

Есть и еще один аспект проблемы в этих пре- словутых 100г вина в год, но здесь уже нужно перейти к нравственным категориям. На са- мом деле только об этом и стоило вести разго- вор, потому что наш человек не так уж ценит собственное здоровье, и медицинские доводы для него обычно малозначимы.

Вред другим Дело в том, что культурно и исклю- чительно умеренно употребляя спиртное, вы не только и не столько вредите себе, а вы наносите вред другим. Сколько детей взяло пример именно с вас, который пьет так куль- турно и не пьянеет, который говорит так краси- во? Они смотрят на вас и непременно захотят стать такими же, как вы. Сколько же их - этих детей, последовавших вашему примеру?

Наверное, с десятков есть? Российская дей- ствительность такова, что один из этих десяти точно сопьется, и алкоголь погубит его. Вы са- ми можете спиться, а можете и нет - это ваше личное дело, но в смерти одного из малых сих вы приняли самое непосредственное участие. Он хотел пить как вы, но он был слаб и не смог удержаться на этой грани. Не нам ли апостол Павел сказал, что мы, сильные, должны немо- щии слабых носить? Спросит Господь: «Где дети твои, которых дал я тебе?» И что же мы отве- тим? Не нам ли Христос сказал: «А кто соблаз- нит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему мельничный жернов на шею и потопили его во глубине морской». Мы же детей должны были к Богу привести. Сказано: «Не упивайтесь ви- ном, но исполняйтесь духом святым». Зачем же мы истинную радость богопознания заме- нили для них этим со- мнительным

«удовольствием»? За- чем мы наливали вино нашим женщинам? Ал- коголичек сейчас в Рос- сии уже 500 тысяч! А ведь не сами же по се- бе они спились. А мужи- ков сколько от этого



Сколько сейчас погибает и сколько еще погибнет? Посчитайте хотя бы своих родственников и знакомых. Не мы ли наливали им и подбадривали? Пей за удачу, пей за здоровье! Какая злая ирония... Где теперь они? Все от них отвернулись, как будто и не было их. Господь спросит: «Где брат твой?». Неужели как Каин ответим: «Не сторож я брату моему...»? Пятьсот тысяч в год, 500 тысяч бессмысленных смертей... Все эти люди хотели жить и быть счастливыми. Никто из них не верил, что может стать жертвой алкоголя, точно так же, как не верим в это и мы. Когда же мы прекратим эти жертвоприношения? Не пора ли нам самим бросить эту дурную привычку - пить хмельное, губить свое собственное здоровье, искушать других? Посмотрите на наших русских святых: Сергей Радонежский, Серафим Саровский, Иринарх Затворник, Тихон Задонский и многие другие жили з абсолютной трезвости. Ведь это нам они путь указали. Вот, что пишет, например, святитель Тихон Задонский: «Есть две дороги, выбирай любую: одна служит врагу, а другая - Богу. Хочешь служить врагу - пей сам вино, пиво, водку, угощай людей, справляй крестины, свадьбы, похороны с угощением - и послужишь врагу. Хочешь служить Богу, то первое: брось сам пить пиво, вино и водку; ни много ни мало, а совсем брось, для того чтобы не подавать соблазна людям. Второе: брось обычай угощать других на проводах, свадьбах крестинах; не бойся того, что осудят тебя за это люди. Бойся не людей, а Бога. Дело это не шутка. И если мы не на словах только христиане, а хотим и на деле служить Христу и Богу, то нельзя нам по-прежнему пить вино и угощать им. Давайте же сделаем так и помоги нам Бог». Разве можно к этим словам еще что-то добавить? Так будем же христианами не на словах, а на деле. Просящему у нас хлеба не вложим в

Клініка, дружня до молоді
м. Чернігів



Малые дозы алкоголя

Сколько сейчас погибает и сколько еще погибнет? Посчитайте хотя бы своих родственников и знакомых. Не мы ли наливали им и подбадривали? Пей за удачу, пей за здоровье! Какая злая ирония... Где теперь они? Все от них отвернулись, как будто и не было их. Господь спросит: «Где брат твой?». Неужели как Каин ответим: «Не сторож я брату моему...»? Пятьсот тысяч в год, 500 тысяч бессмысленных смертей... Все эти люди хотели жить и быть счастливыми. Никто из них не верил, что может стать жертвой алкоголя, точно так же, как не верим в это и мы. Когда же мы прекратим эти жертвоприношения? Не пора ли нам самим бросить эту дурную привычку - пить хмельное, губить свое собственное здоровье, искушать других? Посмотрите на наших русских святых: Сергей Радонежский, Серафим Саровский, Иринарх Затворник, Тихон Задонский и многие другие жили з абсолютной трезвости. Ведь это нам они путь указали. Вот, что пишет, например, святитель Тихон Задонский: «Есть две дороги, выбирай любую: одна служит врагу, а другая - Богу. Хочешь служить врагу - пей сам вино, пиво, водку, угощай людей, справляй крестины, свадьбы, похороны с угощением - и послужишь врагу. Хочешь служить Богу, то первое: брось сам пить пиво, вино и водку; ни много ни мало, а совсем брось, для того чтобы не подавать соблазна людям. Второе: брось обычай угощать других на проводах, свадьбах крестинах; не бойся того, что осудят тебя за



Так в чем же вред малых доз алкоголя? Для того чтобы раскрыть эту тему нужно запомнить три важных свойства этого химического соединения. Этиловый спирт, содержащийся в алкогольных изделиях, является наркотиком, мутагеном и ядом широкого спектра действия. Отсюда становится ясен и вред его малых доз. Как ядовитое вещество спирт может оказывать негативное воздействие на все клетки нашего организма. Но для большинства тканей это не так опасно, пока концентрация спирта мала. Проблема заключается в том, что из-за особенностей кровоснабжения и функционирования головного мозга спирт преимущественно накапливается именно в этом важнейшем органе. Содержание алкоголя в веществе мозга на 75% превышает его концентрацию в крови. Нервные клетки практически лишены возможности по дезактивации молекул спирта и почти не имеют ресурсов к восстановлению в случае серьезных повреждений в своей структуре. Вероятность их гибели тем выше, чем больше алкоголя было принято. Мало кто знает, но в организме человека есть еще один тип клеток, которые после повреждения спиртом не восстанавливаются - это женские половые клетки. Как это ни странно, половые железы мужчин и женщин также, как и мозг, имеют особый режим кровоснабжения. В связи с этим спирт может там задерживаться и его концентрация в половых железах у женщин на 35%, а у мужчин на 55% превышает его содержание в крови.

Когда девочка рождается, все яйцеклетки уже заложены в ее теле. Их количество ограничено, они не восстанавливаются и не обновляются.

Поскольку спирт является мутагеном, то чем больше алкоголя выпивается и чем чаще это происходит, тем больше вероятность повреждения наследственной информации внутри яйцеклеток, причем мутация может

произойти в один момент, а оплодотворение - годы спустя. Пусть даже эта вероятность в результате ваших «культурных» выпивок повысилась на 1%, готовы ли вы взять на себя ответственность за судьбу этого ребенка, если он родится именно у вас?!

Существенная доля ответственности за рождение ослабленных и неполноценных детей лежит и на отцах. Половые клетки мужчин, сперматозоиды, являются очень нежными созданиями и особенно легко повреждаются алкоголем.

Правда, в отличие от женских половых клеток они каждые три месяца полностью заменяются новыми. Вот только редко сейчас встретишь мужчину, который бы не пил спиртное более трех месяцев.

Следует отметить, что алкоголь проявляет свои мутагенные свойства не только по отношению к половым клеткам, но и в отношении других тканей. Около 5% онкологических заболеваний (данные Национального института рака США) связаны с употреблением алкоголя. Обычно это рак гортани, пищевода и желудка. Как и у всякого мутагена, у алкоголя не может быть нижней пороговой концентрации, за которой он уже не проявляет своего негативного действия. Просто чем меньше спирта человек выпил за свою жизнь, тем меньше вероятность перечисленных онкозаболеваний. Но, только исключив его полностью, мы исключаем и соответствующий фактор риска. Даже если вам безразлично свое здоровье, представляете ли вы, во что превратится жизнь вашей семьи, если это случится именно с вами? А в России только от рака желудка ежедневно умирает примерно 130 человек! И заметная часть этих смертей вызвана употреблением алкоголя.

Однако признаюсь вам, что на некоторых поклонников спиртного все эти научные доводы о вредном воздействии



даже относительно малых доз алкоголя могут и не подействовать. Они скажут, что мы сгущаем краски. Ну, неужели, если они выпьют за год 100г качественного вина, это как-то им повредит?! Риск от такой малой дозы будет очень мал, и статистически достоверно вычленив его невозможно. В любом случае этот риск, казалось бы, будет ниже других факторов - некачественного питания, плохого воздуха и пр.

Однако такая позиция ошибочна. Отметим два фактора.

Сначала отметим, что мы в ходе рассуждений «забыли» об одном из основных свойств алкоголя - о его наркотической природе. В чем же в этой связи опасность 100г вина? А в том же примерно, в чем и опасность первой дозы героина. Героин хотя и очень разрушительно действует на организм, однако первая доза не убьет человека. В чем же ее опасность? Да в том, что за ней почти неминуемо последует вторая, третья и через полгода человек еще при этой жизни почувствует себя как бы в аду! К алкоголику «зеленые рогатые человечки» приходят не так быстро, но поскольку спирт - это тоже наркотик, то нельзя исключить возможность их визита через какое-то время. За первой рюмкой вина следует вторая, третья. Станет ли такой пьющий человек потом алкоголиком? Увы - это вполне возможно! Конечно, это зависит от индивидуальных особенностей, но в среднем по России вероятность стать пьяницей или алкоголиком - 10%! Вдумайтесь в эту страшную цифру! Нужно помнить, что все пьяницы начинали всего лишь с одной рюмки и пили первое время (2,5, 10 или 20 лет) исключительно культурно и только качественное спиртное. Так что опасность эта может подстерегать каждого из нас и любого из наших детей.