

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта брошюра не открывает новых истин и тайн. Всё написанное здесь общедоступно и при малейшем усилии более полную информацию можно легко найти в Интернете¹, всё чаще подобная информация мелькает на телевидении. Но, несмотря на это, она бесследно проходим мимо сознания огромного количества людей.

Казалось бы, с появлением Интернета уровень образованности и осведомленности нашего населения должен был резко повыситься, однако и по сей день лидерами рейтинга запросов поисковика Google остаются «скачать», «фото», «в контакте», «одноклассники», «погода», «игры», «фильмы», «купить». Основная причина кроется в том, что даже человеку, интересы которого выходят за бытовые и потребительские рамки, достаточно сложно сориентироваться в новой информационной среде. Каждый день нам скармливают массу различного информационного мусора — достаточно лишь включить на час телевизор. И наш мозг вынужден всё это переваривать — в отличие от желудка его даже стошнить не может.

Тысячелетиями человеческий мозг в день обрабатывал достаточно ограниченный объем данных, но за последние десятки лет, благодаря Интернету и телевидению, количество информации, получаемой в день, возросло в сотни раз, а вот способности нашего мозга остались теми же, что и столетие назад. Это привело к тому, что, не владея методологией восприятия новых знаний, нам становится все тяжелее и тяжелее выбирать нужные и достоверные.

Дело в том, что вся наша культура сконструирована таким образом, что основная масса людей ориентирована на получение знаний путём запоминания и зазубривания без восприятия взаимосвязей между различными отраслями науки. В основной массе мы понятия не имеем как самим обрабатывать новую информацию, как ее анализировать, давать ей оценку на достоверность, как из осколочных фактов самому синтезировать новые знания и понятия².

На последующих страницах не раскрывается обозначенная выше тема. Сделать это в объеме 30 страниц невозможно. Мы видим свою задачу в том, чтобы лишь обратить ваше внимание на некоторые вещи. Делать выводы и принимать решения вам.

¹ Список рекомендуемых сайтов и ссылок смотрите в приложении.

² Более подробно читайте в «Достаточно общей теории управления» (http://dotu.ru/2004/06/23/20040623-dotu_red-2004)

1. О ТЕХ САМЫХ ШИРОКО ИЗВЕСТНЫХ НАПИТКАХ

Знания большинства про спиртное ограничиваются набором следующих стереотипов:

- Алкоголь — это такой специфический пищевой продукт, содержащий этиловый спирт. Пить его нужно обязательно в меру, не слишком часто и в хорошей компании, а вот беременным и детям лучше вообще исключить его из своего рациона.

- Спиртное в небольших дозах позволяет расслабиться, поднять настроение, снять стресс.

- Есть полезные дозы и виды алкоголя. К примеру, вино, коньяк. Некоторые сюда относят пиво и самогонку. Особенно полезен алкоголь для работы сердца и сосудов — это даже некоторые врачи подтверждают.

- Много пить — это отличительная черта русского народа, многовековая традиция. Так исторически сложилось, что мы всегда пили больше чем в Европе, но до последних лет на благополучии нации это никак не сказывалось — даже наоборот, большинство подвигов, особенно во время войны, были совершены именно благодаря «боевым сто граммам».

- Алкоголь опасен только при регулярных употреблении в больших количествах и то для слабовольных личностей.

- Больше всего от алкоголя страдает печень.

- Алкоголики — люди, опустившиеся до животного уровня существования, в результате того, что не умели или не хотели пить умеренно и как следствие попали в зависимость от этого пищевого продукта.

- Выпивающий в меру, или как еще говорят, культурно пьющий, не наносит существенного вреда ни, себе ни окружающим.

- Человек, не употребляющий алкоголь вообще, скорее всего чем-то болен, либо состоит в секте. Даже если решение отказаться от спиртного было принято под влиянием других факторов, жизнь такого человека становится неполноценной, менее яркой и красочной, от чего он постоянно испытывает чувство дискомфорта.

- Употреблять алкоголь или нет, каждый сознательно выбирает сам.

Если призадуматься откуда все эти стереотипы взялись в нашей голове, то, скорее всего, мы не найдем ни одного достоверного источника: большая часть взята из телевизора, что-то из семейных традиций, от друзей, знакомых...

А вот практика, а это, как известно, основной критерий истины, показывает, что алкоголь далеко не такой безобидный продукт, каким мы его привыкли считать. Более того существуют источники, согласно которым даже причисление его к пищевым продуктам ошибочно:

- Всероссийский съезд по борьбе с пьянством и алкоголизмом в 1910 году (на котором среди делегатов было 150 врачей и учёных медиков) вы-

нес специальное решение по этому вопросу: «Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах, наносит человеку огромный вред, отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет»;

- Резолюция, принятая на 11-м Пироговском съезде русских врачей³ в 1915 году гласит: «Алкоголь не может быть отнесён к питательным средствам, с чем необходимо ознакомить население»;

- Первая редакция Большой Советской энциклопедии т.2 стр.116, 1947 год: «Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам»;

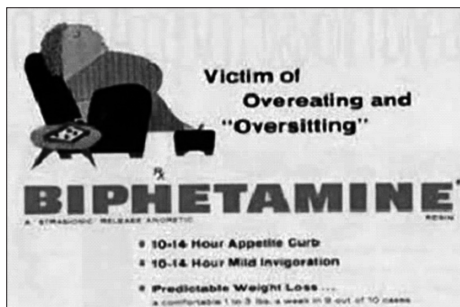
- Всемирная организации здравоохранения (ВОЗ) в 1975 году своим решением на 28-й сессии в Женеве постановила считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье человечества.

На данный момент рядовому обывателю отнесение алкоголя к наркотикам может показаться нелепым и беспочвенным, но не стоит забывать, что всего 150 лет назад различные опиоиды тоже считались просто специфическими стимулирующими средствами и широко применялись как успокоительное, для лечения ревматизма, для подавления кашля при простудах и даже для похудения. Многие ученые выступали в защиту полезных свойств таких наркотических веществ, как кокаин, амфетамин, LCD. Фрейд пропагандировал кокаин как лекарство от депрессии, различных неврозов, сифилиса, алкоголизма, морфийной наркомании, сексуальных расстройств, и активно применял его в своей психотерапевтической практике. Кокаин, как писал Фрейд, вызывает: «...Подъём духа и продолжительную эйфорию, которая ничем не отличается от обычной эйфории здорового человека. Вы замечаете рост возможностей самоконтроля, прилив жизненных сил и увеличение работоспособности. Другими словами, остаетесь совершенно нормальным человеком, и очень скоро уже просто не верите, что находитесь под воздействием препарата... Продолжительная и интенсивная физическая работа выполняется, не оставляя ощущения усталости. Результат достигается без каких бы то ни было неприятных побочных эффектов, характерных для воздействия алкоголем. Абсолютно никакой тяги к кокаину не появляется ни после первого, ни после последующих применений лекарства».

В 1885 году американская фирма Parke-Davis начала продажу кокаина в

³ Пироговские съезды — съезды врачей, проходившие в Российской империи в конце XIX — начале XX века. Эти собрания проходили под патронажем организованного в 1883 году «Общества русских врачей в память Н. И. Пирогова», более известного, как Пироговское общество. В период с 1885 по 1913 год в России было организовано двенадцать Пироговских съездов (восемь в Санкт-Петербурге и четыре в городе Москве).





разных формах, включая раствор для внутривенных инъекций, к которому прилагалась игла. В рекламе утверждалось: продукт «заменит вам пищу, сделает труса храбрым, безмолвного — красноречивым... сделает страждущего бесчувственным к боли».

Также нельзя не упомянуть замечательное высказывание о кокаине психолога Рональда Зигеля: «Его стимулирующие и доставляющие удо-

вольствие свойства служат укреплению американского национального характера с его инициативностью, энергичностью, неуёмной активностью и безграничным оптимизмом».

Америке слепая вера авторитету стоила очень дорого: уже к 1912 году в США было зарегистрировано более 5 тысяч смертельных случаев, связанных с употреблением кокаина, но только в 1922 году он был поставлен вне закона. Теперь на долю Америки приходится 70 % мирового потребления кокаина. Впрочем, потреблять львиную долю мировых ресурсов ей не в новинку...

Ежегодно от кокаина и героина умирает около 200 тысяч человек. Эта цифра кажется огромной, если рядом не поставить другую — смертность от алкоголя. Ежегодно от причин непосредственно связанных с употреблением спиртного умирает 2.5 миллиона человек. Героин и кокаин давно под запретом, а вот отношение к алкоголю с каждым годом становится все лояльнее и лояльнее:

ГОСТ на этиловый спирт 1972 г.: «**Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».**

В 1982 году в том же ГОСТе мы видим только: «**Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам».**

В 1993 году ГОСТ изменён ещё раз: «**Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом».** Здесь уже не говорится, ни про наркотик, ни про паралич нервной системы.

Что же изменилось за эти 29 лет? Формула этилового спирта? Его свойства? Физиология человеческого организма? Почему, при постоянно возрастающем количестве данных о вреде алкоголя здоровью человека, его продолжают позиционировать как пищевой продукт, несмотря на то, что он ежегодно уносит намного больше жизней, чем все общепризнанные наркотики? Или может быть именно по этому?

Именно наркотическим действием объясняются многие из тех эффектов, которые вызывает алкоголь:

Расслабление и снятие стресса — результат угнетения деятельности определенных отделов головного мозга. Угнетение этих центров вызыва-

ет неадекватное восприятие ими информации и приводит к тому, что сигнал тревоги (то самое беспокойство, от которого хочется избавиться) перестает поступать в сознание человека. Параллельно происходит возбуждение отделов головного мозга, отвечающих за получение удовольствия. В норме эти отделы возбуждаются, когда человек удовлетворяет свои естественные потребности, необходимые для поддержания жизнедеятельности. Это своеобразный сигнал о том, что в нашем организме все в порядке. При употреблении спиртного, в сознание подаются аналогичные сигналы, однако, при этом реальное положение дел может быть совершенно иным. Пребывая в таком состоянии человек неспособен критически оценивать окружающую ситуацию, свое состояние и возможности, вследствие чего становится потенциально опасным для себя и окружающих. Алкогольная эйфория не только не способствует решению беспокоящей человека проблемы, более того, регулярное «снятие стресса» алкоголем, пусть и в небольших дозах, приводит к ангедонии — неспособности испытывать удовольствие обычным, не «химическим» путем. Уровень серотонина — гормона, который регулирует настроение человека — при депрессии и регулярном употреблении алкоголя снижается примерно одинаково. Фактически, выпивая, мы крадем у себя хорошее настроение завтрашнего дня, потому что после того как алкоголь свое отработал, мозг на следующий день с большим трудом восстанавливает свою нормальную работу. Мы получаем подавленное настроение или самую настоящую депрессию, которую зачастую пытаемся снять тем же алкоголем. Возникает порочный круг. И вот так, постепенно, от желания снять стресс и быстро получить комфортное психологическое состояние, формируется алкогольная зависимость.

Никотин	$C_{10}H_{14}N_2$	паралич центральной нервной системы
Алкоголь	C_2H_5OH	блокирует функции нервной системы
Наркотики	группа веществ	оказывает воздействие на центральную нервную систему

Можно возразить, что многие врачи, а иногда и достаточно именитые, рекомендуют принимать спиртное для улучшения работы сердца, пищеварения, кроветворения и т.д. Существуют достаточно веские обоснования, позволяющие все высказывания врачей о пользе алкоголя для здоровья человека разделить на две группы: первая — искреннее заблуждение, в основе которого лежат стереотипы, навязанные обществом, культурой и недостаточный профессионализм, вторая — злонамеренная ложь. Говоря о первой группе врачей, искренне верящих, что алкоголь может принести пользу здоровью, не стоит забывать про столь же убежденных Фрейда, Зигеля и многих других в свое время считавших и кокаин просто безвредным стимулирующим средством. А если еще учесть повальную безграмотность медиков даже сугубо в своей области знаний, то добрую половину утверждений о пользе спиртного можно смело отметить.

Можно возразить, что многие врачи, а иногда и достаточно именитые, рекомендуют принимать спиртное для улучшения работы сердца, пищеварения, кроветворения и т.д.

Существуют достаточно веские обоснования, позволяющие все высказывания врачей о пользе алкоголя для здоровья человека разделить на две группы: первая — искреннее заблуждение, в основе которого лежат стереотипы, навязанные обществом, культурой и недостаточный профессионализм, вторая — злонамеренная ложь.

Говоря о первой группе врачей, искренне верящих, что алкоголь может принести пользу здоровью, не стоит забывать про столь же убежденных Фрейда, Зигеля и многих других в свое время считавших и кокаин просто безвредным стимулирующим средством. А если еще учесть повальную безграмотность медиков даже сугубо в своей области знаний, то добрую половину утверждений о пользе спиртного можно смело отметить.

Что же можно сказать о второй группе «врачей», почему мы уверены, что они лгут и для чего им это нужно?

В идеале, по задумке природы, все, что потребляет человек вовнутрь, должно быть обусловлено его биологическими потребностями. И большую часть своей истории человек питался именно так. В нашем организме нет ни одного органа, ни одной системы, нуждающейся в периодическом поступлении этилового спирта извне. Возможно, это обусловлено тем, что в природе наши предки сталкивались с ним крайне редко — разве что когда по неосторожности съедали забродивший фрукт. Эндогенный (внутренний) этанол наш организм вырабатывает сам, в том количестве, в котором он ему необходим. Исходя из этого, большому сомнению подвергается тот факт, что среднестатистическому человеку для поддержания нормального самочувствия может понадобиться регулярный прием вещества в том количестве, в котором его нельзя взять из природы так же просто и естественно, как, например, грушу или яблоко.

Развитие технологий позволило значительно расширить ассортимент продуктов теоретически пригодных к употреблению. Ради получения прибыли производители этих продуктов делали и делают все, чтобы мы потребляли с каждым днем все больше и больше, чтобы наше счастье напрямую зависело от того можем ли мы приобрести тот или иной продукт. В результате мы забыли о том, что еда и питье — это только средство для поддержания нормальной жизнедеятельности организма, а не смысл жизни. А теперь расплачиваемся поголовными болезнями и ранней смертью.

Современная алкогольная промышленность — постоянный источник невероятной прибыли, и чтобы этот источник не иссяк нужно постоянно поддерживать в обществе иллюзию необходимости и незаменимости этого продукта. Множество статей, заполонивших Интернет про лечебные свойства алкоголя, заявления известных врачей — это всего лишь часть маркетинговой стратегии и прием этот далеко не новый.

Еще в 1911 году крупный промышленник барон О. Г. Гинцбург открыто заявлял: *«От поставок водки для казенных винных лавок, от промышленного винокурения я получаю больше золота, чем от всех моих золотых приисков. Поэтому казенную продажу пива надо любой ценой сохранить и оправдать в глазах пресловутого общественного мнения».*

И такая попытка была сделана — винные дельцы попытались подвести под потребление спиртного научную базу, выделив значительные средства на исследования, которые должны были доказать, что употребление в день чайного стакана водки (250 грамм) безвредно для человека. Тогда попытка привлечь к подобным «исследованиям» известных ученых провалилась. Когда такая просьба поступила академику Ивану Павлову, он ответил открытым письмом: *«Институт, ставящий себе непременной целью открыть безвредное употребление алкоголя, по справедливости не имеет права именовать себя или считаться научным.... А потому кажется, что все те, кому дороги государственные средства, здоровье населения и достоинство русской науки, имеют обязанность поднять свой голос против учреждения института такого названия...»*

Многие классики русской медицины были убежденными трезвенниками: Сеченов, Бехтерев, Введенский, Корсаков, Эрисман...

Еще один известный трезвенник академик Ф.Г. Углов, хирург с мировым именем, не выпивший за всю жизнь ни рюмки спиртного, прожил 103 года. Он одним из первых в стране успешно выполнил сложнейшие операции на пищеводе, поджелудочной железе, легких, сердце. В столетнем возрасте Федор Григорьевич водил машину, плавал, мог по памяти прочитать поэмы любимого им Пушкина. Одну из последних операций выполнил накануне собственного столетия в присутствии представителей книги рекордов Гиннеса, Вот что писал об алкоголе Ф.Г. Углов: *«Алкоголь — зло никак не меньшее, чем любые другие наркотики. Любая доза алкоголя сокращает сосуды мозга. Эритроциты перестают туда попадать, и клетки мозга через какое-то время погибают. В результате, даже после умеренного потребления спиртного в мозгу человека остается целое кладбище из погибших нервных клеток. А через несколько лет мозг у него сморщивается, уменьшается в объеме. Так что алкоголь — это настоящий яд...»*

А вот что писал в 1926 году ординатор первой московской психиатрической больницы Николай Типугин в своей книге «Народные заблуждения и научная правда об алкоголе»: *«Наукой доказано и опытом жизни подтверждается, что спирт или алкоголь есть яд, разрушительно действующий на всякую клетку. Первым под удар попадает головной мозг: человек пьянеет, потому что алкоголь отравляет его мозг. Под влиянием алкоголя постепенно наступают стойкие болезненные изменения в клетках мозга, которые резко тогда отличаются от мозга человека непьющего. Мозговые оболочки его мутны, внутри мозга много воды, мозговые извилины уже обыкновенных. Поэтому умственные способности постепенно понижаются.*

При вскрытии трупов лиц, при жизни умеренно пивших, находят все обычные при алкоголе изменения в органах.

Под влиянием алкоголя рабочая мышца сердца перерождается, часть ее заменяется жиром, поэтому сердце становится дряблым и слабым».

Для тех, кто может усомниться в том, насколько верны убеждения Павлова и прочих названных выше в свете новых научных данных, приводим выдержку из ответа, полученного на запрос в Министерство охраны здоровья Украины относительно того, существует ли научно обоснованная безвредная доза алкоголя для организма человека: «Всемирной организацией здравоохранения установлено, что при уровне употребления алкоголя приблизительно равным 20 г (что отвечает 50 мл водки, 200 мл вина или 0.5 пива) в день относительный риск заболевания циррозом печени увеличивается до 100%, раком ротовой полости, глотки, гортани — до 20-30%, раком пищевода — до 10%, раком печени — до 14%, раком груди у женщин — на 10-20%, инсультом — до 20%. Для людей младше 50 лет при употреблении алкоголя около 20 г в день смертность от всех причин увеличивается на 15-20%».

2. МИФ О РУССКОМ ПЬЯНСТВЕ

Нет народа, о котором было бы выдуманно столько лжи, нелепостей и клеветы, как народ русский.

Императрица Всероссийская Екатерина II ⁴

Ещё один пример иллюзорности большинства того, что мы знаем об алкоголе, это миф об исконном пьянстве на Руси. Вопреки заблуждению большинства, исторически пьянство не являлось отличительной чертой русского народа.

Водкой ещё задолго до нашей эры у пращуров называли особый напиток — травяной настой на воде. Как бы сегодня сказали — народное лекарственное средство. Поэтому неслучайно его название «водка». «Ка» означало во многих языках древности — «душа». Водка — это изначально задушевный лекарственный напиток! Именно поэтому, наливая его в рюмки, им чокались, произносили здравницы, чтобы зарядить всеобщим благожелательством и сделать напиток ещё более целебным. Намного позже, когда первые торговцы с Запада стали завозить в Россию алкоголь, чтобы российские люди его начали раскупать как можно темпераментнее, европейские торговцы дали ему раскрученный бренд: «Водка». Мол, якобы для исцеления. Понятно что средневековый люд было не трудно обмануть, но мы и до сих пор почему-то свято верим в древний обман и желаем друг другу здоровья чокаясь ядом.

Что же касательно алкоголя, то тут существует два мнения: согласно первому, до введения христианства на Руси наши предки спиртного не знали, согласно второму пили только квас (массовая доля спирта 1,2 %), медовуху (до 2%), брагу — 0,5-1%, пиво — 1 1,5%, сурью — 1 5%. Самым крепким напитком была сурица — настой брожения меда на солнце в течение 30 ти дней, и закатанный на год в дубовую бочку — 10 15%. Сурицу могли употребить по малой толике только на вышние праздники взрослые мужчины, выполнившие долг перед родом (мин. 9 детей). А оставившие Потомственный Круг — 16 детей — могли выпить по такой же толике 4 раза в год.

Недаром «по усам текло, а в рот не попало». Сброженный мёд из-за дорогоvizны был малодоступен и потому присутствовал на столах исключительно у князей и бояр. Простые же люди могли прожить жизнь и так ничего «веселящего» и не попробовать (даже в XIX веке). И обусловлено это было не столько недоступностью алкоголя, сколько культурой и традициями наших предков, живших в ладу с собой и природой.

⁴ За время правления Екатерины территория Российского государства возросла за счет присоединения Крыма, Северного Причерноморья, Северного Кавказа, западно-украинских, белорусских, литовских земель, восточной части Речи Посполитой и других. Население России возросло с 23,2 млн (в 1763 году) до 37,4 млн (в 1796 году). Появились первые женские образовательные учреждения. Во времена ее правления построено 144 города, армия с 162 тыс. человек возросла до 312 тыс.; флот с 21 линейных кораблей и 6 фрегатов усилен до 67 линейных и 40 фрегатов; сумма государственных доходов с 16 млн. рублей поднялась до 69 млн. рублей; число фабрик увеличилось с 500 до 2 тыс., а влияние России настолько возросло, что стал поговаривать, что ни одна пушка в Европе не смеет выстрелить без позволения России.

У нас нет праздников, связанных с вином и питьём, хозяйственных ритуалов, нет богов вина и виноделия, каковых полно в странах Европы. В сказках и былинах нет специфических сцен, связанных с пьянством, в исторических документах отсутствуют соответствующие статьи доходов или расходов. В «Русской правде» и иных законах, как и в церковных поучениях тех



лет, нет наказаний за пьянство и осуждений пьянства. Явный признак того, что данный порок был мало распространен. Вот в Риме, например, ограниченный было много, так и пили там будь здоров. Имелись ограничения в Греции, Карфагене, Индии, Китае, Египте. Это традиционные страны виноделия и пивоварения.

Когда вся Европа пила вино в пресловутые средние века, Русь была трезвой. Ситуация стала меняться только к XV веку, когда арабское изобретение (алкоголь — слово арабское) через различных, прежде всего геноузских, купцов стало проникать в западную Русь — княжество литовское. Вот что говорится в книге литовского дипломата Михайло Литвина о тогдашнем упадке нравов: *«Силы москвитян значительно меньше литовских, но они превосходят литовцев деятельностью, умеренностью, воздержанием, храбростью и другими добродетелями, составляющими основу государственной силы. Московиты до такой степени воздерживаются от употребления пряностей, что даже при изготовлении пасхальных яств довольствуются следующими приправами: грязноватую солью, горчицею, чесноком, луком и другими плодами собственной земли; так поступают не только простолюдины, но и вельможи, даже сам великий князь, отнявший у нас много крепостей. Между тем, литовцы питаются дорогими иноземными яствами и пьют разнообразные вина, отчего происходят различные болезни. Так как москвитяне воздерживаются от пьянства, то города их славятся ремесленниками, прилежно изготовляющими различные изделия; они снабжают нас деревянными чашками и посохами, также сёдлами, саблями, конскою сбруею и разного рода оружием, получая за эти предметы наше золото. Наши предки также избегали иноземных яств и напитков; трезвые и воздержанные, они полагали свою славу в военном деле, все удовольствие в оружии, конях, большом количестве слуг и вообще во всем, что проявляло твердость и храбрость, необходимые для ведения войны. Они не только отражали нападения соседних народов, но раздвинули свои пределы от одного моря до другого, и враги называли их «Храбрая Литва». Сейчас в городах литовских самые многочисленные заводы — это броварни и винницы. Литовцы возят с собой пиво и водку в военные походы и даже тогда, когда съезжаются, чтобы присутствовать на богослужении. Они так привыка-*

ют к этим напиткам дома, что если во время похода случится пить воду, они, вследствие непривычки, гибнут от поноса и дизентерии. Крестьяне, не радея о земледелии, собираются в корчмах, пьянствуют там день и ночь, забавляясь пляскою учёных медведей под звуки волынки. День у нас начинается питьём водки, ещё лежа на кровати кричат: «вина, вина!» и затем пьют этот яд мужчины, женщины и юноши на улицах, на площадях, даже на дорогах; омрачённые напитком, они не способны ни к какому занятию и могут только спать».

Именно в это время Лютер говорил, что Германия зачумлена пьянством, а в Лондоне пастор Уильям Кент разводил руками по поводу своих прихожан: смертельно пьяны!

В России спиртные напитки продавались только иностранцам. Русским «за исключением нескольких дней в году пить было просто запрещено», — отмечал современник С. Герберштейн. Производить хмельные напитки также было запрещено: всё пойло, что казна покупала на внешнем рынке, иностранцам, жившим в России, и спаивалось. Разве что чуток перепало и нашим горожанам в корчмах в особые дни.

В XVI веке были отменены корчмы, и открыт «царёв кабак». Заметим, единственный! В кабаке, в отличие от корчмы, не было закуски, туда допускались простые мещане и крестьяне, а не только дворяне и иностранцы. Водка продавалась на разлив. Навынос можно было брать только ведро, а это мог позволить себе только очень богатый дворянин или иностранец.

Индивидуальных хозяйств в России не было ⁵, а значит, попытка любого мужика «злоупотреблять» сразу же пресекалась «всем миром». Пить могли только беглые, откупные, казаки, ушедшие на заработки, помещики и горожане. А это все вместе составляло не более 7 % населения.

Царь Пётр I, как известно, с юности имевший близких друзей в немецкой слободе, сам стал большим поклонником выпивки и насаждал пьянство. А. Олеарий, посетивший Москву в те времена, писал: «Иноземцы более москвитов занимались выпивками, чтобы они дурным примером не заразили русских, всей пьяной братии пришлось жить за рекой». В «цивилизованной» Англии в это время, по свидетельству Бартонна, «непьющий не считался джентльменом». Можно долго вспоминать безобразные попойки Петра I, но даже он, осознав вред алкоголизма, издал указ о том, чтобы пьяницам вешали вериги на шею.

Можно неловко говорить и о политике Екатерины II, которая пополняла казну за счёт кабаков, но надо чётко представлять: все это касалось очень малого процента населения страны, и почти 100 лет понадобилось, чтобы только к середине XIX века потребление алкоголя составило 4-5 литров на человека в год. При этом пьянство процветало за счет города. Энгельгардт писал: «Я удивлен был той трезвостью, которую увидел в наших деревнях». И немудрено. Там действовала система коллективной ответственности, мир, общинный быт, которые не давали человеку не то что упасть, а даже начать падать. А жило в деревнях более 85% населения! Из них, согласно опросу

конца XIX века, 90% женщин и половина мужчин вообще никогда в жизни не пробовали алкоголь! И это называют «вечно пьяной Россией»?

Даже 4-5 литров на человека в год стали восприниматься, как невиданная проблема. Лучшие умы России забили тревогу в газетах. В 1859 году в 32 губерниях прошел целый антиалкогольный бунт (выражающийся в разгроме кабаков), что вынудило правительство закрыть кабаки, ограничить концессии. Результат не замедлил сказаться: к концу века потребление упало до 2 литров на человека в год. В два раза. Прежнюю цифру — 4-5 литров — удастся нагнать только к 1913 году. При этом в Европе и Америке цифра потребления приближалась к 10 литрам.

Зато в России опять началась мощная антиалкогольная кампания. Земства и более 400 трезвеннических движений опять обратились к царю и потребовали ввести «сухой закон» в связи с началом Первой мировой войны. Царь откликнулся на призыв народа. Ллойд Джордж сказал тогда о «сухом законе» русских: «Это самый величественный акт национального героизма, который я знаю». Потребление алкоголя упало до 0,2 литра на человека в год.

Результаты того сухого закона были потрясающие. Число «новых» алкоголиков сократилось в 70 раз, преступность — втрое, нищенство — вчетверо, вклады в сберкассы выросли в четыре раза. Благодаря тому «сухому закону» в стране пили меньше, чем в 1914 м, аж до 1963 года!

Несмотря на угар НЭПа и отмену «сухого закона» в 1922 году, только к 1932 году потребление алкоголя достигло 1 литра на человека в год! К 1950 году потребление было менее 2-х литров чистого алкоголя на человека в год.

В начале 50-х годов советский человек пил в 3 раза меньше, чем англичанин, в 7 раз меньше, чем американец и в 10 раз меньше, чем француз! Поэтому и темпы роста ВВП в то время были такие, что до сих пор не превзойдены ни одной страной мира, поэтому и мировую войну мы выиграли у всей Европы.

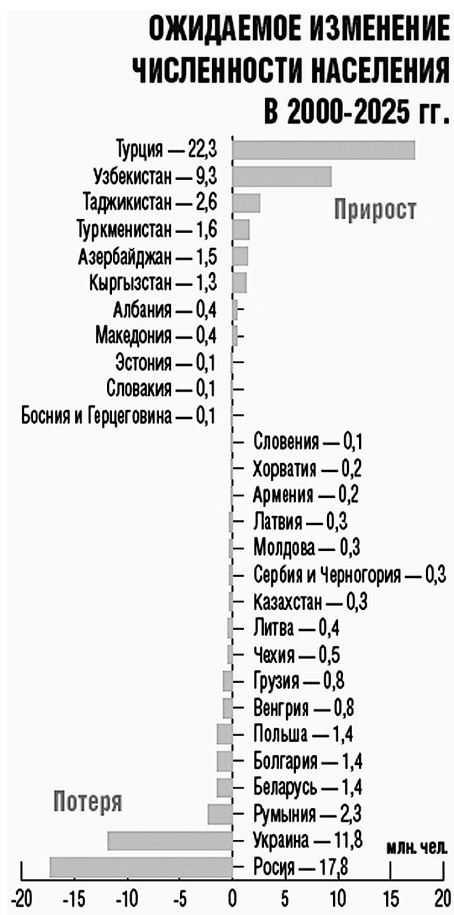
Со второй половины 50-х годов при попустительстве государства темпы потребления алкоголя начали резко увеличиваться. В 1965 году потребление алкоголя возросло до 4-5 литров, то есть до уровня 1913 года! А вот за последние 20 лет количество выпиваемого нами алкоголя выросло более, чем в два раза. В эти годы темпы роста потребления алкоголя в 37 раз превышали темпы прироста населения! Пила в первую очередь наша «творческая интеллигенция», наши «шестидесятники». А им, народным кумирам, подражали все. Параллельно снижались темпы роста ВВП и производительности труда. Посчитано, что 1 литр выпиваемого спирта на душу населения снижает производительность труда на 1%! Вот и весь секрет.

⁵ До революции 1917 года основной формой социального и хозяйственного устройства на Руси была община или «мир», как ее называли крестьяне. Общины представляли собой самоуправляющиеся единицы, которые формировались самим народом. Вне общин находились только бродяги. Совместно всей общиной обрабатывали землю, пользовались общими орудиями труда, решали многие хозяйственные, земельные, налоговые и другие вопросы. На общине лежала круговая ответственность за некоторые преступления, случавшиеся на общинной территории.

В 1985 году пили около 10 литров чистого спирта на душу населения в год: по одним данным мы чуть отставали от Франции и Италии, по другим — стали опережать.

Да, насильно, да, через огромное неудовольствие населения, да, с перегибами и нарочитой глупостью и головотяпством, но все же «сухой закон» Горбачева-Лигачёва затормозил алкоголизацию населения. Потребление алкоголя в России оценивалось разными методиками (чтобы учесть суррогаты и самогон), но все исследователи сходятся во мнении, что благодаря этому «сухому закону» потребление алкоголя в России, начиная с 1985 года, снизилось минимум на треть!

Мы вернулись к уровню 1985 года только в 1994 году, когда СМИ были забиты рекламой спиртного и даже Госкомспорт наживался на льготах по ввозу водки. После этого, в период мрачных реформ 1990 х, потребление и бесконтрольное производство пошла только росло, достигнув нынешних 15 25 литров на человека.



Итак, зафиксируем факты: Россия на протяжении всей своей истории была самой малопьющей страной Европы и одной из самых малопьющих стран мира вплоть до последних 15 20 лет. Критический рубеж в 8 литров, за которым, по мнению экспертов ВОЗ, начинается вымирание и деградация этноса, мы преодолели только 25 30 лет назад.

Если бы славяне пили на протяжении всей своей истории столько, сколько мы пьем последние 60 лет, то коренное население наших земель давно бы осталось только в исторических повестях. И такие примеры в истории уже есть. Вспомним историю завоевания индейцев северной Америки.

Индейцы на генетическом уровне неспособны быстро расщеплять и выводить из организма продукты распада алкоголя, чем успешно воспользовались конкистадоры. Когда стало ясно, что истребление коренного населения Америки с помощью огнестрельного оружия дело сложное и затратное, была выбрана иная стратегия — преподнести им огненную воду. Результат не заставил себя долго ждать.

Практически мгновенно спивались целые селения. Ныне существует около 1 тысячи индейских народов, а в конце XV века их было около 2200. Но и дошедшие до наших дней представители коренного населения Америки до сих пор не приспособились к спиртному.

Вот наблюдение одного европейского эксперта после посещения местечка Гэллап Кельвина Триллина: *«Пьяные индейцы в бессознательном состоянии валялись на улицах как разбросанные пивные бутылки. Каждый месяц осуществлялось 800 арестов лиц в пьяном виде, и еженежно можно было обнаружить до 200 индейцев, которые заснули от опьянения в церкви. Есть что то ужасающее в том, как пьют наваха в Гэллапе, — пишет он. — Это чем-то похоже не столько на пьянство в глчных районах, сколько на средневековую эпидемию».*



Алкоголем было уничтожено много народов севера России. Вот что говорит заместитель министра здравоохранения РФ Москвичев в одном из своих докладов: *«Заболеваемость алкоголизмом в Ямало Ненецком, Корякском, Таймырском, Ханты-Мансийском автономных округах выше среднероссийской в 12 14 раз. Драматизм ситуации в том, что коренные жители этих регионов филогенетически не готовы к окислению алкоголя в организме в виду недостаточной выработки ферментов, которые принимают участие в расщеплении алкоголя и его метаболизме (переработке). Опьянение у них, по сравнению с европейцами, имеет существенное отличие: напоминает отравление, проходит с кратковременной эйфорией, грубым поведением и заканчивается быстрым сном. Алкогольные психозы сопровождаются бредом, агрессивностью, расстройствами сознания, галлюцинациями. Формирование физической и психической зависимости ускорено. Быстрее обычного формируется абстинентный синдром («ломка» — авт.). Часто алкоголизм формируется уже в подростково-юношеском возрасте».*

Европейцы более приспособлены к употреблению алкоголя. В их организме в достаточном количестве вырабатываются ферменты, расщепляющие алкоголь и продукты его распада. Но даже с учетом этого, многовековая пьянка не прошла для них даром. Именно во Франции впервые был выявлен случай цирроза печени и по количеству больных этим заболеванием Франция и сейчас является мировым лидером. В Германии впервые в мире больному поставили диагноз «бычье сердце» или ещё как его называют «пивное сердце». Более того, в подтверждение мнения ВОЗ о вымирании нации при употреблении 8 литров спирта в год на человека, Европа уже давно стоит на грани депопуляции.

Вот отрывок из сообщения немецкой медиакомпании «Deutsche Welle» о демографической ситуации в Европе: *«...Демографические изменения име-*

ют несколько составляющих. Во-первых, это рождаемость. В целом по Евросоюзу она составляет 1,5 ребёнка на женщину.

Обеспечить естественный прирост населения, однако, может лишь показатель в 2,1 ребенка на женщину.

В некоторых странах ЕС естественный прирост населения уже сейчас ниже нулевой отметки. Среди них лидирует Германия, в которой эта тенденция прослеживается с 1972 года. В 1993 году к ней присоединилась Италия, а Австрия и Греция по данным Еврокомиссии «стоят на пороге» такого развития событий.

В Европе уже многие страны столкнулись с сокращением численности населения. Россия, Украина, Белоруссия, Германия, Румыния, Болгария, Венгрия, Чехия, Италия, Польша — теперь это вымирающие государства, в которых ежегодно наблюдается многотысячная убыль населения. Да, в сущности, вся Европа превратилась в зону нарастающей депопуляции». ⁶

Уменьшение численности населения Европы активно компенсируется за счет эмиграционных притоков. Уже сегодня 50% новорожденных в Англии — дети эмигрантов. Большая часть эмигрантов — выходцы из стран Азии, из трезвых стран. Именно потомки трезвых народов будут населять нашу землю в будущем, именно они будут пользоваться благами природы и цивилизации. Запад и Россия действительно много сделали для развития всего человечества, но в настоящий момент перед нами стоит вопрос, будет ли русская и европейская цивилизации существовать в дальнейшем.

3. МЕХАНИЗМ РАЗРУШЕНИЯ МОЗГА ЧЕЛОВЕКА ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ АЛКОГОЛЯ

Доказано, что даже малые дозы алкоголя ослабляют умственные способности.

Доктор медицины, профессор В.М.Бехтерев ⁷

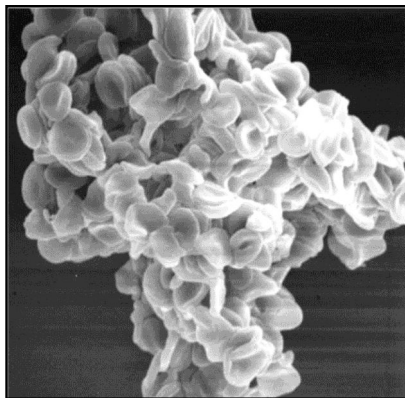
Остановимся детальнее на самом процессе алкогольного отравления.

90% всех бед, приносимых алкоголем — результат алкогольного отравления мозга человека. В нашем организме нет ни одной системы, которая бы не подвергалась пагубному действию этилового спирта, но наибольший урон он наносит мозгу.

Спирт является хорошим растворителем многих алкалоидов, гликозидов, эфирных масел, смол и других веществ, которые в воде растворяются в незначительных количествах. Попадая в кровь, он смывает жиры

⁶ Более подробно смотрите http://www.youtube.com/watch?v=DnI_hPKhcXw&feature=fvwrel

⁷ Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) – выдающийся русский невролог, психиатр и психолог, организатор и руководитель Психоневрологического института (ныне им. Бехтерева) и Института по изучению мозга и психической деятельности. Ему принадлежат фундаментальные труды по анатомии, физиологии и патологии нервной системы.



Склейка эритроцитов



вую оболочку с эритроцитов, они теряют одноименные электрические заряды и слипаются. Для крупных сосудов такая склейка особой опасности не представляет, но если она подойдёт к ветвлению небольших сосудов, микрокапилляров, они забиваются — тромбируются, и кровоток в них прекращается. Перед тромбом сосуд раздувается. В медицине это называется «аневризма сосуда».

Кора головного мозга состоит из клеток — нейронов. Кислородом и другими питательными веществами их снабжает разветвленная система микрокапилляров. Эти микрокапилляры настолько тонкие, что клетки крови как бы проталкиваются по ним одна за другой.

Представьте себе: человек «заглотил» алкогольсодержащий раствор — пиво, вино, водка — разницы нет. Из пищеварительной системы алкоголь попадает в кровь. Под действием алкоголя в крови образуются склейки эритроцитов. Вместе с кровотоком они поступают в кору головного мозга, где закупоривают часть капилляров. Кровоток нарушается, а вместе с ним и нормальное питание мозга. Проходит 5–9 минут и начинается бесповоротная гибель нейронов от кислородного голодания.

Через каждый нейрон проходит до 20 тысяч связей с другими нейронами. Выпивая даже рюмку водки, бокал вина, стакан пива вы не просто убиваете несколько тысяч нервных клеток, вы нарушаете работу целых структур и отделов головного мозга.

Именно такими нарушениями и объясняются обычные симптомы опьянения: потеря равновесия, невнятная речь, частичная потеря памяти, изменение поведения и проч.

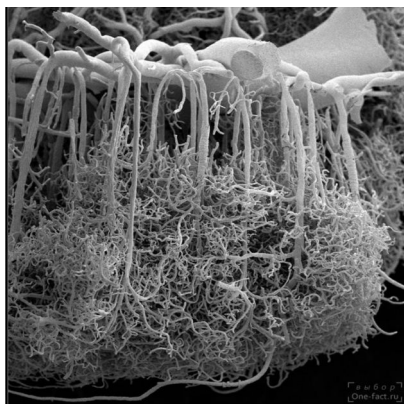


Фото кровеносных сосудов питающих кору головного мозга

Именно систематическими повреждениями мозга объясняется изменение личности пьющего: снижаются моральные качества, трудоспособность, четкость и быстрота мышления, теряется свежесть восприятия окружающего мира, критичность в самооценке. Все эти изменения ярко выражены у хронических алкоголиков, но присущи и культурно пьющим.

4. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ДЕТОРОДНУЮ ФУНКЦИЮ

*Вино губит телесное здоровье людей,
губит умственные силы, способности,
губит благосостояние семей и, что всего ужаснее,
губит души людей и их потомство.*

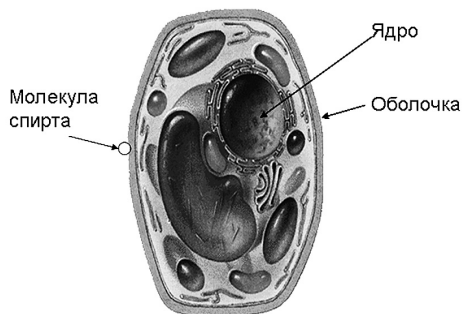
Писатель Л.Н.Толстой

Как уже говорилось, этиловый спирт прекрасно растворяет широкий спектр органических веществ и в частности липиды, которые являются неизменным компонентом оболочек — мембран практически любой клетки. Алкоголь, взаимодействуя с мембраной клетки, увеличивает ее текучесть и проницаемость. Клетка становится беззащитной перед воздействием негативных факторов среды: «плохая экология», химия, шлаки, другие молекулы алкоголя. А внутри клетки — ядро, хромосомы. В конечном счёте, алкоголь данную клетку может не только повредить, но и убить совсем.

Всего в организме человека около 10^{15} -100 триллионов клеток плюс 750 триллионов различных бактерий. Причем жизнь некоторых клеток достаточно быстротечна, например в день мы по естественным причинам теряем 70 миллиардов клеток кишечного эпителия, 2 миллиарда эритроцитов и 1 миллион клеток кожи. Казалось бы нет смысла задумываться о благополучии каких-то там отдельно взятых клеток. Однако в нашем организме действительно есть клетки, которые надо начинать беречь с детства — половые клетки.

Каждый бокал вина, пива, рюмка водки увеличивают количество повреждённых половых клеток. Возникает естественный вопрос: сколько времени следует воздерживаться от алкоголя, чтобы родился нормальный ребёнок? — Мужчине необходимо 72 дня — время обновления половых клеток — повреждённые погибают, новые созревают (речь идет только о сроке необходимом для обновления мужских половых клеток, без учета времени необходимого для восстановления других функций организма).

Женщина этого срока лишена



Клетка человека

совсем. У женщины половые клетки не обновляются. «Зародыши» яйцеклеток, ооциты, формируются еще в утробе матери, и впоследствии ежемесячно созревают и выходят на оплодотворение. Алкоголь является одним из немногих веществ, которые способны проникнуть через оболочку яичников и повредить яйцеклетку. Причём повреждённая клетка может быть оплодотворена и через 10 лет. Время не уменьшает вероятность оплодотворения дефектной клетки. То есть, сколько бы лет не прошло, риск рождения изувеченного ребенка у женщины сохраняется неизменным.

В конце 50-х годов советский человек выпивал приблизительно 5 литров в год в пересчете на чистый спирт. К 80-му этот показатель повысился до 11 литров. Тогда же выяснилось, что 3,5% всех детей имеют тяжелые отклонения в умственном и физическом развитии, 13% имеют среднее отклонение, умственно отсталые, то есть каждый 6-й ребенок был не нормальным. К 80-му году резко выросло количество школ для неполноценных детей в различных областях СССР. К примеру, в 60-х года в Омской области было 2 подобные школы, в 80-м уже 19, Донецкая область: в 60-м было 4 школы, в 80-м уже 38, Латвия — в 60-м было 12 школ, в 80-м стало 56. Современные данные говорят, что у «культурно» пьющих, дети с аномалиями рождаются в 4-5 раз, а у алкоголиков — в 37 раз чаще, чем у трезвенников. В 96% виновниками повреждений генетического кода являются алкоголь, никотин и другие наркотики, тогда как все остальные повреждающие факторы вместе взятые (радиация, живые вакцины, антибиотики, стрессовые ситуации), составляют всего 4%. По словам экс-министра здравоохранения Н. Полищука, в Украине фиксируется около 25-30% случаев детской патологии новорожденных, и чаще всего причиной этому служит именно алкоголь, то есть употребление алкоголя, как матерью, так и отцом, но это не афишируется. Как это ни прискорбно, мы начали превращаться в нацию умственно отсталых.

5. ЧЕМ ОПАСНО ПИВО?

*«От пива люди делаются ленивыми,
глупыми и бессильными»*

1-й рейхсканцлер Германской империи Отто фон Бисмарк ⁸

Несмотря на то, что пиво известно уже давно, а хмель в Европе культивируют примерно 1000 лет, до сих пор нет ясности в том, как же действует этот «напиток» на организм человека. С одной стороны в каких-то книжонках можно встретить целые оды пиву, заканчивающиеся рекомендациями употреблять пиво беременным женщинам, кормящим матерям, давать пиво

⁸ Бисмарк – великий немецкий политик и дипломат. Объединение Германии в 1871 г во многом является его заслугой. Памятники Бисмарку стоят во всех крупных городах Германии, его именем названы сотни улиц и площадей. Его называли Железным канцлером, Создателем империи, или Создателем нации.

младенцам «для лучшего сна», с другой стороны главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко говорит: «Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения». Так где же правда?

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



Подобные соединения находят и в некоторых других растениях, например, в красном клевере, люцерне. Народная медицина давно знала об этом явлении, и поэтому пастухи тщательно следили, чтобы скот не потреблял слишком много таких растений. В противном случае это грозит бесплодием, что и наблюдалось, например, в Австралии при выпасе овец исключительно на красном клевере. Однако следует отметить, что 8 ПН превосходит по своей гормональной силе все остальные фитоэстрогены в 10-100 раз и приближается по активности к человеческому гормону — эстрогену.

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

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

Важной особенностью гормонов является их высокая активность даже в

низких концентрациях. Так, в организме здоровой женщины в сутки вырабатывается всего лишь 0,3–0,7 мг эстрогена, что по весу соответствует половине крупинки сахара! Действующая концентрация женского гормона в 1 л пива может достигать 0,15 мг в пересчете на эстроген. Здесь нужно отметить, что 10% фитоэстрогена в пиве содержится в активной форме, а 90% — в неактивной форме. Микрофлора кишечника работает таким образом, что переводит гормон в активную форму уже внутри организма — в тонком кишечнике.

Что дает пиво мужчине? Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский. Раньше мужской гормон давал ему активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать, а теперь мы получаем безвольное, апатичное существо промежуточного рода.

Фигура такого существа тоже меняется — расширяется таз, жир откладывается по женскому типу — на бедрах. Мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот». Разрастаются грудные железы. Сердце, вынужденное каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, поступающей с пивом, заметно увеличивается в размерах, его стенки становятся более тонкими и дряблыми, снаружи оно зарастает жиром. Развивается ишемическая болезнь сердца и увеличивается риск инфаркта, физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется отдышка. Врачи называют этот синдром «пивное» или «баварское» сердце.

Что дает пиво женщине? Женский организм работает сложнее и изящнее мужского, в нем каждый месяц гормональный фон существенным образом меняется, и вторжение в этот тонкий механизм введением фитоэстрогенов или других гормональных препаратов грозит серьезными последствиями вплоть до бесплодия. В нормальном состоянии организм женщины сам вырабатывает столько эстрогена, сколько ему в данный момент нужно. Если женщина пьет пиво и таким образом вводит в свой организм дополнительное количество женского гормона, то это может приводить, как показано в опытах на крысах, к увеличению матки, разрастанию тканей матки и влагалища, выделению излишнего секрета и слизи в фаллопиевых трубах, нарушению менструального цикла. Все это ставит под вопрос способность такой женщины к продолжению рода. Действие хмеля на женщин было давно известно. Так, их старались не использовать для сборки «шишечек» хмеля на плантациях, поскольку при такой работе у большинства женщин вскоре открывалось кровотечение вне зависимости от внутреннего месячного цикла.

Если у мужчин потребление пива снижает влечение к противоположному полу, то у женщин наоборот — увеличивает, что вносит дисгармонию в семейные отношения.

Нужно отметить, что любое спиртное ведет к гормональным нарушениям у мужчин и женщин, поскольку с течением времени алкоголь угнетает функции и приводит к перерождению тканей семенников, яичников, надпочечников и печени, т.е. органов, регулирующих гормональный фон человека.

Настойчивая, а ещё лучше сказать — агрессивная реклама пива сделала его национальным «напитком» №1. Та же реклама навязала стереотипы:

футбол, отдых на природе, дружеская беседа — только с пивом. Пиво стало самым удобным способом приема алкоголя: его пьют прямо из бутылки по дороге с работы домой, в компании и в одиночку, с закуской и без, при детях или родителях. Выпивать каждый день стакан водки это зазорно, это уже алкоголизм, а вот в течение вечера влить в себя бутылки три-четыре пива — вполне нормально, хотя доза алкоголя и в первом и во втором случае одинаковая.

Ежегодно почти в каждом городе проводятся пивные фестивали с участием звёзд рок-музыки, эстрады. Вследствие того, что эти «мероприятия» проводятся публично, активно рекламируются, у юношества складывается впечатление, что «праздник» официально разрешён, одобрен, а пиво пить — безопасно и полезно. Мимо сознания не только подростка, но и ребёнка, который пришёл с родителями, формируется стойкое положительное отношение к употреблению алкоголя, усваивается привлекательный, лёгкий способ проведения времени, возникает ассоциация употребления алкоголя с праздником, который очень легко создать для себя когда угодно, купив бутылку пива.

Уровень употребления пива в Украине набирает масштабы эпидемии. За год украинцы выпивают 6 миллиардов бутылок пива, это по 130 бутылок на каждого человека с учетом детей и стариков. Доля пивных алкоголиков за последние годы увеличилась в пять раз. Даже страшно представить какими рекордами нас могут «порадовать» подрастающие поколения, чьи родители уже сегодня даже на детских площадках не расстаются с бутылкой хмельного «напитка».

6. КАК ФОРМИРУЕТСЯ «АЛКОГОЛЬНАЯ КУЛЬТУРА»

Все описанное выше о влиянии алкоголя на здоровье человека — знания далеко не новые. Практически каждый человек рано или поздно в своей жизни с ними сталкивается: кто в школе, кто видео посмотрит, кому товарищ расскажет. Более того, у большей части населения страны наверняка есть жизненный опыт, подтверждающий всю пагубность употребления спиртного. Так почему 98% нашего населения сознательно предпочитают естественному трезвому состоянию алкогольный дурман? Сознательно ли? Всегда ли мы выбираем сами или иногда это делают за нас? Что бы дать ответы на эти вопросы, нужно знать алгоритмы, по которым мозг обрабатывает громадные объёмы информации, поступающей из окружающего мира.

Давайте попробуем в общих чертах разобраться в механизме воздействия на мозг человека новой для него информации.

Вы задумывались когда-либо, почему одной информации мы легко верим, а другую подвергаем сомнению, даже когда в обоих случаях имеем одинаковое количество исходных данных? Все дело в том, достоверность тех или иных данных наш мозг оценивает исходя из частоты их повторения. Чем чаще мы слышим, а еще лучше видим что-либо, тем вероятней, реалистичней, нормальной и естественней нам это кажется.

Например, время от времени покупая помидоры в разных магазинах вы знаете, где они лучше, хотя в принципе купить хорошие помидоры можно и в самом «плохом» магазине, но случается это гораздо реже. То есть принимая решение какой магазин «хороший» для покупки помидор, а какой «плохой» вы будите производить сравнение частоты прохождения сигналов «хороший помидор» — «плохой помидор». Если вы не имеете личного опыта по отношению к чему-либо, то тогда вы буде ориентироваться на мнения других людей, но точно также будете оценивать частоту повторения. Например, выбирая для ребёнка школу с наилучшим качеством преподавания, родители смотрят отзывы на форумах, общаются с соседями, у которых есть дети постарше и т.д. Количественное соотношение полученных «позитивных» и «негативных» отзывов существенным образом повлияет на принятие решения.

Этот пример говорит о том, что новую информацию мозг воспринимает в первую очередь по количеству повторений. Чем чаще повторяется информация, тем, скорее всего, она достовернее.

В эволюции человека (да и всех других живых организмов) это могло закрепляться приблизительно следующим образом: представьте себе первобытное поселение. Справа лес слева речка.

Собралось 10 аборигенов пойти в лес за грибами и пошли. С грибами вернулся один. Остальных ягуары сожрали. Через неделю опять 10 пошли и опять вернулся только один. А другие в это время ходили на речку рыбку ловить там оба раза из 10 вернулось девять — одного сожрали крокодилы. Вариантов два: «сожрут» — «не сожрут». Оценка вероятности наступления того или иного варианта — по частоте поступления сигнала: в лесу девять сигналов «сожрали» и один сигнал «не сожрали». На речке — наоборот. Механизм закрепления простой: тех, кто не понимает, что в лес нечего соваться рано или поздно пережрут почти всех. Остальные дадут потомство, которое по закону Менделя в среднем будет более сообразительным и будет понимать, что лес надо обходить стороной.

Вот так и в реальной жизни — мозг прислушивается к той информации, которая статистически чаще возникает. Если синоптики предсказывают похолодание и снег на 15 февраля — явление привычное и достаточно велика вероятность, что так и будет, а значит стоит одеться потеплее. Но мало кто натянет шубу в середине июля, даже если по радио будут говорить, что на улице -40°C — с таким природным явлением мы еще не сталкивались, а значит, скорее всего, что информация не достоверна.

В условиях, когда не было средств массовой информации, такой алгоритм обработки информации оправдывал себя. То, что человек ежедневно видел вокруг себя (изменение погоды, свойства тех или иных объектов, повадки животных и т.д.), представляло для него первостепенный интерес и ставало частью его жизненного опыта, который, несомненно, был адекватен реальной жизни. Однако все изменилось с появлением кино и телевизора. Теперь, чтобы получать «жизненный» опыт современному человеку не нужно сталкиваться с чем-либо в своей ЛИЧНОЙ, РЕАЛЬНОЙ жизни. Теперь достаточно нажать кнопку и через те же органы чувств, в мозг человека польётся

поток информации, совершенно не имеющий никакого отношения к его реальной жизни.

Известно, что мозг любую поступающую в него информацию преобразует в поток электрических импульсов проходящих по нейронам. То есть вне зависимости от источника информации: увидел по телевизору, увидел в театре на сцене, слышал лично, услышал от другого человека, услышал по радио, прочитал в книжке и представил в воображении — всё это в конечном итоге превращается в поток электрических импульсов. И всё различие между источниками информации — это малая довесочка: «читал», «смотрел кино», «видел сам лично». Многие из тех, кто в молодости много читал художественной литературы, наверное, сталкивались с таким эффектом, когда пересказывая друзьям какой-то интересный сюжет во всех подробностях, вдруг не понимаешь, читал ты это или смотрел в кино. Информация выдавалась в сознание в виде образов, которые формировались во время чтения и эти образы уже не имели специфической приставки, обозначающей их происхождение («читал» или «смотрел в кино»). Подсознание же вообще, скорее всего, не может отличить информацию, полученную опытом личной жизни, от информации, полученной из «художественных» источников. Происходит это потому, что за время эволюции вида «человек разумный» большую часть времени человек получал информацию только сам лично (не было кино, радио, книг и т.д.) и только о том, в чём он лично участвовал. Даже речь появилась в эволюционном плане относительно недавно (относительно длительности развития жизни от зарождения до наших дней). То есть, на протяжении большей части эволюционного процесса не было необходимости различать источники информации для определения степени их достоверности, так как был только один источник — окружающая реальность. То есть, только наше сознание, при условии, что оно запомнило откуда взялся поток образов, может понять — стоить считать эти образы достоверными или нет. И здесь есть одно НО. Дело в том, что около 90% информации обрабатывается человеком на уровне подсознания. В некоторой научной литературе это отразилось в том, что многие исследователи, не понимая этого, утверждают, что мы используем мозг только на 10%, а остальное всё бездействует. Действует! — но, просто, в сознание не выводится, поэтому не всеми понимается.

Вы через глаза получаете огромный поток информации. Представьте себе, что вы подошли к окну на 10-м этаже и посмотрели сверху на улицу. Вы увидите массу объектов людей, автомобилей, деревьев, кустов, зданий и т.д. Вы при этом не будете думать «вот дом», «вот одна машина», «вот вторая машина», вы вообще при этом можете думать про новогоднюю ёлку, но если вас попросить посчитать машины, припаркованные перед домом, вы их легко посчитаете и даже не задумаетесь где искать машины и как отличить припаркованные от движущихся. Это, за ваше сознание давно уже сделало подсознание: выделило объекты, идентифицировало их и отслеживает. И когда у сознания возникла соответствующая задача, подсознание сразу же выдало необходимую информацию. Да мы и в пространстве ориентируемся потому, что наше подсознание постоянно контролирует наше местоположение. Вы

когда утром в ванную идёте умываться, вы же себе маршрут не прокладываете (так как вы это делаете когда идёте в поход), а просто идёте в ванную. Вы скажите «автоматизмы» — мы это каждый день делаем. Правильно, но кто-то же командует этими автоматизмами — это и есть подсознание. Оно говорит куда двигаться, где развернуться и т.д.

В наше время поток информации, поступающий к человеку, намного больше, чем даже 100 лет назад, не говоря уже о 1000 лет. Теперь за два часа вечернего просмотра кинофильма человек получает в десятки и сотни раз больше информации, чем из реальной жизни за весь предыдущий день. Чтобы как-то справиться с огромным объёмом и, не имея возможности заранее знать, какая информация может быть полезна, а какая нет, подсознание выхватывает ту информацию, которая повторяется наиболее часто и преподносит её сознанию как актуальную, заслуживающую доверия и важную. Вот и получается, что на наш мозг действует в основном не исходя из той информации, которая поступает из реальной жизни, а под действием той информации, которая закачивается в него, грубо говоря, из телевизора.

Современное телевидение не столько отражает окружающий мир, сколько принимает непосредственное участие в его формировании. Обилие сцен употребления алкоголя в кино сделали его неотъемлемой частью жизни. Попробуйте вспомнить вот так сразу несколько фильмов, в которых нет ни одной сцены употребления алкоголя и табака — вряд ли у вас это быстро получится. Зато практически каждый сразу может назвать десятки фильмов, где сюжет завязан на пьянке: «Ирония судьбы», «Сваты», «Особенности национальной рыбалки»... Именно кино привило нам на уровне подсознания стереотипы, что алкоголь — это отдых, праздник; умение пить — атрибут мужественности, героизма; пьянство — отличительная черта русского народа и прочий вздор. Постоянными повторениями нас, как животных, с малых лет дрессируют на заданные автоматизмы, которым мы бездумно следуем.

6.1 Как и когда формируется сознание человека

Психологами в обычном детском саду был проведён интересный эксперимент⁹: пятилетним малышам предложили сыграть в праздник. Представление о празднике у детей оказалось достаточно предсказуемым: ребята накрыли на стол, в центр вместо бутылок поставили кегли. Когда все расселись, мальчики сделали вид, что разлили из импровизированных бутылок по чашечкам выпивку и начали чокаться.

Этот эксперимент показывает, что уже в пять лет дети четко знают, праздник — это стол и бутылки. Кто им передал такой «навык» тоже не трудно догадаться — родители. А вот спросите пятилетних малышей, что такое алкоголь и почему его пить нельзя — вряд ли кто ответит. Большинство родителей стараются не затрагивать такие темы с детьми. «Они еще маленькие, это все потом, когда подрастут, а пока пусть наслаждаются детством». Такое утверждение

⁹ См. <http://www.obsheedelo.com/peredachi>



выходит из глубокого непонимания того, как формируется сознание ребенка.

Задумывались ли вы когда-либо над вопросом, что такое детство? Для чего оно существует, почему его продолжительность разная у разных биологических видов, когда оно заканчивается? Ответ на этот вопрос имеет принципиальную

важность для выбора верной концепции воспитания ребенка.

Детство — это период, в течение которого новорождённое существо не способно самостоятельно выживать (поддерживать свою жизнедеятельность) в окружающей среде.

Причины такого состояния две:

- физиологическая недоразвитость, обусловленная тем, что габариты новорождённого ограничены размерами родовых путей матери;
- отсутствие у новорождённого знаний и навыков, необходимых для выживания в окружающей среде.

Для человеческого дитя существенным ограничением степени физиологического развития является размер головного мозга — самого крупногабаритного органа человеческого тела. Для того чтобы ребёнок мог пройти сквозь родовые пути матери, его мозг должен быть достаточно маленький, то есть сильно недоразвит. В результате этого с момента рождения запускаются программы интенсивного развития и преобразования мозга. Только приблизительно к 3-м годам мозг ребёнка и весь организм оказывается настолько развитым, чтобы обеспечить выживание организма на самом примитивном «животном» уровне существования. Но даже спустя три года мозг человека ещё не способен обеспечить ему нормальное взаимодействие с социальной средой, которую представляет собой человеческое общество. На усвоение этой необходимой информации и уходит время, пока человек не будет готов стать дееспособным ответственным членом общества. Именно в детстве происходит усвоение той информации, которая во взрослой жизни во многом определяет взгляды человека, его отношения к тем или иным вопросам, т.е. его мировоззрение. То есть, в этот период происходит закладка так называемой внутренней программы.

У каждого народа определён разный возраст, по достижению которого ребёнок считается взрослым. И чем выше развито общество, чем сложнее в нём функционировать, тем позднее ребёнок считается способным к вхождению во взрослую жизнь. Это обуславливается именно необходимостью усвоения намного большего количества информации, «программ» необходимых для успешного выживания.

Закладываемое в детстве мировоззрение — это система взглядов, с помощью которой человек в дальнейшем будет оценивать явления окружающей действительности.

Рассмотрим на таком, казалось бы, простом вопросе: «что такое детство?», насколько мировоззрение определяет поведение и судьбу человека.

Есть как минимум два разных мнения (частных мировоззрения) на эту тему, порождающих принципиально разные подходы к воспитанию детей:

Мнение 1:

Детство — это такая замечательная и счастливая пора в жизни человека, когда он может радоваться жизни и быть беззаботно счастлив.

Мнение 2:

Детство — этап в развитии человеческой личности, предназначенный для усвоения информации, необходимой для успешного взаимодействия с окружающей средой (средой в смысле природы, техносферы, социальной среды).

Родитель, руководствующийся первым частным мировоззрением, будет стараться обеспечить своему ребёнку максимально беззаботное, не нагружающее интеллект существование в максимально возможной изоляции от окружающего реального мира со всеми его «сложностями» и «трудностями». Мало того такая формулировка в умолчании содержит утверждение, что во взрослой жизни человек уже счастлив быть не может, а следовательно, хорошие родители должны продлевать для своего ребёнка детство как можно дольше.

Родитель, руководствующийся второй концепцией, будет стараться по мере развития ребёнка подключать его к тем жизненным процессам, в которых ему предстоит участвовать во взрослой жизни. Игры, предлагаемые таким родителем своему ребёнку, будут моделировать реально проходящие в жизни процессы и пусть в упрощённой форме, но подготавливать его нравственность и интеллект к тем задачам, которые ему предстоит решать во взрослой жизни.

Как вы думаете, ребёнок, воспитанный по какой концепции будет, к 16-и годам более приспособлен к жизни и в дальнейшем легче и проще будет достигать поставленных задач?

Без анализа последствий первое утверждение вроде бы совершенно справедливо и имеет право на жизнь наряду с другими. Действительно, глупо же утверждать, что детство это не «прекрасная пора в жизни человека». С другой стороны отсутствие в сознании родителей понимания того, что в детстве ребёнок должен по возможности включаться во все жизненные процессы, статистически присущие данному обществу, приводит к тому, что многие люди, дожив до юридического совершеннолетия, продолжают на уровне своего духовного и интеллектуального развития оставаться в состоянии детства.

Точно таким же образом возможны разные отношения к алкоголю:

Первое, алкоголь — специфический напиток, способствующий расслаблению и поднятию духа.

Второе, алкоголь — яд, разрушающий мозг человека и приводящий его к медленной, но неизбежной деградации.

С одной стороны глупо утверждать, что алкоголь не «помогает» человеку расслабиться, с другой стороны людям, знающим физиологические причины и последствия такого эффекта ясно, что причиной «расслабления» является ОСЛАБЛЕНИЕ интеллектуальных способностей человека и деградация нравственности вследствие гибели клеток мозга. То есть, наблюдаем тот же эффект, что и в предыдущем примере: вроде бы правильные мнения при их применении в жизни вызывают совершенно разные последствия.

От того, какое мировоззрение будет заложено в сознание вашего ребёнка в его первые годы, зависит по какому алгоритму будет развиваться вся его дальнейшая жизнь.

На ранних этапах развития ребенка запись этой внутренней программы происходит в основном исходя из того, что он видит вокруг себя. В этот период он еще не способен анализировать и давать оценку происходящему. Ребенок просто запоминает, как ведут себя окружающие, чтобы в дальнейшем отобразить это в своем поведении. Удивительно, но способность копировать увиденное появляется у малышек практически сразу после рождения¹⁰. Неумение сдерживать себя, раздражительность, грубость — все, что порой мы так явно выражаем в повседневном поведении в семье, отмечается ребенком и впоследствии, скорее всего, будет привнесено и в его семейную жизнь.

Когда родители на каждом семейном празднике своим примером демонстрируют ребёнку, что употребление спиртного — это норма, они бессознательно формируют у ребёнка мировоззрение, в котором алкоголь позиционируется, как нечто приемлемое. Мы самолично лишаем наших детей выбора: жить трезво или травить себя алкоголем.

6.2 Методы алкогольной пропаганды

Как мы рассмотрели выше, при условии подачи достаточного количества специфической информации, ребёнка можно воспитать с каким угодно мировоззрением. Т.е. мировоззрение ребёнка и общества в целом — это продукт, который можно производить. И с этой задачей прекрасно справляется телевидение — непрерывная циркуляция примеров потребления алкоголя, табака и деструктивного поведения влечёт восприятие этого детьми как нормы поведения и в дальнейшем приводит к воспроизведению в реальной, а не выдуманной жизни. Главное — обеспечить условия, при которых ребёнок будет проводить достаточно времени у телевизора, и подавать ему информацию определённого характера. А в настоящее время, когда для обеспечения семьи приходится работать обоим родителям и ребёнком заниматься некому и некогда, это обычная ситуация.

После просмотра старых советских фильмов, в которых снимались талантливейшие актёры, становится ясно, как одну из самых трезвых стран Европы выводили на тропу алкогольной деградации. В большинстве из них упо-

¹⁰ См. <http://www.youtube.com/watch?v=cEqFINJRSw4>

требление спиртного изображается не только как характерная, отличительная черта русского народа, но и как атрибут гордости, героизма, величия народа. В послевоенные годы (1948-1950) уровень употребления спиртного был 1,85 литра на душу населения. За 60 лет победного шествия алкогольной пропаганды с телеэкранов эта цифра увеличилась, как минимум, в 10 раз.

Представьте, если в какой-либо изолированной группе людей, которая живёт не зная, что такое убийства, воровство и насилие начать все это регулярно показывать на телеэкранах, — уже через месяц всё это войдёт в их жизнь. Недаром, за одну серию «Джеймса Бонда» компании-рекламодатели платят до 100 млн. долларов, только за то, чтобы главный герой ездил на определённом автомобиле, курил определённые сигареты и пил определённый коктейль.

Кроме примера, подаваемого родителями, мы с самого детства подвержены постоянной информационной атаке из вне — многочисленные сюжеты с телеэкранов, высказывания авторитетных личностей, давление мнения и традиций общества. Но, казалось бы, разумный человек, просто не может не видеть и не задумываться над проблемой алкоголизации народа, когда она столь очевидна и начинает затрагивать интересы каждого. Повальное спаивание народа это как минимум угроза личной безопасности. Пьяные аварии, драки, преступления — все это давно стало частью нашей жизни и от них невозможно застраховаться или отгородиться, даже если сам пьешь в меру. Более того, личным примером ты можешь подтолкнуть менее устойчивого к действию алкоголя человека на этот путь. И вся разница между вами будет лишь в том, что у него в организме медленнее расщепляется этиловый спирт, который в большей степени успевает травмировать мозг.

Так почему, несмотря на все возрастающее количество сознательных трезвенников, еще остается достаточно много людей, не видящих причинно-следственных связей между алкоголем и той пропастью, куда стремительно катится наш народ?

У нашего мозга, как и у любого другого органа, есть максимальная пропускная способность. Ну, например, наше сердце в среднем может за минуту прокачать около 5 литров крови, за сутки печень может отфильтровать кровь чуть более 400 раз, а за минуту через лёгкие проходит от 6 до 8 литров воздуха. Эти цифры могут колебаться, но многократно превысить их обычный человек не способен. Так и человеческий мозг в нормальном состоянии за единицу времени может обработать определённое количество информации. Когда количество поступающей информации значительно превышает «пропускную способность» — возникают сбои.

Изобилие поступающей человеку информации делает большую её часть не полезным сигналом, а «шумом», отфильтровать который оказывается чрезвычайно сложно. Информационный шум — это то, что, по сути, «забивает» наш мозг, не даёт ему сосредоточиться на решении жизненно важных проблем, анализе окружающей действительности. К информационному шуму можно отнести практически 95% того, что льётся на нас с экрана: «Х-фактор», «Танці з зірками», «Україна має талант», обилие депрессивных ново-

стей и т.д. Наш мозг попадает в такую же ситуацию, как Интернет-сервер, подвергшийся атаке хакеров. От большого количества обращений к нему, он перестаёт обрабатывать информацию и зависает. Информация проходит по органам чувств, но критически не анализируется. В итоге, мы просто перестаём из увиденного и услышанного складывать целостную картину мира, и начинаем воспринимать жизнь словно картинки калейдоскопа ¹¹, видя её, как череду несвязанных «осколков» — событий, которые сами собой складываются в лишённый смысла и непонятный, но яркий и красочный узор. Каждое новое событие кажется неожиданным и непредсказуемым. Такое восприятие окружающей действительности приводит к так называемому калейдоскопическому кретинизму: когда, казалось бы, взрослый и сознательный человек не способен увидеть причинно-следственные связи элементарных жизненных явлений, а зачастую и просто предугадать последствия от своих собственных действий.

Альтернативой калейдоскопу является мозаика — это восприятие мира как целостной системы, где все процессы взаимосвязаны и управляемы. Именно оно позволяет выбирать из всего многообразия информации актуальную и заслуживающую внимания — ту, что как частички пазла, дополняют общую картину мира. А если, какой-то частички у тебя еще нет, то по общему контексту картинки можно предугадать, какой она должна быть.

7. ВЛИЯНИЕ МАССОВОСТИ «УМЕРЕННОГО» УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ НА БЛАГОСОСТОЯНИЕ ОБЩЕСТВА

Алкоголь употребляют, чтобы «расслабиться», «снять стресс», «поднять настроение», чтобы мир вокруг показался помутившемуся сознанию иным. Но мало кто осознаёт, что кроме причинения вреда здоровью конкретного человека, алкоголь имеет ещё одну даже более опасную функцию — разрушение общества. Общества, как единой команды, работающей над воплощением общих для всех участников целей.

Воздействие алкоголя на общество в целом, подобно противопехотной mine.

Так выглядит противопехотная мина, её размер 64x76 мм. Она стоит очень дёшево и один самолёт может выбросить их тысячи. Эта мина в принципе не может убить человека — задача этой мины оторвать человеку стопу ноги. То есть, сделать так, чтоб он не мог принимать участие в таком общественном действии как война. Точнее такой инвалид продолжает принимать участие в

¹¹ Калейдоскоп – игрушка, представляющая из себя трубку с системой из 3-х зеркал, в одном конце которой свободно пересыпаются разноцветные стеклянные осколки. При повороте трубки вокруг своей оси наблюдатель сквозь смотровое отверстие в другом ее конце видит яркие красочные картинки, сменяющие друг друга. Они красивы, но совершенно бессмысленны.



войне, но уже в качестве неполноценного члена общества. На такого человека необходимо затрачивать ресурсы: оказать первую медицинскую помощь, вывезти с поля боя, прооперировать, эвакуировать в тыл, тратить средства на его лечение и обеспечение по инвалидности. То есть, такой раненый практически не способен вернуться в строй, и в тылу даже после периода реабилитации не способен полноценно трудиться. Тысячи таких раненых становятся экономической обузой для воюющего государства, то есть противопехотная мина является

средством, прежде всего экономической войны в рамках войны средствами военного оружия.

Алкоголь можно считать химическим оружием, и он выполняет практически те же функции: исключение человека из полезных обществу процессов и превращение его в обузу для государства. У любого хоть изредка выпивающего человека нарушается нормальная работа мозга. Результат — более 85% драк и ссор возникает между выпившими, около 20% бытовых, 46% уличных и до 18% производственных травм, связаны с опьянением. По данным органов охраны порядка, пьющие люди — виновники 75% покушений на убийства, 70% умышленных тяжких телесных повреждений, 75% изнасилований, более 80% грабежей и разбоев. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60% убитых и 80% убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. В Украине каждые два часа вследствие ДТП погибает один человек; 85% этих аварий совершаются лицами в состоянии алкогольного опьянения.

Однако следствиями умеренного алкоотравления становятся не только преступления, травмы, получаемые в состоянии опьянения, всяческие аварии, но и просто неадекватные управленческие решения на государственном уровне, которые могут касаться судеб миллионов человек.

Кроме того потребление алкоголя даже в небольших дозах постепенно ухудшает здоровье человека (как интеллектуальное, так и физическое), и он в течение жизни вынужден больше времени и денег тратить на лечение и, соответственно, меньше на созидательную деятельность (созидательную не только в смысле трудиться на работе,



но и в смысле любой деятельности, полезной для себя и своих близких). То есть, человек выпивающий находится в категории людей, из среды которых выходят личности, становящиеся обузой для остального общества и наносящие урон не только себе, но и другим, возможно совершенно не употребляющим алкоголь людям.

Чтобы наглядно проиллюстрировать, как всеобщая алкоголизация влияет на благополучие общества, представим себе командную работу. По сути, команда — единый механизм, в работе которого каждому участнику отведена определенная роль. Скорость и сама возможность достижения желаемого результата зависит от того, насколько слажено будет выполняться работа, с какой долей ответственности будут относиться участники к выполнению своих обязанностей. Возьмем, к примеру, группу альпинистов: здесь на кону стоит не только достижение поставленной задачи, но и жизнь участников. А если хотя бы один из участников команды будет выпившим, какова вероятность достижения поставленной цели? Цель может быть и будет достигнута, но позже и с большими усилиями остальных участников. Наличие пьющего человека в команде существенно снижает общие качественные показатели группы и остальным участникам придется приложить намного больше усилий, что бы это компенсировать.

Всё, созданное руками человека, создано благодаря не общественному разделению, а общественному объединению труда. Телевизоры и смартфоны, автомобили и океанские суда, все эти вещи объединяют в себе труд (производительный и управленческий) многих сотен тысяч людей. И если в этой команде кто-то сделал свою работу плохо, то это может разрушить усилия всех остальных людей, либо существенно понизить качество полученного результата.

Статистика неумолимо показывает, что потребление алкоголя в несколько раз увеличивает количество травм, несчастных случаев, преступлений, болезней и смертей. Причём пострадавшими в таких ситуациях зачастую являются не запойные алкоголики, а люди, считающие, что проблема алкоголизации общества их не касается, те, кто «пьёт в меру», «как все», «только по праздникам», кто «знает свою норму» и у кого «нет проблем с алкоголем». Тут всё дело в том, что все те изменения, которые имеют место в мозгу пьющего человека, наблюдаются не только у алкоголиков и пьяниц, но и у тех, кто, по их мнению, таковыми не являются, а пьют «как все, в меру».

Учёные полагают, что алкоголь быстрее расстраивает здоровье населения и уносит больше жертв, чем самые тяжёлые эпидемии. Недаром Дарвин писал: *«Привычка к алкоголю является бóльшим злом для человечества, чем война, голод и чума, вместе взятые»*. Последние появляются периодически, тогда, как употребление алкоголя стало непрекращающейся эпидемической болезнью.

Чаще всего говорят, что вредно пить потому, что страдает печень, сердце... Но о нравственных изменениях личности умышленно замалчивается. Вследствие изменений мозга и центральной нервной системы начинается изменение характера человека: утрачивается способность внимательно вы-

слушивать других, следить за своей речью, контролировать поведение. Постепенно утрачивается способность регулировать своё настроение. Человек от любой жизненной преграды легко впадает в уныние. В норму поведения постепенно входит решение проблем через скандалы, агрессивность по отношению к окружающим, халатность в выполнении своих обязанностей. Одновременно с этим снижается память, внимание, способность к системному мышлению, творчеству.

К числу грубых нарушений психики под влиянием алкоголя надо отнести рост самоубийств. По данным ВОЗ самоубийства среди пьющих случаются в 80 раз чаще, чем среди трезвенников. Такое положение дел объясняется как раз теми глубокими изменениями, которые происходят в мозгу под влиянием приёма спиртных «напитков». При этом как убийства, так и самоубийства пьяниц иногда принимают страшную форму.

При регулярном употреблении алкоядов развиваются не просто временные изменения характера, такие как раздражительность, апатичность, но происходят и более глубокие изменения: ослабеваает сила воли, что приводит, в конце концов, к полному безволию. Мысли теряют глубину и обходят трудности, вместо того чтобы их разрешать. Круг интересов сужается, застолье становится единственным способом отдыха и приятного времяпрепровождения.

7.1 Материальные потери

Существует мнение, что продажа спиртных напитков приносит большую прибыль государству. Но так может показаться только при поверхностном рассмотрении этой проблемы.

По подсчетам специальной комиссии Совета Министров СССР и заведующего кафедрой статистики Московского института народного хозяйства им. Г.В. Плеханова, ежегодные экономические потери Советского союза, обусловленные потреблением всевозможных видов водок, вина и пива, составляли до 300 млрд. руб. и в 3-6 раз превышали доходы от продаж.

Современные источники говорят, что государство несет от продажи алкоголя убытков в 5-6 раз больше, чем получает доходов.

Куда же уходит прибыль?

Это легко понять, рассмотрев, к примеру, украинскую пивную промышленность.

70% «украинских» пивных заводов принадлежат иностранному капиталу:

- заводы Черниговский, Харьковский и Николаевский — собственность международной корпорации Anheuser-Busch InBev (Stella Artois, Beck's, Staropramen, Bud, Чернігівське, Рогань, Янтарь);

- Киевский, Запорожский и Львовский пивзаводы — датской компании Carlsberg (Славутич, Львовское 1715, Tuborg, Holsten Pilsener, Carlsberg, Corona, Балтика, Арсенал, Хмельное, Zatecky Gus);

- Донецкий завод — туркам, компания Anadolu Efes (Сармат, Жигулевское, Золотая бочка, Velkopopovicky Kozel, Miller).

И только 30% отрасли, представлено компанией «Оболонь», еще пока приносит прибыль в карман бизнесменов, имеющих украинское гражданство. Получаемый же доход государства с налогов от продажи алкоголя многократно перекрывается материальными потерями, которые возникают вследствие: прогулов на производстве; уменьшения производительности труда; повышения заболеваемости; замедленного выздоровления пьющих; содержания и лечения дефективных детей; оплаты широких сетей наркологической, правоохранительной и карающей служб; содержания в тюрьмах заключённых и т.д.

Получается, что государство добровольно идёт на парадоксальную вещь: чтобы оглушить своё население наркотиком тратятся огромные средства, а вся работа на отрезвление общества носит чисто формальный характер и существенных результатов пока не приносит.

В год украинцы выпивают 15,6 литров чистого спирта в расчете на одного человека. Это 40 бутылок водки или 260 бутылок пива. По самым скромным подсчетам в год на алкоголь тратится более 91 миллиона гривен. О таком даже Гитлер не мечтал — ежегодно 40 тысяч граждан добровольно оплачивают собственную смерть — столько в год Украина теряет человек, умерших от причин непосредственно связанных с употреблением алкоголя.

7.2 Работоспособность

В перечень убытков государства от продажи алкоголя входит снижение работоспособности населения. Это вызвано как снижением физического здоровья населения, так и моральной деградацией. Употребление алкоядов ведет к существенному снижению волевых качеств человека, поэтому пьющим людям тяжелее справиться с нежеланием что-либо делать. Среди них резко возрастают прогулы, падает интенсивность и качество труда. В то время как высшие проявления деятельности нервной системы притупляются, активизируются животные инстинкты. Инстинкты диктуют, что пока есть что поесть в холодильнике на работу идти нечего, воли в лучшем случае хватает, чтобы заставить себя туда все же дойти, но на саму работу сил уже не остается. Это усугубляется тем, что добрая половина населения вместо того, чтобы потратить выходные на восстановление физического и душевного здоровья, бьет по организму «умеренно», «только на выходных» и «как все» алкоядами. В таком случае понедельник получается «ну очень» днем тяжелым. В этот день наш организм делает двойную работу: выполняет свои функциональные обязанности и ликвидирует последствия «отдыха» на выходных.

Это касается всех звеньев и рангов рабочих и служащих. Но особенно большой ущерб наносит употребление алкоголя лицами, выполняющими руководящую работу.

При ослаблении и выпадении высших функций коры головного мозга у творческих людей, исчезает не только желание, но и возможность создавать что-то новое, сложное, требующее напряжения воли, которая ослабла, вни-

мания, которое легко рассеивается, новых мыслей, которые не могут появиться в мозгу, ещё не освободившемся от алкоголя.

Руководящему работнику, когда он с похмелья, куда проще сказать «нет» и тем самым освободить себя от необходимости о чем-то думать, что-то выяснять, кому-то звонить, принимать какое-то решение. А сказал «нет» — и никаких тебе забот и волнений. Что же касается угрызений совести и нравственных переживаний, то эти чувства у пьющего очень рано атрофируются. Чем выше пост занимает такой управленец, тем более серьезные последствия может иметь его решение вплоть до государственных масштабов.

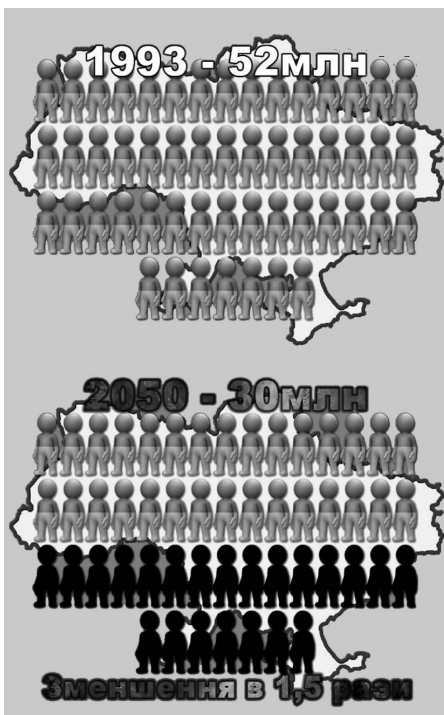
7.3 Влияние на генофонд

Пагубное влияние алкоголя на общество имеет далеко идущие последствия, на ликвидацию которых уйдут десятилетия. Кроме ежеминутного вреда (пьяные аварии, преступления, травмы и т.д.) повсеместное употребление алкоголя ведёт к прогрессирующему угасанию генофонда, а значит — к вырождению народа. Потребление алкоголя, как ничто иное сказывается на потомстве и приводит к деградации.

По данным ВОЗ при уровне употребления на душу населения больше 8 л чистого спирта в год — начинается необратимое угасание этноса. В Украине по официальным данным пьют 13-15 литров чистого спирта в год на одного человека. По неофициальным, с учетом самогона и домашнего вина, этот показатель составляет 20 л.

Кроме увеличения процента рождённых неполноценных детей, происходит и менее заметный процесс: каждое новое поколение рождается физически

слабее, чем предыдущее. Здесь приводить излишние доводы незачем. Достаточно сравнить уровень физического здоровья своих родителей, дедов, прадедов и своё. Однако опыты, проведенные на мышах, показали, что даже если у родителей наблюдались изменения, вызванные употреблением алкоголя, то при исключении алкоголя из рациона питания потомства, через 3 поколения восстанавливался нормальный генофонд. Механизм передачи генов от родителей потомкам устроен так, что при отсутствии внешнего давления дефектные участки заменяются нормальными и нормальная генетика восста-



навливается. **А это значит, что, несмотря на всю сегодняшнюю тяжесть ситуации, у нашего народа есть будущее.**

8. КАК ИЗМЕНИТЬ СЛОЖИВШУЮСЯ СИТУАЦИЮ

Многие из нас считают, что они не способны внести серьезные изменения в какие-либо глобальные общественные процессы, а посему лучше крепко закрыть глаза на все, что тебе не нравится, жить, как живется, по возможности не омрачая свое существование негативом, а дальше будь что будет. Это глупая и недалёковидная позиция. Понимаем мы это или нет, мы в любом случае являемся участниками общественных процессов. Но, когда человек сознательно или неосознанно не хочет анализировать события, происходящие в окружающей действительности, он невольно становится игрушкой в руках того, кто понимает больше него.

По своей природе человек — творец, мы получаем удовольствие каждый раз, когда создаем что-либо своими руками, пусть даже безделушку. Сами того не замечая, мы все время стараемся под себя переделать окружающий мир — даже своих родных и близких. И зачастую нам это удается. Меняя людей, которые нас окружают, мы уже принимаем участие в более глобальном процессе — формировании общества. Ведь и человек, на мировоззрение которого мы повлияли, тоже будет контактировать с окружающими, тоже станет под себя переделывать мир. Да, это длительный процесс. Как его ускорить мы уже говорили выше: повысить частоту подачи информации. Хотите, чтоб человек бросил какую-либо дурную привычку — не стоит ругаться и давить на него, нужно запастись терпением и методично выдавать ему информацию, которая позволит создать такую картину мира, в которой употребление алкоголя или табака станет неприемлемым. Это принесет намного более качественный и долговечный результат, чем любые угрозы и крики.

Чем больше людей будут сознательно выбирать для себя трезвость, тем быстрее будет развиваться этот процесс — включается эффект автосинхронизации.

Вы наверняка были в театре и помните что происходит после окончания какого-либо очень хорошего спектакля... Сначала следует несколько хлопков наиболее восторженных зрителей, а затем весь зал буквально взрывается аплодисментами: все или почти все зрители, а это многие сотни человек, хлопают в ладоши. Если так продолжается некоторое время, то аплодисменты переходят в овации: когда весь зал вдруг начинает хлопать совершенно синхронно. Сотни человек, не знающих друг друга, не сговариваясь, не получая никаких внешних синхронизирующих сигналов, — совершают хлопки совершенно одновременно, как один человек! А если вы специально попробуете хлопать не синхронно со всей остальной массой, то вам для этого потребуются большое напряжение воли и как только вы расслабитесь, то сразу вольетесь в общий ритм.



Наблюдениями установлено, что овации возникают в тот момент, когда некоторое «критическое» количество человек чисто случайно хлопнет одновременно в ладоши. С этого момента все остальные автоматически подстраиваются под этот ритм. По различным исследованиям «критическое» количество колеблется от 3% до 11% от общего числа участников.

Ещё один пример автосинхронизации можно наблюдать у светлячков. Биологи давно заметили, что если 2-3% светлячков случайно начнут мигать одновременно, то вскоре весь луг начнёт с одинаковой частотой вспыхивать и гаснуть. Или, например, если в мирно пасущемся табуне лошадей испугать 5% особей и «пустить их в бегство», то весь остальной табун сорвется с места. Сюда же можно отнести — синхронное плавание рыб. Увлекающиеся программами про животных наверняка видели, как удивительно синхронно многочисленная стая рыбок плавает, спасаясь от хищника. Такому чётко отлаженному маневрированию мог бы позавидовать не один военачальник.

Что же заставляет рыбок двигаться и порождать такие правильные геометрические фигуры? Единого центра управления нет, но есть единая концепция самоуправления и общий для всех фактор — угроза со стороны хищника.

Это и другие подобные явления известны давно и получили в народе название «стадный инстинкт». Название слегка обидное и не раскрывающее сущность явления. Автосинхронизация — это явление, присущее всем живым организмам, ведущим общественный образ жизни. Оно лежит в основе такого явления как самоуправление общества. Согласно нему некоторое количество людей, руководствуясь общей для них концепцией самоуправления, может вызывать в обществе те или иные процессы, особенно в том случае, если общество в своём статистическом большинстве определённой концеп-

цией самоуправления не обладает. Такое явление можно использовать как во вред обществу, когда агенты влияния вызывают всяческие «революционные» настроения, так и на пользу, когда люди, распознающие какие-либо факторы, угрожающие благополучию общества, руководствуясь общей концепцией самоуправления, одинаково реагируют и вовлекают в свою деятельность остальную часть общества, которая концепцией самоуправления по отношению к данным факторам не обладает.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теперь ты знаешь, что такое алкоголь и чем он опасен. Немного понаблюдав, ты научишься отличать людей, которые расчетливо и целенаправленно прививают окружающим алкоголизм от тех, кто просто заблуждается из-за недостатка информации об этом яде.

Теперь ты знаешь, что волну алкоголизации можно остановить методом автосинхронизации. Тех, кто продвигает алкоголь не более 5% нашего общества. Когда нас, людей принципиально трезвых, будет всего 5% мы легко остановим эту волну. Если каждый человек из этих 5% за всю свою жизнь объяснит хотя бы 20 людям, что есть алкоголь, то мы охватим 100% населения. В нашей прекрасной стране уже не останется пьющих. 20 человек это очень не много. Тем более что не надо хватать каждого за руку и с выпученными глазами кричать ему «не пей — отравишься!». Развитие средств коммуникации и передачи информации позволяет постепенно и плавно раскрывать перед человеком правду об алкояде. Большое разнообразие роликов, фильмов, лекций и прочей наглядной агитации позволяет человеку подавать информацию как бы вскользь и невзначай. Можно вместе с ним посмотреть «интересный вам» видеоролик, просто в разговоре в качестве как бы шутки рассказать, в чём заключается физиологический механизм чувства опьянения или почему утром болит голова. Можно просто без всяких комментариев сбросить в почту человека интересную ссылку, например, на ролик «береги себя» — очень красиво и красочно объясняющий механизм поражения мозга. Алкоголь так широко внедрили в нашу повседневность, что почти любой разговор, даже с малознакомым человеком, можно свести к теме «а ты знаешь, в чём заключается физиологический механизм алкогольного опьянения?» — после этого краткий рассказ и диск с видео на прощание в качестве подарка (диски можно бесплатно получить у наших активистов). Не стоит читать «лекции» пьяным и спившимся людям. Первые в силу своего состояния не способны воспринимать информацию, вторые, опущенные в противоестественный строй психики в результате органического поражения мозга вряд ли в принципе способны вас понять. При возможности лучше потратить эти же силы и время на тех, чья психика ещё не разрушена — предостеречь детей, юношество, молодых людей детородного возраста, т.е. тех, в чьих руках будущее нашей страны. Не стоит огорчаться, если человек, узнавший правду об алкоголе,

сразу же не откажется от его употребления. Мозг человека устроен так, что ему необходимо некоторое время для «переваривания» любой информации. Практика показывает, что даже самые инерционные люди за срок до одного года при периодической подаче информации становятся убеждёнными трезвенниками.

Не сразу будут заметные результаты в жизни общества, но любая даже самая маленькая работа не проходит бесследно. Понемногу, кирпичик за кирпичиком мы будим строить трезвое, разумное общество для себя, своих детей, внуков, правнуков. Та жизнь, которая досталась нам — дело рук наших отцов и дедов, та жизнь, которую мы сотворим для наших потомков — зависит от нас.

Не стоит думать, что средства массовой информации всеильны (в частности телевидение). Всё больше людей осознают ложь, льющуюся с экранов телевизоров от всяческих деятелей «культуры», «искусства» и политиков, направленную на разрушение государства, подрыв здоровья его жителей. В наших руках Интернет, различные видеоносители, печатная продукция. Всё больше предпринимателей, осознавая себя частью народа, вкладывают свои средства в трезвенническое движение. Посмотрите в Интернете, сколько создано фильмов, видеороликов, записываются компакт-диски, печатаются брошюры, наклейки, листовки и прочее. Всё это делается с финансовым участием людей, не равнодушных к будущему страны. Многие предприниматели понимают, что для успеха бизнеса нужна здоровая, богатая, сильная Держава. Жить и работать в окружении трезвых и здоровых людей всегда лучше, и приятнее, чем в окружении безумных и больных.

Остановить информационную агрессию против нашей страны это наше общее дело. Присоединяйся к нам. Не нужно для этого обязательно вступать в организации, платить членские взносы, ходить на собрания или участвовать в массовых акциях. Распространяй информацию среди друзей, знакомых, попутчиков в транспорте, на работе, в спортивной секции, везде, где можешь. Не будь навязчивым, не торопись, но будь убедителен и информационно подкован, а для этого много читай, изучай историю, имей своё собственное аргументированное мнение, а не навязанное «официальной» историей. Старайся изучать не только комментарии к историческим документам, но и сами подлинники (сканы многих документов можно найти в интернете), чтобы формировать своё личное мнение. Учись мыслить самостоятельно. Хорошим подспорьем в этом тебе может стать «Достаточно общая теория управления» (ДОТУ), позволяющая научиться распознавать различные общественные процессы и явления. Учебник по ДОТУ, по которому ведётся обучение в некоторых ВУЗах России можно бесплатно получить у наших активистов или скачать в Интернете.

И ещё, немного о праздниках. Сидеть за столом, непрерывно есть и пить — это не единственный и совсем не самый интересный способ времяпрепровождения на праздники и выходные. Есть масса подвижных игр, настольных

игр, весёлых конкурсов. Да просто спойте вместе весёлые и жизнерадостные песни. За Советское время таких написано полно. Распечатайте заранее тексты и раздайте на дне рождения гостям, сядьте рядышком и горлопаньте в свое удовольствие, будет радостно и весело без всякого алкоголя. Придумывайте, формируйте новую — трезвую культуру праздников и отдыха. Не надо чокаться безалкогольным шампанским и компотом — это же глупо! Весело и безобидно «дурачьтесь» не стесняясь — не тот человек умный, у которого постоянно «умное» выражение лица, а тот, кто образован и глубже понимает жизнь. Понимать опасность для страны, бороться с информационной агрессией, созидать по-настоящему светлое будущее — это не значить быть хмурым безрадостным человеком. Мы, трезвые люди, можем быть образцом жизнерадостности, успеха и благополучия и у нас для этого есть все возможности!

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Список сайтов и статей, которые, по-нашему убеждению позволяют составить более полную картину мира и дать ответы на важнейшие жизненные вопросы.

Предлагаемые материалы мы не позиционируем как неоспоримые истины, а лишь рекомендуем для личного осмысления.

<http://dotu.ru/>

<http://media-mera.ru/>

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/>

<http://www.literatura.tvereza.info/>

<http://obsheedelo.com/>

<http://juvenal.org.ua/>

<http://nstarikov.ru/>

<http://www.zakonvremeni.ru/>

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	2
1. Правдиво про алкоголь	3
2. Миф о русском пьянстве	8
3. Механизм разрушения мозга человека под воздействием алкоголя	13
4. Влияние алкоголя на детородную функцию	14
5. Чем опасно пиво	15
6. Как формируется «алкогольная культура»	17
6.1 Как и когда формируется сознание человека	20
6.2 Методы алкогольной пропаганды	22
7. Влияние массовости «умеренного» употребление алкоголя на благосостояние общества	23
7.1 Материальные потери.....	25
7.2 Работоспособность	26
7.3 Влияние на генофонд	27
8. Как изменить сложившуюся ситуацию.....	27
Заключение	29
Приложение	31