

Горькая правда о пиве и сигаретах



УДК 61
ББК 5
К49

Клименко И.

К49 Горькая правда о пиве и сигаретах /
Составитель И. Клименко.— М.: Философ-
ская Книга, 2008.— 80 с.

ISBN 978-5-902629-39-9

В сборник включены научно-популярные статьи, рассказывающие доступным языком о влиянии пива и табакокурения на организм человека.

Особое внимание уделено малоизвестным фактам, которые как правило обсуждаются только в специализированной литературе. Подача материала яркая и образная, рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 61

ББК 5

ISBN 978-5-902629-39-9

© Клименко И., 2008

© Оформление. «Философская Книга», 2008

Путь

Интенсивного

Вырождения

Общества

Никакое богатство
не сможет перекупить влияние
обнародованной мысли
Л.С. Пушкин

о Пиве

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 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? В этой статье я не буду много говорить о действии алкоголя, содержащегося в пиве, а остановлюсь на других аспектах: расстройствах в половой сфере у потребителей пива, присутствие в нем психоактивных и наркотических веществ, наличие в пиве соединений, сопутствующих алкогольному брожению, — «сивушных масел». В заключение будут рассмотрены некоторые социальные и экономические аспекты употребления пива.

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-прениларингенин (8-ПН) — вещество, относящееся к классу фитоэстрогенов («фито» — растение, «эстроген» — женский половой гормон) [1].

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 [2]. 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 [3]. Факт этот начиная с 1999 года активно обсуждается в специализированной научной литературе, но для широкого круга читателей эта информация остается практически закрытой.

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 (без них внутренние и внешние половые органы вообще не формируются), 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! Этого количества вполне достаточно, чтобы человек был женщиной. Действующая концентрация женского гормона в 1 л пива может достигать 0,15мг в пересчете на эстроген [4]. Здесь, однако, нужно отметить, что 90% фитоэстрогена в пиве содержится в неактивной форме, но у 30% европейцев микрофлора кишечника работает таким образом, что переводит гормон в активную форму уже внутри организма — в тонком кишечнике [5].

Что дает пиво мужчине? Мужчина, потребляя пиво, в существенной степени замещает в собственном организме мужской гормон на женский [6]. Раньше мужской гормон давал ему активность, волевые качества, стремление к победе, желание лидировать, а теперь мы получаем безвольное, апатичное существо промежуточного рода, способное лишь лежать на диване и тупо смотреть в телевизор. Далее могут появиться раздражительность и стервозность.

Фигура такого существа тоже меняется — расширяется таз, жир откладывается по женскому типу — на бедрах. Мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот». Разрастаются грудные железы; теперь, заплывшие жиром, они болтаются впереди, интересным образом дополняя облик этого «мужчины». По некоторым данным, в запущенных случаях из этих грудей начинает сочиться молозиво [7].

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 [7].

Все более проблематичным становится выполнение мужских обязанностей, постепенно развивается импотенция, влечение к женщине заменяется влечением к алкоголю. Таким образом, подтверждаются слова первого рейхсканцлера Германии Бисмарка: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными» (имеется в виду мужское бессилие).

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 (как у овец в Австралии). В нормальном состоянии организм женщины сам вырабатывает столько эстрогена, сколько ей 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 [8,9], нарушению менструального цикла [3]. Все это ставит под вопрос пригодность такой женщины для продолжения 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 [1, 3]. Если у мужчин потребление пива снижает влечение к противоположному полу, то у женщин наоборот увеличивает, что вносит дисгармонию в семейные отношения. Особенно грустно наблюдать девушку с бутылкой пива в одной руке и сигаретой в другой, висющую на каком-нибудь парне на виду у прохожих. Это можно назвать синдромом «кошачьей течки», когда половое влечение у девушки настолько увеличено, что она уже теряет присущую ей скромность и начинает играть активную, доминирующую роль, навязываясь парню. Мимоходом отметим, что в табачном дыме обнаружен целый спектр

фитоэстрогенов [10], а у мужчин курение ведет к импотенции, развивающейся в течение 10—20 лет. Течка является состоянием помешательства, когда разум уже не в состоянии контролировать гипертрофированное желание. К сожалению, девушки иногда принимают это за норму и не подозревают о причинах этого психического расстройства — пиве, курении в сопутствующей рекламе, навязывающей соответствующий стиль жизни и поведения.

Не хочу, однако, чтобы данная статья была расценена, как призыв переходить с пива на более крепкие алкогольные изделия — вино и водку. Именно по такому ложному пути направляется начинающий алкоголик, постепенно увеличивая крепость и потребляемую дозу! 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. Но основной удар алкоголь наносит по мозгу, убивая его клетки и нарушая в первую очередь самые тонкие функции коры головного мозга. Таким образом, несколько упрощая проблему, можно сказать, что если человек хочет сначала стать моральным уродом, а уже потом импотентом, то он пьет водку, а если предпочитает обратную последовательность — сперва импотенция и уже потом дебилизм, то пьет пиво. Нормальному человеку ни пиво, ни водка ненужны.

Впрочем, мужчин и женщин, пристрастившихся к пиву, можно обнадежить — навсегда расставшись с этим пойлом, они дадут своему организму возможность восстановить изначальный гормональный статус и с течением времени смогут вернуть себе утраченное здоровье. Только отказаться от пива для таких людей порой бывает очень сложно. Почему? Здесь уместно опять вспомнить о хмеле.

С точки зрения ботаники ближайшим родственником хмеля является конопля [11], их даже можно скрещивать и получать гибриды. Конопля является источником таких наркотиков, как

марихуана и гашиш. И в хмеле эти наркотические вещества тоже содержатся, пусть и в более низкой концентрации [11]. Помимо этого хмель вырабатывает немного морфина [12] — действующего начала опиума и героина. На самом деле содержащийся в пиве алкоголь тоже является наркотиком — этот факт отмечается в ГОСТ 5964-82 на этанол: «Этиловый спирт — ...относится к сильнодействующим наркотикам». Но к пиву пристрастие формируется незаметнее и быстрее, чем к другим алкогольным изделиям, а лечится пивной алкоголизм с еще большим трудом, чем обычный. Так, Б. Г. Афанасьев (начальник 1-го психотерапевтического отделения госпиталя А. А. Вишневского) отмечает, что зависимость формируется даже по отношению к безалкогольному пиву, и объясняет это именно влиянием других наркотических веществ. Характерно, что иногда у пивных наркоманов появляются симптомы наркотической ломки [13]. Таким образом, подразделяя наркотики на «стартовые» и «добивающие», отнесем табак и пиво к стартовым наркотикам. Пиво особенно опасно тем, что именно через него осуществляется очень раннее, зачастую до 7 лет, приобщение детей к алкоголю. Это обстоятельство имеет крайне негативные последствия для дальнейшего умственного, физического и полового развития подростков.

Пару слов о том, как делают традиционное пиво. Алкогольное брожение осуществляется на основе ячменного солода, углеводы которого перерабатываются пивными дрожжами в этиловый спирт. Однако помимо этилового спирта дрожжи всегда выделяют еще целый «букет» веществ — широкий набор спиртов (метиловый, пропиловый, изо-амиловый и др.), сложные эфиры, альдегиды, кетоны — все то, что известно в народе под названием «сивушные масла». По мере накопления этих ядов и этилового спирта дрожжи погибают, потому что среда становится непригодной для их дальнейшей жизни. Готовое пиво продают потребителям, иногда даже не отфильтровав останки этих микроорганизмов.

В народе правильно говорят: «Пиво — не водка». Действительно, по своим токсикологическим характеристикам

пиво, с учетом потребляемого количества, гораздо хуже водки, оно даже хуже самогона! Ведь производители водки используют для ее приготовления спирт, прошедший специальную очистку. И хотя спирт — это яд, разрушающий в первую очередь мозг, но производители гордятся тем, что очистили его от сивушных масел — еще более токсичных веществ. Даже самогонщики не разливают брагу просто так по банкам, а все-таки ее перегоняют, тем самым хоть частично очищая спирт от тяжелых компонентов сивухи. Согласно ГОСТ Р 51355-99 на водку, содержание в ней сивушного масла не может превышать 3 мг/л, а в пиве содержание этих токсинов составляет 50—100 мг/л! Именно поэтому отравление пивом получается более тяжелым. Однако сивушный привкус в пиве плохо ощущается, потому что он перебит горечью хмеля, специально добавляемого туда. Интересно отметить, что в шишечках хмеля также содержатся некоторые высшие спирты, причем некоторые из них имеют отчетливое действие на деятельность мозга [11].

Широкомасштабных исследований воздействия пива на организм человека до сих пор не проведено, что впрочем, понятно, учитывая заинтересованность пивоваренной промышленности. Однако есть данные, что употребление пива повышает более чем на 30% вероятность развития рака груди, причем отсутствует четкая зависимость от выпиваемой дозы пива [14].

Пиво вызывает целый спектр глазных болезней [15]. Риск развития катаракты и макуло-патии (дистрофия желтого пятна, ведущая к слепоте) увеличивается в 1.5—3 раза [16,17], а одновременное курение усиливает негативный эффект [18,19].

Разберем некоторые вредные советы, кочующие по книжонкам «целителей»:

Советы употреблять пиво беременным женщинам можно без преувеличения считать преступными и современная медицина таких рекомендаций никогда не дает! Алкоголь, быстро проникая в кровеносную систему плода, может проявить свои мутагенные свойства и привести к серьезным нарушениям в формирующихся

органах и системах младенца. Исследования также выявили, что употребление пива существенно снижает уровень как женских, так и мужских гормонов в околоплодных водах, а вес новорожденных заметно уменьшается [20].

Пиво может привести к увеличению количества молока у кормящей матери, однако в этом случае младенец уже с первых дней жизни начнет получать алкоголь вместе с молоком матери, если она пьет пиво, что крайне негативно скажется на развитии его органов и «наградит» его предрасположенностью к алкоголизму.

Иногда можно встретить советы давать столовую ложку пива младенцам для лучшего сна, и это действительно работает. Однако, не говоря уже о побочных наркотических веществах, отметим лишь действие спирта на малыша. На организм ребенка этанол действует в 5 раз сильнее, а если учесть, что его масса в 12—15 раз меньше массы его мамы, то эта доза в 15 граммах пива эквивалентна 1 литру для взрослого. Если его мамаша еще не является поклонницей хмельного зелья, то она может живо представить себе то оглушенное, тошнотворное состояние, которое у нее вызвал бы литр пива, выпитый залпом без закуски. Даже один такой эксперимент — издевательство над ребенком, а вот если поить молодую маму таким образом насильно в течение месяца-двух, то потом ей уже прямая дорога в наркологический диспансер — она пивной алкоголик. К слову сказать, в СССР специальность детского нарколога введена в 1985 году, до этого не было... Хотите обеспечить их работой?! У них дел и так хватает...

Почему люди пьют пиво? Любители этого «напитка» говорят, что им нравится его вкус. Однако большинство людей припоминает, что сначала им не нравился вкус пива, они скорее находили его противным, но постепенно привыкли. Это можно сравнить с первой затяжкой табачного дыма — сначала противно, но, пересиливая себя, человек формирует в себе это пристрастие. Многие любители пива отказываются употреблять безалкогольное пиво, ссылаясь на то, что у него хуже вкус, но статистические исследования показали, что в тестах с закрытыми этикетками они не отличают безалкогольное пиво от обычного [7]. Так почему же

пьют пиво? На первом этапе его пьют, чтобы выглядеть «взрослым», а потом его пьют только потому, что в нем есть алкоголь. Так что все сводится к вопросу: «Почему люди одурманиваются?» Интересно отметить, что в СССР потребление пива начало заметно расти в 70—80 годы, когда государство тщетно пыталось вытеснить водку более слабыми «изделиями» и искусственно занижало цену на пиво. В итоге пиво пользовалось большим спросом именно потому, что это было самое дешевое спиртное в пересчете на алкоголь — на одну копейку можно было приобрести 1,2—1,4 г «пивного» алкоголя и всего лишь 0,5 г водочного. В 1960 году на душу населения в СССР в год приходилось 13 л пива, в 1970— 16 л, в 1980 - 24 л, в 1985 -18 л, к 1990 потребление вновь поднялось до 23 л, а затем резко упало в связи с заметным удешевлением водки и появлением «питьевого» спирта. Пивом стало невыгодно напиваться. Однако к середине 90-х годов пивоваренная промышленность в России начала оправляться: 1995 год — 12 л, 1998 год — 22 л, 1999 год — 29 л, 2000 год — 37 л [7]. В 2005 году объем пивного рынка оценивается уже в 5 миллиардов долларов, а потребление превысило 60 литров пива на душу населения [21]! Что происходит?!

Пивной рынок стал существенным образом переориентироваться на молодежь, для которой не столько важна цена, сколько «символические свойства» пива, активно продвигаемые рекламой. Важным этапом стала поправка, принятая в 1997 г. думой при активном «содействии» пивоваров, которая выводит пиво из-под действия закона, регулирующего рынок алкогольной продукции. Это позволило иностранным корпорациям прийти на наш рынок, наладить здесь крупное производство и сбыт пива, развернуть мощную рекламную кампанию, навязывая соответствующие «ценности» нашим юношам и девушкам. Аналогичные «успехи» и те же методы демонстрируют производители табака, здесь по данным академика РАМН Н. Ф. Герасименко (Всероссийский форум «Здоровье или табак», май 2007 г.) экспансия иностранных производителей на российский рынок достигает 94%. Мало кто подозревает, что на данный момент рынок пива в России также контролируется иностранным

капиталом. Итак, перечислим основных «игроков» пивного рынка, ибо своих врагов мы должны знать в лицо [21]:

Baltic Beverages Holding (Зарегистрирована в Швеции. Основана в 1991 г. финской и шведской пивоваренными компаниями, сейчас принадлежит на паритетных началах компаниям «Carlsberg» (Дания) и «Scottish & Newcastle» (Великобритания)). Основные заводы на территории России в Санкт-Петербурге, Туле, Ростове-на-Дону, а также меньшие в Самаре и Хабаровске. Вместе со своими дочерними (купленными) компаниями «Пикра» (Красноярск), «Ярпиво» (Ярославль, Воронеж) и «Вена» (Санкт-Петербург, Челябинск) **занимает 35,8% рынка** (здесь и далее данные на апрель 2006 г). Производит пиво в основном под следующими марками: «Балтика», «Балтика Кулер» (специально для молодежи), «Арсенальное», «Три Толстяка», «Ленинградское», «Жигулевское», «Невское», имеет целый ряд региональных брендов, например: «Уральский Мастер», «ДБ», «Дон», «Ярпиво», «Волга» «Купеческое», «Легенда» и кое-что выпускает по лицензии: «Tuborg», «Carkberg», «Foster's», «Kronenbourg», «Irish Red». Здесь следует отметить, что на данный момент импорт пива в Россию не так велик и большая часть иностранных марок уже производится внутри страны. Пригрели змею у себя на груди...

Sun Iterbrew {InBev} (родина — Бельгия) **занимает 18,7% рынка**. Основные заводы на территории России в Омске и Клину, а также меньшие в Волжском, Саранске, Перми, Иваново, Курске и Новочебоксарске. Производит пиво в основном под следующими марками: «Сибирская корона», «Клинское», «Толстяк», а также по лицензии «Lowenbrau», «Beck's», «Stella Artois», «Hoegaarden», «Lele», «BagBeer», «Brahma» (в последнем случае не понятно, как индусы терпят такое издевательство над одним из наиболее почитаемых богов своего пантеона. Для русских это все равно, что использовать для пива имя «Иоанн Предтеча» — имя величайшего пророка, никогда не употреблявшего спиртного. Впрочем, в погоне за прибылью пивовары на многое способны.)

Heineken (родина — Нидерланды). Основные пивоварни в

Санкт-Петербурге и Новосибирске. Вместе со своими сателлитами — группой компаний «ПИТ» (Новотроицк, Хабаровск, Калининград), «Шихан» (Стерлитамак), «Волга» (Н. Новгород), «Степан Разин» (Санкт-Петербург), «Патра» (Екатеринбург), «Байкальская пивоваренная компания» (Иркутск) занимает **13,3% рынка**. Производит пиво в основном под следующими марками: «Охота», «Бочкарев», «Три медведя», «Степан Разин», «Патра». Также использует региональные бренды, например: «Амур-Пиво», «Стрелец», «ПИТ Аканулько», «Окское», «Русич» и выпускает по лицензии «Heineken», «Amstel», «Zlaty Bazant», «Edelweiss», «Bud», «Guinness», «Kilkenny», «Buckler» и «Gosser».

Efes Breweries Int. (родина — Турция). Основной завод в Москве, меньшие — в Ростове и Уфе. После приобретения группы компаний «Красный Восток» (Казань, Новосибирск) **занимает - 12,5% рынка**. Производит пиво в основном под марками: «Старый Мельник», «Красный Восток», «Солодов», «Чешский стандарт», «Сокол», «Белый Медведь» а также иностранные марки «Efes Pilsener», «Warsteiner Premium Beer», «Amsterdam Navigator», «Zlatopramen» и «Bavaria».

SABMiller (основана при слиянии South African Breweries (ЮАР) и Miller Brewing (США), зарегистрирована в Лондоне, существенный пакет акций у Altria Group (бывшая **Philip Morris Companies Inc.**)). Занимает 8,7% рынка. Имеет единственный завод в Калуге. Использует марки «Золотая бочка», «Три богатыря» и иностранные «Miller», «Holsten», «Velkopopovicky Kozel», «Pilsner Urquell», «Redd's».

Мы так подробно остановились на этих транснациональных компаниях чтобы показать как ловко они могут маскировать свою деятельность, скрываясь под десятками, если не сотнями торговых марок, большая часть которых имеет невинные русские названия типа «Амур-Пиво». Таким образом они контролируют 89% рынка пива в России, извлекая соответствующую и отнюдь не малую прибыль. Оценив стоимость литра пива в России на данный момент, учитывая уровень потребления в ~60 литров на душу

населения в год и умножив это на 142 миллиона российских «душ» вы можете самостоятельно подсчитать оборот этих компаний...

Интересно отметить, что в странах Западной Европы потребление пива снижается, даже в Германии и Бельгии, но производство при этом растет. Излишки этого плебейского пойла сливают в страны третьего мира.

Пойлом для плебеев пиво считалось в Римской империи. Сами римские граждане пиво не пили, а смердов, напивающихся пивом, презирали, считая скотиной. Таким образом, эти иноземные «благодетели» совмещают приятное с полезным - набивают свои карманы и очищают нашу страну от «излишнего» населения. Выполняют завет, озвученный Мадлен Олбрайт (бывший гос-секретарь США) в 2000 году: «По мнению мирового сообщества в России экономически целесообразно проживание 15 миллионов человек...».

Последнее пожелание « Иванам»...

Мы славно гуляли в республике вашей,
Мы доллары черпали полною чашей.
Пока вы тут пили, мы вас разорили,
Заводы продали, богатыми стали.

И вам всем «здоровья», «живите богато»,
А мы отправляем ресурсы на запад.
И чтобы ни крошки у вас не осталось,
И чтобы здоровых детей не рождалось.

За ваши ресурсы дадим мы вам шприцев,
И спирта цистерны, до смерти упиться.
Наркотики в вены вливайте «богато»,

Валяйтесь, как свиньи, вблизи вашей хаты.

Для нас вы все быдло: дерьмо, папуасы,
Зачем папуасам земные запасы?
Вы слышите, свиньи, мы стали богаты,
Мы скоро отнимем у вас ваши хаты.

Дадим казино, сигареты, секс-фильмы.
Курите и пейте, рожайте дебильных.
Больные, уроды для нас не опасны -
Мы их уничтожим поддельным лекарством.

Вы все постепенно умрете бомжами,
И долю такую вы выбрали сами.
И ваша земля, нам нужна без народа.
Мы вас похороним в любую погоду.
Так будьте «здоровы», «живите богато»,
Насколько позволит вам ваша зарплата.
А если зарплата вам жить не позволит -
Так вешайся, быдло, — никто не неволит.

Автор неизвестен

Братья, зачем нам совмещать неприятное с бесполезным и вредным?! За последние 10 лет по официальной статистике в России каждый год в среднем рождается 1.35 миллиона человек, а умирает 2,20 миллиона человек, из них ~700 тысяч человек от

причин, связанных с алкоголем, и ~400 тысяч человек от причин, связанных с курением, от наркотиков 50—100 тысяч, самоубийства — 30—40 тысяч, убийства — 25-30 тысяч человек. Каждая пятая семейная пара бесплодна.

Эти иностранные кукловоды хорошо умеют манипулировать сознанием человека. Стоит им бросить клич и молодежь уже бежит за клинским. Ведь надо идти в ногу со всем стадом! Реклама Winston — пачка сигарет и надпись «Новый образ настоящего». (Господи! Ну неужели мы уже не мыслим настоящего без сигареты?!) И вот мы уже закуриваем в 10—12 лет. Ведь надо же быть современным! Со страниц похабных журналов внушают нам, что надо брать от жизни все! А раз так, то зачем же останавливаться на табаке и алкоголе? Ведь есть еще и нелегальные наркотики. В этой жизни ведь нужно попробовать все. В каждой вонючей луже поваляться, всю грязь на себя собрать. Кто-то и в петлю потом лезет, ведь это тоже все нужно попробовать...

Нас, как стадо, пытаются гнать по этой дороге, и так мы теряем более миллиона человек каждый год; уже более 15 лет — с тех пор как мы открыли двери этим «гостям».

На самом деле в этой жизни надо попробовать отнюдь не все, а лишь одно, всего одно. Надо попробовать быть (стать) Человеком. Не растением, не скотиной, не фишкой в чужих руках, а Человеком.

Я надеюсь, что мы еще правильно понимаем значение этого слова.

Мне хочется верить в Россию.

Кандидат химических наук

Клименко Иван Петрович

11 сентября 2007 года

kl@server.ioc.ac.ru

Литература

1. S.R. Milligan, J.C. Kalita, A. Heyerick, H. Rong, L. de Cooman, D. de Keukeleire // Identification of a potent phytoestrogen in hops (*Humulus lupulus* L.) and beer // *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 84, 2249-2252 (1999).
2. P. Cos, T. de Bruyne, S. Apers, D.V. Berghe, L. Pieters, A.J. Vlietinck // Phytoestrogens: recent developments // *Planta Medica* 69, 589-599 (2003).
3. S. R. Milligan, J.C. Kalita, V. Pocock, V. Van de Kauter, J.F. Stevens, M.L. Deinzer, H. Rong, D. de Keukeleire // The endocrine activities of 8-prenylnaringenin and related hop (*Humulus lupulus* L.) flavonoids // *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 85, 4912— 4915 (2000).
4. S. Possemiers, A. Heyerick, V. Robbens, D. de Keukeleire, W. Verstraette // Activation of proestrogens from hops (*Humulus lupulus* L.) by intestinal microbiota; conversion of isoxanthohumol into 8-prenylnaringenin // *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 53, 6281-6288 (2005).
5. S. Possemiers, S. Bolca, C. Grootaert, A. Heyerick, K. Decroos, W. Dhooze, D. de Keukeleire, S. Rabot, W. Verstraette, T. Van de Wiele // The prenylflavonoid isoxanthohumol from hops (*Humulus lupulus* L.) Is activated into potent phytoestrogen 8-prenylnaringenin in vitro and in the human intestine // *Journal of Nutrition* 136, 1862-1867 (2006).
6. A. Sierksma, T. Sarkola, C. J. P. Eriksson M. S. Van der Gaag, D. E. Grobbee, H. F.J. Hendriks // Effect of moderate alcohol consumption on plasma dehydroepiandrosterone sulfate testosterone, and estradiol levels in middle-aged men and postmenopausal women: A diet-controlled intervention study // *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 28, 780-785 (2004).
7. <http://adic.org.ua/sobercool/thematic/beer/beer-top.htm>
8. P. Diel, R.B. Thomae, A. Galdarelli, O. Zierau, S. Kolba, S.

Schmidt, P. Schwab, P. Metz, G. Vollmer // Regulation of gene expression by 8-prenylnaringenin in uterus and liver of Wistar rats // *PlantaMedicaid*, 39-44 (2004).

9. G. Rimoldi, J. Christoffel, W. Wuttke // Morphologic changes induced by oral long-term treatment with 8-prenylnaringenin in the uterus, vagina, and mammary gland of castrated rats // *Menopause* 13, 669-677 (2006).

10. T. Takamura-Enya, J. Ishihara, S. Tahara, S. Goto, Y. Totsuka, T. Sugimura, K. Wakabaya-shi // Analysis of estrogenic activity of foodstuffs and cigarette smoke condensates using a yeast estrogen screening method // *Food and Chemical Toxicology* 41, 543-550 (2003).

11. Б.М. Эузук, Р.В. Куцик // Хмель вьющийся (син. хмель обыкновенный). *Humulus lupulus* L. (Аналитический обзор) // *Провизор* 15-14 (2004).

12. R-D. Gibbs // Chemotaxonomy of flowering plants // Montreal; L.: MacGill-Queen's Univ. press, 1974.

13. Б.Г. Афанасьев // Отчет о XVII практической конференции // *Трезвость и культура* 2,7 (2005).

14. K. Katsovyanni, A. Trichopoulou, S. Stuver, S. Vassilaros, Y. Papadiamantis, N. Bournas, N. Skarpou, N. Mueller, D. Trichopoulos // Ethanol and breast cancer: An association that may be both confounded and casual // *International Journal of Cancer* 53, 356—361 (1994).

15. G. Corzo-Alvarez, T. Unibarri-Delgado // Eye damage and lighting among workers in beer industry // *Investigation clinica* 58, 113—126 (1997).

16. L. L. Ritter, R. Klein, B.E.K. Klein, J A Mares-Perlman, S.C.Jensen // Alcohol use and age-related maculopathy in the Beaver Dam Eye Study // *American journal of Ophthalmology* 120, 190-196 (1995).

17. S.E. Moss, R. Klein, B.E.K. Klein, S.C.Jensen, S.M. Meuer

// Alcohol consumption and the 5-year incidence of age-related maculopathy: The Beaver Dam eye study //

Ophthalmology 105, 789-794 (1998).

18. J.J. Harding, R. Van Heyningen // Drugs, including alcohol, that act as risk factors for cataract, and possible protection against cataract by aspirin-like analgesics and cyclopentiazide // *British Journal of Ophthalmologic*., 809-814 (1988).

19. S. Fraser-BellJ. Wu, R. Klein, S.P. Azen, R. Varma // Smoking, alcohol intake, estrogen use, and age-related macular degeneration in Latinos: The Los Angeles Latino Eye Study // *ArnericanjournalqfOphthalmology* 141,79-87 (2006).

20. L. Westney, R. Bruney, B. Ross, J.FJ. Clark, S. Raj guru, B. Ahluwalia // Evidence that gonadal hormone levels in amniotic fluid are decreased in males born to alcohol users in humans // *Alcohol and Alcoholism* 26, 403— 407(1991).

21. Рынок пива России // *Международный аналитический журнал «Пивное дело»* 4 (2006). <http://www.pivnoe-delo.com/?mag=39&op=journal&txt=l> 26

Правда и ложь об алкоголе

(По книгам академика РАМН Ф.Г. Углова составил
Карпачев Д. А., 1992 г.)

Есть мнение, что алкоголь пьют с «устатку», для «аппетита», и что якобы алкоголь способствует пищеварению, улучшает усвояемость пищи.

Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма — чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствиями этого могут быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При регулярном приеме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем и атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или не переваренная, поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и серьезно не лечить, может перейти в рак желудка. При разовом приеме дозы алкоголя 100—150 г и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (стенки желудка имеют белый налет, аналогичный белку сваренного куриного яйца).

Есть мнение, что алкоголь употребляют для «согревания», считая, что увеличивается сопротивляемость организма охлаждению.

Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты есть сущий обман. Нагревается только кожа, которая быстро отдает полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестает отвечать целесообразно на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям.

Есть мнение, что приемом алкоголя можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания.

Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие алкоголь, более уязвимы для вирусных инфекций.

В народе существует убеждение, что алкоголь полезен в холодном климате.

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

Есть мнение, что алкоголь якобы помогает излечению, входя в состав различных лекарств.

Алкоголь является только растворителем и консервантом в лекарствах и так называемыми «лечебными» свойствами не обладает. И в дальнейшем временное лечебное действие лекарства сводится на нет разрушительным действием алкогольного яда.

Те, кто курят и пьют, заявляют, что если они выкурят папиросу, которая сужает коронарные сосуды, а затем выпьют рюмку коньяку, которая, мол, расширяет эти сосуды, то тем самым они добьются нейтрализации действия табака и алкоголя, и сосуды останутся в норме.

Это примитивное и вульгарное суждение в корне ошибочно. Выкуренная папироса действительно суживает крупные коронарные сосуды, коньяк же ведет к подобным изменениям в средних и мелких сосудах сердца. Следовательно, оба эти яда (алкоголь и никотин) дополняют друг друга в своем губительном действии на сердце, хотя выпившему и кажется, что ему стало лучше.

Есть мнение, что алкоголь якобы уменьшает боль и дает чувство облегчения при болезненных состояниях.

Эти утверждения есть чистейший самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. Больной от приема любой дозы алкоголя впадает в состояние эйфории, и ему все, даже его собственная болезнь, представляется в розовом цвете. На самом деле прием алкоголя в любом количестве только усугубляет процесс и приближает трагическую развязку.

Иногда встречается заблуждение, что употребление алкоголя (пива, вина) повышает количество и улучшает качество грудного молока.

Это представление полностью отвергается наукой. Согласно данным физико-химического исследования такое «пьяное» молоко более жидкое, в нем снижено количество белка, столь необходимого для растущего организма. Тяжелые последствия несет для ребенка кормление грудью матерью, употребляющей алкоголь.

Появился даже специальный термин «грудной алкоголизм». Такие дети если и не умирают в раннем возрасте, то растут и развиваются замедленно. Описано немало случаев отравления младенцев, вплоть до появления судорожных припадков оттого, что кормящая мать употребляла вино и пиво в период кормления.

Есть мнение, что якобы под влиянием алкоголя увеличивается физическая работоспособность.

Рядом с расстройством тонких движений наблюдается много излишних и бесполезных. Этим отчасти объясняется тот твердо установленный факт (например, на больших массах людей во время походов), что работоспособность несомненно уменьшается. То же установлено измерением мышечной работы со специальными приборами. Под влиянием алкоголя нормальное чувство утомления и тяжести труда утрачивается, и человек, лишившись этих спасительных регуляторов в нашей обыденной жизни, начинает расходовать нерасчетливо свою мышечную силу,

вызывая этим глубокое, долго не восстанавливающееся истощение нормальной работоспособности.

Часто встречается ошибка, что алкоголь снимает нервные перегрузки, утомление, способствует душевному и физическому расслаблению.

Любая доза алкоголя действует угнетающе на мозг человека. Заметно увеличивается время для обработки информации, биотоки мозга значительно изменяются, что ведет к нервным раздражениям и утомлениям. Алкоголь повышает утомляемость, заставляя организм бороться с ядом, и поэтому нормальный сон не восстанавливает у человека обычной бодрости и не дает ощущение отдыха.

Как наркотическое вещество («Спирт этиловый — сильнодействующий наркотик» ГОСТ 18300-72), алкоголь способен сначала притуплять чувство усталости, неприятные душевные ощущения, к примеру, тоски и озабоченности.

Человеку кажется, что он чувствует себя лучше, что все у него получится и наступила успокоительная разрядка. Однако создав иллюзию и самообман на короткое время, алкоголь не устраняет неприятности, а наоборот, впоследствии еще больше усиливает их, чем осложняет жизнь человека.

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

Ни в коем случае не способствует общению, губя чистоту и искренность во взаимоотношениях! Огрубляет и опошляет все. Под влиянием алкоголя парализуются психические центры; у человека начинают преобладать чувства, не сдерживаемые разумом. Он становится чересчур откровенным и общительным, легкомысленным, лишается способности точно оценивать окружающее, перестает замечать опасность. Неумеренная оживленность и жестикуляция, хвастовство — также следствие начавшегося паралича сознания и воли. Человек под действием алкоголя не стыдится вести себя непристойно, выражается

нецензурно при женщинах и детях.

Неверно утверждение, что алкоголь увеличивает творческие способности, стимулируя фантазию.

Спирт губит саму возможность творчества, за фантазию принимаются галлюцинации, вызванные алконаркотиком. Нарушаются сложные психические процессы,— ассоциации, которые страдают в двойном отношении: во-первых, их образование замедлено и ослаблено, и во-вторых, существенно изменяется их качество: вместо внутренних ассоциаций часто проявляются ассоциации внешние, нередко стереотипные, основанные на созвучии, на случайном внешнем сходстве предметов. Даже при разовом приеме алкоголя высшие центры мозговой деятельности поражаются на период от 8 до 20 дней. Если же отравление алкоголем происходит систематически, то работа этих центров не восстанавливается, мышление становится шаблонным, лишаясь свежести и оригинальности. В результате длительной интоксикации у пьющих разрушается импульс к труду, они становятся неспособными не только к творческой работе, а вообще к систематической работе, и постепенно совсем перестают трудиться. Окончательно притупляются способности к творческому мышлению, синтезу, а потом эти высшие свойства человеческого мозга исчезают и вовсе. Возникают психические нарушения и происходит деградация личности.

Незаметна скрытая ложность часто звучащих в быту фраз «злоупотребляет алкоголем (пивом, вином, водкой)» или «не злоупотребляет алкоголем».

Использование по отношению к алкоголю термина «злоупотребление» — ошибочно и не правомочно. Если есть злоупотребление, то, подразумевается, что есть употребление не во зло, а в добро, то есть полезное употребление. Но в отношении алкоголя такого употребления нет, как нет и употребления безвредного. Любая доза алкоголя вредна. Дело лишь в степени вреда. Схема навязывания ложного словесного стереотипа проста: «злоупотребление» — «норма употребления» — «безвредное

употребление» — «полезное употребление». Любое употребление алкоголя есть злоупотребление. Правильно говорить «отравляться алкоголем» (пивом, шампанским, вином, водкой и т. д.) или «не отравляться алкоголем».

Существуют и поддерживаются средствами массовой информации стойкие предрассудки о том, что можно пить «культурно», «умеренно» и малые дозы алкоголя безвредны, а иногда даже и полезны.

Это самый коварный термин — «культурное», «умеренное» употребление. Достаточно призвать людей пить «умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету, и многие из них станут алкоголиками. Пропаганда возможности «культурного», «умеренного» потребления алкогольных напитков наносит огромный вред обществу, общественному сознанию, дезориентирует его. Безусловный вред, наносимый, так называемым «культурным», «умеренным употреблением» алкоголя, неизбежно обусловлен следующим:

1) Пиво, шампанское, вино, водка и т. д. — разнoproцентные растворы спирта в воде с небольшими вкусовыми, ароматическими и красящими добавками, введенными с целью замаскировать отравляющее действие алкоголя.

2) Неважно, что пьют, существенно только — сколько при этом алкоголя в перерасчете на чистый спирт поступает в организм.

3) Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию ионизирующей радиации. «Культурно» пьющий также верно разрушает свое здоровье, как и пьющий не «культурно». «Культура питья» — не что иное, как маскировка алконаркотического отравления. И если серьезно задуматься, то диким, окажется сам факт «культурного употребления» алкоголя: как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах?! Главной расплатой за «культурное», «умеренное» употребление алкогольных изделий и пропаганду этой возможности является ухудшение здоровья будущих

поколений и вовлечение в порочный круг отравления алкоголем, со всеми вытекающими последствиями, детей, подростков и юношества. Распространение алкоголя и пропаганда его «культурного», «умеренного» употребления алкоголя держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя. Нередко стоит человеку узнать всю правду об алкоголе, как он перестает отравляться этим ядом.

* * *

О сущности алкоголя и его влиянии на организм человека, семью, общество и в целом на нашу страну доступно и очень увлекательно рассказано в фильме проф. В. Г. Жданова «Причины вымирания народов России».

Если вам нужен этот DVD-диск пишите по адресу kl@server.ioc.ac.ru; ssk77@mail.ru или звоните по тел.: 8-915-113-10-77, 8-916-200-77-20

Также можете посетить интернет-сайты; sbnt.ru, tvereza.info, trezvostrus.ru

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ СОЮЗА ССР
СПИРТ ЭТИЛОВЫЙ
РЕКТИФИКОВАННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ГОСТ 18300-72

Издание официальное
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ
СТАНДАРТОВ СССР

Москва

Утвержден и введен в действие
Постановлением Государственного комитета
стандартов Совета Министров СССР от
26.12.1972 №2329

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

5.1 Этиловый спирт—легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

Стандарт (от англ. standard — норма, образец, мерило), в широком смысле слова — образец, эталон, модель, принимаемые за исходные для сопоставления с ними других объектов; нормативно-технический документ по стандартизации, устанавливающий комплекс норм, правил, требований к объекту стандартизации и утвержденный компетентным органом.

ГОСТ, Государственный стандарт, одна из основных

категорий стандартов, установленных государственной системой стандартизации в СССР. ГОСТы в СССР имели силу закона.

ВНИМАНИЕ! Пиво, шампанское, вино, водка и т.д. — ядовитые наркотические изделия!

Очнись, Великая Россия!
И с пьяных четверенек встань.
Довольно алчным ханам змия
Платить чудовищную дань!

Быть или пить - всего два слова,
Но в них душою мы горим.
Вот наше поле Куликово,
Вот где за Русь мы постоим.

И если хочешь ты Отчизне
Хмельные путы разорвать,
Вернуть народ свой к трезвой жизни,
Будь трезвым ты, встань в нашу рать.
Борис Кардаш. 17 лет, 1984 г.

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

Письмо

курящей девушке

*Заимствовано с небольшими сокращениями из книги
Ф. Г. Углова «Правда и ложь о разрешенных наркотиках»,
М.: Форум, 2004.*

Чем объяснить, что такая глупая забава, как курение получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. Можно только удивляться неприязнительности наших девушек и женщин, целующих курящих мужчин, от которых на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы перегаром.

Еще удивительней, когда мужчины целуют курящих женщин. Ведь поцелуй должен доставлять наслаждение. О каком наслаждении может идти речь, когда ты прикасаешься к губам, от которых пахнет гнилью?!

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака легких. И сотням — я не оговорился — сотням я вынужден был отказать, поскольку уже ничего нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, чем отказ больному в помощи из-за собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать свое бессилие, когда речь шла о спасении пораженных легких многолетних курильщиков.

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение — дело добровольное. Только раз ты уж начала читать мое письмо,

позволь мне высказать свое мнение, чтобы потом твое отчаяние не разрывало мне сердце, сердце не только хирурга, но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой. Жалобы одинаковы и начинаются с фразы: «Что-то у меня с легкими...» Как-то мой хороший знакомый обратился ко мне с такими же словами. Договорились о встрече, но пришел он только через несколько месяцев. Когда на операционном столе ему вскрыли грудную клетку, оказалось, что все уже проросло метастазами и ничем нельзя ему помочь. Тяжело, когда умирает больной. Еще тяжелее, если этот больной — твой близкий друг.

Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь. Ты не лошадь, ты человек. Не буду говорить и о том, что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8—12 лет. Ты еще молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. Каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе 20. Что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95—98 случаях из 100 — курение. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов — 67 лет, а курильщиков — 47 лет. Тебе только двадцать, до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о своих планах на будущее. Я могу допустить, что в таких планах замужество еще не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом. Социологи задали вопрос: «Почему вы курите?» 60% девушек ответили: это красиво и модно. А 40% курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Это можно понять,

поскольку желание нравиться заложено в тебе природой. Но нелишне бы знать и мнение мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов. Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» — 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно. Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» — 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно. Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» — Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им все равно. Остальные были категорически против.

А теперь подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда это пошло? На мой взгляд, сигарета в твоих руках — как сигнал: ты современна. А значит, и к любви, и к дружбе относишься с изрядной долей легкомыслия. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая о том, что представляют собой временную забаву. Да-да, ты, курящая девушка, временная забава. Мне кажется, что закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой пагубной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть ту катастрофу, что тебя ожидает?

Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты усомнишься — оглянись, посмотри на курящих женщин старше себя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает обоняние, и испортятся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто

сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно пахнет. Этот запах нас только неприятен, что не удивляйся, если кто-то из знакомых парией станет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью от того, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намого старше своих некурящих ровесниц. Вот она - настоящая цена твоего курения. Ты не привлечешь к себе, а наоборот, оттолкнешь любого серьезного парня. Попробуй представить себя рядом с некурящей ровесницей. И если сравнение не испугает тебя, и ты не увидишь особой разницы между вами, позволь заметить тебе, что внешний вид — это еще не главный показатель. Чем раньше ты начала курить, тем опаснее для тебя воздействие ядовитого табачного дыма. А если ты пристрастилась к курению задолго до того, как в тебе начались возрастные изменения, то медленнее происходит развитие твоего организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, понижается содержание кислорода в крови за счет соединения гемоглобина в крови с угарным газом — одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяются вредные вещества: никотин, сероводород, аммиак, окись углерода и др. Среди них особенно опасен бензирен - сильный канцероген («канцер» по латыни рак).

Если ты любознательна, тебя, возможно, заинтересуют данные американских исследователей. В табачном дыме обнаружено значительное количество радиоактивного полония-210. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в семь рад выше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин — это наркотик. Точно так его именует высший орган мировой медицины — Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее отказаться от сигарет.

Ты закурила... Дальше все идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратимо придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Но давай поговорим о другом. Может, тебе будет интересно узнать, что женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твое курение скажется на его жизнеспособности). У курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии при родах. И еще один несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл думать о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, Вы уже никогда не сможете родить».

Сейчас тебе трудно в это поверить, но в моем опыте сотни таких случаев. У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не сможет родить,

хотя ради этого готова на все, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением, — ведь природа создала тебя, чтобы ты стала матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей.

Когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И что муж может тебя оставить. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай — стоит тебе закурить и через несколько минут никотин поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. Этим ядом ты невольно травмишь его. Ученые проследили особенности развития детей, чьи матери курили во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Кстати, среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития.

Твой ребенок все время будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Даже если ты курила в коридоре или на лестничной площадке. Крошечной концентрации дыма, проникшего в комнату, будет достаточно, чтобы у твоего ребенка неожиданно повысилась температура.

У курящих матерей сто процентов детей курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее обрекла его на те же мучения.

Я вспоминаю страшный случай. В одном из интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было больное сердце — он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята,

накурился «досыта».

В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее начинают курить 67%

мальчиков и 78% девочек. По данным ВОЗ, 80% курящих детей сохраняет эту вредную привычку, став взрослыми. Установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из ста он будет курить всю жизнь.

Подумай!

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что выглядишь красивее? Видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами — ах, как красиво, как модно! Ты одна из тех, кто не осознает, что творит, а когда им говоришь о последствиях, безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И, пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. Твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как преступление перед самой собой. Да-да, ты можешь написать себе памятку в три слова: «Курение — медленное самоубийство». И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на самом трудном этапе твоей жизни тебе понадобится моя помощь как хирурга... Пока же могу предупредить, что курение обречет тебя на частые болезни. Это и стенокардия, и инфаркт в молодом возрасте, и язва желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, было установлено, что только двое из них не курили. Среди больных раком легкого 95% курящих. И если у курящего не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев имеется предраковое состояние.

По данным ВОЗ, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к **нашим** условиям, окажется, что мы ежегодно теряем пятьсот тысяч

человек! В их числе можете оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые...

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твое безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же табачные изделия продают в таком изобилии?» Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако это иллюзии. Страна и народ теряет от табака много больше, чем приобретают. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Я — врач и обязан предложить тебе сделать выбор.

*Академик РАМН Ф. Г. Углов**

Ты, наверное, знаешь, что бросить курить не так-то просто. Но важно пытаться это сделать. Если в прошлом у тебя не получилось — проанализируй свои ошибки. Дорогу осилит идущий! В России 2 млн. девушек уже смогли пройти этот путь. Присоединяйся! Если нужно, ищи помощи там, где живешь. Если не знаешь куда обратиться, можешь обратиться к нам. Короткий курс в 3—5 дней — и дело сделано — ты свободна! Будем бросать курить вместе!

Пишите по адресу [**kl@server.ioc.ac.ru**](mailto:kl@server.ioc.ac.ru) или звоните по тел. **8-915-113-10-77**. Также можете посетить интернет-сайты: [**www.ataca.ru**](http://www.ataca.ru); [**www.nosmoking.ru**](http://www.nosmoking.ru)

* Ф. Г. Углов — старейший член Российской академии медицинских наук, родился 5 октября 1904 г. Занесен в книгу рекордов Гиннеса, как самый долгодей-ствующий оперирующий хирург.

Неужели ваше дело «табак»?!

Письмо мужчине

Здравствуйте! Я, как и вы, давно знаю, что такое табак. Но те данные, которые стали известны в последнее время, оказались настолько поразительны, что я решил написать это письмо. Здесь я не буду говорить всякую ерунду о том, что «капля никотина убивает лошадь». Мне, как и вам, нет никакого дела до этой кобылы. Буду писать совсем о другом...

Я вас не знаю, но вряд ли ошибусь, если предположу, что вы курите. За последние 10 лет Россия вышла на первое место в мире по этому показателю — у нас уже курят две трети мужчин. Как получилось, что мы закурили? Этот выбор был сделан за нас. Вспомним, как это произошло... Приобщение к сигарете у 80% курильщиков происходит еще до того, как они заканчивают школу. С самого детства мальчика в нашей стране подталкивают к курению. Работают СМИ, кинофильмы, реклама. А это абстрактное «Минздрав предупреждает» вряд ли может сыграть какую-то роль. Вообще технологии манипуляции сознанием, когда человека исподволь подводят к принятию невыгодного

для него решения, — предмет отдельного разговора. Вряд ли здесь можно говорить об осознанном выборе. Вот мы выкурили нашу первую сигарету. Ощущения отвратительные, но мы не хотели показаться слабаками и через какое-то время выкурили вторую... Всё, свершилось! Человек, выкуривший всего две сигареты, останется курильщиком на долгие годы с вероятностью более 50%. Почему никто не сказал нам об этом, когда мы начинали?

Нам «забыли» сказать и о том, что никотин является наркотиком. Именно поэтому отказаться от сигареты так сложно. Всемирная организация здравоохранения в Рамочной конвенции по борьбе с табаком, постановила (статья 4.1): «Каждый человек должен быть проинформирован о последствиях для здоровья, наркотическом характере и смертельной опасности в результате употребления табака». Эту конвенцию подписали уже 168 стран. Из крупных государств не подписали только США (основной производитель табака) и Россия (крупнейший рынок табака). Ну, с Америкой все понятно, а Россия-то почему? Что, кому-то у нас выгодно, чтобы люди курили? Да, именно так! В 1993 г. правительство РФ подписало договор с несколькими транснациональными табачными компаниями. Это соглашение, о котором вряд ли говорили в новостях, открыло им доступ на наш рынок. В короткие сроки были скуплены все наши сигаретные заводы, увеличена их мощность, построены новые, начата агрессивная реклама. Сейчас уже 94% табачной промышленности РФ принадлежит иностранному капиталу. За 10 лет потребление сигарет в нашей стране выросло почти вдвое, причем не только среди мужчин. Активно начали приобщать к курению женщин, юношей, девушек. Ах, как же здорово умеют они рекламировать свой ядовитый товар!

Удивительно как дешево стоят у нас сигареты — пачка дешевле батона хлеба! Но, учитывая дешевизну сырья, даже при этих ценах за жизнь среднего курильщика Phillip Morris & Co.

получат с него - 10 000 \$, из них 2 тысячи отдадут нашему государству в виде акцизов. Так значит тогда в 1993 г. вашу жизнь продали всего лишь за 2 000 долларов?! Пустячок, а неприятно...

Казалось бы, не такая уж это для вас проблема. Какое вам дело до всей этой политики? Подумаешь - невинная привычка, обходящаяся в 10-20 р. в день. Вы, конечно, знаете, что курение вредно для здоровья. Это всем известно. Но что стоит за этой привычной фразой? **Каждый второй курильщик умирает от болезней, связанных с курением!** Я отнюдь не пытаюсь напугать вас смертью — это было бы напрасной тратой времени. Проблема не в том, что вы умрете. В конце концов, все мы умрем. Вопрос в том, как и когда умереть — хотелось бы оставаться мужчиной даже в этом.

Одна из причин смерти курильщиков - рак (легких, гортани, пищевода, желудка, кишечника). Некоторые из этих видов рака почти не поддаются лечению, выявляются, как правило, поздно, и смерть наступает в течение года или двух. За один только день (!) в России умирает от рака 900 человек, из них 300 случаев вызваны курением. Это ведь все равно, что два самолета каждый день падают! Но почему-то никто об этом не говорит... А вы знаете, каково это — умирать от рака? Я живу в Москве, где находится главный онкологический центр. Обычно, проходя мимо, я с замиранием сердца поглядывал через забор на это серое массивное здание. И вот однажды я очутился по ту сторону забора. К счастью, не по личному делу — просто наша лаборатория начала с онкологами совместные исследования. Внутри здания оказалось чисто и довольно светло. Внешне все нормально, но повсюду это ощущение смерти. Магазин париков на первом этаже, и морг, прилепившийся прямо к основному зданию, и цветочный киоск, где продавщица привычно отсчитывает по 2,4,6,8... У вас родные, близкие есть? Вы-то умрете, а им каково будет? Вы о жене своей подумали? А дети? Этот год агонии станет для них адом. Ведь вас не положат в тот

современный центр. Будете лежать в районной больнице, а ближе к концу вас выпишут домой — кому нужен неизлечимый? К этому моменту уже мало что останется от того человека, которым вы когда-то были. Уже не сможете встать с постели, и ваша жена будет ходить за вами. Я понимаю, что вы любите, когда о вас заботятся. Я тоже люблю, но вряд ли забота такого рода вас устроит. Ощущать себя слабым и беспомощным?! Не знаю, как для вас, а для меня все что угодно, только не это!

Ко мне как-то подошла племянница, ей тогда было четыре года, и вдруг спросила: «Скажи, моя мама умрет?». «Почему ты так решила?» - переспросил я. «Ну как же, она ведь курит, значит умрет!». Я медлил с ответом, подбирая слова. «Понимаешь, она просто умрет раньше. Могла бы дожить до 70-ти, а так жизнь будет лет на 20 короче», —попытался я спрятаться за цифрами. «А кто мне тогда будет готовить еду?» — ошарашила она меня следующим вопросом. «Ну, к тому времени ты, наверное, уже вырастешь. Сама сможешь». «Нет, я не умею!» «Тогда тебя папа будет кормить». «Нет, папа тоже готовить не умеет!» Мне показалось, что она сейчас заплачет. Я попытался успокоить ее, но она так и ушла, повторяя по кругу. «Мама курит. Мама умрет! А папа готовить не умеет. Кто меня будет кормить? Мама курит!..» В глазах ее стояли слезы. Ну что я должен был ей сказать?!

Возможно, у вас тоже есть дети. Предположим, что их двое. Почти наверняка оба они закурят, а значит один из них от этого умрет. Кто в этом виноват? Их папа — самый сильный, самый мудрый, тот, на которого они равняются во всем и пытаются подражать. Думаете, можно продолжать курить, а им сказать: «Не делайте, как я»? Не поможет! Дети не терпят лицемерия.

Если вы курите в присутствии своей жены, то, судя по статистике, вы отнимете у нее 4 года жизни. Вы действительно

этого хотите?! Вероятность для нее получить рак легких на 30% выше, чем у ее подруг, живущих в нормальных семьях. Дело в том, что организм вашей жены более слабый, да и к табачным ядам он не так адаптирован, как ваш. Поэтому несомненно, что вы наносите ей вред. Кто будет за это отвечать?!

Медицинские данные также неоспоримо доказывают, что курение табака крайне негативно скажется на вашем будущем потомстве. Самые нежные клетки в вашем организме — это сперматозоиды. Кровь разносит яды табачного дыма по всему организму. Маленькие хвостатые головастики, зародыши ваших будущих детей, не имеют возможности к восстановлению. Часть из них умрет от табака. Ну, туда им и дорога! Но другая часть будет повреждена, но останется жить с поврежденными, мутированными генами. Лучше бы они умерли! Доберется такой полудохлый сперматозоид до яйцеклетки и родится на свет ребенок с «заячьей губой», «волчьей пастью», астматик, невротик или просто ребенок с ослабленным здоровьем, отставанием в умственном и физическом развитии. Кто будет за это отвечать?! Господа Бога винить будете? А с ребенком таким что делать будете?

К счастью, природа предусмотрела защитный механизм в этом случае. Во-первых, вероятность зачатия при вашем участии снижена просто потому, что часть сперматозоидов преждевременно гибнет, а у других снижена активность. Есть и второй защитный механизм, он действует медленнее, но неотвратимо — это импотенция. Она у вас будет неуклонно развиваться, и лет через 15—20 после начала курения вы уже не сможете зачать ребенка по чисто «техническим» причинам. Стать импотентом в 30 лет... Но вашим нерожденным детям может и повезти — вы можете стать импотентом и сегодня после очередной табачной соски. Интересно, почему в России каждая пятая пара бесплодна?

Вы, наверное, замечали, как быстро вымирает и

деградирует наш народ, причем по большей части за счет мужчин. Водка, пиво и табак делают свое дело. Женщинам приходится замещать нас во всех сферах деятельности, что раньше было немыслимо. Они уже и шпалы кладут и стены штукатурят. Их берут в ГАИ и милицию. Женщина-милиционер — раньше такого даже в анекдоте не встречалось! А что делать? Мужики—то пьяницы, то астматики, то чахоточные. В России в среднем за последние 10 лет каждый год рождается 1.3 миллиона человек, а умирает 2.2 миллиона, из них 400 тысяч человек от причин, связанных с курением. Выходит,—каждый третий мужчина именно от табака гибнет! А ведь умирают они молодыми — и в 50 лет, и в 40 и в 30. Не вы виноваты в том, что лет в 14—16 вас одурачили, сунув в зубы эту вонючую наркотическую соску. Но сейчас, когда вы взрослый мужчина, надо решить этот вопрос для себя раз и навсегда. Кто-то за океаном на вас наживается и вместе с тем губит наш народ. Подумайте, что без объявления войны они каждый год уничтожают 20 дивизий боеспособных мужчин! Не ради себя, но ради своих детей, ради своей семьи, ради своего народа будем мы что-то делать или так и подохнем на обочине истории?! Будьте мужчиной — вас от свободы отделяет один решительный шаг. Сделайте его!

С верой в Вас,

кандидат химических наук

Иван Клименко.