

*Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит душу людей и их потомство.*

*Л.Толстой*

## **11 сентября – День трезвости в России**

### **Немного истории.**

Впервые День трезвости начали отмечать в Санкт-Петербурге в 1911 году.

Праздник проходил под лозунгом “Трезвость – счастье народа”. В 1913 году праздник стал официальным. Большинство россиян об этом даже не слышали. Но в 2013 году данному дню уже исполнился целый век, и об этом мало кто знает.

Инициатором данного праздника выступила Церковь. Днем трезвости объявили 11 сентября потому, что Церковь связывает эту дату с другим событием, которое отмечается всеми православными в этот же день – смерть мученика - Иоанна Крестителя, которого еще называют Предтечей Христа и Пророком. Как известно, Иоанн никогда не употреблял алкоголя. Но его обезглавили по приказу Ирода Антипы, который на пиру был разгорячен

вином. В Библии подчеркивается, что данное злодеяние произошло именно во время пиршества, когда все были очень пьяны

В те времена праздник отмечался очень широко: читали проповеди в храмах, представители общественности и священники занимались организацией больших крестных ходов, запрещалась продажа и распитие спиртного. Так церковь и научная интеллигенция пытались объединить общество, рассказывая о плюсах ведения здорового образа жизни, о ценностях творчества, созидания и разума.

Праздник прекратили отмечать с приходом в страну Советской власти. Традиция возобновилась только в 2005 году. В День трезвости 11 сентября каждый человек может внести свой вклад в общее дело – вести здоровый, а самое главное, трезвый образ жизни и призывать к этому других.



Россия не всегда являлась пьющей страной. Среди европейских стран вплоть до Революции мы занимали одно из последних мест. Потребление спиртного на душу населения составляло примерно 3-4 литра в год, тогда как во Франции, например, 23 литра в год. Русская общественность тогда прекрасно осознавала, какие беды несет алкоголь. Создавались различные союзы трезвенников, они проводили антиалкогольные дни. Народ эти дни праздновал с удовольствием.

### **А теперь???**

Согласно статистическим данным, каждый третий россиянин злоупотребляет алкоголем.

Среднестатистический житель РФ выпивает 20 литров водки в год.

Каждый восьмой водитель в России, ставший виновником ДТП, находится под воздействием алкоголя.

Во всем свете принято думать, что Россия является родиной водки. Но это не так. Во времена правления князя Владимира даже не знали о водке, пили мед, который готовили по очень сложной технологии, и натуральное пиво. Церковью не было запрещено употреблять вино, но пьянство порицалось и высмеивалось, поэтому в народе очень много поговорок и пословиц на данную тематику:

- От рюмки водки до могилы путь короткий.
- Пьяница совесть пропивает и Бога забывает.
- Было ремесло, да хмелем поросло.
- Вино любишь — жизнь свою губишь.
- Вино полюбил — семью разорил.
- За чужое здравье выпиваешь — свое пропиваешь.
- Пей, пей — увидишь чертей.
- У Фили пили, да Филю же и побили.
- Муж пьет — пол - дома горит, жена пьет — весь дом горит.
- Где много вина, там мало ума.

Употребление алкогольных напитков в рабочие дни запрещалось и каралось телесными наказаниями.

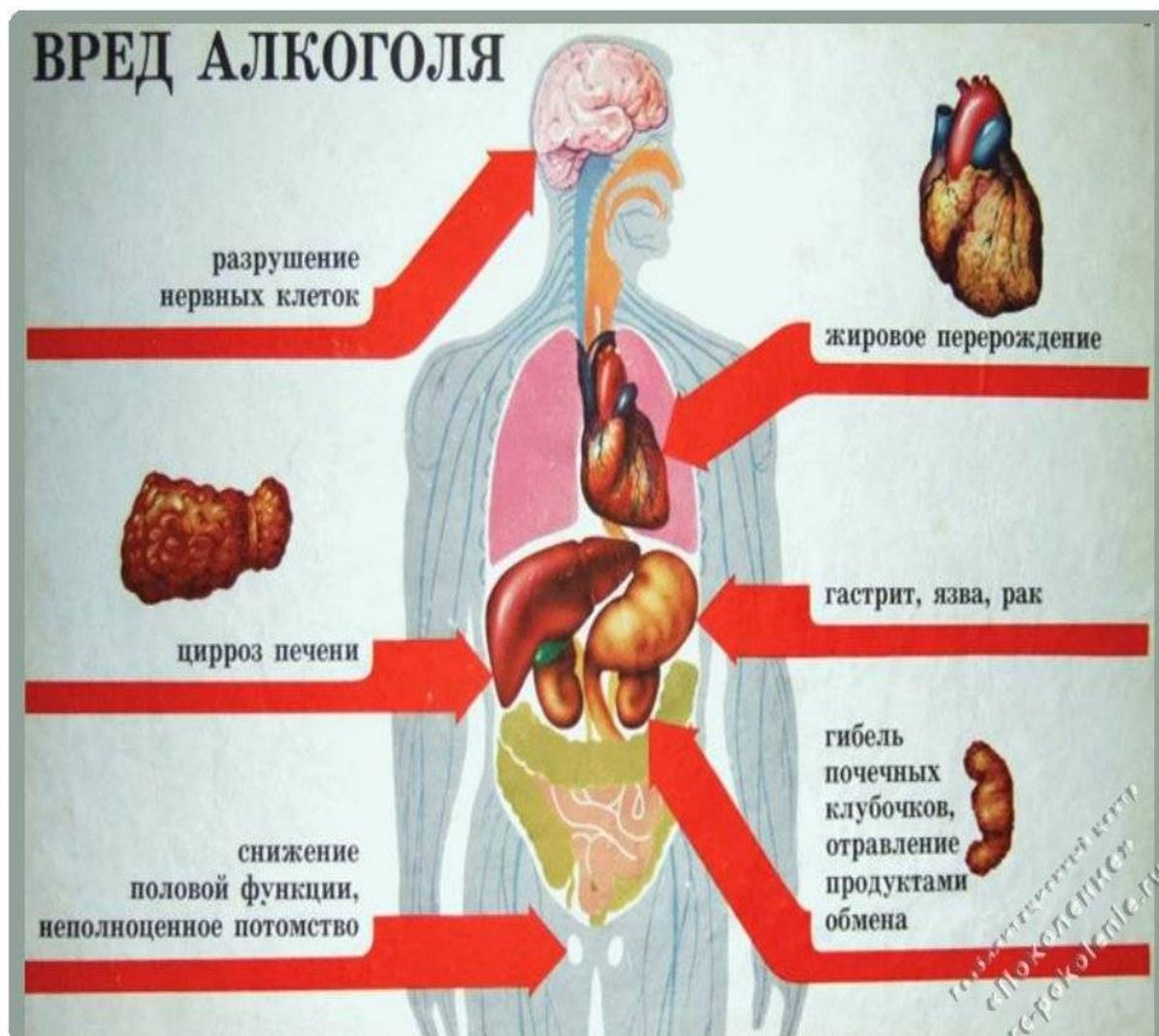
Есть мнение, что водку изобрели мусульмане, даже само слово “алкоголь” произошло от арабского слова “al-kuḥūl”. Также в латинском языке есть похожее слово «alcohol», возможно, отсюда его заимствовали арабы, но в нашем языке в те времена его и в помине не было.

Арабы получали спирт с помощью перегонки в VII веке. Но они его не употребляли, а использовали для парфюмерии и обработки ран и язв. Арабы от Корана никогда не отступали. Считается, что водку в нашу страну привезли генуэзцы из Европы. Это произошло в конце 14-го века. Алкоголь уже в 15 веке стали ввозить в большом объеме. Князь Василий II наложил запрет на его ввоз, однако это не помогло. Очень скоро водку начали изготавливать и у нас.



Алкогольная зависимость – одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. От алкогольной зависимости все чаще и чаще страдают подростки, молодые женщины и мужчины. Среди больных алкоголизмом можно встретить людей различных специальностей, и уровня жизни. В число зависимых с той же степенью вероятности, что и представители рабочих профессий, попадают менеджеры среднего звена, высокообразованные бизнесмены, банковские служащие, учителя и даже врачи.

## *Вред алкоголя и его влияние на организм человека.*



*Многие люди не видят ничего плохого в том, чтобы употреблять алкоголь вечером, в выходные дни или в праздники. Но мало у кого есть чувство меры и сила воли. И безобидное, на первый взгляд, увлечение превращается во вредную привычку.*

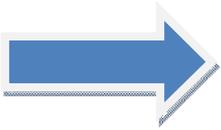
*Всё начинается постепенно, с малых доз слабоалкогольных напитков, дальше больше, чаще, крепче и.....*



➔ Алкоголь — это причина многих болезней, недисциплинированности, подлости, загубленных талантов, бессмысленных конфликтов и бедности.

➔ Трудно найти большее зло, чем алкоголь, которое бы так упорно и безжалостно расстраивало здоровье миллионов людей, так резко разрушало бы все ткани и органы человека (в особенности кору головного мозга), ум и личность человека, приводя его, в конце концов, к ранней смерти. Коварство этого яда заключается в том, что тяжелые последствия от вреда алкоголя наступают не сразу, постепенно, незаметно.

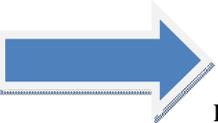
➔ Алкоголь как наркотик вреден во всех видах и в любой дозе для организма человека, ибо он действует как морфий или марихуана, то есть создает иллюзию добра и счастья, принося при этом непоправимый вред, как и любой другой яд.



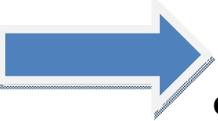
**О влиянии алкоголя на жизнь человека говорят такие факты:**



**Согласно данным ВОЗ (Всемирная Организация Здоровья), каждый третий на земле погибает от причин, связанных с потреблением алкоголя, каждый пятый — от причин, связанных с курением. Значит, от этих причин в России мы теряем почти полтора миллиона человек в год, что в 20 раз превышает количество жертв атомного взрыва в Хиросиме.**



**Алкоголь создает иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозгу и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается еще большим, чем до принятия вина. Но к этому добавляется еще ослабление воли и разбитость.**

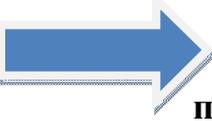


**Мнение многих людей о том, что, выпив, они чувствуют облегчение, есть чистейший самообман, вызванный параличом центров внимания и самоконтроля. Больной от приема любой дозы алкоголя впадает в состояние эйфории, и ему все, даже его собственная болезнь,**

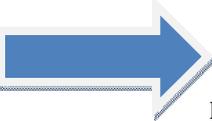
представляется в розовом цвете. На самом деле прием алкоголя в любом количестве только усугубляет процесс и приносит вред человеку.



**Доказано, что вероятность родить здорового человека у пьющих в 15 раз меньше, чем у непьющих, смертность у их детей в 5 раз выше, а болезненность выше в 3,5 раза (обратите внимание речь идет всего-навсего о выпивающих, а не об алкоголиках). Алкоголь поражает детей еще до их рождения. Даже в семьях, умеренно пьющих спиртное, дети рождаются с замедленным развитием, умственно недоразвитыми, даже мертвыми. Пьющие родители — самые страшные воры, крадущие у своих же детей счастье будущих открытий, счастье жить полноценной жизнью.**



**Если пострадает генетический код человека, то опасность грозит всему поколению. В наше время нарушение генетического кода на 96% происходит из-за различных наркотиков (спиртное, сигареты, другие наркотические вещества).**



**Вспомним о детях. Дурной пример заразителен. Дети подражают взрослым и копируют их поведение. Подростки самоутверждаются тем, кто больше выпьет. В таких компаниях культивируется эйфория. Подростки проецируют на алкоголизацию свои представления о смелости, мужественности, взрослости, смотрят кто пьянее, кто громче кричит или хохочет или визжит, кто развязнее себя ведет. В поведении много показного, демонстративного, истерического. Обычно включается громкая музыка, усиливающая ненормальность поведения.**



**Почему люди пьют? Пьют потому, что алкоголь – это легализированный наркотик, который широко рекламируется и свободно продается по сходной цене. Потому что он даёт ощущение подъёма настроения и веселья – но они мнимые.**



**По статистике пьющие люди живут в среднем на 10-15 лет меньше. Курящие люди на 8 лет. Что доказывает вред алкоголя на организм человека.**



**Врожденной потребности пить пиво, вино, водку и т.п. у людей нет. Если бы не было на свете алкогольных изделий и традиций их пить, без**

них можно было бы спокойно прожить и не причинять вред своему организму и близким.



➔ Для сознательного выбора "пить или не пить" надо самому знать, как влияет алкоголь на наш организм. Производители могут рекламировать свой товар по-разному, сочинять любые легенды о полезности алкоголя. В телевизионных роликах, пиво например называют: "правильным", "живительным", "для настоящих мужчин" и пытаются "связать" алкогольные изделия с сексуальными, патриотическими, национальными, высоко-статусными характеристиками людей. Чтобы не оказаться обманутыми надо самим иметь объективную информацию и учиться противодействовать рекламе.

➔ За потраченные деньги на выпивку можно, например, купить машину. Можете сами посчитать, сколько в течение месяцев и лет вы тратите денег на алкоголь.

➔ В ваших силах избавиться еще от одной зависимости, стать свободным и счастливым!



*Избавится от пьянства человек не тогда, когда он будет лишен возможности пить, а тогда, когда он не станет пить, хотя бы перед ним в его комнате стояло бы вино, и он слышал его запах, и ему стоило бы только протянуть руку...*

*Л.Толстой*

Кабинет медицинской профилактики 2016г.

