



О ВРЕДЕ ТАБАКА И АЛКОГОЛЯ

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ!

Мы с детства слышим от родителей и учителей, что курить и пить алкоголь вредно. Об этом предупреждает нас Минздрав еле заметными буквами под каждой рекламой сигарет и спиртного. Об этом как бы говорят. И при этом продолжают. Продолжают как минимум «умеренно» выпивать, продолжают курить... А понимаем ли мы, в чем же тот самый вред, предупреждения о котором уже набили оскомину и вызывают чаще всего полное безразличие? Похоже, к большому сожалению, нет. А надо бы.

Особенно больно видеть, как молодые люди из-за элементарного незнания, введенные в заблуждение интенсивной рекламой откровенно вредных веществ, находясь в так называемой «современной культурной среде», пропитанной явной и скрытой пропагандой половой распущенности, потребительского настроения и употребления спиртного, разрушают свое здоровье и свою судьбу.

Больно видеть, как молодые девушки в результате пропаганды половых отношений подсаживаются на гормональные контрацептивы и разрушают свою гормональную систему, становясь бесплодными или не способными родить здорового ребенка.

Как молодежь в целом, привыкая с подросткового и даже детского возраста к алкоголю и курению, уже к 20–25 годам настолько подрывают свое здоровье, разрушают психику и нравственный облик, что уже не способны быть нормальными трудоспособными гражданами и ответственными родителями. И самое страшное, что сейчас в нашей стране все это носит массовый характер.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ

Алкоголь даже в малых дозах повреждает мембраны клеток, деформирует их, разрушая естественную жировую оболочку, которой покрыты любые клетки. Мы все хорошо знаем, что если нужно что-то обезжирить, достаточно протереть это спиртом. Тот же процесс происходит и внутри организма человека, внутри сосудов и органов.

Алкоголь, разрушая оболочку клетки, проникает внутрь, вызывая деструктивные процессы в самой клетке, а также позволяет проникнуть в клетку любым ядам и токсинам из загрязненной окружающей среды. Самое страшное, когда это происходит с женскими половыми

клетками – яйцеклетками. Именно из таких поврежденных спиртом яйцеклеток рождаются дети с физическими и умственными отклонениями, врожденными уродствами и неизлечимыми болезнями.

В отличие от других клеток организма человека, например клеток кожи, яйцеклетки не обновляются. С рождения у девочки существует готовый запас половых клеток, которые активизируются в момент полового созревания и остаются активными во время всего репродуктивного возраста. И этот запас на протяжении всей жизни уже не пополняется! Неизвестно, какую яйцеклетку выберет сперматозоид в момент оплодотворения: поврежденную алкоголем или здоровую. И чем чаще девушка или женщина употребляет спиртное (*включая пиво!*), тем меньше у нее шансов родить здорового ребенка – здоровых яйцеклеток в организме может просто не остаться. **Именно по этой причине алкоголь называют генетическим оружием.** Оружием, которым уже уничтожили не один народ в нашем мире. Например, народ североамериканских индейцев практически уничтожен именно алкоголем: в родной стране остатки этого в прошлом многочисленного и сильного народа живут в нескольких жалких резервациях, где процветает бедность и все тот же алкоголизм. И так же были уничтожены несколько малых народов Крайнего Севера на территории России. Если мы не поймем эти трагические примеры из истории, не сделаем правильные выводы, не вернемся к своим изначальным здоровым и абсолютно трезвым традициям, веками существовавшим у народов, живущих сейчас на территории России, Россия может постигнуть та же печальная участь, что и эти навсегда ушедшие в историю народы.

ОЧЕРЕДНАЯ ДИВЕРСИОННАЯ ПРОГРАММА

Сейчас в России особенно актуально и важно рассказать людям правду об алкоголе и курении. **Почти все выходящие в прокат художественные фильмы и появляющиеся на телевидении телесериалы пестрят сценами курения и употребления спиртного. Причем делают это именно положительные герои, с которых дается подсознательный посыл брать пример. Не секрет, что появление на экране курящих и пьющих алкоголь героев проплачено производителями сигарет и спиртных изделий. Но и это еще не все.**

Например, в ближайшее время одна из крупнейших в мире зарубежных пивоваренных компаний, которой принадлежат несколько самых популярных в нашей стране брендов пива, запускает в России специально разработанную с учетом психологии взрослого человека и подростка программу для школ под названием «Семейный разговор», в соответствии с которой специально обученные психологи будут ходить по школам и объяснять детям, что алкоголь с медицинской точки зрения – это расслабляющее средство, но «употреблять его надо ответственно». (От редакции: в нормальном гармоничном обществе таких психологов, готовых за деньги участвовать в геноциде своего народа, должны встречать в лучшем случае тухлыми яйцами). В брошюре, изданной для этой программы, пишут буквально следующее: «Употребляйте алкоголь ответственно: чтобы приятно провести время с друзьями или отметить какое-нибудь событие», «попытки представить алкоголь как зло могут привести к негативным последствиям», «с медицинской точки зрения алкоголь – успокоительное средство». Из диалога-примера матери и дочери в той же брошюре: «Ничего страшного, если взрослые выпьют немного», «когда ты вырастешь, если тебе захочется выпить, поступай разумно и не пей слишком много». Все это явный и скрытый посыл к тому, чтобы подтолкнуть людей, особенно подростков, к употреблению алкоголя. Поэтому сейчас, **в преддверии этой очередной диверсии, как никогда необходимо дать молодежи и всем людям правдивую и достоверную информацию.**

ЧТО ЖЕ С НАМИ ПРОИСХОДИТ?

- Каждый год коренное население нашей страны сокращается более чем на миллион человек.
- Более 200 000 россиян ежегодно попадают в места лишения свободы.
- Средняя продолжительность жизни мужчин в России около 54 лет (*меньше пенсионного возраста!*).
- 80% регистрируемых браков заканчиваются разводом (*больше половины из них – в первые полгода совместной жизни*).
- Каждый год совершается более 5 миллионов (!) аборт, и при этом каждая пятая молодая семья бесплодна (*для сравнения: детей ежегодно рождается около 1 700 000*).
- Уровень интеллекта российских школьников в мировом рейтинге уже приближается к сотому месту, хотя еще в середине XX века мы были в числе первых.
- Люди, заинтересованные в сокрытии достоверной информации, выдумывают разные причины этих проблем, говоря о каком-то непонятном «недостаточном экономическом развитии» или даже выдвигая на первый план ухудшение экологической обстановки.

В действительности же, несмотря на очевидное ухудшение экологии, настоящей причиной всех социальных проблем является массовая деградация сознания людей, их нравственного облика и ухудшение здоро-

вья, происходящие в подавляющем большинстве случаев из-за употребления, зачастую совсем небольших доз, спиртного, курения и принятия других наркотиков.

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

- В 80% случаев убийств преступник находится в состоянии алкогольного опьянения.
- 95% случаев хулиганства совершаются в пьяном состоянии.
- В половине случаев самоубийств самоубийца находится в состоянии алкогольного опьянения.
- В половине случаев изнасилований насильник находится в состоянии алкогольного опьянения.
- 1% водителей за рулем находится в состоянии алкогольного опьянения, но именно он дает 56% ДТП с летальным исходом.
- Самой распространенной причиной смертности людей (*особенно мужчин*) трудоспособного возраста являются сердечно-сосудистые заболевания, которые представляют собой ни что иное, как последствия употребления спиртного и курения.
- В около 80% случаев причиной распада браков является употребление алкоголя.
- Около 40% детей в России рождаются с физическими и умственными отклонениями. Около 100 000 из них имеют тяжелые уродства. У «культурно» пьющих родителей такие дети рождаются в 4–5 раз чаще, а у алкоголиков – в 37 раз чаще, чем у людей, почти не употребляющих алкоголь.
- По данным Всемирной Организации Здравоохранения, если потребление алкоголя в стране превышает 8 литров на душу населения – начинается необратимый процесс вырождения народа. В России на душу населения только по официальным данным (реальная цифра значительно больше) приходится 15–18 литров.

Эту страшную статистику можно долго продолжать. **Но главный вывод, который нам следует сделать, – это признать главной причиной абсолютно всех социальных проблем в нашей стране употребление спиртного (включая пиво) и курение.**

ОФИЦИАЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Согласно ГОСТу, этиловый спирт – это «*легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы*» (ГОСТ 18300-72).

Любой наркотик разрушает не только физическое здоровье человека – он разрушает нравственное начало, наличие которого и делает человека человеком. Наркотики разрушают разум, лишая возможности отличать плохое от хорошего, делать правильный выбор, проявлять доброту, заботу, уважение и другие хорошие качества, ставить благородные цели и достигать их.

Парадоксальность и трагичность ситуации в России в том, что наркотическое вещество – алкоголь – совершенно свободно продается, рекламируется, причем как явно, так и скрыто – через так называемые «научные исследования», «доказывающие» безвредность и даже пользу некоторых видов спиртного. И в обществе нет должного убеждения, понимания всего зла, приходящего от алкоголя. По статистике, нет ни одного наркомана, который бы сразу стал принимать тяжелые наркотики, не имея стажа употребления спиртного и курения. То есть наркомания – это естественное следствие дальнейшего погружения человека в наркотическое безумие, когда извращенного удовольствия от алкогольного опьянения уже не хватает и требуется что-то «покрепче».

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИК?



Табак, алкоголь, другие наркотики разрушают будущее человека, его собственных детей, родителей, всего рода

Есть всего три причины, по которым человек употребляет любые наркотики, в первую очередь спиртное и сигареты:

1. Отсутствие правильных убеждений в данном вопросе, отсутствие знания, незнание правды об алкоголе и табаке, плюс дурные социальные «традиции» и стереотипы. Одним из нелепейших и опаснейших утверждений является то, что выпивка по праздникам – это якобы народная традиция...

2. Наркотическая зависимость, которая неминуемо возникает при курении, употреблении алкоголя и любых других наркотиков. При этом включается психологический механизм самооправдания, когда человек, не желая признаться самому себе в проблеме зависимости, с радостью воспринимает любые «научные» изыскания о «пользе» алкоголя и категорично отвергает знание, раскрывающее правду об алкоголе и курении.

3. Сверхдоступность. По сравнению с другими странами, в России одни из самых низких цен на сигареты и спиртное, которые можно купить практически везде и

всегда. Законодательство в этой области еще не достаточно проработано, и даже те хорошие законы, которые уже есть, не исполняются или исполняются слабо. В стране нет политической воли, которая бы жестко пресекла алкоголизацию и наркоманию в целом.

Для того чтобы решить все выше обозначенные вопросы, в России сейчас действует негосударственный, некоммерческий и нерелигиозный волонтерский проект «Общее Дело», цель которого – донести правдивую информацию о том, что такое на самом деле спиртное и сигареты, до самой широкой общественности и вдохновить людей на естественную трезвость и здоровый образ жизни.

ОТ РЕДАКЦИИ. К сожалению, крупные корпорации, продающие спиртное, легко покупают СМИ и политиков, которые защищают продажу спиртного любыми средствами и не дают возможности распространять правдивую информацию об алкоголе, тем самым приносят огромнейшее горе и разрушение сотням миллионов семей и активно участвуют в геноциде своего и других народов.

МЫ УБЕДИТЕЛЬНО ПРОСИМ ВАС:

- Самых бросить полностью пить и помочь в этом другим.
- Максимально распространять информацию о вреде алкоголя и курения. Есть множество статей и замечательных роликов в Интернете.
- Всеми силами и молитвами способствовать тому, чтобы те политики, журналисты, артисты и общественные деятели, которые не защищают народ, и особенно подростков, от алкоголя и курения, и уж тем более если они, наоборот, содействуют этому, покинули свой пост, потеряли полностью популярность, если они не изменят свое мировоззрение и не начнут служить людям.

Без помощи церкви сложно что-то сделать. Именно православные рядовые христиане и настоятель Сретенского монастыря вместе с людьми других конфессий и взглядов начали это замечательный проект «Общее дело», которому мы с большим удовольствием помогаем. Спасибо им огромное за это!

Но то, что церковь была на протяжении многих лет одним из главных поставщиков спиртного и сигарет в Россию, то, что пьянство сейчас является одной из главных проблем среди служителей церкви, то, что только за последний месяц было как минимум 3 случая, когда пьяные служители церкви на мерседесах и БМВ сбивали людей, то, что некоторые служители освящают за материальное вознаграждение ночные клубы, магазины, торгующие спиртным, – все это, на наш взгляд, едва ли бы обрадовало Серафима Саровского и других святых церкви. Да и сложно представить, что Иисус, от чьего имени они проповедуют, причем объявляя себя единственными, кто может представлять и нести Истину, доволен такими.

Мы смиренно просим православных лидеров, как и духовных и религиозных лидеров других конфессий, всячески способствовать возрождению трезвости в своих семьях, своих приходах и в своих странах и в мире в общем. Вы приняли ответственность за души многих людей, и от вашего мировоззрения и образа жизни зависит, скатятся ли они в пропасть «культурного» и без-культурного пьянства и курения (а оттуда они не смогут ни духовно, ни материально прогрессировать, даже имея большой крест на шею) либо будут быстро прогрессировать на всех уровнях, что возможно, только если человек не употребляет спиртного (включая пиво) и не курит.)

ПРАВДУ СКАЗАЛИ ДАВНО

Правду об алкоголе сказали уже давно, и сказали известнейшие ученые, врачи, писатели, чей авторитет неоспорим. Например, еще в 1915 году XI Пироговский съезд русских врачей принял резолюцию: «Алкоголь не может быть отнесен к питательным средствам, с чем необходимо ознакомить население». Вот лишь несколько таких высказываний:

«Нет во всём организме человека ни одного органа, ни одной ткани, ни одной составной части, которая не испытывала бы на себе пагубного влияния алкоголя». Н. Е. Введенский.

«Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты». Л. Н. Толстой.

«Доказано, что даже малые дозы алкоголя ослабляют умственные способности». В. М. Бехтерев.

«Принять что-либо за мерку безвредного употребления алкоголя совершенно невозможно, ибо действие его на разных органах и на разных деятельности организма сказывается не одновременно, а на самом высшем органе, органе самоопределения, головном мозгу, алкоголь уже в небольших дозах обнаруживает быстро своё парализующее влияние. Впрочем, многие из прибегающих к алкоголю бессознательно или сознательно этого и добиваются. Итак, говорить о норме или безвредности употребления спиртных напитков совершенно не приходится». Н. Е. Введенский.

«Бедность и преступление, нервные и психические болезни, вырождение потомства – вот что делает алкоголь». В. М. Бехтерев.

«Опьянение есть добровольное сумасшествие». Аристотель.

«Девять десятых преступлений, пятнающих человечество, совершено по вине алкоголя». Л. Н. Толстой.

«Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа». Вальтер Скотт.

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его.»

Ф. М. Достоевский

«Алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает пьющего ко всем другим заболеваниям».

«Опьянение есть истинное безумие, оно нас лишает наших способностей». Солон.

«Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, – разум». Т. Пейн.

«Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное». Ж.-Ж. Руссо.

«Алкоголь – зло никак не меньше, чем любые другие наркотики. Любая доза алкоголя сокращает сосуды мозга. Эритроциты перестают туда попадать, и клетки мозга через какое-то время погибают. В результате даже после умеренного потребления спиртного в мозгу человека остается целое кладбище из погибших нервных клеток. А через несколько лет мозг у него сморщивается, уменьшается в объеме. Так что алкоголь – это настоящий яд». Ф. Г. Углов.

«Наукой доказано и опытом жизни подтверждается, что спирт, или алкоголь, есть яд, разрушительно действующий на всякую клетку. Первым под удар попадает головной мозг: человек пьянеет, потому что алкоголь отравляет его мозг. Под влиянием алкоголя постепенно наступают стойкие болезненные изменения в клетках мозга, который резко тогда отличается от мозга человека непившего. Мозговые оболочки его мутны, внутри мозга много воды, мозговые извилины уже обыкновенных. Поэтому умственные способности постепенно понижаются. Алкоголь является главной причиной мозговых кровоизлияний. Под влиянием алкоголя рабочая мышца сердца перерождается, часть ее заменяется жиром, поэтому сердце становится дряблым и слабым. При вскрытии трупов лиц, при жизни умеренно пивших, находят все обычные при алкоголе изменения в органах». Николай Типугин (Из книги «Народные заблуждения и научная правда об алкоголе»).

ПРОЕКТ «ОБЩЕЕ ДЕЛО»



В феврале 2009 года на первом канале ОРТ по инициативе настоятеля Сретенского мужского монастыря в Москве Архимандрита Тихона и председателя Союза борьбы за народную трезвость Владимира Георгиевича Жданова был организован проект «Общее Дело», в рамках которого были созданы документальные фильмы и социальные ролики, рассказывающие правду об алкоголе. Часть из них были показаны в телеэфире, также прошли четыре ток-шоу по данной теме. Четыре месяца существования Проекта на телеэкране дали потрясающий результат: на весенних праздниках 2009 года количество потребления спиртных напитков в стране сократилось в среднем на 20%!

Проект собрал огромное количество положительных отзывов, но вскоре без всяких объяснений был закрыт. После этого по всей стране группы волонтеров своими силами стали распространять материалы Проекта, про-

вода просветительские встречи в различных аудиториях: в учебных заведениях, подразделениях УВД, МЧС, УФСИН.

Проект «Общее Дело» объединяет все здоровые силы общества, самых разумных и небезразличных людей, независимо от национальности и вероисповедания, цель которых – помочь россиянам выбраться из алкогольно-табачно-наркотической пропасти, вдохновить, особенно подрастающее поколение, вести здоровый образ жизни, обязательная часть которого – естественная трезвость, полный отказ от алкоголя, курения, любых других наркотиков. Люди, участвующие в Проекте, сами строго придерживаются Здорового Образа Жизни, полностью избегая употребления спиртного, курения, и по этой причине Проект расширяется: люди все больше вдохновляются отказаться от вышеперечисленных наркотиков, видя в участниках Проекта живой пример успешной, счастливой жизни. Идея Проекта – дать людям вкус чистой во всех смыслах жизни, где радость и веселье приходят не от опьянения, а от раскрытия своего внутреннего потенциала, где счастье обретается не от иллюзии пьяного

раскрепощения, вызванной притуплением разума, а от искренних добрых отношений, настоящей дружбы и настоящей любви, основанных на взаимоуважении и взаимослужении.

В свое время Лев Николаевич Толстой сказал: «Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой, верной стороны освещает для него все явления жизни». Именно эту ясность и спокойствие взгляда так хотелось бы увидеть в российском обществе, благодаря которой и произойдет настоящее развитие страны во всех сферах.

По статистике, в 2011 году россиян, полностью отказавшихся от курения и спиртного, стало на 4% больше. Это абсолютный рекорд за последние 23 года. И это вселяет надежду на то, что у нас есть будущее и что оно будет достойным!

*Ярослав Ковалевский,
проектобщеедело.рф
odmosk@gmail.com*

ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ ОБЩЕНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ. Мы задумали создать такую рубрику, где мы будем коротко рассказывать о жизни тех людей, кто живет в наше время и служит от души миру. СМИ сейчас переполнены отрицательными героями, даже у положительных героев есть многие отрицательные черты. И иностранные СМИ, и особенно фильмы, представляют русскоязычных людей как каких-то тупых, пьяных, жесточайших извергов. И все больше людей верят в это, но на самом деле вокруг много чистых и возвышенных душ, в том числе и среди молодежи.

И начать мы хотели бы с Ярослава.

Встречаясь несколько раз с ним в Москве и начав с ним сотрудничать, я был поражен его желанием слу-

жить обществу. Он арендует очень скромное жилье в Подмоскowie, зарплаты российского интеллигента едва хватает на самую скромную еду. Но он чуть ли не каждый день отправляется читать благотворительные лекции о важности трезвости и большом вреде алкоголя, наркотиков и курения. Благодаря ему сотни, а может, и тысячи людей отказались от всех вредных привычек и начали вести здоровый образ жизни.

Меня покорило то, как он в тонком пальто, слегка перекусивший, с большими сумками, полными бесплатных брошюр и дисков о важности здорового образа жизни, едет на другой конец Москвы или в какой-то регион России – естественно, все это за свой счет.

Огромное спасибо его родителям за такого сына!

*Благодаря ему сотни людей
отказались от вредных привычек*

ЯРОСЛАВ КОВАЛЕВСКИЙ



Родился в 1983 г. и первые пять лет жизни провел в Ставропольском крае, в селе Александровское. Отец, по образованию инженер, руководил местным профтехучилищем. Мама была медицинским работником. В семье всегда существовал интерес к культурной стороне жизни: звучала классическая музыка, были книги о живописи и архитектуре. В 1989 году вместе с семьей переезжает в Барнаул, столицу Алтайского края. По окончании в 2000 году валеологической гимназии №25 города Барнаула поступает в Алтайский государственный университет на специальность «Искусствоведение», а через год – на дополнительную к ней специальность «Преподаватель». В 2005 году заканчивает университет с красными дипломами по обеим специальностям и в том же году поступает в