



СОФИТИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

№ 4

ОКТЯБРЬ 1994 г.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

ПОРА ОПОМНИТЬСЯ!

Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит их потомство, и, несмотря на это, с каждым годом все больше и больше распространяется употребление спиртных напитков и происходящее от него пьянство.

Заразная болезнь захватывает все больше и больше людей: пьют уже женщины, девушки, дети. И взрослые не только не мешают этому отравлению, но сами, пьяные, поощряют их. И богатым, и бедным представляется, что веселым нельзя иначе быть, как пьяным или полупьяным; пьяным или полупьяным; представляется, что при всяком важном случае жизни — похоронах, свадьбе, крестинах, разлуке, свиданиях — самое лучшее средство показать свое горе или радость состоит в том, чтобы одурманиться и, лишившись человеческого обраza, уподобиться животному.

И что удивительнее всего, — это то, что люди гибнут от пьянства и губят других, сами не зная, зачем они это делают. В самом деле, если каждый спросит себя, для чего лю-

ди пьют, он никак не найдет никакого ответа.

Сказать, что вино вкусно

— нельзя, потому что каж-

ый знает, что вино и пи-

во, если они не подслаще-

ны, кажутся неприятными

для тех, кто их пьет пер-

вый раз. К вину приучают-

ся, как и другому яду —

табаку, — понемногу, и

нравится вино только пос-

ле того, как человек при-

выкнет к тому опьянению,

которое оно производит.

Сказать, что вино полез-

но для здоровья — тоже

никак нельзя теперь, ког-

да многие врачи, зани-

маясь этим делом, при-

знали, что ни водка, ни ви-

но, ни пиво не могут быть

здравы, потому что пита-

тельности в них нет, а есть

только яд, который вреден.

Сказать, что вино при-

бавляет силы, тоже нельзя,

потому что не раз и не

два, а сотни раз было за-

мечено, что артель пьющая,

во столько же людей, как

и артель непьющая, сра-

бается много меньше. И

на сотнях и тысячах людей

можно заметить, что лю-

ди, пьющие одну воду, сильнее и здоровее тех, ко-

торые пьют вино.

Говорят тоже, что вино

греет, но и это — неправ-

да, и всякий знает, что вы-

пивший человек согревает-

ся только накоротко, а по-
сле скорее остывает, чем
непьющий.

Сказать, что, если выпить
на похоронах, на крести-
нах, на свадьбах, при свид-
аниях, при разлуках, при
покупке, продаже, то луч-
ше обдумаешь то дело,
для которого собрались, —
тоже никак нельзя, потому
что при всех таких случа-
ях нужно не одуреть от ви-
на, а со свежей головой
обсудить дело. Чем важ-
нее случай, то трезве, а
не пьянее надо быть.

Нельзя сказать и этого,
чтобы вредно было бро-
сить вино и тому, кто при-
вык к нему, потому что
мы каждый день видим
как пьющие люди попада-
ют в острог и живут там
без вина и только здо-
рово.

Нельзя сказать и того,
чтобы от вина и больше
веселья было. Правда, что
от вина некоторые люди
как будто согреваются и
развеселяются, но и то и
другое ненадолго. И как
согреется человек от вина
и еще пуще озябнет, так
и развеселится от вина че-
ловек и еще пуще делает-
ся скучен. Только стоит
 зайти в трактир да поси-
деть, посмотреть на драку,
крик, слезы, чтобы понять
то, что не веселит вино че-
ловека.

И что же? И не вкусно
вино, и не питает, и не

крепит, и не греет, и не
помогает в делах, и все-
таки столько людей его
пьют, и что дальше, то бо-
льше. Зачем же люди пьют
и губят себя и других лю-
дей? «Все пьют и угощают,
нельзя же и мне не пить
и не угощать», — отвеча-
ют на это многие, и, жи-
вая среди пьяных, эти лю-
ди точно воображают, что
все кругом пьют и угоща-
ют. Но ведь это непразда.
Если человек вор, то он и
будет водиться с ворами и
будет ему казаться, что все
воры. Но стоит ему бро-
сить воровство, и станет он
водиться с честными людь-
ми и увидит, что не все
воры. То же и с пьяни-
ством. Не все пьют и уго-
щают. Если бы все пили и
угощали, то жизнь сдела-
лась бы адом, но этого не
может быть, потому что
среди заблудших людей

всегда были и теперь есть
много разумных; и всегда
были и теперь есть много
и много миллионов людей
непьющих и понимающих,
что пить или не пить —
дело не шуточное. Если
сцепились рука с рукой
люди пьющие и наступают
на других людей и хотят
споить весь мир, то пора
и людям разумным понять,
что и им надо схватиться
рука с рукой и бороться
со злом, чтобы и их детей
не споили заблудшие лю-
ди.

Пора опомниться!

НОЯБРЬ (1994 г.)

15 лет тому назад (ноябрь 1979 года) в Болгарии, с участием представителей СССР, была проведена I Все-мирная конференция трезвенников.

10 лет назад (ноябрь 1984 года) первые студенческие группы Новосибирского госуниверситета им. Ленинского комсомола приняли для себя сухой закон (см.: «Университетская жизнь» (г. Новосибирск). — 1984. — 27 ноября).

10 лет назад (ноябрь 1984 года) Киевский городской клуб трезвости «Аметист» провел научно-практическую конференцию по клубному движению за трезвость (см.: Под знаменем Ленина (г. Первоуральск). — 1985. — 16 января).

60 лет со дня рождения (12.11.1934) бывшего главного редактора журнала «Трезвость и культура» С. Н. Шевердина.

ДЕКАБРЬ (1994 г.)

70 лет тому назад (3 декабря 1924 года) постановлением ЦИК и СНК СССР были допущены к производству и продаже наливки крепостью до 30 проц. (см.: Дейчман Э. И. Алкоголизм и борьба с ним. — М.—Л.: Моск. раб., 1929, с. 82).

10 лет назад (3—4 декабря 1984) в Вюрцбурге (ФРГ) состоялся 4-й съезд германского наркологического общества (см.: Наркологическая токсикология. — 1985. — № 8. — С. 1).

85 лет назад (28.12.1909) в Петербурге начал свою работу I Всероссийский съезд по борьбе с пьянством (Советское здравоохранение. — 1972. — № 2.—С. 61).

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЬЮЩИХ

Существует много классификаций, в которых критериями деления людей обычно служит частота выпивок, количество и качество принимаемого алкоголя. Большой порок таких классификаций — игнорирование сознания. Классификация, предложенная мною, не имеет этого недостатка. Все человечество разделено на четыре большие группы: трезвенников, воздержанников, принужденников и алкоголиков. Трезвенники и воздержанники относятся к непьющим, принужденники и алкоголики — к пьющим людям.

Трезвенники в зависимости от трезвенной запрограммированности и обладания научными противоалкогольными знаниями делятся на четыре подгруппы: естественных, религиозных, благородных и сознательных трезвенников.

Человечество весь много-миллионный период своего существования, кроме последних примерно 10 000 лет, сформировалось

нарвавшим, оно не употребляло хмельные напитки и не имело о них представления. Все люди рождаются естественными трезвенниками (исключение составляют матеременные) и остаются ими до тех пор, пока не приобретут достоверные или ложные сведения об алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными напитками.

В наше время очень много пожизненных естественных трезвенников, однажды можно утверждать, что в ближайшем будущем человечество возвратится к добруму бытому — естественной трезвости.

Религиозные трезвенники не располагают научными знаниями об алкогольной проблеме, у них на основе мистических пред-

рограммированность, которая уделяет от потребления спиртных напитков. Трезвенное религиозное программирование производится просто: верующему, обычно в детстве, убеждают в греховности потребления спиртного, в неотвратимости сургового наказания Богом за нарушение запрета. В Каире 26 октября 1974 года гид Омайма говорила мне: «Мы считаем, что, если человек пьет алкогольные напитки или спирт, он не настоящий мусульманин, поэтому и попадет в ад, а не в рай. Конечно, каждый человек старается попасть в рай после смерти, а не в ад; поэтому мы и не пьем спиртные напитки».

Значительная часть населения Земли относится к религиозно запрограммированным трезвенникам, в том числе мусульманское население арабских стран, сектанты: баптисты, часть старообрядцев и чуриковцев. Интересно, что в некоторых арабских странах, например, в Египте, нет «сухого закона», однако мусульмане второе тысячелетие живут трезво.

Благородные трезвенники также трезвенно запрограммированы, но на основе не мистических, а научных представлений. Программирование производится с помощью небольшого объема достоверных знаний и, в части случаев, клятвы или обета никогда не пить. Генерал армии А. В. Горбатов, будучи подростком, подвергся элементарному трезвенному прогрессированию: знакомый А. В. Горбатов проявил вы-

студент после нескольких сокрушающих поражений отчасти борьбу, и потому, что был трезвый, попросил Сашу дать твердое слово, что никогда не начнет пить

спиртное и ругаться. Подросток искренне сказал: «Клянусь, что никогда не буду пить, не буду ругаться и курить!» Генерал армии писал в мемуарах: «Сколько встретилось людей, насмехавшихся над моим воздержанием от водки и табака! Называли меня и больным, и старообрядцем — насмешки не действовали. Встречалось и начальство, которое приказывало пить, но я тут оставался твердым. Больше того, сколько ни было тяжелых переживаний в моей жизни — никогда не приходило желание забыться в водке». (Генерал А. В. Горбатов, будучи подростком, подвергся элементарному трезвенному прогрессированию: знакомый А. В. Горбатов проявил вы-

[Окончание на 3 стр.]

ОТВЕТЫ НА О ДУХОВНОЙ

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВАНИИ ТВОРЕНИЙ СВЯТЫХ
ОТЦОВ И ПОДВИЖНИКОВ БЛАГОЧЕСТИЯ.

16. ВОПРОС: В каком случае внешние труды бы-
вают бесполезны?

ОТВЕТ: Нет никакой пользы от всех внешних трудов, если через них не сумеем достичнуть внутренней добродетели.

31. ВОПРОС: Как относиться к ближнему?

ОТВЕТ: Представляйте всегда ближнего на своем месте, а себя — на месте ближнего.

36. ВОПРОС: Как смотреть на празднование празд-
ников?

ОТВЕТ: Господь говорит в Библии: «Праздников ваших ненавидит душа Моя», т. е. когда религиозные праздники празднуют в пьянистве, в гулянии, в обжорстве и пр. Вообще на праздниках (празднуемых не духовно) расточается то, что собрано во дни труда.

39. ВОПРОС: Как умело наказывать детей?

ОТВЕТ: Не должно подвергать детей ни выговорам, ни наказаниям в запыльчивости с произношением грубых слов, чтобы такими приемами не привести детей к мысли, что они терпят наказание потому только, что родители их в нескромном духе.

54. ВОПРОС: Какие это «могильщики молодости»?

ОТВЕТ: Семь могильщиков молодости: неверие в Бога, пьянство, распутство, гнев, непочитание родителей, дурное товарищество и праздность (безделие).

63. ВОПРОС: Как должно приветствовать людей?

ОТВЕТ: Не будем ожидать, чтобы нас прежде приветствовали, и уже после этого отвечать на приветствие. Это — признак ума надменного и безрассудного. Напротив того, первые всегда будем приветствовать и друга, и врага.

64. ВОПРОС: На что должно в основном обращать внимание при подвижничестве?

ОТВЕТ: Внимание свое меньше всего останавливайте на внешних подвигах (например: посте, поклонах, лежании на твердом и т. п.). Хотя они необходимы, но они суть подмоги. Здание строится посреди их, но они не здание. Здание в сердце. На сердечные дела — внимание и обратите внимание свое (т. е. чтобы не раздражаться, не обижаться, не осуждать, прощать, отвергать худые мысли и греховные желания и т. п.).

74. ВОПРОС: Какие грехи считаются смертными?

ОТВЕТ: Смертные грехи — это ересь, раскол, богохульство, отступничество, колдовство, отчаянье, самоубийство, блудный грех, пьянство, святотатство, человекоубийство, грабеж, воровство и всякая жестокая бесчеловечная обида. Смертный грех православного, не уврачеванный должным покаянием, подвергает согрешившего вечной муке (Св. Игнатий Брянчанинов).

143. ВОПРОС: Какая добродетель наиболее совер-
шенная и Христоподражательная?

ОТВЕТ: Ничем ты не можешь столько подражать Христу, как заботой о ближних. Постишься ли ты, спиши ли на твердом, изнуряешь ли себя, но если ты на заботишься о ближнем, то не делаешь ничего важного. Подлинно никакой подвиг не может быть великим, если он не приносит пользы другим. Приносить пользу — сие особенно имели виду все великие в древности и доблестные мужи. Исследуй тщательно жизнь их, и ты ясно увидишь, что каждый из них имел целью пользу не свою, а ближних; тем они особенно и прославились.

201. ВОПРОС: Осуждается ли принимающий от во-
ров?

ОТВЕТ: Принимающий от воров, как вор наказывается.

207. ВОПРОС: Как должно обличать?

ОТВЕТ: Друг, обличающий тайно (наедине), — мудрый врач, а врачающий пред глазами многих есть ру-
гатель (Св. Исаак Сирин).

214. ВОПРОС: Как должно терпеть обиды?

ОТВЕТ: Все обиды терпи сначала молчанием, потом укорением себя, потом молитвой за обижающих.

230. ВОПРОС: Доброе ли дело давать взаймы?

ОТВЕТ: Конечно, ибо даяние взаймы есть второй вид дарения... Повинен наказанию недающий взаймы, поскольку осуждается в нечеловеколюбии. Впрочем, и на милость разум нужен, как говорит народная пословица: знай толк — не давай пьяному в долг.

243. ВОПРОС: Что надо делать, когда хвалят?

ОТВЕТ: Услышав похвалу себе, вспомни свои недостатки (Митр. Филарет Московский).

252. ВОПРОС: В чем состоит сила доброго дела?

ОТВЕТ: Сила доброго дела состоит в постоянстве.

258. ВОПРОС: Как узнать грех?

ОТВЕТ: Все то грех, что оскорбляет совесть и усаждает плоть.

298. ВОПРОС: Когда страсти охватывают человека?

ОТВЕТ: Страсти охватывают существа человека тогда, когда ум его перестает мыслить о Боге, и по необходимости подпадает человек под власть духа плоти.

299. ВОПРОС: Можно ли кому-нибудь, кроме ду-
ховного отца, открывать свои грехи?

ОТВЕТ: Никому без нужды не открывай тайных проступков и грехов, которые ты сделал. Через открытие тайных проступков ты потеряешь тех, которые слушают тебя, и уважение, необходимое для совершения добра.

ВОПРОСЫ ЖИЗНИ

306. ВОПРОС: Всегда ли можно говорить правду?

ОТВЕТ: Кто промолчит, зная правду, подобен лже-
свидетелю. Но о правде следует молчать, если она приносит несчастье.

310. ВОПРОС: Как относиться к мудрым народ-
ным поговоркам?

ОТВЕТ: Есть одна весьма мудрая поговорка: не на-
добно пренебрегать и народными пословицами, когда они заключают в себе какую-нибудь здравую мысль (Св. Иоанн Златоуст).

Близ пчелки — в меду, а близ жучка — в навозе.
Не стыдись спрашивать, стыдись оставаться невеждой.
Дуракам и пьяным — дорогу уступай.

За худым пойдешь, худое и найдешь.
Кто табакнюхает да куриг, тот Св. Духа из себя выкуриивает.

Удавился (или опился), так сатане обручился.
За упокойной трапезой ничего хмельного не подают.

Чего в другом не любишь, того и сам не делай.

Не оставляй отца и матери на старости, и Бог тебя не оставит.

Кто добрых людей не слушает, тот Богу спорник.
Доброе слово лучше мягкого пирога.

От приветливых слов язык не отсохнет. Говори с другими поменьше, а с Богом побольше.

Много на свете умных, да добрых мало.

313. ВОПРОС: Должно ли в трудах трудиться до изнурения?

ОТВЕТ: Изнурение себя — это другая крайность, противоположная лености. Поэтому не изнуряй тела своего, чтобы не впасть в болезни и немощи (Старец Лука Глинский).

325. ВОПРОС: Какие люди не обижаются на за-
мечания?

ОТВЕТ: Только два рода людей не оскорбляются замечанием или советом: люди святые и люди постоянно стремящиеся к святости.

334. ВОПРОС: Должно ли отказываться от непод-
ходящих предложений?

ОТВЕТ: М. Рахиль уговаривали выпить вина, а она отказалась. Так и вы отказывайтесь от неподходящих предложений, хотя они и будут исходить от важных особы.

342. ВОПРОС: Хорошо ли ходить и читать псал-
тыри по усопшим?

ОТВЕТ: Дело доброе читать по усопшим псалтыри, но не по всем усопшим должно читать его. Нельзя читать по самоубийцам, опившимся и отравившимся от алкоголя, по неверующим, по некрещенным и инаковерующим.

395. ВОПРОС: Добро, сделанное недобро, есть ли добро?

ОТВЕТ: Благо, приобретенное через грех, обращается в проклятие приобретшему (Преп. Ефрем Сирин).

429. ВОПРОС: Что важно в гостеприимстве?

ОТВЕТ: Не угостить важно, но при угождении напи-
тать душу Божию Словом.

442. ВОПРОС: Чем должно утешаться?

ОТВЕТ: Надо сознавать, что ты ничто, но надо уте-
шаться, что ты христианин (Св. Феофан Затворник).

471. ВОПРОС: Кого должно считать богатым?

ОТВЕТ: Богат не тот, кто много приобрел, но тот, кто много раздал.

483. ВОПРОС: Что у спасающихся не признается

честным и полезным!

ОТВЕТ: У христиан не признается полезным все то, что не приближает к вечной жизни.

487. ВОПРОС: До каких пор христианину должно бояться смерти?

ОТВЕТ: Христианин боится смерти до тех пор, пока грех в нем силен.

490. ВОПРОС: Надо ли забывать свои доброде-
тели?

ОТВЕТ: Забывать о добрых делах — доброе дело, а если постоянно сдерживать их в своей памяти, то тем оскорблять Господа.

498. ВОПРОС: Следствием чего бывает отчаяние?

ОТВЕТ: Отчаяние большой частью есть следствие продолжительной порочной жизни.

574. ВОПРОС: Чего мы должны остерегаться?

ОТВЕТ: Берегись хвалящих тебя братьев и мыслей уничижающих людей.

608. ВОПРОС: Как христианину смотреть на таба-
кокурение?

ОТВЕТ: Табакокурение навевается человеку-христианину духом злобы поднебесной, табаком враг старается выкуривать из нас благодать Божию, в нас христианах, обитающую через святые Таинства. Табакокурение есть вреднейшее дело, никуда негодное. Добрый христианин должен его изгонять, его презирать и ненавидеть.

625. ВОПРОС: Определите названиями любящего деньги и славу человеческую и преданного страстям плотским!

ОТВЕТ: Христианин, любящий деньги — идолопоклонник, любящий славу человеческую — воин диавола, преданный страстям плотским — раб греха и диавола.

650. ВОПРОС: Чем заслужить милость Божию к себе?

ОТВЕТ: Чтобы заслужить милость Божию, надо всячески миловать других.

651. ВОПРОС: Чем особенно обнаруживается в че-
ловеке самолюбие и гордость?

ОТВЕТ: Самолюбие и гордость обнаруживаются осо-
бенно в нетерпении и раздражительности, когда кто-нибудь из нас не терпит малейшей неприятности, причиненной нам другими намеренно или даже ненамеренно.

663. ВОПРОС: Через что входит в нас страсть осуж-
дения?

ОТВЕТ: Дверь, через которую входит в нас страсть осуждения, есть — пустые беседы.

674. ВОПРОС: Что такое трезвение?

ОТВЕТ: Напряжение прибывать в себе, есть подвиг трезвения или бодрствования, самый важный и началь-
ный в духовной жизни.

687. ВОПРОС: В чем состоит главный признак пре-
лести?

ОТВЕТ: Главный признак прелести в том и состоит, когда человек ложные ощущения радости или утеше-
ния вражии приемлет за благодатные, или ложный со-
вет за истинный.

693. ВОПРОС: Многие ли верующие в настоящее
время находятся в прелести?

ОТВЕТ: Надо каяться, молиться и охраняться от пре-
лести, потому что в настоящее время большая часть
желающих жить и думают о себе, что они живут
благочестиво, разгорячены вещественным разгоряче-
нием и находятся в большем или меньшем самособоль-
щении.

713. ВОПРОС: Кто счастлив в жизни?

ОТВЕТ: Счастлив в жизни тот, кто делает других счастливыми.

715. ВОПРОС: Скажите о свойствах смирения.

ОТВЕТ: Одно из свойств смирения видеть в себе свой грех, а в других добрые дела. Второе свойство смирения состоит в том, чтобы с радостью принимать оскорблений и насмешки от людей, зная, что через это прощается грех и с этим угождаем Богу.

727. ВОПРОС: Какие отличительные черты истин-
ного христианина?

ОТВЕТ: Две отличительные черты истинного христиа-
нина — это приносить пользу ближним и молиться за
своих врагов.

740. ВОПРОС: Когда я делаю выговор, согрешаю?

ОТВЕТ: Если ты, кому-либо делая выговор, придешь в гнев, то удовлетворяешь свои страсти; спасая другого, не губи себя.

747. ВОПРОС: Какая польза от поста?

ОТВЕТ: Пост отгоняет злые мысли, ум соделяет светлым, сердце чистым, тело здоровым и пред престолом Божиим поставляет человека. Демоны весьма услаждаются пирами, пьянством и всякими плотскими удовольствиями.

806. ВОПРОС: Кто внушает самооправдание?

ОТВЕТ: Самооправдание — внушает диавол, а кто говорит «простите», тот сп

КУРЕНИЕ — САМООТРАВЛЕНИЕ

Последние химические и гигиенические исследования показали: курение более вредно, чем представлялось ранее. Было бы неверным вредное действие табачного дыма сводить лишь к влиянию никотина. По полученным данным его доля в общей токсичности составляет лишь 28,7 проц. Всем хорошо известно его отрицательное воздействие на наш организм. А вот вредное влияние других токсичных веществ известно далеко не каждому курильщику.

Что же содержит табачный дым?

ОКИСЬ УГЛЕРОДА составляет 9,2 проц. в общей токсичности табачного дыма. Она блокирует гемоглобин крови, что приводит к развитию кислородного голодаания.

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА И ДИЦИАН (0,62 проц. в общей токсичности) подавляют окислительные процессы в тканях. Интенсивность снабжения тканей кислородом у курящих снижается на 5—10 проц., что ведет к резкому ухудшению общего самочувствия.

САЖА (7,8 проц.) засоряет дыхательные пути, бронхи, раздражает слизистые оболочки, вызывает хронический кашель, бронхит.

Муравьиная кислота (3,1 проц.), уксусная кислота (1,2 проц.), аммиак (0,92 проц.) — раздражают и повреждают слизистую оболочку рта, десны, зев, слюнные железы, горло, трахею, бронхи, что приводит к ослаблению обоняния, вкусовых ощущений, характерной охриплости.

Особенно опасны поликлинические ароматические УГЛЕВОДОРОДЫ. Они вызывают раковые заболевания ротовой полости, дыхательных путей, легких, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы. Канцерогенным действием обладают также содержащиеся в табачном дыме ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ — мышьяк, кадмий, никель, свинец, хром, марганец, стронций, различные радиоактивные элементы.

Развитию раковых заболеваний способствуют и такие ВЕЩЕСТВА, как сероокись углерода, сероводород, сернистый газ, окислы азота, различные органические кислоты, спирты, эфиры, углеводороды.

ЗАТЯЖКА... ИЗ ВЫХЛОПНОЙ ТРУБЫ. Каковы физико-химические факторы, обусловливающие столь высокую загрязненность табачного дыма по сравнению с выхлопными газами автомобилей? В первую очередь это связано с исключительным несовершенством процесса сжигания табака. Температура его горения довольно низка, не превышает 800°C, поэтому сжигание представляет собой комбинацию процессов горения, испарения, возгонки, тления и пиролиза.

Это очень опасное сочетание. Тление, осуществляющееся при недостатке кислорода, способствует образованию многих продуктов неполного горения. Под действием пиролиза из табака образуются новые токсичные вещества. При нагревании табака табачным дыром также образуется большое количество токсичных веществ.

Подобная смесь оказывает комбинированное вредное действие на организм. Суммарный показатель токсичности табачного дыма составляет весьма значительную величину — 384 000 ПДК (предельно допустимой концентрации). Именно во столько раз следовало бы разбавлять табачный дым чистым воздухом, чтобы он стал безвредным для дыхания.

ДЛЯ СРАВНЕНИЯ:

— токсичность отходящего газа газовой горелки на кухне составляет 1550 ПДК;
— токсичность отработанного газа автомобиля — 90 500 ПДК.

Таким образом, делать затяжки из сигареты более чем в 4 раза вреднее, чем из... выхлопной трубы автомобиля.

Заболеваемость у курящих по сравнению с некурящими выше по раку легких в 35 раз, по хроническому бронхиту в 25 раз, по стенокардии в 22, по раку горла в 20, раку пищевода в 15, по раку ротовой полости и язвенной болезни желудка в 13 раз. Продолжительность жизни в результате курения снижается в среднем на 10—12 лет.

Итак, курение — это настоящее самоотравление.

М. Т. ДМИТРИЕВ, профессор.

(Начало на 1 стр.).

лько небольшой запас научных знаний об алкогольной проблеме.

В зависимости от привычки к употреблению спиртного и потребности в нем алкоголики делятся на следующие подгруппы: случайников, пьяниц, матабренников и алкоголиков.

Случайно пьющие — питья запрограммированные люди, обладающие привычкой к регулярному потреблению спиртного и поглощению его. Привычка вырабатывается в процессе регулярного употребления алкоголя, например, по праздникам. В данном случае количественный показатель играет второстепенную роль. Привычку нельзя смешивать с привычками организма к этиловому спирту.

Матабренники — люди, на которых их матери в период беременности заложили бремя собственного пьянства, у них до появления на свет сформировалась «зародышевый алкогольный синдром», проще говоря, потребность в этиловом спирте. Поскольку грудным детям алкогольные напитки не дают, она угасает, но в дальнейшем, когда несчастный станет случайником, воскреснет, и он превратится в матабренника, а

с переходом к регулярным попойкам — в алкоголика. Данная подгруппа очень быстро спивается, иногда для обретения алкогольизма хватает несколько выпивок.

Пьяницы — проалкогольно запрограммированные люди, привыкшие к спиртному, испытывающие потребность в нем и поглощающие его. Привычка вырабатывается в процессе регулярного употребления алкоголя, например, по праздникам. В данном случае количественный показатель играет второстепенную роль. Привычку нельзя смешивать с привычками организма к этиловому спирту.

Матабренники — люди, на которых их матери в период беременности заложили бремя собственного пьянства, у них до появления на свет сформировалась «зародышевый алкогольный синдром», проще говоря, потребность в этиловом спирте. Поскольку грудным детям алкогольные напитки не дают, она угасает, но в дальнейшем, когда несчастный станет случайником, воскреснет, и он превратится в матабренника, а

чему? Да потому, что его принуждают пить питейная запрограммированность и привычка. Спрашивается: в чем разница между ним и пьяницей? Ее нет!

Алкоголики — проалкогольно запрограммированные люди, привыкшие к спиртному, испытывающие потребность в нем и поглощающие его. Привычка вырабатывается в процессе регулярного употребления алкоголя, например, по праздникам. В данном случае количественный показатель играет второстепенную роль. Привычку нельзя смешивать с привычками организма к этиловому спирту.

Уместно обратить внимание на следующее. С превращением человека в алкоголика начинается его распад как личности, быстрое разрушение организма, особенно головного мозга, а в связи с последним — интеллектуальная деградация.

Эта катастрофическая гибель тела и духа ускоренно протекает у третьестадийных и завершается инвалидностью, слабоумием и ранней смертью. Именно к людям, страдающим третьей стадией алкоголизма, полностью приложим тер-

мин «живой труп».

Широко распространена тенденция объединять случайно, а то и «умеренно» пьющих с трезвенниками. Грубейшая ошибка! Между самым лучшим случаником и самым худшим трезвенником дистанция больше, чем между последним и первостадийным алкоголиком. Случаник и алкоголик союзники, единомышленники, они стоят на разных ступенях одной лестницы; случаники и трезвенники — идейные противники, они придерживаются противоположных взглядов и убеждений. Самая ценная часть человечества — сознательные трезвенники, самая вредоносная — алкоголики, особенно второстадийники и третьестадийники.

Любой алкоголик, в том числе и третьестадийник, не полностью пропивший память и рассудок, может стать благородным и даже сознательным трезвенником.

Г. А. ШИЧКО,
(«Слово есть бог»,
С.-Петербург, 1994).

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЬЮЩИХ

ГРЕХ

Все скорби, вся горечь, все насилия, трагедии, боль и стыд истории человечества заключаются в одном маленьком слове — грехе. Это не популярное слово, и уже во всяком случае это больше не модное слово — но как оно ужасающее верно!

Люди не любят, чтобы их называли грешниками, даже если их родители и прародители были уже грешниками до них. Но Библия говорит: «Ибо нет различия; потому что все согрешили и лишиены славы Божией». (Римл. 3, 22—23). Библия заявляет, что всякий человек на земле грешник в глазах Бога; и если я слышу о ком-нибудь,

кто делает исключения из этого сурового утверждения, то мне вспоминается история об одном человеке, пришедшем однажды к пастору с вопросом о грехе.

— Уважаемый пастор, — сказал он ему, — мы в нашем приходе хотели бы, чтобы вы не говорили так

Лучше не есть мясо, не пить вина и не ДЕЛАТЬ ничего ТАКОГО, от чего брат твой претыкается, или облазняется, или изнемогает.

(К. римл.; гл. 14; 21). Трезвость нужна и нет, вероятно, такого Циника, такого грешника на русской земле, который бы стал осуждать это положение.

(Из книги «Теперь или никогда! Война за трезвое счастье России», Петроград, 1915 г.).

Из книги «Мир с Богом».

Ряки уже сегодня не могут курить ни на одном объекте — будь то военная база или квартира. До сих пор же 30 проц. военнослужащих США были заядлыми курильщиками.

Война с никотином в Америке постоянно усиливается. Конгресс собирается принять закон, согласно которому нельзя будет курить не только в служебных помещениях, но и ресторанах, барах, кафе. Экс-

перты считают, что данный проект имеет все шансы пройти через обе палаты Конгресса. На практике это означало бы, что курить разрешается только в частных квартирах и на улице. Законопроект поддержан союзом владельцев ресторанов и большинством владельцев недвижимости в США. А недавно и «Макдональдс» запретил курение на территории 1400 своих ресторанов.

«ПОДОБНЫЕ ВЕЩИ МЕНЯ НЕ ИНТЕРЕСУЮТ...»

— Вы употребляете алкоголь?

Джина ЛОЛЛОБРИДЖИДА: Ни капли. И никогда в жизни не курила. Поэтому никогда не просыпалась в понедельник окосевшей. Когда я начала сниматься в кино, я время от времени пила немногого вина. Теперь я пью одну воду. Знаю, что если начну пить, то испорчу внешность. Алкоголь портит кожу. Кроме того, я весела от природы, мне не требуется шампанское для поднятия настроения.

(«СПИД-Инфо», № 12, 1991 г.).

— Вас никогда не соблазняли наркотики?

Патрисия КААС: Никогда. Я не курю, не пью, потому что не люблю спиртного. Единственный раз в жизни я попробовала водку в России и опьянела. Мне незнаком вкус марихуаны. Подобные вещи меня не интересуют.

(«Ровесник», № 7, 1991 г.).

— Не секрет, что многие музыканты снимают напряжение...

Маша РАСПУТИНА: Водкой? У нас в группе во время работы никто не пьет. Я так вообще не пью, не курю. Любила хорошее пиво, но сейчас говорят, что оно связывает садится — и от пива отказалась. И потому вино в таком количестве — это иллюзия. Музыкант думает, что выступает лучше, когда выпьет, а на самом деле — хуже. Доза увеличивается и так до полной деградации.

(«АиФ», № 5, 1992 г.).

Светлана ВЛАДИМИРСКАЯ:

— Можно сказать, я вообще не вращаюсь в «свете». Раньше мне это нравилось. Теперь нет: много-много людей, много шума... А я же не пью, не курю, не употребляю наркотики. Многие считают это дикостью. Оттого меня не во всем понимают, оттого я не вписываюсь в какие-то, грубо говоря, музикальные тусовки.

— Сегодняшний стиль жизни поп-исполнителей предполагает и гонку за деньгами.

— Я очень спокойно отношусь к деньгам. Если у меня не будет возможности зарабатывать, не особо расстроюсь. Для меня это все на втором плане. Главное — душа. Я работаю, в общем-то, мало. Работаю там, где мне хочется, нравится.

— И в ресторанах нравится?

— Всех людей, какими бы они ни были, нужно любить. Конечно, атмосфера во время выступлений вызывает и очень тяжелой. Иногда ухожу со сцены и думаю: ну вот еще один концерт отработала и, слава Богу, жива. В буквальном смысле слова — жива. Выстрелы в залах Москвы — в порядке вещей.

И все равно себе говорю: надо дарить тепло людям. Особенно несчастным.

— Там, в ресторанах и ночных клубах, собираются несчастные люди!!

— Материально они обеспечены. Но, кроме денег, у них ничего нет. В глазах — пустота. Они душевно несчастны и одиноки, понимаете?

(«Абакан», № 168—169, 1994 г.).

О ДЕМОКРАТИИ В США

Пентагон издал запрет исключением солдат, находящихся выше по раку легких в 35 раз, по хроническому бронхиту в 25 раз, по стенокардии в 22, по раку горла в 20, раку пищевода в 15, по раку ротовой полости и язвенной болезни желудка в 13 раз. Продолжительность жизни в результате курения снижается в среднем на 10—12 лет.

Итак, курение — это настоящее самоотравление.

М. Т. ДМИТРИЕВ, профессор.

Идеология питья, как разновидность бреда

В последние годы мне приходится проводить противоалкогольный курс, в связи с чем нередко приходится выслушивать конечно же, и такое: «Евгений Георгиевич, что делать — муж (сын, внук, мать, дочь) пьет, себя алкоголиком не признает и лечиться ни в какую не хочет!..»

Что можно сказать на это озадаченным родственникам?

А в самом деле, что?

Aх, как было бы просто, если бы алкоголизм был всего лишь болезнью, а алкоголик — больным: дал таблетку, сделал «интеллектуальную клизму» и, — о, радость! — человек жив, здоров и устойчиво счастлив!. Но, — увы, — алкоголик — не больной и алкоголизм — не болезнь... «Алкоголизм — это психологическое страдание» (Г. А. Шичко). Алкоголик — это психологически страдающий человек, страдающий не по причине болезни головного мозга или же функционального расстройства тех или иных телесных структур. В основе страдания алкоголика лежит навязчивая идея будто бы спиртное можно пить.

Кто же из них прав? Видимо, наука либо она опирается не на торговско-политическую конъюнктуру и не на кулинарно-литературные вкусы, но на факты, получаемые с помощью наблюдений и экспериментов. Вот только несколько выводов, сделанных крупнейшими учеными России:

Великий русский невролог В. М. Бехтерев: «Алкоголь является наркотическим веществом».

Выдающийся русский физиолог Н. Е. Введенский: «Действие алкоголя на организм в общем сходно с действием наркотических веществ и типичных ядов, как хлороформ, эфир, опий и т. п.».

Выдающийся русский гигиенист Ф. Ф. Эрисман: «Алкоголь, как пищевое вещество, не имеет никакого практического значения; он, даже в сильно разведенном виде, составляет для человека опасный яд».

Опираясь на мнение крупнейших ученых России, мы вправе задать себе и еще один вопрос: «А является ли в действительности спирт напитком?». «Напиток — в русском языке — это то, что можно пить, то, чем можно питаться, питать организм». (В. Г. Жданов). Можно ли питаться протоплasmатическим ядом? Да вся кому трезвому человеку, находящемуся при ясной памяти и в здравом уме, совершенно очевидно: спиртом питаться нельзя никогда, нигде и ни под каким соусом. Совсем иное дело такой певец виноградного пойла, как, скажем, Р. Гамзатов:

Пить можно всем.
Необходимо только
Знать — когда и с кем,
За что и сколько.

Бред! — скажете вы? А если предположить, что вы — правы? А вот тогда-то и встаёт все на свои законные места: если человек бредит — не важно в стихотворной ли форме, или же в форме утомительно-длинной киноленты «Ирония судьбы...», или в форме застольного тоста, — с бредом бессмысленно спорить. С бредом столь же бессмысленно спорить,

— пить сразу. Но можно и

ло? А что это вообще такое — «алкогольная вера»? Алкогольная вера, по всей видимости, представляет собой некую сумму идей, взглядов, представлений, которые человек почтает за истинные. В частности, алкогольная вера базируется на представлении будто бы спирт — это напиток. Именно этот абсурд внедряют в общественное сознание виноторговцы-подлецы, алкоголики-поэты да врачи-пьяницы.

А что же по этому поводу говорят трезвенники? Трезвенники говорят: «Спирт, т. е. алкоголь — это безусловный яд, нервный яд, яд протоплазматического действия».

Кто же из них прав? Видимо, наука либо она опирается не на торговско-политическую конъюнктуру и не на кулинарно-литературные вкусы, но на факты, получаемые с помощью наблюдений и экспериментов. Вот только несколько выводов, сделанных крупнейшими учеными России:

Великий русский невролог В. М. Бехтерев: «Алкоголь является наркотическим веществом».

Выдающийся русский физиолог Н. Е. Введенский: «Действие алкоголя на организм в общем сходно с действием наркотических веществ и типичных ядов, как хлороформ, эфир, опий и т. п.».

Выдающийся русский гигиенист Ф. Ф. Эрисман: «Алкоголь, как пищевое вещество, не имеет никакого практического значения; он, даже в сильно разведенном виде, составляет для человека опасный яд».

Опираясь на мнение крупнейших ученых России, мы вправе задать себе и еще один вопрос: «А является ли в действительности спирт напитком?». «Напиток — в русском языке — это то, что можно пить, то, чем можно питаться, питать организм». (В. Г. Жданов). Можно ли питаться протоплasmатическим ядом? Да вся кому трезвому человеку, находящемуся при ясной памяти и в здравом уме, совершенно очевидно: спиртом питаться нельзя никогда, нигде и ни под каким соусом. Совсем иное дело такой певец виноградного пойла, как, скажем, Р. Гамзатов:

Пить можно всем.
Необходимо только
Знать — когда и с кем,
За что и сколько.

Бред! — скажете вы? А если предположить, что вы — правы? А вот тогда-то и встаёт все на свои законные места: если человек бредит — не важно в стихотворной ли форме, или же в форме утомительно-длинной киноленты «Ирония судьбы...», или в форме застольного тоста, — с бредом бессмысленно спорить. С бредом столь же бессмысленно спорить,

— пить сразу. Но можно и

понемногу». («Энциклопедия для юношей и мужчин», С.-П., 1994, с. 53).

Совершенно очевидно, что в вышеупомянутой инструкции алкоголик-бредонесец не обнаружит ни малейшего абсурда: вино, ликер, водка, шампанское — он рассматривает не иначе как напитки; в то время как человек с чистым и ясным сознанием в этих же жидкостях видит лишь опасные и ядовитые свойства. Отсюда нормальным человеком вышеупомянутый отрывок и воспринимается соответствующим образом: «Расторп яда из небольшой рюмки можно выпить сразу. Кто намерен сохранить разумный темп, начиная с третьей рюмки пьет отраву понемногу». Как видите, если вот таким образом расставить акценты, то, надеюсь, даже для некоторой части алкоголиков станет очевидным тот бред, в сюрреалистических джунглях которого они пребывают многие годы.

Идея пить спиртное — это, разумеется, идея бредовая. «Идею считают бредовой тогда, когда она не соответствует действительности, искаженно ее отражает и, полностью овладевая сознанием, становится, несмотря на явное противоречие с действительностью, недоступной исправлению. Сокупность таких идей называется бредом». («Руководство по психиатрии», М. «Медицина», 1983, т. 1, с. 29).

Для тех, кто не разделяет идею алкоголепития, представляется совершенно очевидным: она, эта идея — по всем пунктам подходит под определение идеи бредовой, причем та, кой идеи, которой сегодня заражены не просто отдельные Вики Цыгановы да Эльдар Рязановы, но огромные слои нашего народа. Впрочем, это явление не новое в истории человечества: мы знаем, что массовому сознанию не чужды такие явления, как массовый психоз (гитлеровская Германия), массовые иллюзии и галлюцинации (СССР), а теперь вот еще и массовый бред...

Отметим сразу, что вопреки обыденному представлению, слaboумие не является непременной причиной того или иного бреда. Более того, «в процессе бредообразования наиболее существенным и важным является не отрицательная (дефектная), а активная, творческая сторона, что больше всего и характеризует бред как таковой». («Независимый психиатрический журнал», 1-П, 1992, с. 25). И в самом деле, вот только один образец такого «активного творчества».

«Алкогольные напитки пьем следующим образом: коктейль — маленькими глотками, с перерывами. Водку из небольшой рюмки можно выпить сразу. Кто намерен сохранить разумный темп, начиная с третьей рюмки пьет водку понемногу».

Вино отпиваю из рюмки понемногу. Ликер — маленькими глотками. Коньяк тоже маленькими глотками, с перерывами. В это время рюмки можно держать в руке, коньяк любит тепло.

Шампанское и другие

и суеверий. Причем, у человека, разделяющего бредовую идею необходимости питья, «фактическое содержание воспринимаемых впечатлений часто несколько не нарушено — он воспринимает то же, что и каждый из нас. Нарушена лишь и по-новому распределена значимость отдельных, входящих в состав восприятий впечатлений, благодаря неправильному размещению эффективного акцента, и это-то и ведет к совершенно новым оценкам, это порождает то, что мы считали бы правильным назвать патологией оценочных суждений». («НПЖ», 1-П, 1992, с. 29).

Исходя из вышеупомянутого, мы можем зафиксировать по меньшей мере несколько методологических соображений:

1. Алкоголик — это не просто человек, ошибающийся, но человек глубоко верующий в благородные свойства алкоголя и в обязательность соблюдения им алкогольного ритуала;

2. Приступить к практической помощи имеет смысл только тогда, когда алкоголик дистанцировался от источника бреда, иначе мы будем, что называется, выжимать белье в воде;

3. Наша помощь заключается в том, чтобы объединившись со здравомыслящей частью личности алкоголика, укрепить его представление об идее питья, как о чем-то совершенно чуждом для него, как о внедренном в его мозг стереотипе аутоагрессии;

4. Изменить акценты, значения на такие, при которых наш соратник, даже находясь в непосредственной близи с бывшим возбудителем бреда или даже будучи охваченным тем или иным аффективным состоянием, сохранял бы стойкий иммунитет и необходимое безразличие.

А что же сказать родственникам?..

Е. БАТРАКОВ,
член Ассоциации эриксоновской терапии, гипноза и нейролингвистического программирования.

Откуда на Руси зло?

Петр ИВА

Ложь! Водкой не рождается ни добрых дел, ни дум! Все пьянством повреждается: Здоровье, совесть, ум.

Ведь муками похмелья все платятся потом За краткий миг «веселья», Навеянный вином.

Не пьяными устроена Великая страна, Раздвинута, устроена И так вознесена!

Судьбой обеспокоены, В канун Бородина Отказывались воины От порции вина.

Кто Библию почитывал, Тот знает: Валтасар Твердыней стен рассчитывал Сломить врагов удар.

Давал пиры он, резвыми Женами окружен, И был врагами трезвыми Жестоко побежден.

Бог в помощь тем, кто трудную Борьбу ведет с вином! Заслужат славу чудную Они в краю родном.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

662601,
г. Абакан, а/я 1288.

Тираж 1000.

Газета отпечатана
в Минусинской типографии.

Редактор ЕВГЕНИЙ БАТРАКОВ.