

По району.

„Радом“.

АЛК
СКА

Галина Райхерт
«Закусывать надо!», или
Поваренная книга для пьяниц.
Записки не только о кулинарии

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69905644
SelfPub; 2023*

Аннотация

«Не пить – так же прекрасно, как пить!». Этими словами заканчивается третья книга Галины Райхерт, а могла бы с них начинаться! В книге изложена авторская концепция о проблемах алкогольной зависимости, о возрождении питейных традиций и возможности превращении бытового пьянства в культурное питание... Теория умеренного и культурного питания заслуживает не только критики со стороны трезвенников, но и права ответить им. Поскольку трезвость в России на сегодняшний день недостижима, то хороши любые средства, чтобы уменьшить последствия пьянства. Полезная информация, проверенные советы и рецепты, собранные впервые в одной книге, пригодятся всем! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие, или Чертова дюжина глав в защиту пьющих и выпивающих	5
Часть первая, содержащая сугубо практические советы и рекомендации помимо исторических сведений, справок и отвлеченных рассуждений о природе пьянства	14
Глава 1. Из чего сделаны пьяницы, или Причины питья	14
Глава 2. Исторический экскурс, или Почему мы пьем залпом?	53
Глава 3. Намалеванные черти, или Чем нас пугают	106
Глава 4. Бестактный вопрос, или «Ты меня уважаешь?»	149
Конец ознакомительного фрагмента.	181

Галина Райхерт "Закусывать надо!", или Поваренная книга для пьяниц. Записки не только о кулинарии

Посвящается моим родителям, которые большую часть жизни страдали от неумеренного питания.

«Вино полезно для жизни человека, если пить его умеренно. Что за жизнь без вина? Оно сотворено на веселие людям. Отрада сердцу и утешение душе – вино, умеренно употребляемое вовремя»

(книга Премудрости Иисуса, сына Сирахова (31:31–33)).

«Наверное, нам надо обучать людей, как пользоваться алкоголем».

Е. А. Брюн, главный внештатный нарколог Минздравсоцразвития РФ

Предисловие, или Чертова дюжина глав в защиту пьющих и выпивающих

К болезненной и животрепещущей теме пьянства в России автор приступает с сокрушением сердца. Потому что не собирается в очередной раз раскрывать общеизвестное и осуждать, осуждать... Как-то так сложилось, что разговор о спиртном и о питье без скрежета зубовного считается злостной пропагандой пьянства. Слова, которые напрашиваются в соседство с понятием «алкоголь» – «вред» и «борьба». Очень хочется этот разговор перевести в мирное русло, подальше от «борьбы» и «ликвидации».

Куда как проще отрицать, не признавать, запрещать, клеймить и, «во-первых, тащить, а во вторых, не пущать». Последние слова принадлежат не Салтыкову-Щедрину, как некоторые подумали, а вовсе Глебу Успенскому («Будка»), и отчетливо обрисовывают активную и властную позицию полицейского государства. Граждане пьющие, причем не обязательно злостно, пытались выпить, а государство – не дать и отнять бутылку... Позиция эта незабываемо проявилась в мероприятиях, несколько раз предпринятых нашим государством для Ликвидации Пьянства и Алкоголизма.

Но российского гражданина подавляет даже не боязнь

применения силовых методов к проблеме пьянства. В конце концов вроде бы убедились, что лихим кавалерийским наскоком (памяти доблестной Первой конной!), сплеча, с размаху расправиться можно лишь с собственным населением, а не с алкоголизмом. Силовой натиск, натолкнувшись на серьезные препятствия, откатится назад, как уже бывало. Хотя... неизвестно, в какую сторону может снова занести реформаторов в гневе и рвении.

Не менее опасно стремление вычеркнуть, уничтожить немаловажную часть многовековой бытовой культуры русского народа, связанную с застольем, религиозными обрядами и – да! – с питьем! Даже некоторые скорбные, темные, страшные (как любят иногда выражаться) странички истории нельзя с треском вырвать, или замазать краской, или аккуратно выстричь ножничками и переписать заново...

Хмельные напитки стали известны человеку задолго до появления первых признаков цивилизации, и с тех пор его сопровождали. Попутно можно заметить, что не будь в алкоголе вовсе ничего хорошего, его бы и не употребляли. А российская водка за пять с половиной веков стала непременным атрибутом бытовой культуры и частью нашей жизни, подобно тому, как у регулярно пьющих людей алкоголь встраивается в обмен веществ.

«Руси есть веселие пити...» сказано Владимиром Мономахом перед крещением Руси. Сейчас он, видимо, так бы не

высказался. Учитывая, что случилось с «веселием». Но можно ли вернуть, вместе с утерянными традициями, хоть толику того веселья, а не погружаться во вселенскую скорбь в преддверии гибели нации?

Традиции Употребления Спиртного почти у всех народов складывались веками. У россиян они, безусловно, имеют некоторые особенности. Поэтому стоит говорить о том, что тягу к алкоголю у целой нации можно уничтожить только вместе с самой нацией. Если до этого, сорвавшись со всяких тормозов, утратив инстинкт самосохранения, сама нация не вымрет, не пропьет себя изнутри... То же можно сказать и о многонациональной общности россиян, объединенных сами знаете, чем. Звучит достаточно безрадостно, а для «веселия» поводов остается все меньше.

Метод запугивания и уговоров, который используют десятилетиями, называя Антиалкогольной Пропагандой, оправдывает себя лишь в отношении людей и без того непьющих. Мирные обыватели, «употребляющие», а тем более привычные пьяницы разговоры о вредности питья не просто игнорируют, а зачастую знают, что ответить.

Надо признать, что иногда они бывают правы, поскольку прямолинейность пропаганды соответствует ее же безграмотности.

Удивительно, что в стране пьющей и богатой питейными традициями, народ так мало знает о Природе Питья и его Культуре, довольствуясь анекдотами, байками и неоднознач-

ным собственным опытом.

Большинство книг об алкоголе носит антиалкогольный характер, что у пьющих людей сразу вызывает реакцию негативную и негодующую. Пожалуй, эта реакция сродни рвотному рефлексу, который срабатывает на вливание лишнего спиртного. Автору захотелось собрать воедино Полезные Сведения из прочитанного, услышанного, увиденного и пережитого... И предложить простой и почти всем доступный выход: научиться правильно пить.

Автор берет на себя смелость высказать и отстаивать свое мнение, с которым обязательно будут спорить:

–возрождение культуры питания,

–возрождение и развитие традиций русского закусочного стола,

–соблюдение простого правила о хорошей закуске, соответствующей напитку – эти три условия позволят выпивающему человеку контролировать себя и не впадать в зависимость от спиртного.

Почему «культуру питания»?

Потому что еще долго нам карабкаться до вершин **культуры застолья**, а «культура» с «выпивкой» не звучит и не вяжется (все равно что самогон заедать салатом из авокадо).

Почему эта книга «поваренная»? Потому что к питанию сводится львиная доля проблем алкогольной зависимости!

Культура питания последовательно разрушалась вместе с культурой питания, еды, с сопутствующим общим упадком

материальной культуры. Воссоздать, возродить и просто познакомиться с ней мы сегодня можем по некоторым музейным экспонатам и по литературным источникам (именно поэтому в книге много цитат).

Реплика из известного фильма («Иван Васильевич меняет профессию»), вынесенная в заглавие, принадлежит, собственно, и не персонажу, а народной мудрости. Почти каждому доводилось если не услышать в свой адрес, то самому произносить эти правильные слова. Начав разговор издали, попробуем удостовериться в том, насколько они соответствуют истине...

Автор предлагает один из путей Предотвращения Алкогольной Зависимости и возрождения традиций культурного питания.

Перед вами – книга в защиту спиртного и пьющих россиян. Она не была задумана как сборник рецептов, хотя практически в каждой главе пойдет речь о взаимосвязи Пития и Еды, с соответствующими советами.

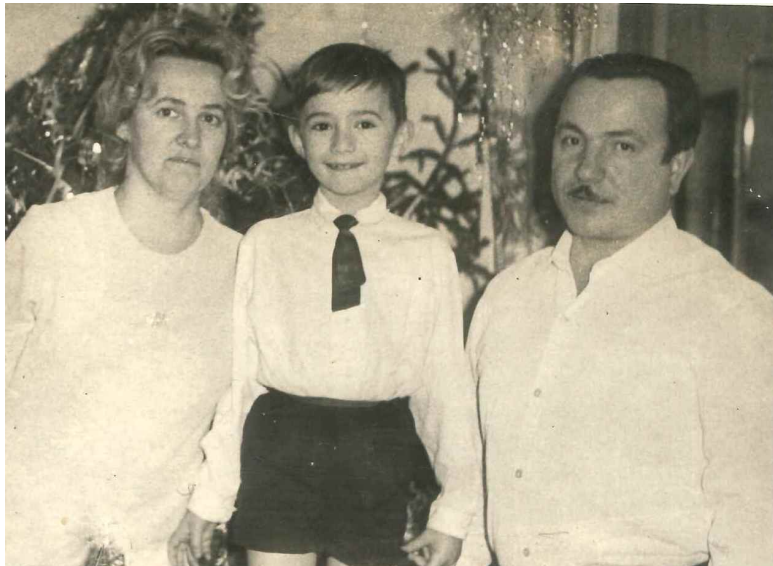
В книге никак нельзя было обойтись без разъяснений о сущности пьянства и алкоголизма. Проблема алкоголя и его употребления достаточно сегодня описана и обрисована. Но не заставлять же читателя рыться в научно-популярных изданиях или бродить по просторам интернета в поисках недостающих сведений! Поэтому все необходимое для понимания здесь изложено по возможности просто и доступно.

В книге много цитат. Дело в том, что у каждого нашего

соотечественника в запасе есть как минимум одна история о водке и пьянстве из серии «Был один мужик, так он...». Ваш автор, понятно, собрал много и таких фольклорных рассказов, но они показались не самыми убедительными. Обратиться же к литературным источникам вполне логично, да еще и можно вызвать интерес к цитируемым произведениям. Правда, существует и обратная сторона: некоторых людей, мало и плохо начитанных, раздражает неузнавание...

Принято считать, что в направлении алкогольно-питейном, требующем специальных медицинских познаний, автор-дилетант должен шагать рука об руку с врачом. Но чем грозит откровенный разговор на неоднозначную тему о питье и несколько осторожных шагов по скользкому? Несколькими шишками, полученными при спотыкании?

Автор не понаслышке знаком с разными проявлениями пьянства и различными стадиями алкоголизма, от доброкачественного до злокачественного, имея в роду три поколения крепко пьющих людей и некоторый собственный опыт. Вот фото родителей и младшего брата автора. Все умерли от пьянства.



Кто сказал, что о Проблемах Пьянства может рассуждать только врач? Не надо быть дипломированным физиком и химиком, чтобы разобраться, скажем, в кипении воды. А знать о том, что происходит в собственном организме (и в своей стране!) – святое дело! Любой грамотный и здравомыслящий человек способен поделиться опытом и высказать свое мнение. Возможно, сейчас и настало для этого время.

Чем больше человек узнает о Природе и Причинах Пития, тем легче ему будет выстроить свои отношения с алкоголем.

Советы в книге никому не навредят, поскольку проверены поколениями, а в случае сомнений и риска сделаны со-

ответствующие предупреждения. Главный нарколог страны Евгений Брюн предложил когда-то распространять инструкцию по употреблению спиртного, – пока неизвестно, будут ее прилагать непосредственно к каждой проданной бутылке водки (а к проданным в разлив 100 граммам хорошо бы бесплатный бутерброд!). Предположительно должны быть созданы специализированные магазины по продаже спиртного, где можно будет получить соответствующую брошюру. Так вот, эта книга в качестве пособия вполне может сопровождать купленный ящик водки или хотя бы десяток бутылок!

«...цена всякого знания определяется его связью с нашими нуждами, стремлениями и поступками; иначе знание становится простым балластом памяти, пригодным для ослабления житейской качки разве только пустому кораблю, который идет без настоящего ценного груза». (В. О. Ключевский, «Русская история. Книга первая», лекция 2).

Началом новой алкогольной политики можно назвать 2007 год. Обратите внимание: не антиалкогольной! В 2010 году В. Путин утвердил план победы над пьянством к 2020 году! Ну и?..

Поживем – увидим.

...Предисловие – забежавшие вперед мысли, которые лучше водворить на законное место в отведенных им главах.

Читайте дальше!

Р. S. Прописные буквы посреди текста употребляются автором не из-за склонности к преувеличениям, а единственно

для Выразительности!

Часть первая, содержащая сугубо практические советы и рекомендации помимо исторических сведений, справок и отвлеченных рассуждений о природе пьянства

Глава 1. Из чего сделаны пьяницы, или Причины питья

Почему у нас плохая наследственность? Умеренно пьющие и систематически пьющие. Чего не хватает в организме пьяницы? Проблемы с эндогенным этанолом. Главный фермент – алкогольдегидрогеназа. Биохимические процессы – единая и невидимая Причина.

*«Мы проспиртованы насквозь,
Внутри нас все перебродило...»*

И. Иртеньев, «Авось»

*«И сердце утомилось перегонять тяжёлую от
коньяка кровь».*

В. Токарева, «Звезда в тумане»

*«Дайте сикеру¹ погибающему и вино огорченному
душею; пусть он выпьет и забудет
бедность свою и не вспомнит больше о своем
страдании».*

(Книга Притчей Соломоновых, 31, 6–7)

Если опросить изрядное число наших соотечественников на предмет того, по какой причине они пьют (или, предпочтительней и вежливей, – выпивают), то некоторые сразу отправят нас в известных направлениях. Мы, поразмыслив, не пойдем, а спросим остальных... Они назовут нам множество причин, горестных и радостных. И только изредка ответят вопросом на вопрос: «А что еще делать-то?» (Проверено. Спрашивали.)

Жизнь тем не менее учит нас тому, что за множественными причинами такого неоднозначного явления как пьянство, – причинами маленькими и мутными, как слезинки, которые выжимает из глаз умеренный ветер или такая же умеренная неброская радость, – всегда стоит Причина. И ходить за ней далеко не пришлось.

«Опьянение не заставило долго ждать себя. Скоро я почувствовал легкое головокружение. В груди заиграл приятный холодок – начало счастливого, экспансивного состояния. мне вдруг, без особенно заметного перехода, стало

¹ Сикера – крепкий спиртной напиток, приготовляемый из фиников или ячменя; у древних евреев – всякий пьянящий напиток, кроме вина. Слово «сикера» вошло в древнерусский язык из Библии в конце IX века.

ужасно весело. Чувство пустоты, скуки уступило свое место ощущению полного веселья, радости. Я начал улыбаться. Захотелось мне вдруг болтовни, смеха, людей. Жуя поросенка, я стал чувствовать полноту жизни, чуть ли не самое довольство жизнью, чуть ли не счастье» (А. П. Чехов, «Драма на охоте»).

Вряд ли можно более точно описать состояние только что выпившего человека!

Приятные ощущения, эйфорию, расслабление при употреблении спиртного испытывают практически все. Исключение составляют лишь те, кто неудачно начал свой питейный путь или уже находится на финишной прямой перед его завершением (об этом речь пойдет дальше).

Проведенные в 1946 году опыты с кошками показали, что тревожность у животных тоже снимается алкоголем и наступает расслабление, что подтвердили и последующие многочисленные опыты с крысами, свиньями.

... Выпил, повеселел, легко пообщался или просто поел с аппетитом и лег спать... Ощущение праздника нередко вызывает желание этот праздник продлить. Помните: «Я требую продолжения банкета!»? Так постепенно возникает привычка часто прибегать к рюмочке, стопочке, стаканчику. А вот останется ли эта привычка в рамках добропорядочности либо станет, мягко говоря, бесполезной и даже опасной, – во многом зависит и от вас.

«Замолаживает – это слово употреблялось когда-то на винокурнях, и человек выпивший хотел им сказать, что в него вступает нечто молодое, радостное, что в нем совершается некое сладкое брожение, некое освобождение от рассудка, от будничной связанности и упорядоченности. Мужики так и говорят про водку: «Как можно! От ней в человеке развязка делается!» Знаменитое «Руси есть веселие пити» вовсе не так просто, как кажется. Не родственно ли с этим «веселием» и юродство, и бродяжничество, и радения, и самосжигания, и всяческие бунты, – и даже та изумительная изобразительность, словесная чувственность, которой так славна русская литература?» (И. А. Бунин, «Жизнь Арсеньева»).

Если оставить пока в стороне психологию, то надо сказать, что существуют вполне объективные физиологические причины злоупотребления спиртным. О них необходимо знать, чтобы опрометчиво не оказаться в «группе риска», выпивая «как все», или принять иные меры предосторожности.

Уже не вызывает сомнений, что Алкогольная Зависимость наследуется, и вовсе не из-за подражания плохому примеру папы и мамы. Напротив, многие из тех, кто вырос в тяжелой обстановке, среди пьющих людей, могут пить, но не хотят. Они-то как раз сознательно стремятся ни в коем случае не повторить судьбу родителей, и многим это удается! Предполагается, что наследование «слабости» к алкоголю имеет биохимическую основу... Однояйцевые близнецы, например, обычно страдают алкогольной зависимостью оба,

невзирая на условия жизни.

После приема алкоголя под действием фермента **алкогольдегидрогеназы** в организме происходит образование **уксусного альдегида**, причем у хронических алкоголиков и их потомства его вырабатывается гораздо больше, чем у людей, не страдающих алкогольной зависимостью и без «плохой» наследственности. Ученые предполагают, что чрезмерное количество уксусного альдегида, будучи тяжелым ядом, тем не менее образует в организме наркотическое вещество, вызывающее зависимость...

Кроме того, ученые Гарвардского университета обнаружили в крови хронических алкоголиков редкое химическое соединение, которое вообще не встречается у людей малопьющих

У таких людей алкоголь быстрее и легче встраивается в Обмен Веществ.

«Почему надо пить, я могу доказать аргументированно и бесконечно. А почему не надо, они мне на двух жалких анализах» (М. Жванецкий, «В больнице»).

Генетическая предрасположенность повышает риск формирования хронического алкоголизма по одним данным в 4 раза, по другим – в 7–10 раз!

Косвенным образом эти факты подтверждаются и тем, что непереносимость алкоголя у отдельных людей и чрезмерная восприимчивость к нему у целых народов (малые народы Севера) тоже носит врожденный характер.

По поводу наследственности спрашивают еще и такие мысли.

С 1917 года в России совершался самый настоящий геноцид по отношению к собственному народу. Высланы, сосланы, расстреляны, замучены в лагерях миллионы тех самых носителей российской Бытовой Культуры, а в ее рамках – и культуры застолья! Лишь те, кому очень повезло, оказались в благословенной эмиграции... А выжили потомки тех, кто и до 1917 года не любил и не умел работать, организовать свой быт, тем не менее плодился и размножался и не забывал при этом дорогу в питейные заведения. В семьях, где выпивали (в лучшем случае!), а то и запивали целыми поколениями, какую наследственность могли передать отцы и матери своим детям?

В стране довольно сложная демографическая ситуация.

Надо повышать рождаемость!?

Но сегодня бездумно и безответственно рожают по несколько детей мамыши, годами пьющие-бухающие, от соответствующих папаш, передавая им с букетом наследственных болезней и пороками развития махровый наследственный алкоголизм. Благодаря успехам медицины многие такие дети выживают и даже имеют возможность продлить свой род... Чего ждать от младенцев, которые впервые приобщаются к спиртному даже не с молоком матери, а прямо в материнской утробе?

Так какая Наследственность оказалась в конечном счете

у нас?

Вы правы.

Она и есть – та самая.

Проведенные исследования показали, что человек с алкогольной наследственностью обладает повышенной чувствительностью, остро воспринимает реальную действительность, что субъективно может подтолкнуть его к выпивке. Но биохимия и здесь не остается в стороне – в основе психической зависимости тоже лежат биохимические процессы. Более подвержены алкогольной зависимости те, у кого нарушен обмен веществ, влияющих на эмоции и поведение! Сегодня известно семь типов таких нарушений, которые можно выявить с помощью анализа ДНК.

Первое определение и научную трактовку алкоголизма дал Троттер в 1804 году. Ученый М. Гусс в 1849 году написал основополагающий труд: «Хронический алкоголизм, или Хроническая алкогольная болезнь».

В 1872 году в США создан первая медицинская ассоциация для изучения алкоголизма и наркомании. С тех пор определены основные критерии (правда, небесспорные) зависимости и установлены стадии хронического алкоголизма как заболевания. Желающие подробно ознакомиться с признаками и симптомами могут обратиться к полезной и познавательной книге доктора А. Боровского «Особенности национального похмелья».

Мы же с вами условимся говорить в основном только о двух категориях людей: **умеренно пьющих и систематически пьющих**. Непьющим и случайно выпивающим не особенно нужны наши советы – разве только «для общего развития», а страдающие серьезной алкогольной зависимостью уже нуждаются во врачебной коррекции поведения и специальном медикаментозном лечении.

К умеренно пьющим относятся те, кто выпивает от 100 до 400 (максимум!) граммов водки, к примеру, **от одного раза в месяц до одного раза в неделю**. При этом не напиваясь, не увлекаясь и не требуя «продолжения банкета». Систематически пьющие употребляют ту же, скажем, водку уже **один-два раза в неделю**, обычно 200–300–400 граммов, до выраженного опьянения.

(Здесь уместно будет прикинуть: к какой категории себя отнести?)

Из числа этих людей некоторые обязательно впадут в зависимость, будут на протяжении многих лет (если повезет! у некоторых времени будет немного) увеличивать дозы, приобретут тяжелые заболевания и дойдут до серьезных стадий хронического алкоголизма. Некоторые же довольно благополучно будут выпивать всю жизнь и неплохо себя чувствовать... У них нет наследственной предрасположенности и других объективных условий, толкающих к злоупотреблению спиртным, о которых сейчас и поговорим.

Одним из значащих факторов, провоцирующих употреб-

ление алкоголя, ученые называют предельно низкий уровень цинка в крови, недостаток ионов натрия, калия, хлора, дефицит магния и кальция.

Но это еще не все.

По мнению ученого Роджера Вильямса, проводившего свои опыты еще в 60–70-е годы прошлого века, **индивидуальные особенности обмена веществ могут вызвать повышенное влечение к алкоголю**. В частности, уменьшение образования ферментов приводит к плохому усвоению питательных веществ, а длительное недостаточное питание приводит к потребности в «подстегивании» организма с помощью алкоголя. Примерно то же может произойти, если человек просто-напросто однообразно, неполноценно, скудно питается.

Р. Вильямс считал, что нарушение и извращение обмена веществ плохо сказывается на состоянии гипоталамуса, который, в свою очередь, контролирует аппетит и питание. Эти факторы и могут вызывать склонность к спиртному.

В. В. Похлебкин в книге «Моя кухня» отмечал, что систематическое употребление фаст-фуда, запиваемого искусственными напитками или минеральной водой, вызывает и повышенное потребление пива, водки, виски и прочего алкоголя. Алкогольные напитки «больше подходят с кулинарной точки зрения к колбасе, сосискам, ветчине, бекону, чем горячий кофе или чай, не говоря уже о чисто «технических» удобствах употребления алкоголя и о затрате минимального

времени. (Стопка водки «отнимает» секунду времени на ее поглощение, а на стакан чаю, даже приготовленного кое-как, не по всем правилам, если он все-таки горячий, уходит до 15–20 минут)»).

Надо полагать, что В. В. Похлебкин, не будучи врачом, но будучи выдающимся кулинаром, одним из первых отметил **неразрывную связь еды и спиртного, питания и алкоголя.**

Кстати, давно известно, что хороший повар стоит доктора...

Р. Вильямс утверждал, что ни один из тех, кто питался рационально, не стал алкоголиком! **Неправильное питание, и прежде всего неполноценное питание клеток мозга – основная причина алкоголизма.** Проводимые над крысами опыты бесспорно установили, что крысы с энтузиазмом выпивали, когда их плохо кормили – однообразно, только Углеводной Пищей. Легко провести параллель с нами: десятилетиями советский стол складывался с преобладанием картошек-макарошек и немалого количества хлеба, – до сих пор многие предпочитают белые батоны, едят с хлебом даже пельмени и все тому подобное, вплоть до каши...

Правда, крысы в отличие от людей могут служить образцом умеренности: при любой концентрации водно-спиртовой смеси они выпивают лишь столько, чтобы не навредить себе! Эту особенность много позже отмечал профессор, доктор медицинских наук В. П. Нужный. Среди других живот-

ных, неравнодушных к алкоголю, также встречаются особи, «знающие норму» (медведи, собаки).

Другой группе крыс добавляли в еду Витамины и Минералы, и эти крысы в три раза меньше употребляли разведенный 10–15 % спирт, а пили простую воду.

Наконец, самых везучих крыс кормили полноценной человеческой едой: давали им рыбу, овощи, фрукты, орехи, сыр, творог, – и эти довольные жизнью крысы предпочитали простую воду, хотя разведенного спирта у них было хоть залейся! Более того, крысы, привычно употреблявшие спирт вместо воды, переходили на простую воду, когда им обогащали пищевой рацион.

Не правда ли, очень обнадеживающие результаты? Кстати, во многих клиниках по лечению алкоголизма прибегают к усиленным дозам витаминов и восполняют потери минеральных веществ. Но, к сожалению, в таких случаях врачи имеют дело обычно с истощенными и запущенными организмами хронических алкоголиков...

А что бы каждому пьющему человеку озаботиться своим питанием своевременно?

Достаточно просвещенный читатель вправе усомниться: не слишком ли просто – сводить проблемы отдельно взятого пьяницы, проблемы алкогольной зависимости, проблемы хронического алкоголизма в масштабах страны к Обычной Повседневной Еде?

Не надо усложнять.

Социальные причины (бытовая неустроенность, низкие заработки и пенсии, тяжелая работа или потеря работы, неполадки в семье) обычно и лежат в основе плохого, недостаточного питания. О психологии речь еще впереди. Можно лишь отметить, что именно в сознании, разуме и воле человека заложена возможность противостоять своей физической природе и приладиться, приспособиться к сложным жизненным обстоятельствам.

Как не привести в пример притчу о двух лягушках, попавших в горшок со сметаной: одна покорила судьбе и погибла (наглотавшись, видимо, сметаны), а вторая, усердно барахтаясь, сбила комок масла и выбралась наружу! Только не надо забывать, что аллегорически речь идет лишь об активной жизненной позиции второй лягушки, потому что алкоголь – не сметана, и, барахтаясь в нем, можно там и остаться...

В усвоении питательных веществ непосредственно участвуют так называемые ферменты (энзимы). Название происходит от латинского слова «fermentum» – закваска. Это – особые белки, ускоряющие, активизирующие обмен веществ. Ученые считают, что в организме их около 1000 (некоторые, правда, насчитали до 3000!). Если присутствующего Набора Ферментов (ферментов слюны, желудка, поджелудочной железы, тонкого кишечника и др.) недостаточно, то употребляемая пища не усваивается полностью, то есть это тот случай, о котором в народе говорят: «Не в коня

корм», то есть еда не идет впровор. Иногда питательные вещества сравнивают с «кирпичиками», а ферменты – с «рабочими», которые укладывают эти «кирпичики», выстраивая их в цепочки для усвоения.

Малосольная рыба и все «солененькое» (в меру!), укроп, хрен, лук, чеснок, горчица, квашеная капуста, свекла, соленые огурцы, кабачки, помидоры, арбузы, моченые яблоки заметно улучшают выработку ферментов в организме и содержат живые натуральные ферменты.

Вам ничего не напоминает приведенный перечень? Конечно – это классические русские закуски! И русские настолько привыкли к ним, что к «полдюжине шампанского» раньше по привычке требовали «солененького»! (В. А. Слепцов, «Трудное время»).

Вот пример одной из самых популярных: квашеной капусты. В процессе заквашивания выделяются уникальные молочнокислые бактерии: они «консервируют» витамины, отчего капуста сохраняет свою полезность. Витамин В6 способствует усвоению белка, поэтому квашеная капуста – удачный гарнир к мясу, птице, рыбе. Благодаря витамину С квашеная капуста укрепляет иммунитет и замедляет старение.

Молочнокислые бактерии улучшают работу желудка и кишечника, облегчают переваривание пищи. Молочная кислота способна устранять неприятный запах изо рта, приводить в тонус мышечную систему, снимать синдром усталости. Квашеная капуста содержит йод; активно воздействует

на уровень сахара в крови; связывает вредный холестерин, защищает от развития раковых новообразований. Содержащаяся в ней клетчатка стимулирует выработку желудочного сока.

Объективности ради надо отметить, что натуральные ферменты содержатся и во всех кисломолочных продуктах, от простокваши до сыров, и в любом натуральном домашнем квасе, и в натуральном сухом вине. Довольно много их и в сырых овощах и фруктах, которые, однако, не будешь есть килограммами. Некоторые ученые считают, что ферменты сырых продуктов в кислой среде желудка просто перевариваются, как любые белки. И согласитесь, что сырые овощи (и даже фрукты) – довольно неудачное сопровождение и закуска к спиртным напиткам, особенно крепким. Разве что к сухим винам, в которых, как известно, есть собственные ферменты.

К сожалению, кулинарная обработка разрушает любые ферменты. Их сохраняют лишь охлаждение и замораживание.

Если сравнить – даже поверхностно! – национальную кухню разных народов, то в любой из них можно обнаружить пищу с большим содержанием ферментов. Если это не соленья-квашенья, как в русской и славянской кухне, то это сыры и вина – у французов, итальянцев, испанцев и других народов, либо соевый соус (продукт ферментированный) – у китайцев, корейцев...

Как не отдать должное народной мудрости, которая без всяких научных знаний и исследований, руководствуясь только интуицией и опытом, выбрала для русской водки самые Правильные Закуски! Именно те, что позволяют и усваивать алкоголь и не впадать в зависимость.

Речь идет не только о закуске. В распространении привычного, но умеренного питья всегда играли существенную роль и пищевые привычки. Русский публицист-народник Энгельгардт А. Н. упоминает о том, что крестьяне и рабочие люди знают: при тяжелом труде нужна пища «прочная», сытная, тяжелая. Обычные повседневные кушанья – щи, заправленные салом, крутая жирная каша, ржаной хлеб, – то, что никогда не приедается и хорошо поддерживает силы. Перевариванию и усвоению такой пищи весьма способствовал не только постоянно потребляемый квас, но и водка! Правда, крестьяне, в отличие от городских рабочих, водку ежедневно не употребляли... («Письма из деревни» (1872–1887 г.г.).

А только ли нехватка нужных ферментов повлияла на усвоение алкоголя?

Поскольку «северный» тип питания (как и всякий другой) формировался тысячелетиями, коренные народы Севера – чукчи, эскимосы, коряки, якуты, и другие, и прочие с трудом воспринимали изменение своего рациона. От питания белково-жирового, от животной пищи им пришлось переходить к углеводной, все больше склоняться к хлебу и кашам, которые успешно навязали колонизаторы...

Между тем известно, что плотное и сытное белково-липидное питание способно снизить уровень «гормонов стресса» – кортикостероидов – в экстремальных северных условиях. Изменение типа питания повлекло за собой тягу к дополнительным стимуляторам – алкоголю, который усердно и заботливо завозили пришельцы, попутно грабя наивных «иностранцев»... А хлеб, каша и овощи – далеко не лучшая закуска под «огненную воду»! Читатель, который заинтересуется этим вопросом, может обратиться к соответствующей главе книги вашего автора «Сказание о еде сибирской. Опыт гастрономического краеведения».

Но и это еще не все из области биохимии.

Когда не так давно запретили водителям употреблять за рулем даже минимальные дозы самых слабых спиртных напитков, все вдруг озаботилось проблемой эндогенного этанола (эндогенного алкоголя), который раньше мало кого беспокоил. Неожиданно алкоголь обнаруживали в крови у людей, искренне убежденных (и уверяющих службу ГИБДД) в том, что ему там взяться неоткуда! Оказалось, что эндогенный этанол может присутствовать в крови в дозе до 0,3 г /л, или 0,3–0,4 промилле! ² .

² Промилле – одна тысячная доля какого либо числа, величины, одна десятая 1/10 доля процента. Для сравнения: количество алкоголя в крови от 0,3 до 0,5 ‰ свидетельствует о незначительном влиянии алкоголя; от 0,5 до 1,5 ‰ – легкая степень опьянения; от 1,5 до 2,5 ‰ – средняя степень опьянения; от 2,5 до 3,0 ‰ – сильное опьянение; от 3,0 до 5,0 ‰ – тяжелое отравление, существует

Эндогенный алкоголь активно образуется и метаболизируется в организме не только человека, но и животных. Правда, источник и причина его образования однозначно и достоверно не установлены, и сахарный диабет, как раньше предполагали, здесь не при чем. Над этой проблемой работали еще в 1987–1988 г.г. ученые Ушакова М. М. и Кудрявцев Р. В., получив очень интересные результаты.

Под воздействием стресса уровень эндогенного алкоголя резко снижается в 3–4 раза, и даже некоторое количество алкоголя, «принятого на грудь», может быть не обнаружено. Теперь сравните с известным явлением, когда человек при значительном потрясении внезапно трезвеет; бывает, что при аварии немного выпивший водитель вдруг оказывается... трезвым.

При положительных, радостных эмоциях концентрация эндогенного алкоголя повышается в четыре (!) раза. Опять же вспомните известное явление, о котором давно сказано: «Пьян от счастья!».

При гипоксии (кислородном голодании) концентрация в крови эндогенного алкоголя может достигать уровня выпитых 200 г водки!

(Существует способ достаточно надежно установить число промилле без алкотестера, по формуле. Для этого надо точно знать количество выпитого спиртного и его крепость.

опасность смерти; от 5,0 до 6,0 ‰ – смертельная доза. Данные приведены по так называемой схеме Прозоровского-Карандаева-Рубцова. Прим. автора.

Формула:

$$C = A / (P \times r) - b_{60} \times T$$

C – концентрация спирта в крови (в промилле)

A – количество выпитого алкоголя в граммах (для точности объем спирта надо умножить на его плотность, равную 0,79384 г/куб.см)

P – масса тела в килограммах

r – единица редукции, показывающая долю спирта, который попадает в кровь. Для мужчин средний показатель 0,68, для женщин – 0,55.

b₆₀ – понижение концентрации алкоголя в крови за один час. В среднем показатель b₆₀ равен 0,100–0,160 г/л и повышается при приеме больших доз алкоголя.

T – время в часах, прошедшее после приема алкоголя.

Обычно эта формула применяется, чтобы понять, есть ли риск управлять автомобилем).

Но неожиданности, связанные с эндогенным этанолом, этим не исчерпываются. Ученые установили, что **недостаточная выработка в организме «собственного» алкоголя при повышенной активности антиалкогольных ферментов способна вызывать повышенное влечение к спиртному и формирование зависимости.**

Люди с высоким содержанием эндогенного этанола в крови – уверенные в себе, активные, обычно пребывающие в хорошем, даже приподнятом настроении. В противоположность им те, у которых врожденный уровень эндогенного

этанол не выскочит, более подвержены стрессам, медлительны, малоактивны. Они и становятся более зависимыми в случае частого употребления спиртного. Это происходит еще и потому, что ферменты, перерабатывающие алкоголь, заодно разрушают и эндогенный этанол. Тогда организм ощущает необходимость восполнить его недостаток, выровнять уровень! Круг замыкается...

Нарколог Марк Гербер, комментируя книгу А. Макаревича «Занимательная наркология», указывает, что самый низкий Уровень Эндогенного Этанолa – у хронических алкоголиков и людей в глубокой депрессии. Удивительно, но громкая ритмичная музыка, ритмические звуковые колебания повышают этот уровень! Вот в чем причина поистине гипнотического воздействия тяжелого рока, «хэви метал» и... колокольного звона...

Восстановление обмена эндогенного этанолa особенно важно для людей с врожденно низким его уровнем. В лечении хронического алкоголизма уже используют лекарственные препараты и добавки, способные активизировать выработку эндогенного этанолa. Подробнее об этом – в главе «Похмельная фармакопeя»...

Теперь следует вернуться к ферментам и поговорить отдельно – отдельно! – о самом актуальном ферменте для организмов, не довольствующихся эндогенным алкоголем...

Пьющие и выпивающие люди должны обязательно знать

имя неперменного участника любого застолья – **фермент алкогольдегидрогеназу!**

И запомните его на всю жизнь, если собрались выпивать. Этот Злостный Разрушитель Алкоголя может быть союзником, а может и подвести!

Вы опрокинули рюмочку-другую, закусили, – а дальше дело за алкогольдегидрогеназой (назовем ее АДГ для краткости) и другими ферментами.

Системы «антиалкогольных» ферментов могли возникнуть только потому, что в организме человека (и, как упоминалось, животных) всегда присутствует эндогенный этанол. Иначе мы оказались бы беззащитными перед экзогенным (попросту выпитым) алкоголем, – вряд ли он выводился бы в неизмененном виде, а скорей всего, накапливался бы...

АДГ в печени, а также в желудке, кишечнике, поджелудочной железе, в легких и сердце активно перерабатывает алкоголь до уксусного (или этилового альдегида), уксусной кислоты, затем углекислого газа и воды.

Формула этилового спирта (этанола) выглядит так: C_2H_5OH .

Не самая громоздкая молекула, но можно представить, как трудяги-ферменты «растаскивают» ее на С, и О, и Н, чтобы в результате они перегруппировались, объединились и получились всем известные и безобидные CO_2 и H_2O , которые могут беспрепятственно покинуть организм...

Другой фермент – альдегиддегидрогеназа (можно обо-

значить ее АДГ) – разлагает альдегид до уксусной кислоты ($C_2H_4O_2$), и далее опасность миновала...

Но промежуточный продукт – этиловый альдегид (CH_3CHO) – оказывается в десятки (некоторые настаивают на тысяче) раз токсичнее самого этанола и, в конечном счете, доставляет нам все неприятности, связанные с алкоголем. Кстати, и запах перегара тоже возникает от промежуточного продукта.

«Когда наутро я открыл дверь из моей комнаты на балкон, два голубя сдохли. Хотя я им кричал: «Отойдите!» (М. Жванецкий).

Появившийся запах перегара (как и частые позывы в туалет) свидетельствуют о переработке и выведении алкоголя.

Ученые выделяют два человеческих генотипа. У людей европейского генотипа АДГ низкоактивен, алкоголь долго сохраняется в крови и оказывает приятное для выпивающего действие. У людей восточного генотипа АДГ высокоактивен, поэтому алкоголь оказывает более токсичное влияние, быстро поражает печень, сердце и другие органы, при этом (и поэтому!) не доставляя большого удовольствия.

В утилизации алкоголя участвует еще один дополнительный фермент: каталаза. Он находится большей частью в мышечной ткани. У малопьющих людей этот фермент разлагает 1–2 % алкоголя, а у регулярно пьющих, у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта и у людей, которые тяжело трудятся физически – до 12 %! Этим можно объяс-

нить их повышенную устойчивость к спиртному.

Спасение наше в том, чтобы алкоголь поступал в организм Небольшими Порциями. В этом случае печень с группой ферментов во главе с АДГ успевает его переработать. Концентрация основного яда – этилового альдегида – не будет высокой! Но мизерными дозами алкоголь мало кто употребляет...

Другой вариант: замедленное всасывание алкоголя, которое как раз зависит от еды, оказавшейся в желудке одновременно со спиртным.

Вот почему так важно плотно и правильно Закусить и, выпивая, хорошо Поесть.

«Меню его было таково: порция холодной белуги или осетрины с хреном, икра, две тарелки ракового супа, селянки рыбной или селянки из почек с двумя расстегаями, а потом жареный поросенок, телятина или рыбное, смотря по сезону. Летом обязательно ботвинья с осетриной, белорыбицей и сухим тертым балыком. Затем на третье блюдо неизменно сковорода гурьевской каши. Иногда позволял себе отступление. заменяя расстегаи байдаковским пирогом – огромной кулебякой с начинкой в двенадцать ярусов, где было все, начиная от слоя налимьей печенки и кончая слоем костяных мозгов в черном масле. При этом пил красное и белое вино, а подремав с полчаса, уезжал домой спать, чтобы с восьми вечера быть в Купеческом клубе, есть целый вечер по особому заказу уже в большой компании и выпить

шампанского» (В. А. Гиляровский, «Москва и москвичи». «Трактиры»).

Пришлось привести такую обширную цитату, поскольку она прекрасно иллюстрирует возможности человеческого организма и преимущества правильного питания. Персонаж В. А. Гиляровского (правда, будучи крупным человеком, – по словам автора), пьет на протяжении обеда и водку, и вина, съедает с удивительным аппетитом впечатляющие блюда. О водке можно говорить с уверенностью, поскольку в перечне указаны водочные закуски. Такого распорядка питания придерживается он годами, но не имеет проблем с алкоголем и вообще со здоровьем, и в добром здравии доживает до преклонного возраста, как поясняет В. А. Гиляровский!

Конечно, такой репертуар блюд (и образ жизни) недостижим для большинства пьющих людей, но важно усвоить принцип: **хорошо и правильно закусывать и питаться полноценной едой**. Далее вы убедитесь, что и недорогие продукты для этого вполне подходят, только надо осознанно относиться как к питию, так и к еде и не употреблять, что попало.

Гормон – химический сигнал, который организм передает клеткам. Гормоны вырабатываются в основном железами внутренней секреции и переносятся кровью. Поэтому гормоны – это еще и передатчики сигналов, нервных импульсов, так называемые нейромедиаторы.

Существуют три вида «гормонов удовольствия», которые здоровому человеку обеспечивают ровное настроение, двигательную и умственную активность, способность радоваться жизни...

Дофамин (гормон надпочечников и области среднего мозга) отвечает за передачу импульсов по «пути удовольствия» – мезолимбическому пути ромбовидного мозга. Вырабатывается во время еды, секса и при употреблении алкоголя, никотина, других наркотиков... Алкоголь вызывает повышенную выработку дофамина и усиливает его активность!

Серотонин – гормон хорошего настроения, который синтезируется и слизистыми оболочками желудочно-кишечного тракта, и в мозге. Он же усиливает двигательную и умственную активность. Условия выработки серотонина – поступление аминокислоты триптофана и глюкозы с белковой и углеводной пищей.

Если растет уровень серотонина – настроение улучшается, так же как при улучшении настроения под действием других факторов выше становится уровень серотонина! Если обмен серотонина нарушен, страдают важнейшие психические функции, и организм будет искать способы устранить неприятные ощущения. Поэтому некоторые люди склонны, не зная истинной причины, а подчиняясь реакции организма, повышать настроение с помощью просто еды, сладостей или спиртного, никотина... Низкий уровень серотонина способствует импульсивному поведению, что тоже толкает к

употреблению спиртного.

Антипод серотонина – **мелатонин** (см. также главу «Похмельная фармакопея»), природный регулятор биоритмов, который из серотонина же и вырабатывается. Его называют гормоном сна и одновременно бодрости и долголетия. Поскольку мелатонин вырабатывается в темное время, то в пасмурную осеннюю погоду или зимой равновесие между ним и серотонином может нарушаться. В результате падает не только настроение, но и уровень эндогенного этанола. Отсюда может появиться повышенная потребность в спиртном. У пьющих людей есть поговорка: «Погода шепчет...».

Считается, что на Севере, где полярная ночь и зимой почти не светает, пьют всегда много, упорно и тяжело. Достаточно обратиться к русской литературе, чтобы сделать некоторые выводы. Достоевский даже собирался написать роман о Петербурге под названием «Пьяненькие»... А в советские времена «северА» немыслимы были без питьевого спирта, который из соображений экономических завозили вместо водки...

Эндорфины вырабатываются как реакция на стресс и способны подавлять боль и даже вызывать некоторую эйфорию. В образовании эндорфинов участвует эндогенный этанол!

Понятно, что организм, испытывающий недостаток этих гормонов, ощущает сильный дискомфорт. Унаследованный низкий уровень эндорфинов (да еще не в одном поколении!)

вызывает у человека стремление его повысить. Человек способен нормализовать настроение и улучшить эмоциональный фон, прибегая к занятиям спортом, но некоторые увлекаются экстримом (внимание!), приемом больших доз витаминов и биологически-активных добавок в качестве стимуляторов. Но чаще прибегают к питию... Однако за повышением уровня эндорфинов закономерно наступает его снижение, и человек снова пытается его поднять, просто для нормального самочувствия: так может возникнуть зависимость.

В 1999 году открыт гормон **грелин**, вырабатываемый клетками желудка (по другим данным – стенкой кишечника). По результатам исследований университета Гетеборга и Центрального института психического здоровья в Германии: алкоголизм, обжорство, наркомания непосредственно связаны с нарушением работы отдела мозга, который контролирует Получение Удовольствия от простых радостей жизни (Йорген Энгель).

Исследования, проведенные учеными Техасского университета, установили, что уровень этого гормона связан со стимулированием «центров удовольствия» в мозге, в том числе удовольствия от еды и алкоголя. Грелин воздействует на ромбовидный мозг, контролирующий бессознательные автоматические процессы; на гипоталамус, ведающий обменом веществ; на мезолимбический путь (отдел) ромбовидного мозга, который и вырабатывает «гормоны удовольствия» – своего рода «система поощрения». Неправильная реакция

на грелин вызвана мутацией в гене не самого гормона, а передающих рецепторов в мозге, и обнаружен у большого количества алкоголиков. Интересно, что у алкоголиков с ожирением обнаружена еще одна мутация в том же гене. Можно представить эти мутации как «путь с препятствиями» на пути гормона, а может быть, как «скатывание с горки» вместо степенного движения? Механизм патологии неизвестен, но велико значение наследственности...

«Гормон голода» или, правильнее, «гормон ожирения», «гормон чревоугодия» (Сайма Малик) способствует возникновению алкогольной зависимости, потому что влияет на уровень получаемого от спиртного удовольствия. Поэтому некоторые люди «любят выпить» сильнее, нежели их друзья и родственники, и чаще эту зависимость приобретают. К истинному голоду – как считают некоторые ученые, – и тем более аппетиту грелин отношения не имеет, поскольку подталкивает именно к излишнему поглощению пищи.

«А тут еще господин Филинов, ...который у нас по всей карте прошел на пробах, очень знаток насчет еды, подняли крышечку со сковородки – и никогда не велят поднимать, а сами всегда и даже с дрожью в руке...» (И. Шмелев, «Человек из ресторана»). Понятно, что здесь говорится о типичном чревоугоднике, у которого, как уже известно, проблемы с грелином!

Иногда грелин называют «гормоном стресса», потому что ученые Техасского университета обнаружили возрастание

его уровня во время стресса. Отсюда и стремление некоторых людей не только «заесть», но и «запить» стресс! Возможно, что со временем алкоголизм и такие патологии пищевого поведения как анорексия и булимия можно будет лечить одним методом: коррекцией действия грелина.

Врачи высказывают и такую убедительную гипотезу: этанол для выработки энергии не требует такой сложной биохимической переработки, как другие продукты. Организм (и не только человеческий!) не без удовольствия переходит на упрощенную форму получения энергии, которой, правда, сопутствует деградация мозга... Это – еще и объяснение того, почему в запое люди не едят, и даже не закусывают. Но не будем забегать вперед.

Сложные биохимические процессы, происходящие в организме, при определенных нарушениях и образуют большую единую, но невидимую Причину повышенной потребности в алкоголе и, как следствие, возникновения Алкогольной Зависимости.

Признаемся: теперь в наших глазах человек, страдающий хроническим алкоголизмом – уже не та трясущаяся замызганная личность с красно-фиолетовым носом, способная пить в подворотне и жить на помойке, не просто та привычная пьяная скотина, которая кроме водки ничего знать не хочет? (Лицо пьяницы еще и часто в мелких мешочках, припухлостях и складках, как будто его долго мяли руками, да

так и бросили...).

К слову, кто, посмотрев со стороны, хоть раз заметил беспомощность и уязвимость пьяного человека? Ведь далеко не все они агрессивны, а некоторые просто расслаблены и слабы, стеснительны, подавлены и слезливы... Это неприятно трезвому, но и посочувствовать есть чему.

Конечно, в злостном пьянстве легко докатиться и до скотского состояния, но мы теперь знаем, что есть возможность сойти несколькими остановками раньше...

Итак, Причина найдена?

Теперь каждый, кому пеняют на чрезмерную приверженность к спиртному, может смело отвечать: «У меня обмен веществ неправильный! Био! – чтоб ее! – химия все!.. Душой бы рад не пить, а не могу!».

А так ли все просто?

Вот и получается, что до сих пор люди не уяснили: **пьет и умеренно выпивает человек по одной причине, а пьет и спивается – по другой.**

По причине неправильных обменных процессов (которые потому и обозначили основной Причиной) человек приобретает зависимость от алкоголя и вполне может перейти на настоящему добротному алкоголизму со всеми навязчивыми признаками хронической болезни.

Бытовое пьянство – тоже часто доходящее до забубенности и забвения всего сущего, – каждый заботливо культивирует и выращивает в себе по причинам более личного свой-

ства. Не стоит их объединять с Причиной, как это обычно делается. Свалив все в кучу, мы опять ничего не поймем.

Умеренно выпивающие люди помнят чувство эйфории, прилив легкости и веселья после нескольких рюмок, и сажаются за стол в приятном предвкушении, и достигают знакомого состояния...

Однако тот, кто злоупотребляет выпивкой, утрачивает удовольствие от нее! Сначала кажется, что водка просто «не берет».

«Первые глотки показались Пэду тепловатой водой, сдобренной выдохшимся перцем, но следующий прием произвел более солидное впечатление; его можно было сравнить в порывом знойного ветра, хлестнувшим снежный сугроб. Однако это продолжалось недолго: до ужаса нормальное состояние привело Пэда в нетерпеливое раздражение. Он... вытащил адскую смесь джина, виски и коньяку, настоянных на имбирных семечках»... Александр Грин – тот самый сказочник-романтик с алыми парусами, – назвал это состояние «впился», описал его довольно верно, только с имбирными семечками напутал... («Пролив бурь»).

... К обычной норме прибавляются еще несколько рюмок. В поисках утраченного прибегают к другим напиткам и к взрывоопасным смесям. Тщетно. Но душа и тело помнят былую радость и стремятся ее достигнуть. Человек пьет с надеждой снова испытать приятные ощущения, а их нет... Радости от выпитого нет, а недомогание все сильнее, и обре-

ченный человек пьет просто для того, чтобы чувствовать себя хотя бы сносно и продолжать как-то жить...

Двери уже закрылись. Следующая станция: алкоголизм. Не надо заблуждаться.

Человек привычно выпивает не потому, что он плохой. Но и социальные процессы, и исторические события, и течение собственной жизни по разному отражаются на отдельных личностях. И тогда каждый делает свой выбор: пить или не пить, если пить, то как и сколько... И только оказавшись в гостеприимных стенах наркологического диспансера и в объятиях чуткого медперсонала мучительно будет напрягать мозги: «Да что же такое случилось? Ведь пил, как все!»...

Вот о чем свидетельствует такой исторический пример.

В XIV – XV веках, начиная с правления Ивана Калиты – «собирателя русских земель» – укреплялось Московское княжество, формировалось Московское государство, шел процесс централизации...

Строительство каменных церквей и соборов, начатое с Успенского собора на территории Кремля в 1326 году при Иване Калите, строительство первого каменного Кремля при Дмитрии Донском (1366–1368 г.г.) привлекло большое число работников: простых строителей из обедневших крестьян, ремесленников, торговцев. На протяжении последующих лет население резко увеличилось. Отрыв от привычных занятий, семейного налаженного быта, новизна впечатлений вызывали и повышенную потребность в выпивке, в

крепких напитках. Чтобы такие напитки стали доступней, использовали разбавленные, недобродившие мёды, с добавлением хмеля, полыни, табака...

Вам это ничего не напоминает?

Может быть, это было первое движение, первый толчок тех центростремительных сил, которые сегодня отрывают людей от насиженных мест и привычной среды, влекут в мегаполисы в поисках лучшей жизни... Конечно, тогдашние несколько тысяч работников и прочих переселенцев не идут ни в какое сравнение с сегодняшними миллионами гастарбайтеров. Но вспышка пьянства была замечена не только историками, но и современниками. Забегая чуть вперед, надо сказать, что Иван Третий (1462–1505 г.г.) запретил народу употребление даже пива, за исключением праздников.

А в дальнейшем включились в действие и силы центробежные, которые вышвыривали на окраины и за пределы больших, благоденствующих, равнодушных городов – что? кого? – пену, накипь, человеческое отребье...

Склонность находить поддержку и развлечение в крепких напитках может быть объяснена и некоторыми особенностями национального русского характера, сложившегося под влиянием многих факторов, в том числе и... природных.

В. О. Ключевский пишет о том, что природа России своенравна, погода капризна, дает мало удобного времени для земледелия. Крестьянин усиленно работает весной и летом,

чтобы управиться за короткий срок, а в осень-зиму остается без работы.

«Так великоросс приучался к чрезмерному кратковременному напряжению своих сил, привыкал работать скоро, лихорадочно и споро, а потом отдыхать в продолжение вынужденного осеннего и зимнего безделья. Ни один народ в Европе не способен к такому напряжению труда на короткое время, какое может развить великоросс; но и нигде в Европе, кажется, не найдем такой непривычки к ровному, умеренному и размеренному, постоянному труду как в той же Великороссии». («История России. Книга первая», лекция ХУП). Подмечено верно, хотя великий историк не нашел в этом связи с российским пьянством, и вообще темы пьянства практически не касался.

Нетрудно понять, как чувствовал себя крестьянин, выбитый из колеи отсутствием привычного труда, когда приходилось работать изо дня в день круглый год, и как он использовал свой досуг вдали от патриархальной семьи... Между тем кабаки и сама водка появились позднее.

Следовательно, стресс, внезапный или длящийся, способен вызывать тягу к спиртному. Об этом люди знали задолго до открытия эндогенного этанола и нейромедиаторов, прибегая к выпивке с тоски, от горя или просто от скуки.

В опытах Е. Л. Доведовой и Л. Н. Герштейн испытуемые крысы проявили тягу к алкоголю после того, как им были предложены сложные задачи: находить еду в лабиринте.

У крыс немного иная система ценностей, нежели у многих злобно пьющих людей, поэтому лишение еды при наличии выпивки их сильно обеспокоило. Все те же три группы крыс, одни из которых пили только воду, другие (умеренные пьяницы) употребляли воду и 10 % раствор спирта примерно поровну, третьи предпочитали спирт, – находили пищу. При этом трезвенники-крысы, испытав стресс в лабиринте, перешли на спирт! Результаты опытов ученые объяснили тем, что в состоянии стресса в мозгу изменяется баланс медиаторов.

Сложная картина биохимических процессов у людей, склонных к спиртному, вроде бы такая же, как у всех остальных. Но незначительные на первый взгляд отклонения и сбои в балансе гормонов, путях проводимости, изменения в генах, недостаток питательных веществ обуславливают не только тягу к алкоголю, но и повышенную уязвимость организма пьяницы сегодняшнего или завтрашнего... Не зря существует целая теория возникновения алкогольной и иной зависимости по одной-единственной причине. Теория объясняет пристрастие к алкоголю и наркотикам, помимо генетической расположенности, «болезнью внутренней наркотической системы».

В организме человека (и животных) вырабатываются естественные внутренние наркотики. Они защищают биологическую особь от стрессов физических и эмоциональных, от боли, поддерживают двигательную и умственную активность,

хорошее настроение, сон. При нарушении работы соответствующих систем организма уровень внутренних наркотиков снижается и возникает потребность получать их извне...

Не секрет, что животные и птицы с удовольствием употребляют забродившие продукты содержащие этиловый спирт, а то и прямо спиртные напитки, если имеют к ним доступ. «Теперь расскажу тебе о слоне, которого я видел в другом месте. Слон этот очень добрый и умный.(...) Если дать ему бутылку с водкой, которую он очень любит, то он вынет пробку хоботом, выпьет бутылку и опять ее отдает назад» (Антоний Погорельский, письмо А. К Толстому 6 февраля 1825 г., Петербург).

Но: чрезмерное увлечение «внешними» стимуляторами – например, алкоголем, – подавляет образование внутренних наркотиков и замыкает круг!

Эта теория представляется объективной и убедительной по сравнению с более ранними, объясняющими алкогольную зависимость признаком «слабости характера». Французские психиатры объявляли даже, что алкоголизм можно считать болезнью не более, чем воровство! (И обмолвились правдой, потому что существует такое психическое отклонение как kleptomania, – воруют люди без удержу всякие вещички, порой совсем ненужные...)

Согласиться ли с рассуждениями персонажа М. Зощенко о том, что, может, и Бога нет, а химия все?.. (М. Зощенко, «Исповедь»)

Но человек – не лабораторная колба, реторта или тигель, в которых взбалтываются, булькают, плавятся, выпадают в осадок ингредиенты пресловутой биохимии! Светлой памяти Венедикт Ерофеев высказал же мысль о том, что человек – меньше всего явление биологического порядка...

Если под действием химических процессов ослабевает воля, то ей может помочь здравомыслие, а попросту разум. Субъективные мотивы того или иного отношения к спиртному, – некоторые движения человеческой души – заслуживают отдельной главы.

Общепринятым сегодня считается комплексный подход к проблемам алкогольной зависимости: учитываются и физиологические, и психологические, и социальные факторы. Вроде бы правильно? Но когда с этим трехчленным комплексом подходят к отдельному человеку, не все укладывается в жесткую схему. Каждый человек индивидуален, и ко всем могут быть применимы только физиологические причины – против природы потому что не поперешь! Вспомните опыты с животными. За социальными условиями и особенностями психики скрываются только Факторы Риска!

Вот что говорят «Анонимные алкоголики»³

³ «Анонимные алкоголики – группа взаимопомощи для людей, страдающих алкогольной зависимостью, которые объединились с целью помочь себе и другим избавиться от нее. Единственное условие для членства – желание бросить пить. Движение АА началось в 1935 году в США. В 1938 году разработана программа «12 шагов и 12 традиций». В России группы АА появились в 1986 – 1987 г. г. Сейчас в мире вовлечены в движение «Анонимных алкоголиков» примерно 3

«Не все пьющие люди – алкоголики. Многие люди могут умеренно употреблять алкоголь, не испытывая неприятных физических, психологических или социальных последствий. Для них алкоголь не является проблемой, и мы можем только пожелать им всегда оставаться такими».

Доктор А. Боровский считает: «Полный отказ от спиртного эфемерен и является характерной чертой небесных ангелов» («Особенности национального похмелья»).

Теперь пора сделать некоторые выводы:

Не все могут пить умеренно и не каждого спасет культура питания.

Людям, имеющим в биографии, личных качествах, состоянии здоровья факторы риска, лучше не рисковать и воздержаться от спиртного.

Может быть, придется принять меры предосторожности: не держать в доме ничего «с градусами», не смотреть на объекты вожделения, избегать провоцирующей рекламы... На фоне этих мер может возникнуть и некоторый душевный дискомфорт, но что делать! Вы ведь не полезете на глубину, если не умеете плавать, даже если вам очень нравятся пловцы и дайверы, и вы завидуете... И вы наденете очки, если ничего не видите под ногами и рискуете споткнуться. И вставите искусственные челюсти, чтобы не жевать деснами и не отпугивать людей... В конце концов миллионам приходится считаться со своими ограниченными возможностями!

Процесс питания вполне допустимо сравнить с вождением автомобиля: алкоголь можно считать таким же Источником Повышенной Опасности, как и автомобиль. Есть лихачи и среди автомобилистов, и среди умеренных до поры до времени выпивох – бытовых пьяниц. Поэтому и надо соблюдать определенные Правила Пития, о которых еще поговорим подробно.

На какой кривой козе вы объедете проблему спиртного – дело ваше. Ни один способ, метод, прием не должен быть отвергаем – лишь бы он не был откровенно шарлатанским.

В последние десятилетия наука много экспериментирует с генами. Можно, конечно, помечтать о том, как на генном уровне «убрать» влечение к спиртному, стереть генетическую память о языческих ритуалах и обрядах, коренным образом изменить обменные процессы, избавить человечество от страданий алкоголизма (а ведь действительно страданий, и неподдельных!).

Но никому не известно, какие отдаленные и непредвиденные последствия это вполне возможное вмешательство способно вызвать...

Ученый и писатель-фантаст И. И. Варшавский, ныне забытый, в далеком 1966-м году написал рассказ «Тревожных симптомов нет»: врачи научились вместе с восстановлением сердечной мышцы, регенерацией печени и прочем омоложением организма заодно инверсировать память – удалять

нежелательные, «неперспективные», травмирующие воспоминания, которые могут помешать человеку в отдаленном будущем, – а последствия были печальны...

Глава 2. Исторический экскурс, или Почему мы пьем залпом?

Путь от ритуальных напитков к водке. «Хлебное вино» и исторические пьянки. Царевы кабаки: «Жрать дома будешь!» Торговля «распивочно и на вынос». Закуска «на сдачу». Второй виток отчуждения алкоголя и еды. Модели питийного поведения.

*«От морозу и зол становишься, и водку пьешь не в меру»
А. П. Чехов, «Мороз».*

«Смысл водки в том, чтобы быстро, одним ударом проглотить содержимое маленькой рюмки (наливать из бутылки, содержащейся в морозильнике), как если бы это

был глоток огня, и немедленно, в ту же секунду закусить очень горячим или очень острым все равно чем: грибом, соленым огурцом, маринованным перцем, соленой рыбой, раскаленным борщом, горячей сосиской в томате – неважно».

Т. Толстая, «Золотой век».

Каждый пьющий и выпивающий человек имеет свою историю приобщения к питию. Но мало кто задумывается о том, что эта сторона его личной жизни предрешена и обусловлена не только физиологическими причинами, но и многовековым Историческим Процессом.

Знакомство с «веселящими» продуктами и напитками произошло у человека еще до возникновения каких-то признаков кулинарии, потому что в природе весьма распространены бродильные процессы. Это подтверждается и склонностью многих животных к забродившим в естественных условиях плодам, ягодам, меду. Несколько позднее люди, видимо, заметили брожение растертого и смешанного с водой зерна. Около пяти тысяч лет назад в Египте не только пекли дрожжевой хлеб, но и варили пиво! Далее эволюция спиртных напитков пошла у разных народов различным путем.

В древности опьяняющие напитки употребляли во время языческих праздников, которых было не так много – несколько раз в году. Пиво, меды и брагу – напитки слабые, – ставили и варили именно к праздникам. В честь важных событий устраивали народные пиры, где не только пили, но и неторопливо, вдоволь ели.

«...На столах-то их да скорodelьниих
Много яствушек у них сахарных,
Наедаются да они досыта,
Напиваются да они допьяна» («Илья Муромец в ссоре с князем Владимиром», былина).

Виноградное вино.(естественно, привозное) появилось на Руси с X века; возможно, его настаивали на травах и смешивали с медом.

«Наливал он чару зелена вина,...

Разводил медами он стоялыми...» («Илья Муромец и Со-

ловей-разбойник», былина).

В царском дворце угощали заморских гостей медом с травами...

Совместная трапеза с питием была процессом, притом неспешным. Былины и сказки описывают долгие пиры с беседой. Обычай дружеских пиров с возлияниями перешел и в христианский обиход. Произошло это так же естественно, как и языческие праздники почти совпали впоследствии с церковными.

Медовуху, брагу, березовицу, пиво, квас варили посемейно и повсеместно до середины XVI века, распивали дома или в корчмах – первых славянских питейных заведениях.

Нельзя согласиться с мнением, что употребление спиртного до появления водки и кабаков носило эпизодический характер. Спиртное употреблялось достаточно регулярно, но упорядоченно: по праздникам церковным и семейным. Без повода, а по причине, скажем, плохого настроения люди не пили. «С горя» – на поминках, проводах, «с радости» – на свадьбах, крестинах. То есть семейные события сопровождались выпивкой, но за общим столом.

Древние напитки имели сравнительно небольшую крепость, хотя неизвестно, как эти напитки смешивали, на каких травах настаивали. Поэтому трудно судить об их настоящем опьяняющем действии.

Обратите на эти факты пристальное внимание и запомните, что первые спиртные напитки были либо:

а) слабые, которые не нужно было закусывать; скорее, ими надо было запивать еду;

б) более крепкие, но исключительно приятные на вкус, порой очень душистые и сладкие (преимущественно меды), которые поэтому тоже не требовали закуски: «...батенькин мед производил такое действие: он был необыкновенно сладок и незаметно крепок до того, что у выпившего только стакан отнимался язык и подкашивались ноги» (Ф. Г. Квитка-Оснотьяненко, «Пан Халявский»).

Тем не менее наши предки в те времена никогда не пили на голодный желудок, а только за едой, совместно с едой.

«На пирах, на праздниках, при обрядах свадебных и погребальных народ пил свои истаринные напитки брагу, пиво, квас и бархатный мед, каждая семья непременно варила к празднику хмельную бражку. Люди достаточные, князь, епископ, пили виноградные вина. Вообще все пили питье домашнее, почти даровое, здоровое, а хотя не могли не встретиться случаи неумеренного употребления питей, но пьянства совершенно не было, пьянство было немыслимо: ряды кабаков, вечно переполненных пьяным людом, не возмущали еще светлого потока народной жизни» (И. Г. Прыжов, «Очерки по истории кабачества»).

Церковь никогда не отвергала вина, тем более что оно использовалось при церковных обрядах как символ крови Христовой. Разрешено было вино и во время постов – обычно в субботу и воскресенье. Игумен Феодосий писал (XI век):

«...иное пьянство злое, а иное – питье в меру, и в закон, и в приличное время, и во славу Божию». Священники говорили: «Святые отцы не возбрали на пити и ясти... но отрekli объядения и пьянства».

Показательно, что еда и питье все еще не разделяются, как никогда они не разделялись по народным обычаям!

Жаль, что историки не придавали особого значения тому, что, как и в каком количестве пили наши предки. Исключение представляли лишь некоторые дошедшие до нас вопиющие случаи пьянства – поистине исторического масштаба.

Так, 2 августа 1377 года ополчение суздальских, переяславских, ярославских, юрьевских, муромских и нижегородских князей было перебито небольшим по численности татарским войском под началом царевича Арапши. Русские ополченцы налегли на пиво, брагу и мордовское пуре (очень пьяный напиток вроде пива), перепились, разбродились и не могли оказать сопротивление. Командующий ополчением князь Иван Дмитриевич Нижегородский утонул со штабом и дружиной в реке, которую и называли Пьяной...

Про победу на Куликовом поле знают все. Но не всем известно, что через два года победитель в Куликовской битве Великий князь Дмитрий Донской бежал из осажденной татарами Москвы (в ночь с 23 на 24 августа 1382 года), поскольку все войско и население перепилось, горожане открыли городские ворота. Хан Тохтамыш перебил пьяных «защитни-

ков» и разорил Москву...

В 1433 году под Москвой Великий князь Василий Темный не только потерпел сокрушительное поражение, но и был взят в плен меньшим по численности войском враждебного князя Юрия Звенигородского. Войско Василия Темного имело в походе немалые запасы крепких напитков, в том числе меда, и перепилось...

Всего три примера, а были и еще, и немало...

Похвастать нечем. Так и слышится знакомое тупое мычание над содеянным и непоправимым: «Вы-ы-пим-м-ши были...»

Кстати, И. Г. Прыжов считал, что водка появилась именно в конце XIV, а не в середине XV века. Была это не водка в настоящем смысле слова, а ее предшественник – «хлебное вино».

Историки отмечают, что в 40-е – 60-е годы XV века происходило огрубение нравов. Массовое пьянство сопровождалось агрессией, ожесточением, что, как пишет В. В. Похлебкин в «Истории водки», прямо говорит о замене традиционных добротных напитков (меда, вина) суррогатами. В XV веке появилось «Слово о высокоумном хмеле и худоумных пьяницах» – отчасти, видимо, народное творчество: «...пьяный человек вместо добра зло творит. Аще бы пил в меру, добро бы ему было». Священники призывали, по учению апостола Павла, избегать «обычая злого пьянства, нелепого запойства».

Время и место происхождения водки не удалось установить точно, хотя дотошный историк В. В. Похлебкин кропотливо исследовал все сохранившиеся материалы о питии в России. Предположительно в одном из Московских монастырей в период между 1448–1478 г.г. появился напиток крепкий и дешевый, который тогда называли «вареным вином» (по технологии винокурения), «зельным вином» (настоянным на зельях-травах). Понятно, что первые десятилетия перегонки браги давали «хлебное вино» крепкое, но с большими примесями сивушных масел, что и вызывало тяжелое дурманящее опьянение.

Собственно говоря, виноградный спирт (перегнанный из вина) привезли в Россию в 1386 году. Употребляли его в виде лекарственных настоек. Этот факт позволяет некоторым исследователям утверждать, что водка – продукт не российский! Сторонники этой версии мало того, что не патриоты, – они не учитывают, что ввезенный спирт был винным, а водка производилась на зерновом, хлебном сырье! Другими словами, не всякий разведенный водой спирт – это водка, хотя такое мнение укоренилось в сознании многих российских граждан...

Сейчас уже почти не спорят о том, что пьянство в России окрепло, распространилось и приняло предосудительный характер с появлением первых кабаков. Надо сказать, что в истории и литературе понятие и название кабака распростра-

нилось и на другие питейные заведения более позднего времени, что создает некоторую путаницу. Даже в современной разговорной речи «кабаками» часто именуют обычные рестораны, но с пренебрежительной интонацией...

«Кабак» – живучее слово, которое никогда не писали на вывесках и неохотно использовали в официальной речи, – благополучно дошло до наших дней. А «корчма» или «харчевня» – мало кто вспомнит, что это за заведения были такие. Язык не обманывает: он сохранил наиболее значимое понятие, а кабаки действительно сыграли чуть ли не основную роль в становлении российского пьянства.

Известно, что первый кабак открыл на Балчуге Иван Четвертый Грозный для своих опричников в 1533 году. Через пару лет «царевы кабаки» по цареву же предписанию возникли повсеместно. Характер питья настолько изменился, что Стоглавый собор в 1551 году уже призывал народ к умеренности! Корчмы были фактически уничтожены как конкуренция кабакам в 1598 году.

Продажа спиртного становилась государственной монополией: простонародью (и крестьянам, и горожанам-посадским) запрещено было готовить домашние напитки.

Дурная слава кабаков основана на Особенностях Продажи в них спиртного. Эти особенности и легли в основу манеры и привычек питья, названных потом «северными». В кабаках не подавали закуски! Впервые еда была отделена от питья, что вопиющим образом противоречило народной мудрости,

объединившей две эти сущности.

За более чем 300-летнее существование кабаков в них не было еды, а если люди пытались поначалу приносить с собой закуску, то их без особых церемоний выталкивали: «Жрать дома будешь!». Справедливости ради надо заметить, что в настоящих татарских кабаках в Казани (откуда, возможно, пришло название), еду все же подавали. По некоторым источникам, кое-какую закуску позже стали продавать и в кабаках – соленую, способную вызвать жажду... Интересно, что соленые закуски так и остались в первых рядах – самыми популярными и востребованными. Хотя жажда здесь вроде бы ни при чем. Кто-нибудь знает случаи, когда водку пили от жажды в буквальном, а не в переносном смысле? Хотеть пить и хотеть выпить – все-таки не одно и то же...

Правда, рядом с кабаками могли быть и харчевни, но закуска дорога к чарке, а не после нее, как и ложка к обеду... В харчевнях (середина XVIII века) подавались щи с мясом, уха, пироги, блины, гречневики, калачи, квас и сбитень – вместо чаю, а спиртного вовсе не было, и с собой его принести было просто не в чем. Навынос можно было купить (практически до 1865 года!) бочку водки или ведро...

Возле кабака бывали и разносчики-торговцы с ягодами, орехами, блинами, пирогами (отсюда и берет начало уличная еда – фаст-фуд!). Да неимущие пьяницы отнюдь не расходовали последние гроши на еду!

Отпускать вино в долг, принимать в оплату вещи, – все

делалось для того, чтобы привязать пьющего человека к кабаку. Не подавалось еды – зато завелись в кабаках карты, табак, женщины...

Бывало, что из кабака люди выходили... голые!

Адам Олеарий, благодаря которому мы многое знаем о российском быте XVII века, описывает случай, как в Новгороде в 1643 году из кабака выходили полураздетые люди. Один «питух» зашел в кабак повторно и вышел из него через несколько часов (можно позавидовать терпению А. Олеария!) в одних подштанниках. На вопрос, кто его так обобрал, человек ответил, что кабатчик: «...ну, а где остались кафтан и сорочка, туда пусть идут и штаны!» При этих словах он вернулся в кабак, вышел потом оттуда совершенно голый, взял горсть собачьей ромашки, росшей рядом с кабаком, и, держа ее перед срамными частями, весело и с песнями отправился домой» («Описание путешествия в Московию и через Московию в Персию и обратно»).

Однако А. Олеарий описывает и московский квартал, где жили иностранцы, называемые «налейками»: «Это название появилось потому, что иноземцы более москвитов занимались выпивками, и так как нельзя было надеяться, чтобы этот прирожденный и привычный порок можно было искоренить, то им дали полную свободу пить. Чтобы они, однако, дурным своим примером не заразили русских... то пьяной братии пришлось жить в одиночестве за рекой» (там же). Видимо, россияне и в те времена не были одиноки в пристрастии

к спиртным напиткам...

Завсегдатаи кабаков были пьяницы из простолюдинов – «голь кабацкая», и из люда городского – духовные лица, подъячие, даже бояре и князья, – так называемые «кабацкие ярыги».

Кабаки часто располагались и на окраинах городов и назывались «росстанями». Кабаки открывались около бань, как необходимая принадлежность. Стало быть, обычай пить прямо в бане, «отдыхать», не доходя до дома, дошел к нам из XVI века. Сегодня сауна почти никем и не воспринимается как просто парилка с водными процедурами.

Существовали даже передвижные кабаки, которые «ездили» по ярмаркам, располагались по праздникам у монастырей, смущая богомольцев.

«...простой народ находил, что ничем так нельзя почитать праздника, как пьянством; чем больше был праздник, тем буйнее был разгул, тем более выбиралось в казну дохода в кабаках и кружечных дворах, даже во время богослужения пьяницы уже толпились около питейных домов; «кто празднику рад, тот до свету пьян», – говорил и говорит народ великорусский» (Н. И. Костомаров, «Домашняя жизнь и нравы великорусского народа в XVI и XVII столетиях (очерк)»).

Борясь с безудержным пьянством в кабаках, правительство завело было «кружечные дворы», где вино (читай: водка) продавалось не чарками, а кружками в 3 фунта воды (около 1,2 л). Заслуживает внимания этот, видимо, впервые

примененный способ борьбы с пьянством: увеличение объема разовой продажи. Но выпивохи находили выход, собираясь компаниями (как впоследствии «на троих»). Некоторые закупали вино ведрами и успешно его перепродавали, организуя тайные корчмы. Содержание нелегальных питейных заведений, разумеется, было запрещено и жестоко наказывалось, но солидные доходы позволяли стерпеть и кнут...

Священнослужители тоже не чурались горячительных напитков. Много пили в богатых монастырях. Монахам выдавали спиртное по мере, но в 1647 году игумен Соловецкого монастыря писал о том, что монахи его меры не пьют за столом, а разносят по кельям и там напиваются... Не одну сотню лет в обиходе были стаканы и кубки с надписью: «Его же и монаси приемлют»...

Как свидетельствуют историки, Василий Блаженный довольно спокойно отнесся к кабацкому пьянице, который не забывает перекреститься перед тем, как выпить. Интересно, что и в начале XX века (а не до сегодняшних ли дней?) сохранилась привычка осенять себя крестом перед тем, как выпить рюмку, этот факт отражен в литературе и свидетельствует о том, что Выпивка Сама по Себе с давних времен стала для россиянина не просто бытовым делом, а обрядом!

Полный сосуд всегда означал изобилие, богатство, здоровье... «Полная чаша» – богатый дом.

По российским традициям стакан, рюмку наливали до-

верху, вровень с краями, то есть «всклень», даже бытовала лукавая поговорка: «Не пьет совсем, а наливает всклень». Для сравнения: другие народы редко пили полными стаканами. Питейные обычаи живучи, но до сих пор вино, например, никогда не наливают до краев бокала, не говоря уж о крепких напитках – виски, коньяке, которые во всем мире наливают на дно объемистого стакана или особого бокала...

Сегодня хозяин, наливая гостю полную рюмку, тем самым желает ему благополучия; случайно переплеснуть считается даже хорошим тоном! Гость, в свою очередь, должен выпить до дна, чтобы «не оставлять зло», показать, что он принимает добрые пожелания. Произнести тост и выпить до дна означает по сути: да сбудется пожелание! Безусловно, это – отголоски древних ритуалов.

В разные эпохи появлялись стаканчики для хмельных напитков с выпуклым дном, которые нельзя было поставить на стол, а в руках долго держать неловко... Поневоле приходилось выпить. Не по этой ли причине вино на Кавказе принято пить из рога?

Некоторые исследователи считают, что обычай обязательно пить «до дна», опустошая посудину, происходит от ритуального питья. С этим можно согласиться отчасти, так как ритуалы были разные. Возможно, при каких-то обрядах надо было выпивать все до капли, а иногда – только пригубить (отпить немного), а остальное принести в жертву. До наших дней дошел обычай «пускать чашу по кругу», что символи-

зирует единение, братание. Но ритуальные напитки не были крепкими, и даже были приятны на вкус, чего не скажешь о водке...

Так что манера Выпивать Залпом характерна все же для крепких спиртных напитков: вино можно пить глоточками, но смаковать водку – очень на большого любителя!

Обычаи наливать полный стакан, рюмку, стопку, чарку, кубок и выпивать до дна самым прозаическим образом возникли и воплотились в кабацких правилах и нормах питьейного поведения: посуда была рассчитана на соответствующую меру. А уж за что уплачено – то и выпивалось сполна, без задержки, и чем быстрее, тем лучше. Заесть-закусить водку, выпитую залпом, все равно было нечем. Более того, чтобы не было сомнений в честности кабатчика и чтобы привлечь в кабак «питухов»-посетителей, им дозволялось и самим отмерять себе вино (читай: водку)! Для отмеривания в кабаках держали специальные «крючки», мерные ковшики с длинными ручками, в которые и наливали водку прямо из-под бочкового крана или черпали из ендовы. Кто же нальет себе неполной мерой?

Между тем в повседневной жизни православный русский человек избегал всяких измерений. Отсюда и приблизительность самых старых кулинарных рецептов, и запрет считать количество изготовленного и съеденного (блинов, пирогов, пельменей). Считалось, будто со «считанного» сохнут... И товар часто отпускался «с походом». А вот для спиртного

было сделано исключение – установлена «мера», и не только для отмеривания при продаже, а мера употребления!

Мера и норма употребления выступают в питейной теме едва ли не на первый план. Понятия разные: сухая, регламентированная, официальная норма – и родная, привычная, согревающая душу мера (которую, как известно, душа знает!)... И к мере, и к норме придется еще не раз возвращаться.

Не надо думать, что кабаки были встречены народным восторгом – их насаждали силой, выколачивая прибыль в казну. И прибыль эта должна была расти с каждым годом!

При царе Алексее Михайловиче в 1652 году Земский собор («собор о кабаках») принужден был ограничить число кабаков (что не состоялось), запретить продажу водки в определенные дни, вовсе запретить продажу ее священнослужителям, отпускать по одной чарке (около 140 г) в одни руки, при этом в три раза повысив цену! Первая в истории масштабная антиалкогольная реформа успеха не имела, как и последующие: ограничения продержались около семи лет.

Реформы Петра Первого и тяжелые войны требовали больших средств, которые проще всего было получить от «питейного дела». Это и подтолкнуло неумолимый рост алкоголизации, а попросту спаивания населения. При Петре Первом солдаты получали ежедневно вино и пиво, а потом и матросы стали ежедневно получать порцию водки.

В купеческой среде входило в обычай отмечать торговые

сделки немалыми возлияниями. При социализме эта традиция свелась к привычке «обмывать» крупные (и не особенно крупные) покупки за неимением других сделок.

В XVII веке указы устанавливали вознаграждение приказным (то есть государственным служащим) в виде водки и вина. Оттуда же и пошел обычай, сохранившийся на века: дополнительно награждать работников и мастеров за хорошую работу водкой либо другим спиртным.

«Не сусли вам, братцы, а в мою голову... по бутылке пи-ва, бархатного, златой ярлык!.. И на всяк день по бутылке, с почину... а как пошабашим – по две бутылки, красный ярлык!... Народишка-то сбродный да малосильный, пропитой... а вот, обласкал их Василь Василич, проникся в них... опосле обеда всем по бутылке бархатного поставил» (И. Шмелев, «Лето Господне»).

Поэтому не надо заблуждаться, что неизменный персонаж советской сатиры – слесарь-сантехник, вымогающий не просто деньги, а бутылку или на бутылку, – продукт нашей эпохи...

В дальнейшем откупная система, введенная Екатериной Второй в 1765 году, вызвала окончательный переход от употребления пива, браги, меда, вина почти исключительно к водке. По указу откупщик, выплатив казне определенную сумму за водку, продавал ее по собственному разумению. Производство и продажа пива и других слабых напитков стали невыгодны государству. Своя пивоварня была почти в

каждом российском городе, а в Москве – сотни. Обложенные высоким налогом, закрылись пивоваренные заводы; пивные заведения были просто запрещены.

С откупной системой исчезает не только пиво, но и наливки, настойки, квасы и меды (имеются в виду не старинные меды, для которых уже давно не доставало сырья, а некрепкие медовухи – медовые браги), «и народ поневоле налегает на одну водку» (И. Г. Прыжов, «Очерки...»).

Вот почему россияне стали предпочитать крепкие напитки, а среди них в первую очередь водку, а вовсе не по причине «холодного климата»! Если задуматься, то не вся Россия отличается особо холодным климатом – разве только на севере европейской части и Сибири. В настоящих северных странах Скандинавии в обычае пить и подогретое пиво, и горячее вино, которые согревают ничуть не хуже холодной водки!

Изменение структуры употребления спиртного заняло примерно 100 лет.

Однако в середине XIX века (точнее, в сороковых годах) появились портерные (пивные) лавки. В них подавали бесплатно к пиву ржаные сухарики и кусочки сыра. За отдельную плату предлагалась закуска – раки, печеные яйца, колбаса... Но к пивным закускам и еде к пиву мы еще вернемся.

Во второй половине XIX века при ресторанах, в театрах, на вокзалах стали открываться буфеты, где можно было наскоро выпить и закусить селедкой или бутербродом. Понят-

но, что и портерные, и буфеты не были доступны пьющим народным массам...

В том же XIX веке появились рюмочные (особенно много их было в Санкт-Петербурге), которые были призваны заменить трактир для тех, кто не хочет обедать или ужинать. В рюмочной могло даже не быть сидячих мест, но можно было выпить и закусить, и даже спросить газету.

«Положение о питейном сборе» 1861 года призвано было отменить откупную систему; вводились патенты на право производства и торговли спиртным и акцизные сборы с количества спиртного. Предусматривались три вида питейных заведений:

- с продажей распивочно и навынос, без торговли горячими закусками (бесплатная закуска ограничивалась кислой капустой, куском соленого огурца или черного хлеба с солью);
- с продажей только навынос;
- с продажей только распивочно, но обязательно с горячими закусками.

Количество этих заведений увеличилось в 1863 году втрое!

«Вошедшие жадно проглатывали стаканчик водки, аппетитно крякали, топчась на одном месте, и снова уходили вон, а не то поднимались по крутой лестнице в верхнее отделение трактира» (И. В. Федоров-Омулевский, «Без крова, хлеба и

красок»).

Разумеется, откупная система долго не сдавала своих позиций, В. В. Похлебкин отмечает, что ее отмена затянулась почти на полтора десятка лет («История водки»).

В 1863 году введена акцизная продажа водки и передано частным лицам право на ее производство. Водка сильно подешевела и за год (1864 г.) ее продали (и выпили!) в два раза больше! При этом качество водки только ухудшилось, потому что на частных винокуренных заводах никто не был в нем заинтересован.

«Кабак – это что-то вроде установления, омерзительнее которого трудно что-нибудь себе вообразить. Вокруг кабака растет одичалое племя, которое отдает кабачнику всю свою душу и которому положительно ни до чего нет дела». (М. Е. Салтыков-Щедрин, «Убежище Монрепо»)

К 1868 году в России было полмиллиона кабаков... Очевидно, что в них насильственно насаждались самые скверные питейные привычки.

Вот что пишет Н. В. Успенский (1837–1889 г.г.), сам всю жизнь страдавший от пьянства: «В этом селе установлены были целые четыре праздника в году в честь разных угольников, поэтому четыре раза в год к кабаку... устремлялись многочисленные ватаги мужиков с жбанами, сулейками и ведерными бочонками, кроме разных побочных случаев, например, свадеб, крестин, похорон, вызывавших подобные же приливы доходов в кабак («Федор Петрович»).

Владельцы винокуренных заводов в конкурентной борьбе шли на меры неординарные, в результате чего не только страдали записные пьяницы, но и грубо приобщались к спиртному люди малопьющие или вовсе непьющие.

«Видел новый-то кабак? Ну, так сиделец дешевое вино объявил: по четыре копейки шкалик. Раньше было оно по шесть копеек, а теперь вдруг четыре объявилось. Ну, народ и рванулся...» (Д. Н. Мамин-Сибиряк, «Дешевка. Из летних экскурсий по Уралу»).

Далее, как пишет Мамин-Сибиряк, на другом конце деревни, в другом кабаке объявили цену в три копейки за шкалик, и весь народ с попавшейся под руку посудой переместился туда. Конкуренты снизили цену до двух копеек, а когда цена дошла до копейки, народ набирал водку даже в шапки, ликуя, что «привел Господь отведать дешевенького»...

«Кто-то успел дать знать на поля работавшим мужикам, и они со всех сторон неслись к деревне, кто верхом, кто пешком. (...) По улице шатались пьяные женщины с грудными ребятами на руках, валялись в пыли старики; галдели мальчишки, пьяные безобразием больших. Картина получалась неопишуемая, единственная в своем роде...» (там же).

Легко представить, что такая картина наблюдалась во многих местах, где сталкивались интересы двух и более винопромышленников.

В 1884 году был создан технический комитет, обязанный контролировать качество водки, членом которого был и Д.

И. Менделеев. Сам Д. И. Менделеев, по свидетельствам историков, водкой никогда не увлекался и плохо знал ее вкус.

В 1885 году были утверждены «Правила о раздробительной продаже напитков», которые предписывали продавать спиртное в трактирах и на постоянных дворах с обязательной подачей еды. Но на закуску стали предлагать символически тот же хлеб или печеное яйцо, а «питухи» по-прежнему экономили деньги, тратя их преимущественно на выпивку.

Тогда же попытались перейти на бутылочную торговлю, чтобы приучить людей пить дома, за столом. Но переход был остановлен нехваткой бутылок! А бутылочное производство было налажено только к концу XIX века. В. В. Похлебкин в своем последнем интервью (декабрь 1999 года) упомянул, что в России не было бутылок до 1902 года, а в кабаке можно было купить ведро водки (12 литров). «Вина к празднику разве какой-нибудь бедный купит полведра, но уж менее полведра никто не покупает» (В. В. Селиванов, «Год русского земледельца»)..

Несколько сдержали распространение пьянства правительственные постановления, в 1885 году разрешившие крестьянским обществам закрывать кабаки. В результате в Орловской, Курской, Симбирской и других губерниях количество сельских кабаков уменьшилось примерно в двадцать раз! Показательно, что в крестьянских общинах пьянство не столь укоренилось, раз крестьяне «всемирно» закрывали кабаки! Объяснялось это не в последнюю очередь тем, что

крестьянство, в отличие от городского рабочего люда, имело более крепкие религиозные и семейные традиции и налаженный быт, простую, но здоровую пищу.

Но надо учесть и то, что кабатчики выплачивали обществу, крестьянскому «миру» неплохие деньги за разрешение открыть питейные заведения. На эти средства строились, например, некоторые административные и общественные здания.

14 мая 1885 года законодательным путем закрыли около 80 тысяч кабаков по всей России. Вновь созданные винные лавки торговали спиртным навывнос.

У А. П. Чехова в рассказе «Надлежащие меры» действующие лица спускаются в «Ренсковый погреб вин и водок»: «Надзиратель кивает сидельцу, и на столе появляется бутылка.

– Жаль, что закусить нечем, – говорит торговый депутат, выпивая и морщась. ...» (Ясно, что вино «на разлив» в лавке подали в нарушение правил).

Распивочные заведения обязательно должны были подавать посетителям закуски. Вместо закрытых кабаков открылись трактиры с простой едой, но народ по привычке на закуске экономил, а пил водку большими порциями на голодный желудок.

Очевидно, что для формирования привычки пить без закуски времени было более чем достаточно, и такая привычка сформировалась, и закуска стала необязательной, и день-

ги на нее расходовались по остаточному принципу! Уже в советские времена обычной была закуска, которую «дали на сдачу»... С. Довлатов вспоминает:

«...старые работяги мне говорили:

– Сбегай за водкой. Купи бутылок шесть. Останется мелочь – возьми чего-то на закуску» («Записные книжки»).

До 1890 годов водку продавали распивочно чаркой по 120–150 г, а навынос – только ведром 12–14 литров!

Тем не менее Россия в начале XX века была на одном из последних мест в Европе по количеству выпитого! Во Франции пили в 7 раз больше, но вина, а в России как тогда, так и сейчас преобладала водка – до 90 % потребления. Получается, что пили меньше, а пьянства было больше, регулярное умеренное потребление никак не давалось русскому человеку... Налицо причина пьянства была не в количестве, а в характере питья.

В 1894 году Александр Третий восстановил государственную монополию на водку и произвел еще одну реформу: в казенных лавках («казенках») водку можно было продавать только на вынос и в закупоренной посуде.

«Дедушка взял деньги и тут же, ...пошел в монополюшку и купил за шесть копеек голубой шкалик с красной головкой. Он ободрал сургуч о специальную терку, прибитую на акации возле питейного заведения, и трясущейся рукой выбил пробочку, завернутую в тонкую бумажку.

Он одним духом вылил в горло водку и «вместо закуски» вдребезги трахнул о мостовую тонкую посуду, хотя мог бы получить за нее копейку залога» (В. П. Катаев, «Белеет парус одинокий»).

Кабаки отжили свое время!

Но... более чем трехсотлетняя Привычка не могла быть искоренена Волевым Решением. У казенных лавок появились услужливые люди со стаканами напрокат. Водка откупоривалась и выпивалась тут же... Эту славную традицию продолжили в советское время бабушки, предлагавшие стакан в обмен на пустую бутылку, иногда за несколько копеек. Из автоматов с газировкой тогда же с непреодолимым постоянством исчезали общественные стаканы...

Монопольная продажа не уменьшила пьянство, а загнала его в подполье в виде продажи нелегальной и сделала обычным в домашнем быту (то есть доступным для женщин и детей). В то же время завсегдатаи кабака выбрались на улицу и пьянство стало публичным, и от этого более заметным и неприглядным. Очевидно, с того времени и стали валяться на улицах, под забором и в канавах пьяницы, как прежде в кабаках: где выпил, там и уснул.

Как указывают И. Курукин и Е. Никулина со ссылкой на социологический опрос, проведенный в начале XX века, «богатых не видно, они берут вино четвертями и пьют в своих домах. А бедный у винной лавки – без закуски вино-то продают и стакана не дадут. Поневоле всякий будет пьяни-

ца, если пьет из горлышка» («Повседневная жизнь русского кабака от Ивана Грозного до Бориса Ельцина»).

Употребление такого крепкого напитка как водка, залпом, на голодный желудок и большой порцией, представляло (и представляет!) серьезную опасность. Поэтому во все времена оставалось высоким число «опойных смертей».

С заметными социальными последствиями питья в XIX веке появились и первые серьезные труды о пьянстве в России.

В начале XX века в России начало развиваться антиалкогольное движение – пожалуй, раньше всех в мире. Хотя адвокат Анатолий Кони, говоря о проблеме пьянства, отмечал, что «среднее душевое потребление водки в России составляет 0,61 ведра в год на человека». Но Россия занимала девятое место, а «на первом месте стоит Дания, где приходится 1,72 ведра на человека». Тем не менее с 1911 по 1913 год потребление водки выросло на 17 %...

В августе 1914 года, с началом Первой Мировой войны Николай Второй запретил продажу крепких напитков (водки), а затем вина и пива. И с 1915 и в 1916 году расцвело самогоноварение, народ пил политуру, денатурат и прочие суррогаты и травился, как и семьдесят лет спустя... А такую ситуацию можно было предвидеть и в 1915-м, и – тем более! – в 1985-м!

КТО УМЕН,
А КТО ДУРАК!
ОДИН ЗА КНИГУ,
ДРУГОЙ
В КАБАК



До Октябрьского переворота все же меньше пили крестьяне, старообрядцы, мусульмане; верующие люди еще помнили, что «злое пьянство» не угодно Богу... Другими словами, значительно ограничивала пьянство религия и еще раз религия. После революции все сдерживающие факторы ослабли настолько, что во время разрухи продовольствие в деревнях (зерно, картофель) вовсю шло на изготовление самогона. «...пусть наш рабочий товарищ оставит черный кислый хлеб и кушает наш первый первач!» (А. Платонов, «Впрок. Бедняцкая хроника»).

Советская власть громила церкви и уничтожала вековые обряды и традиции. Но «свято место пусто не бывает», и на этом запустении легко утвердились выпивка, пьянство в качестве атрибутов любого нового обряда или праздника.

В 1922 году была разрешена продажа вина, в последующие годы – более крепких настоек (до 30 % крепости), а в 1925-м вновь введена водочная монополия и разрешена продажа настоящей водки крепостью 40 %.

Индустриализация нуждалась в «пьяных деньгах», а коллективизация, оторвав крестьян от земли, порождала новую потребность в спиртном.

В годы Второй мировой войны спирт и водка повсеместно использовались на фронте («боевые сто грамм»), а фактически ежедневная порция спиртного бывала побольше. Фронтовики втягивались в регулярное употребление спиртного,

но это было, видимо, наименьшим злом в порой нечеловеческих условиях...

После войны народная любовь к крепким напиткам не уменьшилась. Е. А. Брюн, главный нарколог страны, не без оснований считает, что сегодняшний алкоголизм в России – последствия празднования победы в 1945-м...

Классические рюмочные – те, где пили стоя, поставив стакан и закуску на полочку, идущую вдоль стен, или на круглые высокие столики. Пили водку, коньяком и портвейном чаще всего пренебрегали. Закусывали бутербродами. В Ленинграде на каждый из пятнадцати районов города приходилось по 100 (!) рюмочных, бутербродных, закусочных, буфетов – заведений, где продавали спиртное «в разлив». Рюмочные посещали все слои населения – это были приличные заведения и, в отличие от ресторанов, общедоступные.

В 1958 году советское правительство решило сократить пьянство, запретив продажу водки в разлив. Как исключение, крепкие напитки подавались в ресторанах, причем все три ценовые категории ресторанов имели высокие наценки на спиртное. Советское государство очень настаивало на закуске, но все происходило «с точностью до наоборот».

Отчуждение алкоголя и еды совершило второй виток со времени открытия кабаков! В старину нельзя было приносить еду в кабак, а в советское время предприятия общепита украсились табличками: «Приносить и распивать спиртные напитки строго воспрещается». Что в лоб, что по лбу:

пьющим людям, которые не силах были потратиться на ресторан, ничего не оставалось, как пить на улицах, в подъездах, скверах, в подворотнях, на детских площадках... Тогда же стали выпивать «на троих», потому что водку в мелкой расфасовке – «чекушки» и «мерзавчики» – быстро перестали продавать. Точнее, пропали они из продажи с конца 70-х годов: «мерзавчики» емкостью 0,1–0,125 л и «чекушки» по 0,25 л. Пьяницы стали объединяться, как и в далекие времена «кружечных дворов», и так же выпивать помимо еды.

Действуя методом «от противного», весьма целесообразно было бы наладить постоянный выпуск крепких напитков в мелкой посуде (эта тема и сегодня актуальна!), чтобы тот, кто не уверен в своей выдержке, мог купить то количество спиртного, которое соответствует его мере, разовой норме. Вадим Дробиз, много лет назад изучив некоторые аспекты алкогольной проблемы, назвал эти бутылочки «пробниками», по аналогии с духами.

...Поллитровая бутылка водки прекрасно делилась на троих как по деньгам (по одному рублю), так и по объему (около 160 мг на человека). На сдачу обычно давали плавленый сырок за 12 копеек, который с тех пор и упоминался в фольклоре как классическая закуска. Хотя сами участники такого банкета предпочли бы соленый огурец.

«Под лестницей как было насвинячено, так все и оставалось: окурки, стекло, железные пробки, коробки от спичек и сигарет, рванье бумаги и фольги, растоптанные селедочные

головы, куски хлеба. Здесь же, на газете, постеленной на пол, со всеми удобствами расположился посетитель: стакан, унесенный из автомата, в расковырянной фольге мертвое сечение плавленого сыра, надкушенное яблоко и темная, мрачная бутылка бормотухи с потеками на наклейке» (В. Астафьев, «Печальный детектив»).

В 1960-е годы вновь открыли рюмочные, чтобы прекратить повсеместное пьянство на улицах. Рюмочные со своими 100 граммами водки плюс бутерброд – за все пять рублей «старыми» или полтинник (50 копеек) после 1961 года, – могли отчасти спасти положение. Они позволяли не только быстро и недорого выпить рюмку водки тем, у кого не было денег на бутылку и на еду, а еще эту водку закусить.

Но в скором времени закуску стали предлагать за отдельную плату! Отдельно продаваемая закуска позволяла на ней сэкономить! И пьющие люди... догадайтесь с трех раз, в пользу чего они снова делали выбор! Несколько спасало положение то, что поначалу в рюмочных запрещено было продавать напитки без закуски.

Рюмочные – как раз те заведения, которые благодарные посетители правильно называли «забегаловками». Со стиранием граней между рюмочными и прочими общепитовскими «точками» забегаловками стали называть столовки, кафе и буфеты. Назначение рюмочных и смысл их гуманной деятельности постепенно утратились...

Были заведения гораздо попроще. «Как теперь называют-

ся такие заведения, не знаю. Раньше они назывались рюмочными. Но рюмок теперь нет. Есть пластиковые стаканчики. В рюмочной партия и правительство обязывали сопровождать рюмку каким-нибудь бутербродом. Теперь это ограничение свободы выбора тоже упразднено. В стаканчиковой бутербродов не держат. Поэтому многие покупают карамельку» (С. Брутман, «Статуя свободы с карамелькой в руке»).

Но они все же сохранились до наших дней, особенно в богатом традициями Санкт-Петербурге, где рюмочных всегда было больше, чем в Москве, и цены доступнее. В конце 2012 – начале 2013 г.г. журналисты, не сговариваясь, обошли несколько питерских и екатеринбургских рюмочных. Правда, количество их сильно уменьшилось: в Екатеринбурге можно пересчитать по пальцам, а в Петербурге «много» – штук пятьдесят... Но они все еще были доступны – 100 граммов с бутербродом стоили 100 рублей.

Что новенького? В последние годы в рюмочных появились и горячие закуски, и вообще приличное меню! Цены, конечно, уже не те.

Средняя рюмочная в Москве, например, предлагает:

Селедка с отварным картофелем – 430 руб., дюжина пельменей – 560 руб., борщ – 490 руб. Самое дешевое блюдо – куриный бульон с пирожками за 290 руб. Набор «Закуска под водку № 1»: за 490 руб. бородинский хлеб с бужениной, салом, малосольной семгой, селедкой и килькой с яйцом.

Водка – от 190 до 730 руб. за 50 мл, чача – 430 руб. и са-

могон – 350 руб.

Эти заведения по сути не меняются, – люди по-прежнему заходят, чтобы быстро выпить и быстро закусить, не засиживаясь. Посетители – в возрасте, близком к пенсионному. Кое-где напитки подают не в пластиковой посуде, а в бокалах, и посетители располагаются не за стойкой-полочкой, а за обычными столами... (Цены приведены на начало 2023 года, можете пересчитать на сегодняшние!).

В целом неплохо, хотя существует некоторый крен в сторону удорожания и ресторанных претензий, что дискредитирует саму идею доступной рюмочной и превращает ее в пафосное заведение...

«Пельмени из Мяса Алтайского Марала», – так в меню Санкт-Петербургской недешевой рюмочной! Можно подумать, эту самую книгу с Заглавными буквами в рукописи читали! Вы когда-нибудь марала ели? Способны отличить его от говядины, баранины, сайгачины, козлятины, оленины, ослатины и конины, а также кролика и суслика? Возможности повара безграничны. Уже передумали переплачивать? Правильно.

Это к слову.

Остается только повторить: **если закуска предлагается за отдельную плату, на ней опять будут экономить!**

А вот и новенькое: в 2016 году депутаты приняли законопроект о запрете рюмочных в жилых домах. Может быть, им там и не место, однако клиенты рюмочных не в этих ли домах

обитают? Реализовывать алкоголь можно будет теперь только в тех местах общественного питания, где есть минимум 6 столов, 24 стула, туалет, раковина и собственное производство продуктов питания. В 2017 году заведениям общепита в жилых домах не выдавали лицензии на продажу спиртного. Но еще в 2018 году такие «избы-бухальни» существовали, порой без вывесок... Наши предки, в отличие от нас, не стеснялись расстоянием: жителям с. Бутищева (1890-е годы) «надо было бегать за водкой десять верст, что, разумеется, несколько не отрезвило бутищевцев. Некоторые даже находили, что так лучше. «Оно даже довольно приятно – с проходкой!» (И.Н.Потапенко, «Шестеро»).

Обозревая окрестности, можно отметить, что объединение еды и закуски опять отодвинется, и о бесплатном бутерброде или огурце к рюмке водки останется только мечтать...

Нелепые издевательские меры в очередной раз повлекли за собой рост пьянства – к застойным семидесятым годам употребление спиртного выросло до 6,7 л на человека в год.

В 1977 году была предпринята попытка увеличить производство пива и сухого, а затем крепленого (весьма гадкого и опасного) вина, но население по-прежнему предпочитало водку! Вообще из истории видно, что попытки перевести народ на употребление слабых и «более здоровых» напитков приводили к еще более свирепому пьянству.

Ни с чем не сравнимые по идиотизму решения и действия

советского правительства в печально известном 1985 году извели под корень не только тысячи гектаров садов и виноградников, разгромили виноделие, пивоварение и ликеро-водочное производство. Вот как описывает А. Терехов («Крепость России») судьбу одного из многих ликеро-водочных заводов:

«Завод чах. Усох в четыре раза выпуск. Оживал два раза в неделю. Народ расходился, задущенный зонами трезвости. ...Во дворе гусеничный трактор давил бутылки. Запасы трав (82 имени трав набирали!) хотели отдать хоть в колхозы, да коровки зубровку и зверобой жевать не стали. Приказали: жгите! Жгли.

Директора потащили в столицу: ты почему 20 ящиков дал сверх плана? Билет положишь! Значок депутатский сорву! Демонтируй завод! Сироп варить будешь! Директор вздыхал: заводу – век. Восстановить ни у кого ума не хватит. Сироп варили в заводских подвалах. Сироп – нарасхват. Народ из него самогон гнал».

Конец цитаты.

Дешевого самогона было выпито в год по 3 литра на душу (помимо легально добытой в очередях водки), в пересчете, как водится, на чистый алкоголь, а еще 1 млрд. флаконов одеколona, лосьона и прочего парфюма, а еще 900 тыс. литров стеклоочистителя!

В Молдавии из 210 тыс. гектаров виноградников вырубili 80 тыс. гектаров, в Украине – 60 тыс. гектаров... Сбор

винограда соответственно сократился с 850 тыс. тонн до 430 тыс. Правда, по данным Е. Лигачева, одного из зачинщиков кампании, винограду собрали 5,9 млн. тонн против доалкогольных 5,8 млн. тонн – но позвольте усомниться!

Вырубленные виноградники, в том числе уникальные коллекционные сорта, составили 30 % по сравнению с 22 %, погибшими во время Великой Отечественной войны! В их числе был уничтожен и сорт винограда «эким-кара», из которого делали знаменитое вино «Черный доктор»...

Результаты многовекового труда человеческого были стерты с лица земли! Безответная виноградная лоза, вздрагивавшая под топором и покорно легшая под гусеницами трактора... (Кому наплевать на чью-то виноградную лозу – попробуйте вытолкать за балконную дверь хотя бы квелое лимонное деревце, еще бабушкино, и перестаньте поливать. Для сравнения).

Антиалкогольная пропаганда переживала небывалый подъем. Чего стоили «безалкогольные» свадьбы и дни рождения с водкой в самоварах и чайниках!

Не отставали от общих тенденций и литераторы, спешно вымарывая алкогольные эпизоды из готовых к печати произведений. А иногда запросто в них заменяли водку... пивом: выпил герой пива (его же и разливали в рюмки!), крикнул, занюхал хлебом... (В. Ширяев, «Не забыть тебя, Земляничная», Коми книжное издательство, 1985 год). Хороший сибирский писатель Б., охотник и рыбак, вдруг берет с собой

в холодную сырую погоду для согревания... пиво. Чиновничье самодурство всемогуще и всеведуще.

Тогда было не смешно. Да и сегодня не очень.

Считается, тем не менее, что в 1985–1990 годы антиалкогольное постановление спасло жизни более чем 1 200 000 человек (по некоторым данным: свыше 600 тыс.) принудительным сокращением выпиваемого спиртного! Поверим советской статистике и порадуемся за выживших сограждан... Вот только те, кто опрометчиво нахлебался суррогатов, – их вычитать из числа спасенных или они уже учтены?..



Опыт показывает, что цифры приводить почти бесполезно: по своим масштабам они с трудом укладываются в го-

ловах. К тому же прошло довольно много времени, многое подзабылось даже участниками событий... Что касается виновников, ныне здравствующих, то им никто не предъявил и не собирается предъявлять обвинения хотя бы в преступной халатности, повлекшей и неисчислимы убытки, и реальные человеческие жертвы – те, упившиеся дряни, которым было не до статистических данных. Отделались виновники, как всегда, наивными оправданиями: «Да, мы недостаточно продумали... Ошибались... Не все учли...» И даже циничным: «Никто никого не заставлял глотать суррогаты алкоголя или вместо питья водки нюхать клей!»

«Сухой закон» в США породил мафию, а в 1985 году в том же положении оказалась и наша страна. Отсюда можно начинать отсчет истории организованной преступности...

Стоит сделать небольшое отступление и рассказать о зарождении мафии подробнее, чтобы были понятней и события, происходившие в России.

16 января 1920 года вступила в силу Восемнадцатая поправка к Конституции США о введении сухого закона, запрещающего импорт, производство и продажу любых напитков крепче 0,5 градуса. Это была не первая попытка введения запрета на алкоголь. С 1846 по 1855 год сухой закон вводился в тринадцати штатах США, но впоследствии его отменяли и объявляли «антиконституционным».

Но в основе этих процессов лежали вовсе не соображения

общественной нравственности. Владельцы аптек продвигали на рынке альтернативу спиртному – тонизирующие микстуры, в состав которых входила кока. В то время бутылка кока-колы, стоившая 25 центов, содержала в себе солидную дозу наркотика. Но эффект от рекламной кампании и массовый сбыт тонизирующей микстуры были возможны при одном условии: надо было провозгласить «вне закона» главного конкурента – виски.

Благодаря местным сухим законам аптекари получили возможность расширить предприятия. В немалой степени за счет торговли кокаином американская аптека превратилась в торговый центр, объединявший в себе магазин, закусочную и заправочную станцию.

Не менее серьезное воздействие на принятие сухого закона оказали события в Европе. В 1917 году, после вступления США в Первую мировую войну, было предложено запретить продажу спиртного военнослужащим. Кроме того, алкогольная промышленность потребляла очень много зерна. Правительство поддержало общенациональный запрет на производство спиртных напитков. Если верить американской статистике, было закрыто 236 водочных и 1092 пивных заводов, 177 790 различных питейных заведений.

Казалось бы, все шло прекрасно. Произошло оздоровление общества. Число арестов уменьшилось, число заключенных сократилось. Преступность в США снизилась на 70 %! Но на фоне снижения Бытовой Преступности резко по-

шла в гору Организованная Преступность, быстро выросла сеть подпольных питейных заведений. Нелегальное производство и контрабанда спиртного стали приносить огромные прибыли. Благодаря «лазейке» в законе, выработка подпольного алкоголя под видом медицинского спирта и технических жидкостей в 7–8 раз превышала официальное производство спирта. Для ввоза контрабандного спиртного были созданы специальные флотилии: перевозили виски из Канады, ром из стран Карибского бассейна. Для расширения контрабандного бизнеса требовалось заручиться поддержкой преступного мира. К концу 20-х годов гангстеры свели действие закона на нет. Доход мафии от подпольной продажи спиртного превысил 2 миллиарда долларов в год. Именно контрабанда спиртного во времена сухого закона стала основой первоначального капитала политической династии Кеннеди.

Наконец, под давлением общественности в 1933 году была принята Двадцать первая поправка к Конституции США об отмене «сухого закона»...

В России «реформы» 1985 года хватило ненадолго, всяческое питье стало вновь доступным...

Не с этой ли, с позволения сказать, бурной деятельности, не с этих ли бесчинств, названных сухим словом «мероприятия», начался новый виток вполне безобразного и бездумного поглощения всего, что льется и что горит, приведший к

тому количеству спиртного на человеческую душу, за которым уже – гибель нации? Не считая душ, загубленных сразу... А от суррогатов алкоголя ежегодно погибало 30–40 тыс. человек, а в связи с подорожанием легальной водки и сокращением ее продажи на 20 % прогнозируют рост этого числа в 1, 5 раза. В январе 2013 года главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко заявил, что ежегодно от отравлений алкоголем в России погибают уже 75–80 тысяч человек. Некоторые ожидаемые цифры: 300 млн. л суррогатной водки будет выпито в 2013 году, а к 2015 году это количество возрастет до 1 млрд. .

Дожили и пережили. Еще некоторые цифры.

В 2016 году от суррогатов погибло 10 тысяч человек.(Об этом еще и немного далее!)

Кабацкая манера пить водку, не закусывая, вполне прижилась в бытовой культуре маргиналов – вернее, составила ее неотъемлемую часть. Никого не удивляют показываемые в телевизионных сюжетах запущенные жилища-логовища, со всеми приметами многодневной пьянки – бутылками, стаканами, окурками, – но без признаков пищи, помимо неопознаваемых комков и незначительных ошметков...

Не зря академик Чазов в 2010 году выступал против антиалкогольных кампаний!

А раньше, 12 августа 2009 года, Д. Медведев сказал: «Надо сделать так, чтобы люди сами захотели отказаться от спиртного и начать вести здоровый образ жизни».

Сегодня уже ясно, что Запретительные Меры не только не действенны, но и губительны. Возможно и нужно применять разумные Ограничительные Меры (продажа спиртного в определенных местах и в определенные часы; лицам, достигшим 21 года и т. д.), если они не носят драконовского характера.

С 1 января 2013 года введен запрет на продажу алкоголя с 11 вечера до 8 утра, а повсеместным уличным киоскам теперь вовсе запрещено его продавать. Пиво также потеряло статус «пищевого продукта», что поместило его под те же правила продажи, что и другие, более крепкие напитки.

Ужесточились и другие правила продажи спиртного, в том числе пива: запрещена продажа в детских, образовательных, медицинских организациях, на спортивных объектах, прилегающих к ним территориях, на остановках общественного транспорта и автозаправках, рынках, вокзалах, аэропортах и т. д.

За последние годы внесены изменения в Уголовный кодекс и Кодекс об административных правонарушениях РФ: стало суровее наказание за вовлечение в пьянство несовершеннолетних, производство поддельного алкоголя, подделку акцизных марок и т.п. Теперь виновные могут не отделаться штрафами, пусть и огромными (источник: <https://alkomir.net/zakon-o-prodazhe-alkogolya-v-rossii-v-2018-godu/>).

С 01 января 2019 года действуют и новые дополнения:

- запрещена реклама продажи алкоголя в Интернете;
- строго регистрируется оборудование для, производства спирта;
- гражданам запрещается перевозить более десяти литров немаркированного спиртного;
- контроль за продажей спиртного осуществляется системой ЕГАИС!

С этим не поспоришь.

Но этого и явно недостаточно – меры эти вспомогательные...

Одновременно надо приобщать людей к Культуре Пития, отдавая себе отчет в том, что дурные питейные привычки насаждались веками, и скорейшим образом привить хорошие не получится.

Российское питейное поведение отличается еще и тем, что процесс пития часто уступает место скорейшему наступлению результата.

Опьяняющие напитки укоренились в быту и стали регулярно употребляться в ритуалах и обрядах. При этом процесс употребления объединялся с результатом, «поглощая» его!

Приподнятое настроение и радостные эмоции ассоциировались у выпивающих людей не с Напитками, а с Ритуалом в целом!

До наших дней дошел практически один обряд – прича-

щение (евхаристия) – одно из главных Святых таинств христианства. Оно ведет свое начало от языческих ритуалов и символизирует пресуществление (превращение) хлеба и вина в плоть и кровь Христову...

Именно с разделением процесса питания и результата стало возможным и Злоупотребление Спиртным!

О каком традиционном неторопливом застолье, с едой и беседой могла идти речь в кабаке, когда кабацкие правила позволяли только опрокидывать чарку за чаркой, насколько хватит денег! Быстрое опьянение не располагало к продолжительным посиделкам. Процесс питания сводился к заглатыванию водки, и чем быстрее, тем лучше, – водка дрянная, еды нет, – только бы дух перевести!

Такое питание само по себе не могло принести удовлетворения, зато Результат был Оглушающим! С тех пор и повелось недоуменное: «Зачем пить, если не пьянеть?»

Саша Черный так высказал свое мнение о том, что в России пить не умеют:

«Цель одна: скорей напиться...

Чтоб смотреть угрюмо в пол

И. качаясь, колотиться

Головой о мокрый стол...» («Русское»).

Поскорей напиться – для пьяниц, поскорей набить брюхо – для обжор... С этой же точки зрения можно рассматривать и занятия любовью... Не зря Саша Черный говорил о том, что пить надо, как любить!

Замена процесса результатом определяет для пьющего человека и выбор напитка. Конечно, скорейшего и более быстрого опьянения можно достичь сравнительно небольшой дозой крепкой водки или самогона, а это предпочтительней 2–3 стаканов вина, да и обходится дешевле! Стремясь успешней достичь результата, россияне давно не гнушаются использовать вино и пиво в дополнение к водке. А после печальных событий 1985 и последующих лет широко применяли... дихлофос, брызгая его в пиво при нехватке водки...

После отмены государственной алкогольной монополии в 1992 году начался массовый завоз из-за границы дешевого, порой технического спирта. Достаточно вспомнить печально известный спирт «Роял» крепостью 96 %! Спирт и водку можно было купить круглые сутки и по любой цене, как говорится, «на любой карман», все спиртное сильно подешевело, и народ, что называется, «дорвался»: в 1994–1995 годах выпивалось до 15–18 литров спирта на человека в год.

Считается, что после кризиса 1998 года водки стали пить меньше из-за дороговизны, а больше употреблять вина, пива, изменив тем самым к лучшему структуру потребления. Выросла вновь сразу после кризиса популярность водки в бутылках маленького объема. Народ стал экономить и водку пить в одиночку. Но вернее будет сделать вывод, что увеличилась доля «паленой», нелегальной водки и самогона...

Количество спиртного, потребляемого в России на человека в год – употребленного в 2008–2010 годах, – определяется в 15 л чистого алкоголя, в 2011 году – 11,9 л, что все равно не соответствует действительности.

По данным опроса, проведенного в январе 2013 года Всероссийским центром изучения общественного мнения, россияне стали употреблять меньше алкоголя. За три года число выпивающих несколько раз в месяц снизилось с 41 % до 33 %, а число россиян, заявляющих, что они вообще не пьют, увеличилось с 24 % до 33 %. Однако это – далеко не объективные данные!

Потребление алкоголя в России с 2010 года снизилось с 18 литров до 15,6 литра в 2012 году и в 2013 году до 13,5 литра на душу населения по подсчетам статистиков и главного нарколога Минздравсоцразвития Евгения Брюна. Уменьшение на 4,5 литра за три года!

По данным ВОЗ в 2014 году в России на душу населения старше 15 лет приходится 15,1 литра чистого алкоголя в год, причем мужчины потребляют 23,9 литра, а женщины – 7,8 литра.

По данным Минздрава РФ (апрель 2015 г.): среднечеловеческое потребление алкоголя с 2008 по 2014 год снизилось с 16,2 литра на душу населения в год до 11,78 литра.

Вообще данные разнятся: с 13,6 л (13,5 л) в 2015 г. потребление упало до 11,6 л (декабрь 2016). а в 2017–2018 г.г. – составило «около 12 л». Или: каждый россиянин в 2016

г. выпил 15,1 л спиртного, а женщины наполовину меньше – 7,8 л.

По данным ВОЗ (учитывают лишь взрослых) потребление алкоголя на душу населения в России составляло в 2016 г. 16,2 л, в 2017 г. – 15,8 л в 2018г. – около 16,2 л на начало года и по итогам – 15,1 л на человека.

Прогресс налицо? Да, если забыть о продаже «левого» алкоголя, самогоне, «бормотухах», аптечных настойках и спиртосодержащих жидкостях хозяйственного назначения. Если забыть о том, что покупательная способность населения тоже снизилась, значит, суррогатов стали употреблять больше. Если не думать о том, что за эти годы попросту скончались некоторые наши граждане, суррогаты употреблявшие... Если не думать о том, сколько человек курят смеси-спайсы, употребляют наркотики, – эта категория населения к спиртному довольно равнодушна!

И мало утешает такая статистика, если задуматься.

Сегодня учитывается официально произведенная продукция. Но кто-то выпивает и огромное количество подпольного и просто неучтенного спиртного, в лучшем случае произведенного дома, «для себя». Это означает, что качество алкоголя хотя бы сносное, поскольку самогон все же предпочтительней жидкости для мытья стекол, «незамерзайки» и тому подобного. Повышение акцизов на водку в 2012 году на 30 % уменьшило ее потребление. А как при этом быть с ростом производства подпольного спиртного и опять же

самогона. В 2015 году нелегальное производство водки, по оценке экспертов, составляет около 44 %...

Статистические данные о сокращении потребления разных спиртных напитков (за три квартала 2016 г. на 1,6%) касаются только акцизного алкоголя, а каково потребление нелегального?

В 2016 г. в некоторых регионах по инициативе одного московского бизнесмена появились автоматы по продаже... настойки боярышника, иногда под видом косметического лосьона! Пузырек объемом 99 мл (меньше запрещенных 100 мл) – вот он, известный «фанфурик» без акцизов, «для наружного применения». Суррогаты алкоголя стали доступны всем поголовно, в любое время суток и дешевле, чем в аптеке! В декабре 2016 г. большой резонанс вызвал беспрецедентный случай отравления суррогатами около сотни человек в Иркутске; более пятидесяти скончались...

По данным Росстата, объемы производства алкогольной продукции сократились в 2015 году по сравнению с 2013 годом на 10,9%. В то же время объем розничных продаж вырос на 7,2%, а это подтверждает рост оборота нелегального алкоголя. Увеличение нелегального рынка происходит, по мнению авторитетных лиц, из-за роста цен на легальный алкоголь, который все менее доступен для пьющих людей...

Но... Производство алкоголя в целом возросло в 2017 году на 2 156,83 декалитров или на 1%. На протяжении последних трех лет в России растет производство водки: в 2017

г. – 79 787,1 тыс. декалитров водки, что на 9% выше объема производства предыдущего года!

Однако в октябре 2018 г. водки выпустили на 3,7% меньше, нежели в октябре 2017-го!

Так сколько же в действительности пьют в России?

По данным ВОЗ, безопасным считаются не более 8 л этилового спирта в год на человека. До этого уровня потребление должно было снизиться от повышения акцизов на водку в 2012–2015 годах... Справедливости ради надо отметить, что Россия отнюдь не на первом месте по количеству употребляемого спиртного; нас обошла, например, Великобритания.

Условно безопасный показатель в 8 л, конечно, стоило установить как некий ограничитель. Потому что: «А выпито-то сколько?... Ведь если все это в котел вылить, что я выпил, так зелье то котел проест, а не то что живого человека...» (Н. Д. Телешов, «Сухая беда»).

Но показатель этот широкий, глобальный, по сути относится к самому государству, которое должно сделать выводы и внутри себя что-то уточнить и предпринять для безопасности...

Если уж бытовое пьянство и алкоголизм стали общегосударственной проблемой, то статистики могли бы и не поленившись, и представить сведения о том, чего, и сколько, и кто выпивает в стране. Пусть с известной долей вероятности, но не большей, чем сейчас, можно подсчитать и количество са-

могона, и пива, и «паленой» водки, и прочего «спиртосодержащего»... Умудрились же посчитать во время антиалкогольной кампании 1985-го и последующих годов! И выяснить наконец, сколько пьют дети, и сколько – взрослые, и в каком возрасте умирают – без подтасовки данных!

Не так уж это сложно, господа статистики! И есть примеры проведения добровольцами социологических опросов...

В многонациональном Советском Союзе братские народы, народности и отдельные этнические группы охотно обменивались застольными обычаями и взаимно обогащались ассортиментом напитков и закусок. Водка распространилась повсеместно и хорошо пошла под плов и харчо, на Севере кое-как научились пить помимо спирта сухое вино...

Но особые исторические и политические обстоятельства сформировали у россиян **северный тип питейного поведения**, распространенный и в скандинавских странах, который объективно характеризуется низким уровнем фермента алкогольдегидрогеназы (о чем говорилось в предыдущей главе).

Южный тип питейного поведения (во Франции, Италии, Германии, Чехии, Молдавии, на Кавказе и др.) помимо унаследованного высокого уровня алкогольдегидрогеназы характеризуется преимущественно употреблением вина и пива, что считается более безопасным, хотя грозит циррозом печени, ожирением, подагрой...

Иногда различают не два типа питейного поведения, а три различные системы употребления спиртного, которые тоже сложились исторически.

Система А распространена в южных, в основном средиземноморских странах: практически ежедневное употребление небольших доз алкоголя; безопасными считаются 200 г вина или 50 г коньяка для мужчин, вдвое меньше – для женщин.

Система Б в Германии, Чехии, Англии характеризуется еженедельным употреблением спиртного по выходным. Суммарная доза выпитого может не превышать употребляемого по системе А, но наркологи считают такое потребление более опасным.

Система С в России и скандинавских странах принадлежит к северному типу питейного поведения. Спиртное употребляется редко (?), но в больших дозах, поэтому такое потребление наиболее опасно.

Такая классификация тоже имеет право на существование, но грешит некоторыми допущениями: хотелось бы, чтобы по системе С спиртное употреблялось редко, но в России, если человек пьет большими дозами раз в неделю, приближаясь к системе В, а не ежедневно или через день, то это уже можно приветствовать...

Итак, водка и еда существовали в России отдельно в общей сложности почти пятьсот лет!

Все предпринятые за пять веков реформы отрицательно сказались на употреблении спиртного. Дело не только в том, что государство не в состоянии отказаться от «пьяных денег», а в том, что только эволюционным, весьма неторопливым и долгим путем можно прийти к культуре питания. О полном отказе от алкоголя – будь то в масштабах одного семейства, общины, поселения, улицы, города, а тем более страны, – речь пока вообще не идет. Это слишком напоминает историю построения социализма и коммунизма все в той же многострадальной, отдельно взятой за отдельные места стране...

Обозрев основные исторические вехи на протяжении пяти-шести веков, нетрудно ответить на вопрос, почему российская культура питания сформировалась особым образом и сделать вывод, что российский народ упорно и неуклонно продвигался к забвению **процесса питания**, имея в виду скорейшее **наступление результата**. Правда, далеко не всегда это совершалось по воле народа. **Предпочтение результата процессу** – прямое следствие утраты культуры **питания и застолья**.

Итак, **употребление спиртного в России** можно охарактеризовать следующим образом:

преимущественный выбор крепких напитков + предпочтение больших доз спиртного («полный стакан») + привычка выпивать порцию спиртного залпом + частый отказ от закуски (необязательность за-

куски).

Поэтому средний россиянин вряд ли начнет знакомство с алкоголем, запивая еду сухим вином, а затем будет пить его литрами – разве что в отсутствие водки.

Если представить и допустить, что общие законы развития распространяются и на отдельного человека, и на человеческое общество в целом, то можно сказать: **хроническим алкоголизмом страдает все общество в целом!**

Исторически можно даже отследить отдельные стадии алкоголизма и переход от одной к другой. Кто желает, может воспользоваться таблицей ориентировочной оценки стадий алкоголизма, предложенной доктором А. Боровским в уже упомянутой книге.

Каковы же эти признаки?

В некоторые периоды наблюдалась повышенная устойчивость к алкоголю, увеличение потребления спиртного; отсутствие избирательности и употребление суррогатов. Существовало и принудительное лечение – антиалкогольные реформы, начиная от царя Алексея Михайловича!

Уже в третьей стадии наступает снижение толерантности (устойчивости) к алкоголю, уменьшение его потребления и выбор более слабых напитков. Может быть, об этом сегодня и свидетельствует некоторое снижение потребления спиртного на человека и повышенный спрос на пиво?

Тогда можно предполагать и наступление стадии четвер-

той!?

В таблице доктора А. Боровского сведений о ней нет. О ней редко упоминают в популярной литературе, а между тем некоторые считают, что она существует. Справедливости ради надо отметить, что люди, далеко продвинувшиеся в третьей стадии, умирают от многочисленных болезней, обретенных в долгом питейном пути, или просто от истощения...

Если страдающий алкогольной зависимостью человек последовательно проходит все стадии болезни и остается жив (!), то, по мнению сторонников существования четвертой стадии:

- снижается влечение к спиртному;
- снижается устойчивость и переносимость;
- исчезает эйфория, а с ней и попытки «поднять настроение»;
- уменьшаются дозы спиртного;
- увеличиваются промежутки между выпивками и, соответственно, количество «трезвых» дней.

Что это? Спонтанное выздоровление? Или то, что в народе называют: «выпил свою цистерну»?

Если наше общество доживет до четвертой стадии, можно ли надеяться на выздоровление?..

Ответы на эти, и многие другие вопросы пора искать всем миром!

Глава 3. Намалеванные черти, или Чем нас пугают

«Мозги в унитазе», «слипание эритроцитов» и другие открытия пропагандистов. Яд или лекарство? Разумное употребление спиртного и продление жизни. Не пьем, а лечимся. Польза спиртного в умеренности и регулярности. Наука собриология: убытки от алкоголя.

«Не пей, козленочком станешь...»

Русская сказка

«Они хотят свою образованность показать, и всегда говорят о непонятном».

А. П. Чехов, «Брак по расчету»

«Не так страшен черт, как его малюют».

Пословица

«Алкоголь – яд!» – «Кто бы спорил!» – соглашается мирный пьющий обыватель.

«Вызывает болезни сердца, сосудов, гастрит, язву желудка, преждевременную смерть!» – «Случается...» – отвечает мирный пьющий обыватель, и расширяет сосуды коньяком, и лечит язву желудка спиртом.

«Хронический алкоголизм неизлечим!» – «Да, бывает...» – сочувствует мирный пьющий обыватель, и откупоривает, и разливает, хлопотливо передвигает стопочки и показывает фигу в кармане...

Трезвые люди не выносят пьяных и выпивших, пребывающих «навеселе», «под мухой» и в прочих скромных питейных градациях. Что уж говорить об Абсолютных Трезвенниках! Может быть, в этом и скрывается причина оголтелости антиалкогольной пропаганды? О терпимости и сочувствии к ближнему в наши дни можно вспоминать со скорбью...

Понятно, что поборники трезвости преувеличивают вред алкоголя, замалчивая его полезные свойства, а иногда произвольно трактуя даже исторические сведения. Например, указывают, что Н. М. Карамзин отметил среди достоинств русских князей такое качество как трезвость. Князь Святослав Киевский имел «ум необыкновенный, целомудрие, трезвость». Между тем трезвость становится значимой только с распространением пьянства; другими словами, такое качество как трезвость может быть противопоставлено пьянству, а такого явления как пьянство еще и не знали во времена Киевской Руси... И князь Святослав вел просто Воздержанную Жизнь!

В свою очередь и сторонники Правильного Пития часто игнорируют, например, тот факт, что польза спиртного держится на слабой ниточке, именуемой **мера**.

Один из великих врачей-лечителей, известный в истории человечества как Парацельс, сказал: «Все есть яд, все есть лекарство, и лишь доза делает вещество либо ядом, либо лекарством».

И сторонники, и противники алкоголя пытаются донести

как можно больше информации до пьющей части человечества.

А во благо ли избыточные, да еще противоречивые, а то и вовсе ложные сведения? Думается, что это – палка о двух концах, или две стороны медали – как кому нравится. Не зря ведь врачи, которые досконально изучили человеческий (и свой, следовательно, собственный) организм, так часто пьют, и пьют неумеренно. Медики, по утверждению британских ученых, по количеству употребляемого спиртного уступают только барменам. (А у нас, может быть, и никому не уступают...). И не последняя из причин – притупленное у врачей чувство опасности и самонадеянность в отношении алкоголя...

У нашего и без того неробкого народа избыток всяческого знания порождает и излишнюю самоуверенность: «Да я все знаю об алкоголизме и пьянстве, я знаю меру, я контролирую себя...»

Один из самых известных борцов за **абсолютную трезвость** в нашей неблагодарной стране – безусловно, Федор Григорьевич Углов. Искренний и убежденный противник алкоголя, он вел такой образ жизни, какой считал нужным, и дожил до 104 лет!

Ф. Г. Углов впечатляюще описывает патологоанатомическую картину изменений в мозге, пораженном алкоголем: уменьшение объема мозга, «сморщенный мозг». Он говорит

о том, что даже после однократного приема алкоголя в мозге и в печени возникают функциональные нарушения; потребление спиртного сокращает жизнь на 20–25 лет; у пьющих людей обнаруживается раннее проявление старческого слабоумия; у пьющих родителей рождаются умственно отстающие дети, которые наследуют влечение к алкоголю... («Правда и ложь о разрешенных наркотиках» и другие труды). Конечно, алкоголь может быть повреждающим фактором, но – увы! – не единственным. На человеческий организм и функции отдельных органов влияют и неблагоприятная экологическая обстановка (кислородное голодание, интоксикации, радиационные поражения), и плохое питание (не в последнюю очередь!), и травмы, и инфекции...

«При моей теперешней болезни, что я буду делать со своей прекрасной печенкой? Понесу ее на протянутых ладонях показать господу богу? Вот какую я сумел сохранить прекрасную печенку. Вина в рот не брал, творожком питался и медом» (В. Солоухин, «Приговор»).

Согласиться с Ф. Г. Угловым можно во многом, но только не в том, что «здоровый образ жизни» и физическое воздержание от вредных вещей – сами по себе залог долголетия. Ведь у самого Федора Григорьевича главным в его содержательной и долгой жизни был труд, повседневная кропотливая работа на благо людей. А ведь далеко не каждый наделен таким талантом и одержимостью...

Стремление Пить Умеренно нередко называют «стыдли-

ВЫМ АЛКОГОЛИЗМОМ».

«Достаточно призвать людей пить «умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету и многие из них станут алкоголиками». Здесь Ф. Г. Углов противоречит сам себе: многие, но не все! А как же тогда «Любое потребление спиртных напитков есть злоупотребление»? («В плену иллюзий. Под угрозой интеллект»). Можно предположить с известной долей осторожности, что Федор Григорьевич допускал возможность умеренного употребления алкоголя, но знал, что в условиях российской действительности и с российскими питейными традициями это очень сложно. Поэтому и считал возможным перегнуть палку в сторону устрашения! Это понимают многие здравомыслящие люди, как и то, что к прямой лжи он не прибегал.

Не хотелось бы ставить Ф. Г. Углова в один ряд с его последователями, которые обвешиваются учеными званиями и регалиями, чтобы «соответствовать» учителю и более авторитетно преподносить заведомую чушь...

Ознакомьтесь с некоторыми вескими доводами против алкоголя, они же «ужастики», и вы поймете, почему ваш автор, подобно чеховскому персонажу, так нравится себе, когда с остервенением отрицает чертей! («Брак по расчету»).

В. Г. Жданов и другие оголтелые проповедники «теории трезвости» утверждают, что алкоголь – смертельный яд и никакой безопасной дозы не существует. Любой человек, упо-

требивший спиртное хотя бы раз в год – алкоголик. Хотя можно не знать о Парацельсе и его высказывании, но понимать, что в основе многих лекарственных препаратов – именно яды!

В. Г. Жданов рассказывает (и демонстрирует пробы!), что от каждого приема алкоголя сворачивается кровь; мозг заполняется жидкостью, а затем все вымывается через почки (раз «через почки», значит «вымывается», как же иначе!). А какие замечательные видеоролики получились на эту тему!

Читайте дальше!

Вот что В. Г. Жданов рассказывает об изготовлении вина (чтобы не цитировать, текст приводится в вольном пересказе). Оказывается, люди брали сосуд, наливали в него виноградный сок и запускали туда дрожжи. (Дрожжи никуда «запускать» не надо, они и так постоянно находятся на плодах, ягодах и попросту в воздухе). А дрожжи – бактерии-сладкоежки. (Дрожжи вообще не бактерии, а одноклеточные грибы!). Поедает такая бактерия сахар, а сзади из-под хвоста выходит этиловый спирт! Таким образом, алкоголь – это моча бактерий. Когда концентрация мочи достигает 11%, то бактерии в собственном дерьме захлебываются и погибают... Если это пойло тут же разливают по бутылкам, то оно называется «вино сухое ординарное»... А если два года выдерживают, отцеживают подохшие трупики (это еще как?) и сливают только мочу с остатками сока – то это «вино марочное».

Нельзя, по мнению В. Г. Жданова и его соратников, также

пить квас, кефир (градусы! градусы!) и есть хлеб, приготовленный на дрожжах, а не на мифической «закваске». Уж по поводу закваски их могла бы высмеять любая опытная хозяйка!

А то, что В. Г. Жданов придумал про шампанское – не стоит даже пересказывать: неловко за человека, называющего себя «профессором». Удивительно, что труженики-виноделы всем миром еще не подали в суд на такого деятеля за клеветническое уничтожение древних винодельческих традиций!

Спорить особенно и не хочется – смешно ведь спорить с человеком, который утверждает, например, что на Луне живут лунатики. Правильнее было бы снять такого лектора с трибуны и оказать посильную первую помощь подручными средствами! Между тем эти пропагандисты читают платные лекции, ведут платные курсы и семинары и вообще не стесняются коммерческой деятельностью...

Резко критиковал взгляды В. Г. Жданова на употребление вина и дрожжевого хлеба профессор богословия А. Л. Дворкин. Доктор медицинских наук, зам. директора Московского научно-практического центра наркологии Олег Бузик сказал: «Аргументы Жданова – это страшилки, основанные на подмене понятий».

Поскольку самыми популярными российскими напитками являются пиво и водка, о них и существует более всего

мифов.

По многим источникам, **водка** замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, поэтому мозг испытывает кислородное голодание; слабеет память, постепенно наступает деградация личности. Водка вызывает в сосудах ранние склеротические изменения; возрастает риск инсульта.

Водка, разрушая клетки мозга и нервную систему, может привести к пневмонии, сердечной и почечной недостаточности, органическому психозу. **Водка** разрушает поджелудочную железу и вызывает диабет.

Водка сильно стимулирует аппетит и тем самым провоцирует переедание.

Про **пиво** существуют другие страшилки. **Пиво** содержит те же побочные продукты брожения, что и самогон; в пиве содержится трупный яд. При повышенной крепости пива (а она доходит до 14 %) пивной алкоголизм развивается и формируется в три раза быстрее, чем водочный. ВОЗ указывает, что употребление пива повышает риск развития рака толстой кишки. Избыток в пиве кобальта вызывает воспаление пищевода и желудка. Из-за сильного мочегонного эффекта пива организм теряет микро- и макроэлементы, водорастворимые витамины... С этим тоже следует согласиться, но при употреблении пива литрами, причем часто.

«Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка, – это лишь примерный пере-

чень того, чем вы можете поплатиться за бутылку пива по выходным» (!).

Но существует и другое мнение о пиве, и водке, и других спиртных напитках.

Водка, как и другие спиртные напитки, ускоряет обмен веществ, но не стоит увлекаться, потому что можно таким «ускорением» вызвать чрезмерный износ многих органов. Не зря говорят, что ускорять обмен веществ – укорачивать жизнь!

Алкоголь – сильный адаптоген, то есть помогает физически приспособиться к окружающей среде.

При переохлаждении алкоголь помогает восстановить кровообращение, только в небольшом количестве – 50 г водки или коньяка, но не более! От дополнительной порции эффект не усилится, а наоборот, ослабнет, потому что увеличится теплоотдача.

Водка в том же небольшом количестве действительно повышает аппетит. Если увеличить дозу, особенно плохо закусив, эффект может быть и обратный! Алкоголь помогает снять стресс и не «заедать» его, поэтому не всегда способствует перееданию. А при соблюдении диеты спиртное предпочтительней употреблять, чем, например, газировки или сомнительные промышленного изготовления соки...

Ученые пришли к выводу, что 0,5 литра пива в день (не более!) может снизить риск повышения давления и даже поможет сбросить лишний вес! В пиве много фолиевой кис-

лоты, витаминов, железа и кальция, что позволяет защитить сердце и сосуды. Доктора Рамон Эструч и Роза Ламуэлла (Испания), правда, советуют с пивом придерживаться блюд средиземноморской кухни, для лучшего эффекта.

А теперь несколько слов о трупном яде в пиве. Звучит устрашающе, если думать, что эти вещества присутствуют только в разлагающихся трупах, а в обычной жизни мы с ними не сталкиваемся... Трупные яды – кадаверин, путресцин, тирамин – белковые вещества из группы моноаминов. Действуют они только при попадании в кровь, а в желудке утилизируются, разрушаются... Правда, если речь идет о небольших количествах. Если бы было иначе, северные народы не имели бы среди национальных блюд так называемую квашеную рыбу, которая на взгляд, вкус и особенно нюх европейца имеет явные признаки разложения. Кстати, достаточно несколько дней не почистить зубы, при этом кушать богатые белками и углеводами продукты, – и кадаверин объявится во рту!

Не один год российское телевидение показывает видеоролики социальной рекламы о вреде алкоголя. Вот подлинный бесхитростный текст одного из них:

«Когда алкоголь попадает в кровь, эритроциты слипаются. В крови образуются тромбы, которые намертво закупоривают микрокапилляры. Капилляры раздуваются и лопаются. При употреблении 100 г водки навсегда и безвозвратно

гибнут до 8 тысяч клеток мозга. После каждого застолья – десятки тысяч. Мертвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день. Береги себя!».

Вам страшно? Еще как!

Взглянешь утром в унитаз – а там высс.....е мозги!..

Но давайте разберемся с точки зрения здравомыслящих и достаточно грамотных людей, а мнение специалистов узнаем позже.

Рассуждая логически, во-первых, ни от ста, ни от двух-сот граммов водки такое произойти не может, иначе в нашей стране в живых бы никого не осталось.

Во-вторых, известно, что и лечебная, и предельно допустимая, и летальная доза любого препарата рассчитывается на килограмм собственного веса того, кто препарат употребит. Субтильный пятидесятикилограммовый субъект от ста граммов водки пошатнется, а дяденька весом в сто кило может ничего не почувствовать... Даже учитывая вес, невозможно без конкретных знаний об отдельном человеке установить пропорции жировой и мышечной массы. А ведь этот фактор тоже влияет на усвоение алкоголя.

В-третьих, цифра в восемь тысяч клеток поистине анекдотична, поскольку кто и как их сосчитал? Даже для получения приблизительного результата надо вскрыть череп у неосмотрительно выпившего эти сто грамм человека! Живьем, что ли? Побойтесь Бога, господа пропагандисты...

В-четвертых, не секрет, что этиловый алкоголь (эндоген-

ный этанол) образуется в организме и постоянно в нем присутствует, и даже участвует в обмене веществ. Извне в организм алкоголь поступает не только в виде крепких спиртных напитков. О пользе кефира спорить не приходится, а между тем в литре нормального кефира может содержаться количество алкоголя, эквивалентного 50–70 г водки!

Врачи различных специальностей тоже посмеиваются.

По их мнению, «слипание эритроцитов» и лопнувшие капилляры обычно не связаны с употреблением спиртного. Алкоголь вначале расширяет сосуды, при этом артериальное давление должно бы снижаться, но с учащением сердцебиения оно все же не падает. Затем сосуды несколько сужаются на довольно долгое время.

При опьянении под воздействием алкоголя из крови в межклеточное пространство уходит довольно много жидкости, кровь как будто «густеет», но тромбы могут образоваться только при Тяжелом Отравлении Алкоголем.

Опять же только в тяжелых случаях даже не опьянения, а отравления расширяются сосуды оболочек головного мозга, нейтроны набухают и может наступить отек головного мозга. Поэтому не каждое опьянение заканчивается массовой гибелью нейтронов. То, что нейтроны выводятся с мочой – это просто бред, потому что все погибшие нейтроны «утилизируются» в головном мозге. Составители текста, видимо, «слышали звон»: в моче можно обнаружить эритроциты, лейкоциты, клетки почечного эпителия, но не мозга! А

сосчитать нейтроны, погибшие от алкоголя, действительно невозможно.

Многое понимающий народ немедленно откликнулся на откровения антиалкогольных роликов анекдотом:

«Ученые определили, почему у человека используется только 10 % ресурсов мозга. Если от 100 граммов водки гибнут до 8000 клеток мозга и выводятся с мочой, то 90 % неиспользуемых клеток – алкогольный фонд человека!».

Вот еще один текст видеоролика, не уступающий первому:

«Когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он растворяет клетки вашей сердечной мышцы. Появляются микрорубцы. Мышца теряет эластичность, работает на пределе возможностей и захлебывается кровью, не успевая ее проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью. Поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено. В артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ части сердечной мышцы. Ткани сердца отмирают. Это называется инфаркт. Береги себя!».

Многие бывали в Кунсткамере или видели в других музеях сохраняющиеся в спирте экспонаты. И по сию пору в этиловом спирте сохраняют органы и ткани, потому что растворять мышечную и иную ткань спирт не способен. Так что миф о «растворении клеток» – средневековое мракобесие, как выразился один из комментаторов текста.

Надо полагать, что, отсмеявшись, народ с новым энтузи-

азмом приступил к питию...

Желающие могут ознакомиться с более подробными комментариями на сайтах www.znaymeru.ru, www.vineworld.ru, www.km.ru, <http://vodka.com.ua>, <http://u.to/cKyE>, <http://static2aif.ru/> и многих других.

Попытайтесь угадать с трех раз, насколько действенна была пропаганда и принесла она пользу или вред?

Существует мнение, что обработанные такими средствами пропаганды абсолютные трезвенники попадают в ... алкогольную зависимость со знаком «минус»! Поэтому в ближайшее время предстоит преодолевать (чтобы не сказать, разгребать!) последствия не только многолетнего повального пьянства, но и антиалкогольной пропаганды!

Первый российский фармаколог академик Н. П. Кравков еще в 1930 году писал: «В обыденной жизни алкогольные напитки имеют большое значение. Несмотря на многие ригористические указания и доказательства вреда алкоголя для организма, он все-таки остается, несомненно, одним из полезных достояний терапии и обыденной жизни, в реальных условиях которой так трудно обходиться без каких-либо искусственных возбудителей или наркотиков. Вредное и губительное действие алкоголя на организм наблюдается главным образом только на почве злоупотребления им».

Кроме устрашающей информации, в арсенале воинствующих трезвенников есть еще классические приемы Устра-

шающего Лечение! Лечение алкогольной зависимости всегда основывалось на запугивании – вплоть до смертельного исхода от выпитой рюмки, на закреплении в памяти, в подсознании неприятных, тяжелых ощущений.

Препарат тетурам, он же эспераль, он же антабус (клиенты наркологических отделений острили: «под автобус попал») блокирует фермент алкогольдегидрогеназу и вызывает сильную интоксикацию ацетальдегидом. После приема ничтожно малой провокационной дозы алкоголя возникает страх, сердцебиение, падение давления, прилив крови к голове, тошнота, рвота – все признаки тяжелого похмелья и, как следствие, формируется эмоционально отрицательная реакция на алкоголь. Но, как побочные явления, могут возникнуть и полиневриты, невриты, нервно-психические расстройства с потерей памяти, резкая головная боль, аллергия... Этот же препарат вводят под кожу по 8–10 таблеток для имплантации, в виде «звездочки». Лекарство действует при этом около года. Процедура у клиентов называется «зашился», или «подшился».

Наркологи признают, что применение таких средств – не столько сдерживающий, сколько провоцирующий фактор, особенно по окончании срока действия...

Сегодня все же стараются ослабить, устранить влечение, потому что больше стало известно о биохимических причинах тяги к спиртному. Но эти средства сохраняются в арсенале наркологов. Правда, сегодня и новые лекарственные фор-

мы прежних «тяжелых» препаратов оказывают более мягкое воздействие с большим эффектом (см. главу «Похмельная фармакопея»).

Народная медицина тоже обращается с пьяницами не самым гуманным образом. Применяется, например, настой лесных клопов (зеленькие, часто водятся в малинниках) на водке: несколько штук на стакан. Вызывает отвращение к алкоголю, даже если человек не знает о составе. Или такой рецепт:

√ В конце июля, после цветения заготовить листья копытня (растение ядовито!), высушить в тени. 6 ст. ложек листьев залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 недели в темном месте. Лечение: утром дать больному 100 г настоя и потом 100 г водки. Днем повторить. Вечером дать 100 г водки, после чего начнется рвота. Дать выпить еще 3–4 рюмки, до 300 г водки. После неоднократной рвоты больной от водки откажется. Дать еще 100 г настоя. После этого больной бросит пить.

Варварский, но видимо действенный способ выйти из запоя и получить отвращение к алкоголю описал и А. П. Чехов. «Гребешков вынул из жилетного кармана кусочек грязного мыла и сунул его в полуштоф. Когда водка вспенилась и замутилась, он принялся всыпать в нее всякую дрянь. В полуштоф посыпались селитра, нашатырь, квасцы, глауберова соль, сера, канифоль и другие «специи», продаваемые в москательных лавочках....В заключение парикмахер сжег кусок

тряпки, высыпал пепел в водку, поболтал и подошел к кровати.

– Пей! – сказал он, наливая пол-чайного стакана. – Разом!» («Средство от запоя»).

Самым оголтелым борцам за трезвый образ жизни следовало бы помнить, что резерваций для пьющих, так же как и для абстинентов, до сих пор не существует. А чтобы все кругом стали трезвенниками?... На Луну слетать завтра никто не хочет? Поэтому придется неопределенное время считаться с тем, что и бытовые пьяницы, и тяжело зависимые от алкоголя люди живут с нами бок о бок.

В прежние, в советские времена поступали проще. Существовала система лечебно-трудовых профилакториев (ЛТП) – по названию почти что санаториев, в которых на самом деле перекалечили много людей. Отправляли туда принудительно по инициативе чаще всего общественности, администрации, участкового... Помимо этого каждый, совершивший преступление не на трезвую голову (увы, их большинство!), огребал на свою голову по результатам медицинского освидетельствования диагноз: «хронический алкоголизм» в той или иной стадии. И вся эта пьянь и хронь, настоящая или предполагаемая, получала некоторое лечение, не выходя за пределы ЛТП или медсанчасти в родной колонии.

«А сейчас, сейчас вот все время по радио, по телевизору говорят, что вредно пить. Аж зло берет. Вот в журнале «Здо-

ровье» еще за тысяча, за тысяча еще девятьсот шестьдесят девятый год было написано, что вино полезно. Один доцент, я точно не помню его фамилии, так и пишет: «Напивайтесь, полезно» (М. Жванецкий, «Пить вредно»).

Долгое время принято было считать, что пользу может принести только сухое вино, потому что в его составе много витаминов и прочих необходимых организму веществ, которых не бывает в соках и свежих фруктах.

Еще Гиппократ считал вино наравне с медом (!) наилучшим средством и для больных, и для здоровых, если принимать его «умеренно и правильно».

Сухое вино положительно влияет на организм при бессоннице, депрессии и неврозах, особенно у пожилых людей. Стакан вина в день – хорошая профилактика депрессии!

Вино улучшает пищеварение, особенно при пониженной кислотности желудочного сока. При диете оно предпочтительней кофе, крепкого чая, синтетических напитков вроде колы или сомнительных пакетированных соков.

Так, Д. В. Каншин в «Энциклопедии питания» писал: «Вино – приправа, но приправа самая благородная из всех приправ, всего лучше возвышающая ум и сердце человека. Глоток хорошего вина возбуждает жизнь у стариков и больных, он помогает поддерживать силы ослабевающего, он действует на центральные нервы и, возбуждая их, делает человека способным отрешиться от мира сего и парить над ним на недостигаемой высоте».

Красное столовое вино обладает радиозащитным действием: при употреблении двух стаканов в день в течение трех недель количество радиоактивного цезия сокращается в три раза!

Но наибольшую известность приобрело красное вино как «молоко стариков», поскольку оно содержит больше количество **полифенолов** (флавоноидов) – поглотителей свободных радикалов! Суточная потребность организма – 100–500 граммов сухого или столового красного вина. По количеству полифенолов с вином может соперничать только... клюквенный сок!

Существует **таблица доктора Эйло** (ее еще называют энотерапевтическим кодексом) об Употреблении С Пользой Вина. В частности, он советует:

Для поддержания сердечной мышцы пить белое сухое вино и шампанское (хотя известно, что многие сердечники вообще не могут пить вино, а только водку или коньяк).

При расстройстве желудка – красное сухое вино (и это совершенно правильно, так как красное вино обладает бактерицидными свойствами, даже в отношении возбудителей холеры и туберкулеза!). При необходимости обеззаразить воду в нее добавляют немного красного вина, и вода становится пригодной для питья.

При анемии – 2 стакана красного столового вина в день.

При авитаминозе – любое натуральное вино.

Атеросклероз требует сухого белого вина с минеральной

водой – до 0,5 литра в день (тоже, пожалуй, утверждение спорное – чаще врачи рекомендуют немного коньяка или водки).

При гриппе, бронхите, пневмонии, как известно, помогает горячее красное сухое вино с пряностями, сахаром, медом (только если нет проблем с сердцем!). Но при высокой температуре легкое белое вино применяют как освежающее, утоляющее жажду питье.

При рвоте надо пить очень холодное сухое шампанское (странно: шампанское может вызвать чувство распирания в желудке и усилить рвоту!)

Антиалкогольное действие вина такое же, как у пива и кваса – как известно, слабоалкогольные напитки, если их употреблять регулярно, снижают влечение к спиртному.

Надо сказать, что все полезные свойства вина предписывают не содержащемуся в нем алкоголю, а другим веществам (винной, яблочной и другим органическим кислотам, калию, натрию, фосфору, магнию, дубильным, красящим и ароматическим веществам) – в сухом виноградном вине их достаточно. Хотя правильной было бы считать, что положительное и даже лечебное действие вина основано на комплексном его составе.

Книга Людмилы Михайловой «Лечебные свойства алкоголя» в целом преодолевает пропагандистские доводы о вреде алкоголя. Но в ней, к сожалению, идет речь не столько о свойствах алкоголя как такового, сколько о лечебных напит-

ках и настойках, в которых действуют в основном вещества, экстрагированные этанолом.

Похоже, что **вид напитка** все же не так важен, как **способы его употребления**, то есть Питейное Поведение. В первую очередь надо рассматривать влияние чистого этанола, а не сопутствующих ему компонентов в виде чего бы они не присутствовали – будь это витамины или сивушные масла...

Молчановские слова «умеренность и аккуратность» даже перефразировать не надо, настолько точно они отражают **соблюдение меры и определенных Правил питья**. (А. С. Грибоедов, «Горе от ума»).

При серьезном «разбросе» в количестве и частоте приема алкоголя врачи чаще всего считают допустимым и рекомендуют **около двух порций** алкоголя несколько раз в неделю. Но кроме **умеренности** важна и **регулярность**. Об этом речь пойдет далее.

...Нет такого человека, будь он пьющим или непьющим, которого не волновали бы вопросы о том, сколько предстоит прожить. Изучая возможности продления человеческой жизни, геронтологи установили бесспорные причины старения:

- воздействие на организм многих разрушающих факторов;
- прекращение самообновления клеток;

– включение на определенном этапе развития организма таких механизмов, которые дополнительно способствуют разрушению.

Чтобы воспрепятствовать старению, надо замедлить обменные процессы и стимулировать восстановление клеток... Решение этих задач еще впереди, и довольно далеко, а вот устранить некоторые разрушающие факторы можно, даже и не совершая переворота в науке.

Всем известно разрушительное действие свободных радикалов, кислородного голодания тканей (в основном тканей мозга), утомления, стрессов... Врачи рекомендуют в качестве профилактики хронического утомления (известного и как «синдром хронической усталости»), кислородного голодания – отдых, сон, ванны, легкие сосудорасширяющие средства и... алкоголь в небольших дозах.

Американские ученые в течение двадцати лет наблюдали за 1824 пациентами мужского и женского пола в возрасте 55–65 лет. Среди них были пьяницы, были непьющие и те, что алкоголь употребляли умеренно. За двадцать лет умерло около 70 % непьющих, 60 % пьяниц, только 41 % умеренно пьющих людей. Другими словами, уровень смертности среди непьющих оказался выше, чем среди пьющих, даже независимо от того, пили раньше эти трезвенники или нет... Дольше живут, как выяснилось, и те, кто выпивает более 200 г крепких напитков в день...

В США проводились также исследования, которые пока-

зали, что у трезвенников худшее общее состояние здоровья, чем у пьющих, – из-за курения, более высокого уровня потребления мяса, недостатка в рационе фруктов и овощей.

При употреблении алкоголя умеренно он положительно влияет на сердце. Даже после уже случившегося инфаркта и баллонной ангиопластики («прочистки» закупоренных коронарных артерий) алкоголь может сыграть защитную роль и предотвратить повторное сужение сосудов, которое возникает у 30–40 % оперированных в течение 4 месяцев после операции. Эти факты впервые установлены в Гельдельбергском университете (Германия). Те, кто воздерживался от алкоголя, в 42 % случаев нуждались в повторной операции ангиопластики, а умеренно выпивающие – только в 23 % случаев. У непьющих был выше уровень холестерина и снижена сердечная функция.

Профессор Меир Стемпфир (Бостонская медицинская академия) с группой ученых установила, что пожилые женщины, употребляющие спиртное умеренно, меньше страдают от возрастного ухудшения функций мозга, чем непьющие. Умственные способности женщин старше 70 лет, которые ежедневно выпивают до 15 г алкоголя (кружку пива, стакан вина, рюмку более крепкого напитка), выше, а риск умственного расстройства снижается на 20 % по сравнению с трезвенницами.

Шведский ученый Х. Коллберг в 2007 году установил на примере более 2000 пациентов, что регулярное употребле-

ние спиртного наполовину снижает риск развития суставного ревматизма (доклад был сделан на Европейском конгрессе ревматологии). Если выпивать 3 и более доз спиртного в неделю, то риск снижается на 50 %. А если принимать до 10 доз – стаканов вина или небольших бутылок пива, – шансы не заболеть повышаются! Ранее проведенные исследования показали, что алкоголь снижает риск заболеваний, обусловленных генетической предрасположенностью.

В Бостонском медицинском центре (США) обследовали 8125 добровольцев и установили, что умеренное употребление некрепких напитков снижает вероятность метаболического синдрома. Это нарушение физиологических процессов лежит в основе возникновения и развития таких тяжелых заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия (гипертония). У людей, потребляющих в месяц от 1 до 19 доз алкоголя (бокалов вина или кружек пива) вероятность развития этого синдрома (а значит, и заболеваний!) снижается на 35 %, а у людей, употребляющих не менее 20 доз – на 66 %!

Метаболический синдром имеет четыре составляющих: высокий уровень «плохого» холестерина в крови (липопротеинов низкой плотности) при снижении «хорошего» холестерина (липопротеинов высокой плотности), высокое артериальное давление, повышенный уровень сахара в крови. Алкоголь способен увеличивать количество «хорошего» холестерина и снизить уровень «плохого»; понизить артери-

альное давление, предотвратив его скачки; увеличить резистентность к глюкозе (алкоголь нормализует действие инсулина – повышает чувствительность клеток к инсулину). Но: более крепкие напитки (свыше 15 % крепости) вызывали противоположный эффект!

На самом деле никакого «плохого» и «хорошего» холестерина нет. Есть просто холестерин – один, за все про все! Он участвует в формировании внешней клеточной мембраны и способствует проводимости нервных волокон. А вот переносят его липопротеины высокой (ЛВП) и низкой плотности (ЛНП). ЛНП доставляют холестерин клеткам организма, причем часть его может откладываться на стенках сосудов, а ЛВП забирают холестерин из системы кровообращения и доставляют его к печени, где он утилизируется и удаляется. Сам по себе показатель уровня холестерина в крови малоинформативен и не может сказать, идет активное формирование атеросклеротических бляшек или нет. Возможен выраженный атеросклероз при низких цифрах и маловыраженный – при высоких. Все зависит от соотношения липопротеидов высокой и низкой плотности. Их при современных методах исследования определяют отдельно и только тогда получают объективную картину.

Алкоголь способен повышать уровень липопротеинов высокой плотности. Через одну-две недели ежедневного приема 30 г алкоголя в день наступает этот эффект и продолжается с дальнейшим приемом при линейной зависимости!

Для опыта чередовали красное вино, пиво, джин – «выход» холестерина был очевиден. Причем чем ниже был исходный уровень ЛВП, тем заметнее проявлялся эффект.

Разжижая кровь на 20–30 %, алкоголь снижает риск закупоривания сосудов сердца и мозга кровяными тромбами. Умеренный прием алкоголя уменьшает риск всех инсультов на 17 %, а ишемических инсультов – на 20–28 %! У молодых женщин (25–42 лет) вероятность ишемического инсульта уменьшается на 40–60 %.

График зависимости употребления алкоголя и смертности имеет форму буквы U: смертность выше и у тех, кто совсем не пьет, и у тех, кто пьет много. **Вид напитка не имеет значения для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями.** По ряду причин в лечебных целях предпочтительней хорошая водка (о ней – в главе «Напитки...»).

В Техасском университете нейробиолог Хитоши Морикива установил, что вопреки уверенности в том, что алкоголь плохо влияет на память, воздействие его улучшает функции мозга в запоминании и обучении. На подсознательном уровне алкоголь помогает усваивать новые знания, поскольку вызывает приятные ощущения от выброса дофамина. Дофамин же, по мнению ученого, не столько «гормон счастья», сколько «гормон обучения»!

В Австралийском национальном институте в Канберре в 1999 году приступили к реализации рассчитанного на 20 лет проекта по изучению изменений мышления по мере старе-

ния человека. В рамках проекта проведено исследование с участием 7000 человек, мужчин и женщин в возрасте от 20 до 60 лет. Выяснилось, что люди, употреблявшие среднее количество алкоголя, имеют более развитые вербальные навыки, память и скорость мышления по сравнению с теми, кто не пьет вовсе или пьет много... Безопасный уровень потребления определен для мужчин в 14–48 стандартных доз в неделю, для женщин – 7–14 доз в неделю. Таким образом, умеренная выпивка повышает Умственные Способности. Ученые предполагают, что усиленный приток крови к мозгу обуславливает и лучшее умственное состояние. А как же алкогольная деградация?.. Дело в том, что она возникает на отдаленных этапах алкогольной зависимости, с утратой критики, стойким снижением памяти и интеллекта.

Многие женщины могут подтвердить, что во время беременности иногда хочется не только соленых огурцов, но и выпить немного пива, сухого или сладкого вина... В 2010 г. обнародованы результаты исследования более 11 тысяч пятилетних детей, чьи матери во время беременности умеренно употребляли алкоголь! Дети не проявляли признаков отклонений ни в три года, ни позже. Они реже страдали от поведенческих проблем и лучше справлялись с тестами, чем дети непьющих матерей. Вывод ученых из Университетского колледжа в Лондоне: 1–2 порции алкоголя в день для беременных не увеличивают риск развития каких-либо отклонений у плода.

Конечно, можно сказать (и так говорят поборники абсолютной трезвости!), что ученые проводят исследования с целью реабилитировать алкоголь. Но это значит поставить под сомнение добросовестность многих ученых, чистоту опытов и достоверность результатов... Можно сказать, что каждый находит именно то, что ищет. Значит, Объективной и Всесторонней Информации должно быть больше, она должна преобладать над заведомо шарлатанской, чтобы каждый человек сам решал – пить или не пить.

Всем приходилось слышать пословицу: «Пьяного Бог бережет». Вспоминают ее обычно по случаю: упал – и не разбился, не поломался; не отравился нехорошим съеденным (выпитая водка не в счет!), и т. д. Народ наблюдателен, а что по этому поводу говорят врачи?

Марк Гербер объясняет, что измененное, оглушенное сознание пьяного человека вызывает оптимизацию и примитивизацию всех реакций организма. «Каждый реаниматолог знает, что, когда в реанимационное отделение попадает полностью переломанный алкоголик-бомж с порой несовместимыми с жизнью поражениями, его шанс на чудесное выздоровление куда выше, чем у замечательного трезвого человека, получившего менее значимые повреждения» (Андрей Макаревич, «Занимательная наркология»).

Другими словами, расслабленное тело становится менее уязвимым, а страха пьяный человек, как правило, не испы-

тывает. Отсюда успешные хождения пьяных по карнизам и крышам, и прочие «подвиги», на которые стрезва им и не взглянуть без дрожи...

Известный писатель-натуралист Джеральд Даррелл, когда его укусила змея, усомнился, можно ли ему выпить: «На секунду я застыл с бутылкой в руке, а потом решил: если уж все равно придется умереть, то лучше умереть в хорошем настроении. Я поднял бутылку и сделал изрядный глоток» («Гончие Бафута»). Спиртное Дарреллу отнюдь не повредило, а врач после введения вакцины даже посоветовал выпить еще...

Герой рассказа Александра Грина «Борьба со смертью» преодолевает смертельную болезнь хорошей дозой спиртного и купаньем в ледяной воде. «Несмотря на строжайшее запрещение доктора употреблять даже крепкий чай, не говоря уже о вине, – Лорх, без передышки, вытянул бутылку крепкого коньяку...».

У совершенно разных людей, какими были А. Грин и Дж. Даррелл, сложилось мнение о благоприятном воздействии алкоголя в критической ситуации, о его способности «встряхнуть» организм, мобилизовать силы...

Автор рассказывает об этом, совсем не призывая пользоваться преимуществами расслабления как можно чаще! Просто об исключительных свойствах алкоголя, проявляющихся в экстремальных ситуациях, тоже надо знать.

Если считать безопасной установленную ВОЗ дозу 8 л алкоголя на человека в год, то получится около 20 г этанола в сутки, а это примерно 50 г водки. Академик Е. И. Чазов рекомендовал принимать в день до 50 мг чистого этанола! (Вот вам и упомянутая «бутылка пива по выходным», в которой не наберется этанола столько, сколько в ежевечернем стакане кефира перед сном...).

Интересно, но международные рекомендации о допустимом количестве алкоголя почему-то не содержат поправок и указаний на вес и, например, возраст потребителя. Единственное, что учитывается, это пол: для женщин норма чистого этанола 10 г в день (или одна-две порции алкоголя – 25–50 г крепкого напитка, 150–300 г вина, или 1 маленькая бутылка светлого пива), а для мужчин – 30 г (или три-четыре порции алкоголя, что соответствует 40–50 г водки или 150–200 г сухого вина или 0,5 л пива). По другим источникам, которые кажутся более достоверными, «женская» доза составляет две трети мужской. Очевидно, что указанные дозы этанола не соответствуют рекомендуемым порциям алкоголя... Пресловутые безопасные 8 л этанола в год могут показаться заниженной дозой, если не вспомнить о том, что доля категорически непьющих достается остальным, и они выпивают уже не по 8 л !

Бытующая оценка степени алкоголизации общества в литрах чистого спирта на душу населения в год, как видно, не оправдывает себя. И не только потому, что

условна, но и потому, что попросту вредна. И маловразумительна.

(Странная единица измерения – литр на душу в год, да еще чистого спирта, – может быть сравнима разве что с усредненными показателями анализа крови у 1000–10 000–100 000 человек. У кого-то тромбоциты зашкаливают – риск тромбоза; а у другого – низкая свертываемость (может, аспирин объелся!) – опасность кровотечения... А в среднем – норма).

Во-первых, она не отражает действительного количества выпитого (парфюмерии, лекарств на спирту, чистящих средств и прочей бытовой химии, самогона, краденого спирта и т. д.). Во главу угла ставится количество спиртного, – кто больше выпил, тот и алкаш! – а не характер питья, вид алкоголя и тому подобные веские обстоятельства.

Во-вторых, слишком расплывчатое понятие «на душу населения» явно преуменьшает размеры национального бедствия, одновременно успокаивая умеренно пьющих. Не всегда учитывается возраст в попытке снизить потребление! Душа-то может быть и младенческая, которая потянется к рюмке как минимум лет через десять (алкоголизм сильно помолодел!). А может быть – престарелая, которая и рада бы выпить, а по слабости здоровья вынуждена ограничиться расстиранием... Убежденные же трезвенники просто физически должны ощущать, как на них давят невыпитые 15–18 л спирта в год!

В-третьих, при таких подсчетах не учитывается вид и крепость напитков.

Еще представьте, что некто выпивает две бутылки водки в неделю, что составляет в год 108 бутылок или 21,5 литра чистого спирта. Разделив на дневные дозы, получим 142 мл в день, что примерно составляет старинную чарку. По российским меркам – порция умеренная. Но один пьет ежедневно, за едой; другой – выпивает по бутылке в субботу-воскресенье, да еще «полируя» пивом. Один пьет самогон, а другой – водку приличного качества; третий пьет пиво и вообще не считает его за алкоголь... Ясно, что отношения со спиртным выстроены по различным моделям, и перспектива этих отношений у каждого своя. Другими словами, весь подсчитанный спирт в каждом конкретном случае употребляется по разному. Простая задача превращается в уравнение со многими неизвестными!

Какая же нация, какой народ вносит наиболее весомый вклад в питейную статистику?

И действительно ли в России пьют больше, нежели где-либо? Надо сказать, что пальма первенства часто переходит из рук в руки, да и критерии используют различные...

Иногда самой пьющей нацией в мире называют испанцев. В США насчитывают 11 млн. алкоголиков. Среди британцев – 84 % пьющих (против 71 % в среднем в мире). В Австралии каждый третий мужчина имеет проблемы с алкоголем. По данным 2010 года молдаване выпили 18,22 л, чехи – 16,45

л, венгры – 16, 27 л, россияне – 15, 75 л, британцы – 13, 37 л...

В 2015 году жители Беларуси (подсчет с 15 лет) выпивали 17,5 л чистого спирта на человека; молдаване – 16,8 л; жители Литвы – 15,4 л; россияне – 15,1 л... Румыния на пятом месте – 14,4 л, далее Украина – 13,9 л; на десятом месте Португалия – 12,9 л.

Зато в России прилежно выпивают 57 % всей производимой в мире водки!

Если взять любую большую семью, то она представит собой не только «ячейку общества», но и модель государства (не всегда только соответствующую типу государства, в котором она обитает). Количество, в семье выпиваемое, учесть и подсчитать совсем просто. Но кто выпивает, чего именно, сколько и при каких обстоятельствах, с какими последствиями, – у всех все окажется по разному...

Так что и достигнутые отдельным государством 8 л на душу в год всех алкогольных проблем не решат.

Наиболее наглядно можно бороться с питейными проблемами, доведя количество выпиваемых в 2018 г. примерно 15 л до получивших мировое признание 8 л этанола в год! Подсчитав платежеспособность населения, этой цифры можно достигнуть к какому угодно году, регулярно поднимая цены на водку. По прогнозам статистиков, стоимость бутылки водки должна была увеличиться со 190 за поллитра (2016

год) до 400 рублей!

В 2018 г. она составила минимально 205 руб. Дешевле только «паленая». Средняя розничная цена на водку крепостью 40% об.спирта и выше в 2018 г. выросла на 0,8% к уровню прошлого года и составила 601,8 руб./бут. Средние цены производителей на водку выросли в 2016 г. на 5,6%, а в 2018 г. – на 5,3% к по сравнению с 2017-м и достигли 1 223,4 руб. за 10 литров...

Но трезвости народу это не прибавило.

Что будет пить народ? Самогон – в лучшем случае, потому что для его производства надо еще обзавестись аппаратом... Выпаривать – «сидеть» – брагу по старой технологии, при посредстве горшков и кастрюль вряд ли кто будет. Остается брага сама по себе, которая бормочет в теплом углу до тех пор, пока не кончится терпение изготовителя...

Но что там брага и самогон!

Еще В. Солоухин писал о пьянице в российской деревне: пил одеколон, политуру. «Денатурат считался деликатесом». («Поминки»). Простым деревенским жителям у В. Солоухина далеко до изысков Венечки Ерофеева («Москва – Петушки»): «Слеза комсомолки» или, скажем, «Дух Женева» (одеколон «Белая сирень», средство от потливости ног, «Лесная вода», лак спиртовой, зубной эликсир – и неожиданно пиво «Жигулевское»!)

Спиртосодержащие лекарства еще можно как-то отстоять: пусть фармацевты сомкнут ряды и с криками: «По рецепту!»

оттеснят ревматиков и стариков от бутылочек с растираниями и корвалолом...

Каковы будут следующие шаги и куда мы придем этой уверенной поступью?

К повышению цены на сахар, сиропы, томатную пасту, дрожжи с отпуском «кило в одни руки»?.. Преследованию за укромное изготовление домашних напитков помимо кваса? (Во времена компании 1985 г., бывало, люди и с градусами в квасе промахивались: экспертиза признавала его «спиртным напитком» со всеми вытекающими из наличия градусов последствиями. Сколько тогда было мелких уголовных процессов, когда за «брагу» давали и сроки!). А может быть, мафия начнет еще один передел сфер влияния – алкогольный?..

Ограничения продаж не могут значительно сказаться на людях пьющих, но не страдающих зависимостью – они вполне в состоянии держать и сохранять дома запас спиртного. А вот для злостно пьющих хранение в доме хоть каких-то «градусов» невозможно, – все будет выпито без перерыва до последней капли, досуха. Значит, в ход опять пойдет «все, что льется, и все, что горит»...

Закрытие медвытрезвителей когда-то тоже было призвано улучшить общую картину и убедить нас в том, что пьют уже меньше! Закружили, как учреждения негуманные и непопулярные у населения!

Обозлясь на блох, да и шубу в печь? Может быть, стоило их (вытрезвители) перетряхнуть, почистить на предмет

укрепления дисциплины и замены кадров, но оставить – с испытательным сроком? Ведь какая-то помощь и попечение требуются упавшим на улице, заснувшим в чужом подъезде – да, пьяным и безобразным! – но российским гражданам! Справится ли с этим «скорая», которая фатально не успевает к родам, травмам, инфарктам и инсультам?

Выяснилось, что не справилась.

В октябре 2011 г. были закрыты все медицинские вытрезвители в стране. Пьяницы, оставшиеся без попечения соответствующих служб, не только погибали – эта статистика не приводится! – но и усугубили криминальную обстановку. Считается, что отсутствие вытрезвителей привело к росту числа преступлений, совершенных в состоянии апьянения, на 65,8% от 2011 до 2016 г.! Таких преступлений в 2016 г. совершено 440 тысяч... Рост по сравнению с 2015 г. – 9,8 %.

Вместо риска очнуться побитым и с обчищенными карманами, но в вытрезвителе, появился риск, будучи побитым и обчищенным, вообще не очнуться, оставшись там, где бросили... Что и говорить, помещение в медвытрезвитель – не госпитализация. Должны были быть созданы специальные структуры – может быть, дополнительные бригады «скорой помощи», с одним-двумя крепкими мужчинами? В отсутствие спецвызовов их можно отправлять и по другим... Правда, что помешает не работнику спецмедслужбы, а санитару навешать тумачов и плюх клиенту-пациенту и освободить расслабленное тело от остатных признаков материаль-

ного благополучия?.. Налицо все тот же человеческий (или правильнее будет назвать его бесчеловечным?) фактор⁴! И такие случаи уже бывали в так называемых «блоках экзогенной интоксикации», организованных в крупных больницах (Санкт-Петербург, 2018 г.)...

Эти блоки были созданы для помещения граждан, одурманенных алкоголем или наркотиками, если им не требуется помощь в связи с травмой или заболеванием. Их бранные тела осмотрят, помогут, возьмут анализы... Если все в порядке, тело будет отдыхать до воссоединения с сознанием. Потом очнувшись вернут одежду и вещи по описи, а административные последствия уже не в компетенции медиков. Там, где таких блоков нет, клиентов размещают в токсикологических отделениях (в просторечии «токса»), где условия и уход тоже впечатляющие.

Если упившийся не стеснен в средствах, он может воспользоваться услугами платной палаты в наркологии, все-таки выбор!

Блоки экзогенной интоксикации еще менее популярны в народе, нежели когда-то вытрезвители... Поскольку учре-

⁴ Вместо прежних медвытрезвителей были созданы, хоть и далеко не везде, отделения неотложной наркологической помощи, реабилитационные центры. В 2015 году в Мордовии, Татарстане и других регионах открыты платные медвытрезвители, подведомственные органам здравоохранения. Клиентов там моют, – немаловажная часть оздоровительных процедур! – гуманным способом выводят из состояния тяжелого опьянения и похмелья в приличных условиях. Но не все возможности у нас еще использованы. В Канаде, например, работают волонтеры организации «Красный нос», чей опыт можно бы и перенять. Прим. автора.

ждение медицинское, с профилактической и лечебной целью всем клиентам ставят мочевые катетеры, а это процедура безобидная, но неприятная и запоминающаяся! Остальные переживания на ее фоне меркнут.

Между тем стоило бы вспомнить, что заботу о вытрезвлении пьяниц российское государство проявляло давно, и весьма гуманно. В 1698 году был издан правительственный указ: «...которые питухи озадорятся и напьются пьянством безобразным и учнут товары... в заклад или мену пропивать, так их унимать и обрав его всего в особый чулан, чтобы проспался, положить, а как проспится по вине смотря наказать его словами, или высечь батожем, все отдать ему в целости, а взять только по правде сколько он пропил, а лишнего чего он не помнит отнюдь не иметь и в государеву казну не класть и гораздо смотреть, чтобы никто через свою силу не пил, а от безмерного питья до смерти бы не опился и душу свою навеки не погубил» (В. Мединский, «О русском пьянстве, лени и жестокости»).

2018 год ознаменовался неким антиалкогольным мероприятием. В связи с чемпионатом мира по футболу одиннадцать российских городов, принимающих гостей, гостеприимно раскрыли двери специальных медицинских (наркологических учреждений, в которых подпившие граждане могли спокойно протрезвляться и получать необходимую помощь.

Итак, вытрезвители возвращаются как медицинские учре-

ждения?

Но не все возможности у нас еще использованы. По всему миру действуют платные наркологические службы.

Наука **собриология** – наука о путях достижения трезвости (от лат. *sobrietas* – трезвость) – состоит из законов, которые позволяют в любой стране ликвидировать алкогольный фактор. Так, по крайней мере, утверждает один из ее основоположников – В. И. Кривоногов. Правда, поправляется он, наука находится в стадии становления и многие ее законы и закономерности еще не окончательно сформулированы...

Тем не менее заслуживает внимания «Закон № 1. Продажа алкоголя невыгодна для бюджета, так как убытки от последствий употребления алкоголя в несколько раз превышают доходы от налогов и акцизов».

Вот здесь возникает вопрос: из чего состоят Убытки?

Собриологи утверждают, что от снижения производительности труда – например, в новогодние «каникулы», которые действительно стали притчей во языцех. Но и в 1970–1980 годы потери рабочего времени исчислялись «миллионами человекоднев за год» ! Правда, время прогулов никогда не оплачивалось... И что за цифры стоят за «миллионами»?

Травматизм при алкогольном опьянении действительно существовал, но пособие по болезни и временной нетрудоспособности в этих случаях не выплачивалось, и не выплачивается, так же как и страховые выплаты. О расходах госу-

дарства на лечение заболевших и пострадавших пьяниц тоже можно было говорить лишь при социализме.

Другие факторы в разделе убытков: преступность; пожары; содержание тюрем и исправительно-трудовых учреждений – нуждаются в доказывании с подробными цифровыми данными. Занятость населения в алкогольной индустрии убытком считать трудно, поскольку страна не испытывает недостатка в рабочей силе, а безработица существует...

Американцы подсчитали свои убытки от употребления алкоголя несколько точнее: свыше 200 млрд. долларов в год! Из них 70 % приходится на снижение трудоспособности, 11 % – на несчастные случаи и преступления.

Собриологи настаивают на показателе превышения убытков над доходами от 3 до 8 раз! Точней подсчитать невозможно – речь опять идет о «многих миллионах»?

Пока что можно точно сосчитать себестоимость водки и сколько приблизительно на нее потратит в месяц или в год каждый пьяница. А ведь точные, конкретные цифры всегда убедительней, чем абстрактные, приведенные выше... Да и убытки, от 1,5 до 8 раз превышающие доходы, никем не подсчитаны, а прикинуты «на глаз»!

Опять же затыкать небольшие пробоины-бреши в экономике по мере их возникновения проще, чем справиться с крупной дырой в бюджете от потери водочных доходов.

Например, уменьшение продажи спирного после антиалкогольной компании 1985 года нанесло серьезный ущерб со-

ветской бюджетной системе, поскольку ежегодный розничный товарооборот сократился на 16 млрд рублей. Дефицит бюджета в 1988–1989 годах увеличился по отношению к 1985 году в 5,8 раза...

Поэтому государство в обозримом будущем не будет союзником тем, кто решил вовсе бросить пить... Сложно государственному бюджету обойтись без питейных денег! Вернемся на три страницы назад и увидим средние цены производителей на водку, а это не себестоимость...

Но когда же государство станет сторонником тех, кто выбрал путь Умеренного Пития?

Антиалкогольные кампании проводились много раз. Но если при царе Алексее Михайловиче запреты были действенны, то с течением времени, с реформами спаивание населения только набирало силу! Вопреки всем добрым государственным намерениям! Напрашивается невольное сравнение: в советские времена нас в течение 6–8 лет упорно учили иностранному языку – а какому, безразлично. Потому что при той методе и тех способах обучения мало кто был способен связать два слова или побрести по тексту, спотыкаясь и подпираясь словарем... А все дело в том, что цели государственной системы образования были таковы: учить, но не научить!

Поэтому можно подумать, что **государственными деятелями во все времена владела идея бороться с пьянством, но не победить!**

Между тем любые меры по преодолению всякого зла не остаются без последствий, и если не приносят пользы, то приносят вред...

Но гораздо важнее то, что **алкогольные проблемы общества лежат не только и не столько в экономической сфере.**

Кроме алкогольной зависимости существует, например, пищевая, которую тоже не без оснований приравнивают к наркотической. Разве не приносят убытки государству люди, доевшие до неприличной степени ожирения? С их хроническими болезнями и утратой трудоспособности? Но никто эти потери не подсчитывает, как и не пытается ограничить обжорство!

Тесно связана с алкоголем проблема незапланированной беременности, а значит, рождаемости и аборт. Наносят ли аборт и снижение рождаемости заметный ущерб экономике? Безусловно! Так не запретить ли их – ведь это проще, чем объявить «сухой закон»? Запрещали уже. И на памяти наших бабушек кошмары, хронические болезни и смерти, последовавшие за этим запретом...

Видимо, собриологию можно считать наукой о путях достижения трезвости в той же степени, что и геронтологию – наукой, позволяющей достигнуть бессмертия...

Из всего, что вы узнали к окончанию этой главы, можно сделать вывод: **алкоголь полезен, а алкоголизм – нет!**

(Сколько бились врачи, чтобы это доказать!).

Настоящий алкогольный скептицизм состоит не в том, чтобы считать невозможной и недостижимой всеобщую трезвость, а в том, чтобы представлять всех умеренно пьющих людей ущербными, спивающимися алкоголиками!

Сторонники абсолютной трезвости и приверженцы умеренного питья, к сожалению, сходятся в одном: все говорят о том, **что** надо делать, но никто не объясняет, **как**. А этого явно недостаточно для достижения сколько-нибудь значимого результата. Между тем объяснять Как надо **Последовательно, Обстоятельно и Упорно!** Но и это не все, а только половина дела.

Нелишне будет и повторить: для того, чтобы стать и остаться трезвенником, как и для того, чтобы спиться, нужна совокупность личных особенностей, внешних факторов и определенное стечение обстоятельств.

Пожалуй, прав был Д. Медведев, когда (когда-то!) сказал: «В бедной стране пьянство не победить».

Глава 4. Бестактный вопрос, или «Ты меня уважаешь?»

Почему вы пьете? Привычка – вторая натура... Но еще не зависимость! Пить или не пить: шесть типов мотиваций. В группе риска – девять типов личности. Снимите ярлык «алкоголизм»!

«Ведь не было и нет несчастнее и бесправнее человека в мире, чем горький пьяница».

В. Конецкий, «Вчерашние заботы»

«Алкоголизм излечим, пьянство – нет».

С. Довлатов, «Записные книжки».

Уже понятно, что очень многое, связанное с человеческими чувствами, эмоциями, порывами и иными движениями души объясняется биохимическими процессами. Вот и любовь сопровождается выработкой гормонов стресса и счастья...

Но поди еще доберись до биохимии, а поведение человека, особенности его личности все же на виду, более доступны и понятны. Поэтому понятней **психологическая сторона алкогольной зависимости**, и проявления ее в основном поведенческие, и проблемы выступают на первый план поведенческие, а затем уже самочувствия и здоровья...

Всем понемногу выпивающим людям хочется всю жизнь продолжать в том же духе, без боязни увеличить дозу, поте-

рять над собой контроль, попасть в зависимость, сорваться – короче говоря, спиться. Этого боятся все выпивающие и умеренно пьющие. Правда, не все в этом себе признаются, а боязнь порой отступает после первой рюмки...

Так что же такое коварная зависимость? Отчего она возникает и почему легко и незаметно расправляется с человеком?

Начать следует с того образа действий, поведения, склонностей, который усваивается в течение жизни, отличается обычностью и постоянством и называется – привычка. Иногда привычку определяют как действие, приобретшее ритуализированный характер или характер принуждения. При формировании привычки большое значение имеет то, насколько приятные эмоции вызывает само действие. Не правда ли, это как будто особо сказано о привычках питейных? Хотя привычки бывают моральные, эстетические, гигиенические, культурного поведения (потребность в определенном культурном уровне) и т. д.

Из привычек состоит поведение .

«Посеешь привычку – пожнешь характер...». А что касается спиртного, то к нему в полной мере относится продолжение высказывания: «...посеешь характер – пожнешь судьбу». (Это из притчи о Конфуции, а не народная пословица!).

Привычка – не вторая, как принято говорить, а самая что ни на есть подлинная наша натура. Механизм возникновения привычки основан на стремлении, тяготении все-

го живого к существованию в определенном ритме. **Ритм** – это равномерное упорядоченное чередование каких-либо элементов с определенной последовательностью. Достаточно вспомнить о сердцебиении и ритмичном дыхании, – перебои сердечного ритма или дыхания прямо угрожают жизни!

Что такое привычка, как не следование ритму?

У человека существуют биологические часы, и каждый орган, и каждая клетка живет и функционирует с определенной цикличностью: повышением и спадом активности в течение суток, и т. д. Любое живое существо сознательно или инстинктивно следует природным циклам и ритму (смена времен года, времени суток, фазы Луны) и стремится к упорядоченности жизни во всех ее проявлениях.

Дисциплина, режим, график, распорядок дня...

Эти не особо почитаемые нашим безалаберным народом понятия у многих вызывают внутреннее сопротивление. Кто не мечтал хоть раз провести месяц-другой так, чтобы можно было спать, сколько захочется, есть, когда угодно и сколько угодно... Здравомыслящие люди, которые имеют возможность вести подобный образ жизни, обычно так не поступают. А те, кто поступает, не представляют себе, какую «медвежью услугу» оказывают они своему организму, который пребывает в растерянности, не понимая, когда и чего ему потребовать! Встречаются настоящие люди-бунтари, которые возмущенно заявляют: «Я ем (и соответственно, пью), когда хочу!». Если задуматься, то не бунтарский ли дух лежит порой

в основе особого пристрастия к алкоголю? В таких случаях, наверное, надо дать вовремя перебеситься, хотя велик риск возникновения зависимости...

Самый недисциплинированный человек все же не обходится без часов. Чтобы не испытывать отвращения к упорядоченности быта, скажите себе, что вы живете по своим собственным часам. Организм, переставая страдать от беспорядочности существования, будет вам благодарен и отзовется безотказным аппетитом, сном и бодростью, и многими другими приятными реакциями, о которых вы, возможно, и не подозревали.

В быту православного, да и любого религиозного человека всегда существовало строго установленное время для работы, молитвы, отдыха, сна, еды... И всего прочего. Вошел в поговорку придуманный Петром Первым «адмиральский час» – 11 часов дня, перед обедом, когда заканчивали работу адмиралтейская и другие коллегии и все дружно заходили в аустерию выпить

Поэтому необходимо есть в одно и то же время (аппетит будет приходить с точностью до минуты!), и **выпивать (если вы делаете это регулярно!)** необходимо в **определенные часы, и обязательно закусывать**. В этом случае в неурочные часы не возникнет желание ни съесть что-либо, ни выпить! К тому же у каждого человека **восприимчивость с спиртному и его переносимость** изменяются в течение суток.

«Б е н е в о л е н с к и й . . . Я обыкновенно в это время водку пью, такую уж привычку сделал». (А. Н. Островский, «Бедная невеста»).

Можно ли приветствовать такую привычку? Разумеется, если это не единственное в жизни, что делается размеренно и вовремя. . .

Если часто повторять любое действие, образуется привычка, которая со временем может перейти в зависимость!

Считается, что вредную привычку приобрести проще и быстрее, чем хорошую, но с этим можно поспорить. Скорее вредные привычки заразительны, то есть вызывают желание им подражать и относятся к коллективным действиям: выпить, покурить «за компанию» обычное дело, а вот вовремя ложиться спать и привыкать к этому – поступок сугубо индивидуальный.

Не без юмора об этом иногда пишут: «Время от времени Гулливер Леднев брал бутылку, разливал водку в пивные бокалы гостей и приговаривал: «Пейте, сынки, водка – единственное, что предупреждает от порчи, лечит от гомосексуализма и прочих дурных привычек»» (В. Кеворков, «Берлин», из книги «Путеводитель КГБ по городам мира»).

Самое важное: нехорошую старую привычку надо заменять новой, хорошей, – или хотя бы менее вредной! Например, те, кто бросает пить, нередко переходят к привычке пить кофе, крепкий чай, есть много сладкого. . . Завядалые курильщики тоже прибегают к сладостям, особенно

к конфеткам, которые можно долго мусолить, к семечкам и орешкам... Неплохо, если такие люди еще и увеличивают физическую активность, когда это возможно.

Все они, осознанно или нет, прибегают к вытеснению, замещению старой привычки (и зависимости)! Но такую замену делать совсем не просто, гораздо легче изначально формировать привычку правильную. Это в полной мере относится к привычке употреблять спиртное!

Теперь можно сформулировать **правило избавления от плохой привычки: определить плохую привычку; выбрать замену в виде хорошей и предельно конкретизировать свои действия.** Но привить привычку – действие само по себе протяженное во времени и процесс длительный...

Тем не менее даже плохая **привычка – еще не есть зависимость!**

Зависимость, или аддикция (от латинского «рабство») бывает разной. Различают зависимость лекарственную (нарко- и токсикомании); психологическую; зависимость от химических веществ, от психоактивных веществ («пьет, колется, нюхает, курит»), гаджет-зависимость (от компьютера, сотового телефона, айфона-айпада и т. д.), интернет-зависимость, компьютерную и другие виды игромании и пр.

Зависимость от кофе основана на том, что кофеин тонизирует и вызывает привычку, склонность к увеличению ко-

личества выпиваемого кофе. Со временем без кофе становится просто плохо...

Зависимость от сладкого тоже основана на привычке «заедать» стрессы и повышать настроение шоколадом, пирожными, выпечкой... К счастью, она лечится довольно просто: отказом от сладостей на несколько дней (иногда недель).

Зависимость от лекарств (чаще всего анальгетиков) наступает из-за вредной привычки глотать таблетки по любому поводу; зачастую лекарства препятствуют выработке организмом собственных гормонов, сохранению иммунитета и т. д.

Существует и зависимость от... спорта. Казалось бы, что в этом плохого? Несколько раз в неделю по несколько часов проводить в спортзале, в фитнесцентре, – чего еще желать? Так вот, чрезмерная увлеченность физическими нагрузками может привести и к экстриму, а потом и к рюмке... Но когда призывают заменить выпивку спортом или... поэзией, становится неловко за тупую прямолинейность такой агитации. Мышечная радость и усталость, радость движения знакомы, доступны и желанны далеко не всем. Интерес же к поэзии лежит несколько в иной плоскости человеческого мировосприятия, нежели алкоголь...

Зависимостью эмоциональной обычно считают зависимость от отношений между людьми, но это слишком узкое толкование. Любая зависимость, в том числе и от алкоголя, имеет психологическую сторону и представляет собой «от-

ношения с фиксацией» и «потерю чувства автономии». Другими словами, у человека с алкогольной зависимостью изменены отношения со спиртным, он фиксируется на водке (или любом спиртном!), она становится частью его бытия!

«Пил он действительно с редкой систематичностью и любовью, вкладывая в это неблагодарное ремесло всю свою душу и все свое жалованье. Различные сорта водок назывались у него по именам, как у ботаника – роды растений. Было семь сортов водок, которые назывались «Семь смертных грехов», другая водка, настоящая на двенадцати травах, называлась «Двенадцать разбойников», третья, посильнее градусом, – «Черная немочь», и т. п.; точно так же и рюмки по размеру и времени выпивки назывались: «звездная», «лунная», «постельная», «пугачевская» и т. д.» (И. Л. Леонтьев-Щеглов, «Миньона (Из хроники Мухрованской крепости»).

Те, кто неудачно выпил впервые, долго помнят внезапную дурноту, собственное непослушное тело, уходящий из-под ног пол... У некоторых годами сохраняется непереносимость спиртного. Зависимость от первой рюмки наступает, по некоторым данным, в 20–40 % случаев (при других видах зависимость при первом употреблении возможна в 60–80 % случаев). Но трудно сказать, настоящая ли это физиологическая зависимость, и может ли она наступить без предварительного формирования привычки? Возможно, допущена просто неточность формулировки...

Неудачный первый опыт обычно связан с неправильным

употреблением: большая доза, отсутствие закуски, некачественное спиртное... Борцы за трезвость могут порадоваться – вот и хорошо, пить больше не будет! Если бы это действительно было так, то с пьянством давно можно было бы покончить, вливая каждому подростку в определенном возрасте некоторое количество скверной водки – своего рода профилактика! Некоторые родители, обнаружив своего отпрыска курящим, заставляют его съесть сигарету (а то и пачку – что мелочиться! – воспитывать так воспитывать!). Говорят, действует...

Мало кто задумывается о том, что первый опыт бескультурного употребления спиртного ради спиртного сравним с первым сексуальным опытом (иногда эти события наступают одновременно!) со случайным партнером, в неблагоприятной обстановке (условия придумайте сами). Отвращение к алкоголю и/или к сексу все равно пройдет, а вот условия и обстоятельства зафиксируются и в виде душевной травмы, и в виде нетребовательности, невзыскательности... Понятно, что человеку в дальнейшем надо будет очень постараться, чтобы преодолеть гадкие стереотипы и научиться правильно выпивать и достойно вести себя в постели.

Зависимость от алкоголя наступает все же не сразу, и ее развитие тесно связано с понятием толерантности, то есть устойчивости к алкоголю.

Вначале у любого пьяницы устойчивость к алкоголю повышается, поэтому дозы могут увеличиваться. Но на ка-

ком-то этапе (у каждого на своем!) происходит «закрепление» «своей» дозы. Именно это количество спиртного с определенной частотой пьяница и употребляет постоянно; такое поведение и называется Бытовым Пьянством. Есть ли у такого человека привычка к спиртному? Безусловно, есть. Но зависимости от алкоголя у него еще нет! Правда, нет и гарантии того, что зависимость не возникнет впоследствии и, пройдя несколько стадий, не превратится в хроническую болезнь...

И привычка к спиртному, и зависимость от него проявляются по-разному.

«Жена моего брата говорила:

– Боря в ужасном положении. Оба вы пьяницы. Но твое положение лучше. Ты можешь пить день. Три дня. Неделю. Затем ты месяц не пьешь. Занимаешься делами, пишешь. У Бори все по-другому. Он пьет ежедневно, и, кроме того, у него бывают запои» (С. Довлатов, «Записные книжки»).

Любой человек должен насторожиться, заметив изменения в своих отношениях с алкоголем и в своем самочувствии. Пропадает рвотный рефлекс, ухудшается настроение и общее состояние в трезвые дни. После выпивки через сутки-двое возникает синдром отмены (алкогольная абстиненция). При воздержании от питья обостряются хронические болезни, одолевает чувство тревоги, разбитости и может даже случиться... белая горячка. Она возникает не на фоне приема спиртного, как обычно думают, а именно после пре-

кращения. В дальнейшем устойчивость к алкоголю снижается, человек сильно пьянеет от стаканчика вина или пива, и это – бесспорный симптом далеко зашедшей алкогольной зависимости.

Бывает и так: «Насчет водки вы не беспокойтесь. Я никогда не бываю пьян. Мне, если хотите, чтобы стать нормальным, нужно двести граммов, без этого я не человек. Так сказать, отрицательное опьянение» (И. Грекова, «Хозяева жизни»). И это – тоже зависимость!

Раз уж пришлось к слову: **толерантность в алкогольной теме** имеет еще одно значение – **терпимость общества к поведенческим отклонениям пьющих людей**. Видимо, люди привыкают к внешним проявлениям пьянства: в телевизионных ток-шоу уже нередко можно увидеть личностей в заметном подпитии, что никого не смущает. Надо сказать, что это – тревожный признак. Умеренное питание предполагает трезвую оценку ситуации, в которой можно расслабиться, и умение себя вести. Если по поведению человека заметно, что он выпил – значит, выпито слишком много. Нахождение выпившего среди трезвых редко бывает уместным!

Мнение С. Довлатова (см. эпиграф), крепко выпивавшего человека, отвечает мнению большинства знатоков-наркологов: **алкоголизм – это болезнь**. Причем хроническая, то есть ее можно подлечить, но не вылечить. И подлечивают,

иногда успешно и надолго. Но некоторые наркологи и сегодня очень убежденно и эмоционально утверждают, что такой болезни как хронический алкоголизм – нет, а есть распушенность, безволие, желание уйти от действительности и т. п. Можно предположить, что противоположные мнения возникают из-за отсутствия четкого и недвусмысленного разграничения понятий Пьянства и Алкоголизма. Граница то и дело перемещается, и приходится в поте лица выкапывать и переносить межевые столбы... Не зря появилось и определение атипичного («неправильного»!) алкоголизма, который вообще не вписывается в привычные схемы.

Понятия Пьянства и Алкоголизма настолько тесно связаны, что порой даже специалисту трудно разобраться, добрел ли его клиент до пункта А, или еще пребывает в П ?

Хорошо бы разложить все по полочкам. Справа – алкоголизм, который нужно лечить лекарствами, может быть, в стационаре, а слева – бытовое пьянство, на которое можно воздействовать не медикаментозно, а гораздо шире: от тепличных увещаний в легких случаях и до тумачков, например...

Для наглядности полезно представить, что Алкоголизм и Пьянство соотносятся между собой примерно как психическая болезнь и психопатия, поэтому с характеристиками их придется вкратце ознакомиться.

Психические болезни развиваются вследствие нарушений в работе различных систем организма, патологических про-

цессов в органах и тканях и проявляются в изменении психики, что и позволяет поставить диагноз. Течение психических заболеваний и состояние больных постоянно меняются. Иногда психическая болезнь начинается и заканчивается очень быстро. Другими словами, для психической болезни характерно динамическое развитие: она имеет начало, течение и исход.

Психопатия – стойкая аномалия характера, которая определяет психический облик личности и мешает социальной адаптации. Ее основные признаки: выраженные патологические особенности характера; тотальность и постоянство психопатических особенностей; социальный дефект, измененный характер, который вызывает неадаптированное поведение в обществе. Психопатия приобретается в процессе формирования личности (при этом сказываются неправильное воспитание и другие факторы) и не имеет динамики – не прогрессирует! Психопатия – часто наследственный признак человека, расстройство личности. Для психопатии нехарактерны симптомы и синдромы психозов.

Существует еще так называемое психопатоподобное поведение, к которому может привести любой фактор, повреждающий центральную нервную систему. У такого поведения динамика существует – от невроза и далее...

Основной метод лечения психических заболеваний медикаментозный. Но психопатии почти никогда не лечат медикаментами, разве что иногда отдельные симптомы, – в основ-

ном корректируют поведение. Наркология, хотя и возникла как раздел психиатрии, сегодня не ограничивается методами лечения алкоголизма как психического заболевания.

Алкогольная зависимость – хроническое заболевание, которое развивается в результате длительного (следует добавить: и неправильного!) употребления алкоголя. Как все хронические заболевания, неизлечима и имеет стадии обострения и ремиссии. В некоторых случаях ремиссия может длиться очень долго – десятилетиями, и даже всю жизнь, что обнадеживает.

Иногда называют всего две формы злоупотребления алкоголем: проблематичный алкоголизм и настоящее привыкание (зависимость).

Если алкоголизм – заболевание, то пьянство – плохая привычка.

Пьянство отличается и от выпивки – выпивка происходит в компании и представляет собой коллективное, иногда ритуальное действо. Для пьяницы компания не обязательна, хотя желательна. Но **бытовое пьянство не прогрессирует!** Хотя у некоторых со временем при неблагоприятных условиях может развиваться алкоголизм. Пьяницы не могут опохмеляться, и после увеличенной сверх обыкновения дозы их может стошнить. А зависимому от алкоголя человеку после опохмеления станет значительно лучше.

Возможно, более правильно мнение некоторых наркологов о том, что иногда формируется алкоголизм нетипич-

ный, в некоем компенсированном варианте. Длительность его формирования от 5 до 10 и более лет (известны случаи – до 60-ти! а дальше – человеческая жизнь имеет предел...). Первое знакомство с алкоголем в этом случае происходит поздно – после 25 лет. Взрослый человек более устойчив к зависимости, может выпивать всю жизнь умеренно, не утрачивая своей системы ценностей и не деградируя. Компенсирующие функции при этом может брать на себя нормальная, полноценная еда.

Доброкачественное течение алкоголизма встречается у энергичных, предприимчивых, активных людей, которые много добиваются в жизни. (Сравните с характеристикой личностей, обладающих высоким уровнем эндогенного этанола!).

Можно научиться Выпивать Понемногу, даже если уже случались алкогольные эксцессы. Единственное и необходимое условие для этого: полный отказ от спиртного на достаточно долгое время – от одного-двух месяцев до одного-двух лет! Человек как будто бросает пить совершенно, а потом возвращается (если захочет!) к умеренному питию. Но при злокачественном алкоголизме (выраженной зависимости) ничего не получится – просто начнутся запои с трезвыми промежутками.

В случае злокачественного алкоголизма (зависимости) человек начинает выпивать, как правило, очень рано: иногда знакомится с алкоголем в 10–12–14 лет. Болезнь развивается

быстро, и через один-два года, а то и один-два месяца возникает зависимость! То, что люди могут употреблять при этом слабые, «безобидные» напитки, ни о чем не говорит. Они просто не успевают перейти к более крепким. Автору известен случай, когда молодая женщина спилась и совершенно опустилась за год, хотя пила только шампанское...

Можно определить **шесть основных факторов**, способствующих возникновению алкоголизма, причем как зависящих, так и не зависящих от самого человека.

На первом месте окажется **генетическая предрасположенность** – та самая плохая наследственность, о которой уже говорили. Она увеличивает риск примерно в пять – шесть раз.

Далее: **ранний контакт с алкоголем** – до 15-ти лет.

Следующий фактор: **курение**. В пять раз чаще возникает алкоголизм у курящих людей!

Те, кто находится в состоянии дряхлеющего или часто возникающего стресса, в состоянии депрессии, традиционно прибегают к спиртному в качестве лечебного средства. Такое самолечение, при котором возлияния бывают спонтанны и неумеренны, может привести к болезни.

В группе риска находятся и те, кто часто выпивает «за компанию», по настоянию друзей. В этих случаях человек действует будто бы бессознательно, перекладывая ответственность за употребление спиртного на других людей. Сю-

да же можно отнести и впечатлительных, кто подвержен воздействию рекламы – только этому воздействию подвергается гораздо более широкая аудитория! Выпивающая компания влияет на отдельного человека, а прямая и косвенная реклама охватывает неопределенный круг людей. Причем в этих случаях редко прививаются навыки культурного питья.

Существуют определенные признаки, которые могут указывать на существующую зависимость, хотя их можно отнести и к привычному бытовому пьянству. Таких признаков девять:

Выпивка в одиночку бывает свойственна и обыкновенным пьяницам, и продвинутым в алкогольной зависимости; разница проявляется в частоте употребления и в количестве.

«Он встает и достает из угла, где стоит ящик из-под цветного телевизора, «маленькую». Пьет прямо из горлышка» (Г. Щербакова, «Стена»).

Ясное и четкое желание выпить тоже бывает у тех и у других.

А вот **выпивка потихоньку**, втайне, как и алкогольные «зачапки» (припрятанное в укромных местах спиртное) более присущи зависимому поведению: человек ощущает свою зависимость и пытается ее скрыть.

«Сейчас он пьет. Я видела в ящике бутылочку». ...наклоняется и достает из-под ванны такую же. «В любом месте... Чтоб только руку протянуть...» Хочет вылить в раковину,

потом машет рукой: «Черт с ним». Ставит бутылочку на место» (там же).

Отсутствие контроля за количеством выпитого – серьезный субъективный признак зависимости. Хотя некоторые пропагандисты считают, что такого контроля не существует изначально. На первых порах приобщения человека к питию сознательный контроль за выпитым, может быть, даже и не нужен: существует рвотный рефлекс, который сработает вовремя. Утрата рвотного рефлекса – объективный признак зависимости... Люди здравомыслящие, запомнив, после скольких стаканов и чего именно выпитого поплохело, в будущем пьют меньшее количество. Правда, некоторым этот опыт впрок не идет. И все же, если человек выпивает больше, чем хочет, рано или поздно оказывается, что он выпил больше, чем смог...

Грозный признак – **провалы в памяти**, даже частичные. Тем, кто познакомился с этим явлением, надо последовать рекомендации персонажа М. Зощенко:

«Продрал свои очи наш Снопков и думает:

«Мать честная, куда ж это меня занесло? ... Нет, думает, нехорошо так в дым напиваться. Алкоголь, думает, чересчур вредный напиток, ни черта в памяти не остается». ... «Надо, думает, полегче пить или вовсе бросить» («Землетрясение»).

Агрессия по отношению к близким людям (а иногда ко всем подряд) даже после небольшого количества выпитого

не обязательно свойственна только алкогольно-зависимым. У некоторых просто скверный характер или в семье непростые отношения, со скрытой агрессией. Подобные истории хорошо известны в народе: о тех, кто «трезвый мухи не обидит», а выпьет всего-ничего – хватается за нож или бежит с топором...

В рассказе А. Аверченко «Животное» подробно и достоверно описано поведение такого человека и показана невозможность общения с ним:

« – Есть люди, которые не имеют права пить!» Этим людям алкоголь просто противопоказан. Без вариантов.

Признак, который проявляется постепенно и незаметно – **потеря интереса к любимому делу, увлечению, а затем и к обычной работе.** Как правило, когда это становится заметно самому пьющему и его близким, дело уже зашло очень далеко. Наступает переоценка ценностей, утрата многих потребностей. Частичная или полная деградация личности – вопрос недолгого времени...

Среди признаков зависимости называют еще и **ситуационные выпивки**, появление ритуалов, но с этим можно поспорить. Выпивки «по случаю», пусть даже носящие систематический характер, а тем более ритуальные (например, за ужином в выходные дни) все-таки представляют упорядоченное питье! А это свойственно Бытовому Пьянству, если только не сопровождается другими признаками зависимости

...

Если вы найдете у себя некоторые из этих признаков, значит, надо серьезно задуматься. Совершенно нельзя, в том числе эпизодически, употреблять спиртное тем людям, у которых Резко Меняется Поведение при опьянении. Даже если замкнутый человек становится очень веселым и общительным, у него может оказаться чрезмерно подвижная психика и проявиться агрессия (см. выше), и т. п. Предостережение касается и тех, кто выпивает изредка, но плохо помнит события.

...Тот, кто задает пьющему человеку вопрос: «Зачем ты пьешь?», меньше всего желает знать о его наследственной и физической расположенности к пьянству. Всех интересует душевное состояние, хотя уже выяснилось, что основная Причина питья кроется не в нем.

Любопытные, знайте: пьющие и выпивающие люди не любят, когда их об этом спрашивают.

Сильна, видимо, глубинная человеческая память, если все еще всплывает в ней главный символический смысл совместного (когда-то из одной чаши по кругу!) питья: приобщение к братству, братание. «Мы с тобой пьем из одной чаши. Ты мне друг? Ты меня уважаешь?»

Алкоголь издавна стал элементом общения, снимающим неуверенность в себе. Общественный ритуал питья – акт самоутверждения, воссоединения с единомышленниками.

« – Ты, дядь Леш, на меня не обижайся... Ты – человек! Я почему с тобой пью? – значительно умолкал и доканчивал: – Потому что уважаю...» (Н. Сафонов, «Белый голубь»)

Или так:

«...Ты меня уважаешь или нет, скажи, Марик? Нет, ты скажи, ты меня уважаешь? Да не уважаешь ты меня вовсе, свинья эдакая, ты уж, брат, меня извини, я сегодня того, много на душу принял. Пожалуйста, будь так добр, извини» (Р. Агеева, «Так было суждено. Записки Софьи Васильевны»)

Вопрос, возникающий перед каждым заядлым пьяницей: «Кто я?» обычно звучит в виде привычного: «Ты меня уважаешь?»... А за ним на самом деле стоит наболевшее, скребущее, неотвязное: «А можно ли еще меня уважать? И за что?..».

Людей, задающих себе и другим такие вопросы, считают наиболее склонными к злоупотреблению алкоголем и приобретению зависимости. Условно они разделены на **девять типов**. Вот эти типичные личности и свойственные им мотивации питейного поведения.

Первые пьют для снятия напряжения, пытаются вернуть себе уверенность и возможность управлять жизнью. Руководствуются они при этом желанием смягчить тяжелые переживания, эмоциональный стресс, уменьшить беспокойство.

Вторые пытаются изменить жизнь к лучшему (не правда ли, похвальное стремление?). Они тоже стремятся избавиться от беспокойства, переживаний по поводу несовершенства

окружающего мира, но хотят и «встряхнуть» свой организм, повысить физическую и умственную активность.

Третьи, не имея в жизни особых интересов, выпивают от скуки и монотонности жизни, причем процесс питья у них не менее скучен и однообразен. Просто хочется человеку праздника, и не по календарю, а по настроению, но по скудости фантазии получается плохо. Обращаясь к тому же персонажу М. Зощенко (уж очень он колоритен!): «И вот выпил человек полторы бутылки горькой, немножко, конечно, поколбасился на улице, спел чего-то там такое и назад к дому вернулся».

Четвертые оказываются мрачными депрессивными личностями, которые чувствуют себя не просто одинокими, но и незащищенными. Как раз в их числе «кухонные боксеры», зачинщики драк, поножовщины... Мотивация у них та же, что и у первых.

Пятые при помощи алкоголя налаживают отношения с родными, близкими, друзьями – социализируются таким образом, если иначе сложно общаться. При этом преследуются разнообразные цели: достижение душевного комфорта, улучшение настроения, создание и соблюдение семейных ритуалов и т. д.

Шестые часто бывают не способны принимать самостоятельные решения, противостоят чужому влиянию, легко поддаются на уговоры или просто склонны делать то же, что окружающие. Человеку свойственно поступать: «Как все, так

и я!». Склонность эта своими корнями уходит глубоко, в первобытные недра сознания, проявляя себя во все времена. Иногда раздаётся отрезвляющий голос: «А если все с крыши прыгать будут?..» Было и такое. Прыгали. Трактовалось это как вселение злых духов...

«И бесы... вселились в свиней и ринулось стадо с кручи в озеро, и утонуло» (Евангелие от Луки, VIII, 33).

Впрочем, ближе к теме. Поэтому пьют люди «за компанию». Собственной мотивации у них и нет, и они особенно уязвимы для алкоголя, потому что пьют так и столько, как и сколько принято в этой компании. А компании бывают разные.

Седьмые имеют склонность уходить от всяческих проблем, впадая в эйфорию под действием спиртного. От выпивки они стремятся получить удовольствие, улучшить настроение, расслабиться и т. д.

Восьмые – любители экстрима (бывает, от недостатка адреналина), которые пьют, чтобы выделиться из толпы. К ним относится характерный тип «мачо». Как уже упоминалось, к экстриму иногда приходят люди, зависимые от физических нагрузок. Выпивка должна поднимать их жизненный тонус, настроение, придавать бодрость, повышать самооценку.

Наконец, **девятые** – пограничный тип зависимой личности – любители и завсегдатаи питейных заведений. О них ещё вспомним дальше. Бары, пивные и просто забегаловки становятся для них «вторым домом». Видимо, эту категорию

людей и называли некогда кабацкими ярыгами и «голью кабацкой». Их мотивации наиболее разнообразны: они пьют и ради удовольствия, и ради праздника, и за компанию, и традиционно по выходным, а некоторые даже проявляют некое алкогольное гурманство – им нравится вкус определенного напитка (например, любители коктейлей или пива!).

Классифицировать «рисковые» личности можно и по другим критериям: возрасту, полу, типам нервной деятельности...

Собственно мотивации перечисленных личностей, и не только их, а всех, употребляющих спиртное, разделяются на **шесть видов** (некоторым читателям уже надоело считать!).

Итак, люди пьют и выпивают:

- ради удовольствия и хорошего настроения;
- для снятия напряжения и стресса (чтобы расслабиться);
- под влиянием друзей;
- для улучшения работоспособности, повышения активности;
- потому что нравится вкус напитков;
- традиционно по праздникам (ну, и воскресным дням!).

Иногда указывают даже в процентах, какая мотивация преобладает у пьющих людей, но это неверно. У каждого пьющего, как правило, не одна мотивация в чистом виде, а целый букет! Сами пьющие люди нередко ссылаются на «обстоятельства»...

Но:

«Валя. Что значит, пьет по обстоятельствам! Сама по себе хочет и пьет, мы вот – хотим и пьем, а не из-за обстоятельств» (Л. Петрушевская, «Чинзано»).

Шесть факторов риска, девять признаков зависимости, девять типов личностей, шесть видов мотиваций...

Кому он нужен – спросит иной читатель, – этот скрупулезный подсчет и есть ли в нем практический смысл? Чего доброго, еще запоминать надо? Может быть, что-то стоит и запомнить. На самом деле за этим подсчетом стоит необходимость систематизации знаний об алкоголе и алкогольной зависимости, поскольку любая, даже спорная систематизация, все же ведет к упорядочению и углублению мыслей.

«Водка для нашего брата полезительна... И сколько ей одних названий: и соколик, и пташечка, и канареечка, и пошонок, и маленькая, и на дорожку, и с дорожки, и сиволдай, и сиводрала... Стало быть, разлюбезное дело эта рюмочка, коли всякий ее по-своему приголубливает» (М. Е. Салтыков-Щедрин, «Мелочи жизни. Портной Гришка»).

В какой момент совершается превращение мирного спиртного, утешительного и расслабляющего, – крепкого? – да и мы не слабые! – в пугающий алкоголь? Мы не алкоголь пьем, – мы водку, водяру, водочку... И все страшное – оно не про нас, не с нами, оно всегда далеко и с кем-то другим, как падающие на голову кирпичи и сосульки, как отравление грибами, как стремительная онкология, как землетрясение и

потеря памяти...

Сколько страхов! А тут еще и водки выпить бояться? И почти восемь человек из десяти в больших городах предаются тихому, а порой буйному бытовому пьянству.

Как ни внушают, как ни уговаривают, что алкоголизм – болезнь (ну да, вроде геморроя, – кто бы спорил!), а все же страдать алкоголизмом считается постыдным. И когда известный «звездный» человек признается, что у него «были проблемы», невольно шевельнется в душе: зачем он? Лучше бы смолчал...

Почти каждому российскому, нашему пьющему человеку легче помереть от запоя, нежели стерпеть, что его назовут алкоголиком... Это там, «у них», с давних пор процветают и общества Анонимных Алкоголиков, и психологи с психотерапевтами. Там, «у них», не стыдятся ни пить, ни не пить. А у нас: «алкоголик», «алкаш», «алконавт» – характеристики паршивые, но «завязавший», «защитый», «закодированный» – еще хуже... И врачи соответствующих специальностей не пользуются у пьющего народа доверием, любовью и признанием. Кто-то довольно метко назвал их «спихологами», правда, по другому поводу.

А вдруг какой-нибудь психоаналитик потащит на групповые занятия, расковыривать больные места, начиная с детства, – фрейдист! Вспоминается телевизионное ток-шоу с немудреным названием. Ведущий-психолог с низким лбом, баками и выражением лица, которое естественно смотрелось

бы у пивной палатки, обращается к участникам на «ты», и тычет пальцем, восседая на высоком стуле... Некоторых вызывает, ставит перед собой и последовательно доводит до слез... «Ты облажалась!». Ваш автор ничего не придумал, и телевизор поскорее выключил. Так чем провинились бедные люди? Да вот, показалось – что-то в жизни неладно, и обратились... Представляете, что бы происходило с теми, кого называют алкоголиками?

Годы советской власти породили не только страх перед психологами, как об этом упоминает Д. Еникеева («Доктор, научите меня пить умеренно»). Нутряной, интуитивный страх и отрицание распространились и на понятия и термины «алкоголизм» и «алкоголик». И не в последнюю очередь в этом повинна разгромная антиалкогольная пропаганда. Поэтому не алкоголь употребляет наш народ, а водку, о чем было уже сказано...

Может быть, взять за основу мнение, что **алкоголизм** доброкачественный и злокачественный, вкуче с **бытовым пьянством**, все же одна и та же Болезнь? Тем более, что между ними сложно провести черту? Может быть согласиться отчасти с трезвенниками и признать любое употребление спиртного, за исключением растираний и приема сердечных капель, проявлением одного и того же процесса? И пусть этот процесс носит одно и то же название: «пьянство», поскольку термин «алкоголизм» вызывает активное неприятие у всех социальных групп народонаселения, за исключением

небольшого числа абсолютных трезвенников. Но и для них это слово ругательное! Пусть им пользуются врачи и, если хотят, социологи.

Бытуют же в народе понятия «рак» и «опухоль», тогда как у врачей существует множество названий для разновидностей этой болезни. Для чрезмерно грамотных и любознательных пациентов в медицинских картах шифруют диагнозы!

Фатальность заболевания склоняет к защите психики пациентов.

Предложили когда-то и исключить из повседневного лексикона слова «тучность» (может быть, кто-то помнит «печенье для тучных»?) и «ожирение», заменив их более благозвучным «лишний вес». И там, «у них», называют слабоумных альтернативно одаренными... Хотя самим-то одаренным на свое название вот уж наплевать, да и поменее их, чем у нас пьяниц!

«Горький пьяница» звучит столько же сочувственно, сколько и осуждающе. А вот «алкоголик» с его «алкоголизмом» – клеймо, и спокойно его воспринимают лишь опустившиеся личности. Жена, назвав мужа «мой алкаш», натолкнется на яростный отпор, а то и спровоцирует дебош и потасовку... А ласковое «пьяненький» и даже «пьяндыха» будет принято с благодарностью.

В самом деле, почему Одно Явление должно именоваться по-разному, хотя различаются только его последствия, да и то в зависимости от протяженности во времени (от стадии)?

Трудно представить, скольких благодарных пациентов обрел бы врач-нарколог, отказавшись от названий-ярлыков «алкоголизм» и «алкоголик»! Вреда от этого никому никакого не будет, а лишь польза от понимания и сочувствия пьющему человеку. А уж слов для определения степени пьянства и зависимости в русском языке хватит!

Еще одно серьезное преимущество такого нововведения: ни один зависимый пьющий человек, не сможет игнорировать лечение по причине того, что он только Пьяница, но не Алкоголик!

Вашему автору очень хотелось обойтись в этой книге без неприятных слов и терминов, но пока их употребление остается общераспространенным, есть риск смешать все понятия. Путаницы же в проблемах питания и так хватает.

До сих пор речь шла об алкогольной зависимости, присущей долго и упорно пьющим людям. Зависимость же следует понимать двояко. Мы живем в обществе с повышенной алкоголизацией (сильнее, может быть, только приверженность к курению). Поэтому правильно будет сказать о выборе каждым человеком своего варианта отношений с алкоголем – будет ли он присутствовать в жизни и как?

Будет! Хотим мы этого или не хотим, алкоголь занимает немалое место в нашей жизни: не пьем мы сами – пьет кто-то рядом, кто разумно, кто без памяти; почти у всех есть родственники с общенародной проблемой, некоторые из них за-

болевают от многолетнего перепития... И материальная, и бытовая культура, в которой мы существуем, включает в себя Традиции Употребления Спиртного. Даже если мы сами не пьем – нам не укрыться от проявлений алкогольной зависимости. От пассивного курения уберечься проще... Существует понятие созависимости – так не все ли мы в той или иной степени созависимы?

Человеком, который поставил **выбор отношений с алкоголем** в один ряд с выбором вероисповедания, профессии, места жительства, спутника жизни, был О. Стеценко («Как не пить»). Это – его большая заслуга, хотя говорит он только о **зависимости**, которую каждый признает для себя **навсегда**.

Заключение это ошибочно. Раз и навсегда в жизни человека наступают только два события – рождение и смерть. Смена профессии, места и страны проживания, брачного партнера сегодня нередки, и тенденция эта стремится к росту...

Строя отношения с алкоголем, каждый входит в свою дверцу.

У людей, умеренно пьющих, всегда существуют в жизни главные ценности, самые ценные ценности, – и это не водка!

Система ценностей – совокупность значимых факторов, которая формируется в течение всей жизни, в соответствии с выбором человека, и ценности обретаются, теряются, перемещаются в главные или становятся менее важными, реали-

зуюсь обычно в рамках выбора... Но только сберегаемая поэтаенная копилка этих ценностей позволяет человеку не утратить уважение к себе! Не зря о спивающемся человеке так часто говорят, что он многое растерял, потратил, да и самого называют «потерянный». Сегодня идет разговор уже о «потерянном поколении», проблема которого не в водке, а в деформации и утрате системы ценностей. Одаренные, незаурядные люди обычно имеют в жизни и цель, и дело, которые входят в систему ценностей. Кому повезет – обретает цель и Дело всей жизни, остальные – дела и занятия не ради заработка, а для души...

Образно можно представить себе Систему Ценностей в виде лестницы. Алкоголь вполне способен (и это нередко происходит!) занять не последнее место среди прочих ценностей, оттесняя и семейное благополучие, и родственные связи, и профессию, и увлечения, и даже имя... Так он перемещается все выше по ступенькам Системы... Для уточнения надо понять, что на одной ступеньке располагается только одна ценность! Алкоголь не может помещаться рядом, скажем, с работой. Поэтому и бытует присказка: если пьянка мешает работе – брось ее на хрен, эту работу...

По мере продвижения вверх Алкоголя из Системы выпадают сугубо личные, индивидуальные, а затем и общечеловеческие Ценности. В тяжелых, практически необратимых ситуациях он достигает первого места. Можно сказать, что на этом этапе – этой ступеньке! – человека уже нет. Сначала

утрачивается личность, а затем человеческая особь. То, что остается, можно было бы назвать «овощем», будь оно совершенно безобидно...

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.