ОТЧИЗНА

Газета оптималистов Хакасии

№ 4 НОЯБРЬ 1994 г.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

ПОРА ОПОМНИТЬСЯ!

Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее. губит их потомство, и, несмотря на это, с каждым годом все больше и больше распространяется употребление спиртных напитков и происходящее от него пьянство.

Заразная болезнь захватывает все больше и больше людей: пьют уже женщины, девушки, дети. И взрослые не только не мешают этому отравлению, но сами, пьяные, поощряют их. И богатым, и бедным представляется, что веселым нельзя иначе быть, как пьяным или полупьяным; пьяным или полупьяным; представляется, что при всяком важном случае жизни — похоронах, свадьбе, крестинах, разлуке, свидании — самое лучшее средство показать свое горе или радость состоит в том, чтобы одурманиться и, лишившись человеческого образа, уподобиться животному.

И что удивительнее всего, — это то, что люди гибнут от пьянства и губят других, сами не зная, зачем они это делают. В самом деле, если каждый спросит себя, для чего люди пьют, он никак не найдет никакого ответа.

Сказать, что вино вкусно — нельзя, потому что каждый знает, что вино и пиво, если они не подслащены, кажутся неприятными для тех, кто их пьет первый раз. К вину приучаются, как и другому яду — табаку, — понемногу, и нравится вино только после того, как человек привыкнет к тому опьянению, которое оно производит.

Сказать, что вино полезно для здоровья — тоже никак нельзя теперь, когда многие доктора, занимаясь этим делом, признали, что ни водка, ни вино, ни пиво не могут быть здоровы, потому что питательности в них нет, а есть только яд, который вреден.

Сказать, что вино прибавляет силы, тоже нельзя, потому что не раз и не два, а сотни раз было замечено, что артель пьющая, во столько же людей, как и артель непьющая, сработает много меньше. И на сотнях и тысячах людей можно заметить, что люди, пьющие одну воду, сильнее и здоровее тех, которые пьют вино.

Говорят тоже, что вино греет, но и это — неправда, и всякий знает, что выпивший человек согревается только накоротко, а после скорее остынет, чем непьющий.

Сказать, что если выпить на похоронах, на крестинах, на свадьбах, при свиданиях, при разлуках, при покупке, продаже, то лучше обдумаешь то дело, для которого собрались,— тоже никак нельзя, потому что при всех таких случаях нужно не одуреть от вина, а со свежей головой обсудить дело. Чем важнее случай, то трезвее, а не пьянее надо быть.

Нельзя сказать и того, чтобы вредно было бросить вино и тому, кто привык к нему, потому что мы каждый день видим как пьющие люди попадают в острог и живут там без вина и только здоровеют.

Нельзя сказать и того, чтобы от вина и больше веселья было. Правда, что от вина некоторые люди как будто и согреваются и развеселяются, но и то и другое ненадолго. И как согреется человек от вина и еще пуще озябнет, так и развеселится от вина человек и еще пуще делается скучен. Только стоит зайти в трактир да посидеть, посмотреть на драку, крик, слезы, чтобы понять то, что не веселит вино человека.

И что же? И не вкусно вино, и не питает, и не крепит, и не греет, и не помогает в делах, и все-таки столько людей его пьют, и что дальше, то больше. Зачем же люди пьют и губят себя и других людей? «Все пьют и угощают, нельзя же и мне не пить и не угощать», — отвечают на это многие, и, живя среди пьяных, эти люди точно воображают, что все кругом пьют и угощают. Но ведь это неправда. Если человек вор, то он и будет водиться с ворами и будет ему казаться, что все воры. Но стоит ему бросить воровство, и станет он водиться с честными людьми и увидит, что не все воры. То же и с пьянством. Не все пьют и угощают. Если бы все пили и угощали, то жизнь сделалась бы адом, но этого не может быть, потому что среди заблудших людей всегда были и теперь есть много разумных; и всегда были и теперь есть много и много миллионов людей непьющих и понимающих, что пить или не пить — дело не шуточное. Если сцепились рука с рукой люди пьющие и наступают на других людей и хотят споить весь мир, то пора и людям разумным понять, что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы и их детей не споили заблудшие люди.

Пора опомниться!

ГИМН ОПТИМАЛИСТОВ

Музыка Ю. ЛИВИНА Слова И. БИНДЮКОВА.

Мы пробирались дебрями в ночи
И без конца теряли направленье,
Но вот рассвет... И первые лучи
Нам принесли надежду на спасенье.
И пусть пока шагать нам нелегко —
Стена непониманья перед нами, —
Но мы клянемся памятью Шичко,
Что не уроним врученное знамя!

ПРИПЕВ:

«Оптималист», «Оптималист»!
Для всех людей труби тревогу!
И верю я, кто сердцем чист
К тебе всегда найдет дорогу...

Но одержав победу над собой,
Грош нам цена, когда мы руки сложим!
Мы каждый день должны бросаться в бой,
Ведь наш девиз — «Если не я, то кто же?»
К тем торопитесь, кто во власти зла,
В плену иллюзий, миражей и фальши.
Спешите делать добрые дела,
Спешите руку протянуть упавшим.

ПРИПЕВ:

Прошедшие весь ад хмельных дорог,
Мы может больше всех имеем право
К позорному столбу прибить порок,
Тугой петлей опутавшей Державу,
Чтобы для тех, кто дебрями в ночи
Сейчас бредет, теряя направленье,
Блеснул рассвет... И первые лучи
Им принесли надежду и спасенье!

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЬЮЩИХ

Существует много классификаций, в которых критериями деления людей обычно служит частота выпивок, количество и качество принимаемого алкоголя. Большой порок таких классификаций — игнорирование сознания. Классификация, предложенная мною, не имеет этого недостатка. Все человечество разделено на четыре большие группы: трезвенников, воздержанников, принужденников и алкоголепийц. Трезвенники и воздержанники относятся к непьющим, принужденники и алкоголики — к пьющим людям.

Трезвенники в зависимости от трезвенной запрограммированности и обладания научными противоалкогольными знаниями делятся на четыре подгруппы: естественных, религиозных, благоразумных и сознательных трезвенников.

Человечество весь многомиллионный период своего существования, кроме последних примерно 10 000 лет, являлось естественным трезвенником, оно не употребляло хмельные напитки и не имело о них представления. Все люди рождаются естественными трезвенниками (исключение составляют матебремники) и остаются ими до тех пор, пока не приобретут достоверные или ложные сведения об алкогольной проблеме или пока не познакомятся со спиртными напитками.

В наше время очень немного пожизненных естественных трезвенников, однако можно утверждать, что в ближайшем будущем человечество возвратится к доброму былому— естественной трезвости.

Религиозные трезвенники не располагают научными знаниями об алкогольной проблеме, у них на основе мистических представлений сформировалась трезвенная запрограммированность, которая удерживает от потребления спиртных напитков. Трезвенное религиозное программирование производится просто: верующего, обычно в детстве, убеждают в греховности потребления спиртного, в неотвратимости сурового наказания богом за нарушение запрета. В Каире 26 октября 1974 года гид Омайма говорила мне: «Мы считаем, что, если человек пьет алкогольные напитки или спирт, он не настоящий мусульманин, поэтому и попадет в ад, а не в рай. Конечно, каждый человек старается попасть в рай после смерти, а не в ад, поэтому мы и не пьем спиртные напитки». Примечательно, что египтянка училась в СССР, однако хорошо сохранила религиозную трезвенную запрограммированность.

Значительная часть населения Земли относится к религиозно запрограммированным трезвенникам, в том числе мусульманское население арабских стран, сектанты: баптисты, часть старообрядцев и чуриковцы. Интересно, что в некоторых арабских странах, например, в Египте, нет «сухого закона», однако мусульмане второе тысячелетие живут трезво.

Благоразумные трезвенники также трезвенно запрограммированы, но на основе не мистических, а научных представлений. Программирование производится с помощью небольшого объема достоверных знаний и, в части случаев, клятвы или обета никогда не пить. Генерал армии А. В. Горбатов, будучи подростком, подвергся элементарному трезвенному программированию: знакомый студент после нескольких случайных противоалкогольных фраз, брошенных в разные дни, попросил Саньку дать твердое слово, что никогда не начнет пить спиртное и ругаться. Подросток искренне сказал: «Клянусь, что никогда, никогда не буду пить, не буду ругаться и курить!» Генерал армии писал в мемуарах: «Сколько встречалось людей, насмехавшихся над моим воздержанием от водки и табака! Называли меня и больным, и старообрядцем — насмешки не действовали. Встречалось и начальство, которое приказывало пить, но я и тут оставался твердым. Больше того, сколько ни было тяжелых переживаний в моей жизни — никогда не приходило желание забыться в водке». (Генерал в предвоенное время был незаконно арестован, перенес пытки и издевательства, но не признал себя виновным и не состряпал ни единого лживого доноса. А. В. Горбатов проявил высокую стойкость и большую порядочность отчасти и потому, что был трезвенником и некурильщиком.

Сознательные трезвенники — люди, осмысленно, на основе достаточного запаса научных знаний избравшие жизнь без спиртного. Сознательные трезвенники — особо ценная часть населения, их нельзя соблазнить спиртным, они принципиальны, добровольно пропагандируют трезвость, благожелательно, сочувственно относятся к пьющим, алкоголиков считают не отбросами общества, а жертвами пьющих и в меру возможностей стараются помогать им. Алкоголик должен стремиться стать сознательным трезвенником, ибо только в этом случае он будет полностью гарантирован от рецидива. Разница между благоразумными и сознательными трезвенниками состоит в том, что первые запрограммированы и имеют сравните-

(Окончание на 3 стр.).

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ О ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВАНИИ ТВОРЕНИЙ СВЯТЫХ ОТЦОВ И ПОДВИЖНИКОВ БЛАГОЧЕСТИЯ.

10. ВОПРОС: В каком случае внешние труды бывают безполезны?

ОТВЕТ: Нет никакой пользы от всех внешних трудов, если через них не сумеем достигнуть внутренней доброты.

31. ВОПРОС: Как относиться к ближнему?

ОТВЕТ: Представляйте всегда ближнего на своем месте, а себя — на месте ближнего.

36. ВОПРОС: Как смотреть на празднование праздников?

ОТВЕТ: Господь говорит в Библии: «Праздников ваших ненавидит душа Моя», т. е. когда религиозные праздники празднуют в пьянстве, в гулянии, в объедении и пр. Вообще на праздниках (празднуемых не духовно) расточается то, что собрано во дни труда.

39. ВОПРОС: Как умело наказывать детей?

ОТВЕТ: Не должно подвергать детей ни выговорам, ни наказаниям в запыльчивости с произношением грубых слов, чтобы такими приемами не привести детей к мысли, что они терпят наказание потому только, что родители их в неспокойном духе.

54. ВОПРОС: Какие это «могильщики молодости»?

ОТВЕТ: Семь могильщиков молодости: неверие в Бога, пьянство, распутство, гнев, непочитание родителей, дурное товарищество и праздность (безделие).

63. ВОПРОС: Как должно приветствовать людей?

ОТВЕТ: Не будем ожидать, чтобы нас прежде приветствовали, и уже после этого отвечать на приветствие. Это — признак ума надменного и безрассудного. Напротив того, первые всегда будем приветствовать и друга, и врага.

64. ВОПРОС: На что должно в основном обращать внимание при подвижничестве?

ОТВЕТ: Внимание свое меньше всего останавливайте на внешних подвигах (например: посте, поклонах, лежании на твердом и т. п.). Хотя они необходимы, но они суть подмоги. Здание строится посреди их, но они не здание. Здание в сердце. На сердечные делания и обратите внимание свое (т. е. чтобы не раздражаться, не обижаться, не осуждать, прощать, отвергать худые мысли и греховные желания и т. п.).

74. ВОПРОС: Какие грехи считаются смертными?

ОТВЕТ: Смертные грехи — это ересь, раскол, богохульство, отступничество, колдовство, отчаянье, самоубийство, блудный грех, пьянство, святотатство, человекоубийство, грабеж, воровство и всякая жестокая бесчеловечная обида. Смертный грех православного, не уврачеванный должным покаянием, подвергает согрешившего вечной муке (Св. Игнатий Брянчанинов).

143. ВОПРОС: Какая добродетель наиболее совершенная и Христоподражательная?

ОТВЕТ: Ничем ты не можешь столько подражать Христу, как заботой о ближних. Постишься ли ты, спишь ли на твердом, изнуряешь ли себя, но если ты не заботишься о ближнем, то не делаешь ничего важного. Подлинно никакой подвиг не может быть великим, если он не приносит пользы другим. Приносить пользу — сие особенно имели ввиду все великие в древности и доблестные мужи. Исследуй тщательно жизнь их, и ты ясно увидишь, что каждый из них имел целью пользу не свою, а ближних; тем они особенно и прославились.

201. ВОПРОС: Осуждается ли принимающий от воров?

ОТВЕТ: Принимающий от воров, как вор наказывается.

207. ВОПРОС: Как должно обличать?

ОТВЕТ: Друг, обличающий тайно (наедине), — мудрый врач, а врачующий пред глазами многих есть ругатель (Св. Исаак Сирин).

214. ВОПРОС: Как должно терпеть обиды?

ОТВЕТ: Все обиды терпи сначала молчанием, потом укорением себя, потом молитвой за обижающих.

230. ВОПРОС: Доброе ли дело давать взаймы?

ОТВЕТ: Конечно, ибо даяние взаймы есть второй вид дарения... Повинен наказанию недающий взаймы, поскольку осуждается в нечеловеколюбии. Впрочем, и на милость разум нужен, как говорит народная пословица: знай толк — не давай пьяному в долг.

243. ВОПРОС: Что надо делать, когда хвалят?

ОТВЕТ: Услышав похвалу себе, вспомни свои недостатки (Митр. Филарет Московский.

252. ВОПРОС: В чем состоит сила доброго дела?

ОТВЕТ: Сила доброго дела состоит в постоянстве.

258. ВОПРОС: Как узнать грех?

ОТВЕТ: Все то грех, что оскорбляет совесть и услаждает плоть.

298. ВОПРОС: Когда страсти охватывают человека?

ОТВЕТ: Страсти охватывают существо человека тогда, когда ум его перестает мыслить о Боге, и по необходимости подпадает человек под власть духа плоти.

299. ВОПРОС: Можно ли кому-нибудь, кроме духовного отца, открывать свои грехи?

ОТВЕТ: Никому без нужды не открывай тайных проступков и грехов, которые ты сделал. Через открытие тайных проступков ты потеряешь тех, которые слушают тебя, и уважение, необходимое для свершения добра.

306. ВОПРОС: Всегда ли можно говорить правду?

ОТВЕТ: Кто промолчит, зная правду, подобен лжесвидетелю. Но о правде следует молчать, если она приносит несчастье.

310. ВОПРОС: Как относиться к мудрым народным поговоркам?

ОТВЕТ: Есть одна весьма мудрая поговорка: не надобно пренебрегать и народными пословицами. когда они заключают в себе какую-нибудь здравую мысль (Св. Иоанн Златоуст).

Близ пчелки — в меду, а близ жучка — в навозе.
Не стыдись спрашивать, стыдись оставаться невеждой.
Дуракам и пьяным — дорогу уступай.
За худым пойдешь, худое и найдешь.
Кто табак нюхает да курит, тот Св. Духа из себя выкуривает.
Удавился (или опился), так сатане обручился.
За упокойной трапезой ничего хмельного не подают.
Чего в другом не любишь, того и сам не делай.
Не оставляй отца и матери на старости, и Бог тебя не оставит.
Кто добрых людей не слушает, тот Богу спорник.
Доброе слово лучше мягкого пирога.
От приветливых слов язык не отсохнет. Говори с другими поменьше, а с Богом побольше.
Много на свете умных, да добрых мало.

313. ВОПРОС: Должно ли в трудах трудиться до изнурения?

ОТВЕТ: Изнурение себя — это другая крайность, противоположная ленности. Поэтому не изнуряй тела своего, чтобы не впасть в болезни и немощи (Старец Лука Глинский).

325. ВОПРОС: Какие люди не обижаются на замечания?

ОТВЕТ: Только два рода людей не оскорбляются замечанием или советом: люди святые и люди постоянно стремящиеся к святости.

334. ВОПРОС: Должно ли отказываться от неподходящих предложений?

ОТВЕТ: М. Рахиль уговаривали выпить вина, а она отказалась. Так и вы отказывайтесь от неподходящих предложений, хотя они и будут исходить от важных особ.

342. ВОПРОС: Хорошо ли ходить и читать псалтырь по усопшим?

ОТВЕТ: Дело доброе читать по усопшим псалтырь, но не по всем усопшим должно читать его. Нельзя читать по самоубийцам, опившимся и отравившимся от алкоголя, по неверующим, по некрещеным и инаковерующим.

395. ВОПРОС: Добро, сделанное недобро, есть ли добро?

ОТВЕТ: Благо, приобретенное через грех, обращается в проклятие приобретшему (Преп. Ефрем Сирин).

429. ВОПРОС: Что важно в гостеприимстве?

ОТВЕТ: Не угостить важно, но при угощении напитать душу Божиим Словом.

442. ВОПРОС: Чем должно утешаться?

ОТВЕТ: Надо сознавать, что ты ничто, но надо утешаться, что ты христианин (Св. Феофан Затворник).

471. ВОПРОС: Кого должно считать богатым?

ОТВЕТ: Богат не тот, кто много приобрел, но тот, кто много роздал.

483. ВОПРОС: Что у спасающихся не признается честным и полезным?

ОТВЕТ: У христиан не признается полезным все то, что не приближает к вечной жизни.

487. ВОПРОС: До каких пор христианину должно бояться смерти?

ОТВЕТ: Христианин боится смерти до тех пор, пока грех в нем силен.

490. ВОПРОС: Надо ли забывать свои добродетели?

ОТВЕТ: Забывать о добрых делах — доброе дело, а если постоянно содержать их в своей памяти, то тем оскорбляем Господа.

498. ВОПРОС: Следствием чего бывает отчаяние?

ОТВЕТ: Отчаяние большой частью есть следствие продолжительной порочной жизни.

574. ВОПРОС: Чего мы должны остерегаться?

ОТВЕТ: Берегись хвалящих тебя братьев и мыслей уничищающих людей.

608. ВОПРОС: Как христианину смотреть на табакокурение?

ОТВЕТ: Табакокурение навевается человеку-христианину духом злобы поднебесной, табаком враг старается выкуривать из нас благодать Божию, в нас христианах, обитающую через святые Таинства. Табакокурение есть вреднейшее дело, никуда негодное. Добрый христианин должен его изгонять, его презирать и ненавидеть.

625. ВОПРОС: Определите названиями любящего деньги и славу человеческую и преданного страстям плотским?

ОТВЕТ: Христианин, любящий деньги — идолопоклонник, любящий славу человеческую — воин диавола, преданный страстям плотским — раб греха и диавола.

650. ВОПРОС: Чем заслужить милость Божию к себе?

ОТВЕТ: Чтобы заслужить милость Божию, надо всячески миловать других.

651. ВОПРОС: Чем особенно обнаруживается в человеке самолюбие и гордость?

ОТВЕТ: Самолюбие и гордость обнаруживаются особенно в нетерпении и раздражительности, когда кто-нибудь из нас не терпит малейшей неприятности, причиненной нам другими намеренно или даже ненамеренно.

663. ВОПРОС: Через что входит в нас страсть осуждения?

ОТВЕТ: Дверь, через которую входит в нас страсть осуждения, есть — пустые беседы.

674. ВОПРОС: Что такое трезвение?

ОТВЕТ: Напряжение прибывать в себе, есть подвиг трезвения или бодрствования, самый важный и начальный в духовной жизни.

687. ВОПРОС: В чем состоит главный признак прелести?

ОТВЕТ: Главный признак прелести в том и состоит, когда человек ложные ощущения радости или утешения вражии приемлет за благодатные, или ложный совет за истинный.

693. ВОПРОС: Многие ли верующие в настоящее время находятся в прелести?

ОТВЕТ: Надо каяться, молиться и охраняться от прелести, потому что в настоящее время большая часть желающих жить и думающих о себе, что они живут благочестиво, разгорячены вещественным разгорячением и находятся в большем или меньшем самообольщении.

713. ВОПРОС: Кто счастлив в жизни?

ОТВЕТ: Счастлив в жизни тот, кто делает других счастливыми.

715. ВОПРОС: Скажите о свойствах смирения.

ОТВЕТ: Одно из свойств смирения видеть в себе свой грех, а в других добрые дела. Второе свойство смирения состоит в том, чтобы с радостью принимать оскорбления и насмешки от людей, зная, что через это прощается грех и с этим угождаем Богу.

727. ВОПРОС: Какие отличительные черты истинного христианина?

ОТВЕТ: Две отличительные черты истинного христианина — это приносить пользу ближним и молиться за своих врагов.

740. ВОПРОС: Когда я делаю выговор, согрешаю?

ОТВЕТ: Если ты, кому-либо делая выговор, придешь в гнев, то удовлетворяешь свои страсти; спасая другого, не губи себя.

747. ВОПРОС: Какая польза от поста?

ОТВЕТ: Пост отгоняет злые мысли, ум соделывает светлым, сердце чистым, тело здоровым и пред престолом Божиим поставляет человека. Демоны весьма услаждаются пирами, пьянством и всякими плотскими удовольствиями.

806. ВОПРОС: Кто внушает самооправдание?

ОТВЕТ: Самооправдание — внушает диавол, а кто говорит «простите», тот опаляет демонов.

909. ВОПРОС: Почему блаженны нищие духом?

ОТВЕТ: Потому, что они считают себя ничем и надеются только на милость Божию.

928. ВОПРОС: Что должно делать, когда кто худо говорит о мне?

ОТВЕТ: Когда другой худо говорит о тебе, то мсти ему одобрением и похвалами.

988. ВОПРОС: Можно ли имя самоубийцы вписать помяник и молиться за упокой души?

ОТВЕТ: В правилах церковных основания для этого нет, т. к. лица, лишенные Христианского погребения, обыкновенно лишаются и молитв церковных. (См. Кормчая ч. 1 гл. 3). Вообще лишаются церковных молитв опойцы (отравление алкоголем), иноверцы, некрещеные, умершие в неверии (Св. еп. Феофан Затворник) и умершие от аборта (как не успевшие в этих грехах покаяться).

991. ВОПРОС: Кто такие, которые лицемерно каются?

ОТВЕТ: Лицемерно каются: 1. Кто во вражде пребывает и примириться с врагом не хочет. 2. Вор, когда похищенного возвратить не хочет. 3. Всякий, кто пред духовным отцом беззаконие свое утаивает. 4. Всякий, кто не хочет отстать от греховной привычки.

1030. ВОПРОС: Что такое добродетель трезвления?

ОТВЕТ: Это прежде всего напряженное внимание к душе, постоянный самоанализ своего состояния, внимание к совести, своим поступкам, словам, мыслям, взглядам, выявление искушений. Прав. О. Иоанн Кронштадский говорил про себя: При непрестанных внутренних искушениях я должен был постоянно обращать душевное внимание (око) внутрь себя, чтобы усматривать нападения внутренних врагов и отгонять их тайной молитвой.

1038. ВОПРОС: Хорошо ли хвалить в лицо?

ОТВЕТ: Кто-то из отцов сказал, что похвалить есть то же, что ногу подставить спешно идущему (Св. еп. Феофан Затворник).

1117. ВОПРОС: В чем нам каяться?

ОТВЕТ: Во-первых, в собственных грехах; во-вторых, в грехах, на которые мы навели ближних через побуждение, соблазн или дурной пример; в-третьих, в тех добрых делах, которые могли бы сделать, но не сделали; в-четвертых, в тех добрых делах, от которых мы отвели ближнего; обо всех таких делах надо спрашивать свою совесть и память и молить Бога о просветлении ее (Св. Златоуст).

Из книги «Ответы на 1140 вопросов о духовной жизни», М. 1994.

КУРЕНИЕ — САМООТРАВЛЕНИЕ

Последние химические и гигиенические исследования показали: курение более вредно, чем представлялось ранее. Было бы неверным вредное действие табачного дыма сводить лишь к влиянию никотина. По полученным данным его доля в общей токсичности составляет лишь 28,7 проц. Всем хорошо известно его отрицательное воздействие на наш организм. А вот вредное влияние других токсичных веществ известно далеко не каждому курильщику.

Что же содержит табачный дым?

ОКИСЬ УГЛЕРОДА составляет 9,2 проц. в общей токсичности табачного дыма. Она блокирует гемоглобин крови, что приводит к развитию кислородного голодания.

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА И ДИЦИАН (0,62 проц. в общей токсичности) подавляют окислительные процессы в тканях. Интенсивность снабжения тканей кислородом у курящих снижается на 5—10 проц., что ведет к резкому ухудшению общего самочувствия.

САЖА (7,8 проц.) засоряет дыхательные пути, бронхи, раздражает слизистые оболочки, вызывает хронический кашель, бронхит.

Муравьиная кислота (3,1 проц.), уксусная кислота (1,2 проц.), аммиак (0,92 проц.) — раздражают и повреждают слизистую оболочку рта, десны, зев, слюнные железы, гортань, трахею, бронхи, что приводит к ослаблению обоняния, вкусовых ощущений, характерной охриплости.

Особенно опасны полициклические ароматические УГЛЕВОДОРОДЫ. Они вызывают раковые заболевания ротовой полости, дыхательных путей, легких, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы. Канцерогенным действием обладают также содержащиеся в табачном дыме ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ — мышьяк, кадмий, никель, свинец, хром, марганец, стронций, различные радиоактивные элементы.

Развитию раковых заболеваний способствуют и такие ВЕЩЕСТВА, как серокись углерода, сероводород, сернистый газ, окислы азота, различные органические кислоты, спирты, эфиры, углеводороды.

ЗАТЯЖКА... ИЗ ВЫХЛОПНОЙ ТРУБЫ. Каковы физико-химические факторы, обусловливающие столь высокую загрязненность табачного дыма по сравнению с выхлопными газами автомобилей? В первую очередь это связано с исключительным несовершенством процесса сжигания табака. Температура его горения довольно низка, не превышает 800°С, поэтому сжигание представляет собой комбинацию процессов горения, испарения, возгонки, тления и пиролиза.

Это очень опасное сочетание. Тление, осуществляющееся при недостатке кислорода, способствует образованию многих продуктов неполного сгорания. Под действием пиролиза из табака образуются новые токсичные вещества. При нагревании табака табачным дымом также образуется большое количество токсичных веществ.

Подобная смесь оказывает комбинированное вредное действие на организм. Суммарный показатель токсичности табачного дыма составляет весьма значительную величину — 384 000 ПДК (предельно допустимой концентрации). Именно во столько раз следовало бы разбавлять табачный дым чистым воздухом, чтобы он стал безвредным для дыхания.

ДЛЯ СРАВНЕНИЯ:

— токсичность отходящего газа газовой горелки на кухне составляет 1550 ПДК;

— токсичность отработанного газа автомобиля — 90 500 ПДК.

Таким образом, делать затяжки из сигареты более чем в 4 раза вреднее, чем из... выхлопной трубы автомобиля.

Заболеваемость у курящих по сравнению с некурящими выше по раку легких в 35 раз, по хроническому бронхиту в 25 раз, по стенокардии в 22, по раку гортани в 20, раку пищевода в 15, по раку ротовой полости и язвенной болезни желудка в 13 раз. Продолжительность жизни в результате курения снижается в среднем на 10—12 лет.

Итак, курение — это настоящее самоотравление.

М. Т. ДМИТРИЕВ, профессор.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЬЮЩИХ

льно небольшой запас научных знаний об алкогольной проблеме.

В зависимости от привычки к употреблению спиртного и потребности в нем алкоголепийцы делятся на следующие подгруппы: случайников, пьяниц, матебренников и алкоголиков.

Случайно пьющие — питейно запрограммированные люди, нерегулярно и обычно понемногу употребляющие этанольные напитки. К ним относятся, например, молодые люди, не имеющие собственного дохода, поэтому довольствующиеся эпизодическими подношениями. Пьянство и алкоголизм развиваются из случайного потребления спиртного.

Матебремники — люди, на которых их матери в период беременности возложили бремя собственного пьянства, у них до появления на свет сформировался «зародышевый алкогольный синдром», проще говоря, потребность в этаноле. Поскольку грудным детям алкогольные напитки не дают, она угасает, но в дальнейшем, когда несчастный станет случайником, воскреснет, и он превратится в матебремника, а с переходом к регулярным попойкам — в алкоголика. Данная подгруппа очень быстро спивается, иногда для обретения алкоголизма хватает несколько выпивок.

Пьяницы — проалкогольно запрограммированные люди, обладающие привычкой к регулярному потреблению спиртного и поглащению его. Привычка вырабатывается в процессе регулярного употребления хмельного, например, по праздникам. В данном случае количественный показатель играет второстепенную роль. Привычку нельзя смешивать с привыканием организма к этанолу. Привыкание проявляется в повышении переносимости яда (толерантности), а также в затухании и полном подавлении защитного рвотного рефлекса. Алкоголепийцы, которых обычно называют умеренно пьющими, в действительности являются пьяницами. Способны ли так называемые умеренники не выпить в праздник? В гостях? На работе во время коллективной попойки? У себя дома за пиршеским столом? Нет! Почему? Да потому, что его принуждают пить питейная запрограммированность и привычка. Спрашивается: в чем разница между ним и пьяницей? Ее нет!

Алкоголики — проалкогольно запрограммированные люди, привыкшие к спиртному, испытывающие потребность в нем и поглощающие его. В зависимости от выраженности потребности в спиртном и некоторых сопутствующих признаков алкоголики делятся на первостадийных, второстадийных и третьестадийных.

Уместно обратить внимание на следующее. С превращением человека в алкоголика начинается его распад как личности, быстрое разрушение организма, особенно головного мозга, а в связи с последним — интеллектуальная деградация. Эта катастрофическая гибель тела и духа ускоренно протекает у третьестадийных и завершается инвалидностью, слабоумием и ранней смертью. Именно к людям, страдающим третьей стадией алкоголизма, полностью приложим термин «живой труп».

Широко распространена тенденция объединить случайно, а то и «умеренно» пьющих с трезвенниками. Грубейшая ошибка! Между самым лучшим случайником и самым худшим трезвенником дистанция больше, чем между последним и первостадийным алкоголиком. Случайник и алкоголик союзники, единомышленники, они стоят на разных ступенях одной лестницы; случайники и трезвенники — идейные противники, они придерживаются противоположных взглядов и убеждений. Самая ценная часть человечества — сознательные трезвенники, самая вредоносная — алкоголики, особенно второстадийники и третьестадийники.

Любой алкоголик, в том числе и третьестадийник, не полностью пропивший память и рассудок, может стать благоразумным и даже сознательным трезвенником.

Г. А. ШИЧКО,
(«Слово есть бог», С.-Петербург, 1994).

ГРЕХ

Все скорби, вся горечь, все насилия, трагедии, боль и стыд истории человечества заключаются в одном маленьком слове — грех. Это не популярное слово, и уже во всяком случае это больше не модное слово — но как оно ужасающе верно!

Люди не любят, чтобы их называли грешниками, даже если их родители и прародители были уже грешниками до них. Но Библия говорит: «Ибо нет различия; потому что все согрешили и лишены славы Божией». (Римл. 3, 22—23). Библия заявляет, что всякий человек на земле грешник в глазах Бога; и если я слышу о ком-нибудь, кто делает исключения из этого сурового утверждения, то мне вспоминается история об одном человеке, пришедшем однажды к пастору с вопросом о грехе.

— Уважаемый пастор, — сказал он ему, — мы в нашем приходе хотели бы, чтобы вы не говорили так много и так определенно о грехе. Нам кажется, что когда наши юноши и девушки слышат так много о грехе, то они тем легче станут грешить. Почему вы не говорите просто об «ошибках», или не скажете, что наша молодежь часто виновата в том, что страдает «недостатком правильного суждения»? Не говорите только, пожалуйста, так открыто о грехе.

Пастор встал, снял с полки бутыль с ядом и показал ее посетителю. На бутылке была надпись крупными красными буквами: Яд! Не трогайте!».

— Чего вы хотите от меня? — спросил пастор. — Неужели вы считаете разумным с моей стороны удалить эту надпись и вместо нее наклеить другую, скажем со словами: «Мятная настойка»? Неужели вы не видите, что чем невиннее будет надпись, тем более опасным становится содержимое?

Из книги «Мир с Богом».

Лучше не есть мяса, не пить вина и не ДЕЛАТЬ ничего ТАКОГО, от чего брат твой претыкается, или соблазняется, или изнемогает.

(К. римл., гл. 14; 21).

Трезвость нужна и нет, вероятно, такого циника, такого грешника на русской земле, который бы стал оспаривать это положение.

(Из книги «Теперь или никогда! Война за трезвое счастье России», Петроград, 1915 г.).

«ПОДОБНЫЕ ВЕЩИ МЕНЯ НЕ ИНТЕРЕСУЮТ...»

— Вы употребляете алкоголь!

Джина ЛОЛЛОБРИДЖИДА: Ни капли. И никогда в жизни не курила. Поэтому никогда не просыпалась в понедельник окосевшей. Когда я начала сниматься в кино, я время от времени пила немного вина. Теперь я пью одну воду. Знаю, что если начну пить, то испорчу внешность. Алкоголь портит кожу. Кроме того, я весела от природы, мне не требуется шампанское для поднятия настроения.

(«СПИД-Инфо», № 12, 1991 г.).

— Вас никогда не соблазняли наркотики!

Патрисия КААС: Никогда. Я не курю, не пью, потому что не люблю спиртного. Единственный раз в жизни я попробовала водку в России и опьянела. Мне незнаком вкус марихуаны. Подобные вещи меня не интересуют.

(«Ровесник», № 7, 1991 г.).

— Не секрет, что многие музыканты снимают напряжение...

Маша РАСПУТИНА: Водкой? У нас в группе во время работы никто не пьет. Я так вообще не пью, не курю. Любила хорошее пиво, но сейчас говорят, что от него связки садятся — и от пива отказалась. И потом вино в таком количестве — это иллюзия. Музыкант думает, что выступает лучше, когда выпьет, а на самом деле — хуже. Доза увеличивается и так до полной деградации.

(«АиФ», № 5, 1992 г.).

Светлана ВЛАДИМИРСКАЯ:

— Можно сказать, я вообще не вращаюсь в «свете». Раньше мне это нравилось. Теперь нет: много-много людей, много шума... А я же не пью, не курю, не употребляю наркотики. Многие считают это дикостью. Оттого меня не во всем понимают, оттого я не вписываюсь в какие-то, грубо говоря, музыкальные тусовки.

— Сегодняшний стиль жизни поп-исполнителей предполагает и гонку за деньгами.

— Я очень спокойно отношусь к деньгам. Если у меня не будет возможности зарабатывать, не особо расстроюсь. Для меня это все на втором плане. Главное — душа. Я работаю, в общем-то, мало. Работаю там, где мне хочется, нравится.

— И в ресторанах нравится!

— Всех людей, какими бы они ни были, нужно любить. Конечно, атмосфера во время выступлений бывает и очень тяжелой. Иногда ухожу со сцены и думаю: ну вот еще один концерт отработала и, слава Богу, жива. В буквальном смысле слова — жива. Выстрелы в залах Москвы — в порядке вещей.

И все равно себе говорю: надо дарить тепло людям. Особенно несчастным.

— Там, в ресторанах и ночных клубах, собираются несчастные люди!!

— Материально они обеспечены. Но, кроме денег, у них ничего нет. В глазах — пустота. Они душевно несчастны и одиноки, понимаете?

(«Абакан», №№ 168—169, 1994 г.).

О ДЕМОКРАТИИ В США

Пентагон издал запрет на курение табака во всех формированиях американских вооруженных сил, расквартированных как в США, так и за границей. 1,7 миллиона военных и миллион вольнонаемных отныне не имеют права курить в рабочее время. Запрет распространяется на всех, за исключением солдат, находящихся в казармах. Они пока что могут курить, но лишь в специально выделенных местах и только по окончанию дежурства. А в недалеком будущем курение в американской армии будет запрещено для всех и всюду.

Военные летчики и моряки уже сегодня не могут курить ни на одном объекте — будь то военная база или квартира. До сих пор же 30 проц. военнослужащих США были заядлыми курильщиками.

Война с никотином в Америке постоянно усиливается. Конгресс собирается принять закон, согласно которому нельзя будет курить не только в служебных помещениях, но и ресторанах, барах, кафе. Эксперты считают, что данный проект имеет все шансы пройти через обе палаты конгресса. На практике это означало бы, что курить разрешается только в частных квартирах и на улице. Законопроект поддержан союзом владельцев ресторанов и большинством владельцев недвижимости в США. А недавно и «Макдональдс» запретил курение на территории 1400 своих ресторанов.

Идеология пития, как разновидность бреда

В последние годы мне приходится проводить противоалкогольный курс, в связи с чем нередко приходится выслушивать конечно же, и такое: «Евгений Георгиевич, что делать — муж (сын, внук, мать, дочь) пьет, себя алкоголиком не признает и лечиться ни в какую не хочет?!..»

Что можно сказать на это озадаченным родственникам?

А в самом деле, что?

Ах, как было б просто, если бы алкоголизм был всего лишь болезнью, а алкоголик — больным: дал таблетку, сделал «интеллектуальную клизму» и, — о, радость! — человек жив, здоров и устойчиво счастлив!.. Но, — увы, — алкоголик — не больной и алкоголизм — не болезнь... «Алкоголизм — это психологическое страдание» (Г. А. Шичко). Алкоголик — это **психологически** страдающий человек, страдающий не по причине болезни головного мозга или же функционального расстройства тех или иных телесных структур. В основе страдания алкоголика лежит навязчивая идея будто бы спиртное можно пить. Более того, алкоголик это еще и человек, который верит в благотворные свойства спирта и в то, что употребление спиртного есть часть общечеловеческой культуры.

А кто же в этой связи тот, кто страдает от страдающего алкоголика? Почти всегда это человек, верующий в то же самое, от чего он этого алкоголика норовит «вылечить». Это, во-первых. Во-вторых, он и сам не прочь поучаствовать в тех или иных питейных ритуалах. И разница между этими людьми заключается не в объекте веры, а лишь в деталях ритуального действа. Чаще всего горячая полемика разгорается по поводу такого догмата алкогольной веры, как «Сколько необходимо пить?». При этом, одни пытаются насаждать некую константу — меру, другие же, напрочь отметая подобную постановку вопроса, заявляют: «Мера — душа, а душа — безмерна!». Ясно, что разницы **принципиальной** между спорящими сторонами нет никакой, разница есть лишь **количественная.** Отсюда и тщетность семейно-гражданской войны ибо домашнее окружение заявляет своему алкоголику буквально следующее: «Мы верим, что пить — надо, но ты, Вася, верить-то верь, однако по вере этой практически не живи ибо для тебя это вредно».

Что же хотят родственники? Родственники хотят своего же собрата по вере взять да и вылечить. А можно ли? И как же это — взять да и вылечить от веры? Слыханное ли это дело? А что это вообще такое — «алкогольная вера»? Алкогольная вера, по всей видимости, представляет собой некую сумму идей, взглядов, представлений, которые человек почитает за истинные. В частности, алкогольная вера базируется на представлении будто бы спирт — это напиток. Именно этот абсурд внедряют в общественное сознание виноторговцы-подлецы, алкоголики-поэты да врачи-пьяницы.

А что же по этому поводу говорят трезвенники? Трезвенники говорят: «Спирт, т .е. алкоголь — это безусловный яд, нервный яд, яд протоплазматического действия».

Кто же из них прав? Видимо, наука ибо она опирается не на торгово-политическую коньюнктуру и не на кулинарно-литературные вкусы, но на факты, получаемые с помощью наблюдений и экспериментов. Вот только несколько выводов, сделанных крупнейшими учеными России:

Великий русский невролог В. М. Бехтерев: «Алкоголь является наркотическим веществом».

Выдающийся русский физиолог Н. Е. Введенский: «Действие алкоголя на организм в общем сходно с действием наркотических веществ и типичных ядов, как хлороформ, эфир, опий и т. п.».

Выдающийся русский гигиенист Ф. Ф. Эрисман: «Алкоголь, как пищевое вещество, не имеет никакого практического значения; он, даже в сильно разведенном виде, составляет для человека опасный яд».

Опираясь на мнение крупнейших ученых России, мы вправе задать себе и еще один вопрос: «А является ли в действительности спирт напитком?». «Напиток — в русском языке — это то, что можно пить, то, чем можно питаться, **питать** организм». (В. Г. Жданов). Можно ли **питаться** протоплазматическим ядом? Да всякому трезвому человеку, находящемуся при ясной памяти и в здравом уме, совершенно очевидно: спиртом питаться нельзя никогда, нигде и ни под каким соусом. Совсем иное дело такой певец виноградного пойла, как, скажем, Р. Гамзатов:

Пить можно всем.
Необходимо только
Знать — когда и с кем,
За что и сколько.

Бред! — скажете вы? А если предположить, что вы — правы? А вот тогда-то и встает все на свои законные места: если человек бредит — не важно в стихотворной ли форме, или же в форме утомительно-длинной киноленты «Ирония судьбы...», или в форме застольного тоста, — **с бредом бессмысленно спорить.** С бредом столь же бессмысленно спорить, как, скажем, с пациентом Екатеринбургской психиатрички, который недавно заявил, будто бы он — Леня Голубков. Вы, конечно, — и это ваше право, — можете ему читать лекции на тему «Ты, брат, не Леня!», можете писать для него об этом книжки, снимать документальные фильмы, но... если вы все это делаете, то не пора ли и вам самим туда же, где «Леня» и «Наполеон»?

Идея пить спиртное — это, разумеется, идея бредовая. «Идею считают бредовой тогда, когда она не соответствует действительности, искаженно ее отражает и, полностью овладевая сознанием, становится, несмотря на явное противоречие с действительностью, недоступной исправлению. Совокупность таких идей называется бредом». («Руководство по психиатрии», М. «Медицина», 1983, т. 1, с. 29).

Для тех, кто не разделяет идею алкоголепития, представляется совершенно очевидным: она, эта идея по всем пунктам подходит под определение идеи бредовой, причем такой идеи, которой сегодня заражены не просто отдельные Вики Цыгановы да Эльдар Рязановы, но огромные слои нашего народа. Впрочем, это явление не новое в истории человечества: мы знаем, что массовому сознанию не чужды такие явления, как массовый психоз (гитлеровская Германия), массовые иллюзии и галлюцинации (СССР), а теперь вот еще и массовый бред...

Отметим сразу, что вопреки обыденному представлению, слабоумие не является непременной причиной того или иного бреда. Более того, «в процессе бредообразования наиболее существенным и важным является не отрицательная (дефектная), а активная, творческая сторона, что больше всего и характеризует бред как таковой». («Независимый психиатрический журнал», 1-П, 1992, с. 25). И в самом деле, вот только один образец такого «активного творчества».

«Алкогольные напитки пьем следующим образом: коктейль — маленькими глотками, с перерывами. Водку из небольшой рюмки можно выпить сразу. Кто намерен сохранить разумный темп, начиная с третьей рюмки пьет водку понемногу.

Вино отпиваем из рюмки понемногу. Ликер — маленькими глотками. Коньяк тоже маленькими глотками, с перерывами. В это время рюмки можно держать в руке, коньяк любит тепло.

Шампанское и другие муссирующие вина лучше пить сразу. Но можно и понемногу». («Энциклопедия для юношей и мужчин», С.-П., 1994, с. 53).

Совершенно очевидно, что в вышеприведенной инструкции алкоголик-бредоносец не обнаружит ни малейшего абсурда: вино, ликер, водка, шампанское — он рассматривает не иначе как напитки, в то время как человек с чистым и ясным сознанием в этих же жидкостях видит лишь опасные и ядовитые свойства. Отсюда нормальным человеком вышеприведенный отрывок и воспринимается соответствующим образом: «Раствор яда из небольшой рюмки можно выпить сразу. Кто намерен сохранить разумный темп, начиная с третьей рюмки пьет отраву понемногу». Как видите, если вот таким образом **расставить акценты,** то, надеюсь даже для некоторой части алкоголепийц станет частично очевидным тот бред, в сюрреалистических джунглях которого они пребывают многие годы.

Как же так случается, что люди вдруг начинают разделять тот или иной бред? Например, начинают считать, что «если развалить великое государство, то обломкам среди обломков жить будет от этого значительно легче», или «если всем раздать ваучеры, то все в стране станут собственниками и господами», или «если государство торгует алкоголем — святая обязанность каждого гражданина эту отраву покупать и пить»?

Для нас, знакомых с теорией социального программирования, не представляется тайной генезис алкогольного бреда. Мы знаем, что питейная запрограммированность есть, в сущности, бред наведенный, индуцированный, «бред, возникающий у родственников и лиц, находящихся в непосредственном длительном общении с психически больным. Тематика бреда сходна по содержанию с психозом индуктора (больного, а в некоторых случаях полностью копирует его». («Руководство по психиатрии», т. 1, с. 35). И об этом же Э. Блейер: «Содержание бреда само по себе может другим людям казаться возможным, так что иногда параноики заражают здоровых людей». (Э. Блейер «Руководство по психиатрии», Берлин, 1920, с. 77). Ну, если вести разговор предметно, то в качестве подобных индукторов-«параноиков», в частности на сионизированном Центральном телевидении и особенно на телевидении Санкт-Петербурга, сегодня подвизались такие персоны, как А. Масляков, И. Николаев, Г. Романова, И. Аллегрова, В. Цыганова, А. Пугачева, Э. Рязанов, а также целые телепередачи типа «До и после», «Блеф-клуб», «Л-клуб» и пр.

В этой связи представляется совершенно очевидным, что алкогольный бред — это своеобразная модель мировоззрения, процесс образования которой сходен с процессом возникновения и развития ереси и суеверий. Причем, у человека, разделяющего бредовую идею необходимости пития, «фактическое содержание» воспринимаемых впечатлений часто нисколько не нарушено — он воспринимает то же, что и каждый из нас. Нарушена лишь и по-новому распределена значимость отдельных, входящих в состав восприятий впечатлений, благодаря неправильному размещению эффективного акцента, и это-то и ведет к совершенно новым оценкам, это порождает то, что мы считали бы правильным назвать патологией оценочных суждений». («НПЖ», 1-П, 1992, с. 29). Я думаю, что читатель обратил внимание, контактируя с алкоголепийцами, что пока дело не касается объекта бреда, это зачастую прекрасные, милые, добрые люди, рассуждающие здраво, иногда даже мудро. Но только затрагивается тема алкоголя!!!..

Можно ли хоть что-то сделать с носителем питейной бредоноидной инфекции? А почему нет? Наша задача в том и заключается, чтобы помочь человеку, в частности помочь ему изменить **значение** той информации, воспринятой ранее, сквозь которую он означивает теперь все воспринимаемое вновь. Однако, нужно при этом не забывать: работа с человеком может увенчаться успехом не на любой стадии развития бреда.

Известно, что человек, одержимый тем или иным бредом, находится в этом состоянии не постоянно, а лишь эпизодически. Об этом, в частности, мы можем удостовериться, читая книги Э. Бабаяна, М. и Б. Левиных, Г. Заиграева и т. п. авторов, в которых они, наряду с явным абсурдом, выдают время от времени и вполне приличные, здравые суждения. Бред возникает не сразу, но всегда в связи с чем-то, всегда **по поводу,** независимо осознается это или нет самим бредоносцем. Если же человек дистанцируется каким-либо образом от «повода» (например, от дня получки), он начинает достаточно критически оценивать и свой поступок, и тот бред, который он самоотверженно отстаивал еще совсем недавно. Более того, если он, будучи в бреду, совершил аморально-безнравственный поступок, он впадает в состояние глубокого сожаления и даже раскаяния, и может при этом не только просить прощения, или наложить на себя руки, но и изъявить горячее желание идти «сдаваться», т. е. пройти курс лечения. Если же человек еще не вышел из-под магического влияния возбудителя бреда (праздник, стресс, пятница и т. п.), какая-либо работа по ликвидации доминанты, продуцирующей «словесный понос», обречена на полный провал. Об этом же, кстати, писал и Э. Блейер: «Бредовые идеи... в подавляющем большинстве не могут быть исправлены последующим опытом и обучением, **по крайней мере до тех пор, пока длится** состояние, вызвавшее их». (Э. Блейер «Руков-дство...», с. 72).

Исходя из вышесказанного, мы можем зафиксировать по меньшей мере несколько методологических соображений:

1. Алкоголик — это не просто человек ошибающийся, но человек глубоко верующий в благотворные свойства алкоголя и в обязательность соблюдения им алкогольного ритуала;

2. Приступать к практической помощи имеет смысл только тогда, когда алкоголик дистанцировался от источника бреда, иначе мы будем, что называется, выжимать белье в воде;

3. Наша помощь заключается в том, чтобы, объединившись со здравомыслящей частью личности алкоголика, укрепить его представление об идее пития, как о чем-то совершенно чуждом для него, как о внедренном в его мозг стереотипе аутоагрессии;

4. Изменить акценты, значения на такие, при которых наш соратник, даже находясь в непосредственной близи с былым возбудителем бреда или даже будучи охваченным тем или иным аффективным состоянием, сохранял бы стойкий иммунитет и необходимое безразличие.

А что же сказать родственникам?..

Е. БАТРАКОВ,
член Ассоциации эриксоновской терапии, гипноза и нейролингвистического программирования.

Откуда на Руси зло?

Петр ИВА

Ложь! Водкой не рождается
Ни добрых дел, ни дум!
Все пьянством
повреждается:
Здоровье, совесть, ум.

Ведь муками похмелья
Все платятся потом
За краткий миг «веселья»,
Навеенный вином.

Не пьяными устроена
Великая страна,
Раздвинута, утроена
И так вознесена!

Судьбой обеспокоены,
В канун Бородина
Отказывались воины
От порции вина.

Кто Библию почитывал,
Тот знает: Валтасар
Твердыней стен
рассчитывал
Сломить врагов удар.

Давал пиры он, резвыми
Женами окружен,
И был врагами трезвыми
Жестоко побежден.

Бог в помощь тем, кто
трудную!
Борьбу ведет с вином!
Заслужат славу чудную
Они в краю родном.

УЧРЕДИТЕЛЬ:
ТОО «Оптималист».
Редактор ЕВГЕНИЙ БАТРАКОВ.

Газета зарегистрирована в Хакасской региональной инспекции, № Х 0040 от 10 января 1994 г.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
662601,
г. Абакан, а/я 1288.

Тираж 1000.
Газета отпечатана в Минусинской типографии.