



РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

12+

Выпуск
№ 11 (91)
Ноябрь
2017 год

Информационно-аналитическая газета

Колонка редактора

Говорят, где пьют «высококачественные» натуральные виноградные вина, необычайно сильно укрепляющие здоровье и продлевающие жизнь, где высокая «культура» питья и древние традиции виноделия, практически нет пьяниц и алкоголиков. Именно в такую модель алкопития пытаются втянуть эту «странную» Россию. Но и в тех, полудиальных в отношении алкоголя странах творятся «чудеса».

Испанская газета «EL PAIS» сообщает: «Каждый пятый подросток напивался хотя бы раз за последний месяц, а каждый третий был близок к алкогольной коме...». Что, в общем-то инеудивительно. В Испании производство и продажа алкоголя даже не лицензируется. Журналисты, конечно, любят гиперболы. Но ведь и дыма без огня не бывает.

Посидев с бокалами «хорошего» вина, испанцы подумали и поняли, что пророков в отечестве сильно не хватает, а может быть их вовсе нет. И решили они обратить свой взгляд на дальние страны, где дети так сильно не пьянствуют. Взор свой они обратили на Исландию.

Исландия – страна малосенькая, всего 333 тысячи населения. С 1915 по 1935 год в Исландии был сухой закон. Но для крепкого пива более 2,5% его сохранили, так-как пиво для молодых людей является стартовым напитком в пьянство. Ограничение на такое крепкое пиво отменили только в 1989 году. Исландский парламент отменил запрет на пиво 13 голосами против восьми.

Тогда ли началось или чуть раньше, но исландская молодёжь пошла вразнос. В 90-х годах 48% подростков считались регулярно пьющими, курящими – 23%. Наркоманов там тоже хватало. И решили исландцы занять молодёжь в кружках и на спортивных площадках. Каждый подросток в течение трёх месяцев посещал три каких-либо кружка творчества или спортивные секции по своему выбору. Все занятия оплачивались из бюджета. После окончания этой компании многие подростки продолжали посещать любимые или полюбившиеся им занятия. В результате регулярно пьющими сейчас считаются 5% подростков, а курящими – 3%. Следует добавить, что и взрослые стали прикладывать значительные усилия на решение проблем подростков.

В СССР было нечто подобное. У тех, кто ходил в многочисленные бесплатные секции и кружки или проводил вечера в семье, как-то поменьше было контактов с алкоголем. Что, впрочем, потом не особо мешало навёрстывать.

Трудно представить, как такая модель заработает в Испании, где наливают за обедом и ужином. Ещё труднее представить её в России. Пока вино доступно, его будут пить, будут и спиваться. Испанцам же следовало бы начинать не с Исландии, а со своей головы. Для начала протрезвить её надо. А русским – тем более.

д.м.н. Карл Башарин

Научное обоснование трезвости

В 21 веке очень важно обладать своевременной и правдивой информацией. В связи с тем, что в последнее время все более активно стали распространяться заблуждения, следует прояснить ситуацию и продемонстрировать, что идея трезвости полностью научно обоснована и опирается как на отечественные исследования, так и на исследования западных коллег. В данной статье пойдет речь о работах именно западных ученых медиков.

Сразу отметим, что **трезвость – это естественное состояние человека, данное ему от рождения и заключающееся в полной свободе от алкогольной, табачной и наркотической запрограммированности на подсознательном уровне, а также от фактических интоксикаций.** И сегодня речь пойдет только об одном аспекте трезвости: о трезвости, как сознательном, добровольном отказе от употребления алкоголя.

У многих наших соотечественников, к сожалению, сложилось распространенное заблуждение, что **все** врачи рекомендуют «в меру выпивать». Во-первых, почему всегда замалчивается, что значительный процент врачей выступает за убежденную трезвость? Во-вторых, только и слышишь, дескать, «такой-то врач рекомендует» или «тот врач советует». Но почему слово врач имеет такое магическое значение? Ведь врач – это очень обобщенный термин. Возьмем, скажем, понятие инженер. Ведь инженер не полетит разбираться в двигателе самолета, если он всю жизнь занимался тракторами? Так и у врачей имеется достаточно жесткая специализация.

Я допускаю, что, возможно, в медицинском вузе обзорно преподносится сведения об алкоголе, но, выучив один-два

билета на экзамен, экспертом по алкоголю не станешь. Поэтому лишь небольшой процент врачей вообще имеет право утверждать что-либо об алкоголе.

И я хотел бы спросить каждого врача, который рекомендует какую-то дозу алкоголя, отличающуюся от нуля: «Коллега, если Вы рекомендуете, как врач, то я имею полное право поинтересоваться, на основании какого документа Вы рекомендуете? А если Вы советуете на основании какой-то



д.м.н. Карл Башарин

отдельной статьи, пусть даже прочитанной в медицинском журнале, или, что еще хуже, на основании личных предпочтений, то извольте не говорить, что Вы советуете, как врач. Так и скажите: как врач я не уверен, но существует такое мнение».

Я убежден, что чаще всего такие рекомендации вообще базируются на статьях, лихо состряпанных журналистами на безвестных, а главное, безответственных, интернет-сайтах и прочей желтой прессе. Поэтому, перед тем, как начать анализ, я хочу сразу сказать, что, во-первых, многие врачи и, в первую очередь, люди, посвятившие десятилетия вопросу о трезвости, рекомендуют убежденную трезвость.

И, во-вторых, далеко не каждый врач вообще имеет профессиональное право судить о трезвости и употреблении алкоголя, как о социальных проблемах.

Далее мы обратимся к нескольким западным исследованиям, которые были посвящены теме алкоголя.

Надо сразу отметить, что западные наработки по данному вопросу опережают нас по объему и количеству статистических наблюдений, однако очень сильно уступают в качественном отношении. Что касается трезвости, то, с одной стороны, мне, как врачу, может быть, даже немного неприятно признавать, что эти вопросы далеко не полностью лежат в области моей компетенции. С другой стороны, всегда довольно интересно изучать другие научные дисциплины, которые относятся к рассматриваемому вопросу.

Итак, очень важную роль в вопросе трезвости играют психология и социология, поскольку **именно социально-психологическая запрограммированность на подсознательном уровне определяет судьбу человека по отношению к трезвости и**

алкоголю; об этом писал выдающийся советский психофизиолог Г.А.Шичко.

В данной статье мы не будем вдаваться в подробности психологии, психофизиологии и социологии, однако, продолжая наш анализ, мы должны помнить, что медицинские аспекты вопроса трезвости и алкоголя далеко не единственные: вопрос трезвости и алкоголя не сводится только к статистическим исследованиям о продолжительности жизни под влиянием тех или иных доз алкоголя. Теперь коротко опишем расстановку сил и эволюцию вопросов трезвости и алкоголя в последние десятилетия.

(Окончание на полосе 2)

Ноябрьский календарь Якутии

В соответствии со стратегией национальной безопасности алкоголизм считается одной из главных угроз национальной безопасности. Несмотря на достижения по повышению средней продолжительности жизни, снижению младенческой смертности, состояние здоровья населения, в том числе детского, трудно назвать удовлетворительным. Употребление алкоголя вносит значительный вклад в ухудшение здоровья населения, в том числе репродуктивного здоровья и в демографический кризис. Значительно лучше, чем в большинстве регионов, обстоят дела в Республике Саха (Якутия).

Лет пять назад в Якутии заработала антиалкогольная программа. Как сообщил 22 ноября Глава республики Егор Борисов в своём ежегодном Послании Государственному Собранию (Ил Тумэн) и общественности республики, с начала работы этой программы заболеваемость алкоголизмом снизилась на 46%. Это хороший результат! На 41% сократилось количество убийств, а число самоубийств – на 26%. Общая смертность снизилась на 12%.

В то время, как в большинстве традиционно русских регионов идёт сокращение и вымирание населения, Якутия по уровню естественного прироста населения (превышению рождаемости над смертностью) республика в 2016 году находилась на девятом месте по стране с показателем в 7,66%. Общий прирост численности населения за год составил +0,3%. Для сравнения, в 2016 году общий прирост населения в Чеченской республике составил +1,7%, а в Кировской области -0,45%. В Кировской области, где трезвенническая работа практически не ведётся, начиная с 1990 года рождаемость ни разу не превышала смертность. Аналогично обстоит ситуация в Тверской и многих других традиционно русских регионах. Выпивать и прирастать народом – плохо совмещаются между собой.

Первая программа антиалкогольной направленности в Якутии была разработана в 1996 году при первом президенте республики Михаиле Николаеве. Она называлась Программа защиты генофонда народов Республики Саха (Якутия) и финансировалась из республиканского бюджета.

(Окончание на полосе 4)

Табак повреждает геном

Сейчас научились достаточно точно подсчитывать, сколько мутаций ДНК накапливается в различных органах курильщика. Оказалось, что одна мутация, связанная с раком, появляется в лёгких курильщика в среднем после пятидесяти выкуренных сигарет.

Статистика для любителей и страдалцев вонючих сосок выглядит неприятно. У выкуривающих по пачке сигарет в день, за год самоотравления табачным дымом накапливается в клетках лёгких примерно 150 мутаций, 97 – в клетках гортани, 39 – в клетках глотки, 18 – в клетках мочевого пузыря и 6 – в клетках печени. В целом табак связывают с 17 классами рака. Ещё та получается «русская рулетка»!

Разумеется, есть злостные курильщики, у которых, несмотря на все их старания, рак не развивается. Но, чем больше человек курит, тем больше у него шансов, что однажды обычные клетки превратятся в раковые и начнётся лавинообразный процесс.

Хочешь жить? Скажи решительное «Нет» этой вредной и опасной привычке.

Новости

Общество ожидает ощутимо заметной пропаганды здорового образа жизни. Лучше бы пропаганды трезвого ЗОЖ.

В опросах проглядывает спрос на трезвость. Более 40% соотечественников считает противоалкогольные меры, введённые в нашей стране, слишком мягкими.

По данным ВЦИОМ 28% россиян безусловно и 36% «скорее» поддержали бы новую антиалкогольную компанию.

Многие, даже большинство, считают, что алкоголь в небольших количествах полезен. Главный невролог Москвы Николай Шамалов относит это мнение к заблуждениям:

«Алкоголь не является универсальным растворителем для бляшек и вообще каким-либо растворителем каких-либо плохих процессов в нашем организме. Вообще, если до последнего времени считалось, что небольшие дозы, равносильные бокалу сухого вина красного в день, защищают некоторым образом от сосудистых заболеваний, в том числе от инсульта, то в последнее время появились данные, которые ставят под очень серьезное сомнение этот факт. Был сделан вывод такой, что лучше вообще алкоголь не употреблять».

Госалкогольконтроль Республики Саха (Якутия) продолжает дальнейшее наступление против спаивания своего населения. Предлагается ввести запрет на продажу алкоголя в выходные и праздничные дни на всей территории Якутии и постепенно полностью прекратить торговлю спиртным в арктических улусах (районах) республики.

Общественная организация «В защиту жизни» обратилась к депутатам городской Думы Тобольска с просьбой вынести торговлю алкоголем и табаком за городскую черту. Но и там они просят ликвидировать деятельность магазинов и алкопредприятий, расположенных в жилых домах и учреждениях, в которых бывает молодежь. Общественники также предлагают ограничить время торговли зельем с 9 часов утра до 12 часов дня. Хорошие предложения. Ещё бы для их реализации иметь трезвых депутатов. Почему бы, ребята, вам самим не поучаствовать в выборах?

Из-за низких урожаев в Европе прогнозируется падение мирового производства вина до уровней начала 1960-х годов. По сравнению с прошлым годом производство упадёт примерно на 8%. Снижение мирового производства вина началось в 2005 году и это не связано со снижением урожаев винограда у виноделов. Скорее всего это связано со снижением потребности в вине, а если точнее, то со снижением численности пьющих народов. На их место приходят народы трезвые. Это закономерность или это закон?

Американские ученые из Медицинской школы Вашингтонского университета доказывают, что женщины, умеренно пьющие красное вино имеют больше шансов забеременеть, чем трезвенницы. Почему-то хочется с ними согласиться, если добавить фразу «забеременеть в подвыпитом состоянии». Конечно, если хочется иметь ребёнка с «выдающимися» отличиями от основной массы нормальных детей. Думаю, в финансировании подобных исследований у этих ученых проблем нет.

Открытое письмо министру здравоохранения В.И.Скворцовой

Уважаемая Вероника Игоревна!

Я с глубоким уважением отношусь к Вашей деятельности по снижению уровня табакокурения и алкоголизации нашего общества, к Вашей квалификации и профессионализму. Однако, испытал чувство растерянности и глубокого огорчения после Вашего интервью в «Одноклассниках», где вы утверждаете, что стакан водки в неделю (90 мл алкоголя) полезен для здоровья, а бутылка-полторы не нанесут здоровью особого вреда. Что, тем более, полезен стакан «благородного» вина в день, как в вымирающей французами Франции, которая не так давно держала первенство по алкогольным психозам и циррозам печени. Во всяком случае, по уровню потребления алкоголя на душу населения – точно.

Разве малые дозы этилового спирта не оказывают влияния на здоровье людей, на смертность и инвалидность нормальных мужчин, на уровень рождаемости и здоровье новорожденных, на заболеваемость (в частности венерическими болезнями и не только ими), на количество аборт и бесплодий? Вы уже дважды подчеркивали, что в некоторых регионах в крови у 70% умерших молодых мужчин обнаруживается алкоголь. А ещё есть влияние малых и средних доз алкоголя на преступность, разводы, совесть, стыд, скорость реакции и правильность мышления, другие биологические, психические и социальные параметры жизни.

Пресловутые стрессы являются невинной шалостью по сравнению с разнурзанным разбоем алкогольных изделий в нашей стране. Для здоровья сердца и сосудов имеются также более эффективные средства и гораздо с меньшими побочными эффектами.



Люди пьют не для здоровья, а для изменения своего психического состояния.

Никто не спорит, что алкоголь обладает явно выраженными наркотическими свойствами, вызывает привыкание, приводящее многих людей к алкогольной зависимости. Но ещё до зависимости наибольший ущерб от алкоголя (в абсолютных величинах) несут нормальные люди потому, что нормальных, умеренно пьющих гораздо больше, чем пьяниц.

Именно умеренно выпивающие погибают и калечат себя в ДТП, на производстве, в бытовых скандалах, из-за необдуманных поступков и разных случайностей, которые, будучи трезвыми, эти люди смогли бы избежать. Умеренно пьющие обмораживаются и замерзают, тонут и вешаются, калечат себя и пропадают в разных ситуациях. Нормальные люди при регулярном употреблении могут приобретать широкий спектр соматических заболеваний. Кроме того, 90 граммов этилового спирта – одно дело для мужчины весом сто с лишним килограммов и совсем другое – для веса в 57 килограммов или женщины.

Алкоголь может оказывать не самое лучшее влияние на яйцеклетки и сперматозоиды: большие количества – сильно влияют, малые – слабо. По этой причине в абсолютных цифрах значительно больше болезненного потомства производят нормальные родители, а вовсе не пьяницы. Не будем говорить здесь о семейных проблемах и влиянии малых доз на экономику страны.

Призывать народ пить или жить трезво? Этот вопрос стоит в нашем обществе крайне остро. Наши дети просто-напросто обречены употреблять спиртное. Судите сами: родители пьют; учителя и воспитатели пьют; руководители всех рангов пьют; врачи пьют и убеждают всех пить. Кино и спектакли переполнены сценами «культурного» употребления алкоголя; из пяти песен в двух-трех упоминается алкоголь; СМИ сразу же подхватывают любую информацию в поддержку питья...

После Вашей обаятельной беседы в «Одноклассниках» поисковики в интернете выдают:

д.м.н Карл Башарин

(Окончание. Начало на полосе 1)

Нужно заметить, что **в силу огромного влияния алкогольных капиталов, споры по этому вопросу особенно бурные и часто под давлением именно этих капиталов принуждают медиков делать поспешные и не до конца обоснованные выводы.**

Я занимаюсь вопросами трезвости более тридцати лет и все эти баталии проходили на моих глазах. Уже много раз делались заявления, сначала, что обнаружен чудодейственный «защитный эффект» алкоголя, потом под шквалом критики исследователи отступали, но лишь для того, чтобы через несколько лет с новой силой и новыми «аргументами» активно насаждать свою точку зрения. Когда-то алкогольный магнат барон Гинзбург обратился к физиологу И.П. Павлову с просьбой «доказать» безвредность умеренных доз алкоголя, на что Павлов, как человек высоких моральных принципов, дал отказ. Совершенно таким же образом и даже более беззащитно современный алкогольный капитал не гнушается давать гранты исследователям, естественно на условии, что результаты будут устраивать тех, кто этот заказ дает. Проверить или опровергнуть это сложно, почти невозможно, однако известно, что современный циничный капитализм совершенно далек от тех идеальных красок, которыми его любят описывать восторженные либералы. Его принцип: хочешь денег – проводи такое исследование, которое будет содержать заведомо выгодные нам выводы, а если не согласишься, то мы найдем кого-нибудь более сговорчивого.

Научное обоснование трезвости

Таким образом, научная, и, в частности, медицинская этика тянет в одну сторону, а финансовая заинтересованность – в другую.

Конечно, не стоит считать, что «все врачи куплены», разумеется, нет. Но надо помнить, что алкоголь очень незаметно берет в плен того, кто его употребляет; добавим сюда активную пропаганду через средства массовой информации и получим широкий ряд медиков, которые и без финансовой мотивации будут защищать алкоголь. **Алкогольная зависимость даже от малых доз алкоголя и социально-психологическая обработка подсознания делают свое дело.**

И вот мы имеем два лагеря ученых медиков: одни считают, что употребление любых доз алкоголя суммарно имеет больше негативных эффектов и рисков по сравнению с убежденной трезвостью, а другие считают, что пресловутое «умеренное употребление» имеет больше плюсов, чем минусов и рисков. Здесь нужно внести ясность в вопрос негативных последствий и рисков. Ниже мы будем рассматривать негативные и условно-позитивные последствия употребления алкоголя, которые поддаются более-менее понятной оценке. **Однако надо всегда помнить о том, что употребление алкоголя несет неотъемлемый риск развития пьянства и алкоголизма.** На сегодняшний день не существует рецепта, который бы защитил человека от его скатывания к пьянству или алкоголизму.

По молодости все очень самоуверенны и полны юношеского максимализма: каждый верит, что он будет пить в меру и никогда не сопьется. Эту ошибку совершает каждое поколение и в каждом поколении существует огромный процент людей, которые с течением времени становятся пьяницами или алкоголиками.

Это процесс неуправляемый, человек говорит себе «все, я знаю свою меру», а руки наливают и он выпивает; человек говорит «ну теперь точно всё и так уже перебрал», а руки снова наливают и человек снова выпивает. В этом таится подвох алкоголя: алкоголизм развивается сначала незаметно, как бы готовится почва, происходит внутреннее изменение в психике и физиологии человека, которых он не замечает до последнего момента. Человек может даже делать перерывы в употреблении алкоголя, что дает ему ложную уверенность в контроле над алкоголем, однако очень часто это всего лишь гибельная иллюзия.

Эту иллюзию также подпитывает нарастание так называемой толерантности к алкоголю. Человек пьет и не пьянеет, раньше от этого «развозило», «в голове мутилось», а теперь ничего, – это дает человеку иллюзию того, что, как принято говорить, «он научился пить», а на самом деле – это верный признак первой стадии алкоголизма.

Поэтому, хотя весь дальнейший анализ не будет касаться неотъемлемого риска алкоголизма, но мы должны помнить об этой не менее важной стороне проблемы, точно так же, как мы должны помнить и о важной роли социально-психологической запрограммированности человека на употребление алкоголя на подсознательном уровне.

(Выделено редакцией)

Полностью статья будет опубликована в ближайшем номере журнала «Собриология»

(г. Якутск)

Михаил Козловский
врач-нарколог, психотерапевт

Алкоголь и кровь: четыре механизма

Нам внушают мысль, что алкоголь – это пищевой продукт, это напиток, что он необходим для обмена веществ и всё такое. Это заблуждение и миф. Давайте попробуем разобраться в этом подробнее.

Первый механизм, по которому алкоголь отравляет наш организм, надо чётко представлять, алкоголь – это органический растворитель. А мы все состоим из органики: белков, жиров и углеводов. Все оболочки наших клеток, как сэндвичи, состоят из трёх слоёв: по краям идут лецитины – жиры, а в середине – белки (протеины). Что же делает алкоголь с этими веществами?

Чтобы не быть голословным, можно провести такой опыт: взять тряпочку, смочить спиртом и провести по жировому пятну. Пятно прекрасно сотрётся этим жирорастворителем. Чтобы провести опыт с белком, нужно взять яичный белок и капнуть на него спирт. Белок из прозрачного станет мутным. Белок обезвоживается, нарушается его структура. Причём он разрушается не только до «кирпичиков» – аминокислот, но и сами аминокислоты будут разрушаться.

Формула этанола коротенькая C_2H_5OH . И вот эта гидроксильная группа OH вступает в реакцию окисления со всеми белками, жирами и углеводами. Если назвать простым языком эту реакцию окисления, то это процесс сжигания. В Америке этиловый спирт вначале назвали «святой водой», потому что проповедники, вместо того, чтобы нести веру, спаивали индейцев, чтобы по дешёвке скупить их земли. Но потом его назвали «огненной водой». И не только потому, что спирт горит, если к нему поднести спичку, но и потому, что он жгучий этот спирт. Если его не развести, то он сразу сжигает всю слизистую.

И первый механизм воздействия алкоголя – это повреждение эритроцитов.

Обычно 30% алкоголя всасывается в кровь из желудка, 70% – из кишечника. Исключением является газированный алкоголь типа шампанского, он начинает всасываться уже в ротовой полости. Поэтому говорят, что шампанское сразу в голову ударяет.

Когда в кровь попадает алкоголь, он бомбардирует клетки крови. Самыми уязвимыми оказываются самые многочисленные клетки – эритроциты. Они выполняют питательную функцию. Они переносят на гемоглобине кислород



Будущие медицинские работники Якутии

и много других питательных веществ. Эритроциты имеют форму балончиков и слегка приплюснуты посередине.

Когда алкоголь начинает разрушать мембраны, похожие на сэндвичи, то меняется осмотическое давление в кровеносном русле, благодаря которому в организме человека происходит обмен между тканями и кровью. Из-за этого эритроциты слипаются и разбухают.

При этом они становятся похожи не на балончики, а на виноградинки.

Когда отёк продолжается, эритроциты увеличиваются в размере. Мы знаем, что конечные разветвления кровеносного русла заканчиваются не просто капиллярами, а микрокапиллярами, по которым может протиснуться только один нормальный эритроцит.

В соответствии с этим механизмом разбухания начинают уже закупориваться единичные сосуды и где-то до клеток не доходят кислород

У нормального человека скорость кровотока 42 см/сек, почти полметра в секунду. При употреблении алкоголя скорость снижается до 35–30 см/сек.

Когда я много выводил из запоя, то наблюдал: чем больше время запоя, тем гуще кровь. Она бывает даже чёрная, вязкая. Это опасно. В такую кровь даже капельница не хочет «заходить».

О третьем механизме влияния алкоголя нам часто говорит В.Г.Жданов. Алкоголь однозначно снимает отрицательный заряд с эритроцитов. По закону электростатического взаимодействия одноименные заряды отталкиваются.

Когда мы в кровь запускаем алкоголь, заряд на эритроцитах падает и они начинают слипаться, склеиваться и образуются сгустки, конгломераты и даже можно называть это тромбами.

Есть ещё четвёртый механизм ухудшения состояния крови. Алкоголь активизирует клетки крови, отвечающие за её свёртываемость. Их называют тромбоциты. В состоянии алкогольного опьянения тромбоциты начинают активно участвовать в тромбообразовании. А когда человек отходит, то у него наборот снижается активность тромбоцитов. Отдалённым последствием употребления алкоголя является некоторое затруднение остановки кровотечения.

Вот эти четыре механизма влияния алкоголя на кровь ведут к тому, что чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше кладбище клеток, которое образуется во всех его органах.

(г. Оренбург)

Открытое письмо министру здравоохранения В.И.Скворцовой

(Окончание. Начало на полосе 2)

– Министр здравоохранения рассказала о пользе алкоголя;

– Вероника Скворцова озвучила полезную дозу алкоголя;

– Новости России, сегодня: в каких дозах употреблять; и т.д.

Никто в СМИ даже не обмолвился об упомянутой Вами пользе «сухих законов» – их у нас можно только ругать. Трезвость, как образ жизни, находится в нашей стране в жёсткой информационной блокаде. Жить трезво – неправильно?

Все дети – естественные трезвенники. Они приходят в школу трезвыми, а выпускаются из школы 99% пьющими. За время учебы в школах, колледжах, ВУЗах они ничего не слышат о трезвости, а только – «надо пить (немного)». Другие наркотики молодые люди пробуют, как правило, в состоянии некоторого алкогольного опьянения. Даже здоровый образ жизни понимается в народе, как немножко алкоголизированный образ жизни.

Все пьяницы и алкоголики начинали с умеренного питья и хотели всю свою жизнь пить «культурно». Стоит вспомнить слова Льва Толстого: «Пьяницы никогда не стали бы пьяницами, если бы не выдали почтенных, уважаемых всеми людей, пьющих вино и угощающих им». (Л.Н.Толстой «Пора опомниться»).

Уважаемая Вероника Игоревна, к сожалению, спиваются люди всех категорий: богатые и бедные, знаменитые и простые, выдающиеся спортсмены, писатели и поэты,

артисты и певцы и даже академики. При этом «градус счастья», который у них был на пике творчества не смог уберечь их от пьяной гибели. Существует немало врачей, в том числе с научными степенями, в том числе врачей-наркологов, которые считают, что алкоголь вреден в любых количествах, а его пропаганда категорически недопустима.

Центр профилактической медицины опровергает существование безопасной нормы употребления алкогольных напитков:

«На самом деле, не существует никаких норм и безопасных уровней потребления алкоголя. Речь идет только о количествах алкогольных напитков, которые могут в той или иной мере увеличивать риск последствий их употребления для здоровья».

Из Министерства здравоохранения на наш запрос был получен ответ от заместителя директора департамента Н.С.Маркарян с участием главного нарколога Е.А.Брюна, в котором говорилось:

«Официально утвержденных норм употребления алкоголя не существует и большинство специалистов в области психиатрии-наркологии считают, что лучше вообще отказаться от употребления алкогольной продукции».

Люди, употребляющие алкоголь, «всякое лыко кладут в строку» своего убеждения «надо пить» со всеми вытекающими последствиями для значительного числа мужчин, женщин и подростков. **Только трезвость является гарантией от пьянства.**

И основные усилия общества необходимо направлять на борьбу за трезвость, а не на борьбу с последствиями массового употребления алкоголя.

Уважаемая Вероника Игоревна, сейчас широким фронтом идёт наступление алкоголизаторов (участников алкогольного рынка) на достижения Правительства по ограничению доступности алкоголя. В частности, возвращена реклама пива на телеэкраны, продавливается продажа алкоголя через интернет (спасибо, что Вы не поддержали), бьются за возврат рекламы в СМИ, за снижение цены на водку, всячески пытаются вернуть продажу спиртного в места массового отдыха. Идет мощная государственная поддержка винного виноградарства вплоть до специальных законодательных инициатив. Столовому винограду на словах отводится только 10%.

Прошу Вас, Вероника Игоревна, в рамках Ваших возможностей организовать ряд мероприятий в поддержку народной трезвости:

- Главным специалистам Минздрава провести исследования о влиянии малых и умеренных доз алкоголя на органы и системы организма в рамках их компетенции и обнародовать их;

- Исследовать влияние прекращения розничной торговли алкоголем в Чечне и трезвых селах Якутии на здоровье новорожденных и подростков по сравнению с предыдущим периодом;

- Исследовать влияние малых доз алкоголя на здоровье новорожденных;

- Оценить влияние массированного насаждения киноиндустрией эпизодов «культурного» питья на психику и здоровье населения;

- Обратиться в Министерство культуры с предложением вернуть фильмы и социальную рекламу проекта «Общее дело» на телеэкраны страны, а также прекратить финансирование фильмов и спектаклей с эпизодами винопития и табакокурения положительными героями;

- Обратиться в Министерство образования с предложением введения уроков культуры здоровья, направленных на привитие трезвого образа жизни;

- Ввести в медицинских ВУЗах и колледжах знакомство с зарождающейся наукой о трезвости собриологией, отличиями теории трезвости от теории «культурного питья», а также мифами и заблуждениями об алкоголе.

- Призвать медицинских работников прекратить убеждение людей в полезности умеренного употребления алкоголя;

Уважаемая Вероника Игоревна, я являюсь Вашим поклонником. Позвольте пожелать Вам доброго здоровья и достижения целей в Вашей такой ценной для народа деятельности!

Главный редактор газеты
«Родник трезвости»

Юрий Кашин

Юрий Кашин

Женщина с бутылкой

(Продолжение. Начало в номере 84, 87, 88)

Значительно возрастает вероятность влияния алкоголя на будущего ребенка ближе к моменту зачатия. Академик Углов приводит пример, когда нервная система ребенка была повреждена бокалом шампанского в день зачатия. Для рождения нормального здорового ребенка он рекомендует супругам не пить в течение четырех лет. На Руси существовал запрет пить молодым спиртное в течение двух лет после свадьбы. Для большинства наших современников такое воздержание не только категорически неприемлемо, но даже трудно представимо. Однако из-за этого рекомендация по рождению здорового ребенка не перестает быть правильной. И если, например, ребенок долго не держит головку, в школе не справляется с учебной, слишком возбудимый или другие проблемы, вполне возможно, что родители перед этим делом выпили по чуть-чуть. У нас и страна дурна в значительной мере потому, что многие были зачаты по пьянке.

Особенно опасны алкоголь и табак в первые шесть недель беременности, когда происходит наиболее бурное размножение клеток и формируются внутренние органы ребенка. Однако, на первых порах женщины пьют и курят как обычно, не подозревая о своей беременности. Две трети женщин пьют и курят во время беременности и кормления.

Некоторые считают это не только безвредным, но даже полезным для ребенка. Круглыми дурами наш народ не удивишь. Привыкнув к алкоголю и куреву, многим не под силу отказаться от них даже на время. В дерьмо легко вляпаться, выбираться из него бывает тяжело и сложно.

В кровь матери алкоголь поступает в первые же минуты после выпитой рюмочки. Причем концентрация этилового спирта в эмбрионе оказывается более высокой, чем в теле его безумной матери. Ядовитый алкоголь быстро добирается до нежных тканей будущего ребенка. Плацента не является преградой для алкоголя. Из-за особенностей кровеносной системы будущего ребенка, обеспечивающей напрямую поступление насыщенной кислородом крови через пуповину в его мозг, первый удар этиловый спирт и все вредные алкоголь-табачные составляющие наносят по мозгу будущего младенца. До второй половины беременности в его организме полностью отсутствуют ферменты, разлагающие алкоголь. Ядовитое вещество беспрепятственно разбойничает в организме будущего ребенка. И здесь уж как кому повезёт. Молекулы спирта в той или иной мере создают проблемы со здоровьем и умом потомства.

(Продолжение следует)

Ноябрьский календарь Якутии

(Окончание. Начало на полосе 1)

Большую помощь в формировании трезвых кадров в республике оказали лекторы трезвеннического движения страны. Якутия оказалась очень способной ученицей и стала лидером практической работы по отрезвлению своего населения среди регионов страны. В республике действует сильное трезвенническое движение, его представители вошли в органы власти. Для первокурсников, будущих врачей, проводится урок трезвости, а в медицинском колледже изучается наука трезвости – собриология. В Якутии – самое мощное движение «Трезвое село» с великолепными результатами, как бы их не пытались принизить и оболгать.

Михаилу Ефимовичу Николаеву 13 ноября исполнилось 80 лет. Его инициативы, звания и награды трудно предаются исчислению. В области здоровья и демографии Михаил Ефимович является сторонником трезвого здорового образа жизни. При подборе кадров он всегда спрашивал, каким видом спорта занимается специалист и каков его спортивный разряд. Как правило, в своем выборе он не ошибался. Вектор движения в направлении трезвости, который он задал республике, сейчас мощно развивается. Многим регионам стоит внимательно изучить опыт трезвеннической работы Республики Саха (Якутия) и применить его на своих вымирающих землях. А Михаилу Ефимовичу пожелаем доброго здоровья, долгих лет жизни, творчества и полезных дел на его нынешнем посту.

10-12 ноября в Якутске прошла научно-практическая конференция «Антиалкогольная политика Российской Федерации как средство обеспечения национальной безопасности». В работе конференции приняли участие министерства и ведомства Якутии,

представители институтов Минздрава РФ и Московского департамента здравоохранения, общественных организаций Тюмени.

В рамках конференции состоялись два круглых стола на тему: «С заботой о молодежи: от идей к инновациям

потребления психоактивных веществ в школах и учебных заведениях, становящихся там злободневной проблемой. На конференции рассматривалась роль СМИ в противодействии алкоголизации населения, деятельность общественных организаций, опыт создания территорий трезвости в российских сёлах и многое другое.

Защищая трезвые сёла, Матвей Лыткин сказал: «Говорят, что в населенных пунктах, где отказались от продажи алкоголя, умирает предпринимательство. Это вранье. В Якутии более 140 муниципальных образований отказались от алкоголя, где предприниматели переключились на торговлю теми товарами, которые действительно пользуются спросом. Ведь у людей появились деньги, которые раньше они тратили на алкоголь. Мы уверены, что политика трезвости – это политика развития».

Разумеется, и в Якутии не всё гладко и радужно. Повторно задерживается много пьяных водителей, МВД не радуется показателями снижения пьяной преступности, дерутся пьяные чиновники, пьяным попал в ДТП депутат, выступавший за трезвость, среди трезвых сёл обнаружилось показушное.... Жизнь как жизнь.

Но результаты политики трезвости есть и результаты хорошие. Самое главное, благодаря трезвеннической работе берегаются люди и вырастают сторонниками трезвого образа жизни всё больше молодых людей. **Трезвость во власти формирует трезвость в народе.**



Первый президент Республики Саха (Якутия) М.Е. Николаев

профилактики», «Технологии противодействия нелегальному обороту алкоголя» и семинар для медицинских работников и ученых Якутии.

Руководитель Госалкогольрегулирования Республики Саха (Якутия) Матвей Лыткин заявил участникам конференции, что Якутия – ведущий регион по профилактике трезвости и обозначил следующий этап продвижения трезвости в республике: «Сейчас мы перешли от первого, запрещающего этапа, к этапу формирования нового непьющего поколения. Для этого разработана целая программа, совмещающая деятельность как органов власти, так и общественности».

На конференции обсуждались успехи и неудачи государственной антиалкогольной политики в России, социально-экономические последствия употребления алкоголя и ситуация с его употреблением, профилактика

Церковь об алкоголе

«Пресыщение – начало всякого вреда. Ибо вместе с роскошью, пьянством и всякого рода лакомствами тотчас возникают все виды скотской невоздержности»

Святитель Василий Великий

Поэтическая страничка

«Культуре» от народа

Светлана Иваненко

Эх, «культура питания» – Слаба интеллигенция!

Сколько одурманила, На Тот Свет отправила!

Певцы, артисты и поэты – В песнях, фильмах что воспето?

Вы так стремитесь! Но-куда? Вы что творите, господа?!..

И фашисты так мечтали, Чтоб нас «культурой» убивали.

Миллионов уже нет, А «С лёгким паром!» – 40 лет!

Хватит строить с себя дуру, Стань же трезвою, «культура»!

Время грозно призывает, Ведь народ наш вымирает.

Курсы

по методике Шичко

– Избавление от алкоголь-табачной зависимости по Шичко.

– Избавление от очков и восстановление зрения по методу Шичко-Бейтса;

– Курс стройности и здоровья по методу Шичко-Оганян;

Курсы индивидуальные, групповые и по скайпу.

Занятия проводит профессор

Юрий Иванович Кашин

т.8.912-751-60-67 samtrevz@ya.ru

Аппарат ИК-терапии урогенитальный «Уро-Биофон»

- эффективно инактивирует патогенные микроорганизмы: хламидии, трихомонады, микобактерии, кандиды, микоплазмы, уреоплазмы, стафилококк, вирусы герпеса и другие инфекции, передающиеся половым путем.

т.8.912-751-60-67 www.biof.ru

Заканчивается подписка на газету «Родник трезвости» на 2018 год=

Стоимость подписки на электронный вариант 150 руб., на бумажный вариант 200 руб. на год, включая доставку в Удмуртии.

Стоимость доставки до 20 экземпляров газеты в другие регионы + 200 руб. в год.

Оплата с любого месяца на карточку Сбербанка России 63900268 9001 921983.

Главный редактор Ю.И. Кашин
Дизайн и верстка Т.И. Загорская
Учредитель:
ООО «Малое предприятие «Вишня»
Адрес редакции, издателя: 426057,
г. Ижевск, ул. Пастухова, 13-9

Координаты редакции:
426000, г. Ижевск,
ул.К.Маркса, 318 - 1
Тел. 8.912-751-60-67
E-mail:samtrevz@ya.ru
Сайт www.alnepey.ru

Мнение редакции
может не совпадать с
точкой зрения автора
Тираж 3000
Цена свободная
Дата выпуска
30.11.2017 г.

Газета отпечатана в МУП г.Сарапула
«Сарапульская типография»
427960, Удмуртская Республика
г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тел. 8 (34147) 4-12-85, zakaz.st18@mail.ru

Газета зарегистрирована
Роскомнадзором
ПИ № ФС 77-42236 от 04 октября
2010г.
Подписано в печать 29.11.2017 г.
По графику 14.00

