



РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

12+

Выпуск
№ 10-2 (30)
октябрь
2012 год

Информационно-аналитическая газета

Колонка редактора

Один человек испытал практически все существующие средства избавления от табака. Иногда он осознавал себя пьяницей. В районе его пятидесяти лет вокруг его головы постоянно вилось облако табачного дыма. Без веры в результат он пришёл на курсы по методике Шичко и через несколько занятий почувствовал, что не хочет и не хочет курить. В благодарности за избавление от зависимостей он стал активным нашим соратником в продвижении трезвого образа жизни.

Страх отказа от табака похож на полосу препятствий. Преодолевая самостоятельно или с чьей-либо помощью одно, зависимый ту же натывается на другое, а впереди видит третье и целый ряд.

Многие курильщики боятся растолстеть в случае отказа от сигарет. Узнав, что прибавляют вес в случае отказа только четверть бросивших курить и толстеют они, как правило потому, что меняют привычку часто курить на привычку часто жевать. Такие говорят себе:

– Уж со мной-то это произойдёт обязательно. Я всегда люблю поесть. Если же я перестану часто есть, то буду страдать. А зачем мне такая жизнь? Пусть уж лучше всё останется как было.

Преодолев этот страх, они тут же натываются на другой. Вон сколько людей пробовало и почти ни у кого не получилось. А что только делало, даже Аллена Карра читали и не помогло. Я тоже пытался, но у меня совсем нет силы воли. Я уже пробовал бросать курить, но бесполезно. Если кончатся сигареты, я даже среди ночи буду бегать по улице и не успокоюсь, пока не найду покурить (*Вот это да! Вот это сила воли!*).

Преодолев и этот страх тем, что бросать отраву всё-таки надо, находят ещё что-нибудь. Например, как я буду обходиться без общения и отдыха в курилке. Или пройдя курсы по избавлению, я все равно не смогу бросить и надо мной будут смеяться.

Иногда такие страхи усиливает финансовый фактор. Раб табачной зависимости из года в год покорно платит за сигареты многие тысячи рублей. Потом он также безропотно будет отдавать за лечение болезней заработанных на табаке. Но отдать какую-то часть годовых расходов на табак ему кажется неприемлемо дорогим. Особенно, если при этом придётся трудиться, напрягаться, а стопроцентный результат не гарантирован.

Даже поверхностный взгляд на все эти страхи говорит о том, что они находятся в голове курильщика. Индивидуальная привязанность к данному виду страха создаёт вид боязни, препятствующей решимости избавиться от курения. Один боится располнеть, другой – перетрутиться, третий – зря потратить деньги. Страхи порождают неверие в результат. Неверие заставляет бездействовать.

Существуют три основных причины курения табака: нарко-химическая зависимость организма, психологическая установка на курение и индивидуальные страхи. Методика Шичко говорит, что стоит убрать психологическую программу-установку, как человек перестаёт курить.

Просто для этого надо потрудиться. И в этом вся сложность.

Врачи и народное пьянство

Юрий Кашин

Существует забавная избирательность мышления, оправдывающая алкоголь и табак – легальные наркотики. Человек может старательно избегать всякой химии, консервантов, красителей, глюконата натрия, холестерина в продуктах питания, но с глубоким убеждением в полезности для здоровья наливает расвор этилового спирта, расхваливает его и рекомендует другим.

Справедливее считать, если человек иногда выпивает, да ещё и курит выдумок, то на фоне откровенных регулярных самоотравлений все остальные вредности являются пренебрежительно малыми. Соизмеримыми с алкоголем и табаком могут быть разве что отдельные вредные производства.

Некоторые врачи утверждают, что самая авторитетная медицинская организация ВОЗ никогда не относилась к ядам и наркотикам, а всё это выдумки некомпетентных трезвенников. Видимо, привыкнув выпивать со студенческой скамьи и даже со школьной, такие врачи в своём стремлении оправдать потребление ядовитых наркотических жидкостей готовы экстремально защищать хмельной образ жизни, даже не заглянув в «святки».

В Интернете легко можно найти Четырнадцатый доклад Комитета экспертов ВОЗ по психогигиене «Службы предупреждения и лечения зависимости от **алкоголя и других наркотических средств**». Во введении говорится, что ещё в Первом докладе этого Комитета отмечалось «решение Первой Всемирной ассамблеи здравоохранения о том, что «проблемы предупреждения и лечения **наркоманий, включая алкоголизм**, ... должны быть включены в круг вопросов, изучаемых Комитетом экспертов по психогигиене».

По поводу ядовитости этилового спирта Всемирная организация высказывается четко, как по учебнику: «Алкоголь является токсичным веществом и с ним связаны более чем 60 различных расстройств».

Полезно ли для здоровья пить яд? Какая-то логика мешает ответить на этот вопрос утвердительно. Но подавляющее большинство соотечественников твёрдо уверены: немного пить полезно. При этом часто ссылаются на мнение врачей. Совсем недавно молодой и тоже успешный кандидат медицинских наук вещал на всю страну, что пятьдесят граммов водки в день не повредят здоровью взрослого человека. Похоже, в таких головах даже мысли не возникает, что можно жить трезво, что оправдание алкоголя укрепляет народное пьянство, а он является пропагандистом этого пьянства.

В том, что наша страна слишком пьяная, согласны почти все. Не только врачи воспитывают и усиливают пьянство в народе. Родители, учителя, творческий люд, кормящиеся от алкоголя и даже внешние наши недоброжелатели делают многое, чтобы россияне пили и пить не перестали. Вклад наших врачей в это гнусное дело заметен и немал.

Справедливости ради следует отметить, что многие врачи никогда не рекомендуют своим пациентам и знакомым употреблять спиртное и даже говорят: «Лучше не пить». Пока же народное мнение таково:

«Врачи говорят: пить полезно».

Давайте подумаем: сможет ли пьющая медицина помочь народу избавиться от пьянства?

Для тех, кто пьет мало

Трезвый кандидат в президенты

Семен Белкин



Вдруг заинтересовало высказывание Митта Ромни в процессе предвыборной компании о том, что для победы в дебатах нужно держать свой мозг трезвым, причем задолго до начала дебатов. Оказывается, кандидат в президенты США принадлежит к непьющей секте мормонов. С православной точки зрения, секта как секта – вырванный кусок из Священного Писания.

И все же следует признать, что абсолютная трезвость приверженцев этой секты формирует в них многие положительные качества. Мормоны практически никогда не рвут связи с тем местом, где родились. На фоне наших вымирающих от пьянства деревень, уже заселяемых иными народами, это человеческое качество смотрится привлекательно. То, что дали нам предки, нужно отдавать своим потомкам и в более хорошем виде. Иначе получается «жену отдай дяде, ...».

Мормоны неутомимы в работе. Можем ли мы вести речь о неутомимости русского работника, когда «с утра выпил – день свободен»? Всего несколько столетий назад западные путешественники писали, что семидесятилетние русские старики бодры, полны сил и в работе не уступают молодым.

Последние годы очень популярным стало мнение, что умеренно выпивающие живут дольше трезвенников. Якобы эту «истину» доказывает американское исследование, проведённое среди большого количества людей.

Сомнительность этого исследования многократно развенчана разными специалистами, в том числе социологами и математиками. Но шум идёт.

В этой же Америке продолжительность жизни непьющих мормонов практически на десять лет больше, чем у умеренно пьющих американцев. Да и в Советском Союзе, мягко говоря, неточно информировали про пьющих горцев-долгожителей. Три района самых долгожителей Кавказа на поверку оказались совсем трезвыми.

Мормонская вера предписывает целомудрие, воздержание в юности и абсолютную верность в семейной жизни. Многим сейчас трудно представить целомудрие и верность православной семье. И даже не столетия назад, когда женщина, потеряв мужа, затворяла себя в монастыре.

Еще в прошлом двадцатом веке в деревнях мазали ворота дёгтем, а немецкие фашисты были поражены обилием девственниц в русской среде. Времена и взгляды подвержены изменениям. Многие поношенный пиджак никогда не наденут, а со спутником на всю жизнь дело обстоит сложнее.

(Окончание на 4-ой полосе)

ОТЧЕГО МУЖИКИ ВЫМИРАЮТ *(2004год)*

Юрий Кашин

(Продолжение. Начало в № 9-27)

Подавление алкоголем чувства стыда развивается у девиц в разрушение инстинкта материнства — мощнейшего природного инстинкта. Они убивают зародившуюся жизнь абортами или выбрасывают народившихся детей в детдома. Второе, хотя и ненамного, лучше первого. Потому что у ребенка, обреченного на страдания, есть шанс на нормальную жизнь. У убитого абортом такого шанса нет.

Женщине, сделавшей аборт, трудно рассчитывать на нормальную семейную жизнь. Убийцы счастливыми не бывают. Даже если они убили только что начинающуюся жизнь.

Правда, у них есть какое-то оправдание: им никто не

внушил необходимость решать такой важный вопрос, как половая близость, на трезвую голову. Но такое оправдание годится лишь для подружек. А ведь есть ещё и Божий Суд. В семьях под воздействием алкоголя рождается большое количество физически и психически неполноценных детей. Как правило, такие дети доставляют немало мучений и проблем окружающим.

По жизни посмотришь — вокруг нормальные люди. И на улице нормальные трезвые лица, и в транспорте, и на работе. Живут, трудятся, семьи содержат и страна худо-бедно жива. Детишки одеты и накормлены. Что еще надо?

за стопку водки литровую банку мёда.

Протрезвев, ругал пьяную жизнь, а потом снова начинал пить. Спил жену (умерла год назад), сыновей. Воевал со снохой.

Алкоголь беспощаден.

(Продолжение следует)

Но стоит немного познакомиться со статистикой и проанализировать тенденции, как возникает тяжелое ощущение. За последние полвека средне-душевое потребление алкоголя выросло в три-четыре раза. Так много русские никогда еще не пили.

Что такое для истории каких-то полсотни лет? Пустяк, мгновение. Зайдите в любую детсадовскую группу, в любой школьный класс. Полюбуйтесь на сверхобаятельные детские лица. А потом скажите: кого из них алкоголь уничтожит? Кто из-за вина понесет тяжелейшие утраты? Кому из них суждено с пьяницей всю жизнь маяться? **И сколько таких: каждый третий или каждый второй?**

Из писем наших читателей ...

... К Саше пока не ходила, т.к. у него умер отец (от пьянки опять же).

Человек был не обделён талантами: писал рассказы, повести, был когда-то чемпионом области по шахматам, знал толк в пчеловодстве, но в запои мог отдать

Не стоит обольщаться

В.Дазиденко (нарколог)

Бытует мнение, что пиво – это безвредный, безалкогольный, более того, полезный питательный напиток. Сразу скажем, что мнение это глубоко ошибочно. Пиво – это прежде всего алкогольное изделие. В зависимости от сорта, в нем содержится от двух до шести процентов алкоголя. Этиловый спирт, содержащийся в пиве, идентичен тому, что содержится в вине, водке, самогоне: одним словом, «тех же щей, да пожиже влей».

Питательные свойства пива, мягко говоря, сомнительны. Оно содержит пивной солод, хмель, дрожжи, сахар, но в основном – воду.

Привлекательный для многих вид пива, его своеобразные вкусовые качества и ореол «безвредности» делает это изделие наиболее коварным и провокационным. Нередко его со спокойной душой предлагают детям. Многие водители считают, что выпив одну кружку пива, они могут сесть за руль, некоторые считают в порядке вещей принимать его во время работы. Между тем, известны случаи тяжелых отравлений детей пивом. Это коварное изделие стало причиной не одной аварии, производственной или бытовой травмы.

Опьяняющее действие пива вроде бы в глаза не бросается, но посмотрите, что творится у пивных ларьков и бочек! Пивом вполне можно «налиться» до невменяемого состояния.

Не будьте наивными

А.Чаклин доктор мед.наук

В последнее время стало расхожим утверждение некоторых «ученых», что «умеренно пьющие живут дольше стопроцентных трезвенников».

Утверждение весьма сомнительное. Давайте не будем забывать, что сегодняшний алкоголик таким не родился. Вчера он тоже пил «в меру», позавчера совсем не пил. В том-то и беда, что употребление алкоголя незаметно переходит в привычку, а потом и в постоянную тягу.

Если «умеренно пьющий» живет долго, то это вовсе не значит, что в данном случае спиртное способствует долголетию. Вне всякого сомнения, что не прикладываясь

Церковь об алкоголе

Как неприступная, несокрушимая крепость стоит среди нашего народа эта страсть к винопитию с тысячами тысяч поводов и соблазнов к своему удовлетворению, с завладевшими всею народною жизнью нравами и обычаями, воззрениями и предубеждениями. Все взято в плен этим тираном: и труд и удовольствие, и палаты богачей и убогие хижины бедняков, и ремесленные и учебные заведения, и воскресный и будничный день, и золотой утренний час и драгоценный вечерний покой, и зрелый мужской возраст и цветущая юность до нежного детства включительно; все сокрушает и губит он, и никакое зло не может сравниться с ним по его опустошительным последствиям.

Священномученик Владимир, Митрополит Московский

Трезвый кандидат в президенты

Семен Белкин

(Окончание. Начало на 1-ой полосе)

Девальвация семейных ценностей плохо отражается на всех сторонах нашей жизни, в первую очередь на её комфортности и демографических проблемах. У Митта Ромни пятеро сыновей. Он воспитывает их в духе патриотизма с верой в свои силы. Мы только тогда приблизимся к Америке по благосостоянию, когда у наших правителей и чиновников будет много детей, которые учатся в России, работают в России и только для России.

Сам Ромни не курит, не пьёт и считает это естественной необходимостью для ясного мышления.

Трезвенникам и некоторым врачам известно, что после небольшой дозы спиртного мозг восстанавливается полностью только через месяц. Мусульмане утверждают, что после принятия алкоголя молитва не доходят до Аллаха сорок дней.

Пьёшь - дольше живешь?

Георгий Вятский

В о множестве исследований, проведенных в С Ш А , К а н а д е , е в р о п е й с к и х с т р а н а х сравнивается состояние организма любителей вина, любителей пива и людей, ведущих трезвый образ жизни..

Исследователи делают вывод, что риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний у потребителей вина существенно ниже, чем у любителей пива и даже ниже, чем у трезвенников.

Более глубокий анализ этих обследованных групп показал, что среди трезвенников преобладали люди старшего возраста. По сравнению с любителями вина они мало потребляли овощей и фруктов и много жирной пищи. Почему-то уровень образования у трезвенников в этих группах оказался ниже, чем у выпивающих, и они меньше занимались спортом. Также по уровню доходов трезвенники были беднее.

алкоголя якобы предохраняют от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Надо быть очень наивными, чтобы поверить этим сказкам. Дело, видимо, в том, что под незримым, но весомым давлением привычек, обычаев, общественной снисходительности к «малому пьянству», мы внутренне настроены получить именно такой вывод – человек зачатую видит только то, что хочет видеть.

И это приводит к печальным последствиям: даже наиболее слабоалкогольное пиво становится причиной болезни печени, почек, сердца – кто не слышал о страшном недуге, который так и называется «пивное сердце»?

Главный редактор Ю.И. Кашин <p>Дизайн и верстка Т.И. Загорская Учредитель: ООО «Малое предприятие «Вишня» Адрес редакции, издателя: 426057, г. Ижевск, ул. Пастухова, 13-9</p>	Координаты редакции: 426054, г. Ижевск, а/я 4956 Телефон: (3412) 58-75-51, 58-58-39 E-mail:samtrezv@ya.ru Сайт www.alnepey.ru	Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения автора Тираж 3000 Цена свободная Дата выпуска 22.10.2012 г.	Газета отпечатана в Сарапульской городской типографии по адресу 427900, г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152 Подписано в печать 19.10.2012 г. По графику 14.00 Номер подписан 14.00	Газета зарегистрирована ПИ № ТУ 18-0146 от 14 мая 2010г. Газета перерегистрирована ПИ № ФС 77-42236 от 04 октября 2010г.
--	---	--	---	--

