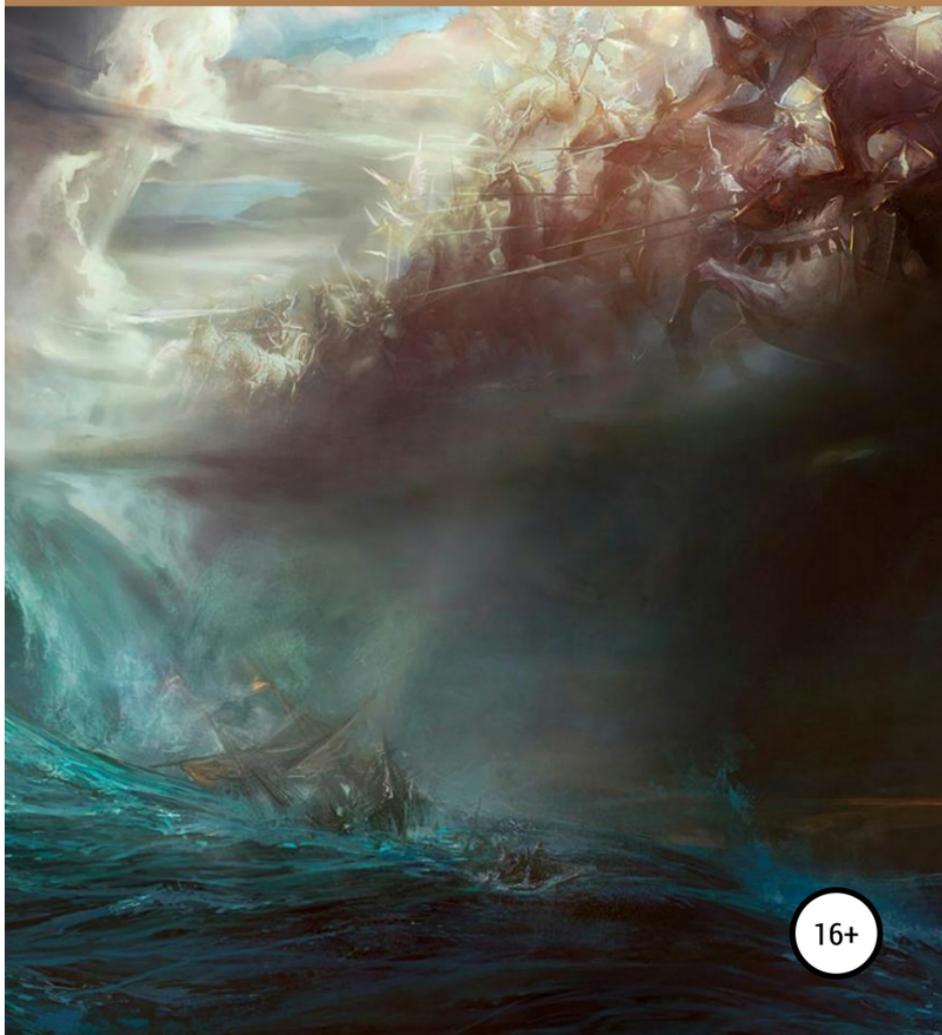


Владимир Бровко

# ВОДА В НАШЕЙ ЖИЗНИ



16+

# Владимир Петрович Бровко

# ВОДА В НАШЕЙ ЖИЗНИ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42804472](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42804472)*

*SelfPub; 2019*

## **Аннотация**

Данная книга посвящена практическим вопросам оздоровления человека и в ней рассматриваются вопросы о правильном использовании воды как для питья, для лечения заболеваний так и для приготовления пищи.

# Содержание

Вступление	4
Часть 1	9
Часть2	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Вступление

Темой долгожительства с целью продления своей жизни (без обычного в таких случаях и как правило уже сильного запоздалого обращения за неотложной помощью к врачам) я заинтересовался еще в 2013 году, когда изучил так называемые "записки" украинского мольфара Андрея Ворона которые были изданы в 2010 г. в Украине в виде небольшой и крайне неудобно сформатированной книги Мирослава Дочинеца под названием «Многії літа. Благії літа. Заповіді 104-річного Андрія Ворона – як жити довго в щасті і радості».

После чего я "испытав на себе" как бы всю действенность "учения Андрея Ворона" задался целью поделится своими открытием и написал уже в 2014 г. свою отдельную работу под названием "Конспект з науки житевої мудрості" (с ней можно познакомиться тут: [h.ua/story/406314](http://h.ua/story/406314), [h.ua/story/407048](http://h.ua/story/407048), [h.ua/story/407177](http://h.ua/story/407177)).

В этой работе я изложил учение А. Ворона уже в более систематизированном и дополненном др. справочными материалами виде.

С тех пор прошло уже 5 долгих лет. И много в реке Днепре утекло воды, да и у меня за это время появились новые идеи об улучшении популяризации тех основ долгожительства, что заповедовал всем нам А. Ворон. И в частности это касается вопросов о **влиянии воды на жизнь человека**

**как главного фактора его долголетия!**

И тут я хочу напомнить читателю все то, что по этому вопросу для нас в свое время «завещал» мольфар Андрей Ворон. (Мольфары это гуцульские целители-маги! )

А он учил:

"Пей только чистую воду, не ожидая жажды где только есть такая возможность

**Чистая Вода— первое твое Лекарство!**

По возможности пей воду из колодца или родника!

Не пей сладкой и соленной (минеральной) воды из бутылок!

Первая быстро повредит твою печень, а вторая забьет известковыми отложениями твои сосуды!

Когда перед тобой стоит бытовой вопрос:

**Пить Воду или Пиво?**

То всегда помни, что Пиво потом долго будет бродить в твоём теле как в бочке! и Естественно со всеми из этого вытекающими последствиями! И что в частности твой МОЗГ становится от Пива как бы **ВЯЛЕНЫМ!**

Тем, кто из вас уважаемые читатели любит пить пиво с воблой я думаю хорошо знаком этот термин-"вяленый"!

Поэтому всегда в этой дилемме выбирай – Чистую ВОДУ!

**Тебе так же можно пить кроме Чистой Воды и Квас!**

Но это больше для достижения тобой того или иного лечебного эффекта!

А это отдельная тема, которая будет развита в последую-

щих частях этого очерка.

Люди по незнанию делают большую ошибку, когда вместо Чистой Воды пьют много ЧАЯ, КОМПОТОВ, СОКОВ и разных там сладких газированных вод!

**Забывая при этом, что «ЖИДКОСТЬ» и «ЖИВАЯ ВОДА» это разные вещи!**

**Они разнятся между собой как «Зерно» и «Полова»!**

**На протяжении недели откажись от всех видов напитков, но выпивай за 1 день 2 литра чистой воды!**

Если у тебя нет возможности пить родниковую воду, то пей водопроводную воду (но уже как отстоянную, отфильтрованную или очищенную путем ее замораживания!

**Помни, что можно экономить на Еде, но только не на Воде!**

Чистую воду пей из стеклянной, а лучше керамической посуды!

**Перед тем как выпить, поддержи чашку с водой двумя руками, чтобы Вода узнала тебя и дала ТВОЕ!**

**Помни, что Вода любит тебя!**

**Полюби и ты ее!**

**Вода зовет тебя, и ты будь в ней!**

**И она подскажет тебе как тебе быть в ней!**

**Вода – вечно живое движение!**

**Поэтому Черпай в ней свои СИЛЫ!**

Вот такие простые, но мудрые заповеди оставил для нас

украинский мольфар Андрей Ворон!

И следовать им как показал личный опыт вашего автора дело несложное.

Надо лишь вначале проявить немного Силы Воли, чтобы начать менять свой неправильный образ жизни.

А далее придут и первые маленькие, но явно ощутимые успехи в общем оздоровлении вашего организма! И тут у вас появится уже личная ежедневная потребность в регулярном и добровольном выполнении советов Андрея Ворона!

В частности, ваш автор, следуя его советам освободился от систематического употребления пива (которым он, по его мнению, как бы ранее компенсировал недоброкачественность киевской водопроводной воды) не говоря уже о почти полном и строго соблюдаемом самоограничении в потребление такого алкогольного напитка как "водка" и всех производных на ее основе напитков.

Но как бы ни были хороши все эти «рекомендации» по оздоровлению нашего организма и естественно так же и по продлению «общего срока жизни человека», то они все же для тех читателей особенно из числа тех что в свое время выбрали Пепси, а не Чистую Воду (а таких становится в виду смены поколений все больше и больше) то они по мнению вашего автора уже являются недостаточно научно обоснованными! И поэтому есть такими, что у вышеуказанной категории наших современников, что вызывают сомнения в их эффективности!

Поэтому я и решил разобраться с тем, что современная наука знает о ВОДЕ и совпадают ли эти современные и беспристрастные научные данные с теми всеми советами и рекомендациями, что нам оставил Андрей Ворон.

# Часть 1

## **Что такое вода и какую роль она играет в жизни ЧЕЛОВЕКА?**

Для начала я обработав несколько энциклопедий и др. научно популярных изданий в поисках ответа на вопросы:

**Что такое ВОДА?**

**Какую роль ВОДА играет в жизни ЧЕЛОВЕКА?**

И по итогам этих изысканий я составил как для себя, так и для вас уважаемый читатель тот самый «минимально необходимый объём информации, о ВОДЕ которую должен знать каждый человек».

И тут я сразу хочу заявить, что при всей своей общей эрудированности я все же пришел к таким результатам, которые для меня в чем-то тоже стали и небольшим открытием этому есть вот такое объяснение!

Все мы с вами уважаемый читатель в нашей той «повседневной текучке событий», что мы называем нашей жизнью увы дошли до такого печального состояния нашего БЫТИЯ, что нам не остается ни времени, ни желания вникать в суть, казалось бы, с детства хорошо знакомых объектов обеспечивающих нашу жизнедеятельность, как к примеру – "ВОДА"!

И ведь это правда, что для большинства их нас все наши научные познания о "Воде" из числа тех, что удалось нам

вынести с уроков химии в средней школы, так это то, что вода имеет химическую формулу "H<sub>2</sub>O"!

Но многие из вас уже наверно в силу возраста и этого давно не помнят!

Поэтому я и надеюсь, что собранная мною о ВОДЕ СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ для многих из вас уважаемые читатели тоже станет небольшим открытием!

**Итак, Вода; а в действительности (оксид водорода) – бинарное неорганическое соединение с химической формулой H<sub>2</sub>O!**

Молекула воды состоит из двух атомов водорода и одного – кислорода, которые соединены между собой ковалентной связью.

При нормальных условиях представляет собой прозрачную жидкость, не имеющую цвета (при малой толщине слоя), запаха и вкуса.

В твёрдом состоянии называется льдом (кристаллы льда могут образовывать снег или иней), а в газообразном – водяным паром.

Вода также может существовать в виде жидких кристаллов (на гидрофильных поверхностях).

Составляет приблизительно около 0,05 % массы Земли.

Около 71 % поверхности Земли покрыто водой (океаны, моря, озёра, реки, льды) – 361,13 млн км<sup>2</sup>.

На Земле примерно 96,5 % воды приходится на океаны, 1,7 % мировых запасов составляют грунтовые воды, ещё 1,7

% – ледники и ледяные шапки Антарктиды и Гренландии, небольшая часть находится в реках, озёрах и болотах, и 0,001 % в облаках (образуются из взвешенных в воздухе частиц льда и жидкой воды).

Большая часть земной воды – солёная, непригодная для сельского хозяйства и питья.

Доля пресной составляет около 2,5 %, причём 98,8 % этой воды находится в ледниках и грунтовых водах!

Вода является хорошим сильнополярным растворителем. В природных условиях всегда содержит растворённые вещества (соли, газы).

Исключительно важна роль воды в возникновении и поддержании жизни на Земле, в химическом строении живых организмов, в формировании климата и погоды.

Вода является важнейшим веществом для всех живых существ на Земле.

Но ВОДА остается ВОДОЙ только для непосвященных в ее научные тайны!

А вот для химиков ВОДА с формальной точки зрения уже имеет несколько различных корректных химических названий:

1. Оксид водорода: бинарное соединение водорода с атомом кислорода в степени окисления 2.
2. Гидроксид водорода: соединение гидроксильной группы  $\text{OH}^-$  и катиона ( $\text{H}^+$ )
3. Гидроксильная кислота: воду можно рассматривать как соединение катиона  $\text{H}^+$ , который может быть замещён ме-

таллом, и «кислотного остатка» ОН-

4.Монооксид дигидрогена

5.Оксидан

6.Дигидромонооксид

## **Происхождение воды на Земле**

Происхождение воды на Земле является предметом научных споров. Некоторые учёные считают, что вода была занесена астероидами или кометами на ранней стадии образования Земли, около четырех миллиардов лет назад, когда планета уже сформировалась в виде шара. В настоящее время установлено, что вода появилась в мантии Земли не позже 2,7 миллиарда лет назад.

## **Виды воды**

Вода на Земле может существовать в трёх основных состояниях – жидком, газообразном и твёрдом и приобретать различные формы, которые могут одновременно соседствовать друг с другом: водяной пар и облака в небе, морская вода и айсберги, ледники и реки на поверхности земли, водоносные слои в земле.

Из-за важности воды, «как источника жизни», её нередко подразделяют на типы по различным принципам.

По особенностям происхождения, состава или применения, выделяют, в числе прочего:

Мягкая вода и жёсткая вода – по содержанию катионов кальция и магния

## **По изотопам водорода в молекуле:**

Лёгкая вода (по составу почти соответствует обычной)

Тяжёлая вода (дейтериевая)

Сверхтяжёлая вода (тритиевая)

Пресная вода

Дождевая вода

Морская вода

Подземные воды

Минеральная вода

Солоноватая вода

Питьевая вода,

Водопроводная вода

Дистиллированная вода и деионизированная вода

Сточные воды

Ливневая вода или поверхностные воды

Апирогенная вода

Мёртвая вода и Живая вода – виды воды со сказочными свойствами

Святая вода – особый вид воды с мистическими свойствами согласно религиозным учениям

Поливада

Структурированная вода – термин, применяемый в различных неакадемических теориях.

Талая вода

## **Вода в природе планеты Земля**

В атмосфере нашей планеты вода находится в виде капельного размера, в облаках и тумане, а также в виде пара.

При конденсации выводится из атмосферы в виде атмосферных осадков (дождь, снег, град, роса). В совокупности жидкая водная оболочка Земли называется гидросферой, а твёрдая криосферой. Вода является важнейшим веществом всех живых организмов на Земле. Предположительно, зарождение жизни на Земле произошло в водной среде.

Мировой океан содержит более 97,54 % земной воды, подземные воды – около 0,63 %, ледники – 1,81 %, реки и озера – 0,009 %, материковые солёные воды – 0,007 %, атмосфера – 0,001 %

### **Вода за пределами Земли**

Вода – чрезвычайно распространённое вещество в космосе, однако из-за высокого внутрижидкостного давления вода не может существовать в жидком состоянии в условиях вакуума космоса, отчего она представлена только в виде пара или льда.

Одним из наиболее важных вопросов, связанных с освоением космоса человеком и возможности возникновения жизни на других планетах, является вопрос о наличии воды за пределами Земли в достаточно большой концентрации.

Известно, что некоторые кометы более, чем на 50 % состоят из водяного льда.

Вода широко распространена в нашей Солнечной системе.

Наличие воды (в основном в виде льда) подтверждено на многих спутниках Юпитера и Сатурна: Энцеладе, Тефии,

Европе, Ганимеди и др. Вода присутствует в составе всех комет и многих астероидов. Учёными предполагается, что многие транснептуновые объекты имеют в своём составе воду.

Вода в виде паров содержится в атмосфере Солнца (следы), атмосферах Меркурия (3,4 %, также большие количества воды обнаружены в экзосфере Меркурия), Венеры (0,002 %), Луны, Марса (0,03 %), Юпитера (0,0004 %), Европы, Сатурна, Урана (следы) и Нептуна (найден в нижних слоях атмосферы).

Содержание водяного пара в атмосфере Земли у поверхности колеблется от 3—4 % в тропиках до 2·10<sup>-5</sup>% в Антарктиде.

Кроме того, вода обнаружена на экзопланетах, например, HD 189733 A b  
и HD 209458 b и GJ 1214 b

Жидкая вода, предположительно, имеется под поверхностью некоторых спутников планет, наиболее вероятно, на Европе – спутнике Юпитера.

Агрегатные состояния Воды

По состоянию различают:

«Твёрдое» – лёд

«Жидкое» – вода

«Газообразное» – водяной пар

При нормальном атмосферном давлении (760 мм рт. ст., 101 325 Па) вода переходит в твёрдое состояние при темпе-

ратуре в  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$  и кипит (превращается в водяной пар) при температуре  $100\text{ }^{\circ}\text{C}$  (значения  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$  и  $100\text{ }^{\circ}\text{C}$  были выбраны как соответствующие температурам таяния льда и кипения воды при создании температурной шкалы «по Цельсию»).

При снижении давления температура таяния (плавления) льда медленно растёт, а температура кипения воды – падает.

При давлении в  $611,73\text{ Па}$  (около  $0,006\text{ атм}$ ) температура кипения и плавления совпадает и становится равной  $0,01\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Такие давление и температура называются тройной точкой воды.

При более низком давлении вода не может находиться в жидком состоянии, и лёд превращается непосредственно в пар. Температура возгонки (сублимации) льда падает со снижением давления. При высоком давлении существуют модификации льда с температурами плавления выше комнатной.

С ростом давления температура кипения воды растёт.

При росте давления плотность насыщенного водяного пара в точке кипения тоже растёт, а жидкой воды – падает.

При температуре  $374\text{ }^{\circ}\text{C}$  ( $647\text{ К}$ ) и давлении  $22,064\text{ МПа}$  ( $218\text{ атм}$ ) вода проходит критическую точку. В этой точке плотность и другие свойства жидкой и газообразной воды совпадают.

При более высоком давлении и/или температуре исчезает разница между жидкой водой и водяным паром.

Такое агрегатное состояние называют «сверхкритическая жидкость».

Вода может находиться в метастабильных состояниях – пересыщенный пар, перегретая жидкость, переохлаждённая жидкость. Эти состояния могут существовать длительное время, однако они неустойчивы и при соприкосновении с более устойчивой фазой происходит переход.

Например, можно получить переохлаждённую жидкость, охладив чистую воду в чистом сосуде ниже  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ , однако при появлении центра кристаллизации жидкая вода быстро превращается в лёд

### **Физические свойства Воды!**

Это те свойства что присущи той самой воде что может в данный момент находится в вашей кружке!

**И тут надо твердо знать, что Вода при нормальных условиях находится в жидком состоянии, тогда как аналогичные водородные соединения других элементов являются газами ( $\text{H}_2\text{S}$ ,  $\text{CH}_4$ ,  $\text{HF}$ ).**

Атомы водорода присоединены к атому кислорода, образуя угол  $104,45^{\circ}$  ( $104^{\circ}27'$ );.

Из-за большой разности электроотрицательностей атомов водорода и кислорода электронные облака сильно смещены в сторону кислорода.

По этой причине молекула воды обладает большим дипольным моментом ( $\mu = 1,84\text{ Д}$ , уступает только синильной кислоте). Каждая молекула воды образует до четырёх водородных связей – две из них образует атом кислорода и две – атомы водорода

Количество водородных связей и их разветвлённая структура определяют высокую температуру кипения воды и её удельную теплоту парообразования.

Если бы не было водородных связей, вода, на основании места кислорода в таблице Менделеева и температур кипения гидридов аналогичных кислороду элементов (серы, селена, теллура), кипела бы при  $80\text{ }^{\circ}\text{C}$ , а замерзала при  $100\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

При переходе в твёрдое состояние молекулы воды упорядочиваются, при этом объёмы пустот между молекулами увеличиваются, и общая плотность воды падает, что и объясняет меньшую плотность (большой объём) воды в фазе льда.

При испарении, напротив, все водородные связи рвутся.

Разрыв связей требует много энергии, отчего у воды самая большая удельная теплоёмкость среди прочих жидкостей и твёрдых веществ.

Для того чтобы нагреть один литр воды на один градус, требуется затратить  $4,1868\text{ кДж}$  энергии.

Благодаря этому свойству вода нередко используется как теплоноситель.

Вода обладает также высоким поверхностным натяжением, уступая в этом только ртути

Относительно высокая вязкость воды обусловлена тем, что водородные связи мешают молекулам воды двигаться с разными скоростями.

Вода является хорошим растворителем полярных ве-

ществ. Каждая молекула растворяемого вещества окружается молекулами воды, причём положительно заряженные участки молекулы растворяемого вещества притягивают атомы кислорода, а отрицательно заряженные – атомы водорода.

Поскольку молекула воды мала по размерам, много молекул воды могут окружить каждую молекулу растворяемого вещества.

Это свойство воды используется живыми существами.

В живой клетке и в межклеточном пространстве вступают во взаимодействие растворы различных веществ в воде

Вода необходима для жизни всех без исключения одноклеточных и многоклеточных живых существ на Земле.

Вода обладает отрицательным электрическим потенциалом поверхности.

Чистая вода – хороший изолятор.

При нормальных условиях вода слабо диссоциирована и концентрация протонов (точнее, ионов гидроксония  $\text{H}_3\text{O}^+$ ) и гидроксильных ионов  $\text{OH}^-$ ; составляет  $10^{-7}$  моль/л.

Но поскольку вода – хороший растворитель, в ней практически всегда растворены те или иные соли, то есть присутствуют другие положительные и отрицательные ионы.

Благодаря этому вода проводит электричество. По электропроводности воды можно определить её чистоту.

Вода имеет показатель преломления  $n=1,33$  в оптическом диапазоне. Однако она сильно поглощает инфракрасное из-

лучение, и поэтому водяной пар является основным естественным парниковым газом, отвечающим более чем за 60 % парникового эффекта.

Благодаря большому дипольному моменту молекул, вода также поглощает микроволновое излучение, на чём основан принцип действия микроволновой печи.

### **Химические свойства Воды!**

Вода является наиболее распространённым растворителем на планете Земля, во многом определяющим характер земной химии, как науки. Большая часть химии, при её зарождении как науки, начиналась именно как химия водных растворов веществ.

Её иногда рассматривают, как амфолит – и кислоту и основание одновременно (катион  $H^+$  анион  $OH^-$ ). В отсутствие посторонних веществ в воде одинакова концентрация гидроксид-ионов и ионов водорода (или ионов гидроксония),  $pK_a ; 16$ .

Вода – химически активное вещество. Сильно полярные молекулы воды сольватируют ионы и молекулы, образуют гидраты и кристаллогидраты. Сольволиз, и в частности гидролиз, происходит в живой и неживой природе, и широко используется в химической промышленности.

### **Изотопные модификации Воды**

И кислород, и водород имеют природные и искусственные изотопы. В зависимости от типа изотопов водорода, входящих в молекулу, выделяют следующие виды воды:

Лёгкая вода (основная составляющая привычной людям воды)

Тяжёлая вода (дейтериевая)

**Сверхтяжёлая вода (тритиевая)**

третий-дейтериевая вода

третий-протиевая вода

дейтерий-протиевая вода

Последние три вида возможны, так как молекула воды содержит два атома водорода.

Хотя тяжёлая вода часто считается мёртвой водой, так как живые организмы в ней жить не могут, некоторые микроорганизмы могут быть приучены к существованию в ней.

### **Биологическая роль воды**

Вода играет уникальную роль как вещество, определяющее возможность существования и саму жизнь всех существ на Земле. Она выполняет роль универсального растворителя, в котором происходят основные биохимические процессы живых организмов.

Уникальность воды состоит в том, что она достаточно хорошо растворяет как органические, так и неорганические вещества, обеспечивая высокую скорость протекания химических реакций и в то же время – достаточную сложность образующихся комплексных соединений.

Благодаря водородной связи, вода остаётся жидкой в широком диапазоне температур, причём именно в том, который широко представлен на планете Земля в настоящее время.

Поскольку у льда плотность меньше, чем у жидкой воды, вода в водоёмах замерзает сверху, а не снизу. Образовавшийся слой льда препятствует дальнейшему промерзанию водоёма, это позволяет его обитателям выжить.

### **Питьё и приготовление пищи!**

Живое человеческое тело содержит от 50 % до 75 % воды, в зависимости от веса и возраста.

Потеря организмом человека более 10 % воды может привести к смерти!

В зависимости от температуры и влажности окружающей среды, физической активности и т. д. человеку нужно выпивать разное количество воды.

Ведётся много споров о том, сколько воды нужно потреблять для оптимального функционирования организма.

(В частности наш А. Ворон настаивает на 2 литрах в день на одного взрослого человека! -автор) В теории же "Питьевая вода" представляет собой воду из какого-либо источника, очищенную от микроорганизмов и вредных примесей.

Пригодность воды для питья при её обеззараживании перед подачей в водопровод оценивается по количеству кишечных палочек на литр воды, поскольку кишечные палочки распространены и достаточно устойчивы к антибактериальным средствам, и если кишечных палочек будет мало, то будет мало и других микробов.

Если кишечных палочек не больше, чем 3 на литр, вода считается пригодной для питья!

## **Вода как Растворитель**

Вода является растворителем для многих веществ. Она используется для очистки как самого человека, так и различных объектов человеческой деятельности. Вода используется как растворитель в промышленности.

На этом наш экспресс-ликбез относительно понятие ВОДА закончен.

Все эти сведения вам уважаемый читатель будут нужны для усвоения других частей данного очерка.

## Часть 2

# ДОЛГОЖИТЕЛИ И НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА

На день сегодняшний по данным статистики – "Семьдесят лет" считается средней продолжительностью жизни человека. И все в нашем Мире перешагнувший свой условный Три тысячелетний рубеж с этим смирились и не спорят.

Но не все и не всегда были согласны с таким подходом

Вот хотя бы взять тех самых полумифических "древних греков» которые таким появляются исключительно на страницах учебников по истории Древнего мира, **так вот они считали, что умереть в возрасте 70 лет – это все равно что умереть в колыбели!**

Но когда мы говорим о средней продолжительности жизни то это как бы чисто "условная средняя" то в данное время имеет место тенденции к повышению этого показателя.

Вот два примера!

В 2015 году в России был побит абсолютный рекорд средней продолжительности жизни за всю историю страны, включая советское время – средняя продолжительность жизни в России достигла 71,4 года (для мужчин – 65,9 лет, для жен-

щин – 76,7).

В 2016 году средняя длительность жизни в России в 2016 году увеличилась ещё на 8,5 месяца, достигнув отметки в 72,1 года. У женщин показатель продолжительности жизни превысил 77,3 года, а у мужчин продолжительность жизни приблизилась к отметке 67 лет.

В первой половине 2017 года был достигнут показатель в 72,4 года

А вот Украина! По данным Государственной службы статистики Украины, в 2008-2013 годах в Украине продолжительность жизни увеличилась более чем на три года – с 68,27 до 71,37.

Более того, в последние годы продолжительность жизни была самой высокой за всю историю независимой Украины и продолжала расти. Наибольшие темпы были в 2008-2011 годах: на 2,75 за три года. Даже в странах ЕС рост был меньшим. Но почему-то все эти годы руководители медицинской отрасли молчали о своих успехах. Наверное, они хорошо понимали, что продолжительность жизни в Украине выросла не благодаря медицине.

Причины увеличения продолжительности жизни в Украине в 2009-2011 годах находятся в силах, лежащих в основе факторов риска. В 2008-2010 годах среди людей трудоспособного возраста смертность уменьшилась на 25%, тогда как среди людей старше 70 лет – на 1%.

Больше всего уменьшилась смертность от причин, кото-

рые прямо связаны с алкоголем и с другими факторами риска – употреблением табака и структурой питания. В частности, среди причин смерти, по данным Госстата, есть восемь причин, в названии которых есть слово алкоголь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.