



**Зберегти  
СВОБОДУ**

**Зберегти свободу** / Укл. О. А. Почекета; пер.: Д. І. Бачурський,  
О. А. Почекета. — Київ, 2008. — 64 с.

В епоху катастрофічного підвищення рівня споживання алкоголю у нашій країні читачу пропонується переосмислити існуюче у суспільстві ставлення до цієї речовини.

У книзі викривається прихована сторона солодких закликів до «культурного» та «помірного» її споживання, розповідається про вплив на людину малих доз алкоголю, висвітлюється вплив звички до цих малих доз на наше суспільство.

Дати читачу вибір між звичним, «традиційним» вживанням спиртного та абсолютною, свідомою тверезістю — ось основна мета даного видання.

*Рецензент:*

Маюров Олександр Миколайович,  
президент Міжнародної академії тверезості.

*Особлива подяка за допомогу у створенні книги:*

Калінчуку Федору Михайловичу;  
Чічерову Михайлу Валерійовичу;  
Лядишеву Костянтину Костянтиновичу;  
Сушинському Сергію Олександровичу;  
Філюк Людмилі Олексіївні;  
Грініченку Івану Олексійовичу.

## ПЕРЕДМОВА

Чи стане хтось серйозно сперечатися з тим, що наш спосіб життя значною мірою залежить від наших звичок? Вони дозволяють доводити деякі рутинні дії до автоматизму, позбавляють від необхідності щоразу заново замислюватися, що і як потрібно робити.

Сукупність наших звичок дає уявлення про наш характер: ми звикли бути такими, якими ми є. Але не завжди звичне і, здавалося б, зрозуміле є найкращим вибором. Часом ми вчиняємо «за звичкою», особливо не замислюючись над своїми діями — і результати бувають небажані...

Від вміння правильно чинити в різних ситуаціях дуже багато залежить в нашому житті. Особливо в умовах, коли на шляху раз у раз зустрічаються всілякі спокуси, випадкові або ж кимось розставлені пастки, що уводять від правильних рішень, а часто — і взагалі від будь-яких роздумів.

Як же навчитися не потрапляти у пастки, не збитися з правильного шляху і завжди робити вільний вибір? Як мінімум, не завадить позбавитися від шкідливих звичок, що є перешкодою в досягненні успіху. І це зовсім не складно, якщо побачити, усвідомити їх, зрозуміти, як вони формуються, і чесно відповісти собі на питання: «Яку користь вони мені приносять?»

Ця абсолютною необтяжлива за об'ємом книга — про одну з найнепомітніших, але водночас — найшкідливіших звичок, від якої страждає наше суспільство. Але адресована вона не безнадійним її заручникам, а **передусім — вільним від цієї згубної звички людям**, які бажають свою свободу зберегти і зміцнити. І, звичайно ж, виховати вільних, здорових дітей.

Відразу хочеться попередити, що викладені тут факти взяті не «зі стелі», а з надійних, авторитетних джерел. Проте зроблені з них висновки не претендують на істину в останній інстанції, а спонукають до їх критичного осмислення. Тому озбройтесь надійним інструментом, який ще ніколи не підводив старанного дослідника, — логічним мисленням, і приготуйтеся дізнатися дещо цікаве.

Все, з чим Ви не змогли погодитися після тривалого самостійного аналізу, пропонуємо **викласти письмово і надіслати на нашу електронну адресу**, розміщену наприкінці книги. Разом ми обов'язково докопаємося до істини!

*Костянтин Лядишев, Юрій Клейнос, Олександр Почекета*

## ЗМІСТ

<b>ФАКТИ: ВІДОМІ І НЕ ДУЖЕ</b> .....	3
Що таке етиловий спирт? .....	3
Наркотик чи харчовий продукт? .....	4
Застосування розчинів етанолу .....	6
Механізми насилля над особистістю .....	7
Алкоголь — особистий ворог кожного .....	9
Удар по мізках .....	10
Постріл прямо в серце .....	11
Легкий спосіб позбутися шлунку .....	12
... і заробити діабет .....	13
Живцем похована печінка .....	13
Удар по нирках .....	14
«Святкові» діти .....	14
Деградація особистості .....	16
Смертельний вирок .....	17
Україна — смертельно п'яна країна .....	17
Пиво — найнебезпечніша алкогольна суміш .....	19
Кому вигідно споживання населення? .....	22
Ми самі оплачуємо власне знищення .....	25
На порозі генетичної смерті .....	27
Як вберегти від алкоголю своїх дітей? .....	29
Таємниці тверезої людини .....	31
Теорія тверезості та «теорія культурного пиття» .....	32
<b>НАЙНАХАБНІША БРЕХНЯ ПРО АЛКОГОЛЬ</b> .....	35
БРЕХНЯ №1: «малі дози алкоголю корисні» .....	35
БРЕХНЯ №2: «алкоголь допомагає спілкуванню» .....	36
БРЕХНЯ №3: «алкоголь знімає стрес» .....	37
БРЕХНЯ №4: «алкоголь підвищує апетит» .....	37
БРЕХНЯ №5: «вино містить багато вітамінів» .....	38
БРЕХНЯ №6: «спирт успішно застосовується у медицині» .....	38
БРЕХНЯ №7: «алкоголь зігріває, допомагає при застуді» .....	39
БРЕХНЯ №8: «вино захищає від інфаркту» .....	40
БРЕХНЯ №9: «алкоголь спеціально виробляється організмом» .....	41
БРЕХНЯ №10: «вино виводить радіацію» .....	42
БРЕХНЯ №11: «отруїтися можна лише сурогатом» .....	42
БРЕХНЯ №12: «сухий закон користі не приносить» .....	42
<b>ДЕМАГОГІЯ АЛКОГОЛЬНА</b> .....	45
«Коли вип'ю — мені добре!» .....	45
«Всі люди п'ють» .....	47
«Тверезників не поважають у компаніях» .....	48
«Але ж багато знаменитих людей пили!» .....	49
«Звісно, алкоголізм — зло. Але якщо не зловживати?» .....	50
«А як же «культура» пиття?» .....	50
«Як же можна не випити на свято?» .....	52
«А на весіллі? Адже це традиція!» .....	53
«Припини пити, коли захочу!» .....	54
«Наш народ завжди пив, і досі не вимер» .....	55
«Хіба можливо прибрати алкоголь?» .....	55
<b>ЧОМУ НЕ МОЖНА МОВЧАТИ ПРО ТВЕРЕЗІСТЬ?</b> .....	58
Як повернути суспільству тверезість? .....	58
Що особисто я можу зробити для отверезнення свого народу? .....	62
Рекомендована література .....	63
Джерела додаткової інформації .....	64

# ФАКТИ: ВІДОМІ І НЕ ДУЖЕ

## ЩО ТАКЕ ЕТИЛОВИЙ СПИРТ?

Етиловий спирт (етанол, алкоголь) — сильнотропна<sup>1</sup> мутагенна<sup>1</sup> нейротропна<sup>2</sup> протоплазматична<sup>3</sup> наркотична отрута.

У хімічній термінології алкоголями називається велика група органічних сполук.

Ось базові відомості про спирти зі шкільної програми:

Насиченими одноатомними спиртами (алканолами, алкогольями) називаються органічні сполуки, що містять одну функціональну групу OH.

Загальна хімічна формула:  $C_nH_{2n+1}OH$ ;

метиловий спирт (метанол):  $CH_3OH$ ;

**етиловий спирт (етанол):  $C_2H_5OH$ ;**

пропіловий спирт (пропанол):  $C_3H_7OH$ ;

і т. д.

Нижчі спирти (до пропілового) розчиняються у воді у будь-яких відношеннях. Молекулярний водневий зв'язок між молекулами спирту та води не дозволяє отримати 100%-й етиловий спирт. Тому абсолютним спиртом називають розчин етанолу, що містить не більше 1% води.

Температура кипіння  $C_2H_5OH$  становить  $78,4^\circ C$ . Горить безбарвним полум'ям з виділенням тепла.

**Етиловий спирт — наркотик.** При введенні в організм людини у неї послаблюється увага, загальмовуються реакції, порушується координація рухів. **Тривале вживання** призводить до **глибоких порушень** нервової системи, захворювань серцево-судинної системи, травного тракту.

Етиловий спирт широко застосовується як технічна рідина (у амортизаторах, гальмівних пристроях, гідросистемах тощо), **є хорошим розчинником**: не лише у будь-яких пропорціях розчиняється у воді, але й **чудово розчиняє багато органічних речовин**. Гарна сировина для хімічної промисловості, чудове паливо.

<sup>1</sup> Ушкоджує клітини чоловічого і жіночого організму, з яких пізніше розвиватиметься нове життя: діти народжуються з розумовими та фізичними відхиленнями.

<sup>2</sup> Вибірково діє на нервову систему.

<sup>3</sup> Діє на протоплазму живих клітин нашого організму, ушкоджуючи її.

## НАРКОТИК ЧИ ХАРЧОВИЙ ПРОДУКТ?

Найбільш авторитетною (але чомусь маловідомою навіть серед інтелігенції) є думка з цього приводу Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я:

### СПЕЦІАЛЬНЕ РІШЕННЯ

28 сесії Всесвітньої Організації Охорони здоров'я  
(1975 рік)

## АЛКОГОЛЬ — НАРКОТИК, ЩО ПІДРИВАЄ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Звісно, цей висновок не був науковим відкриттям: його було опубліковано лише як офіційне підтвердження давно відомого в науці факту. Медицина вже 300 років діагностує алкоголь як **наркотичну нейротропну і протоплазматичну отруту**, тобто отруту, що діє на нервову систему і всі органи людського організму, руйнуючи їх структуру на клітинному і молекулярному рівнях.

У «Великій радянській енциклопедії» (том 2, стор. 116) також чітко визначено: **«етанол відноситься до наркотичних отрут»**. «Санітарно-гігієнічні норми і правила» від 1999 року характеризують алкоголь як **«речовину з доведеною для людини канцерогенністю»<sup>4</sup>**.

Проте й досі знаходяться так звані «вчені», які продовжують наполегливо доводити всім, що алкоголь, — це «харчовий», та ще й «дуже корисний», продукт. Хтось щиро помиляється, комусь за це непогано платять. Але у будь-якому випадку вони **дезорієнтують суспільство, привчаючи легковажно ставитися до наркотичної отрути**. Замість того, щоб підняти питання про повне виключення етанолу з харчової промисловості і про захист населення від алкогольної епідемії, ці «вчені» вперто і бездоказово наполягають на своїй помилковій і шкідливій установці.

Щоправда, алкоголь прийнято вважати **«специфічним» харчовим продуктом**: на нього наклеюють спеціальні акцизні марки; його чомусь не рекомендують давати дітям і вагітним жінкам...

Але, незважаючи на всі ці «заходи безпеки», тепер уже не тільки лікарні, але й усі кладовища переповнені жертвами цього «продукту». А переважна більшість тих, хто сидить у в'язницях скоїли злочини саме під його «специфічною» дією.

<sup>4</sup> Канцерогенність — здатність викликати злоякісні пухлини (рак).

Ще в 1910 році Всеросійський з'їзд з боротьби із пияцтвом і алкоголізмом, на якому зібралося 150 лікарів і вчених медиків, спеціально розглядав це питання.<sup>5</sup> В результаті було винесено спеціальне рішення:

**Харчовим продуктом може бути лише така речовина, яка є абсолютно нешкідливою для організму.**

**Алкоголь же як наркотична отрута в будь-яких дозах завдає людині величезної шкоди: отруюючи і руйнуючи організм, він скорочує життя людини в середньому на 20 років.**

А в 1915 році XI-й Пироговський з'їзд російських лікарів прийняв наступну резолюцію:<sup>6</sup>

**Алкоголь не може бути віднесено до засобів харчування, із чим необхідно ознайомити населення.**

Але при всій очевидній непридатності цієї небезпечної хімічної речовини для внутрішнього вживання, вона є головним інгредієнтом різноманітних **наркотичних сумішей**, що пропонуються населенню в якості «**напоїв**».

Пиво, вино, шампанське, горілка, коньяк — ось далеко не повний перелік **отруйних наркотичних речовин**, які в нашій країні виставляються на прилавках поряд з харчовими продуктами. Зрозуміло, всі ці та інші розчини етанолу не можуть називатися напоями або харчовими продуктами, оскільки вони не живлять, а **ушкоджують всі органи людського організму, руйнуючи їх структуру на клітинному і молекулярному рівнях.**

Термін «напій», що постійно використовується для пропаганди цього одурманюючого зілля, приховує справжню сутність наркотичної суміші і сприяє утвердженню у свідомості програми, що змушує людину отруювати себе.

Як бачимо, брехня починається з визначення, що таке алкоголь. Подібних протиріч між науковими фактами і забобонами, що існують в суспільстві, дуже багато і з усіх інших питань, що стосуються алкоголю.<sup>7</sup> І ця брехня — величезне соціальне зло, що загрожує життю кожного з нас, міцності наших сімей, майбутньому всього народу.

<sup>5</sup> Ф. Г. Углов. Самоубийцы. — Глава 2. Правда и ложь (<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/s/2.html>).

<sup>6</sup> Там само.

<sup>7</sup> Даним протиріччям присвячена книга академіка Ф. Г. Углова «Правда и ложь о разрешённых наркотиках» ([www.uglov.tvereza.info/knihi/index.html#pilorn](http://www.uglov.tvereza.info/knihi/index.html#pilorn)).

## ЗАСТОСУВАННЯ РОЗЧИНІВ ЕТАНОЛУ

Не будемо зараз вдаватися у подробиці застосування етилового спирту в хімічних лабораторіях чи в медицині, для дезінфекції. Залишимо це фахівцям у відповідній області. Краще звернемо увагу на те, як безжально застосовується ця речовина по відношенню до величезної маси наших співвітчизників. Щодня й на очах у всіх.

А застосовується вона як **хімічна зброя масового ураження**: це найкращий спосіб позбавити здоров'я, а згодом і життя будь-яку людину. Оскільки етанол має наркотичні (а церемонії його вживання надають йому ще й ритуально-символічні) властивості, жертва до нього дуже швидко звикає, і у неї виникає **жага до повторних самоотруєнь**. І ця жага тим сильніша, чим частіше і в більших дозах насичується організм розчинами етилового спирту (пивом, вином чи будь-якими іншими), а свідомість — сліпою вірою у те, що спиртні вироби, нібито, необхідні для «повноцінного життя» у соціумі.

Зміни, що відбуваються в організмі під впливом алкоголю, виникають **при вживанні будь-якої дози** цієї наркотичної отрути. Ступінь цих змін залежить від кількості випитого у складі різних сумішей етанолу і частоти його прийомів.

Проте **відмінності в пошкодженості організму мають не якісний, а лише кількісний характер**: наприклад, смертоносного впливаючи на мозок, етанол не призводить до стрибкоподібних переходів від абсолютно здорового стану до повного ідіотизму. Між крайніми формами як фізіологічного, так і психічного стану існує багато проміжних. І людей з різним ступенем пошкодженості фізичного і душевного здоров'я в нашому суспільстві стає все більше...

При сучасному рівні споживання алкоголю «середня» в цьому відношенні людина «раптом» стикається з найрізноманітнішими хворобами у віці близько 30 років. Це хвороби шлунку, печінки, серцево-судинної системи, неврози, розлади у статевій сфері. Втім, хвороби можуть бути найнесподіванішими, адже **дія етилового спирту універсальна: він уражує всі органи і системи людського організму**.

Всі спроби віднести шкідливий вплив етилового спирту тільки до тих людей, які визнані алкоголіками, безпідставні. Алкоголізм, біла гарячка, алкогольний галюциноз, корсаковський психоз, алкогольний псевдопараліч, епілепсія, галюциногенне недоумство і багато іншого — **все це лише наслідки «традицій» добровільного отруєння етаноловмісними рідинами, що вкоренилися в нашому суспільстві**.



А життя людини в умовах регулярного самоотруєння не тільки надзвичайно хворобливе, але й до болю коротке. Якщо питуща людина не потрапила в автомобільну катастрофу чи в лікарню із захворюваннями печінки або шлунку, не загинула від інфаркту або гіпертонії, вона часто стає інвалідом від якоїсь побутової травми або бійки. Алкогольний отруйник, як то кажуть, обов'язково знайде причину, від чого померти передчасно! За даними «Великої медичної енциклопедії» **кожен третій гине від причин, так чи інакше пов'язаних із вживанням алкоголю.**

За даними ВООЗ, **середня тривалість життя питущої людини на 15-17 років менша, ніж середньостатистична тривалість життя**, яка, як відомо, обчислюється з урахуванням питущих. Якщо ж порівняти з повноцінним, здоровим життям свідомого тверезника, то різниця буде ще більш разючою.

## **МЕХАНІЗМИ НАСИЛЛЯ НАД ОСОБИСТІСТЮ**

Існує два способи життя: здоровий і нездоровий. **Тверезий і наркотичний.** І якби наше законодавство захистило молоду людину від алкоголю і тютюну хоча б до 25 років — в більш старшому, а значить, свідомому віці вона тим більше не захотіла б віддати свою долю в лапи наркотичної залежності.

Проте, всупереч здоровому глузду, суспільство поспішає долучити своє підростаюче покоління до незаборонених наркотиків. **І робиться це зазвичай насильно.**

Людина, якій вперше пропонують спробувати алкоголь, не отримує від нього приємних відчуттів. Дитина, якій підвипивші батьки вперше дають шампанського («*Дивися, який красивий лимонадик!*»), думає після першого ковтка: «*Ну й гидота цей ваш лимонадик! Як ви можете таке пити?!*» Але не завжди наважиться це сказати: адже «маленьким» називатимуть...

Молодий хлопець або дівчина, які вперше потрапили в компанію, де на столі пляшка (зверніть увагу: не з сорокаградусною горілкою, а з шампанським, пивом, або ще якоюсь «слабкою» і добряче підсолодженою алкогольною сумішшю), відчувають себе розгублено. Ось-ось настане той момент, коли вже нікуди буде діватися і доведеться вибирати: **або підкоритися п'яній «традиції», або — заявити про свій імідж «білої ворони».**

От і долучаються нові жертви епізодичного пияцтва до найпоширенішого на Землі наркотику. І при цьому вдають (чого тільки не зробиш під психологічним тиском компанії, в яку хочеться увійти), нібито до чогось хорошого долучаються!

«Традиція пиття», до речі, не така вже і давня, як стверджують нещасні її заручники.<sup>8</sup> Вони не винні в своєму неуцтві, просто їх виховання проходило у суспільстві, в якому з дитячих років привчали пити, посилаючись на ці напівміфічні «традиції». І пити не абияк, а «культурно»!

Над тим, що **природним станом людини є тверезість**, ніхто з них, напевно, і не замислювався...

Навряд чи можна знайти виправдання батькам, які власноруч **привчають своїх дітей, які не пізнали ще нездоланної сили наркотичної спокуси, до «культурного» вживання вина або пива!** Якби знали ці нещасні діти, що з довірою погодилися «трохи спробувати», які величезні втрати і розчарування чекають їх після цього «ковтка дорослого життя»... Якби знали батьки, якою страшною і всепоглинаючою соціальною хворобою є це горезвісне «культурне» вживання алкоголю...

А яким мерзотним соромом наповнюється душа дорослого, який, розливаючи у бокали отруту, зустрічає чисті, щирі очі дитини, що заявляють про непохитне бажання зберегти дану з народження тверезість!

Але таких дітей, на жаль, залишилося не багато. Більшість підлітків, перебуваючи під божевільним психологічним тиском «культурнопитущого» оточення, все ж таки погоджуються отримати свою першу «дозу». І нерідко отримують її саме з рук батьків. А далі пригнічення вільної, тверезої волі йде по давно протоптаному шляху: молоді душі поневолюються пивною «модю» і вино-горілчанам «затишком», перетворюються на покірних собутельників.

Страшно дивитися, з якою чорною заздрістю і злорадством триває **невидима боротьба за душу кожної здорової, не займаної ще алкоголем людини!** У молодіжних компаніях більш скромні завжди поводяться тихо і мирно, зате інші, більш нахабніші, поспішають задати щойно сформованому товариству свої, звичні для них норми поведінки. Тільки ці «норми» частіше знаходяться в гострій суперечності з людською мораллю: вони намагаються **нав'язати особистостям, що не утвердилися ще в своїх життєвих принципах, хворобливий, аморальний, наркотичний спосіб життя.**

Підліток, опинившись навіть на короткий час у такому середовищі, буває настільки вражений почутим і побаченим, що починає підсвідомо наслідувати поганий приклад, побоюючись «відстати від моди». До того ж, його може спокусити роль «заводія», який прямо чи приховано провокує «менш продвинутих» пробувати пиво, сигарети та інші наркотичні речовини, а в спілкуванні між собою поступово відмовлятися від взаємоповаги і нормаль-

---

<sup>8</sup> Історія пиття: <http://www.tvereza.info/sobriety/history/drinkinghistory.html>

ної, літературної мови на користь нескінченних словесних знуцань, примітивного сленгу і лихослів'я...

І що найстрашніше — всього один раз побачивши навколо себе повну аморальність і безтурботне отруєння хай навіть «символічними» дозами алкогольних рідин, **особистість, що ще не розкрилася, може надовго втратити в житті моральні орієнтири...**

## **АЛКОГОЛЬ — ОСОБИСТИЙ ВОРОГ КОЖНОГО**

За своїми соціальними наслідками **алкоголь є найнебезпечнішим наркотиком в сучасному світі**. На його рахунок мільйони зруйнованих людських доль та мільярди людей, що підірвали своє здоров'я.

Зайнявши місце справжніх напоїв, що приносять здоров'я, міцно утвердившись в нашому суспільстві в якості повсякденного, дешевого і разом з тим «престижного» пійла, **пиво, вино та інші суміші етилового спирту** спотворюють життя не тільки окремих людей, а й всього суспільства.

Учені підтверджують, що алкоголь забирає більше жертв, ніж найжахливіші епідемії: останні з'являються періодично, а **вживання етаноловмісних рідин в нашому суспільстві стало безперестанною епідемічною хворобою**. Займаючись проблемою цирозів печінки, постійно зустрічаючись з важкими травмами на «швидкій допомозі», хірурги щодня переконаються в тому, що шкода, яка завдається цими наркотичними розчинами, колосальна.

Алкоголь діє на всі органи людського тіла, перш за все вражаючи клітини наших органів, а також шляхом паралізуючої дії на нейрони і порушення внаслідок цього координації фізіологічної активності організму.

І хоча найчастіше увага приділяється саме фізіологічним наслідкам вживання алкоголю, **набагато жажливіші — наслідки соціальні**. Це постійне погіршення нервово-психічного здоров'я населення, збільшення кількості нещасних випадків,<sup>9</sup> особливо — автокатастроф, які плондрують або ж просто забирають життя багатьох людей.

**Алкоголь є найпотужнішим чинником зростання рівня всіх злочинів, а особливо вбивств і самогубств**. За даними ВООЗ, самогубства серед питущих трапляються у 80 разів частіше, ніж серед тверезників.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Аналіз раптових та випадкових смертей показує, що алкоголь як причина нещасних випадків посідає одне з провідних місць.

<sup>10</sup> Ф. Г. Углов. В плену иллюзий. — Глава 5. Под угрозой интеллект ([www.uglov.tvreza.info/knihi/vpi/5.html](http://www.uglov.tvreza.info/knihi/vpi/5.html)).

Сучасні дослідження доводять: **алкоголь, тютюн та інші наркотики є найважливішими чинниками демографічної кризи в Україні та інших країнах СНД.**<sup>11</sup> Вже декілька років поспіль ВООЗ називає алкоголь і тютюн провідними чинниками ризику для здоров'я українців.

Експертами Міжнародної асоціації досліджень раку **алкоголь вже давно віднесений до групи агентів, що мають канцерогенну дію.**<sup>12</sup> Найбільш потужний зв'язок виявлений між вживанням алкоголю і раком верхнього травного тракту (порожнини рота, стравоходу, глотки і гортані),<sup>13</sup> а також шлунку, підшлункової залози, товстого кишечника, печінки і молочної залози.<sup>14</sup> Вживання більше 40 грам алкоголю на день підвищує ризик раку порожнини рота і глотки у 9 разів.<sup>15</sup>

## УДАР ПО МІЗКАХ

Немає такого органу в людському організмі, який би не руйнувався під дією алкоголю. Але більше всіх страждає мозок. Якщо концентрацію алкоголю в крові прийняти за одиницю, то в спинномозковій рідині вона буде 1,5, а в головному мозку — 1,75.

Людський мозок містить порядку 10 000 000 000 нервових клітин (нейронів). Етанол — хороший розчинник — завдає мозковим клітинам токсичного удару, від якого вони масово гинуть. Таким чином, після прийому кухля пива, склянки вина або 100 г. горілки **в головному мозку залишається ціле кладовище вбитих нейронів**, які організм змушений виводити через сечостатеву систему до міської каналізації.

І коли лікарі-патологоанатоми розтинають череп будь-якої «культурно та в міру» питущої людини, в усіх бачать однакову картину: або **зморщений мозок**, зменшений в об'ємі, вся поверхня кори якого в мікро рубцях, мікро виразках, випадках структур; або (у випадку, коли смерть настала раптово) — ярко виражений набряк м'яких мозкових оболонок та речовини головного мозку. Такий результат систематичної інтоксикації алкоголем і продуктами його розпаду, насамперед ацетальдегідом.

Ось як київський патологоанатом описує мозок людини, яка на думку друзів пила «помірно» і «культурно»: **«Зміни в лобових долях мозку видно навіть без мікроскопу, звивини згладжені, атрофовані,**

<sup>11</sup> Халтуріна Д. А. Алкоголь и наркотики как важнейшие факторы демографического кризиса в России и Украине ([http://www.tvereza.info/downloads/literature/factorycrizisa\\_ru.html](http://www.tvereza.info/downloads/literature/factorycrizisa_ru.html)).

<sup>12</sup> Blot W.J. // Cancer Res. — 1992. — N 52 (7). — p.2119-2123.

<sup>13</sup> Letters. // British Medical Journal. — 1999. — N 318. — p.1289-92.

<sup>14</sup> Rothman K.J. // Preventive Medicine. — 1980. — N 9(2). — p.174-179.

<sup>15</sup> Klygis L.M., Barch D.M. // Alcohol and Cancer. CRC Press. — 1992. — p.73-89.

**безліч дрібних крововиливів. Під мікроскопом видно порожнини, заповнені сірою рідиною. Кора мозку нагадує землю, після того, як на неї скинули бомби — вся у воронках. Тут кожна випивка залишила свій слід...»<sup>16</sup>**

За оцінками американських вчених, 200 г. сухого вина пригнічують інтелект людини протягом 18-20 днів після прийому.<sup>17</sup> Таким чином у тих, хто приймає таку дозу принаймні двічі на місяць, **розумова діяльність постійно пригнічується**, що, погодьтеся, не дуже приємно, особливо для людей інтелектуальної праці.

Важливо усвідомлювати, що зміни у речовині головного мозку, що настають під впливом будь-якої дози етилового спирту, безповоротні. Вони залишають після себе незгладимий слід у вигляді випадіння найдрібніших структур мозку, що неминуче позначається на його функції. Пошкоджена частина замінюється рубцем (сполучною тканиною), а порожнина, що утворилася, заповнюється за рахунок зміщення сусідніх областей мозку.<sup>18</sup> Але навіть в цих, збережених областях мозку, нервові клітини піддаються змінам протоплазми і ядра, інколи настільки ж різко вираженими, як і при отруєнні іншими відомими отрутами.

При цьому клітини кори головного мозку уражаються значно більше, ніж клітини його підкіркових частин, тобто алкоголь діє сильніше на клітини вищих центрів, ніж нижчих. У потерпілого від етилового спирту ускладнюється і сповільнюється сприйняття, порушуються увага і пам'ять.

Внаслідок цих змін, а також постійного впливу на людину «питтєвого» клімату, починають проявлятися несприятливі спотворення його психіки. Настає параліч свідомості і волі: знімаються перепони, які утримують тверезу людину від безкорисних, необдуманих вчинків. Особистість міняється, починаються процеси її деградації.

## **ПОСТРІЛ ПРЯМО В СЕРЦЕ**

Етиловий спирт спричиняє ураження серцево-судинної системи, в тому числі у вигляді **алкогольної гіпертонії і ураження міокарду**. На електрокардіограмах людей, що отруюють себе спиртними виробами, помітні суттєві зміни. Звичними стають перебої в серцевій діяльності (аритмія).

<sup>16</sup> Рязанцев В. В. Беседы о трезвости. Київ, «Вища школа», 1987.

<sup>17</sup> Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья: Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы — М.: Педагогическое общество России, 2004.

<sup>18</sup> Попов Л. Е. Жить или пить — вот в чём вопрос (Научные основы трезвого образа жизни) — Новосибирск, 1986.

Гіпертонія у питущих виникає в результаті порушення регуляції судинного тонусу, зумовленого токсичною дією етилового спирту на різні відділи нервової системи.

В основі алкогольного ураження м'яза серця лежить прямий токсичний вплив спирту на міокард у поєднанні зі змінами нервової регуляції і мікроциркуляції. Грубі порушення внутрішньотканинного обміну, що розвиваються при цьому, ведуть до розвитку осередкової і дифузної дистрофії міокарду, що проявляється у вигляді порушення ритму серця і серцевої недостатності.

Як встановив академік О. Л. М'ясников, алкоголь належить до чинників, що сприяють розвитку атеросклерозу.<sup>19</sup>

Підступність дії алкоголю на серцево-судинну систему ще й у тому, що організм молодшої людини володіє значним, приблизно 10-кратним запасом капілярів. Тому в молодості порушення кровопостачання проявляються не так явно, як у більш літньому віці. Проте **з віком запас капілярів вичерпується, і стають відчутнішими наслідки вживання алкоголю в молодості.**

## **ЛЕГКИЙ СПОСІБ ПОЗБУТИСЯ ШЛУНКУ...**

При прийомі всередину етаноловмісної рідини в першу чергу страждає стравохід і шлунок. І чим більше концентрація отрути в цій рідині, тим важче пошкодження.

Етанол викликає **опік стінок стравоходу і шлунку**. При цьому на стінках шлунку утворюється білий наліт, аналогічний білку звареного яйця. Для відновлення тканини, що омертвіла, потрібен значний час.

Навіть від невеликих доз етилового спирту **подрознюються залози, що розташовані в стінці шлунку і виробляють шлунковий сік**. Спочатку вони виділяють занадто багато слизу, а потім виснажуються і атрофуються.

Травлення в шлунку стає неповноцінним, їжа застоюється або, не переварена, надходить у кишечник. Виникає гастрит, який, якщо не усунути його причину і серйозно не лікувати, може перейти в рак шлунку.

Результати безпосередньої дії алкоголю на стінки шлунку людини спостерігали американські учені. Кожен з дев'ятнадцяти учасників експерименту із здоровим шлунком випивав натщесерце 200 г. віскі. Через кілька хвилин після прийому віскі спостерігалися припухлість і почервоніння сли-

---

<sup>19</sup> Там само.

зистої оболонки. За годину можна було бачити численні виразки, що кровоточать, а через декілька годин по слизистій оболонці шлунку вже тягнулися гнійні смуги.<sup>20</sup> Картина в усіх дев'ятнадцяти випробовуваних виявилася практично однаковою!

## ...І ЗАРОБИТИ ДІАБЕТ

Глибокі зміни мають місце і в підшлунковій залозі, що пояснює часті скарги питущих на погане травлення, різкий біль у животі тощо. **Етанол пригнічує виділення травних ферментів підшлункової залози**, що перешкоджає розщепленню поживних речовин на молекули, придатні для живлення клітин організму.

Ушкоджуючи клітини внутрішньої поверхні шлунку і підшлункової залози, **етанол пригнічує процес всмоктування поживних речовин**, а перенесення деяких речовин у кров взагалі робить неможливим.

Внаслідок загибелі особливих клітин, що розташовані в підшлунковій залозі і виробляють інсулін, **розвивається цукровий діабет**. Погане травлення, різкі болі в животі — це ознаки панкреатиту, запалення підшлункової залози.

**Панкреатит і діабет на ґрунті алкоголю — явища, як правило, незворотні**, внаслідок чого люди приречені на постійні болі і недомагання.

## ЖИВЦЕМ ПОХОВАНА ПЕЧІНКА

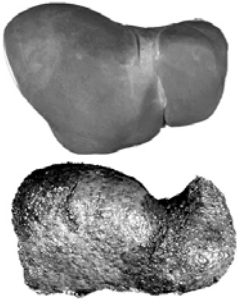
Проходячи через печінковий бар'єр, **етиловий спирт згубно впливає на клітини печінки, які під його впливом гинуть**. На їх місці утворюється сполучна тканина, або попросту рубець, що не виконує печінкової функції. Зменшується здатність печінки зберігати вітамін А, спостерігаються інші порушення обміну речовин.

Печінка поступово зменшується в розмірах, тобто зморщується, судини печінки стискаються, кров у них застоюється, тиск підвищується в 3-4 рази. І якщо відбувається розрив судин, починається жахлива кровотеча, від якої хворі часто гинуть.

За даними ВООЗ, близько 80% хворих помирає протягом року після першої кровотечі. Зміни, описані вище, носять назву **цироз печінки**. По кількості хворих цирозом, до речі, визначають рівень алкоголізації в тій або іншій країні.

---

<sup>20</sup> Там само.



Алкогольний цироз печінки — одне з найбільш важких та безнадійних в сенсі лікування захворювання людини. Цироз печінки як наслідок вживання алкоголю, за даними ВООЗ, опублікованим у 1982 році, став однією з основних причин смерті.

На малюнку для порівняння зображена печінка здорової людини (зверху) і печінка людини, що «в міру» вживає алкоголь (знизу).

## УДАР ПО НИРКАХ

При надходженні до організму спиртовмісних рідин неминуче страждають нирки — органи, що беруть участь в процесах регуляції водносолевого обміну, підтримки кислотно-лужної рівноваги і виділення різних шлаків.

Невеликі дози етанолу підвищують сечовиділення, що пов'язано з подразливою дією спирту на ниркову тканину, а також з його впливом на серцево-судинну систему. Тривалий прийом алкоголю викликає хронічні захворювання нирок — нефрит, нирковокам'яну хворобу, пієліт.

Внаслідок поступового руйнування клітин ниркової тканини клітини, що загинули, заміщаються рубцями, внаслідок чого нирки так само, як і печінка, зморщуються і зменшуються в розмірі.

## «СВЯТКОВІ» ДІТИ<sup>21</sup>

$C_2H_5OH$  згубно діє на статеву систему, репродуктивні тканини і зародкові клітини. Питущі батьки народжують **кволих, слабких, неповноцінних у фізичному, розумовому та моральному відношенні дітей, схильних до тяжких захворювань.**

Вплив етанолу тут має кілька напрямків. По-перше, алкоголь чинить пряму травмуючу дію на статеві залози, що загрожує глибокими змінами в статевій сфері, включаючи атрофію репродуктивних органів.

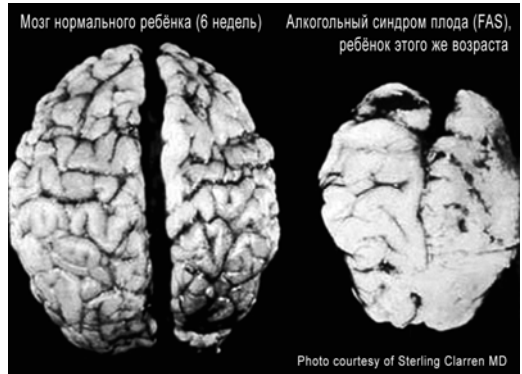
Другий шлях дії алкоголю — його вплив безпосередньо на зародкову клітину. На одній з сесій Академії медичних наук СРСР вчені демонстрували під мікроскопом зародкові клітини, взяті у питущих людей. Вони були майже всі понівечені: то з великою деформованою головкою, то, навпаки, з дуже маленькою. Ядро різних розмірів, з роз'їденими контурами, протоплазми то мало, то багато.

<sup>21</sup> Таким «лагідним» терміном для позначення дефективних дітей користуються у Швейцарії.



Майже не видно було нормальних зародкових клітин.<sup>22</sup> Хіба ж можливе здорове потомство за наявності таких грубих змін?!

**Відхилення від нормального розвитку плоду мають місце навіть у разі «найпомірнішого» вживання алкоголю.** Вони проявляються (якщо не негайно, то в наступних поколіннях) в різних вроджених дефектах розвитку, що об'єднуються загальним медичним терміном — алкогольний синдром плода (Fetal Alcohol Syndrome). Це може бути косоокість, вроджена глухота, зменшені розміри мозку і черепної коробки, вроджені пороки серця, розумова відсталість, недорозвинення кінцівок або ж повна відсутність окремих частин тіла.



Для появи дегенеративного потомства зовсім не обов'язково, щоб батьки були алкоголіками. Якщо має місце будь-яке вживання алкоголю хоча б одним із батьків, вже **достатньо велика ймовірність появи дітей з важкими змінами психіки.**

Алкоголь, будучи токсином і мутагеном, сприяє також народженню так званих «сіамських близнюків» — дітей з яскраво вираженою вродженою потворністю. Це результат неправильного розвитку двох яйцеклітин, пошкоджених алкоголем.

В результаті обстеження півтори тисяч матерів та їх дітей з'ясувалося, що відхилення від норми спостерігаються у 2% дітей, що народилися від матерів, які зовсім не вживали спиртного. Цей показник підвищується до 9% серед дітей «помірно» питущих матерів. У дітей, матері яких п'ють багато, показник відхилення від норми складає 74%. Причому в останніх, як правило, реєструється не одне, а декілька відхилень.<sup>23</sup>

А розумово відсталі діти, що народилися від питущих батьків, неминуче дають таке ж потомство, і відбувається **все наростаюче зниження інтелектуального рівня нації.** І катастрофічно зростаюча кількість дефективних і розумово відсталих дітей це підтверджує. Вже пройшли ті часи, коли

<sup>22</sup> Ф. Г. Углов. Самоубийцы. — Глава 6. Больное пьяное потомство (<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/s/6.html>).

<sup>23</sup> Там само.

низький рівень розумових здібностей підростаючого покоління можна було замаскувати, сховавши невеликий відсоток дефективних дітей в спеціалізовані школи-інтернати. **З приводу небувалою раніше в історії зниження інтелектуальних здібностей тих, що навчаються, б'ють тривогу вже не тільки в звичайних школах, але і у вищих навчальних закладах!**

## ДЕГРАДАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

При вживанні спиртовмісних рідин розвивається не просто скороминучі неправильності характеру, а **глибокі і стійкі його зміни**. Рано слабшає сила волі, думки втрачають глибину і обминають складнощі, замість того щоб їх вирішувати. Коло інтересів звужується і залишається одне єдине бажання — «трошки випити».

Люди мають звичку переставати думати, коли думання починає здаватися труднощів. А як відомо, саме на цьому етапі розумова діяльність починає бути по-справжньому плідною.

Ось і тоді, коли людину починає мучити проблема прийняття якогось важливого рішення, дуже легко піддатися спокусі — обрати алкоголь як засіб тимчасово «сховатися» від проблеми.

Тільки недалекоглядні та безвідповідальні люди могли вигадати такий спосіб пасивно відсторонюватися від занепокоєння, пов'язаного з пошуком шляхів вирішення нагальних проблем. Їх все одно доведеться вирішувати, але після кожної обробки мозку етиловим розчинником це вимагатиме все більшого напруження волі, яка ослабла, уваги, яка легко розсіюється, а також свіжих думок, які просто не можуть з'явитися в мозку, який не звільнився від тривалого поневолення алкоголем.

**Чим довше п'є людина, тим сильніше страждають її моральні якості.** А падіння моральності позначається на втраті сорому. Це справедливо зазначив Лев Миколайович Толстой: *«Не у смаку, не в задоволенні, не в розвазі, не у веселощах полягає причина всесвітнього розповсюдження гашишу, опіуму, вина, тютюну, а лише в потребі приховати від себе вказівку совісті».*<sup>24</sup>

Тверезій людині соромно вкрасти, соромно вбити. Питуцїй — нічого не соромно. Тому, якщо людина хоче зробити вчинок, який забороняє її совість, вона намагається заглушити голос совісті, цілеспрямовано одурманюючись. Неважко помітити, що люди, які живуть аморально, набагато більше, ніж чесні та порядні, схильні до одурманюючих речовин.

---

<sup>24</sup> Л. Н. Толстой. Для чого люди одурманюються  
([http://www.tvereza.info/downloads/literature/dlachegoodurman\\_ru.html](http://www.tvereza.info/downloads/literature/dlachegoodurman_ru.html)).

Здатність відчувати сором втрачається питущими дуже швидко. Параліч цього високого людського почуття принижує людину в моральному сенсі значно більше, ніж будь-який психоз. Не дивно, що зростання захворюваності та смертності, а також злочинності у будь-якій країні в точності відповідає рівню споживання алкоголю.

**Навіть при рідко допустимих прийомах алкоголю людина непомітно для самої себе морально опускається:** вона місяцями, роками, а інколи і все життя продовжує стояти перед тими ж моральними питаннями, які не давали спокою тверезій, не одурманеній совісті, ні на крок не просуваючись до їх розв'язання.

А в розв'язанні цих питань і полягає весь рух життя!

От і стоїть нерухомо людина на одному і тому ж, колись засвоєному рівні світогляду, впираючись при всякому періоді прояснення все в ту ж саму стінку, в яку вона впиралася 10–20 років тому. Немовби свідомо притуплює те вістря своєї думки, яке могло б пробити її.

## СМЕРТЕЛЬНИЙ ВИРОК

Як і будь-яка інша отрута, **алкоголь, прийнятий в певній дозі, призводить до смерті.** Шляхом численних експериментів встановлюється найменша кількість отрути (з розрахунку на кілограм ваги тіла), яка необхідна для отруєння і загибелі тварини — так званий токсичний еквівалент.

Із спостережень за отруєннями етанолом виведено його токсичний еквівалент і для людини. Він становить 7–8 г. **Для людини вагою 64 кг смертельна доза буде дорівнювати 500 г чистого спирту.** Якщо зробити підрахунок для 40-градусної горілки, то виявиться, що смертельна доза дорівнює 1200 г.

При надходженні до організму смертельної дози температура тіла знижується на 3-4 градуси. Смерть настає через 12-40 годин.

Для дітей смертельна доза алкоголю при розрахунку на 1 кілограм маси тіла у 4–5 разів менша.<sup>25</sup>

## УКРАЇНА — СМЕРТЕЛЬНО П'ЯНА КРАЇНА

Жахливими є наслідки вживання розчинів етилового спирту, що виражаються в п'яницях та алкоголіках — закономірних жертвах цього антигуманного хімічного експерименту, що проводиться над нами, немов над

<sup>25</sup> Дані довідника по токсикології «Неотложная помощь при острых отравлениях». — М., 1977, с.105.

піддослідними кроликами. Але **набагато жакливішими є наслідки того самого «помірного» вживання спиртних виробів, що вважається нешкідливим** і до якого вдається сьогодні переважна більшість освічених людей, а особливо — еліта нашого суспільства!

Сьогодні не можна не визнати: **керівна діяльність в Україні** — політична, фінансова, наукова, культурна тощо — **проводиться в основному людьми, які постійно перебувають в ненормальному стані**: було б наївно припускати, що політик, який регулярно приймає «помірні дози» алкогольного наркозу (без якого зараз не обходяться жодні офіційні заходи), перебуває в абсолютно нормальному, тверезому стані, коли він працює та приймає рішення.

Стан похмілля та післяпохмільного пригнічення (який часто посилюється ще й палінням) — це **розумово пригноблений і морально безвідповідальний стан**. І продовжується він до тих пір, поки мозок остаточно не відновить свою нормальну діяльність, порушену хімічним втручанням. Але якщо самоотруєння спиртними виробами буде повторюватися кожні 2–3 тижні (а доза, еквівалентна 200 г. сухого вина, пригнічує інтелект людини протягом 18-20 днів<sup>26</sup>) — повернення людини до повноцінного, свідомого життя так ніколи і не відбудеться...

Чим більше людей у суспільстві починає випивати, тим стрімкіше міняється психічне життя цього суспільства. Поряд із появою великої кількості ідіотів, дебілів (внаслідок зачаття у п'яних батьків) і схиблених (внаслідок тривалого вживання алкоголю) в суспільстві перебуває все більше і більше суб'єктів, ще порівняно здорових у розумовому відношенні, але вже не вільних від змін характеру, викликаних «безневинним захопленням» різноманітними розчинами етилового спирту.

Рівень душевого споживання алкоголю<sup>27</sup> в Україні є одним з найвищих в світі і досягає **близько 20 літрів абсолютного спирту на душу населення за рік** (в той час як офіційна статистика говорить про 12-13 літрів).

Навряд чи у світі знайдеться країна, де б пиво, вино, горілка і сигарети рекламувалися агресивніше, ніж у нас. **Народ України стрімко наркотизується і самознищується**. І надії, що процес цей зупиниться або хоча б сповільниться сам по собі — безпідставні.

---

<sup>26</sup> Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы — М.: Педагогическое общество России, 2004.

<sup>27</sup> Душеве споживання алкоголю обчислюється наступним чином: від кількості вироблених та імпортованих за рік спиртних виробів віднімають експортований алкоголь; отриману величину перераховують на стопроцентний спирт і ділять на число мешканців даної країни.

## ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ У НАШІЙ КРАЇНІ (в літрах абсолютного спирту на душу населення за рік)



Виховання дітей та молоді у здоровому, тверезому дусі зараз, як ніколи, набуває першочергового значення. А питання захисту населення від безпрецедентної для всієї попередньої історії нашого народу доступності пива, сигарет та інших легальних наркотиків стає **питанням життя чи смерті для нас і наших нащадків**.

## **ПИВО — НАЙНЕБЕЗПЕЧНІША АЛКОГОЛЬНА СУМІШ**

Не горілка і не самогон, а саме **пиво є тепер «національним пійлом» для українців**. Завдяки його агресивній пропаганді всіма засобами масової інформації обсяги продажу цього наркотичного зілля, що збільшуються з кожним роком, роблять свою справу: піниста **одурманююча суміш затягує в свій полон все нові і нові покоління**. Армія пивних наркоманів постійно поповнюється, і що найстрашніше — молодіє.

Жахливі кадри, відзняті під час «свята пива» в Харкові, свідчать про масштаби «слабоалкогольної» окупації наших міст. Це «свято», втім, як і багато інших подібних заходів, не обійшлося без візиту «Швидкої допомоги».



Ілюстрацією згубних для суспільства наслідків пивопиття є й травневі події 2002 року на Манежній площі Москви, коли збуджені цією смерто-

носною рідиною футболні фанати влаштували побиття своїх співвітчизників та громадян інших країн.



Білоруси ніколи не забудуть «свято пива» у Мінську 30 травня 1999 року, коли очманіла від пива та сигарет молодь кинулася сховатися від грози до підземного переходу і насмерть розтоптала 53 чоловіки, серед них — 42 дівчини у віці від 15 до 22 років.

Волосся встає дибки, якщо порівняти минуле благополуччя «найзастійніших» радянських часів з тими п'яними вакханаліями, які можна спостерігати на вулицях сучасного Києва (особливо вечірньої пори біля виходів з метро). Дотримання натовпом істот чоловічої та жіночої статі, що смокчуть пиво, навіть елементарних норм пристойності вже стає пережитком минулого. Суспільство продовжує стрімко котитися вниз, і з кожним роком становище погіршується.

От і 2008 рік подарував нам чергову, зовсім не радісну новину: як показують останні дослідження ВООЗ, **Україна посідає перше місце в світі по вживанню алкоголю серед дітей та молоді.**<sup>28</sup> 40% підлітків випивають принаймні раз на місяць.

Молоді люди, не знаючи всієї правди про пиво, легковажно спокушаються рекламою і поганим прикладом своїх однолітків. Отримуючи першу дозу цієї наркотичної речовини, вони чомусь вважають, ніби долають якийсь радісний рубіж в своєму житті. Насправді вони вступають на поріг пивної наркоманії: **пиво — найдоступніший легальний наркотик, який прокладає шлях іншим, більш сильним наркотичним речовинам.** Саме вживання пива є першопричиною покалічених доль мільйонів наших співвітчизників.

Не варто наївно припускати, що дане твердження — перебільшення. За даними Міжнародної академії тверезості, що ґрунтуються на багатолітніх дослідженнях західних та російських учених і документах ВООЗ, пиво, образно кажучи, є першим вагоном того наркотичного потягу, який готовий умчати безтурботних громадян в країну примар і залежностей:



<sup>28</sup> Про це повідомляє, наприклад, «Правда»: <http://pravda.com.ua/ru/news/2008/1/4/69277.htm>

**99% наркоманів починали з пива і сигарет.**<sup>29</sup> Таким чином, пиво є зручним «трампліном» і в алкоголізм, і в наркоманію.

Про це ж свідчать і численні висновки українських та закордонних наркологів.<sup>30</sup>

Загроза пива національному здоров'ю<sup>31</sup> — не новина в науковому світі. Ще на початку ХХ століття ревізійна комісія Московського столичного попечительства про народну тверезість збентежилася наступом пивоварної промисловості на здоров'я та благополуччя народу.

Після спеціальної наради лікарів-учасників комісія прийшла до наступних висновків:<sup>32</sup>

1. Пиво будь-якої міцності повинно означуватися не інакше як **спиртний** «напій».<sup>33</sup>
2. Пиво — «напій», шкідливий для організму.
3. Воно — не поживний напій.
4. За рівних інших умов — 2%-не пиво хоча, здавалося б, і складає для народу набагато меншу небезпеку, ніж 4%-не, проте воно стане небезпечнішим і навіть гіршим лихом, ніж 4%-не пиво, з вини шкідливих домішок, які додаватимуться для отримання наркотичної дії 2%-ного пива на психіку.
5. Зростання споживання пива нітрохи не зменшує споживання горілки.
6. Дозвіл вільного продажу пива, при забороні продажу горілки, створить пивний алкоголізм не тільки між чоловіками, але й між жінками та дітьми.
7. Особливо небезпечним є допущення продажу пива для народного здоров'я під час війни та в найближчі роки після неї.

Як бачимо, весь спектр наслідків розповсюдження пива в суспільстві був відомий ще близько століття тому.

<sup>29</sup> З доповіді президента Міжнародної академії тверезості О. М. Маюрова:  
<http://www.tvreza.info/sobriety/today/ways.html>

<sup>30</sup> Науковий висновок кафедри наркології Харківської медичної академії післядипломної освіти:  
<http://www.tvreza.info/alcohol/beer/narcolog.html>

<sup>31</sup> Подобиці про вплив пива на організм читайте в роботі І. П. Клименка «Гірка правда про пиво»  
(<http://www.tvreza.info/downloads/literature/gorkajapravdaopive.html>).

<sup>32</sup> Введенский И. Н. Опыт принудительной трезвости.  
([http://www.tvreza.info/downloads/literature/forcedabstinenceexperience\\_ru.html](http://www.tvreza.info/downloads/literature/forcedabstinenceexperience_ru.html)).

<sup>33</sup> «Напоєм» спиртовмісна рідина може називатися тільки у переносному сенсі, оскільки не живить, а пошкоджує клітини людського організму.

Але сьогодні наша влада (звісно, не без допомоги виробників пива, що отримують за своє смертоносне зілля величезні прибутки) закрила на це очі. Закон України «Про державне регулювання виробництва і обігу спирту етилового, коньячного і плодового, алкогольних напоїв та тютюнових виробів» **не розповсюджується на виробництво і продаж пива**, дозволяючи йому продаватися де завгодно і кому завгодно нарівні з харчовими продуктами.

Перший рейхсканцлер Німеччини Бісмарк як ніхто інший знав про шкідливі наслідки захоплення пивом і дав йому наступне визначення: **«Від пива робляться ледачими, дурними і безсилимими»** (під терміном «безсилимими» мається на увазі імпотенція).

Знаючи одну тільки цю нехитру істину, жодна дівчина, що поважає себе, не погодиться зустрітися з хлопцем, якому одурманююча рідина дорожча за здоров'я, — свого і своїх майбутніх дітей. Те ж саме стосується і хлопця, якщо він, звичайно, обирає собі справжню супутницю життя, а не «іграшку» для хвилиних розваг.

Але на кого ж тоді розраховують виробники пива? Зрозуміло, на тих простаків, яких вдасться спокусити хімічним «задоволенням», хто повірить красивим казкам про «корисність» хмільного розчину. За визнанням самих виробників цих пінистих рідин, усі ці численні картинки з пивом на рекламних щитах і рекламні «водевілі» на телеекранах **адресовано перш за все підліткам і молоді**<sup>34</sup> — щоб не втратити клієнтуру в найближчому майбутньому.

Прикриваючись слабкою концентрацією алкоголю у пиві й користуючись відсутністю будь-якого законодавчого захисту населення від споювання, алкоторговці на очах у батьків перетворюють тверезих дітей на питушу молодь і батьків-п'яниць. **Чому ж ми не захищаємо молоде покоління від такого людиноненависницького споювання?** Невже когось ще не зрозуміло, що пивна контркультура — це початок «культури» наркотизму, що веде до деградації молодого покоління і загибелі нашого народу?!

## **КОМУ ВИГІДНО СПОЮВАННЯ НАСЕЛЕННЯ?**

Алкоголь ніде і ніколи не розповсюджувався стихійно — він завжди свідомо насаджувався силами, ворожими суспільству. Найголовніше для тих, хто прагне тримати населення у полоні наркотичного дурману — не зупинятися ні перед чим, вдаватися до будь-яких підступностей, аби одержувати мільярдні прибутки, збагачуючись на людській дурості.

<sup>34</sup> Global Status Report: Alcohol and Young People. David H. Jernigan. WHO, 2001.



Про те, які прибутки і важелі впливу дає спаявання населення, говорять численні історичні приклади.

Коли на початку ХХ століття в Російській імперії почався рух за тверезість,<sup>35</sup> барон Гінзбург заявив у своєму колі, що його поставки алкоголю дають йому золота більше, ніж всі золотоносні копальні на Лені. Тому-то він і докладав усі зусилля щоб довести, що так звані «помірні дози» горілки для людини нешкідливі.

Гітлер, як і всі інші претенденти на світове панування, чудово розумів, що **якщо зруйнувати духовне, моральне життя людини, її можна буде спрямовувати на найганебніші, найпідступніші справи.** Горілка, тютюн і дешева порнографія — ось і вся його соціальна програма для окупованої української, білоруської та російської території.

Гітлера давно вже немає, але **чому не припинено політику спаявання і духовного розтління нашого народу?!**

Політика ця запроваджувалася в Радянському Союзі з кінця 50-х — початку 60-х років. У привабливій обгортці навчання «культури пиття» розвернулася пропаганда «помірних» доз алкоголю. Спокусливими сценами поглинання шампанського були переповні всі святкові програми центрального телебачення. У промовах і офіційних публікаціях натякалося, що вживання «продуктів» алкогольної промисловості — мало не державна установка і вона не підлягає зміні.

Почалося нестримне зростання державного продажу алкоголю — з 3,0 літра в рік у 1960 році до 10,8 літра у 1980 році.<sup>36</sup> Десятиліттями кожна «нормальна» (тобто та, яка не відмовляється злегка отруїтися «в честь свята») радянська людина **була вимушена все з більшою швидкістю підточувати своє здоров'я.** А офіційна пропаганда усипляла народну пильність: проблеми, мовляв, починаються лише із «зловживання», з алкоголізму...

На жаль, подібні установки укорінялися в нашому суспільстві настільки міцно, що **багато хто до цих пір вважає своїм обов'язком підтримувати п'яну «традицію», розплачуючись за кожне свято своїм здоров'ям.**

Для розуміння зусиль алкобізнесу у напрямку отруєння населення алкогольними інтоксикантами корисно розглянути динаміку зміни формулювань ГОСТів.

---

<sup>35</sup> Про витоки тверезницького руху в Російській імперії в кінці ХІХ століття можна прочитати, наприклад, в книзі «Уроки трезвости» Олександра Мороза і Володимира Циганкова.

<sup>36</sup> Ф. Г. Углов. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. — Глава 2. Кому несёт алкоголь материальное благо? (<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/pilorn/2.html>).

Найповнішим з точки зору подачі інформації є зразок стандарту 1972 року:



У ГОСТі від 1982 року слова *«вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы»* зникли з формулювання.

ГОСТ 1993 року і зовсім не повідомляє, що *етанол є наркотиком*. Таким чином, інформація про небезпеку алкоголю стає все менше і менше доступною. Хімічні ж властивості цієї речовини, зрозуміло, не міняються.

Ось який істотний вплив здійснювався на суспільство в умовах «планової» економіки. Чи варто говорити про можливості алкобізнесу в умовах вільного ринку?

Щоб прискорити процес масового, добровільно-примусового самоотруєння, задіяна вся потужність сучасних ЗМІ — безвідмовних засобів формування масової свідомості — для пропаганди «культурного» одурманення пивом. І не дивно, що **щоденне посмокування цієї наркотичної суміші вже вважається нормою в молодіжному середовищі**.

Охорона здоров'я всього світу б'є тривогу з приводу небувалого раніше залучення молоді до вживання алкоголю. Дійсно, в наші дні виробники алкогольних «напоїв» не просто пропонують покупцям свій товар. Вони **намагаються нав'язати його споживання за допомогою пропаганди особливого стилю життя**, побудованого на хворобливих ідеях й сумнівних цінностях, але насиченого яскравими емоціями та гострими відчуттями. Для

цього використовуються найрізноманітніші прийоми, робиться все можливе, **щоб зробити самоотруєння наркотичним зіллям якомога привабливішим для молоді.**

Ті, що досягли особливого успіху в «слабоалкогольному» бізнесі, вже не приховують, що свідомо прагнуть впроваджувати свої «продукти» в масову свідомість, **щоб молоді покоління не могли навіть подумати про можливість відсутності легальних наркотиків у повсякденному житті.**

За даними ВООЗ, з початку XXI століття виробники алкогольних рідин в усьому світі спрямовують тільки чверть свого величезного рекламного бюджету на пряму рекламу цих диявольських виробів — по телебаченню, радіо, в друкованих виданнях тощо. **Решта ж 75% спрямовані на приховану рекламу** — це всілякі спонсорства, акції і конкурси. Збери, мовляв, стільки-то кришечок від пива... При цьому вірогідність отримання цінного призу, зрозуміло, близька до нуля, зате все ті жахливі наслідки культивованої пристрасті до «нешкідливого напою», про які його виробники забули «сповістити», гарантовані кожному, хто легковажно попадеться до їх тенет.

А тенетами цими сьогодні облутано всю нашу країну. І це не дивно, адже **алкоголь — чудове джерело доходів для його виробників і найпотужніший засіб маніпулювання нашою свідомістю.**

## **МИ САМІ ОПЛАЧУЄМО ВЛАСНЕ ЗНИЩЕННЯ**

Щоб **оглушити себе наркотиком**, тимчасово побувати в полоні ілюзій і завдати чергового удару своєму здоров'ю, граючи тим самим із смертю, населення витрачає величезні кошти.

В епоху планової економіки нас переконували, що виробництво і продаж алкоголю вигідні для держави. Насправді ж **алкоголь грабує і знищує наше суспільство.**

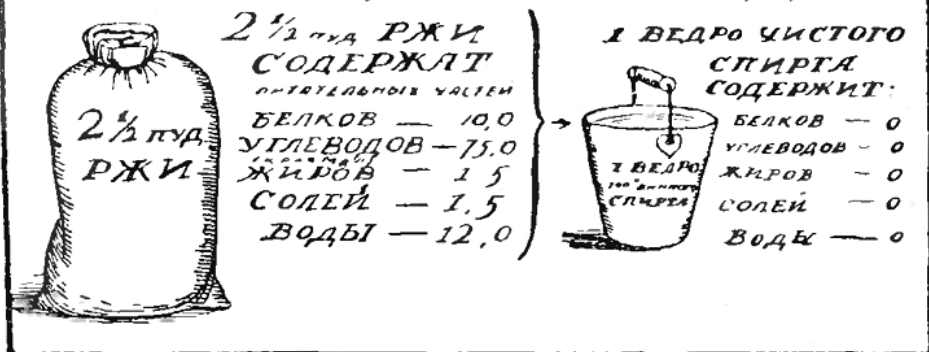
Для ілюстрації цього очевидного факту пропагандисти всенародної тверезості 20-х років використовували такий наглядний приклад:

З двох з половиною пудів жита, що містять відому (вказано на малюнку у фунтах) кількість поживних речовин, на винокурному заводі виходить відро (20 пляшок) чистого спирту, в якому немає жодної поживної частинки. Таким чином, кожен мішок зерна — а це продовольчий запас країни! — перетворюється на смертоносну рідину, якої досить для того, щоб всмерть отруїти 20 чоловік.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Тяпугин Николай. Народные заблуждения и научная правда об алкоголе. — Москва, Издательство Наркомздрава, 1926. — 152 с.

# ХЛЕБ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЯД!



Кожен карбованець, що надходив до бюджету від реалізації алкогольного дурману на початку 80-х років, завдавав суспільству більше 3 карбованців прямого економічного збитку. Пізніші підрахунки й уточнення говорять про те, що цю цифру було сильно занижено. За розрахунками економіста Б. І. Ісакова, економічні втрати від алкоголю в 5–7 разів перевищували прибутки від його продажу.<sup>38</sup>

За 11-у п'ятирічку (1981–1985 рр.) продаж алкоголю приніс скарбниці Радянського Союзу 169 мільярдів карбованців. Матеріальні втрати, спричинені за цей термін виробництвом, продажем і вживанням спиртного (прогули і знижена продуктивність праці; витрати на медичне обслуговування тих, хто п'є;<sup>39</sup> утримання і лікування дефективних дітей; оплата широких мереж наркологічних і правоохоронних служб і ще безліч різних збитків) перевищили 600 мільярдів карбованців.

Але найстрашніше — країна поплатилася життям 5 мільйонів чоловік, померлих в опоях, п'яних бійках, від пов'язаних із вживанням алкоголю хвороб та інших наслідків алкоголізації суспільства.

Аналогічна картина спостерігається й у США: у 1983 році виноторговці продали алкогольних «напоїв» на 46 мільярдів доларів, а держава зазнала збитків на 120 мільярдів. Соціальні й економічні втрати від вживання цієї отрути у 1998 році Сполучені штати оцінили вже в 184,6 мільярдів доларів.<sup>40</sup>

<sup>38</sup> Ф. Г. Углов. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. — Глава 12. Ложь и правда об алкоголе (<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/pilorn/12.html>).

<sup>39</sup> Лікування хворих з вини алкоголю, за даними ВООЗ, відбирає в низки країн до 40% всіх асигнувань на охорону здоров'я.

<sup>40</sup> WHO Global Status Report on Alcohol, 2004.

Відомий російський економіст, лауреат Ленінської премії, академік С. Р. Струмілін писав: *«торгівля отрутами, нехай і за найвищими цінами, витягуючи попутно і додатковий надприбуток за кожне нове отруєння, — це таке заняття, з яким не можна ніяк змиритися. Адже не торгуємо ж ми такою отрутою як опіум або героїн, хоча за них психічно хворі люди готові платити ще більше, ніж за горілку і спирт. **Вживання алкоголю стало величезним ярмом для людства.** І з цією загрозою давно пора вступити у рішучу боротьбу».*<sup>41</sup>

Дарвін у своїх працях також висміював економістів, які називали виробництво спирту джерелом народного добробуту. Він писав: *«Скільки витрачається енергії, землі і сил на добування цього згубного «продукту», який не дає ніякого живлення, який не представляє користі, не враховуючи аптекарського і промислового застосування, але **який має головною своєю метою тілесну і духовну порчу людського організму...**»*

Оцінюючи всі наслідки вживання цього найнебезпечнішого на Землі наркотику, фахівці справедливо вважають, що найбільше слід шкодувати не про видатки і матеріальні затрати, а про ту неоціненну шкоду, що її завдає суспільству отруєння і розбещення населення. **Систематична алкоголізація вже запустила механізм прогресуючого виродження генофонду української нації.**

## НА ПОРОЗІ ГЕНЕТИЧНОЇ СМЕРТІ

**Алкоголь — жорстока соціальна отрута, оскільки веде народи, що його споживають, до виродження.**

Враховуючи всі тяжкі наслідки вживання алкоголю і особливо зважаючи на його згубну дію на нащадків, Дарвін змушений був голосно заявити: *«Звичка до алкоголю є більшим злом для людства, ніж війна, голод і чума, разом узяті».*

По суті і масштабам людські втрати нашого народу від вживання алкоголю, особливо за рахунок появи величезної кількості людей з дефектами розумового і фізичного розвитку, подібні до військових втрат. Корінна відмінність від останніх лише в тому, що якщо після будь-якої війни країна могла відновити свої сили повноцінними новими поколіннями, то **шкода від алкоголізації країни непоправна.** Люди, які з'явилися на світ розумово відсталими, неминуче дають таких же неповноцінних нащадків. Відбувається все зростаюче зниження розумових здібностей народу. І єдиним способом

<sup>41</sup> Струмилин С. Г. «Хозяйственный расчёт и проблемы ценообразования».

припинити цей процес є повне виключення алкоголю з життя суспільства. **Знищення генофонду — надто висока ціна за сумнівне «задоволення» від вживання алкоголю.**

Сьогодні за наближеними оцінками ми п'ємо близько 20 літрів на душу населення за рік.<sup>42</sup> За висновком Всесвітньої організації охорони здоров'я, вже починаючи з 6-8 літрів починається процес незворотної зміни генофонду нації, тобто починається процес її виродження.

*«Пошкодження генетичного коду може настати під впливом алкоголю і наркотиків, токсичних речовин, радіації, живих вакцин, антибіотиків, стресових ситуацій — констатує всесвітньо відомий хірург Федір Григорович Углов.<sup>43</sup> — Але саме алкоголь, тютюн та інші наркотики дають 96% ушкоджень генетичного коду, а на все останнє лишається 4%».*

У 1990 році в школи Радянського Союзу пішло 1 мільйон 650 тисяч розумово відсталих дітей. Причому це не повні ідіоти, а всього лише діти з невеликими розумовими чи фізичними відхиленнями.

Всього до цього часу за даними академіка Б. І. Іскакова в країні нараховувалося не менше 26 мільйонів геноослаблених людей, більшість з яких — діти і школярі.<sup>44</sup> 16,5% народжених дітей мали аномалії, а 3,5% — в крайньому ступені. При існуючій демографічній тенденції через 40 років цих 26 мільйонів повинні були перетворитися на 80 мільйонів геноослаблених дітей.

**Цим і небезпечна алкоголізація населення дітородного віку, що вона неминуче призводить до народження дебільних нащадків.**

Про це не прийнято кричати зі сторінок газет і телеекранів. Навіть про кількісне зменшення населення України на 5 мільйонів за останніх 15 років говорять неохоче. Що ж говорити про якісне погіршення генофонду нашої нації, яка знаходиться на межі зникнення?

У захисті нашого майбутнього від деградації відповідальна роль належить жінці. Завдяки своїм високим духовним якостям вона завжди була менш схильна до розпусти і алкогольних uzливань.

**В умовах вимирання нації кожна дівчина покликана не тільки бути прикладом для наслідування в моральному відношенні, але і прищеплювати тверезий світогляд своєму майбутньому чоловікові. Проявивши**

---

<sup>42</sup> Халтурина Д. А. Алкоголь и наркотики как важнейшие факторы демографического кризиса в России и Украине ([http://www.tvereza.info/downloads/literature/factorycrizisa\\_ru.html](http://www.tvereza.info/downloads/literature/factorycrizisa_ru.html)).

<sup>43</sup> Павел Ефимов. Хирургическая точность прогнозов // «Трезвость и культура», № 3/2004 (<http://www.uglov.tvereza.info/prensa/2004/2004-08.html>).

<sup>44</sup> Там само.

турботу про майбутнє всього народу і про свою власну сім'ю, вона не повинна допускати вживання алкоголю хлопцями. А тих, хто все ще вважає «нормою» час від часу «культурно» отруювати себе будь-яким розчином етилового спирту, **сама вона може і повинна повернути до свідомо тверезого життя!**

## ЯК ВБЕРЕГТИ ВІД АЛКОГОЛЮ СВОЇХ ДІТЕЙ?

*Дитя навчається тому,  
Що бачить в себе у дому:  
Батьки є прикладом йому...*

Себастьян Бранд

Споконвіку цілком справедливо вважається, що найкращим способом виховання є особистий приклад батьків. Якщо і тато, і мама (дуже добре, коли разом з ними — всі тітки, дядьки, бабусі і дідусі!) живуть тверезо — про пошуки «щастя» в алкогольному наркотику не може бути і мови. **Якщо ж хоча би один з батьків всього раз у житті піднесе до губ посудину, наповнену яким-небудь алкогольним розчином, а особливо якщо все це відбуватиметься в святковій атмосфері — будьте впевнені: у дитини складеться позитивне ставлення до алкоголю.** Хід дитячих думок передбачити нескладно. Ну, наприклад: *«Тато, мама — п'ють, при цьому вони веселі, добрі, і тому — свято. Тато, мама — авторитет. Раз вони так роблять, значить і я буду, коли виросту. І чим швидше почну пити — тим швидше виросту!»*

Вдумайтеся у всю глибину цієї зловісної асоціації: *«свято — веселощі — щастя — алкоголь»*. Страшно навіть припустити, що було б з нашим суспільством, якби таким же підлим чином — непомітно, але надійно — з ранніх років привчали нас колоти собі вени чи сипати в ніс білий порошок!

А якщо наркотизацію суспільства не зупинити — в недалекому майбутньому наші діти зустрінатимуть Новий Рік вже не з «безневинними», здавалося б, фужерами шампанського, а з «новорічними» шприцами і «святковими» пачками героїну... Ми цього хочемо?!

Зрозуміло, у тверезих батьків, які присутні на алкогольних заходах, діти мислять зовсім по-іншому: *«Тато, мама — авторитет. Раз вони не п'ють цю рідину, значить, — точно знають, що це погано. Мої батьки найрозумніші! От і я таким буду, коли виросту»*.

Спостерігаючи за святом до його «переможного» кінця (коли більшість присутніх переможена алкоголем) — діти ще раз можуть перекона-

тися в правильності життєвої позиції своїх тверезих батьків, які, **незважаючи на все те, що відбувається навколо, зберегли свою тверезість** — а отже — здоров'я і радість, справжнє, а не сурогатне щастя. І цього дня вони посміхаються і сміються, танцюють і співають так само, як і в усі інші дні свого повноцінного тверезого життя.

Тверезі батьки — звичайно ж, ідеал у сьогоднішньому світі. Але ідеал цей — світлий і бажаний, і чим більше батьки замислюються про здоров'я і щастя своїх дітей — тим зрозумілішим і потрібнішим стає їм природний, тверезий спосіб життя. **З кожним днем все більше сімей в Україні вибирає для себе свідому тверезість**, надійну хранительку домашнього затишку — замість остогидлої марнотратством та розпустою «культури» ритуальних самоотруєнь.

*«Колись, декілька десятиліть тому, ми, непитущі люди, приймаючи гостей, більшість з яких були тверезниками, ставили на стіл, за традицією, вино для тих, хто хотів налити собі чарку-другу, — згадує Емілія Вікторівна, дружина Федора Григоровича Углова. — Але одного разу Геннадій Андрійович Шичко дуже точно відмітив, що ми — ритуальщики. Що у наших дітей та онуків це неминуче увійде в програму. З тих пір пляшка зникла зі столу. А наші діти і онуки — тверезники».*

Але що робити, якщо діти вже виховані у дусі «культурного вживання» алкоголю у свята? Якщо вони вже бачили, що їх батьки п'ють, і сформуvalи в своїй свідомості підживлювані рекламою та поп-культурою абсурдні переконання: «*свято без алкоголю неможливе*», «*вживання етаноловмісної рідини саме по собі є святом*»?

На жаль, саме така ситуація є типовою для нас сьогодні. І якщо діти підросли і пішли в школу з програмою на вживання алкоголю, що вже сформувалася (але зовсім не обов'язково встигла проявитися!), — перевиховувати дитину, прищеплювати їй тверезий світогляд вже набагато важче. В цьому випадку можна запропонувати два надійні способи вберегти дітей від пияцтва та алкоголізму:

Перший: **одному або обом батькам стати алкоголіками**. Чим більше діти бачитимуть маму або тата в мерзенному, огидному стані — тим більше ймовірність, що у дитини все ж таки сформується негативне ставлення до вживання токсичних речовин, які привели до такого стану її батьків.

Другий: **обом батькам зайняти активну тверезницьку позицію**. Назавжди звільнитися (якщо це ще до цих пір не зроблено) від вживання будь-яких алкогольних розчинів у будь-якому вигляді, в будь-якій кількості



й у будь-яких ситуаціях. Відмінити в своїй сім'ї варварський звичай «пригощання» цією отрутою інших. Перестати будь-яким чином підтримувати алкогольні звичаї та забобони, що існують у суспільстві.

Цей спосіб, як показує досвід, вимагає від батьків прояву терпіння, розсудливості, і в першу чергу — справжньої, щирої любові до свого чада. Але це відповідальне (і, до речі, цілком природне для непомутнілого розуму) рішення дуже часто буває зустрінуте холодком нерозуміння, градом проалкогольних забобонів, а деколи — й гірких образ, що обрушуються на наші голови. Найголовніше тут — не втрачати взаєморозуміння зі своїми близькими. І навіть якщо фронт боротьби за тверезу істину проходить прямо посеред сім'ї, не дозволяйте йому зруйнувати тієї любові, без якої ні тверезість, ні здоров'я вже будуть не потрібні.

Зрозуміло — батьки, які реально прагнуть захистити своїх дітей від всіх гаданих і негаданих наслідків добровільного самоотруєння етаноловмісними рідинами, врешті-решт вибирають саме **шлях свідомої тверезості**. І хоча спочатку буває нелегко втілювати в життя це велике мистецтво — збереження й утвердження тверезості, вже через декілька місяців воно приносить свої перші радісні плоди.

## ТАЄМНИЦІ ТВЕРЕЗОЇ ЛЮДИНИ

Тверезість дає людині колосальні переваги у житті.<sup>45</sup>

Тверезий, вільний від впливу будь-яких наркотичних отрут людський організм має **неперевренені можливості самовідновлення, саморегуляції і самозахисту**, у нього достатньо сил протистояти несприятливим екологічним чинникам. Тверезість забезпечує організму можливість надовго зберегти свою природну молодість і силу. При цьому безперешкодно розвивається інтелект і творча уява, легко набуваються нові знання і досвід.

**Тверезість — це ясна свідомість.** Недарма в народі вищою похвалою є епітет «тверезий»: тверезе рішення, тверезий розум тощо.

Свідомо тверезість укріплює волю і розвиває особистість людини: вона відчуває себе впевнено, оскільки вміє **відстояти свою незалежність**, відмовившись від спиртного, сигарети або нелегальних наркотиків. Вона завжди чинить так, як потрібно і хочеться їй, а не компанії, що п'є та палить.

Тверезі методи відпочинку укріплюють людину, відновлюють фізичні сили і наповнюють її творчою енергією, тоді як хімічні послаблюють волю,

---

<sup>45</sup> За матеріалами статті «Преимущества трезвой жизни для человека» з сайту ХРГО СБНТ і КУЗТ «Тверезий Харків» (<http://trezvost-kharkov.narod.ru/oficial/preimuschestvo.htm>).

позбавляють людину можливості самовдосконалення і творчого пошуку, роблять її психологічним інвалідом.

Тверезість дозволяє людині максимально реалізувати свої можливості в професійній діяльності, досягти взаєморозуміння у спілкуванні з іншими людьми, знайти тепло сімейного щастя, досягнути вершини так необхідного кожному сім'янинові мистецтва виховання дітей. **Тільки повна тверезість відкриває шлях до моральної досконалості**, оскільки ніколи не дозволяє наркотикам заглушати голос совісті.

Свідомо, невимушено тверезість дає людині набагато більше, ніж це можна виразити словами. Варто тільки спробувати — коли розум зуміє подолати останні ознаки симпатії до алкогольного самокатування, яку важко пояснити, Ви самі відчуєте це.

Відродження в нашій країні свідомої тверезості, безперечно, змінить життя суспільства на краще, різко підвищить добробут населення.

Майбутнє — за тверезими людьми!

## **ТЕОРІЯ ТВЕРЕЗОСТІ ТА «ТЕОРІЯ КУЛЬТУРНОГО ПИТТЯ»**

Навряд чи когось зможе здивувати той факт, що в нашому суспільстві «нормальними» прийнято вважати людей, які не відмовляються «культурно» трюїти себе в святковій обстановці. **«Помірне» вживання алкогольного наркотику вважається необхідним елементом соціалізації**,<sup>46</sup> тоді як тверезість (так само, як і безпробудне пияцтво) нерідко називають відхиленням від «норми».

Але ж це абсурд!

Ніхто ще не народжувався з пляшкою пива в руках або із смердючою сигаретою в роті. Неможливо не визнати: **саме тверезість є природним, дарованим нам з народження станом**, який забезпечує можливість жити здоровим, щасливим і повноцінним життям!

Здоровій, тверезій людині властиво постійно прагнути до нових досягнень в своєму фізичному, інтелектуальному і моральному розвитку. **А привчити її до «культурного» самоотруєння — виявляється, найлегший спосіб відняти бажання і можливість навіть задуматися про який-небудь розвиток.**

Саме це і досягається «теорією культурного пиття», що пропагується усюди в нашій країні: ми з пелюшок вимушені спостерігати ритуали групо-

---

<sup>46</sup> Соціалізація – становлення особистості в процесі засвоєння знань, цінностей та норм суспільства.

вого одурманення алкогольними «напоями», які сприймаються деякими людьми як непорушна святиня. Не випити «як годиться» під час здійснення подібного ритуалу вважається проявом глибокої неповаги. А всі спроби серйозно поговорити на цю тему присікаються нещадною алкогольною демагогією.<sup>47</sup>

Не маючи абсолютно ніякого тверезницького впливу на тих, хто вже п'є «культурно» (і тим більше — на алкоголіків), **«теорія культурного пиття» спрямована своїми діями на залучення до спиртного підростаючого покоління, яке ще не втратило в своєму житті природну тверезість.**

Таким чином, конвеєр смерті, запущений цією «теорією», ніколи не зупиняється. «Боротьба з пияцтвом і алкоголізмом» пропонує відтягувати від алкоголю п'яниць, що упилися ним, і алкоголіків — вони ж страшно заважають «культурно» і «помірно» питущим! А на їх місце приходять нові покоління підлітків і дітей, які навчаються ритуалам споживання спиртного.

А зараз, підводячи деякі підсумки, порівняємо два шляхи, що пропонуються для вирішення алкогольної проблеми, в наступній таблиці:

Утвердження свідомої тверезості	Боротьба з пияцтвом і алкоголізмом
<b>Наукова основа</b> — теорія тверезості.	<b>Основа</b> — «теорія культурного пиття»
<p><b>Творцями теорії тверезості</b> є такі відомі вчені як І. М. Сеченов (творець російської школи фізіології), В. М. Бехтерев (невропатолог, психолог і психіатр), І. О. Сікорський (психіатр і публіцист), творець системи хімічних елементів Д. І. Менделєєв, дослідник впливу на суспільство сухого закону 1914 року І. Н. Введенський, автор російськомовного підручника тверезості О. Л. Мендельсон, видатний російський педагог С. О. Рачинський, видатні письменники Ф. М. Достоєвський та Л. М. Толстой, отець радянської фізіології І. П. Павлов, а також родоначальники сучасного тверезницького руху — фізіолог Г. А. Шичко та всесвітньо відомий хірург Ф. Г. Углов.</p>	<p>Хто є <b>автором «теорії культурного пиття»</b> — до цих пір не зрозуміло. Це якісь безвісні винороби й виноторговці, а також звичні до безтурботного отруювання себе та інших (або ж одурманені «успішною» операцією з продажу власної совісті) графомани і шоумени.</p>

<sup>47</sup> Див. розділ **ДЕМАГОГІЯ АЛКОГОЛЬНА**, с. 45.

<p>Теорія тверезості прямо і відкрито заявляє, що <b>алкоголь — це нейротропна протоплазматична наркотична отрута</b>, яка впливає на всі органи людського організму, руйнуючи їх на клітинному і молекулярному рівнях.</p>	<p>«Теорія культурного пиття» називає алкоголь <b>«специфічним» харчовим продуктом</b>, ненароком помічаючи, що цей «продукт» не рекомендується давати дітям, вагітним жінкам, водіям за кермом тощо.</p>
<p><b>Нормальною людиною</b> вважається здорова, психологічно незалежна людина, яка свідомо уникає отруєнь, не тільки сама не вживає одурманюючих речовин, але й усвідомлює відповідальність за свободу майбутніх поколінь від легальних і нелегальних наркотиків, що лежить на кожному з нас.</p>	<p><b>«Нормальним»</b> вважається той, хто п'є «в міру», приносить стабільний прибуток виробникам одурманюючого зілля, невинно підточує своє здоров'я, а значить — рано чи пізно понесе свої гроші і в лікарні, і в наркологічні кабінети. Алкоголіки, звичайно, вважаються відхиленням від норми, але їх (як і тверезників) прийнято повертати до «нормального» рівня вживання наркотику.</p>
<p><b>Вибір</b>, який дає людині теорія тверезості: <b>свідома свобода</b> від будь-якої дії на організм психотропних речовин, або ж (під тиском тих чи інших обставин) <b>не менш свідоме отруєння ними</b> — всупереч здоровому глузду, моральному обов'язку перед нащадками і принципу самозбереження.</p>	<p><b>Вибір</b>, який пропонує своїм прихильникам «теорія культурного пиття», полягає лише в тому, <b>яку з одурманюючих речовин вибрати для самоотруєння</b>: пиво, вино, горілку, коньяк чи щось із заморської екзотики. Знати ж про наслідки поглинання цих гримучих сумішей — вважає «теорія культурного пиття» — людині зовсім не обов'язково...</p>
<p>Теорія тверезості направлена на <b>повернення суспільству абсолютної тверезості</b> як надійної основи його розвитку. Вона закликає як доросле, так і підростаюче покоління, а особливо — жінок і дітей вести абсолютно тверезий спосіб життя. Це означає, що в доросле життя входитимуть здорові покоління молодих людей, які виховуватимуть здорових дітей.</p>	<p>«Теорія культурного пиття» спрямована на <b>підтримку деструктивного культу «помірного пиття»</b> серед населення. Вона гальмує розвиток суспільства, захищаючи нечувані доходи виробників алкоголю, приймаючи на озброєння весь баласт алкогольної демагогії та міфології, що накопичився за багато років.</p>

# НАЙНАХАБНІША БРЕХНЯ ПРО АЛКОГОЛЬ

## БРЕХНЯ №1: «МАЛІ ДОЗИ АЛКОГОЛЮ КОРИСНІ»

Зараз багато авторів пише (а газети і журнали, на жаль, друкують), що так звані «помірні дози», «культурне вживання» вина або пива не тільки нешкідливі, але й ледве не корисні. Всі ці твердження настільки ж безглузді, наскільки й небезпечні.

Щоб залучити людину до вживання якоїсь гідоти, потрібно зовсім небагато. Досить приховати від наївного споживача правдиву інформацію про властивості пропонованого «продукту», нав'язуючи йому односторонню думку про його «користь». А якщо корисних властивостей у товару не виявиться — їх доведеться просто вигадати, хоч б для «малих доз»!

Численні досліді на тваринах, проведені Іваном Петровичем Павловим, показали, що після порівняно невеликих доз алкоголю у собаки гаснуть вироблені умовні рефлексії (відновлюються лише через шість днів). Досліді пізніших років підтверджують негативну дію алкоголю на нервову систему.

Друкарка, якій перед початком роботи дали випити 25 грамів горілки, робила помилок на 15–20% більше, ніж завжди. Водії автомашин пропускали заборонні знаки, стрілець не міг точно влучити у мішень.

На виконанні більш складних завдань вплив «малих доз» прийнятих всередину розчинів етилового спирту позначається ще сильніше. При цьому етанол не тільки знижує працездатність, але й зменшує прагнення до творчості. Навіть ті, хто п'є «найпомірніше», згодом стають нездібними до систематичної роботи.

Відомий фізик-теоретик Лев Давидович Ландау в своїх спогадах писав: *«Традиційно випитий новорічний келих шампанського на цілий місяць позбавляє мене творчої активності».*

Досліді доводять, що, дійсно, після прийому 200 г. вина здібності до творчості, аналітичної діяльності, узагальнення інформації — тобто всі вищі функції мозку — повністю відновлюються лише через 18–20 діб.<sup>48</sup> Таким чином, якщо **вживати алкоголь частіше, ніж один-два рази на місяць, мозок так і не зможе звільнитися від впливу наркотичної отрути і весь час перебуватиме в отруєному стані.** А в разі безперервної дії алкоголю на мозок шкода, що завдається йому, звичайно ж, очевидна.

<sup>48</sup> Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культури здоров'я: Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы — М.: Педагогическое общество России, 2004.

Причиною автомобільних катастроф є не алкоголізм, не пияцтво, а будь-яке **вживання алкоголю**. Дослідження чехословацьких учених показали, що кухоль пива, випитий шофером перед виїздом, збільшує кількість аварій в 7 разів в порівнянні з тверезими водіями. Прийом 50 г горілки збільшує це число в 30 разів, а прийом 200 г горілки — в 130 разів.<sup>49</sup> Ці дані говорять про те, що жодної «допустимої» концентрації спирту в крові, яка нібито не робить істотного впливу на частоту аварій на транспорті, просто не існує.

При цьому треба мати на увазі, що вплив етанолу на центральну нервову систему, а отже — на увагу, швидкість реакції тощо, позначається навіть опісля декількох днів після прийняття всередину інтоксиканту.

Таким чином, **для алкоголю не існує нешкідливих доз**, як і для будь-якого іншого наркотику — морфію, героїну, що призначаються лікарями лише у виняткових випадках і на короткий термін (максимум на 1-2 дні), інакше виникне наркотична залежність.

## **БРЕХНЯ №2: «АЛКОГОЛЬ ДОПОМАГАЄ СПІЛКУВАННЮ»**

На запитання *«Навіщо Ви вживаєте спиртне?»* багато хто недовго думаючи (і абсолютно ігноруючи при цьому об'єктивні наукові факти) відповідають: *«Це допомагає спілкуванню»*. Надалі слідують скоріше емоційні, ніж раціональні міркування про «зняття всіляких перешкод», «розкріпачення», позбавлення від «комплексів» тощо.

Але давайте міркувати логічно. Якщо люди не змогли порозумітися без дії отруйних речовин на свою нервову систему, то яка ж вірогідність того, що у них це вийде після хімічного отруєння? Навпаки — алкоголь встановлює додаткові перешкоди для взаєморозуміння. Вже однієї пляшки пива (а цим дуже рідко обмежуються «дружні» зустрічі) досить, щоб затуманити свідомість співрозмовників, створити перешкоди точному вираженню думок, що вже не усвідомлюються тими, хто прийняв дозу алкоголю.

**Під впливом етанолу людське спілкування втрачає змістовність, набуває примітивних форм.** Втрачається здатність уважно слухати, стежити за своєю мовою, контролювати поведінку. Яскраво проявляється схильність до стереотипних і безглузких виразів, до порожньої гри словами. Тваринні інстинкти та найнижчі пристрасті захоплюють свідомість...

Але все це помітно лише сторонньому, тверезому спостерігачеві.

---

<sup>49</sup> Ф. Г. Углов. В плену иллюзий. — Глава 4. Что посеешь, то пожнешь ([www.uglov.tvereza.info/kniji/vpi/4.html](http://www.uglov.tvereza.info/kniji/vpi/4.html)).

## БРЕХНЯ №3: «АЛКОГОЛЬ ЗНИМАЄ СТРЕС»

Одним з найбільш глибоко укорінених забобонів про алкоголь є твердження про те, що він здатний ослабити напруження і хвилювання.

З 1970 року американські дослідники проводили систематичні спостереження за людьми під час випивання. Вони виявили, що симптоми занепокоєння і напруження зростали, хоча, протверезівши, піддослідні часто стверджували зворотне. Їм доводилося проглянути відеозапис своєї поведінки, аби переконатися в тому, що ж відбувалося насправді.<sup>50</sup>

Насправді **алкоголь безнадійно неефективний як послаблюючий хвилювання засіб**. Звичайні заспокійливі проявляють свої властивості майже в кожному проведеному дослідженні. Для алкоголю ж кількість випадків з позитивним і негативним результатом однакова, що підтверджує статистичну незалежність психологічного стану людини від вживання спиртного. Якби фармакологічна фірма вивчала алкоголь з метою його продажу як заспокійливого, такі результати змусили б її негайно припинити подальші дослідження.

Ретельне вивчення цього питання показало, що у всій нервовій, а також ендокринній системі алкоголь призводить до таких же грубих змін, які мають місце і при стресі. Таким чином, знайде пацієнт бажаний спокій, чи навпаки, виявиться ще більш збудженим — спірне питання; а от згубна дія отрути на організм йому гарантована, оскільки з фізіологічної точки зору вже саме **вживання будь-яких доз алкоголю є для організму стресом**.<sup>51</sup>

## БРЕХНЯ №4: «АЛКОГОЛЬ ПІДВИЩУЄ АПЕТИТ»

Під впливом алкоголю залози, розташовані в стінці шлунку, починають активніше виробляти шлунковий сік, що і **сприймається як підвищення апетиту**. Проте під впливом подразнення залози спочатку виділяють багато слизу, роз'їдаючи при цьому стінки шлунку, а з часом виснажуються і атрофуються.

Таким чином, у людини **спотворюється відчуття апетиту**. Природне відчуття голоду перебільшується, відбувається перевантаження шлунково-кишкового тракту, порушується нормальне травлення. Наслідки цього — нездорова повнота, розлад травного апарату.

---

<sup>50</sup> Х. О. Фек'єр. Алкоголь та інші наркотики. Магічні чи хімічні речовини? (<http://www.tvereza.info/downloads/literature/fekjaer.html>).

<sup>51</sup> Иванец Н.И., Валентик Ю.В. Алкоголизм. М., «Наука», 1988, с. 66.

Таким чином, викликаючи несправжнє відчуття підвищення апетиту, насправді кожна порція алкоголю тільки посилює зміни у всьому залозистому апараті травного тракту. При повторних прийомах алкоголю **захисні і компенсаторні механізми виходять з ладу і зміни тканин і органів стають незворотними.**

### **БРЕХНЯ №5: «ВИНО МІСТИТЬ БАГАТО ВІТАМІНІВ»**

Широко поширена думка, нібито склянка алкогольного виноградного вина «містить добову норму вітамінів». Багато хто повторює цю неправду, вичитуючи її у виноробській літературі і статтях періодики, які пропагують винопиття під гаслом «вино — антипод згубної горілки». Але якщо заглянути в довідник по виноробству,<sup>52</sup> то можна побачити, що відбувається з поживними речовинами і вітамінами винограду у міру його перетворення спочатку на мезгу, далі в сусло і, нарешті, у виноматеріал: **вміст вітамінів та інших поживних речовин в ньому зменшується до вкрай малих величин.**

Але найголовніше — цукор, що міститься у винограді, при виробництві сухого виноматеріалу **перетворюється на наркотик — етиловий спирт.**

### **БРЕХНЯ №6: «СПИРТ УСПІШНО ЗАСТОСОВУЄТЬСЯ У МЕДИЦИНІ»**

Важко вигадати більш підлий обман, ніж порада «лікуватися» алкоголем! Це варварське розпорядження (під яким, до речі, не наважиться поставити свій підпис жоден свідомий лікар) наполегливо і безжально позбавляє здоров'я мільйони людей. Алкоголь руйнує всі тканини і органи людського тіла, призводячи врешті-решт до ранньої смерті. Важкі наслідки вживання алкоголю настають не відразу. Вони посилюються поступово, і навіть коли хворий гине, причину часто пояснюють чимось іншим.

Тому дуже небагато захворівших з вини алкоголю розуміють, в чому причина (або одна з істотних причин) їх важкої хвороби. Про це краще за всіх знають хірурги й патологоанатоми.

У зв'язку з тим, що про алкоголь як «лікувальний засіб» до цих пір розповсюджується багато брехливих тверджень, потрібно внести ясність до розуміння даного питання: **етиловий спирт може бути лише розчинником або консервантом у ліках, але ніякими так званими «лікувальними» властивостями не володіє.** Більш того, корисна дія ліків, виготовлених на спирту, часто зводиться нанівець дією алкогольної отрути.

---

<sup>52</sup> Наприклад: А. В. Субботин и др. Физико-химические показатели вина и виноматериалов.



Вже при порівняно невеликих дозах проявляється наркотичний ефект етанолу. **Дози, що викликають наркоз, мало відрізняються від смертельних.** Тому при операціях алкоголь застосовувався тільки в безвихідних ситуаціях (наприклад, в умовах відсутності медикаментів під час Великої вітчизняної війни).

Ще в 1915 році Пироговський з'їзд російських лікарів виніс спеціальне рішення:<sup>53</sup>

## **РЕЗОЛЮЦІЯ ПИРОГОВСЬКОГО З'ЇЗДУ РОСІЙСЬКИХ ЛІКАРІВ (1915 рік)**

1. Немає жодного органу людського тіла, який не піддавався б руйнівній дії алкоголю.
2. Алкоголь не володіє жодною такою дією, яка б не могла бути досягнута іншими лікувальними засобами, які діють корисніше, безпечніше і надійніше.
3. Немає такого хворобливого стану, при якому необхідно призначати алкоголь на скільки-небудь тривалий час.
4. Необхідність виключення алкоголю із списку лікарських засобів є висновком численних наукових спостережень і точних лабораторних досліджень.

Трьома роками пізніше аналогічне рішення ухвалив з'їзд лікарів США, який також підтвердив, що алкоголь приносить тільки шкоду.

Який би розділ медицини ми не взяли, які б захворювання, ушкодження чи травму не почали вивчати — ми без сумніву побачимо, що алкоголь у ряді випадків грає основну роль у розвитку того чи іншого патологічного процесу.

### **БРЕХНЯ №7: «АЛКОГОЛЬ ЗІГРІВАЄ, ДОПОМАГАЄ ПРИ ЗАСТУДІ»**

Часто можна почути, нібито горілка зігріває, а хороша порція вина — і грипу як не бувало. Проте кожен безграмотний селянин споконвіку знав, що **вживання алкоголю на холоді призводить до дуже швидкого замерзання людини.**

<sup>53</sup> Див. енциклопедію «Основные термины и понятия, применяемые в антинаркотической воспитательно-профилактической работе с подростками и молодёжью» (<http://www.intacso.ru>)

Незважаючи на те, що етиловий спирт дійсно є джерелом енергії, алкогольні калорії, на відміну від такої ж кількості калорій, отриманих, скажімо, з вуглеводів, не живлять і не зігрівають організм, а **спалюються ма- рно, руйнуючи при цьому його клітинну і молекулярну структуру.**

Під впливом алкоголю швидко настає параліч шкіряних судин. Вони розширюються, і до поверхні тіла притікає більше крові. Людині здається, що вона зігрілася, але насправді це обман: нагрівається тільки шкіра, яка дуже швидко віддає отримане тепло назовні. Організм втрачає нормальну чутливість до холоду і шкіра перестає реагувати на зниження температури тіла стисненням кровеносних судин.

В тому, що температура тіла дійсно знижується, неважко переконатися як теоретично (скориставшись законом збереження енергії) так і практично (провівши її вимірювання за допомогою термометра).

Що стосується лікування хвороб — Французька Академія Наук спеціально перевіряла це і довела, що **алкоголь ніякого впливу на віруси грипу, як і на інші віруси, не має.** Навпаки, **ослабляючи організм, алкоголь сприяє частим захворюванням і важкому перебігу всіх інфекційних хвороб.** Зокрема, під час епідемії тифу в кінці XIX століття у Києві питуці робітники хворіли в 4 рази частіше, ніж тверезники.<sup>54</sup>

## **БРЕХНЯ №8: «ВИНО ЗАХИЩАЄ ВІД ІНФАРКТУ»**

Дуже часто доводиться чути, нібито певні сорти вина зменшують ризик серцево-судинних захворювань.

Ось що насправді показують дослідження вчених: *«регулярне вживання алкогольних виробів в малих дозах (10 г. етилового алкоголю щодня або через день), **ймовірно, скорочує ризик розвитку ІХС (ішемічної хвороби серця) для населення деяких країн.***<sup>55</sup>

Як бачимо, ризик вивчався тільки відносно ішемічної хвороби, при цьому не враховувалося значне підвищення ризику розвитку алкогольної залежності, а також **повністю проігноровані неминучі негативні медичні і соціальні наслідки вживання алкоголю.**

Патологоанатоми, дійсно, знаходили у тих, хто «лікувався» таким чином, прохідними коронарні артерії крупного калібру. Проте, крім чистих судин, у таких людей нерідко спостерігаються і «прочищений» мозок — змушені констатувати вони.

<sup>54</sup> Ф. Г. Углов. Самоубийцы (<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/s/2.html>).

<sup>55</sup> Тези збірника регіональних публікацій ВООЗ, Європейська серія №80, 1998 р.

Більш того, дослідження дрібних внутрішньосерцевих судин показують **глибокі зміни судинних стінок зі склеротичними нашаруваннями** як в самих стінках, так і в міокарді, що оточує їх. Ці зміни в судинах призводять до тих же явищ ішемії міокарду, тобто до недостатнього кровопостачання з подальшим кардіосклерозом, як і при захворюваннях стенокардією.

Таким чином, вживання вина «для лікувальної мети» врешті-решт викликає порушення роботи серцево-судинної системи у вигляді алкогільної гіпертонії й ураження міокарду.

**Люди, які ведуть здоровий спосіб життя** (тобто не палять, не вживають алкоголю та інших наркотиків, займаються фізкультурою та утримуються від харчових продуктів високої жирності) **не потребують зниження ризику виникнення ішемічної хвороби за допомогою дії на свій організм алкогольних отрут.**

А тим, хто реально схильний до ризику серцевих нападів, для нешкідливого захисту радять пити виноградний сік. Саме до такого висновку приводять результати досліджень доктора Джона Фолтца з Вісконсійської медичної школи: тоді як червоне вино знижує активність тромбоцитів (кров'яних тілець, що створюють тромби в судинах) всього на 45%, червоний виноградний сік дає 75%.<sup>56</sup>

## **БРЕХНЯ №9: «АЛКОГОЛЬ СПЕЦІАЛЬНО ВИРОБЛЯЄТЬСЯ ОРГАНІЗМОМ»**

Іноді можна почути, нібито алкоголь постійно синтезується людським організмом і його присутність необхідна для нормального існування людини.

Це лише наполовину правда: етиловий спирт є **проміжним продуктом розпаду більш складних органічних речовин**, тобто він, справді, часто з'являється в нашому організмі. Але так само швидко він **розкладається на простіші хімічні речовини**, і його мізерна кількість, яка утворюється під час таких реакцій, не може завдати організму тієї шкоди, яку наносить те поглинання людиною алкогольних сумішей навіть в «найпомірніших» дозах, що стало сумною «традицією».

Таким чином, твердження про необхідність присутності в організмі алкоголю, а тим більше — про нібито його постійний та цілеспрямований синтез є, м'яко кажучи, перебільшенням.

---

<sup>56</sup> Про це пише, наприклад, «Зеркало недели» — <http://www.zn.ua/3000/3680/11328>

## БРЕХНЯ №10: «ВИНО ВИВОДИТЬ РАДІАЦІЮ»

Деякі люди наївно вважають, нібито алкоголь виводить радіонукліди з організму.

Насправді зафіксоване при прийманні всередину вина (або будь-якого іншого розчину етанолу) тимчасове зменшення радіаційного фону в місцях скупчення радіонуклідів — щитовидній залозі, легенях, спинному і кістковому мозку — **свідчить лише про перерозподіл радіонуклідів по всьому кров'яному руслу.**

Більш глибокі дослідження, що проводилися за допомогою мічених атомів, доводять, що радіація таким чином не «виводиться», а розподіляється по раніше не заражених органах.

«Пам'ятка населенню по радіаційній безпеці» розставляє всі крапки над «і» в даному питанні: *«Особливо звертаємо вашу увагу, що численними дослідженнями встановлено: **прийом алкоголю не чинить профілактичної дії при опромінюванні організму людини, а навпаки посилює розвиток променевого ураження.**»*

## БРЕХНЯ №11: «ОТРУЇТИСЯ МОЖНА ЛИШЕ СУРОГАТОМ»

Широко поширена думка, нібито пропоновані як «напої» етаноловмісні рідини бувають «якісними» (дорогі, марочні вина) і «неякісними» (дешева горілка або самогон).

Насправді хімічна речовина  $C_2H_5OH$  є незмінною в будь-яких алкогольних сумішах, незалежно від присутності або відсутності в них інших, солодких або гірких, «дорогих» або «дешевих» добавок.

Отруйність погано очищених алкогольних виробів, дійсно, виражена сильніше, але **основним отруюючим ефектом все-таки володіє етиловий спирт, а на частку домішок припадає, в крайньому випадку, всього 6% отруйності.**<sup>57</sup> Це означає, що як гостре, так і хронічне отруєння сурогатами відбувається головним чином за рахунок самого етилового спирту.

## БРЕХНЯ №12: «СУХИЙ ЗАКОН КОРИСТІ НЕ ПРИНОСИТЬ»

Таке переконання посилено нав'язується народній свідомості не випадково: якщо народ рішуче повстане проти планового спювання, як це було в нашій країні у 1914 році, алкобізнес миттєво зруйнується.

---

<sup>57</sup> Ф. Г. Углов. Самоубийци (<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/s/2.html>).

За даними «Великої радянської енциклопедії» душеве споживання алкоголю у 1906–1910 рр. дорівнювало 3,4 літрам, у 1915 р. воно наблизилось до нуля, і лише в 1925 р. знову зросло до 0,88 літра.

Це порівняно нетривале в історичному масштабі протверезіння мало настільки благотворний вплив на суспільство (країна відразу ж ожила: вмить впала злочинність, різко знизилася кількість п'яниць і психічних хворих, зметнулися вгору показники виробництва тощо), що ніякі вигадки недоброзичливців не змогли зломити стійкої громадської думки про користь сухого закону. **При опитуванні населення 84% висловилися за те, щоб сухий закон залишити на вічні часи.**

Дослідження, проведені фабрикантами і заводчиками, показали, що вже наступного року після встановлення сухого закону продуктивність праці підвищилася на 9–13%, а прогули знизилися на 27–43%.

Число психічних хворих внаслідок вживання алкоголю: у 1913 р. — 10 267 чоловік, у 1916–1920 рр. — лише одиничні спостереження.

Відсоток психічних хворих алкоголіків від загального числа тих, хто поступив у психіатричні лікарні в 1913 р. — 19,7%, у 1915–1920 рр. — менше одного відсотка; і лише в 1923 р. цей показник виріс до 2,4%.<sup>58</sup>

Депутати Держдуми від селян писали в своєму зверненні до царя: *«Хай буде соромно всім тим, хто говорив і говорить, що тверезість в народі немислима, що вона не досягається забороною. **Не напівзаходи потрібні для цього, а один рішучий безповоротний захід. Вилучити алкоголь з вільного обігу в людському суспільстві на вічні часи!**»*

Про цей сухий закон англійський громадський діяч Ллойд Джордж сказав: *«Це найвеличніший акт національного героїзму, який я тільки знаю».*

Тепер, коли від цих подій нас відокремлює майже ціле століття, неважко нав'язувати суспільству односторонню оцінку сухого закону і проголошувати, нібито жодних позитивних результатів він не приніс. Але стверджувати так — означає **свідомо вводити громадську думку в оману**. Виникає питання: кому і навіщо це потрібно?

Не меншій дискримінації зазнав і Указ 1985 року «Про подолання пияцтва і алкоголізму». До цих пір продовжують розпускатися різні чутки, нібито люди стали більше пити самогон і сурогати; нібито виникли перебої з цукром, оскільки з нього почали гнати самогон; що почали вирубувати виноградники; що за горілкою виникають черги, ганебні для країни...

<sup>58</sup> И. Н. Введенский. Опыт принудительной трезвости.  
([http://www.tvereza.info/downloads/literature/forcedabstinenceexperience\\_ru.html](http://www.tvereza.info/downloads/literature/forcedabstinenceexperience_ru.html)).

Насправді за статистикою ніякого збільшення споживання цукру в ці роки не було. Що стосується черг — то їх створювали спеціально зацікавлені в цьому сили. Скоротивши продаж горілки на 20-30%, кількість магазинів, які торгували горілкою, скоротили в 10 разів, чим і були викликані ці черги, які спеціально знімали і показували по телевізору.

Зрозуміло, що люди, які цінували своє здоров'я, не були особливо засмучені таким явищем. Ускладнення, пов'язані з придбанням спиртного, били в першу чергу по тій порівняно невеликій частині суспільства, представники якої знаходились в хворобливій залежності від даного «товару».

Не за чутками, поширюваними алкоторговцями, а **за статистичними даними, самогон стали гнати менше, менше стало і отруєнь сурогатами.** І справді — якій нормальній людині, яка і так ніколи не пробувала сурогат, захочеться коштувати його в роки всезагального протверезіння? Навпаки, вперше за багато років люди перестали пити на роботі і жінки були щасливі бачити вдома тверезих чоловіків.

Ось деякі статистичні дані, що відображають реальні наслідки антиалкогольної кампанії в Радянському Союзі у 1984–1987 роках: душеве споживання алкоголю знизилася по різних регіонах від 2 до 5 разів,<sup>59</sup> що привело до падіння смертності на 12% серед чоловіків і на 7% серед жінок. Смертність від алкогольних отруєнь знизилася на 56%. Показник захворюваності алкогольним психозом з 1985 до 1988 року різко впав в 3,2 рази.<sup>60</sup> Смертність серед чоловіків від нещасних випадків і насильства знизилася на 36%, від пневмонії на 40%, від інших захворювань дихальної системи на 20%, від інфекційних захворювань на 20%, а від серцево-судинних захворювань на 9%.

Після згорання антиалкогольної кампанії показники смертності, особливо чоловічої, різко зросли.<sup>61</sup>

Враховуючи, що кожен карбованець, отриманий за алкоголь, несе 4-5 карбованців збитку — роки «напівсухого» закону зберегли країні 150 мільярдів карбованців. Але вище всіх матеріальних цінностей, які ми отримали від недопитого алкоголю, **безцінний скарб — мільйони врятованих життів і народжених здоровими дітей. Покоління, народжене тверезими батьками у 1985–1987 рр., є останньою генетичною надією нашої нації.**

<sup>59</sup> «Трезвость и культура», 1990, № 3, с.68.

<sup>60</sup> «Вопросы наркологии», № 1, 1991 г., с.33.

<sup>61</sup> Leon D. A., L. Chenet, V. M. Shkolnikov, S. Zakharov, J. Shapiro, G. Rakhmanova, S. Vassin and M. McKee. Huge Variation in Russian Federation Mortality Rates 1984—1994: Artefact, Alcohol or What? Lancet, 1997; 350: 383–388.

# ДЕМАГОГІЯ АЛКОГОЛЬНА

Демагогія алкогольна (проалкогольна) — це спекуляція науковими фактами про алкоголь у відверто підлих чи корисливих цілях. Зазвичай вона супроводжується фальсифікацією подій з історії алкоголізації і тверезницьких рухів або перекрученим їх зображенням, оформляється зовні правдоподібною, але по суті майстерно підтасованою аргументацією. Удавана правдоподібність демагогічного словесного потоку, часто дозволяє алкогольним програмістам досягати бажаних результатів, не проявляючи своїх справжніх намірів.

**Алькогольна демагогія стала сильним і небезпечним засобом маніпулювання індивідуальною та масовою свідомістю.** Зовнішня ознака демагогії — несправжній пафос, барвисте красномовство, апеляція до примітивних, нижчих інстинктів слухачів тощо.<sup>62</sup>

Коли людина говорить про алкоголь неправду — значить, вона або якимось чином зацікавлена в тому, щоб люди пили, або просто є залежною від алкоголю і всієї супутньої брехливої інформації, масштаби якої важко переоцінити.

Існує безліч провокаційних запитань і тверджень, які відносяться до алкогольної демагогії. У цьому розділі ми розглянемо найпоширеніші їх приклади.

## «КОЛИ ВИП'Ю — МЕНІ ДОБРЕ!»

**Стан збудження**, який відчуває багато людей, що звикли до вживання всередину алкогольних рідин, **пояснюється наступними причинами:**

**1. Фізіологічна:** в результаті дії психоактивної речовини — етанолу — на структури лімбічної системи і опіатоподібні рецептори головного мозку виникає явище, що давно відоме в медицині і називається ейфорією. Розберемося, нарешті, що ж це таке.

**Ейфорія — це суб'єктивно приємний стан**, у якому людина відчуває збудження, особливого роду «бадьорість», «прилив сил», «поліпшення» настрою; виникає гіпертрофоване відчуття своєї значущості, інколи — необмеженості можливостей. Іноді ейфорія проявляється у відчутті «приємної» приголомшеності, «розслабленості», «задоволеності», безтурботності, уявного «благополуччя».

<sup>62</sup> Явище алкогольної демагогії описує Сергій Сушинський у своїй книзі «Наука о трезвости» (<http://www.tvreza.info/downloads/literature/notr.html>).

Однією з причин ейфорії є збудження підкірки, найстаршої у філогенетичному сенсі частини мозку, тоді як робота молодших і чутливіших його частин сильно порушується або паралізується.

Будучи суб'єктивно приємною, сама по собі **ейфорія є ризикованим станом**, оскільки людина при цьому в тій чи іншій мірі **відключається від реальності**. За рахунок обману психіки хімічною речовиною вона відчуває себе «на вершині блаженства».

І що найцікавіше — нещасна жертва алкогольної ейфорії зазвичай не помічає порушення нормальної діяльності свого організму. Якщо ж цій людині натякнути, що вона, м'яко кажучи, знаходиться не в нормі — реакція запамороченої свідомості й ураженого самолюбства може бути непередбачуваною...

**2. Соціально-психологічна:** весь широкий діапазон емоцій, які проявляються зазвичай в учасників алкогольного застілля, найчастіше залежить не від дії на організм психотропної речовини з різноколірних пляшок.

**Збуджений стан психіки виникає значно раніше** — вже при спогляданні закупореної склотари з отрутою.

Коли двоє друзів «добре проводять час» з вином або пивом, вони не сидять в очікуванні, поки достатня кількість алкоголю абсорбується кишечником, надійде у мозок і проникне в певні його центри.

Людина, що зібралася «культурно» залити в себе «помірну» дозу наркотичної суміші, вже заздалегідь підсвідомо готується поводитися так, як заведено в даній компанії. **Стан збудження ініціюється не вживанням усередину того або іншого розчину  $C_2H_5OH$ , а запрограмованістю людини на певну поведінку**,<sup>63</sup> яка і запускає процес отруєння компанії, що зібралася за столом, етаноловмісними рідинами. Тому цілеспрямована заміна стереотипів, що склалися у людини про дію алкогольних та тютюнових наркотиків, може повністю змінити ставлення до їх вживання.<sup>64</sup>

**3. Морально-етична:** люди вдаються до алкоголю не тільки сподіваючись (наївно та безпідставно) позбутися неприємних відчуттів напруження або втоми. Головна причина багатьох цілеспрямованих самоотруєнь — **бажання заглушити докори сумління**. Проте, створюючи на короткий час ілюзію спокою, алкоголь не тільки **не усуває причини не-**

<sup>63</sup> Результати численних досліджень, що підтверджують даний висновок, наводяться у книзі Х. О. Фек'яера «Алкоголь та інші наркотики. Магічні чи хімічні речовини?» (<http://www.tvereza.info/downloads/literature/fekjaer.html>).

<sup>64</sup> У країнах СНД успішно працює методика Г. А. Шичко самопозбавлення від тютюнової, алкогольної та інших залежностей: <http://www.tvereza.info/sobriety/today/shichkomethod.html>



**приємностей, але ще більше посилює їх**, ускладнює і обтяжує життя людини. Наступного дня після «зцілення» ейфорією невіршені проблеми і неприємні відчуття повертаються, і при цьому дуже рідко виникає бажання шукати конструктивні шляхи їх вирішення.

А бідолаху, який одного разу вже пішов на компроміс з власною совістю, набагато простіше схилити до повторного алкогольного наркозу... І поступово всі життєві складнощі настільки посилюються, що ніхто вже не в змозі з ними впоратися.

Людина непомітно для самої себе морально опускається, не кажучи вже про який-небудь творчий пошук або прагнення до вершин моральної досконалості. Тому що, як влучно підмітив Л. М. Толстой, ***спирт консервує душу і розум так само, як анатомічні препарати.***

## **«ВСІ ЛЮДИ П'ЮТЬ»**

«Чому ви не п'єте? — питають питущі тверезого. — Адже нині всі п'ють...» **Це провокаційне запитання абсолютно неправильне!** Не тому треба дивуватися, що людина не вливає в себе алкогольну отруту, а тому, що інші люди це навіщось роблять.<sup>65</sup>

Кажуть, що п'ють для здоров'я. Проте від тверезості споконвіку ще ніхто не хворів; нікому і в голову не приходило влаштовувати лікарні для тверезників. Про лікування ж алкоголіків, тобто людей, які отруїли спиртом і тіло, і свідомість, чуємо все частіше і частіше. Крім того — ціла низка хвороб (не будемо їх зайвий раз перераховувати) є неминучим супутником вживання всередину алкогольних розчинів.

Говорять, що п'ють від горя, або ж для веселості.

Знову незрозуміло!

Ніхто, ніде і ніколи не скаржився на тверезість. Через тверезість батька, чоловіка або сина жодна сльоза в світі не була пролита. Через пиття ж — навпаки. Якщо зібрати всі сльози, викликані пивом, вином і горілкою, вони затопили б шинки. Погана, виходить, «веселість» у питті, якщо воно несе з собою плач, горе і прокльони.

**Людина, яка не приймає отрути, вчиняє адекватно.** Вона виконує свою функцію самозбереження — захищає свій організм. А ось успіх питущого більш ніж сумнівний: якщо тільки його не вирвало — він отруїв свій мозок, свої репродуктивні органи, знизив свій імунітет і підвищив схильність до різних захворювань.

---

<sup>65</sup> За матеріалами статті Г. Петрова «Неправильный вопрос» з книги «Долой пьянство», написаної ще у 1903 році (<http://www.tvreza.info/downloads/literature/doloj.html>).

**Отруюючи організм більше одного разу на місяць, людина постійно тримає у стані паралізованості вищі відділи мозку.** Отруюючись більше разу на тиждень, людина не виходить із запою. Серйозно обдумавши і зваживши все це, дійсно дуже важко зрозуміти — навіщо ж люди п'ють? Навіщо витрачають зароблені гроші на отруту, навіщо так наполегливо пригощають цією отрутою інших? Залишається одне пояснення — погана звичка, прищеплена в наймолодшому, ще несвідомому віці ганебними пустощами дорослих.

«Так роблять усі». Та хіба завжди правильним є те, що ці «всі» роблять? Потрапимо до дикунів-людодідів — там всі ласують людським м'ясом. Ми теж будемо? Потрапимо до грубих язичників — вони кланяються ідолам. Разом з ними молитимемося істуканам? Прийдемо в божевільню — там всі дивачать, кривляються, кричать і буянять. Разом з ними почнемо дуріти?

Ні, ні і ще раз ні!

**Так навіщо ж труїтися алкоголем тільки через те, що «всі так роблять»?** Чи не краще дивитися не на те погане, дике і грубе, що роблять горезвісні і безликі «всі», а на те добре і світле, до якого прагнуть окремі — хай небагато, та проте кращі люди?

Був час, коли скрізь було багато всякої дикості. Але поступово, крок за кроком, рік за роком, кращі люди вибиралися на кращу дорогу самі і помалу тягнули за собою інших. Ось і зараз настає той переломний момент в нашій історії, коли іще з однією дикою традицією, яка забирає величезну кількість людських життів, повинно бути покінчено.

## **«ТВЕРЕЗНИКІВ НЕ ПОВАЖАЮТЬ У КОМПАНІЯХ»**

Це лише спочатку здається, ніби від тверезої людини — справжнього, здорового тверезника, який зробив свій вибір під впливом усвідомленої інформації, а не хронічної виразки шлунку — суспільство відвернеться.

Заявляючи привселюдно про своє природне, свідоме неприйняття будь-яких розчинів алкогольної (як і будь-якої іншої) наркотичної отрути, людина може втратити хіба що своїх дійсних чи потенційних собутильників. **Справжні друзі не тільки не відвернуться від тверезої людини, але й підтримають її в цьому чудовому починанні!** Більш того, керуючись пошаною і непідробленою, щирою дружбою, оточуючі із задоволенням візьмуть з неї приклад: найближчим часом приймуть для себе таке ж рішення — жити тверезо.

І лише недоброзичливці можуть дозволити собі негативні висловлювання з приводу тверезого способу життя, ну а тим більше — в адресу тверезої людини, що свідомо живе в цьому природному стані.

Поки людина вільна від впливу алкоголю (коли спиртне викликає у неї емоцій не більше, ніж керосин, шампунь чи пінка від прального порошку), вона — особистість. Як тільки вона втрачає цю свободу і набуває пристрасті — вона жертвує власною індивідуальністю. Зливається із величезною масою запрограмованих на вживання алкоголю і тютюну, яка бездумно наслідує одурманюючу моду, однаково мислить, однаковими засобами досягає однаково приземлених і безглуздих цілей...

А якщо розібратися — то це **пристрасть отримує собі у підпорядкування ще одну людську істоту**, яка не так давно ще могла називатися справжньою Людиною і прагнути чогось високого. Людина стає знеособленим знаряддям для привнесення у світ холоднокровної байдужості, хаосу і навіть явного зла.

## **«АЛЕ Ж БАГАТО ЗНАМЕНИТИХ ЛЮДЕЙ ПИЛИ!»**

Ревнителі алкогольної ейфорії люблять наводити у приклад видатних правителів, відомих письменників і поетів, які не проти були перекинути чарку-другу, навіть у віршах виражаючи свою прихильність до спиртного. Навіть кажуть, що саме алкоголь — причина їх геніальності.

Замислимося: можливо, творчий процес відбувався у них **не завдяки, а всупереч наркотичному самоотруєнню?!** І які шедеври могли б вони створити, не обмежуючи свої творчі здібності алкогольною інтоксикацією? Адже одурманювання наркотичною речовиною поступово губить саму спроможність до творчості. А «проявами фантазії» і «досягненнями творчої думки» іноді називають і плоди галюцинацій, викликаних психоактивною речовиною...

Алкогольне сп'яніння — це ні що інше, як **гостра інтоксикація, зумовлена психотропною дією рідин, що містять етиловий спирт.**<sup>66</sup> І визнавати вершиною людського генію будь-яку «творчість», здійснену під впливом алкогольної інтоксикації, було б вкрай необачно.

Знаючи, що питуща людина оскотинюється рівно настільки, скільки випила спиртного, в давній Греції дітям наочно (на рабах) показували, що **алкоголь — засіб придушення розуму**. Про яку творчість тут може йти мова?!

Навпаки, нещасні жертви одурманення стають не творцями, а «пластиліном» в чужих руках. Людьми, які п'ють, легко керувати, тому що **питущий не мислить, а мислячий — не п'є**.

<sup>66</sup> Руководство по психиатрии в 2-х томах. М., «Медицина», 1983, т.2, с. 252-253.

## «ЗВІСНО, АЛКОГОЛІЗМ — ЗЛО. АЛЕ ЯКЩО НЕ ЗЛОВЖИВАТИ?»

Які б не були важкі наслідки алкоголізму, корінь проблеми не в ньому. Трагедія починає розіграватися з найпершого випадку вживання алкоголю. Враховуючи, що етанол — наркотик і протоплазматична отрута, кожній освіченій людині повинно бути ясно, що **боротися з алкоголізмом, не запобігаючи вживанню алкоголю — це все одно, що боротися з вбивством під час війни.**

Абсолютно очевидно, що якщо йде війна — будуть і поранені, і вбиті. А якщо має місце вживання спиртних «напоїв», яке, до того ж, в так званих «культурних» формах позиціонується престижним, то будуть і п'яниці, і алкоголіки. Не визнати цього можуть лише ті, хто абсолютно отруїв свій мозок алкоголем, або ж задоволений існуючим становищем і хотів би стабілізації досягнутого рівня споживання, а значить — продовження деградації і повного вимирання нашого народу.

Слід також пильніше розглянути сам термін «зловживання». Якщо є «зловживання», то маєтсья на увазі, що буває і вживання не в зло, а в користь. Але такого вживання немає! **Будь-яка доза алкоголю заподіює шкоду організму.** Різниця лише в ступені шкоди.

Термін «зловживання» в принципі некоректний, і в той же час дуже підступний: він дає можливість прикривати будь-яку кількість випитої отрути відмовкою — я, мовляв, не зловживаю. Насправді **будь-яке вживання спиртних виробів завжди є зловживанням.**

Крім того, неправильно вважати, що згубна звичка стосується лише конкретної питущої людини: п'є, мовляв, — сама собі гірше робить. Вживання алкоголю, як найсильніший бацилоносій, тягне свої щупальця до оточуючих, і в першу чергу — до юного покоління. **«Культурний» алкоголепивець (на відміну від набагато «наочнішого» в цьому відношенні бомжа-алкоголіка) показує згубний приклад дітям, провокуючи їх якнайшвидше почати наслідувати «дорослу» поведінку, несвідомо стаючи жертвами ритуалів самоотруєння та підриваючи при цьому своє здоров'я.**

## «А ЯК ЖЕ «КУЛЬТУРА» ПИТТЯ?»

Розмови про «помірні» дози і «культурне» винопиття — це пастка для простаків. Всі питущі, п'яниці та алкоголіки починали пити «культурно», а кінчали в психіатричних лікарнях або на кладовищі років так на 20 раніше призначеного терміну.

Спробуємо з наукових позицій розглянути це питання.<sup>67</sup> По-перше, жоден з ревнителів «культурного пиття» не сказав, що це таке. Що розуміти під цим терміном? Як пов'язати ці несумісні, взаємовиключаючі поняття — **алкоголь та культура?**

Можливо, під терміном «культурного пиття» люди розуміють обстановку, в якій відбувається поглинання вина? Красиво сервірований стіл, прекрасна закуска, вишукано одягнені люди, і п'ють вони вищі сорти шампанського, лікеру чи коньяку... Це — «культура пиття»?

Як показують наукові дані, опубліковані ВООЗ, ще в кінці ХХ століття на перше місце в світі вийшов так званий «менеджерівський алкоголізм», тобто алкоголізм ділових людей, відповідальних працівників.

Отже, якщо в поняття «Культура пиття» вкладається вартість алкогольних сумішей або обставини, за яких «пристойні» і «культурні», здавалося б, люди отруюють себе цими наркотичними рідинами, то, як бачимо, це не витримує критики.

Можливо, ревнителі «культурного пиття» мають на увазі, що після прийняття якоїсь дози алкоголю люди стають культурнішими, розумнішим, а їх розмови — більш цікавими, змістовними, наповненими глибоким сенсом?

Але який орган, як не головний мозок, відповідає за культуру людини? Для того, щоб збагнути всю абсурдність словосполучення «пити культурно», корисно пригадати, як алкоголь діє на мозок.

Школою І. П. Павлова доведено, що навіть найменші дози алкоголю в корі головного мозку впливають на ті його ділянки, де закладені елементи виховання, тобто культури.<sup>68</sup> Так про яку ж «культуру пиття» можна говорити, якщо вже після першого келиху шампанського починає зникати з мозку все, набуте з вихованням?

З представленого аналізу видно: **ні в мисленні, ні в діях людини, що прийняла будь-яку, в тому числі «малу» дозу алкоголю, немає нічого такого, що хоч якоюсь мірою нагадувало б культуру.**

А тим часом сліпа віра в існування якоїсь «культури пиття» щодня продовжує завдавати непоправної шкоди нашому суспільству.

**У 1925 році, коли ще пропагувалася абсолютна тверезість, тверезників серед різних категорій робочих-чоловіків було 43%.**

Сьогодні абсолютних тверезників серед чоловіків менше 1%...

П'яниць та алкоголіків у 1925 році було всього 9,6%.

<sup>67</sup> Міркування Ф. Г. Углова з книги «Самоубийць» ([www.uglov.tverezza.info/knihi/s/9.html](http://www.uglov.tverezza.info/knihi/s/9.html)).

<sup>68</sup> Ф. Г. Углов. Правда и ложь о разрешённых наркотиках. — Глава 10. Традиции нравственности и право на материнство ([www.uglov.tverezza.info/knihi/pilorn/10.html](http://www.uglov.tverezza.info/knihi/pilorn/10.html)).

Вже у 1973 році їх стало 30%.<sup>69</sup>

**Найменш стійкою по відношенню до алкоголю є молодь:** якщо у 1925 році тих, що спробували алкоголь у віці до 18 років, було 16,6%, то в 1975 році їх стало вже 95%.<sup>70</sup> В наші дні молодь залучається до вживання слабоалкогольних рідин ще раніше. І робиться це за порадою ровесників (а іноді — навіть власних батьків!) як саме собою зрозуміле. А якщо серед студентів або старшокласників і зустрічаються переконані тверезники, то їх можна перелічити на пальцях...

Тому в сучасних умовах стрімкої алкоголізації, як ніколи, слід пам'ятати, що **зберегти здоров'я на все життя, а тим більше — досягти щастя та довголіття зможе лише той, хто не потрапить до пастки «культурного» вживання алкоголю.**

## **«ЯК ЖЕ МОЖНА НЕ ВИПИТИ НА СВЯТО?»**

Свято — це радість. Це привід зібрати всіх своїх, побачитися, поспілкуватися. Для чого ж у такому разі алкогольні вироби? Жодній живій істоті (звісно, крім так званої *homo sapiens*) **не приходить у голову труїти себе від радості наркотичною речовиною!**

На жаль, у нашому суспільстві сформувався певна спільнота людей, які вважають  $C_2H_5OH$  обов'язковим і незамінним атрибутом кожного свята. Звичайно, абсурдно звинувачувати їх у цьому. Просто їх свідомість з ранніх років покалічена проалкогольним вихованням... Але й **дозволяти їм нав'язувати звичай отруюватися здоровій частині нашого суспільства ні в якому разі не припустимо!**

Пияцтво *«пустило глибоке коріння в нашому побуті і породило цілу систему диких питтєвих звичаїв»*, — говорив ще на початку минулого століття видатний психіатр і громадський діяч, академік Володимир Михайлович Бехтерев. — *Ці звичаї вимагають пиття і пригощання вином при всякому випадку...»*

Але ж тільки останнім ступенем моральної деградації можна пояснити той факт, що люди почали збиратися разом не для того, щоб привітати одне одного зі святом, розкрити одне одному свої кращі душевні пориви, а з іншою, набагато примітивнішою метою: **«культурно» отруїти себе і своїх рідних розчинами етилового спирту.** При цьому, звісно, і почесті виголошуються не справжнім «винуватцям» торжества, а алкогольній наркотичній отруті.

<sup>69</sup> Ф. Г. Углов. Ломехузы. — Глава 3. Оглянемся назад (<http://www.uglov.tvereza.info/knihi/1/3.html>).

<sup>70</sup> «Молодой коммунист», 1975 г., № 9.

**Алкоголь — ворог свята і відпочинку**, він виключає саму його можливість. Будь-які дози алкогольних розчинів пригнічують природне прагнення людини до справжньої радості, заглушаючи її істинні почуття наркотичним «кайфом», емоційним сурогатом. Через вживання пива або вина святковий день втрачає своє етичне та фізіологічне значення як день відпочинку і душевного підйому.

Тож давайте, нарешті, перестанемо вдавати, що нас і наших дітей не стосуються ці дикі, нав'язані нашому суспільству ритуали самоотруєння алкогольними рідинами, що підтримуються страшенною, впертою необізнаністю населення щодо етанолу!

**Насильство над організмом та знищення генофонду, що прикриваються красивими фразами і тостами з посиланням на так звані «традиції», не може бути визнано нормою жодною здравомислячою людиною.**

Всі наші свята повинні стати тверезими вже зараз, інакше в недалекому майбутньому у ритуальне поклоніння етиловому дияволу будуть назавжди втягнуті наші діти!

## **«А НА ВЕСІЛЛІ? АДЖЕ ЦЕ ТРАДИЦІЯ!»**

Коли починаєш переконувати, що вживання алкоголю (особливо у свята) нічого не приносить, окрім шкоди — багато хто, навіть погоджуючись з основними положеннями, виставляє раптом такий аргумент: а як же можна не випити, наприклад, на весіллі? Як можна порушити «традицію»?!

Насправді **на Русі існувала протилежна, славетна традиція, яка забороняла нареченому і нареченій пити вино**. У цьому звичаї відзначилася мудрість народу, що охороняв себе від виродження. І заради наших майбутніх поколінь цієї традиції і нині слід було б суворо дотримуватись!

В наші дні медицині вже достовірно відомо, що **якщо зачаття відбулося в період, коли зародкова клітина знаходилася у стані «сп'яніння», то діти дуже часто народжуються розумово або фізично відсталими**. Якщо наречені всупереч всякій розсудливості вип'ють «за здоров'я» — ось тут якраз ніякого здоров'я і не вийде: вони мають всі шанси підкласти під здоров'я своєї дитини бомбу сповільненої дії, раз і назавжди отруївши її і своє власне життя.

Саме охорона життя і здоров'я майбутньої дитини лежить в основі славетної давньої традиції, згідно якої на весіллі не прийнято пити вино. **Алкоголь і наречені не сумісні ні за яких умов!**

Отже, як би не намагалися переконати нас в протилежному ревнителі «звичаїв», масова культура і проалкогольна пропаганда, **вживання алкоголю на весіллі є особливо шкідливим і навіть злочинним**. У день, коли створюється сім'я і, можливо, зароджується життя майбутнього її члена, **плюндрувати своє майбутнє шампанським чи іншими спиртними «напоями» — не просто блюзнірство, а тяжкий злочин!**

## **«ПРИПИНЮ ПИТИ, КОЛИ ЗАХОЧУ!»**

...Так думали багато нещасних заручників хімічного задоволення. Звикаючи, немов собачки Павлова, радіти кожному акту алкогольного самокатування, людина поволі, але впевнено втрачає свободу вибору. Їй уже й у голову не прийде відмовитися від «частування» токсичною речовиною, яка цей стан викликає. А на відміну від стану природної радості, відчуття алкогольної ейфорії характерне тим, що при його повторенні **розвивається неконтрольоване прагнення відчувати його знову і знову**.

Уявимо собі абсолютно антигуманний, але, на жаль, дуже часто повторюваний у наш час експеримент: хороший знайомий пропонує трішечки отруїтися пивом (рідше — шампанським, вином, більш концентрованими розчинами) за його рахунок. Якщо жертва експерименту погоджується — вона не тільки **прирікає свій організм на чергове згвалтування сильнодіючою наркотичною отрутою**, але й розкриває свою залежність від даної речовини, що дозволяє тому, хто «пригощає», успішно втілювати у життя стратегію **маніпулювання свідомістю і поведінкою жертви**.

Будь-яке, навіть, здавалося б, дріб'язкове захоплення алкоголем (як і будь-якою іншою наркотичною речовиною) непомітно для його жертви стає потягом, пристрастю, і, нарешті — залежністю. Запускається перевірений механізм деградації людини.

Але фізіологічні страждання, яких зазнає організм з вини цих систематичних отруєнь — ніщо в порівнянні з тими **муками совісті, яку якраз і намагається заглушити черговою дозою алкогольного розчину жертва «безневинного» захоплення**.<sup>71</sup>

Таким чином людина потрапляє в зачароване коло: фізичні страждання примушують її знову і знову отруюватися розчинами етанолу, а постійно наростаючі психологічні самокатування продовжують викликати все більш жорстоке виснаження організму.

---

<sup>71</sup> Цю думку гарно висловив Лев Миколайович Толстой у своїй статті «Для чого люди одурманюються?» ([http://www.tvreza.info/downloads/literature/dlachegoodurman\\_ru.html](http://www.tvreza.info/downloads/literature/dlachegoodurman_ru.html)).



## «НАШ НАРОД ЗАВЖДИ ПИВ, І ДОСІ НЕ ВИМЕР»

Багато хто любить повторювати, що наш народ завжди пив, п'є і буде пити. **Таке переконання навмисне підтримується величезною кількістю спеціально сфабрикованої «народної» творчості:** це і пісні, і кінофільми, й інші художні твори. Всі вони змальовують яскраві картини безперестанного вживання алкоголю нашими предками, виставляють наш народ таким, що вічно п'є, гуляє, і пишається своїми п'яними «традиціями».

Картини ці, завуальовані гумористичним жанром оповідання, настільки міцно вкоренилися у народній свідомості, що дуже рідко комусь приходиться у голову думка перевірити цю «істину».<sup>72</sup>

Насправді вік п'яної «традиції» — не більше двох-трьох століть.<sup>73</sup> **Об'єми поглинання алкогольної наркотичної отрути до сухого закону 1914 року ніколи не перевищували 4-5 літрів на душу населення за рік.** А звертаючись до історії слов'янських народів до XVI століття, ми взагалі не знайдемо слідів масового вживання алкогольних виробів.<sup>74</sup> **Тверезість була національною рисою нашого народу.**

Сьогодні ж, «завдяки» майстерно проведеній пропаганді, населення країни дійсно стає таким, яким його десятиліттями прагнули змалювати недоброзичливці: ми п'ємо близько 20 літрів абсолютного спирту на рік... На жаль, усе найгірше і найбільш згубне набагато швидше, ніж що-небудь хороше, переноситься з рекламних щитів та телеекранів у наше реальне життя.

## «ХІБА МОЖЛИВО ПРИБРАТИ АЛКОГОЛЬ?»

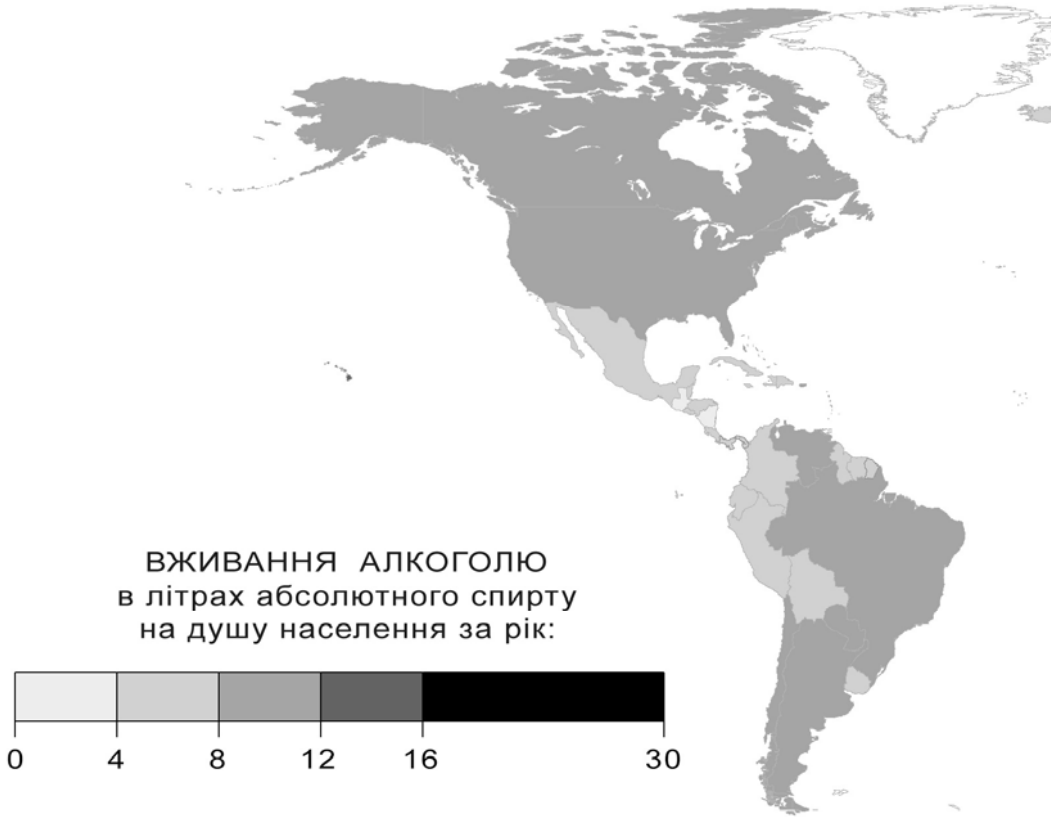
З тих пір, як у нашу масову культуру просочилися фільми, пісні та інші «творіння», що реабілітують і прославляють вживання розчинів етилового спирту, в свідомості народу міцно вкоренилася думка про неможливість існування без самоотруєнь.

Яким же великим буває здивування звичайного жителя п'яної України, коли він дізнається, що, **дві третини населення планети, виявляється, живуть тверезо!** Народи багатьох країн світу вільні від всіх лих, пов'язаних з виготовленням, продажем і вживанням алкогольних сумішей. **Вони свідомо вибрали й утвердили для себе (а значить — і для всіх своїх нащадків) тверезий спосіб життя.**

<sup>72</sup> Згадаємо хоча б такі шедеври алкогольної пропаганди радянського кінематографа як «Вечера на хуторі близ Диканьки», «За двома зайцями» та багато інших...

<sup>73</sup> Історія пиття: <http://www.tvereza.info/sobriety/history/drinkinghistory.html>

<sup>74</sup> Прыжов И. Г. История кабаков в России в связи с историей русского народа.

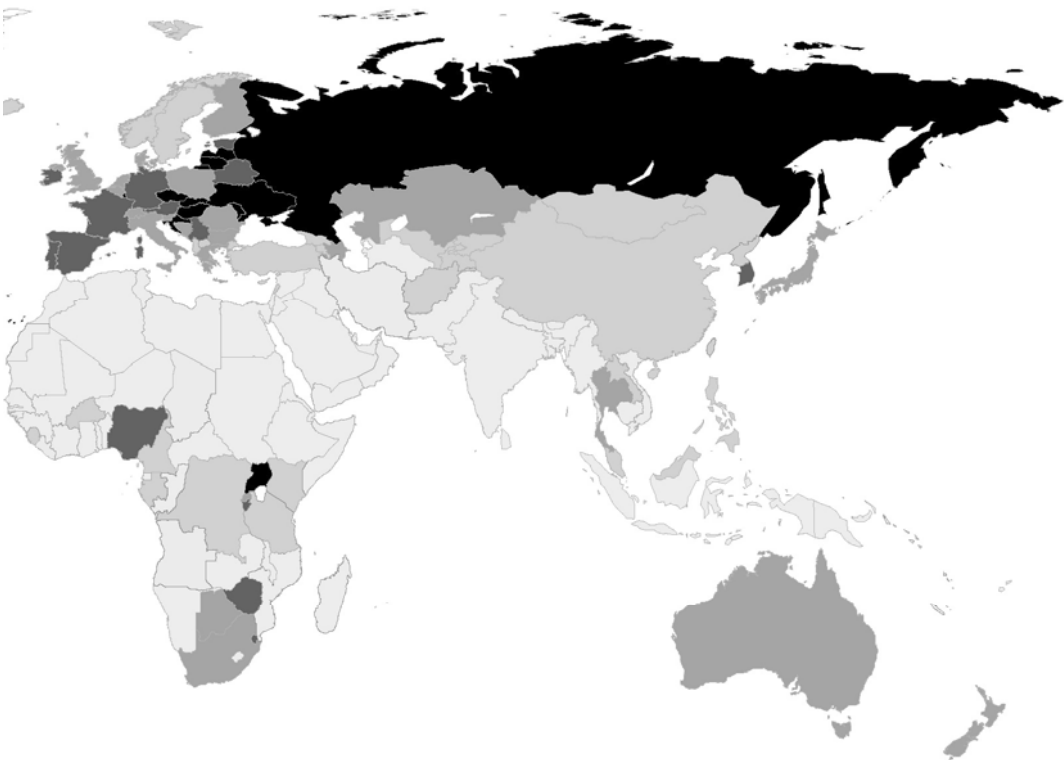


За даними Міжнародної академії тверезості<sup>75</sup> у 41 державі світу діє абсолютний сухий закон, а ще в 40 країнах — закони, що охороняють тверезість населення.

Наприклад, у такій невеликій країні як Бангладеш, за даними ВООЗ, зібраними у 2003 році, **87,4% чоловіків і 99,7% жінок ніколи в житті не пробували алкоголь**.<sup>76</sup> Мусульманське населення арабських країн (Іран, Лівія, Пакистан, Йорданія, Саудівська Аравія і багато інших) друге тисячоліття живе тверезо і не збирається скасовувати сухий закон.

<sup>75</sup> Офіційний сайт Міжнародної академії тверезості: <http://www.intacso.ru>

<sup>76</sup> Ustun TB et al. The World Health Surveys. In: Murray CJL, Evans DB, eds. Health Systems Performance. Assessment: Debates, Methods and Empiricism. Geneva, World Health Organization, 2003.



І в нашій країні був період розквіту всенародної тверезості: протягом 1914–24 рр. душеве споживання алкоголю наблизилося до нуля, складаючи 0,1–0,2 літра. Встановлюваний усюди за ініціативою місцевих органів влади сухий закон мав благотворний вплив на розум і моральність нашого народу. Навіть незважаючи на його швидке скасування душеве споживання алкоголю в країні ще довго не перевищувало 2,0 літрів на душу населення, й лише **у шестидесятих роках почалося катастрофічне зростання цього показника.**

# ЧОМУ НЕ МОЖНА МОВЧАТИ ПРО ТВЕРЕЗІСТЬ?

*Пора донести до людського свідомості,  
Що пиво, курення — єсть наркоманія!  
Що всюди: в продажі, в родині, на роботі —  
Фасований в дози легальний наркотик.*

*С. Н. Басманов*

Якщо в нашій оселі неприємно пахне, ми не сидітимемо склавши руки і закриваючи ніс. Знайдемо джерело смороду і приберемо його з домівки.

Настав час **всім разом взятися за очищення нашої Батьківщини від алкогольного смороду**, що вбиває нас і наші майбутні покоління на генетичному рівні. Давно пора назавжди прибрати його зі свого особистого життя і з повсякденної дійсності в цілому.

Якщо ми цього не зробимо — вже через одне-два покоління **виродимося як життєздатна нація**, а потім і фізично зникнемо з лиця землі, як і інші народи, знищені цим витонченим механізмом, що зробив непотрібним застосування зброї масового ураження.

Багато мешканців України, ознайомившись з правдивою інформацією про алкоголізацію суспільства,<sup>77</sup> вже обрали для себе тверезий спосіб життя. Ряди наших соратників постійно поповнюються. І варто сказати, що турбота про особисте здоров'я — далеко не перша причина, яка спонукає тверезників ділитися з оточуючими даною інформацією, вступати у дискусії, висміювати «традиції» винопиття, викривати всю безпідставність алкогольних забобонів і переконувати своїх родичів не потурати згубним алкогольним звичаям. Адже від того, наскільки швидко вдасться визволити суспільство з полону алкогольних одурманюючих речовин, залежить життя наших близьких, наших дітей, майбутнє нашої нації.

**Тверезість у наш час — це не просто право особистого вибору, це визначення долі нашої нації.** Від нас залежить, що ми передамо дітям: навчимо їх чому-небудь високоморальному, духовному, чи залишимо їм у спадок лише звичку періодично одурманюватися і зливати свій мозок до унітазу.

## ЯК ПОВЕРНУТИ СУСПІЛЬСТВУ ТВЕРЕЗІСТЬ?

Роблячи свій вибір між тверезим і наркотичним способом життя, ми певною мірою залежимо від способу життя, що переважає у суспільстві. А

<sup>77</sup> Величезну роль у цьому процесі відіграє лекція В. Г. Жданова «Алкогольний і наркотический терор против Святой Руси» (<http://www.tvereza.info/downloads/video/alcoholvideo.html>).

тверезість суспільства, у свою чергу, повинна мати своєю основою тверезість кожного з нас.

Але щоб змінити в першу чергу самого себе, а потім — і людей, які нас оточують, необхідно докласти деяких зусиль:

— **подолати звичаї і забобони**, що змушують нас ставитися до алкогольних розчинів в красивих келихах як до хороших приятелів, а не як до наркотиків, що несуть смерть;

— **звільнитися від психологічної програми** на вживання цих наркотиків шляхом усвідомлення суті поняття «спиртні напої», прихованої під такою безневинною назвою;

— **знеструмити потік брехливої інформації**, яка не дозволяє нам і нашим близьким дізнатися правду про ці легальні наркотики;

— **максимально обмежити доступність алкоголю та інших наркотичних речовин** у власному будинку, районі, місті;

— **перешкодити залученню молодих «клієнтів» наркобізнесу** до пива і сигарет — найбільш привабливих видів наркотичного самоотруєння.

Лише сукупність цих заходів як на особистому, так і на державному рівні зможе врятувати від падіння у прірву нас і наших дітей.

У багатьох європейських країнах вже діють законодавчі обмеження на вживання алкоголю.<sup>78</sup>

	в медичних установах	у навчальних закладах	у громад- ському транспорті	у парках та на вулицях	під час спортивних заходів	у ресторанах
Білорусь	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	часткова заборона	
Норвегія	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона
Польща	часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	часткова заборона
Румунія	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	обмеження	часткова заборона	
Словаччина	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	обмеження	часткова заборона	
Словенія	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона		часткова заборона	часткова заборона
Туреччина	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	обмеження		
Чехія	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	

<sup>78</sup> Інформація ВООЗ: <http://data.euro.who.int/alcohol/Default.aspx?TabID=2422>

Цими та іншими заборонними заходами європейські держави захищають своє населення (а особливо — молодь) від залучення до алкогольно-тютюнової наркоманії.

Наприклад, у скандинавських країнах згідно з законом не можна стати міністром, педагогом чи медиком, якщо ти вживаєш алкоголь, тютюн або якісь інші наркотики. Вся освіта й охорона здоров'я в Норвегії та Швеції безкоштовні. В'язниці порожні, оскільки немає клієнтури (туди потрапляють, в основному, туристи з країн СНД). Алкоголь та тютюн продають виключно в спеціалізованих магазинах — в основному поза міською межею.

Вживання алкоголю, тютюну та інших наркотиків в ісламських державах заборонено Кораном. За куріння тютюну передбачено міри покарання батогами або ударами палиць по п'ятах. За торгівлю алкоголем, так само як і іншими наркотиками, передбачені жорсткі міри — аж до смертної кари. Тому алко-нарко-проблем в арабському світі практично не існує.

Низка країн Європи вже вжила серйозних заходів щодо захисту населення від реклами пива (зокрема — і від непрямой його реклами шляхом спонсорської підтримки).<sup>79</sup>

	Національне ТБ	Кабельне та супутникове ТБ	Національне радіо	Друківані видання	Бігборди	Місця продажу	Кіно
Білорусь	часткова заборона		<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>
Данія		часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	обмеження	обмеження	обмеження	обмеження
Ісландія	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>
Норвегія	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>
Польща	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона
Туреччина	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона
Франція	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона		часткова заборона	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>
Швейцарія	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона
Швеція	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	<b>ПОВНА ЗАБОРОНА</b>	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона	часткова заборона

Чому ж досі продовжують зомбувати наш народ?

<sup>79</sup> Інформація ВООЗ: <http://data.euro.who.int/alcohol/Default.aspx?TabID=2422>

Також можна значно поліпшити здоров'я нашого наркотизованого суспільства, зробивши отруйні суміші менш доступними за ціною.

Ось середні ціни на етаноловмісні рідини в деяких країнах Європи:<sup>80</sup>

	Пляшка пива (0,5 літра), у ЄВРО	Пляшка вина (0,75 літра), у ЄВРО	Пляшка горілки (0,7 літра), у ЄВРО	для порівняння: БігМак, у ЄВРО
Білорусь	0,28	1,70	2,06	1,20
Чехія	0,23	1,18	3,19	1,78
Данія	0,92	4,00	10,75	4,25
Фінляндія	1,40	4,65	14,80	3,20
Франція	0,66	2,29	11,00	3,00
Німеччина	0,80	2,20	5,00	2,65
Ісландія	2,36	17,00	28,00	7,00
Ірландія	2,10	9,07	13,09	3,00
Італія	1,66	3,00	14,45	2,80
Нідерланди	0,62	2,69	8,79	2,95
Норвегія	2,84	11,21	39,01	4,33
Польща	0,43	2,15	5,59	1,35
Росія	0,50	2,00	1,50	1,20
Швеція	1,29	3,91	21,54	3,18
Швейцарія	1,60	6,44	13,53	3,10
Туреччина	1,45	5,78	11,56	2,15
Україна	0,40	1,06	1,96	0,60

Як бачимо, з точки зору доступності легальних наркотиків Україні (і нашим найближчим сусідам) належить печальне лідерство.

З січня 2008 року в Білорусі набули чинності жорсткі обмеження на розпивання пива в громадських місцях. **Невже ми так і залишимося найалкоголізованішою країною Європи?**

<sup>80</sup> Інформація ВООЗ (2006 рік): <http://data.euro.who.int/alcohol/Default.aspx?TabID=2422>

# ЩО ОСОБИСТО Я МОЖУ ЗРОБИТИ ДЛЯ ОТВЕРЕЗНЕННЯ СВОГО НАРОДУ?

**Перший, дуже важливий крок** уже зроблено: прочитавши цю книгу, Ви ознайомилися з основами собріології — науки про отверезнення суспільства. Озброївшись цими базовими знаннями, а також переглянувши розміщені на сайті [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info) відеоматеріали, Ви готові прийняти рішення, можливо, найважливіше у Вашому житті: назавжди звільнившись від будь-яких одурманюючих речовин, стати прикладом тверезого способу життя для своїх близьких, друзів, свого міста і всієї нашої країни. Це — Ваш **упевнений другий крок**.

А жити тверезо — це не лише ні за яких (тим паче — святкових) обставин не вживати ні краплі алкоголю, тютюну чи інших наркотиків, але й, звичайно ж, не «пригощати» цією отрутою інших. Глибоко усвідомлювати правильність, природність, життєву необхідність своєї тверезницької позиції. Для цього надзвичайно важливо знайти однодумців у власному місті або області.

**Третій крок** — це формування колективів тверезих людей, об'єднаних щирим прагненням — звільнити суспільство від наркотичного полону. Колективів, у яких кожен соратник, незалежно від своїх політичних чи релігійних переконань, будучи прикладом тверезого способу життя для оточуючих, готовий зробити все від нього залежне, щоб кардинально змінити на краще наше наскрізь просочене незабороненими наркотиками життя.

Тверезий колектив вже може багато. Підтримуючи одне одного, можна нести ідею тверезості в школи, медичні установи, у місцеві органи влади. Як це робити найефективніше — можуть підказати ветерани тверезницького руху, Ваші соратники з інших регіонів.

Справою совісті і честі для кожного з нас є повернення на світлий шлях природного, свідомо тверезого життя тих, хто ще не усвідомив всієї небезпеки поблажливого потурання проалкогольної суспільній думці. А для цього потрібно навчитися звертатися до особистості кожної людини, пробиваючись крізь лущиня дрімучих алкогольних забобонів, якими звикли прикриватися прихильники «культурного пиття».

Необхідно згуртувати сили всього суспільства, щоб **захистити націю від одурманювання, перш за все — вберегти від цієї «моди» молодих людей**. Правда — потужний інструмент отверезнення народу, позбавлення його від ілюзій про пиво і вино.

І ні на хвилину не сумнівайтеся в тому, що навіть одна твереза людина може врятувати багатьох від наркотичної деградації, навчившись правильно доносити до співрозмовників тверезницьку інформацію!

«Твереза Україна»: [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info)  
Пишіть нам: [Ukraina@tvereza.info](mailto:Ukraina@tvereza.info)



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Булгаков Михаил. **Морфий**.
2. Введенский И. Н. **Опыт принудительной трезвости**. — Москва, Издание Московского Столичного Попечительства о Народной Трезвости, 1915. — 32 с.
3. Дроздов Иван Владимирович. **Геннадий Шичко и его метод**. — Л., 1991 — 160 с.
4. Дроздов Иван Владимирович. **Унесённые водкой**. О пьянстве русских писателей.
5. Жданов Владимир Георгиевич. **Алкогольный террор в России и пути его преодоления**.
6. Калінчук Федір Михайлович. **Паростки тверезого життя**. — Тернопіль: Астон, 2007 — 152 с.
7. Клименко Иван Петрович. **Горькая правда о пиве**. — Москва, 2007. — 20 с.
8. Красовский К. С. **Кому выгодно поощрять потребление алкоголя среди подростков**. — Казань: Фолиант, 2002. — 28 с.
9. Красовский К. С., Андреева Т.И. **Всё, что Вам не нужно знать о пиве, если Вы собираетесь его пить**.
10. Лондон Джек. **Джон Ячменное зерно**.
11. Маюров А. Н., Маюров Я. А. **Уроки культуры здоровья**. Учебное пособие для ученика и учителя: 7-11 классы — М.: Педагогическое общество России, 2004. — 850 с.
12. Мендельсон А. Л. **Учебник трезвости**. Сост. по соч. Жюлья Дени для начальной и средней школы. — Спб.: Издание Російского Общества борьбы съ алкоголизмомъ, 1913. — 163 с.
13. Мороз Александр, Цыганков Владимир. **Уроки трезвости**. — М., Спб.: 2006. — 304 с.
14. Петров Г. **Долой пьянство** (сборник статей) — УПЦ, Киев, 1991. — 88 с.
15. Попов Л. Е. **Жить или пить — вот в чем вопрос** (Научные основы трезвого образа жизни) — Новосибирск, 1986. — 16 с.
16. Сушинский С. А. **Наука о трезвости**. — Москва, 2007. — 96 с.
17. Толстой Лев Николаевич. **Для чего люди одурманиваются?**
18. Тяпугин Николай. **Народные заблуждения и научная правда об алкоголе**. — Москва, Издательство Наркомздрава, 1926. — 152 с.
19. Углов Фёдор Григорьевич. **Медицинские и социальные последствия употребления алкоголя**. Доклад на Всесоюзной конференции по борьбе с алкоголизмом. Дзержинск, 1981.
20. Углов Фёдор Григорьевич. **Алкоголь и мозг**. — 1983.
21. Углов Фёдор Григорьевич. **В плену иллюзий**. — 1985.
22. Углов Фёдор Григорьевич. **Ломехузы**. — Ленинград, 1991.
23. Углов Фёдор Григорьевич. **Самоубийцы**. — СПб.: Возрождение России. 1995. — 120 с.
24. Углов Фёдор Григорьевич. **Правда и ложь о разрешённых наркотиках**. — М.: Форум. 2004. — 208 с.
25. Фекьяер Ханс Олаф. **Алкоголь и иные наркотики: магические или химические вещества?** — Киев. 1999. — 88 с.
26. Шичко Геннадий Андреевич. **Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы** (Вторая сигнальная система и рефлекторная деятельность). — Л.: Медицина, 1969. — 223 с.
27. Шичко-Дроздова Люция. **Слово есть Бог** (Страницы жизни Геннадия Шичко). — СПб.: ЛИО «Редактор», 2003. — 56 с.

# ДЖЕРЕЛА ДОДАТКОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

## Відеоматеріали:

Лекція В. Г. Жданова «Алкогольный и наркотический террор против Святой Руси»  
«Собриология» — лекція В. П. Кривоногова  
Лекції В. П. Кривоногова для педагогів  
«Трезвые миры» — доповідь О. М. Маюрова  
В. Г. Жданов. «Русский крест»  
В. Г. Жданов. «О решении алкогольной и табачной проблем»  
І. П. Клименко. «Горькая правда о пиве»  
«Севастопольские встречи» — програма з участю В. Г. Жданова і О. М. Маюрова  
Цикл бесід для бажаючих подолати залежність від тютюну та алкоголю (о. Ігор Бачинін)

## Газети та журнали:

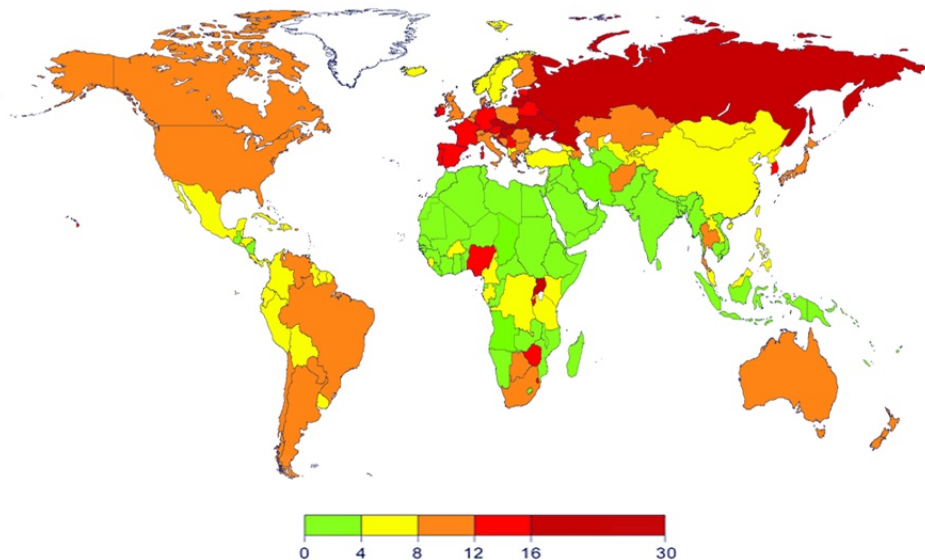
Газета «Соратник»  
Газета «Мы молодые»  
Газета «Трезвение»  
Газета «Оптималист»  
Журнал «Трезвое слово»

## Інтернет-ресурси:

«Твереза Україна»: [www.tvereza.info](http://www.tvereza.info)  
Союз Борьбы за Народную Трезвость: [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru)  
Всеукраїнська громадська організація «Здорова нація»: [www.zn.dp.ua](http://www.zn.dp.ua)  
«Тверезий Харків»: [www.trezvost-kharkov.narod.ru](http://www.trezvost-kharkov.narod.ru)  
Трезвость – норма жизни: [www.samsonov.name/blog](http://www.samsonov.name/blog)  
Международная Академия трезвости: [www.intacso.ru](http://www.intacso.ru)  
Общероссийская Общественная Организация «Оптималист»: [www.optimalist.narod.ru](http://www.optimalist.narod.ru)  
Православное братство «Трезвение»: [www.trezvenie.org](http://www.trezvenie.org)  
«Трезвая Россия»: [www.trezvostrus.ru](http://www.trezvostrus.ru)  
Абаканский «Оптималист»: [www.klub5rus.narod.ru](http://www.klub5rus.narod.ru)  
«Трезвый Екатеринбург»: [www.trezvekb.ur.ru](http://www.trezvekb.ur.ru)  
Кировское Молодёжное движение «Союз Борьбы за Народную Трезвость»: [www.sbnt.nm.ru](http://www.sbnt.nm.ru)  
СБНТ–Кострома: [www.sbnt44.narod.ru](http://www.sbnt44.narod.ru)  
«Трезвая Россия» – Нижегородское отделение: [www.nnov.sbnt.ru](http://www.nnov.sbnt.ru)  
Нижекамский «Оптималист»: [www.sergkonovalov.blogspot.com](http://www.sergkonovalov.blogspot.com)  
Нижекамский подростковый клуб «Аметист»: [www.ametist-globus.blogspot.com](http://www.ametist-globus.blogspot.com)  
«Трезвая Рязань»: [www.tr-62.narod.ru](http://www.tr-62.narod.ru)  
«Трезвый Ставрополь»: [www.trezvstav.narod.ru](http://www.trezvstav.narod.ru)  
Челябинская Молодёжная организация «Трезвение»: [www.trezv.mrezha.ru](http://www.trezv.mrezha.ru)  
Белорусское общественное объединение «Трезвенность–Оптималист»: [www.optimalist.org](http://www.optimalist.org)  
Международная Независимая Ассоциация Трезвости: [www.adic.org.ua/mnat](http://www.adic.org.ua/mnat)  
Журнал «Трезвое слово»: [www.trezvoeslovo.ru](http://www.trezvoeslovo.ru)

Щоб замовити книгу у паперовому варіанті  
(дрібним або великим оптом) пишiть на [allux@i.ua](mailto:allux@i.ua)

## СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ У СВІТІ



літрів абсолютного спирту на душу населення за рік

В епоху катастрофічного підвищення рівня споживання алкоголю у нашій країні читачу пропонується переосмислити існуюче у суспільстві ставлення до цієї речовини.

У книзі викривається прихована сторона солодких закликів до «культурного» та «помірного» її споживання, розповідається про вплив на людину малих доз алкоголю, висвітлюється вплив звички до цих малих доз на наше суспільство.

Дати читачу вибір між звичним, «традиційним» вживанням спиртного та абсолютною, свідомою тверезістю — ось основна мета даного видання.