книга Ильи Шугаева «Один раз на всю жизнь».

последняя сигарета». После этого **я наметил себе день**, когда я перестану курить. После этого стал уменьшать количество сигарет, чтобы успеть много раз прочувствовать момент, когда вроде хочешь курить, но эту сигарету либо уже выкурил, либо её время ещё не подошло. Это такая очень интересная работа над собой. В это время я курил по 2, а потом по 1 сигарете в день, каждый раз, абсолютно чётко представляя, зачем я пошёл курить и что мне даёт курение. Когда я выходил покурить, доставал сигарету, затягивался, выдыхал, я постоянно и целенаправленно думал именно о курении, не разбредаясь в своих мыслях. Я анализировал, что мне *на самом деле* даёт курение и могу ли я делать всё, что делал, но без курения. Понял, что могу. Через 2 недели в назначенный день я выкурил свою последнюю сигарету. С тех пор я не курю.

В состав табачного дыма входит никотин, аммиак, сероводород, угарный газ, смолы, дёготь и многие другие: суммарно более 3000 (трёх тысяч) химических соединений, 60 из которых являются канцерогенами (приводят к раку), а некоторые даже мутагенами, т.е. влияют на генетический аппарат курильщика (например, Полоний-210). Основное действующее вещество табака никотин, превышение ПДК (предельно допустимой концентрации) по которому в 115000 раз, по всем токсическим веществам в совокупности – в 384000 раза.¹¹⁵

Продолжительность жизни курильщиков на 7 – 15 лет меньше, чем у их некурящих собратьев. Подсчитано, что курение ответственно минимум за 90% случаев смерти от рака легкого, 75% - от бронхита и 25% - от сердечно-сосудистых заболеваний.¹¹⁶ Следует отметить, что на потомство оказывает влияние не только активное, но и так называемое пассивное курение, когда некурящие беременные женщины вынуждены вдыхать табачный дым.

Курение может быть причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, при котором происходит облитерация (схлопывание) сосудов, способствующая развитию облитери-

¹¹⁵ Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 160 с.

¹¹⁶ www.ataca.ru по материалам The World Bank 1999

рующего эндартериита. Если схлопывание случается в пищеварительной системе, то организм сможет подвести кровь через разветвленную систему, но если это случается в пальце руки или ноги – у человека развивается болезнь, которая в народе называется «ноги курильщика». Следующая стадия – гангрена. Если не успевают отрезать палец, то болезнь переходит на стопу, затем на ногу и т. д. Если не ампутировать ногу, следует общее заражение крови и затем смерть.¹¹⁷ От этой болезни, к примеру, умерли знаменитый футболист Лев Яшин и знаменитый актёр Павел Луспекаев. Знаменитый актёр Александр Абдулов курил всю жизнь и в результате умер в 54 года от рака лёгких.

Однажды на 1 курсе института мы с друзьями рассуждали на тему того, кто что будет делать, когда выйдет на пенсию. «Когда мне стукнет 50 лет, я начну принимать наркотики» - прозвучало от тогда ещё авторитетного товарища. Ответ последовал от самого младшего из нас: «Мой отец точно также думал в молодости, а теперь, говорит, очень жить хочется. Он делает всё, чтобы жить дольше и не иметь проблем со здоровьем». Мне очень сильно врезалась эта фраза: *мой отец точно также думал в молодости*. Я уверен, что один из принципов успеха в жизни – это *работа на опережение*, как говорят, «с упреждением». Что касается пенсии, то многие люди (особенно трезвые) работают с радостью до самой смерти. Один из ярчайших примеров – это Фёдор Углов, который оперировал людей до 100 (ста) лет.

Женщине курение наносит наиболее ощутимый вред, так как вносит расстройства в основную функцию женского организма – продолжение рода. Статистика свидетельствует, что именно *курение* является наиболее частой причиной таких заболеваний и расстройств, как *отслойка и предлежание плаценты, преждевременные разрывы плодных оболочек, ранние токсикозы, преждевременные роды и выкидыши, а риск мёртворожденности увеличивается на 20-30%*. Существует и явное влияние курения будущей матери на здоровье ребёнка, так как вес детей,

¹¹⁷ Вишневский А. А., Краковский Н. И., Золотаревский В. Я., Облитерирующие заболевания артерий конечностей, М., 1972; Захарова Г. Н., Облитерирующий эндартериит конечностей, (Саратов), 1972; Акулова Р. Ф., Хроническая артериальная и венозная недостаточность конечностей, М., 1975; Ecoiffier J., La pratique de l'angiographie, P., 1966.

отравленных родительским никотином, в среднем на 30-40% меньше, чем у детей некурящих родителей. Анализ числа заболеваний показывает, что в семьях, не употребляющих табак, дети меньше болеют и их организм более устойчив и к обычным заболеваниям.¹¹⁸

В ФРГ при обследовании более чем 4 тысяч женщин установлено, что частота холодности и безразличия, бесплодия, менструальных расстройств, самопроизвольных абортс среди женщин курящих встречается почти в три раза чаще, чем среди некурящих. Также, к курению табака приписывают снижение половой функции или даже её полное исчезновение к 30-40 годам у мужчин.¹¹⁹

Но не менее важно, что курильщик – это всегда человек пониженной культуры: желание курить у него выше общественных ограничений, а мнение других некурящих людей для него мало-значительно. У курильщика понижено эмоциональное восприятие: он хочет кушать – курит, поел – курит, огорчен – курит, радуется – курит, даже в интимной сфере курение заменяет естественные эмоции.¹²⁰

После того, как Вы бросите курить, через 20 минут ваш пульс и артериальное давление возвращаются к нормальным показателям. Через 8 часов концентрация никотина сокращается вдвое, а кислородный уровень возвращается к норме. Через 24 часа окись углерода удаляется из организма, легкие начинают очищаться от продуктов курения. Через 48 часов никотин полностью выводится из организма, восстанавливаются вкусовые и обонятельные способности. Через 72 часа возрастает энергетический уровень, начинают расслабляться бронхиолы. Через 2-12 недель улучшаются кровообращение и дыхание. Ходьба и бег становятся более легкими. Через 3-9 месяцев на 10% возрастает функция легких. Исчезают кашель, насморк. Через 5 лет - на 50% снижается риск сердечного приступа.¹²¹

¹¹⁸ Кривомаз Ю.А. Учебник трезвости. СПб. 2002.

¹¹⁹ Углов Ф.Г. Человек среди людей. 1978.

¹²⁰ Резчиков Е.А. Экология: Учебное пособие. – 5-е изд. испр. и доп. – М.: МГИУ, 2006 – 124 с. с. 113

¹²¹ Городская Клиническая Больница №3 им. М.А. Подгорбунского, Корпоративная газета, 24.11.2005. <http://www.gkb3.ru/corporate.php?view=494>

Алкоголь плюс табак

Действие алкоголя и табака по отдельности было рассмотрено ранее, но их совместное действие также полезно знать.

Дело в том, что при алкоголизации повышается поступление никотина и других вредных веществ в мозг и другие органы. Вследствие этого, токсическое действие табака возрастает по интенсивности. Вредные компоненты табачного дыма дольше находятся в организме, а вследствие этого возрастает продолжительность табачной интоксикации. Повышается риск заболевания раком полости рта, глотки, пищевода и желудка.

Поэтому, получается, что *алкоголь плюс табак – это быстрая и верная смерть*. Около 60% мужчин трудоспособного возраста умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, очень часто вызванных употреблением алкоголя и табака одновременно.

Конопля

Молодого человека буквально разрывает на части безостановочная рвота. Единственное, что, по мнению этого человека, ему может помочь – это горячий душ. Поэтому он сидит под душем по несколько часов ежедневно. Между тем, причина – в марихуане. Неужели постоянная рвота у вас не вяжется с романтическим ореолом вокруг каннабиса? Между тем, такое проявление встречается часто и что печально, только спустя месяцы связывается курильщиком с употреблением марихуаны.¹²²

Конопля (лат. Cannabis) – растение из которого получают такие наркотики как гашиш и марихуана. В разные времена коноплю выращивали для изготовления нитей и масла. Но в связи с широким распространением конопляной наркомании стараются использовать сорта, не содержащие психоактивные вещества или заменять на аналоги, т.к. подпадают под нелегальную вырубку даже они.

¹²² <http://www.membrana.ru/articles/health/2004/10/14/233400.html>

Тетрагидроканнабинол (ТГК, англ.ТНС) является основным (хотя и не единственным) психоактивным веществом, найденным в конопле. Несмотря на то, что ТГК иногда применяется при лечении некоторых психических заболеваний,¹²³ он, во-первых, применяется только для лечения людей имеющих определённые отклонения, но не здоровых. Во-вторых, только дозировано и не в виде листьев конопли, а в очищенном синтетическом виде. В-третьих, применяется ограниченное время и в системе оздоровления, подразумевающей всю систему мер. И связана такая осторожность с тем, что он имеет ряд сильнейших побочных эффектов.

Марижуана – исключительно мощный интоксикант. Она поражает те отделы мозга, которые отвечают за речь, эмоции, удовольствия, координацию и память. Слизистая оболочка и железы также подвержены вредному воздействию марихуаны, что влечёт за собой нарушение аппетита, проблемы с давлением. Также курение марихуаны подвергает иммунную систему стрессу, ослабляет её и мешает противостоять бактериям. У женщин повреждаются яичники, начинаются нарушения овуляции, менструального цикла, происходят гормональные нарушения. Курение марихуаны во время беременности приводит к потере веса младенца, и влечёт столь же тяжёлые последствия для плода, как и алкоголизм матери.¹²⁴

Кроме того, употребление марихуаны приводит к расстройству сексуального поведения, уменьшается количество и ухудшается качество спермы. Эти половые клетки очень чувствительны к разным интоксикациям, поэтому у многих возникает проблема с зачатием.¹²⁵

Также она способствует утрате жизненной мотивации, перепадам настроения, и приводит к развитию психических расстройств.¹²⁶

¹²³ Преимущественно в наркотической яме Европы – Голландии

¹²⁴ Проф. Джон А. Соломзес, Проф. Вэлд Чебурсон, Док. Георгий Соколовский. Наркотики и общество. OCR Палек, 1998 г.

¹²⁵ Ада Горбачёва // Бесплодный брак марихуаны со сперматозоидом // Независимая газета. 07.09.2000. (http://www.ng.ru/health/2004-03-05/8_marihuana.html)

¹²⁶ Cannabis raises risk of psychosis // BBS News. 1 December, 2004 (<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/4052963.stm>)

Существует прямой механизм ухудшения памяти и внимания. Действуя на клетки коры головного мозга, марихуана нарушает когнитивные (т.е. познавательные-мыслительные) процессы в ней, и в первую очередь – способность концентрировать внимание, особенно на информации, не имеющей большого эмоционального значения. Надо сказать, что похожие процессы происходят с вниманием в результате истощения при разнообразных тяжелых травмах и заболеваниях. В результате того, что наркоману тяжело сконцентрироваться и он «пропускает мимо ушей» то, что должен был бы по идее запомнить. По мере исчезновения интоксикации коноплей, на что нужно не менее недели, способность концентрироваться на эмоционально нейтральной информации возвращается, следовательно, возвращается и способность ее запоминать. Все бы было ничего, да только информация, эмоционально-незначимая сейчас, может оказаться крайне необходимой завтра (например, в случае со служебной или учебной ситуацией). Да и других людей такая «забывчивость» раздражает¹²⁷.

Характерно в связи с этим читать переписку врачей с пациентами. Вот одна из них:

«Здравствуйте мне 17 лет попробовал гашиш впервые в 14 лет спустя год еще раз перекурил, пол года назад покурил еще около 5 раз. Начались проблемы, симптомы которых очень похожи на симптомы девушки Оли писавшей до меня. Могу добавить тремор (дрожь), апатия и сонливость, ухудшение оперативной памяти, замедление времени реакции, нарушение глазных рефлексов, нарушение зрительной оценки пространства и цветовосприятия, бессонница, и.т.д. Вследствие бросил университет, полностью изолировал сам себя. Никуда не выхожу, хожу по врачам. (...) Поймал себя на мысли что мои симптомы схожи с интоксикацией, а так же с абстинентным синдромом в общем как симптомами, связанными с долговременным курением марихуаны вопрос: Какова вероятность интоксикации при столь эпизодическом употреблении? Ваши советы помимо консультации с врачом-наркологом? Последствие беседы (смогу ли я отказаться от лечения в любой момент)? Попрошу вас ответить на

¹²⁷ www.narcom.ru

вопросы наиболее исчерпывающе, заранее благодарю. С уважением. Андрей»

«Здравствуйте Андрей! Употребление наркотика всегда сопровождается интоксикацией той или иной степени выраженности. Мы неоднократно указывали на тот факт, что осложнения от курения марихуаны возникают не только у «заядлых курильщиков», но и у тех, кто курил эпизодически. (...) Е.Ю. Тетенова психиатр-нарколог»¹²⁸

Или вот ещё одно:

«Здравствуйте уважаемая Елена Юрьевна, перед тем как вам написать я много прочитал рассмотренных вами вопросов и хочу рассказать о себе. Мне сейчас 22 года, с коноплей я покончил 6 лет назад из за ухудшений состояния эмоциональной сферы, постоянной депрессии и страха, мой стаж составил около 6 – месяцев, я сразу обратился к наркологу, на консультации мне сказали, что все пройдёт и я стану в колею. По истечении года пришел в норму, состояние улучшалось из года в год, но до сих пор отсутствует спонтанность мышления, если вы меня понимаете!»

Продолжать можно до бесконечности. Увы, часто люди замечают плачевные изменения не сразу и потому очень тяжело выбираются из наркотической западни. Таким образом, самый лучший способ избавления от негативных последствий употребления наркотиков – это не употреблять их вообще, в каком бы то ни было малом количестве.

Наркомания

Наркотики были известны как минимум с начала 19 века и широко использовались при различных заболеваниях. Не понимая всех свойств наркотических средств, таких как опия или морфина их назначали при разных заболеваниях, отмечая лишь снижение болезненных ощущений у пациента. Только позже люди увидели, что наркотики вызывают серьезные последствия: многие пациенты впадали в *психическую и физическую* зависимость и имели серьезные проблемы со здоровьем. Сейчас нарко-

¹²⁸ www.narkotiki.ru

тики используются только при операциях или при болевом шоке, т.к. их потребление всегда вызывает серьёзные, в т.ч. необратимые последствия.

Чтобы люди не становились жертвами обмана и сознательно выбирали – принимать наркотики или не принимать, нужно:

- Во-первых, знать всю совокупность их эффектов в организме человека.
- Во-вторых, четко знать потребности своего организма.
- В-третьих, пользоваться своей способностью мыслить – соотнести свои потребности с эффектами наркотиков.

Познакомимся с фармакологическими эффектами наркотиков на примере морфина. Морфин получен из опиума в 1803 году и хорошо изучен. Наркотиков известно много, однако, механизм их специфического действия в, принципе, един.¹²⁹

Главная особенность наркотиков производных опиума – это снижение боли. Именно для этого они и используются в медицине. Но там это может быть оправдано: без анестезии от одного болевого шока умирают многие люди. Однако боль сама по себе – это фундаментальный дар природы. Без неё мы не сможем прожить и дня. Если мы наступим на гвоздь, то не испытав боли, будем идти дальше, внося заражение в рану и теряя кровь. Не почувствовав холода мы можем замёрзнуть, а вовремя не отдернув руку от горячего чайника можем ошпарить руку. Боль нужна для самосохранения организма. **Второй важнейшей особенностью наркотиков является разобщение ощущений.** В норме у человека возникает удовольствие в результате удовлетворения своих потребностей: в еде, сне, любви, близости, работе, зарабатывании денег, занятии спортом, творчестве и самореализации. Это в норме. Не в норме, когда удовольствие привносится химическим путём. Ну, казалось бы, что плохого. Ну, пусть радуются себе как хотят. Оказывается химический способ получения удовольствия неразрывно связан с целым рядом побочных эффектов.

Дело в том, что для сохранения жизни, в организме имеются специальные нервные структуры для восприятия и формирова-

¹²⁹ Здесь и далее исследования доктора медицинских наук А.М. Карпова / Карпов А.М. Самозащита от наркоманий (Образовательно-воспитательная модель первичной профилактики и психотерапии наркоманий) 2 издание. Казань, 2001.

ния боли. Их называют болевые рецепторы. Эти рецепторы, как электронные датчики, возбуждаются либо химическими веществами, выходящими, например, из разрушенных клеток (хеморецепторы), либо механическим давлением вследствие ушиба или отека (механо-, барорецепторы). Боль человек начинает ощущать тогда, когда болевые рецепторы возбуждаются. Наркотики способствуют угнетению болевых рецепторов, благодаря чему боль прекращается. Способность наркотиков уменьшать возбуждение хемо- и барорецепторов **является причиной неизбежного влияния наркотических препаратов на регуляцию многих жизненно важных функций организм.**

Дыхание является важнейшей функцией человека. А удушье является причиной смерти от передозировки наркотиками. Но и вообще любое употребление наркотических веществ снижает дыхательную функцию лёгких. Наркоман уже никогда не сможет насытиться досыта. Происходит постоянное кислородное голодание, т.н. гипоксия. ***Употребляя тот или иной наркотик, человек фактически набрасывает петлю на свою шею.***

Отхаркивающая способность также отключается и любой гной, бактерии, слизь и пыль остаётся в лёгких. Кашель не возникает даже во время простуды. ***И лёгкие человека превращаются в плевательницу.***

Наркотики, «анальгезируя», т.е. подавляя баро- и хеморецепторы, способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого приводят к неизбежному снижению кровяного давления и замедлению пульса. По этой причине в организме наркомана всегда возникает снижение функций сердечно-сосудистой системы, уменьшается снабжение клеток необходимыми им веществами, а также «очистка» клеток и тканей. Функции всех клеток слабеют, они, и весь организм дряхлеют, как в глубокой старости. Наркоман уже не может развить достаточно больших усилий, справиться с привычным объемом работы.

Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения. У наркоманов уменьшаются все вкусовые и обонятельные ощущения. Они почти не получают удовольствия от пищи. Снижается аппетит. Уменьшается выработка ферментов, желчи, желудочного и кишечного соков. Пища плохо переваривается и усваивает-

ся. Наркоман обрекает себя на хроническое голодание. Наркотики вызывают спазм гладкомышечных сфинктеров кишечника. В результате этого задерживается переход каловых масс из одного отдела в другой. Возникают запоры на 5-10 дней. Каловые массы задерживаются в кишечнике до 10 дней. То есть *человек превращается натурально в мешок с дерьмом*. Процессы гниения и разложения в кишечнике все время продолжают. Образующиеся токсины всасываются в кровь и разносятся по всему организму, повреждают клетки, вызывают их старение и гибель. У наркоманов всегда плохой цвет и запах кожи.

По уже названным и многим механизмам при наркоманиях угнетаются половые потребности и возможности. Врачи гинекологи отмечают, что у девушек-наркоманок быстро развиваются атрофические процессы в наружных и внутренних половых органах. По состоянию половой сферы эти девушки напоминают старушек. У наркоманов обычно не бывает детей, часто рождаются дети с уродствами. Средний срок жизни наркомана 5 лет. Смерть чаще всего происходит от удушья.

При любом одурманивании происходит диссоциация – разобщение психической деятельности на отдельные элементы и их хаотическое смешение. Мозг одуревшего не выполняет его основной функции – отражения реальной действительности и организации адекватного поведения. В результате поведение человека становится неадекватным, развиваются психические расстройства.

Как можно вернуть обществу трезвость?

Делая свой выбор между трезвым и наркотическим образом жизни, мы в какой-то мере зависим от образа жизни, преобладающего в обществе. А трезвость общества, в свою очередь, зиждется на личной трезвости каждого из нас.

Но чтобы изменить в первую очередь самого себя, а потом – и окружающих нас людей, необходимо приложить некоторые усилия:

– **преодолеть обычаи и предрассудки**, заставляющие нас относиться к алкогольным растворам в красивых бокалах (а также табаку и другим токсикантам) как к хорошим приятелям, а не как к наркотикам, несущим смерть;

– **освободиться от психологической программы** на употребление этих наркотиков путём осознания сущности понятия «спиртные напитки», скрытой под невинным названием;

– **обесточить поток лживой информации**, которая не позволяет нам и нашим близким узнать правду об этих легальных наркотиках;

– **максимально ограничить доступность алкоголя и других наркотических веществ** в собственном доме, городе, стране;

– **воспрепятствовать приобщению молодых «клиентов» наркобизнеса** к пиву и сигаретам – наиболее привлекательным видам наркотического самоотравления.

Лишь совокупность этих мероприятий, как на личном, так и на государственном уровне сможет спасти от падения в пропасть нас и наших детей.

Важнейшими тактическими ходами по формированию трезвого общества являются:

1. Привлечение элиты (актёров, режиссёров, писателей, художников, музыкантов, певцов и др.) в проекты по отрезвлению общества.

2. Формирование информационного поля трезвости (написание книг, выпуск видео-клипов и фильмов с трезвым уклоном); организация мероприятий трезвости (важны не только митинги и пикеты, но и трезвые вечеринки, трезвые праздники, трезвые походы); разработка атрибутики (футболок, значков, календарей), слоганов и прочих элементов PR.

Что может каждый?

Что может сделать лично каждый из нас для отрезвления своего народа? **Первый, очень важный шаг** уже сделан: прочитав данную книгу, Вы ознакомились с основами **собриологии** –

науки об отрезвлении общества.¹³⁰ Вооружившись этими базовыми знаниями, а также просмотрев видеоматериалы, Вы готовы принять решение, возможно, самое важное в Вашей жизни: навсегда освободившись от любых одурманивающих веществ, стать примером трезвого образа жизни для своих близких, друзей, своего города и всей нашей страны. Это – **Ваш уверенный второй шаг.**

А жить трезво – это не только ни при каких (и уж тем более – праздничных) обстоятельствах не употреблять ни капли алкоголя, табака и других наркотиков, но и, конечно же, не «угощать» этой отравой других. Необходимо глубоко осознавать правильность, естественность, жизненную необходимость своей трезвенной позиции. Для этого необычайно важно найти единомышленников в собственном городе или области.

Третий шаг – это формирование коллективов трезвых людей, объединённых искренним стремлением – освободить общество от наркотического плена. Коллективов, в которых каждый участник, независимо от своих политических или религиозных убеждений, будучи примером трезвого образа жизни для окружающих, готов сделать всё от него зависящее, чтобы кардинально изменить к лучшему нашу насквозь пропитанную легальными наркотиками жизнь.

Трезвый коллектив уже может многое. Поддерживая друг друга, можно нести идею трезвости в школы, медицинские учреждения, в местные органы власти. Как это делать наиболее эффективно – могут подсказать ветераны трезвенного движения и наиболее активная трезвая молодёжь.

И ни на минуту не сомневайтесь в том, что даже один трезвый человек может спасти многих от наркотической деградации, научившись правильно доносить до собеседников трезвенную информацию!

¹³⁰ **Собриология** (от лат. *sobrietas* – трезвость) – наука о путях достижения трезвости – естественном состоянии человека, данном ему природой при рождении. Задача собриологии – сохранение трезвости каждым человеком, семьёй и обществом в целом, а в случае утраты трезвости – ее восстановление.

Заключение

Если в нашем доме неприятно пахнет, мы не будем сидеть, сложа руки, закрывая нос. Найдём источник зловония и уберём его из жилища.

Настало время *всем вместе взяться за очищение нашей Родины от алкогольного зловония*, убивающего нас и наши будущие поколения на генетическом уровне. Давно пора навсегда убрать его из своей личной жизни и из повседневной действительности в целом.

Если мы этого не сделаем – уже через одно-два поколения *выродимся как жизнеспособная нация*, а потом и физически исчезнем с лица Земли, как и другие народы, уничтоженные этим оружием, использование которого делает ненужным применение танков и пушек.

Много молодёжи, ознакомившись с правдивой информацией об алкоголе и табаке, уже избрали для себя трезвый образ жизни. И нужно сказать, что забота о личном здоровье – далеко не первая причина, которая побуждает трезвых людей делиться с окружающими данной информацией, вступать в дискуссии, вскрывать всю безосновательность алкогольных суеверий и убеждать своих родственников не потакать пагубным алкогольным «традициям». Ведь от того, насколько скоро удастся освободить общество от пленения всевозможными одурманивающими веществами, зависит жизнь наших близких, наших детей, будущее нашей нации. Трезвость – это не просто право личного выбора, это определение судьбы своего народа. Вместе мы победим!

*С верой в Вас,
Сергей Сушинский*

Письмо автору: sushinskiy@mail.ru

Мифология

Мифы об алкоголе

Издавна в общество вбрасываются десятки мифов и предрассудков, с помощью которых направляют людей не в то русло. После выпитывания этой лжи, люди уже их произносят как бы от себя, оправдывая алкоголепотребление, табакокурение и наркоманию.

Опишем самые распространённые мифы, заблуждения и предрассудки об алкоголе, табаке, наркотиках и поводы его употребления.

1. Медицинские

1.1. Алкоголь – пищевой продукт

Пищевым продуктом может быть продукт, который содержит белки, жиры, углеводы, минеральные вещества или витамины. Чрезмерное употребление соли может привести человека даже к смерти. Но небольшое употребление соли, хотя бы в естественном виде – через овощи и фрукты необходимо. Алкоголь же является ядом в любой дозе и давно известно, что организм в нем абсолютно не нуждается. Ведь не зря про соль нигде не написано, что она является наркотическим ядом, а вот заглянув в Медицинскую Энциклопедию 1961 года можно чётко увидеть: «алкоголь относится к наркотическим ядам», подняв ГОСТ на этиловый спирт опять мы видим: «алкоголь относится к наркотическим ядам». В чём же дело? Кофе, чай, соль, сахар никогда не фигурировали в медицинской литературе как наркотические яды, а алкоголь фигурировал. Вижу сразу вопрос: «а сейчас в ГОСТах и энциклопедиях алкоголь по прежнему фигурирует как наркотический яд?». Нет, уже не фигурирует. Но глупо думать, что за 15-20 лет изменились химические свойства этилового спирта или биологические параметры человеческого организма. Просто в правящей элите изменилось отношение к алкогольной политике.

1.2. Алкоголь улучшает аппетит, 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. Последствием этого может быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При регулярном приеме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, под влиянием алкогольного раздражения сначала выделяют много слизи, а затем и атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным. 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.

1.3. Алкоголь согревает, помогая справиться с холодом

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 отвечать целесообразно на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям. А некоторые и замерзают пьяными до самой смерти.

1.4. Приемом алкоголя можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания

Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой ви-

рус, 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. Хорошей профилактикой простуды или гриппа может быть регулярные пробежки, закаливание, употребление лука и чеснока в пищу, а также специальные травяные сборы и продукты пчеловодства.

1.5. Алкоголь полезен в холодном климате

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

1.6. Алкоголь помогает излечению, входя в состав различных лекарств

Алкоголь является растворителем и консервантом в лекарствах. Его повреждающее влияние на биологические мембраны способствует повышению их проницаемости, а это ускоряет и повышает полноту всасывания растворенных в спирте лекарств, что повышает их лечебное действие. Спиртовые настойки обычно принимаются в каплях.

Среди деградированных алкоголиков распространено употребление недорогих спиртосодержащих препаратов, например, настойки боярышника целыми флаконами – по 50 и 100 мл. Это очень опасно. Регулярное употребление спиртосодержащих лекарств в дозах *алкоголя* превышающих эндогенный синтез может быть вредным как для здоровья в целом, так и в плане формирования алкогольной зависимости.

1.7. Алкоголь и табак компенсируют друг друга

Встречается даже бравирование вредными привычками, когда те, кто курят и пьют, заявляют, что если они выкурят папиросу, которая суживает коронарные сосуды, а затем выпьют

рюмку коньяку, которая, мол, расширяет эти сосуды, то тем самым они добьются нейтрализации действия табака и алкоголя, и сосуды останутся в норме.

Взаимодействия алкоголя и табака намного сложнее. Алкоголь повышает проницаемость барьеров, увеличивает поступление в органы и клетки всех компонентов табачного дыма, в том числе канцерогенов. Но никотин за счет возбуждающего влияния на никотиновые рецепторы оказывает стимулирующее действие, которое уменьшает алкогольное угнетение. У пьяных курение способствует ускорению отрезвления. Однако такой метод отрезвления, как выше было указано, весьма губителен. Гораздо безопаснее не употреблять алкоголь и табак вовсе.

1.8. Уменьшает боль и дает чувство облегчения при болезненных состояниях

Эти утверждения есть чистейший самообман. Болевую чувствительность алкоголь снижает и в больших дозах он когда-то применялся как средство для наркоза. Но патологические процессы, вызвавшие боль, например, инфекцию, воспаление, аллергию, гипоксию, отек алкоголь усиливает. Поэтому он не способствует, а препятствует выздоровлению.

1.9. 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 молоко матери, 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 или пиво в период кормления.

1.10. Вино защищает от инфаркта

Очень часто приходится слышать, будто бы определённые сорта вина уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Вот что на самом деле показывают исследования учёных: *«регулярное потребление алкогольных изделий в малых дозах (10 г. этилового алкоголя ежедневно или через день) вероятно, сокращает риск развития ИБС (ишемической болезни сердца) для населения некоторых стран»*.¹³¹

Как видим, риск изучался только в отношении ишемической болезни, при этом не учитывалось значительное повышение риска развития алкоголизма у лиц с алкогольной предрасположенностью, а также **полностью проигнорированы неизбежные негативные медицинские и социальные последствия потребления алкоголя**. Патологоанатомы действительно находили у «лечившихся» таким образом проходимыми коронарные артерии крупного калибра. Однако, кроме чистых сосудов, у таких людей нередко наблюдаются и «прочищенные» мозги – вынуждены констатировать они.

Более того, исследования мелких внутрисердечных сосудов показывают глубокие изменения сосудистых стенок со склеротическими наслоениями как в самих стенках, так и в окружающем их миокарде. Эти изменения в сосудах приводят к тем же явлениям ишемии миокарда, то есть к недостаточному кровоснабжению с последующим кардиосклерозом, как и при заболеваниях стенокардией.

Таким образом, употребление вина «для лечебных целей» в конце концов вызывает поражение сердечно-сосудистой системы в виде алкогольной гипертонии и поражения миокарда.

1.11. Под влиянием алкоголя увеличивается физическая работоспособность

Энергетическое обеспечение физической работоспособности в результате приема малых доз алкоголя, не превышающих эндогенный синтез, может в несущественной степени и на короткое время возрастать. Но информационная и технологическая

¹³¹ Тезисы сборника региональных публикаций ВОЗ, Европейская серия №80, 1998 г.

составляющие трудовой деятельности, координация движений, точность и скорость выполнения трудовых операций снижаются.

Но уже при небольшом увеличении дозы и несколько позднее, спустя 30-60 минут работоспособность наоборот падает, и дальнейшая работа может привести к серьёзному истощению. Этим отчасти объясняется тот твердо установленный факт (например, на больших массах людей во время походов), что работоспособность, несомненно, уменьшается. То же 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 восстанавливающееся истощение нормальной работоспособности.

1.12. Способствует общению, снимая скованность, действует возбуждающе и подкрепляюще на человека

Алкоголь получил широкое распространение как средство, снижающее психологические и социальные препятствия для вступления в контакты. Он стал символом выражающим доверие, приятие, единение, близость, солидарность, дружбу совместно выпивающих. Количественные характеристики общения обычно возрастают, но качественные характеристики снижаются. В состоянии алкогольного одурманивания человек становится чересчур откровенным и общительным, легкомысленным, лишается способности точно оценивать окружающее, перестает замечать опасность. Неумеренная оживленность и жестикуляция, хвастовство – следствие снижения контроля над эмоциями и поведением. Человек под действием алкоголя не стыдится вести себя непристойно, выражается нецензурно при женщинах и детях.

1.13. Алкоголь повышает потенцию

Алкоголь в малых и средних дозах действительно растормаживает инстинкты, в том числе инстинкт размножения, как бы «помогая» человеку освободиться от зажатости, «снять барьер» так сказать. Однако, сама потенция, наоборот, снижается. Ещё

Шекспир писал, что *«алкоголь распаляет наши желания и уменьшает наши возможности»*. Эмоциональную составляющую сексуального функционирования алкоголь усиливает, но снижает биологическую составляющую – уровень половых гормонов, а также разрушает социальный, культурный, моральный и духовный компоненты, входящие в структуру потребностей продолжения рода.

1.14. Увеличивает творческие способности, стимулируя фантазию

Губит саму возможность творчества. Нарушаются сложные психические процессы – ассоциации, которые страдают в двойном отношении: во-первых, их образование замедленно 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. Для творчества нужна интеграция всех психических функций, а сутью алкогольного одурманивания является их разобщение.

Даже при разовом приеме алкоголя согласно социологическим исследованиям высшая нервная деятельность сильно снижается на срок от 8 до 20 дней. Если же отравление алкоголем происходит систематически, 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, и в дальнейшем эти высшие свойства человеческого мозга исчезают вовсе. Происходит деградация личности

1.15. Алкоголь защищает от радиации

Ученые исследовали эту проблему и установили, что алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его. Это соотносится с тем, что алкоголь повышает проницаемость всех защитных барьеров. «Алкоголь не может служить ни профилактическим, ни лечебным противорадиационным средст-

вом»¹³². Уменьшение радиационного фона в местах скопления радионуклидов – щитовидной железе, лёгких, спинном и костном мозге – происходит за счёт перераспределения радионуклидов по всему кровяному руслу. Глубокие исследования, проводившиеся с помощью меченых атомов, доказывают, что радиация из организма не выводится, а распределяется по ранее не заражённым органам. «Памятка населению по радиационной безопасности» (с. 11) гласит: «Особо обращаем ваше внимание, что многочисленными исследованиями установлено: приём алкоголя не оказывает профилактического действия при облучении организма человека, а наоборот усугубляет развитие лучевого поражения».

Эта провокация возникла в секретных американских материалах после того, как в 1942 году в СССР было принято решение о создании атомного оружия. Результаты известны. Так, к моменту аварии на Чернобыльской АЭС, 40% обслуживающего персонала были алкоголиками.¹³³ Достижение основной цели – ускорение выведения из организма радионуклидов вовсе не требует привлечения для этого спиртных изделий. Противодействие радиационному излучению реально заключается в здоровом образе жизни: высокой культуре питания, активном проведении досуга, отдыхе и поддержании оптимистического отношения к будущему. Что же касается винных изделий, то они не значатся ни в одной из прописей тех продуктов, которые нужны человеку, чтобы быть здоровым.¹³⁴

1.16. Алкоголь специально вырабатывается организмом

Этиловый спирт действительно вырабатывается, т.к. является звеном в образовании энергии. Для этих нужд требуется около 10 граммов в сутки. Эти дозы никак не ощущаются, не влияют на нейромедиаторные процессы, лежащие в основе психотропных эффектов алкоголя и поэтому не вызывают одурманивания. (А.М. Карпов).

¹³² Радиационное поражение головного мозга. М.: Энергоатомиздат. 1991. с.195.

¹³³ А. Н. Маюров. Основы собриологии: лекции по антинаркотическому воспитанию. – СПб, 2003.

¹³⁴ Д.М. Гродзинский // Противорадиационная защита и вино // Трезвая мысль, № 3, февраль 1991.

Бактериальное загрязнение крови и другого биологического материала – один из факторов в новообразовании этилового спирта.¹³⁵ Кроме алкоголя у нас вырабатываются и другие яды, например синильная кислота. Но никому ведь не придёт в голову пить синильную кислоту. Такое же отношение должно быть и к алкоголю.

1.17. Вино полезно для здоровья

Ходят суждения, что вино способствует кроветворению, повышает гемоглобин, обогащает организм. Если заглянуть в специализированный справочник¹³⁶ с многочисленными таблицами и схемами, то можно увидеть, что происходит с питательными веществами и витаминами винограда по мере его превращения сначала в мезгу, далее в сусло и, наконец, в виноматериал: содержание основных полезных составных частей виноградных ягод убывает до крайне малых величин. Виноградный сок имеет высокий защитный эффект на сердечно-сосудистую систему.¹³⁷ В нем есть углеводы, органические кислоты, полифенолы, витамины, ионы калия, магния, натрия, железа и др. Но вино, полученное из этого сока, в процессе брожения утрачивает эти положительные качества.

1.18. Алкоголь растворяет холестериновые бляшки

Алкоголь действительно растворяет холестериновые бляшки и у пьяниц действительно сосуды могут быть весьма чистыми, однако одновременно неизбежно страдает печень, мозг, половые органы. Существуют гораздо более безопасные способы очищать сосуды – это занятия спортом и правильно питание. Стоит также иметь в виду, что само употребление алкоголя провоцирует многие хронические болезни, поэтому один отказ от алкоголя может существенно продлить здоровые годы.

¹³⁵ В.А. Балякин. Токсикология и экспертиза алкогольного опьянения. М., «Медгиз», 1962, с.148–162

¹³⁶ Субботин А.В. Физико-химические показатели вина и виноматериалов. М. 1972

¹³⁷ Reuters. Grape juice good for the heart: study. Thu Feb 1, 2007.

1.19. Вред только от суррогатов

Следует особо остановиться на вкладе в алкогольную смертность спиртосодержащих жидкостей непищевого назначения (или попросту алкогольных суррогатов). В России широко распространено ошибочное представление о том, что именно алкогольные суррогаты благодаря своим токсичным примесям, вносят основной вклад в алкогольную смертность. При этом забывается, что этанол сам по себе – токсичное вещество, и что одномоментный прием 400 г качественного спирта является смертельно опасным для большинства.

Токсикологические исследования показали, что основная часть потребляемых в России самогона и фальсифицированной водки не более, а в ряде случаев, менее токсична, чем качественная водка.

Очень токсичны так называемые ложные суррогаты алкоголя, не содержащие алкоголь, но по своим свойствам или воздействию напоминающие его (метанол, изопропанол, бутанол и т.д.). Нормальные суррогаты алкогольной продукции, изготовленные из этилового спирта, включают спиртосодержащие жидкости технического, медицинского и парфюмерного назначения, а также самогон.

1.20. Генетическая предрасположенность к алкоголизму

Большинство населения России составляют русские или представители других восточнославянских народов. Генетические исследования показывают, что эти народы являются по своему генофонду типичными европейцами. Русские и украинцы не отличаются от других европейских популяций по частотам аллелей гена ADH1B, отвечающего за метаболизм алкоголя. Из этого следует, что бессмысленно искать объяснение тяжёлых алкогольных проблем в сфере генетики, т.к. существует много европейских народов, имеющих такие же частоты генов, связанных с метаболизмом алкоголя, но не испытывающих столь тяжёлых проблем.¹³⁸

¹³⁸ Халтурина Д.А., Коротаев А.В. Русский крест: Факторы, механизмы и пути преодоления демографического кризиса в России. 2006 – 128 с. с.76. Основано на исследовании ряда зарубежных и российских учёных (Cavalli-Sforza 1994, 1999; Рычков 2000; Боринская, Хуснутдинова 2002, Боринская с соавт. 2005).

2. Социальные

2.1. Уберёте алкоголь – перетравятся суррогатами

Производство суррогатов в царской России было принципиально иным, чем сейчас. Суррогат сейчас – это в основном изделия на основе этилового спирта, ранее же использовали денатурат и политуру. Но, даже учитывая наибольшую токсичность по сравнению с алкогольными изделиями, общая смертность от отравлений во время «сухого закона» 1914 года в целом была не больше, чем до введения сухого закона.¹³⁹ Оценка же алкогольной кампании 1985 года показывает, что после введения ограничительных мер, общая смертность упала, что является естественным следствием снижения потребления алкоголя населением.

2.2. Уберёте алкоголь – разрастётся наркомания

Совершенно не состоятелен миф о вспышке наркомании, которая, якобы, имела место в результате ограничительно-запретительных мер 1985 года. Зафиксированный в стране рост наркомании, скорее всего, был обусловлен не активизацией борьбы с алкоголизмом, а общей *тенденцией распространения наркотиков, как в нашей стране, так и за рубежом*. А за рубежом, как нам известно, действие антиалкогольных постановлений ЦК КПСС не распространялось. И, тем не менее, наркомания в Германии, во Франции, в Италии и в прочих странах поражает общество все в большей и большей степени. И это понятно, ведь сначала человек закуривает сигарету, затем прибегает к пиву, вину, водке *и только после этого* садится на иглу. *«Аппетит приходит во время еды»*. **Не отсутствие алкоголя приводит к росту наркомании, а наличие общедоступного алкоголя является катализатором всех наркоманий и токсикоманий.**¹⁴⁰

¹³⁹ А.Л. Мендельсон. Итоги принудительной трезвости и новые формы пьянства. Издание Российского общества борьбы с алкоголизмом. Петроград, 1916.

¹⁴⁰ Исследования Е.Г. Батракова, опубликованные в статье «Ложь оружие первого удара».

2.3. Народ пьёт потому, что плохо живёт

Как это бывает часто в мифологии, телега ставится впереди лошади. Говорят, что народ пьёт, потому, что «плохо живёт»; народ пьёт, потому, что «мало культуры»; народ пьёт, потому, что «нет работы»; народ пьёт, потому, что «не знает что будет завтра». Всё это – один и тот же миф, который можно условно назвать *«Рокировка причины и следствия»*.

Да, действительно, мы видим, что люди употребляющие алкоголь, плохо живут, у них мало культуры, они часто не работают, а ещё они боятся завтрашнего дня. Только проблема в том, что появились проблемы, после того как они начали пить. Трезвый человек всегда хорошо живёт, т.к. у него есть силы и воля для жизни хотя бы на среднем уровне. Трезвый человек никогда не бывает безкультурным, ведь ему нечем пропивать культуру и совесть. Трезвый человек всегда может найти работу. Трезвый человек не боится завтрашнего дня, ведь у него психика не нарушена токсичным действием алкоголя. Трезвый человек найдёт выход из любой ситуации.

3. Идеологические

3.1. Проблема сложна, многогранна, требует подробного исследования

В трезвеннической среде общеизвестен закон: человек хотя бы изредка потребляющий алкоголь не может осознать алкогольную проблему, так как видит её *«через стакан»*. А через стакан её никогда не увидишь. Связано это с психологической алкогольной запрограммированностью и самим алкоголем, закрепляющим действие программы.

3.2. Плохо злоупотреблять алкоголем

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».*

3.3. Нужно пить «культурно» и «умеренно»

Существуют и поддерживаются средствами массовой информации стойкие предрассудки, 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. – разнопроцентные растворы спирта в воде с небольшими вкусовыми ароматическими и красящими добавками, введенными с целью замаскировать отравляющее действие алкоголя.

2. Неважно, 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 не «культурно». «Культура питания» – не что иное, как маскировка алконаркотического отравления. И 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 упот-

ребление» алкогольных изделий и пропаганду его 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 «культурного», «умеренного употребления» алкоголя держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя.

Стоит человеку узнать всю правду об алкоголе, как он нередко перестаёт отравляться этим алкогольным ядом.

4. Исторические

4.1. Пьянство – извечная традиция русского народа

Многие любят повторять, что наш народ всегда пил, пьёт и будет пить. ***Это убеждение поддерживается массой целенаправленно созданного «народного» творчества:*** это и песни, и художественные произведения, и кинофильмы.¹⁴¹ Все они рисуют яркие картины непрерывного употребления алкоголя нашими предками, выставляют наш народ вечно пьющим, гуляющим, и к тому же — гордящимся своими пьяными «традициями».

И картины эти, завуалированные юмористическим наклоном повествования, настолько прочно укоренились в народном сознании, что очень редко кому-то приходит в голову мысль проверить эту «истину».

На самом деле возраст пьяной «традиции» — не более одного-двух столетий. Кроме того, объёмы поглощения этих растворов наркотического яда в предыдущих столетиях (до 1917 года) никогда не превышали 4-5 литров на душу населения в год; обратившись же к истории славянских народов до XVI века мы вообще не найдём следов массового потребления алкогольных изделий. Сегодня же, «благодаря» искусно проведённой пропаганде, наш народ действительно становится таким, каким его ста-

¹⁴¹ Вспомнить, хотя бы, такие шедевры советского кинематографа, как «Ирония судьбы», «Операция Ы», «Особенности национальной охоты», «Особенности национальной рыбалки» и многие другие фильмы и сериалы.

раются обрисовать недоброжелатели. На сломе тысячелетий он начал пить по 20-25 литров в год!

«История изготовления спиртных «напитков» уходит в глубь тысячелетий» — наперебой твердят разные печатные издания и даже учебники истории. Да, с этим никто не спорит. Однако небезынтересно будет знать, сколько человек занимались изготовлением, а главное — употреблением алкоголя в те далёкие времена. Оказывается, их было не больше, чем сейчас, например, мастеров по заготовке пантов марала, или, скажем, студентов, в совершенстве владеющих тензорным исчислением!

Интересно будет знать, что *в Древней Руси пивом называли любой напиток, которым можно было бы утолить жажду* — разумеется, не алкогольный.

Губительное свойство самым незаметным образом порабощать волю человека обрушивалось лишь на головы тех несчастных алхимиков, которые непосредственно занимались получением дьявольского зелья. В массе своей народ был трезв, что подтверждают все исторические исследования (достаточно вспомнить, что ещё каких-то 200-300 лет назад алкоголь был доступен только за большие деньги, поэтому отравлялись растворами этилового спирта лишь «избранные»).

4.2. Сухие законы ни к чему хорошему не приводят

Когда об этом заходит речь в средствах массовой информации, нас не устают убеждать: сухой закон нигде никакой пользы не приносил и принести не может. В США его в своё время ввели, но быстро отказались ввиду неэффективности. В России тоже, говорят, был введён сухой закон, «но долго не продержался, так как пользы от него не было. Стали больше гнать самогон (на самом деле объём самогонования не увеличился по вине закона!¹⁴²), увеличилась контрабанда алкоголя из-за границы», и т.д.

Если алкогольная мафия, не стесняясь, лжёт, когда речь идёт об алкоголе и табаке, то в вопросах о сухом законе она превзошла сама себя. А всё это потому, что сухой закон оказал на наше общество такое оздоровляющее влияние, что вся мафия не на шутку перепугалась. Сначала она строго замалчивала этот во-

¹⁴² Углов Ф. Г. Ломехузы.

прос, а когда замалчивать стало невозможным, стала обливаться его грязью, применяя свой излюбленный метод беспардонной лжи.

Не меньшей дискриминации подвергся и Указ Правительства 1985 г. «О преодолении пьянства и алкоголизма», не говоря о том, что по поводу этого закона ни радио, ни телевидение не предоставило слово трезвенникам, они косвенно делали всё, чтобы скомпрометировать его.

Распускались ложные слухи, будто бы люди стали больше употреблять самогон и суррогаты; будто бы возникли перебои с сахаром, так как из него стали гнать самогон; что стали рубить виноградники; за водкой возникли очереди, позорящие страну...

На самом деле по статистике никакого увеличения потребления сахара в эти годы не было. Не по слухам, распространяемым алкогольной мафией, а по статистическим данным, самогон стали гнать меньше, отравлений суррогатами стало меньше (Ф. Г. Углов, А.Н. Маюров, Б.И. Исаков, И.А. Краснонос, Е.Г. Батраков и др.)

Что же касается очередей, то их алкогольная мафия создавала специально. Сократив продажу водки на 20-30%, количество магазинов, торгующих водкой, сократили в 10 раз, чем и были вызваны эти очереди, которые специально снимали и показывали по телевизору.

Учитывая, что каждый рубль, полученный за алкоголь, несёт 4-5 рублей убытка – годы «полусухого» закона сохранили стране 150 миллиардов рублей. Но превыше всех материальных ценностей, которые мы получили от недопитого алкоголя, ***бесценное сокровище – миллионы спасённых жизней, рождённых здоровыми детьми.***

Поколение, рождённое трезвыми родителями в 1985–1987 гг. является ***последней генетической надеждой нашей нации.***

А вот другие последствия антиалкогольной кампании в Советском Союзе в 1984–1987 гг. Реальное потребление алкоголя сократилось приблизительно на 27%¹⁴³, что привело к падению смертности на 12% среди мужчин и на 7% среди женщин. Смертность от алкогольных отравлений понизилась на 56%. Смертность среди мужчин от несчастных случаев и насилия по-

¹⁴³ Немцов А. В. Алкогольная смертность в России 1980–90-е гг. М.: NALEX, 2001.

низилась на 36%, от пневмонии на 40%, от других заболеваний дыхательной системы на 20%, от инфекционных заболеваний на 20%, а от сердечно-сосудистых заболеваний на 9%.

После сворачивания антиалкогольной кампании показатели смертности, в особенности мужской, резко выросли.¹⁴⁴

Подчеркнём особо: ни одна запретительная система не была отменена по вине населения. В странах, правительства которых отстаивали её и вели непримиримую борьбу с нарушителями, она выдержала испытание временем. Мусульманское население арабских стран (Ливия, Иран, Саудовская Аравия и др.) второе тысячелетие живёт трезво и не собирается отменять сухой закон.

4.3. Перед боем солдатам давали водку

Наркомовская доза – ежедневная порция водки, равная 100 гр., которая выдавалась солдатам Красной Армии, участвовавшим в боевых действиях во время войны СССР с Финляндией (30.11.1939 – 13.3.1940) и Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.). Регулярная выдача порции водки бойцам была введена в янв. 1940. С самого начала войны с финнами советские войска терпели большой урон от сильных морозов (температура опускалась ниже 40°C). В связи с этим, с санкции Совета Народных Комиссаров СССР, нарком обороны К.Е. Ворошилов распорядился выдавать ежедневно бойцам и командирам, участвующим в боях, 100 г водки. Отсюда появилось среди фронтовиков название «наркомовская доза» или «наркомовские 100 грамм». Было распространено еще название «боевые 100 грамм». Выдача водки по 100 г в сутки солдатам и офицерам на войне с Германией была введена с 1 сентября 1941. На боевые линии обычно доставлялся в бочках или флягах спирт и на месте разбавлялся водой до концентрации водки. Однако постановлением Государственного Комитета Обороны №ГОКО 1727 с от 11 мая 1942 г. *«Прекратить с 15 мая 1942 г. массовую ежедневную выдачу водки личному составу войск действующей армии... Сохранить ежедневную выдачу водки только военнослужащим частей пе-*

¹⁴⁴ Leon D. A., L. Chenet, V. M. Shkolnikov, S. Zakharov, J. Shapiro, G. Rakhmanova, S. Vassin and M. McKee. Huge Variation in Russian Federation Mortality Rates 1984–1994: Artefact, Alcohol or What? *Lancet*, 1997; 350: 383–388.

*редовой линии, имеющим успехи в боевых действиях, увеличив норму выдачи водки до 200 г. на человека в день...».*¹⁴⁵

В послевоенные годы наркомовская доза подверглась критике, т.к. именно по причине её потребления погибло на войне много солдат и офицеров (замерзли, попали под пули противника, когда «море по колено» и т.п.). Эту наркомовскую дозу давали солдатам якобы для храбрости, однако многие бойцы того времени понимали её вред и сами выбирали трезвость в бою:

«Нам в десанте давали эти пресловутые «сто грамм», но я их не пил, а отдавал своим друзьям. Однажды в самом начале войны мы крепко выпили, и из-за этого были большие потери. Тогда я и дал себе зарок не пить до конца войны (...) Кстати, на войне ведь почти никто не болел, хотя и спали на снегу, и лазили по болотам. Нервы были на таком взводе, что не брала никакая хворь. Все само проходило. Обходились и без ста грамм. Все мы были молоды и воевали за правое дело. А когда человек ощущает свою правоту, у него совсем другие рефлексy и отношение к происходящему.» (Режиссер Григорий Чухрай); «Вообще выдавали их только перед самой атакой. Старшина шел по траншее с ведром и кружкой, и те, кто хотел, наливали себе. Те, кто был постарше и поопытнее, отказывались. Молодые и необстрелянные пили. Они-то в первую очередь и погибали. «Старики» знали, что от водки добра ждать не приходится» (Режиссер Петр Тодоровский).¹⁴⁶

«Восторженные поэты называли эти предательские сто граммов «боевыми». Большого кощунства трудно измыслить. Ведь водка объективно снижала боеспособность Красной Армии» (Генерал армии Н.Лященко).¹⁴⁷

Многие победы прошлого были одержаны в абсолютной трезвости. К этому можно вспомнить, например, великого рус-

¹⁴⁵ Веремеев Ю. Наркомовские сто грамм. Газета «Оптималист», №5 (104). По данным РЦХИДНИ. Фонд 644, опись 1, дела 7, 34, 43, 69, 303; Военно-исторический журнал №5-1995 г.; Институт военной истории Министерства обороны РФ. Фонд 4, опись 11, дело 65, л. 413-414, дело 71, л. 191-192

¹⁴⁶ «Итоги», 19.06.2001.

http://www.itogi.ru/paper2001.nsf/Article/Itogi_2001_06_18_13_3159.html

¹⁴⁷ П.Бердников // Выпьем за Родину // «Трезвость и культура», №8, 1989. с.33 №8, 1989.

ского генералиссимуса Суворова, который одержал десятки побед и был убеждённым трезвенником.

4.4. Франция пьёт веками и процветает

По данным крупнейших ученых мира,¹⁴⁸ лауреатов Нобелевской премии, профессоров Жана Доссе и Франсуа Жакоба, во Франции алкоголь и табак уносят ежегодно до ста тысяч жизней, не считая огромного числа инвалидов и умственно отсталых от рождения. Болезни и инвалидность, прямая причина которых – потребление этих ядов, обходятся государственной казне Франции примерно в 18 млрд. долларов в год.

Согласно исследованиям А. Фуллье,¹⁴⁹ алкоголизм во Франции стал расцветать только в конце 19 века. До этого же пили в основном только «избранные». Действительно, приходится констатировать, что Франция начала спиваться раньше России и поэтому из России это хорошо видно.

5. Демагогия

Демагогия алкогольная (проалкогольная) – спекуляция реальными алкогольными и трезвенными проблемами, запросами, надеждами в скрытых целях, нередко корыстных, личных или групповых, либо изображение каких-либо событий в истории алкоголизации и трезвенных движений в ложном свете. Демагогия алкогольная обычно сопровождается фальсификацией фактов, оформляется внешне правдоподобной, но по существу искусно подтасованной аргументацией. Кажущееся правдоподобие демагогической аргументации позволяет демагогу добиваться желаемых результатов, не обнаруживая своих действительных намерений. Демагогия алкогольная стала в антиалкогольной политике сильным и опасным средством манипуляции массовым и индивидуальным сознанием. Не случайно мастерами демагогии алкогольной оказываются наиболее реакционные и неискренние

¹⁴⁸ Осада крепости Бахуса // «Советская Россия», № 261, 14.11.1990.

¹⁴⁹ А. Фуллье. «Психология французского народа», издательство Ф. Павленкова, СПб., 1899 г.

журналисты, писатели и исследователи алкоголизма, вынужденные маскировать свои подлинные действия, равно как и свой истинный «антиалкогольный» облик. Внешний признак демагогии алкогольной – ложный пафос, цветистое красноречие, апелляция к примитивным инстинктам слушателей и т.п.

Существует множество утверждений, относящихся к демагогии алкогольной. Мы выделим самые распространённые утверждения, которые вроде бы правдивы, однако, из этих, вроде бы правдивых, утверждений, очень часто делается ложный вывод.

5.1. Я свободный человек

Наверное, самое пространное утверждение. Между тем, важен не только анализ того, как человек распоряжается своей свободой, но ещё то, что свобода бывает принципиально разной. Что такое настоящая свобода? Представьте, два человека. Первый может ходить куда угодно, другой нет. Какой из них более свободен? На первый взгляд свободнее первый. Уточним ситуацию. Они стоят на крыше дома и у того, кто может ходить, куда угодно, завязаны глаза. Это коренным образом меняет ситуацию. Он идёт, не видя обрыва и, оступившись, падает и разбивается насмерть или, получив серьёзные увечья, лежит в реанимации, после чего от его свободы не остаётся и следа. Тот же, кто видит край дома, идёт осторожно. Итак, свобода – это видение последствий своих поступков.

5.2. У каждого человека есть своё право

Данное пособие защищает естественное право человека на полноту информации. А эти права были похищены пропагандой вокруг алкоголя и табака, как от Систем Массовой Информации, так и от друзей и даже родителей. Человеку, фактически, не дали свободы выбора. Ему предложили пьянство и «культурное» употребление. Но есть и третий вариант – абсолютная и сознательная трезвость. Это оптимальный путь.

5.3. Каждый отвечает сам за себя

Общество, которое породило человека, отвечает за него, как родитель отвечает за ребёнка. Если на человека напал хулиган,

то общество станет защищать человека. Если человек сам стал хулиганом, то общество будет от него ограждать других людей. Кроме того, человек отвечает за своих детей, да, по сути, за других окружающих его людей. Он своими действиями делает как минимум две преступные вещи:

- Показывает пагубный пример. Точно известно, что нельзя «культурно выпивающему» отцу научить ребёнка трезвости.
- Пагубное влияние алкоголя в любых дозах на наследственность. Причём, как для матери, так и для отца.

5.4. Польза яда в малых дозах

Ядовитые свойства могут проявить все вещества, даже такие, как поваренная соль в больших дозах или кислород при повышенном давлении. Однако к ядам принято относить лишь те, которые свое вредное действие проявляют в обычных условиях и в относительно небольших количествах. Между тем, алкоголь и табак наносят абсолютный (не имеющий положительной стороны) вред, начиная с самых малых доз.¹⁵⁰

Яд может использоваться как лекарство в малых дозах, когда человек действительно болен, и не может выздороветь без него. Кроме того, именно алкоголем практически ничего никогда не лечится. Он используется как антисептик, консервант или растворитель. Хотя сейчас всё больше и больше фармацевтов начинают отказываться от алкоголя, так как лекарство, которое помимо лечебных ингредиентов содержит алкоголь, с одной стороны лечит, а с другой калечит.

5.5. Повышение сопротивляемости к яду

В наше время развивать сопротивляемость к химическим веществам не актуально в отличие от прошлых веков, когда были распространены убийства с помощью ядов. Люди в те времена употребляли яд дозированно, приучая организм к нему, чтобы однажды избежать насильственной смерти. Но за эту «тренировку» они платили своим здоровьем и укороченным сроком жизни. А порой они платили и больным потомством.

¹⁵⁰ Классики русской медицины о действии алкоголя и алкоголизме. М., «Медицина», 1988.

5.6. Существование множества публикаций учёных и врачей о пользе алкоголя

Существенное значение имеет лишь процентное содержание спирта, а вино пиво или водка – разницы нет никакой. Любое спиртосодержащее изделие при приёме внутрь наносит вред. Что же касается мнения «некоторых учёных», то здесь существенную роль играет **финансовая заинтересованность** по данному вопросу. Тем более если этот учёный является потребителем алкоголя. Ведь уже давно точно известно, что **под действием алкоголя изменяется образ мышления**, и человек из-за вот этого наркотически-изменённого сознания хватается за все возможности, чтобы оправдать свою алкогольную страсть.

5.7. Существуют люди, которые пьют и курят и живут долго

Во-первых, очаги долгожительства отмечены в основном в мусульманских странах, где алкоголь запрещён религией. Во-вторых, виноград произрастает на равнине, и доступ его к горным жителям ограничен, в то время как центры долгожительства обнаружены в высокогорных районах. В-третьих, эти долгожители могли употреблять виноградный сок, не содержащий алкоголь, который могли выдать за алкоголепитие. Все эти доводы могут серьёзно перекрыть кислород нелепым мифам о долгожительстве алкоголепейц. В конце концов, сведения можно и сфальсифицировать, даже если их говорят «родственники» долгожителя.

5.8. Употребление алкоголя и табака доставляет удовольствие

На рекламных плакатах написано: «Алкоголь вредит вашему здоровью», «Курение вредит вашему здоровью». Большинство людей, употребляя эти наркотические вещества впервые, отчётливо испытывали неудобства. Среди неудобств могли быть тошнота, рвота, головная боль, тревога, психическая и двигательная заторможенность, т.е. все признаки проникновения яда в организм. Есть некоторое сходство употребления алкоголя и табака с шизофренией. Шизофрения наследственное, генетически обу-

словленное заболевание, протекает по определенным закономерностям. Алкоголизация и курение – расстройства преимущественно приобретенные. Этиологические и патогенетические механизмы разные. Имеются элементы сходства, состоящие в том, что при одурманивании происходит разобщение (диссоциация) психических функций. А это основной патогенетический механизм и результат шизофрении.

Науке точно известно, что от отравления не может быть удовольствия. Значит, те люди, которые любят выпить или покурить – они алкогольные и табачные мазохисты. Многие также вспомнят, что первое употребление алкоголя вызвало естественное отвращение. И только под коллективным давлением человек на пятый-десятый раз уже стал действительно что-то приятное испытывать. Именно тогда он становится алкогольным и табачным наркоманом.

5.9. Есть много стран, в которых употребляют алкоголь

Существует очевидная взаимосвязь между плотностью населения, количеством ресурсов и терпимостью к пропаганде растления и распространению алкоголя. Чем выше плотность населения, тем либеральнее законы к секс-меньшинствам, порнографии, проституции, алкоголю, табаку и наркотикам. Таким образом, эти страны спасают себя от перенаселения. Но России перенаселение не грозит. Даже совсем наоборот, ресурсы гигантские. И в таких ситуациях, когда нет перенаселения, видна явная заинтересованность внешних сил для сокращения населения и оглушения народа.

5.10. Наличие алкоголя в квасе и кефире

Говоря об алкоголе как наркотике, разрушающем генетический фонд, встаёт вопрос об изделиях, не относящихся к алкоголю юридически, но его содержащих. Кефир, кумыс, айран, квас брожения – все эти изделия содержат этиловый спирт. Его концентрация может варьироваться от 0,5% до 1,5% и в таких концентрациях крайне опасно его давать детям, беременным и кормящим женщинам.¹⁵¹ Усугубляющими факторами является час-

¹⁵¹ Углов Ф.Г. Ломехузы. – Ленинград. 1991 г.

тота приёма и свежесть изделия. Но даже самые «свежие» и «качественные» изделия вроде кефира или кваса брожения лучше не принимать вовсе. Существуют более безопасные аналоги.

Отметим, что кефир и некоторые другие молочные изделия (кумыс, айран) проходят двойное брожение, сначала молочно-кислое, потом дрожжевое (спиртовое), но при естественном сбраживании, например, для производства простокваши, алкоголь не образуется. Что касается кваса, то он исконно на Руси был бездрожжевой, и, соответственно, безалкогольный. Сейчас же в основном производят квас с использованием дрожжей, содержащий алкоголь, что фактически уже можно назвать брагой.

5.11. Теин и кофеин относятся к наркотикам

Это утверждение выглядит сомнительным, ведь если взять, к примеру, Советскую Энциклопедию 1961 года¹⁵², то в определении алкоголя будет стоять чётко: «наркотический яд», в то время как в определении кофеина: «стимулирующее вещество». Но даже если опустить этот момент, эти «наркотики» гораздо менее опасны для человека, они не вызывают такого «букета» последствий и не оставляют «шлейфа» после отказа от них. Хотя не рекомендуется употреблять кофе и крепкий чай людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, со слабой нервной системой, а также беременным. Многие люди, ведущие здоровый образ жизни, наряду с отказом от явных ядов – алкоголя и табака, также переходят на вегетарианский и свободный от кофеина образ жизни.

5.12. Почему некоторые трезвенники безнравственны?

В понятийной базе Г.А. Шичко есть понятие «воздержанник». Это человек, который по каким-то причинам не употребляет алкоголь, но имеет программу к его употреблению. Обычно причинами являются алкоголизм, неадекватное поведение после выпивки. Такие люди либо сами, либо, что чаще всего с помощью родных кодируются, зашиваются, просто решают не пить. Но программа-то к употреблению у них остаётся и такой человек

¹⁵² Бакулев А.Н., Петров Ф.Н. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: Государственное Научное Издательство "Советская энциклопедия", 1961. с.25.

жизни не рад, он становится злее, считая, что теперь ему нельзя «расслабиться» как всем «нормальным людям». Трезвенники, прошедшие курсы по методу Г.А. Шичко, даже бывшие алкоголики, наоборот становятся веселее, бодрее, у них появляется много сил и энергии. Они становятся более нравственными и порядочными.

5.13. Все люди от чего-то зависят

Такое циничное и плоское суждение, к сожалению, занимает умы многих людей. Мы могли бы долго биться над тем как это печально, что мы зависимы от еды, одежды, воды, радости, наконец. А теперь возьмите и проанализируйте здраво, что происходит с человеком, который встаёт на путь трезвости? У нас есть ответ подкреплённый жизненным опытом: человек избавляется от болезней, становится весёлым, жизнерадостным, успешным. Он обретает истинное счастье. А что происходит с человеком, который начинает пить, пусть и по-немногу. Жизнь становится серой, не интересной. Ранее трезвый, такой человек уже не мыслит праздник без алкоголя, что говорит о его зависимости от него. Теперь он уже занимается словоблудием и философствует на темы «все пьют», «такова жизнь» и прочее вместо того, чтобы браться за дело возрождения своего рода и народа. Значит, есть разница, зависеть ли от еды и воды, что предписано и человеку от природы, или зависеть от наркотических ядов.

5.14. С такой экологией долго не проживёшь

Абсурдно сознательно себя отравлять. Нужно стараться избавляться от негативных факторов, а не заливать яд в свой организм. Примером долгожительства с «такой экологией» может служить Фёдор Углов, житель Санкт-Петербурга, старейший врач-хирург со стажем работы более 75 лет.

5.15. Завтра меня может сбить машина

Многие часто оправдывают своё самоуничтожение такими заявлениями: «От выхлопных газов больше вреда», «Завтра меня может сбить машина». Но почему-то эти люди забывают, что специально они под машину бросаться не будут и в случае если

их случайно сойдёт машина (что происходит по статистике крайне редко), они будут делать всё, чтобы выжить и поправить здоровье. Да и засовывать в рот выхлопную трубу они явно не будут. Тогда зачем делать заведомо вредные действия? Очевидно, причина в другом.

5.16. Главное – позитивно мыслить

Есть люди, которые считают, что наше позитивное мышление является единственным источником наших бед и радостей. Они считают, что если думать об алкоголе как о зле, то и, правда, будешь болеть. Это утверждение было бы совсем верным, если бы под позитивным мышлением подразумевались и позитивные действия. А что позитивного в алкоголе? Из-за него большинство смертей и болезней. Позитивное мышление необходимо, но против физиологии не пойдёшь, если хочешь быть здоров, необходимо вести трезвый образ жизни.

5.17. Немного и очень редко пить можно

От этого убеждения *факты не меняются*. Алкоголь – это наркотик, сильный яд, оружие геноцида, инструмент манипуляции и верный способ родить и воспитать неполноценных детей. Только ненавидящий себя, свой род и свой народ, получив всю эту информацию, будет вливать в себя эти алкогольные растворы.

5.18. Миф о замещении, расслаблении и неизбежности

Говорят, что всем людям нужно как-то расслабляться. Между тем, трезвые люди мало того, что не напрягаются, так они всегда находят позитивные альтернативы: живое, не отравленное алкоголем общение, спорт, искусство, творчество. Всё что угодно, просто без алкоголя.

5.19. Миф о стадиях жизни

Говорят, что детям алкоголь не нужен, ведь у них жизнь проще и стрессов меньше. Люди, говорящие это либо опять хотят запутать народ либо забыли своё детство. Реально детям сложнее, ведь они ещё многого не знают и не понимают, более импульсивные и поэтому чаще испытывают стрессы. Что же ка-

сается взрослых, то взрослые испытывают много стрессов уже, будучи потребителями алкоголя, который сам по себе усиливает любые стрессы и депрессии, хоть и как бы снимая их на время. В то время как трезвые люди, работая на трёх работах, занимаясь общественной деятельностью и спортом, выглядят всегда полными сил и жизнерадостными.

5.20. Миф о деревне

Говорят, нужно начать с деревень, ведь там пьют гораздо больше. Вообще, по словам В.Г. Жданова – выходца из деревни, работу в селе можно найти всегда, если быть трезвым. То есть, люди перестали работать, потому что начали пить, а не запили, потому что потеряли работу. Вероятно, здесь мы имеем замкнутый круг. Но, так или иначе, алкоголь усугубляет жизнь людей, и многие протрезвевшие люди находят силы и выход из самой сложной жизненной ситуации.

Кроме того, работа с деревнями – это срезание вершков, а не выдирание проблемы с корнем. Нужно направить силы на более эффективные действия: решить причину алкоголизации, а не следствие. Причина в убеждении людей, что алкоголь – это хорошо, что можно пить. Убеждение от лжи вокруг алкоголя и от примеров успешных людей, умеренно употребляющих алкоголь. Именно с ними в первую очередь и нужно работать.

Если же говорить о деревнях, то одним отниманием водки ничего не добьёшься. Нужно с ними общаться, поднимать из разлухи. То есть, приходить к ним и рассказывать про то, как плохо пить – это не эффективно. Лучше начать с того, что они сами должны понять, кто они и что могут. Должны осознать, что ни какой-то «дядя» за них решать будет, а они сами могут решать, что им делать и как. Примерно так начинает работать Глеб Тюрин – известный специалист по возрождению русских деревень, который реализовал уже более 60 проектов в Архангельской области. Приходя в деревни и общаясь с жителями, он воодушевляет их на построение собственной жизни в собственном селе. Многие, вдохновившись идеями Тюрина, перестают пить и начинают сами отвечать за свою жизнь.¹⁵³

¹⁵³ Тюрин Г.В. Опыт возрождения русских деревень. – М.: Поколение, 2007. – 240 с.

5.21. Наркотики и яды – как «пинок» для действий

Однажды слышал одну любопытную историю. У одной знакомой был очень больной кот с красными глазами и волочащейся шерстью, который им достался при переезде в новый дом. Они решили из милосердия отравить кота протравленным зерном с мышьяком, который используется для крыс и мышей. Она растолкла немного зерна и дала ему с кусочком мяса. На неделю кот исчез, они думали он погиб, но он вернулся с нормальными уже не красными глазами, плохая шерсть скоро выпала и стал он нормальным активным котом, который прожил достаточно долго. Однако эта история не является для меня стимулом к употреблению ядов и наркотиков. Понятное дело, что, скорее всего не из-за яда он выздоровел, а силу изменившейся ситуации («...на неделю кот исчез...»). Однако также видно, что яд явился «пинком» для действий. Кот получил *случайное* отравление, его «личное» желание никак не было связано с мышьяком. Другое дело, когда я вижу сотни людей, пытавшихся как-то замотивировать выпивками: всё, что я вижу – это тоска и скука в глазах, привычная доселе энергия и радости жизни куда-то ушла. Очевидно, есть существенная разница не в самом попадании яда, а в мышлении человека. Считающий употребление наркотиков (в т.ч. легальных) мотивом для действий не обретает прироста в мотивации; тот, кто «ставит» на более благородные методы, выигрывает: получает тем или иным образом, всё что ему нужно.

Мифы о курении

1. Ислам разрешает курение табака

Несмотря на то, что во многих исламских странах распространено курение табака, оно вовсе не позволительно с религиозной точки зрения.¹⁵⁴

Одним из основополагающих принципов Ислама является сохранение жизни человека, в частности забота о его здоровье.

¹⁵⁴ Доклад Л. Г. Халиуллиной на XV международном семинаре-конференции по социологии, профилактике, социальной педагогике и алкологии. www.intacso.ru

Как значится в Каирской Декларации прав человека в исламе, принятой в 1990 году, «Жизнь – это дар, дающийся Всевышним, а право на жизнь гарантировано каждому человеческому существу» (ст. 2 А), и «Сохранение человеческой жизни на срок, назначенный Всевышним – обязанность, предписанная Шариатом» (ст. 2 С).

Ислам строго-настрога запрещает всё, что наносит вред человеческому организму: «Самих себя не убивайте. Поистине, Господь к вам милосерд!» «И чтоб деяния ваших рук к гибели вас не влекли» (Суры «Женщины» и «Корова», аяты 29 и 195 соответственно). Поэтому в нём запрещены те вещи, деяния, пища, которые вредят человеку, его здоровью: «Расходуйте лучшее из того, что приобрели, и того, что извели Мы вам из земли. И не устремляется к дурному из этого...»; «Скажи: «Не одинаковы мерзкое и благое, хотя бы и восхищало тебя изобилие мерзкого» (Суры «Корова» и «Трапеза», аяты 100 и 267).

Согласно канонам Ислама за то, что созданный для достойной жизни человек сам себя уничтожает, он понесёт за это ответственность на Судном дне: «Тот, кто убил себя какой-либо вещью, на страшном суде будет казним этой вещью» (хадис Пророка).

2. Курение помогает сосредоточиться

Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

3. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов

Курение является очень сложным занятием, в котором взаимодействуют психологические установки и ожидания курящего, фармакологические эффекты 3 тысяч компонентов табачного дыма, компенсаторные реакции организма потребителя табака. Прямое фармакологическое влияние никотина на соответствующие рецепторы головного мозга, надпочечников, вегетатив-

ных ганглиев, нервно-мышечных синапсов – возбуждающее. Повышается концентрация медиаторов в синапсах и «стрессовых» гормонов в крови. Но через несколько минут оно сменяется угнетением и торможением. Это не равно успокоению. Одновременно с этим происходит выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода и на время создаёт чувство комфорта, который трактуется курильщиком как расслабление. Кроме того, эффект расслабления во время курения и нервозности без табака объясняется наркотической зависимостью от компонентов табачного дыма. Привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться, фактически не может.¹⁵⁵

4. Курение способствует похудению

Компоненты табачного дыма индуцируют (возбуждают) ферменты, поэтому ускоряется и увеличивается бесполезное расщепление пищевых веществ. Увеличивается доля пищевых продуктов, превращающаяся в отходы.

Кроме того, во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, ты провоцируешь развитие гастрита и язвенной болезни.¹⁵⁶ А вообще существует два механизма, почему иногда мы можем наблюдать, как люди худеют, начав курить, и толстеют, бросив курить.

Люди, которые имеют проблемы с весом, либо едят много, либо едят часто, либо едят много неправильной пищи. Несмотря на то, что существует серьёзная предрасположенность к полноте эти факторы сплошь и рядом имеют место быть. Что происходит когда человек приобщился к табаку? Вот человек хочет кушать: он испытывает голод. Но голод к еде и никотиновый голод очень похожи: человек идёт и курит. Он чувствует некоторое облегчение и тяга к еде ослабевает. Мало того, что он не ест, так ещё отравляет свой организм. Иногда он таким образом и правда сбрасывает вес, однако есть намного более безопасные и эффективные методы: полный отказ от алкоголя, правильное питание (часто помогает либо раздельное питание либо строгий отказ от

¹⁵⁵ Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 160 с.

¹⁵⁶ Иван Смотриков по материалам: www.pravda.ru

сладкого и мучного, весьма эффективно похудение по методу Г.Шаталовой) и активный образ жизни в большинстве случаев хорошо корректируют фигуру.

5. Отсутствие кашля – это признак безвредности табака

Многие курильщики не волнуются о своем здоровье, поскольку не кашляют. Но сам по себе кашель не болезнь, а лишь симптом. Курильщики кашляют, потому что их легкие пытаются избавиться от канцерогенных смол и отравляющих веществ, которые поступают вместе с сигаретами. При отсутствии кашля эти вредные вещества остаются в легких и могут вызвать рак.

6. Выхлопные газы вреднее табака

В табачном дыме, по современным данным, содержится свыше 3 тыс. токсичных веществ, из которых около 180 с концентрацией значительно превышающей ПДК. Суммарный показатель токсичности табачного дыма составляет 384 000 ПДК. Именно во столько раз следовало бы разбавлять табачный дым чистым воздухом, чтобы он стал безвредным для дыхания. Для сравнения приведем суммарный показатель токсичности отработанного автомобильного газа – 90500 ПДК (в 4,25 раза ниже табачного дыма).¹⁵⁷

7. Люди обладают свободным выбором: курить или не курить

Всем нам нравится думать, что мы являемся существами, обладающими свободой воли. Однако в случае табака свободу воли ниспровергают реклама и зависимость. В 2002 году табачная индустрия только в США потратила 12,5 миллиардов долларов на рекламу и маркетинг, что более чем вдвое превышает сумму, потраченную ею на рекламу в 1997 году, и в 18 раз – сумму, израсходованную на контроль над табаком.¹⁵⁸

¹⁵⁷ Е.Г. Батраков ("Хакасия", 11 июня 1992 г.)

¹⁵⁸ Thomas R. Frieden, MD, MPH and Drew E. Blakeman, MS The Dirty Dozen: 12 Myths That Undermine Tobacco Control September 2005, Vol 95, No. 9 | American Journal of Public Health 1500-1505 <http://www.ajph.org/cgi/content/full/95/9/1500>

8. Каждый знает насколько вредно курение

Хотя большинство людей вообще знают, что курение вредно для здоровья, лишь немногие представляют себе, в чем конкретно заключается этот вред. Относительно мало женщин знают о специфических для их пола рисках для здоровья, включая рак шейки матки, остеопороз, раннюю менопаузу, невынашивание беременности, внематочную беременность, и бесплодие.¹⁵⁹

9. Став курильщиком, останешься курильщиком навсегда

Более половины американцев, которые когда-либо курили, уже избавились от курения. Несмотря на трудности, многие люди прекратили курить, миллионы прежних курильщиков являются живым доказательством того, что люди могут прекратить курить – и во многих местах, большинство курильщиков уже сделали это.¹⁶⁰

10. Бросить курить во время беременности – это стресс для ребёнка

Хотя на развитие ребенка влияют, прежде всего, гены и воспитание, имеет большое значение и то, что происходило с матерью во время беременности. Группа ученых под руководством Vivette Glover из Империял-Колледж (Лондон, Великобритания) подробно изучила условия, в которых протекала беременность 123 женщин, а также оценила развитие их детей в возрасте 18 месяцев. В проведенных ранее исследованиях уже было доказано, что стресс, пережитый матерью во время беременности, может приводить к поведенческим расстройствам, тревоге, эмоциональным и познавательным расстройствам у ребенка.¹⁶¹

Курение во время беременности вызывает гипоксию плода и может привести к значительным патологиям, может сказаться на умственном развитии. Если Вы узнали о своей беременности, а курить еще не бросили, не слушайте знакомых «резко бросать курить вредно» или «бросание курить – большой стресс для организма, лучше этого вообще не делать». Лучше подумайте о

¹⁵⁹ <http://www.ajph.org/cgi/content/full/95/9/1500>

¹⁶⁰ <http://www.ajph.org/cgi/content/full/95/9/1500>

¹⁶¹ www.medlinks.ru

том, какой стресс Вы получите, если Ваш ребенок родиться больным.¹⁶²

Беременным женщинам, столкнувшимся со стрессом, рекомендуется обсудить ситуацию с близкими людьми и лечащим врачом, устроить себе отдых.

11. Сигары и трубки курить безопаснее

Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати сигары – это лидеры по содержанию смол.¹⁶³

12. Курение сокращает жизнь, но это несколько плохих лет в конце жизни

Курильщик, который умирает от связанных с табаком причин, в среднем теряет приблизительно 14 лет жизни. У тех людей, которые не курили и прожили дольше, 95% этого дополнительного времени жизни будет проведено без инвалидности. Отказ от курения продлевает жизнь, включая жизнь без инвалидности, и сжимает инвалидность в более короткий период времени. Пожилые курильщики обладают физическим здоровьем людей, которые на 2 – 4 года старше их, и таким психическим здоровьем, как если бы они были на 10 лет старше своего фактического возраста. Курение увеличивает риск того, что пожилой человек утратит свою независимость, и уменьшает шанс на восстановление свободы от табачной зависимости. Никогда не слишком поздно прекратить курить, даже те люди, которые избавляются от курения, после того как курили десятилетиями, улучшают свое здоровье и увеличивают продолжительность жизни.¹⁶⁴

¹⁶² Беляева Елена Сергеевна по материалам www.johnsondmd.com, www.zyb.ru и из собственного опыта.

http://www.vse32.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=49&Itemid=1

¹⁶³ Иван Смотриков по материалам: www.pravda.ru

¹⁶⁴ <http://www.ajph.org/cgi/content/full/95/9/1500>

13. Окружающий табачный дым может быть неприятным, но он не смертелен

Некоторые курильщики ошибочно полагают, что курение оказывает небольшой вред. И мало, кого из курильщиков беспокоит их возможное ухудшение здоровья, связанное с курением. На вопрос же почему вы не волнуетесь о последствиях курения для здоровья, курильщики чаще всего отвечают примерно так: «Угроза здоровью? Последствия? Я могу завтра попасть под машину или утонуть». Но в таком случае я не думаю, что эти люди будут специально кидаться под машину или пойдут топиться. Получается, что курильщик прилагает массу усилий, чтобы не попасть под машину, хотя вероятность, что это произойдет, десятки тысяч к одному. А риск нанесения вреда здоровью курящего табаком составляет ровно 100%. С каждой выкуренной сигаретой человек наносит себе вред, но также он наносит абсолютный вред тем, кто находится рядом с ним.

Подверженность воздействию окружающего табачного дыма вызывает болезни и смерть. Кровеносная система некурящего ведет себя подобно этой системе у курильщика после всего 30 минут подверженности окружающему табачному дыму, что повышает риск ишемической болезни сердца. Окружающий табачный дым также приводит к возрастанию риска хронических респираторных заболеваний на 25%, развития астмы среди взрослых – на 40-60%, и на 50-100% повышает риск острого респираторного приступа у детей, а также удваивает риск синдрома внезапной младенческой смерти.⁵⁸

Мифы о нелегальных наркотиках

Некоторые, как это ни странно, считают употребление наркотиков не только приятным, но и полезным занятием, и активно отстаивают свои странные взгляды. Иногда они приводят внешне убедительные доводы своей «правоты». Разобраться что к чему мне помог сайт **www.narcom.ru**,¹⁶⁵ откуда и была взята эта глава, претерпев небольшие изменения.

¹⁶⁵ <http://www.narcom.ru/publ/info/myth>

1. В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики

Такое суждение весьма примитивно, ведь вам не придёт в голову исходя из этого принципа, попробовать воровать или убивать. Попробовать пригнать с крыши, например. После пробы наркотиков вряд ли вы захотите попробовать что-то другое. Есть позитивные способы попробовать «всё»: прыгать с парашютом или смотреть в телескоп на звездное небо. Всё что угодно, что делает вас лучше и умнее. Наркотики же делают человека хуже, не решают его проблемы и быстро ведут его к смерти.

2. Наркотики помогают решать жизненные проблемы

Некоторые проблемы наркотики действительно решают: например, они на очень небольшое время ликвидируют чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Такой способ «решения» проблем характерен для отдельных субъектов, но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают так или иначе действовать, причем часто – не оптимальным образом. К тому же наркотики и одурманивающие вещества в случае регулярного приема изменяют психику, и не в лучшую сторону: у употребляющего их человека появляется или нарастает раздражительность, подозрительность (доходящая до психоза), чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, отчужденность от близких и окружающих. Если у тебя проблемы, наркотики только усугубят их.

3. Есть люди, которые принимают наркотики много лет и живут прекрасно

Довольно редко они рассказывают о себе, что «живут прекрасно». Чаще же от них можно услышать примерно следующее: «Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить...». Я еще ни разу не встречал человека, который употребляет наркотики несколько лет и ни разу не пытался отказаться от них. Правда, среди потребителей конопли встречаются «гуса-

ры», которые бравируют своим пристрастием. Возможно, это связано с желанием подчеркнуть свою неординарность, и, с моей точки зрения, само по себе свидетельствует о внутреннем неблагополучии. Если у тебя все в порядке, то зачем вообще наркотики?

4. Легкие наркотики принимать можно, это безопасно

Правовой аспект: с точки зрения законов, российских и международных, наркотики не разделяются на «легкие» и «тяжелые». Ответственность за незаконные операции с наркотиками (приобретение, перевозка, хранение и пр.) одинакова по отношению, скажем, к героину или к конопле. **Медицинский аспект:** здесь надо смотреть, какие это наркотики называют «легкими». От одних наркотиков одни осложнения, от других другие. Но нет наркотиков, которые были бы безвредны и не вели бы к гибели. Вообще, следуя этому мифу, некоторые очень быстро начинают принимать наркотики регулярно и в больших количествах – а так поступать опасно даже с конфетами. Любые наркотики вызывают зависимость (пусть не физическую, а только психическую – их использование от этого не становится менее частым). А зависимость ограничивает свободу выбора, мешая заниматься более полезными и интересными делами. И последнее: любое объективное социологическое исследование подтверждает, что люди, применяющие «легкие» наркотики, достоверно чаще попадают в разные неприятные ситуации (и даже несчастные случаи), чем те, которые наркотиков сторонятся.

5. Не сами наркотики, а запрет на них приводит к несчастьям

Этот миф и несколько последующих за ним – самые распространенные в Сети, а также среди тех, кто не использует наркотики ежедневно. На самом деле, еще ни одна страна ни разу не причислила вещество к наркотикам и не ввела на него запрет без того, чтобы опасность его употребления не была доказана опытом. Чаще всего оспариваются запреты на коноплю и ЛСД. Коноплю «причислили» к наркотикам в Женевской конвенции 1925 года по настоянию Египта, где ее использовали в качестве наркотика на протяжении веков. Для египетского населения упот-

ребление конопли имело довольно тягостные последствия. Скажем, естествоиспытатели, сопровождавшие Наполеона во время египетского похода, отмечали, что множество туземных мужчин поражено каким-то «странным душевным параличом», что аборигены связывали с курением гашиша. Эти ученые не могли быть пристрастными, потому что понятий «наркотик» и «наркомания» в конце XVIII века еще не существовало. Наполеон же был настолько обеспокоен проблемой гашиша, что пытался запретить его употребление своим солдатам. В 1906 г. некий египетский психиатр утверждал, что 27% его пациентов прибыли в больницу по причинам, связанным с потреблением конопли. Никаких запретов на коноплю в Египте, конечно же, тогда не было. Насчет ЛСД – похожая история: в течение первых пятнадцати лет после открытия его психоактивных свойств ЛСД не только не запрещали, но и пытались активно использовать в психиатрии и экспериментальной психологии. Например, довольно удачно применяли в лечении алкоголизма. И только вызываемые им тяжелые острые и хронические психозы (и как следствие – несчастные случаи и прочие проблемы) заставили врачей и ученых отказаться от этих попыток. Если взглянуть на табак и алкоголь, т.е. легальные наркотики, то ясно видно, что они довольно приносят несчастий и безо всяких запретов. И запрет на них давно бы ввели, но, к сожалению, в европейской культуре они стали традиционными еще до того, как люди осознали их опасность. Поэтому сейчас резкое запрещение их оборота не приведет ни к чему хорошему (лучшая политика по отношению к ним – постепенное, но планомерное «выдавливание» из общества – как, например, в США: сначала запретить рекламу, потом курение в общественных местах, потом на улицах и т.д.). А пока другие наркотики не стали традиционными в России, нечего их разрешать.

6. Легализация наркотиков была проведена во многих демократических странах, например, в Голландии и Дании

Действительно, в Голландии и Дании разрешено иметь при себе небольшое количество препаратов конопли (и только конопли) для «личного потребления». И что? «Кристиания», район в

Копенгагене, где сконцентрированы «свободные художники» – потребители наркотиков, имеет самую дурную славу в городе, и многие боятся туда ходить. За пределами Кристиании контроль за наркотиками в Дании намного строже. Героин в Амстердаме купить легче, чем в других европейских столицах. При этом Голландия отказывается предоставлять отчеты о преступности и заболеваемости, связанных с наркотиками, по стандартам «группы Помпиду» – международной организации, отслеживающей эпидемическую ситуацию с наркоманиями. Голландия наживается на «наркотуризме» – посещениях страны иностранцами с целью «покайфовать», а ее соседи по ЕЭС¹⁶⁶ возмущены тем, что в приграничных с ней областях намного больше преступлений, чем в других. И это когда разрешена только конопля! Под давлением стран, не менее демократических, чем Голландия, ей в начале 90-х пришлось несколько ужесточить законы о наркотиках. На Аляске американские эскимосы в начале 80-х годов решили, что коноплю курить можно и легализовали ее. Через десять лет по количеству зависимых наркоманов Аляска вышла на первое место среди штатов с «завидным» отрывом, из-за этого увеличился уровень преступности, и снизилось количество работающих. И в 1990 «травку» опять запретили. Они здорово испугались, эти эскимосы, потому что употребление конопли снижает сексуальные возможности и рождаемость, а эскимосы – нация вымирающая.

7. Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них

Как показывает опыт, со временем практически все, кто принимает наркотики, разделяются на две примерно равные группы: одни все-таки становятся наркоманами (то есть «зарабатывают» зависимость от наркотиков), а другие – навсегда прекращают их употребление. Поэтому людей, принимающих наркотики и не имеющих зависимости – единицы из тысяч. В первый раз все так думают, даже и те, кто позднее плотно «присядет» на наркотики. Никто не собирается быть наркоманом, однажды «попробовав». Штука в том, что невозможно наверняка просчитать, кто заболеет наркоманией, а кто сможет «спрыгнуть» до этого. Единственный

¹⁶⁶ ЕЭС – Европейское Экономическое Сообщество

реальный шанс не иметь головной боли – вообще не трогать эту дрянь, не пробовать, не нюхать, не курить.

8. Употреблять или не употреблять наркотики – личное дело, и нечего в него соваться

Если вы жили бы в полном одиночестве, то это могло бы быть личным делом. А так за ваше удовольствие рассчитываются другие: лечат ваши травмы и болячки; оплачивают больничные листы; работают, пока вы балдеете; страдают от ваших выходов и вытаскивают вас из милиции после них же. Кроме того, какой вы показываете пример другим людям и особенно, детям? Наркотики – слишком опасная игра. Потребление наркотиков не является личным делом, так же как и не является личным делом двоеженство, воровство и торговля оружием. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются «личным делом». К этой категории относится употребление наркотиков.

9. Каждый из нас зависит от чего-то: одни от нелегальных наркотиков, другие от легальных

Есть разница, кто от чего зависит. Одно дело от табака, имея хоть и плохое здоровье и серый цвет кожи, можно работать до пенсии. Другое дело зависеть от героина и умереть в 25 лет от передозировки. Хотя лучше ни от чего химического не зависеть: ни от табака, ни от кофе, ни от чая, и тем более – от алкоголя. Лучше зависеть от любви или, может быть, от работы или быть вообще быть свободным? Есть над чем подумать, да?

Православное христианство и алкоголь

В Православном Христианстве вопрос об алкоголе не столь однозначен и в разговоре очень часто вспоминают о том, что Иисус пил вино сам и превращал воду в вино для других.¹⁶⁷ Есть версия, согласно которой вода была превращена в виноградный

¹⁶⁷ Сушинский С.А. Письмо священнику. Проблема №1.: М., 2008.

сок, который в давние времена имел общее обозначение с алкогольным виноградным соком – «вино»¹⁶⁸.

Несмотря на то, что вино древности и нынешнее вино – очень часто разные вещи, мы будем с вами рассматривать вино всё-таки как алкогольное изделие, не учитывая, что часто вином называли виноградный сок¹⁶⁹.

«Ибо пришел Иоанн Креститель: ни хлеба не ест, ни вина не пьет; и говорите: в нем бес. Пришел Сын Человеческий, ест и пьет; и говорите: «вот человек, который любит есть и пить вино, друг мытарям и грешникам» (От Луки 7:29-34). В этом месте Христос обличает иудеев в предвзятости и клевете, поэтому скорее данный стих можно принять как свидетельство того, что: 1) В Ветхозаветной церкви питье вина считалось делом «мытарей и грешников» и осуждалось как таковое; 2) Нельзя слова врагов Христа о нем принимать как истину, из уст апостолов нигде не прозвучало, что Христос пил вино, следовательно, по законам элементарной логики вероятнее, что он его не пил.

Конечно, когда речь идёт о Причастии, здесь уже речь не идёт о вине, Причастие – это Тело и Кровь Христова. И говорить, что причащают вином – кощунственно. Вином «причащают» в кабаке, но не в церкви. Жаль, что это не понимают, увы, многие православные христиане.

В церковной среде очень часто ссылаются на 51-е и 53-е апостольские правила. Текст 51-го правила:

«Если кто, епископ, или пресвитер, или диакон, или вообще из священного чина, удаляется от брака и мяса и вина, не ради подвига воздержания, но по причине гнушения, забыв, что все добро зело, и что Бог, созидавая человека, мужа и жену сотворил вместе и таким образом клеветает на создание: или да исправит-

¹⁶⁸ Иосиф Флавий, «Иудейские древности» 2,5,2; Фома Аквинский, «Сумма Теологика» и ещё около 200 источников. Более общий труд: Баккиоки Самуэль. Вино в Библии. — Тула. «Источник жизни». 2003.

¹⁶⁹ Свежий виноградный сок называется вином и в житии Вонифатия Милостивого (память 19 декабря ст. ст.), жившего в III веке в Италии. Житие сообщает, что Вонифатий повелел выжать вино из скудного урожая винограда и молитвами своими умножил его, после чего раздал нищим. Можно продолжать очень долго, но во многих случаях ответ будет именно таков.

ся, или да будет извержен от священного чина, и отвержен от церкви. Так же и мирянин».¹⁷⁰

Отметим, что эти правила были названы «апостольскими», вследствие их важности, древности и единомыслия с новозаветными посланиями апостолов. По мнению православных исследователей¹⁷¹ их происхождение относится ко времени расцвета ереси гностиков во втором–третьем веках и были составлены с целью оградить Церковь от лжеучений. Гностические секты того времени были весьма разнообразны и воевали между собой не менее ожесточенно чем с православным христианством. В условиях этого постоянного противоборства для оправдания своих доктрин гностики не гнушались самыми грязными методами, подделывая тексты и выдавая свои сочинения за труды древних, авторитетных авторов. Так появились апокрифы, в т.ч. нашумевшее в недавнее время «Евангелие от Иуды» и многие другие. Одной их общих черт гностических учений является заимствованная из философии Платона и доведенная до крайности мысль о материи и теле человека как о безусловном зле и темнице духа. По этой причине Гностики отрицали факт Боговоплощения, Воскресения Христова и ожидаемого нами всеобщего воскресения.

Чтобы предупредить это зло, Апостольское правило хвалит воздержание от брака и употребления мяса и вина с христианскою целью, т.е. как упражнение в добродетели, но оно резко осуждает всех, делающих это по еретическим побуждениям, и предписывает: каждому духовному лицу, придерживающемуся такого учения, указывать прежде всего на евангельское учение, если же оно не послушается и останется упорным во зле, то такого не только извергать из иерархической степени, но и вообще исключать совсем из церкви, как последователя еретического учения о воздержании. Но тем, кто по христианскому побуждению, ради упражнения в добродетели, воздерживается всегда от мяса и вина, это правило, как и 51-е Апостольское правило, предоставляет полную свободу.

¹⁷⁰ «Правила православной церкви с толкованиями Никодима, епископа Далматинско-Истрийского» СПб 1911

¹⁷¹ Стратилатов И.А. «Древность и важность апостольских правил» СПб 1996

В то же время у апостола Павла мы читаем: «Впредь пей не [одну] воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов» (1Тим.5:23). Если посмотреть беспристрастным к вину взглядом, из этой цитаты видно, что ап. Тимофей совсем не употреблял вино, в том числе и в праздники, что не вызывало замечаний со стороны апостола Павла. Поводом к рекомендации стали болезни одолевшие подвижника, возможно вследствие чрезмерно строгих постов и подвигов. Поэтому нам, прежде чем оправдываться этими словами, следовало бы уподобиться святому Тимофею в трудах, посте и подвигах. Применение вина для лечения болезней желудка в наше время вряд ли оправдано, во-первых потому, что медицина изобрела много гораздо более полезных и менее рискованных лекарств, во-вторых, потому, что современные алкогольные изделия очень отличаются по своему химическому составу и процентному содержанию спирта от тех, что пили древние. То вино, которое советовал апостол Павел было очень близким по составу к натуральному виноградному соку и употреблялось в разбавленном водой виде.

«Невинно вино, но проклято пьянство» (Прит. XX. 1). Конечно оно невинно. Виноват может быть лишь человек (он в отличие от вина наделён волей и разумом). «...все добро зело...». Да, всё создано Богом. Алкоголь, табак, опий и мухоморы тоже созданы Богом. Но не всё рекомендовано к употреблению. То есть, тут говорится не о том, чтобы человек брезговал алкогольными изделиями ради своего здоровья или ради спасения своего отечества, а о том, чтобы человек не превозносился от своей трезвости, не возгордился и не ставил себя выше сообщества, потребляющего алкоголь. И конечно, грех не в вине, а в употреблении человеком вина ради одурманивания и по другим причинам (не будем рассматривать использование кагора для приготовления Причастия, использование алкоголя для растирания и компрессов).

Грех появился в мире не от вещества (плода дерева познания добра и зла), а от непослушания праотцов воле Божией. И гнездится грех не в веществе (каким бы оно ни было), а в сердце человека: «Ибо из сердца человека исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, любодеяния, кражи, лжесвидетельства, ху-

ления: это оскверняет человека...» (Мф. 15. 19,20). Так и в пьянстве виновато не вино, а сам человек, сердце которого наполнено безверием, отсутствием страха Божия, нечестием, невоздержанием, распущенностью, расслаблением душевных сил и т. п. Хотя вино и не греховно, но крайне опасно, чрез него легко можно впасть во многие грехи. Не зря Св. Писание сравнивает его со змеем (Притч. 23. 32). Зная это да еще свою немощь, лучше совсем от него отказаться. Но богоугодный отказ произрастает из намерения воздержания, а не из гнушения, ибо «гнушающийся, хуля, клеветет на создание, забыв что все творение Божие «хорошо весьма» (Быт. 1. 31). «Таковой да будет извержен как сожженный в совести своей и бывающий виною соблазна многим» (51 и 53 правила св. апостолов).

Несмотря на очевидные указания в пользу трезвости у святых отцов, четкой позиции в Православной Церкви по этому поводу до сих пор нет.¹⁷² Между тем, не оставляют сомнений цитаты из Библии и слова православных святых, например, слова Тихона Задонского:

«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».¹⁷³

Или слова Игнатия Брянчанинова:

«В России существенно нужно **устранение вина** из обителей «Монах отнюдь не должен употреблять вина, – сказал преподобный Пимен Великий. – Этому правилу должен последо-

¹⁷² Данные на июнь 2008 г.

¹⁷³ «Грех и безумие пьянства» 1903 г. От Петербургского Духовно-цензурного комитета печатать дозволяется. Цензор Иеромонах Филарет

вать и **всякий благочестивый христианин**, желающий сохранить свое девство и целомудрие»¹⁷⁴.

А вот слова других православных святых:

«...Хорошо не пить вино, особенно вам, юнейшие, потому что от него возгораются страсти. Мы и без того имеем в себе волнение свойственных естеству нашему страстей, для чего нам вводить в себя ещё и винных возбудителей? Вкусите и увидите, как благо воздержание от вина. Воздерживающийся от него увидит себя не носимым помыслом, не возгораемым душевно, но всегда трезвенствующим в любви к Богу и ревностным ко всему лучшему и содействующему спасению. Воздерживающийся от вина Духа Святого носит в себе. Пьющий воду облачается в одежду умиления...»¹⁷⁵.

«Хуже ли Я тебя упоеваю из Чаши Моей, что ты пьёшь водку? – **Мало разве Я веселю тебя, что ты пьёшь ещё для веселья увеселяющее питье?**» – Господи! Твое веселье, от Чаши Твоей получаемое, совершенное, несравненное: оно и сердце веселит и тела не обременяет нимало; а вино веселит сердце (Пс.103,15), но и отуманивает и одебеляет его и тяжесть производит потом в душе и теле. «Или Тайны Мои не укрепляют твоего тела? – Но ты сам испытал стократно, что они крепость, исцеление и здравие не только души, но и тела. – Итак, оставь пить водку. Не отуманивай своего сердца, не прогоняй благодать Мою от себя: она нежна, тонка, целомудренна и легко оскорбляется малейшим плотским угодем. – Я люблю желудок постный, питающийся простым хлебом и водою».¹⁷⁶

«Что винопитие прекращено, прекрасно... Это самое лучшее пособие к тому, чтобы тело было всегда бодро, трезвенно и свежо. Великое есть сие дело!»¹⁷⁷.

Преподобный Серафим Саровский, по свидетельству священномученика. Серафима Чичагова кушать не возбраняя, бла-

¹⁷⁴ Игнатий (Брянчанинов), свт. – Аскетические опыты. Том I – О монашестве (Сочинения святителя Игнатия Брянчанинова. Том первый. Аскетические опыты. с.-петербургъ. Изданіе книгопродавца И.Л.Тузова 1886. Москва. Издательство "Правило веры" 1993. Игнатий (Брянчанинов), свт. – Аскетические опыты. Том I – О монашестве)

¹⁷⁵ Прп. Феодор Студит. «Добротолюбие». Т.4

¹⁷⁶ Св.прав.Иоанн Кронштадтский, «Дневник» т.4

¹⁷⁷ Святитель Феофан Затворник. «Наставления в духовной жизни».

гословил всегда вволю, но вина – «чтобы и запаха его у меня в обители не было!».¹⁷⁸

Подходя к окончанию моего письма, привожу высказывание апостола Павла:

«Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает»¹⁷⁹.

Ещё С.А. Рачинский, будучи очень воцерковлённым православным человеком, писал: «**Трезвость** – ещё не есть нравственность. Но она **необходимое условие всякого нравственного преуспевания**. (...) Алкоголь отравляет и, наконец, убивает волю – источник всякого нравственного делания». Это содержание второго письма из тридцати шести написанных им в 1890 году, перед которыми был подвиг двадцатилетней трезвости им и его учениками, продолжавшийся и после. В четвёртом письме С.А. Рачинский пишет о возрождении духовенства на более высокой нравственной основе. В пятом письме указывает негативное влияние алкоголя на волю и характер молодых священников¹⁸⁰.

В Москве 28-го сентября 1911 года состоялось торжественное открытие Московского Епархиального Общества борьбы с народным пьянством. Утром в 9 часов, в храм Епархиального Дома началась божественная литургия, которую совершал Покровитель Общества и Почётный его председатель Митрополит Московский Владимир (!). Вот что сказано об этом событии: «Целым рядом неопровержимых научных доводов было доказано, что алкоголь – «наркотический яд», что все соображения в пользу умеренного употребления этого яда представляют собою жалкий софизм, что приписываемое алкоголю значение «питательного» или «укрепляющего» вещества – составляет «абсурд». А потому все так обычные среди нас речи о безвредности и далее полезности для нашего здоровья умеренного употребления спиртных «напитков» кажутся после того более чем странны-

¹⁷⁸ Сщмч. Митрополит Серафим (Чичагов). «Летопись Серафимо-Дивеевского монастыря» 1903

¹⁷⁹ Апостол Павел. Послание к римлянам гл. 14 ст. 21

¹⁸⁰ Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. Алкоголь – шаг в пропасть. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 208 с.

ми».¹⁸¹ До 1917 года каждый ставленник во священника давал присягу, где обязательно был пункт (!) о трезвой жизни священника. Сейчас, к сожалению, от этой присяги не осталось и половины пунктов.

Во времена, когда с помощью алкоголя уничтожаются целые народы,¹⁸² необходимо принять трезвость всем и каждому и особенно православным христианам, дабы показать свою истинную праведность и заботу о своём народе.

В Ветхом завете священнику нельзя было пить вино, а в Новом мы являемся царственным священством. (1 Петра 2:9)

Но всё-таки многие задаются вопросом: «Если бы вино, само по себе было грехом – так разве могли бы его пить апостолы?».

Одни святые не касались темы алкоголя, другие не считали редкое употребление вина препятствием к тому, чтобы быть христианином, может потому, что в их время и в их обществе такая как у нас проблема не стояла так остро, большая же часть святых, занимавшихся составлением руководств к духовной жизни, указывали на его крайний вред для духовности и необходимость трезвого образа жизни для всякого христианина.

Таким образом, защищая алкогольное вино, любой человек делает свой выбор и, тем самым, **голосует за дальнейшую деградацию народа**, ибо, как за человеком следует тень, так и за вином неотвязно плетутся несчастья, блуд и всякие преступления и болезни.

Мы слышали: *«возлюби ближнего своего»*. Надо ли напоминать о том, что вино разрушает семьи, разбивает сердца, является соучастником 90% преступлений, имеет прямое отношение к рождению 99% дефективных и умственно отсталых детей?

«Нет доброго дерева, которое приносило бы худой плод; и нет худого дерева, которое приносило бы плод добрый. Ибо всякое дерево познается по плоду своему» (Лук. 6. 43-44).

Если вино – «доброе дерево», так почему же от него столько худых плодов? Если же вино – «худое дерево», то нужно вспом-

¹⁸¹ «В борьбе за трезвость», №1, январь 1911 г.

¹⁸² С помощью алкоголя были уничтожены многомиллионные племена индейцев в Северной Америке. По понятным соображениям официальная версия иная. Похожие процессы происходили и происходят с другими народами.

нить о том, что *«всякое дерево, не приносящее **доброто** плода срубают и бросают в огонь»* (Мат., 3.10)

Вот почему истинная православная позиция есть позиция не только абсолютной трезвости, но и позиция неучастия в соблазнении своих ближних. Вспомним, *«Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает»* (Римл. 14. 21). Или: *«Соблазн – страшный грех. **Более страшное преступление, чем самоубийство»***¹⁸³.

¹⁸³ Митр. Августин Флоренский. Церковная борьба, № 236, 1987

Приложения

Европейская хартия по алкоголю

Хартия была принята на Европейской конференции «Здоровье, общество и алкоголь» (Париж, 12–14 декабря 1995 г.). Хартия устанавливает пять этических принципов и целей деятельности по борьбе с отрицательными последствиями потребления алкоголя в Европе. Ими являются:

- Все люди имеют право на семейную, общественную и трудовую жизнь, защищенную от несчастных случаев, насилия и других отрицательных последствий потребления алкоголя.

- Все люди имеют право на обоснованную, объективную информацию и просвещение, начиная с раннего периода жизни, относительно последствий потребления алкоголя для здоровья, семьи и общества.

- Каждый ребенок и подросток имеет право расти и развиваться в безопасной среде, защищенной от отрицательных последствий потребления алкоголя, и, насколько это возможно, на защиту от пропаганды и рекламирования алкогольных «напитков».

- Все люди, употребляющие алкоголь опасным или причиняющим ущерб здоровью образом, и члены их семей имеют право на доступное лечение и уход.

- Все люди, не желающие потреблять алкоголь или не могущие это делать по состоянию здоровья или другим причинам, имеют право на защиту от понуждений к употреблению алкоголя и на поддержку в своем поведении, характеризующимся неупотреблением спиртных «напитков».

Декларация «Молодежь и алкоголь»

Молодые люди наиболее уязвимы к последствиям потребления алкоголя, и алкоголь является важнейшим устранимым фактором риска в отношении бремени болезней среди подростков и молодежи. Участники Европейской конференции ВОЗ на уровне

министров «Молодежь и алкоголь» (Стокгольм, 19–21 февраля 2001 г.) приняли специальную декларацию, содержащую следующие основные положения:

- признание того факта, что потребление алкоголя является важной проблемой для охраны здоровья молодых людей;
- предоставление возможности участия самих молодых людей в процессе формирования политики;
- необходимость определения задач по снижению воздействия алкоголя на здоровье молодых людей на национальном и местном уровнях;
- признание того факта, что политика в отношении алкоголя, ориентированная на молодежь, должна стать неотъемлемой составной частью более широкого круга мер общественного реагирования, так как характер потребления алкоголя молодежью в значительной мере отражает устоявшиеся привычки и отношение к данной проблеме всего общества в целом.

Источники дополнительной информации

Рекомендуемая литература

- **Углов Ф.Г.** Правда и ложь о разрешённых наркотиках. – М.: Форум. 2004 г.
- **Клименко И.** Горькая правда о пиве и сигаретах / Составитель И. Клименко. – М.: Философская книга, 2008. – 80 с.
- **Карпов А.М.** Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти / А.М. Карпов. – Казань, 2008. – 224 с.
- **Мединский В.Р.** О русском пьянстве, лени и жестокости. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 528 с. – (Мифы о России).
- **Маюров А.Н., Маюров Я.А.** Уроки культуры здоровья. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 850 с.

Статьи

- **Батраков Е.Г.** Ложь – оружие первого удара
- **Батраков Е.Г.** Трезвость, которую предали
- **Батраков Е.Г.** Опьянение? Что это?

Видеоматериалы

- **В.Г. Жданов** «Алкогольный террор против России», Великий Ростов, 2006.
- **В. П. Кривоногов** «Собриология».
- **А. Н. Маюров** «Трезвые миры».
- **В. Г. Жданов** «Русский крест».
- **И. П. Клименко** «Горькая правда о пиве»
- «**Севастопольские встречи**» – программа с участием В. Г. Жданова и А. Н. Маюрова

Газеты и журналы

- Газета «Соратник»
- Газета «Мы молодые»
- Газета «Оптималист»
- Газета «Трезвение»
- Газета «Вопреки»
- Журнал «Трезвость и культура»
- Журнал «Трезвое слово» (зарегистрирован как газета)

Интернет-ресурсы

- «Молодёжь за трезвую Россию» и «Челябинск Трезвый»: **www.t-chel.ru** (продвижение проектов, организация ежегодного слёта трезвой молодёжи на озере Еланчик)
- Международная Академия Трезвости: **www.intacso.ru** (информация о международных конференциях и семинарах).
- Союз Борьбы за Народную Трезвость: **www.sbnt.ru** (крупнейшая трезвенническая организация в России и СНГ).
- Трезвая Украина: **www.tvereza.info** (большая база видеоматериала: фильмов, лекций, выступлений).
- Общероссийская Общественная Организация «Оптималист»: **www.optimalist.narod.ru** (большая база печатных изданий и документов в электронном виде).

- Всероссийское Иоанно-Предтеченское Православное братство «Трезвение»: www.trezvenie.org
- Белорусское общественное объединение «Трезвенность-Оптималист»: www.optimalist.org
- www.nekurim.ru – Как бросить курить
- www.narcom.ru – Русский народный сервер против наркотиков.

Использованная литература и источники

Литература

1. Алипов В.И. Алкоголизм и материнство, Л., 1988
2. Алкогольная катастрофа и возможности государственной политики в преодолении алкогольной сверхсмертности в России / Отв. ред. Д.А.Халтурина, А.В. Коротаев. М.: ЛЕНАНД, 2008. – 376 с.
3. Аникин С.С. Педагогика информационного пространства: информационное пространство учебного заведения как условие профилактики наркотизма учащихся. Красноярск: Краснояр.гос.пед.ун-т.им. Астафьева, 2007, 308 с.
4. Аникин С.С. С любовью к Богу, Отечеству, Народу (разговор с соратником): сборник статей / С.С. Аникин. – Красноярск, 2007. – 240 с.
5. Афанасьев В.В., Рубитель Л.Т., Афанасьев А.В.. Острая интоксикация этиловым алкоголем. Оперативное руководство. – СПб, «Интермедика», 2002. – 96 стр. с илл.
6. Бакиоки Самуэль. Вино в Библии. – Тула. «Источник жизни». 2003.
7. Бакулев А.Н., Петров Ф.Н. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: Государственное Научное Издательство «Советская энциклопедия», 1961.
8. Балякин. В.А. Токсикология и экспертиза алкогольного опьянения. М., «Медгиз», 1962.
9. Батмангхелидж Ф. Ваше тело просит воды / Ф. Батмангхелидж; пер. с англ. Е. А. Бакушева. – 4-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007й
10. Батраков Е.Г. Культуразм люциферовых слуг. Абакан – 1999.
11. Биндюков И.К. Петрова Ф.Н. На реках вавилонских. СПб. – 2002.
12. Бородин Д.Н.. В защиту трезвости. Пг., 1915.
13. Введенский И. Н. Опыт принудительной трезвости. М.: Издание Московского Столичного Попечительства о Народной Трезвости, 1915.

14. Виктор Ефимов. Концептуальная власть: миф или реальность? СПб., «Информационный центр “Общественная инициатива”», 2002.

15. Гапонюк Н.А. – Нормативно-техническая документация по охране труда: Учебное пособие по курсу «Безопасность жизнедеятельности». М.: МГИУ, 2007. – 77 с.

16. Гаряев П.П. Волновой генетический код. Москва, 1997. – 108с.: ил.

17. Глаголы Русских Мудрецов. Сост.: А.А. Шаршин. Издательство ОкоЛица. г. Челябинск 2002 г.

18. Джон и Барбара Уиллке. Мы можем любить их обоих. Аборт: вопросы и ответы. – М., 2003 г.

19. Джон Колеман. Комитет 300. Тайны Мирового Правительства. Москва, 2007.

20. Достаточно общая теория управления. Новосибирск: НИКА. 2003.

21. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод /Проза/ Оформ. худож. Садикова Л.В. Л., 1991 – 160 с.

22. Зайцев, С.Н. Совершенствование методов лечения алкоголизма без желания пациента: практическое пособие для врачей / С.Н. Зайцев. – 2-е изд. – Н. Новгород: Издательство НГМА, 2007. – 148 с.

23. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки, М., 1984.

24. Захарова Л.Ю. Соколов Ю.А. Кривомаз Ю.А. Путь к трезвости. С.-Петербург 1997 г.

25. Дроздов И.В. Геннадий Шичко и его метод /Проза/ Оформ. Худож. Садикова Л.В. Л., 1991 – 160 с.

26. Ермилов В.В., Матвеев В.В. Теория управления. Учебное пособие. – СПб.: Некоммерческое партнёрство «Центр молодёжных программ «Стратегия будущего», 2006 г. – 324 с.

27. Идея будущего или как вернуть Россию на национальный путь. – М.: Современные тетради, 2006. – 256 с. (Фонд «Единство нации»)

28. Исаков Б.И., Дучмаль М., Исаков А.Б., Кузнецов Е.И. Демогеноцид – война олигархии против России // моделирова-

ние и прогнозирование динамики населения и производительности труда. – М.: МСА, 2004. – 352 с.

29. Кара-Мурза С.Г. Манипуляция сознанием. – М.: Изд-во Эксмо, 2007. – 864 с.

30. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти / А.М. Карпов. – Казань, 2008. – 224 с.

31. Карпов А.М. Самозащита от наркоманий (Образовательно-воспитательная модель первичной профилактики и психотерапии наркоманий). Казань, 2005.

32. Карпов А.М. Самозащита от саморазрушения. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимостей и стрессов. Казань, 2005.

33. Карпов А.М., Шакирзянов Г.З. Самозащита от алкоголизации. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимости от алкоголя. – Москва: Издательство «Олита», 2004. – 52 с.

34. Классики русской медицины о действии алкоголя и алкоголизме. М., «Медицина», 1988.

35. Клименко И. Горькая правда о пиве и сигаретах / Составитель И. Клименко. – М.: Философская книга, 2008. – 80 с.

36. Ключевский В.О. Сочинения в 9-ти томах. М.: Мысль, 1987-1990.

37. Кривомаз Ю.А. Учебник трезвости. СПб. 2002.

38. Курукин И.В. «Государево кабацкое дело»: Очерки питейной политики и традиций в России / Игорь Курукин, Елена Никулина. – М.: АСТ: ЛЮКС. 2005. – 382, [2] с. – (Историческая библиотека).

39. Лисицын Ю.П., Копыт Н.Я. Алкоголизм. М., «Медицина», 1983.

40. Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 128 с.

41. Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. Табачный туман обмана. Учебное пособие для ученика и учителя.

ля: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 160 с.

42. Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. Алкоголь – шаг в пропасть. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 208 с.

43. Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. Наркотики, выход из наркотического круга. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 208 с.

44. Мединский В.Р. О русском пьянстве, лени и жестокости. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 528 с. – (Мифы о России).

45. Мендельсон А.Л. Итоги принудительной трезвости и новые формы пьянства. Издание Российского общества борьбы с алкоголизмом. Петроградъ, 1916.

46. Менделеев Д. Рассуждение о соединении спирта с водой. СПб, 1865.

47. Мендельсон А.Л. Учебник трезвости. Издание Российского общества борьбы с алкоголизмом. СПб., 1913.

48. Молодые учёные – промышленности, науке, технологиям и профессиональному образованию: проблемы и новые решения: Сборник научных докладов VII Международной научно-практической конференции // Сушинский С.А. Диагностика этанольности воздуха как условие организационной безопасности. – М.: МГИУ., 2007. – 624 с. с. 491.

49. Немцов А. В. Алкогольная смертность в России 1980–90-е гг. М.: NALEX, 2001.

50. Немцов А.В. Алкогольный урон регионов России. – М.: NALEX, 2003. – 136с.

51. Николай Тяпугин. Народные заблуждения и научная правда об алкоголе. М.: Издательство НАРКОМЗДРАВА РСФСР, 1926.

52. Никотиновая зависимость. (Психоактивные зависимости) – М.: Издательство Душепопечительского Православного Центра св. прав. Иоанна Кронштадского 2007. – 136 с.

53. Отрезвление России. К 100-летию академика Ф. Г. Углова – М.: МСА, 2004. – 384с.

54. Похлёбкин В.В. История водки, М: Интер – Версо, 1991. – 288 с.
55. Похлёбкин В.В. Чай и водка в истории России, Красноярск, Новосибирск, 1995.
56. Проф. Джон А. Соломзес, Проф. Вэлд Чебурсон, Док. Георгий Соколовский. Наркотики и общество. ОСР Палек, 1998 г.
57. Пыпин А. Н. Россия и Европа /А.Н. Пыпин. Метаморфозы Европы. – М.: Наука, 1993.
58. Основы собриологии: лекции по антинаркотическому воспитанию / под ред. проф. А. Н. Маюрова – С. Петербург, 2003
59. Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии (Тезисы докладов Международного семинара). Вып. № 14 /Под общей ред. проф. А. Н. Маюрова. – Н. Новгород-Севастополь: МАТр, 2005.
60. Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии (Тезисы докладов Международного семинара). Вып. № 15 /Под общей ред. проф. А. Н. Маюрова. – Н. Новгород-Севастополь: МАТр, 2006.
61. Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии (Тезисы докладов Международного семинара). Вып. № 16 /Под общей ред. проф. А. Н. Маюрова. – Н. Новгород-Севастополь: МАТр, 2007.
62. Протько. Т.С. В борьбе за трезвость. Минск, «Наука и техника», 1988.
63. Резчиков Е.А. Экология: Учебное пособие. – 5-е изд. испр. и доп. – М.: МГИУ, 2006 – 124 с.
64. Руководство по психиатрии в 2-х томах. М., «Медицина», 1983, т.2.
65. Сбереечь свободу / Сост. А.А. Почекета. – Киев, 2008. – 64 с.
66. Смирнов Л.Ю. Как избавить общество от вредных привычек. – Мн.: ООО «Мэджик Бук», 2007. – 48 с.
67. Современная Медицинская Энциклопедия. – СПб.: Норинт. 2003. (The Merch Manual – Home Edition, 1997).
68. Соколов Ю. А.. Трезвость. Противокурение (методические рекомендации). Л. – 1989 г.
69. Таболин В.А. Жданова С.А. Алкоголь и наследственность. М.: Знание, 1991

70. Тюрин Г.В. Опыт возрождения русских деревень. – М.: Поколение, 2007. – 240 с.
71. Углов Ф.Г. В плену иллюзий. – М.: Молодая гвардия. 1985 г.
72. Углов Ф.Г. Ломехузы. – Ленинград. 1991 г.
73. Углов Ф.Г. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. – М.: Форум. 2004 г.
74. Углов Ф.Г. Самоубийцы. – СПб.: Возрождение России. 1995 г.
75. Фекьяер Х.О. Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества? – Киев. 1999 г.
76. Фульье А. Психология французского народа. Издательство Ф. Павленкова, СПб., 1899.
77. Халтурина Д.А., Коротаев А.В. Русский крест: Факторы, механизмы и пути преодоления демографического кризиса в России. 2006 – 128 с.
78. Шаталова Г.С. Выбор пути. – Екатеринбург: Изд-во «ЛИТУР», 2002, 240 с.
79. Шичко Г.А. Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы. – Л.: Медицина. 1969 г.
80. Шичко-Дроздова Л.П. Слово есть Бог: Страницы жизни Геннадия Шичко. – Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ЛИО «Редактор», 2003. – 56 с.
81. Шичко-Дроздова Л. П. Он пришел дать нам веру. Абакан, 1993.
82. Эмото Масару. Послания воды: Тайные коды кристаллов льда / Перев. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2007. – 96 с., ил.
83. Эрих Фромм. Человек для себя. Erich Fromm. Man for Himself. An Inquiry into the Psychology of Ethics. Пер. с англ. и послесл. Л. А.Чернышевой. Мн.: «Коллегиум», 1992.- 253 с.»
OCR «Sergey Vyrko»
84. Это должен знать каждый человек – Севастополь: «ПРАВЬ» – 2006. 64 с.: ил.

Документы Всемирной Организации Здравоохранения

1. Комитет экспертов ВОЗ по проблемам, связанным с потреблением алкоголя, Женева, 10-13 октября 2006. www.who.int/ru
2. Пятьдесят восьмая сессия А58/18 Всемирной организации здравоохранения 7 апреля 2005 г. Пункт 13.14 предварительной повестки дня. www.who.int/ru
3. Европейской конференции ВОЗ на уровне министров «Охрана психического здоровья: проблемы и пути их решения», Хельсинки, 12–15 января 2005 г. Алкоголь и психическое здоровье. www.who.int/ru
4. Убедительные факты. Social determinants of health: the solid facts. 2nd edition / edited by Richard Wilkinson and Michael Marmot.. Всемирная организация здравоохранения, 2004 г.
5. Европейский региональный комитет. Пятьдесят пятая сессия Бухарест, Румыния, 12–15 сентября 2005 г. Отчёт о 55 сессии. ВОЗ, 2005.
6. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе, 2005 г. Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения. Всемирная организация здравоохранения, 2005 г.
7. Седьмой форум по вопросам будущего непопулярные решения в сфере общественного здравоохранения. Всемирная организация здравоохранения, 2006 г.
8. Системы здравоохранения: время перемен. Tragakes, E. and Lessof, S. In: Tragakes E., ed. Health care systems in transition: Russian Federation. Copenhagen, European Observatory on Health Care Systems, 2003: 5(x).
9. Европейская хартия по алкоголю принята на Европейской конференции «Здоровье, общество и алкоголь», Париж 12-15 декабря 1995.
10. Какие механизмы борьбы с алкоголем являются наиболее эффективными и экономически целесообразными? Февраль 2004 г. Всемирная организация здравоохранения, 2004 г.

11. Основы политики в отношении алкоголя в Европейском регионе ВОЗ. Всемирная организация здравоохранения, 2006 г.

12. Политика в отношении алкоголя в Европейском регионе ВОЗ: текущее положение дел и направления дальнейших действий. Факты и цифры ЕРБ ВОЗ/10/05 Копенгаген, Бухарест, 12 сентября 2005 г.

13. World Health Organization. Global status report on alcohol 2004.

Статьи

1. Leon D. A., L. Chenet, V. M. Shkolnikov, S. Zakharov, J. Shapiro, G. Rakhmanova, S. Vassin and M. McKee. Huge Variation in Russian Federation Mortality Rates 1984–1994: Artefact, Alcohol or What? Lancet, 1997; 350: 383–388.

2. Reuters. Grape juice good for the heart: study. Thu Feb 1, 2007.

3. Thomas R. Frieden, MD, MPH and Drew E. Blakeman, MS The Dirty Dozen: 12 Myths That Undermine Tobacco Control September 2005, Vol 95, No. 9 | American Journal of Public Health 1500-1505

4. Ада Горбачёва // Бесплодный брак марихуаны со сперматозоидом // Независимая газета. 07.09.2000.

5. Александр Игнатов // Стратегия «глобализационного лидерства» для России // Независимая газета. 07.09.2000.

6. Бердников П. // Выпьем за Родину // «Трезвость и культура», №8, 1989. с.33

7. Е.Г. Батраков // Пейте, но – будьте трезвы? // Аркаим №23 2000.

8. Е.Г. Батраков // Ложь оружие первого удара // Южно-сибирский вестник 14.11.1992.

9. Л. Н. Толстой. Для чего люди одурманиваются

10. Разводовский Ю.Е. Оценка стоимости связанных с алкоголем потерь. Гродненский государственный медицинский университет. Лаборатория медико-биологических проблем наркологии.

11. Д.М. Гродзинский // Противорадиационная защита и вино // Трезвая мысль, № 3, февраль 1991.

12. Веремеев Ю. // Наркомовские сто грамм. // Оптималист, №5 (104). По данным РЦХИДНИ. Фонд 644, опись 1, дела 7, 34, 43, 69, 303; Военно-исторический журнал №5-1995 г.; Институт военной истории Министерства обороны РФ. Фонд 4, опись 11, дело 65, л. 413-414, дело 71, л. 191-192

13. Осада крепости Бахуса // Советская Россия, № 261, 14.11.1990.

Интернет-источники

1. www.ataca.ru
2. www.demoscope.ru
3. www.gkb3.ru
4. www.intacso.ru
5. www.narcom.ru
6. www.narkotiki.ru
7. www.news.bbc.co.uk
8. www.membrana.ru
9. www.sbnt.ru
10. www.t-chel.ru
11. www.tvereza.info
12. www.wciom.ru
13. www.who.int

Оглавление

Предисловие	3
Введение	5
Когда появилась первая мысль?	7
Как появляются привычки?	9
Ирония судьбы русского народа	11
Что такое алкоголь?	14
В каких случаях стоит употреблять алкоголь?	18
Фармакологические механизмы алкогольного одурманивания	20
Психо-физиологическая сущность алкогольного одурманивания	22
.....	22
Безопасная доза алкоголя.....	25
Для чего нашему организму нужен алкоголь?.....	27
Откуда веселье после приёма спиртного?.....	29
Алкоголь как магическое вещество	32
Воздействие алкоголя на организм человека	34
Распад личности.....	41
Производство алкоголя	42
Напитки и их суррогаты.....	44
Вода – источник жизни.....	44
Пиво: разгаданная тайна.....	45
Водка – древнейший напиток.....	47
Вино на радость нам дано.....	48
Почему нас спаивают?	50
Кто нас убивает?	54
Хронология потребления алкоголя	58
Русский крест	62
Гипотезы сверхсмертности	65
Алкогольная смертность.....	67
Дельтапланы: миф или реальность?	69
Почему люди пьют?.....	71
Так почему же люди пьют?	71
А как же культура питания?	75
Трезвый образ жизни.....	79
Два типа мировоззрения.....	82

Почему люди, узнав правду, часто не становятся трезвыми? ..88	
Трезвая планета.....90	
Китайская модель..... 91	
Арабская модель..... 91	
Американская модель..... 92	
Нидерландская модель..... 93	
Евразийская модель..... 93	
Скандинавская модель..... 94	
Табачокурение.....96	
Алкоголь плюс табак.....100	
Конопля.....100	
Наркомания.....103	
Как можно вернуть обществу трезвость?.....106	
Что может каждый?.....107	
Заключение.....109	
Мифология.....110	
Мифы об алкоголе..... 110	
1. Медицинские..... 110	
2. Социальные..... 120	
3. Идеологические..... 121	
4. Исторические..... 123	
5. Демагогия..... 128	
Мифы о курении..... 137	
13. Окружающий табачный дым может быть неприятным, но он не смертелен. 143	
Мифы о нелегальных наркотиках..... 143	
1. В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики..... 144	
2. Наркотики помогают решать жизненные проблемы..... 144	
3. Есть люди, которые принимают наркотики много лет и живут прекрасно..... 144	
4. Легкие наркотики принимать можно, это безопасно..... 145	
5. Не сами наркотики, а запрет на них приводит к несчастьям..... 145	
6. Легализация наркотиков была проведена во многих демократических странах, например, в Голландии и Дании..... 146	
7. Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них..... 147	
8. Употреблять или не употреблять наркотики – личное дело, и нечего в него соваться..... 148	
9. Каждый из нас зависит от чего-то: одни от нелегальных наркотиков, другие от легальных..... 148	
Православное христианство и алкоголь.....148	
Приложения.....157	
Европейская хартия по алкоголю..... 157	
Декларация «Молодежь и алкоголь»..... 157	
Источники дополнительной информации..... 158	
Рекомендуемая литература..... 158	

Статьи	159
Видеоматериалы	159
Газеты и журналы.....	159
Интернет-ресурсы	159
Использованная литература и источники.....	161
Литература	161
Документы Всемирной Организации Здравоохранения	167
Статьи	168
Интернет-источники	169
Оглавление	170

**Самый лучший способ «*найти самое интересное*»
или «*понять основную мысль*» – это *прочитать книгу*
*целиком.***

Научно-популярное издание

Сушинский Сергей Александрович

Я ВЫБИРАЮ ТРЕЗВОСТЬ!

Компьютерная верстка *М.А. Махониной*
Оформление обложки *С. А. Сушинского*

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.006314.05.07 от 31.05.2007

Подписано в печать 25.08.08
Формат 60x84/16. Изд. № 1-72/08
Усл. печ. л. 10,75. Уч.-изд. л. 11,5. Тираж 1000 экз.
Заказ № 453

Издательство МГИУ, 115280, Москва, Автозаводская, 16

**По вопросам приобретения продукции
издательства МГИУ обращаться по адресу:**
115280, Москва, Автозаводская, 16
www.izdat.msiu.ru; e-mail: izdat@msiu.ru; тел.: (495) 677-23-15

Отпечатано в типографии издательства МГИУ