

Пейте квас, живите долго

Такова рекомендация старейшего борца за трезвость, прославленного хирурга, академика Фёдора Углова читателям журнала «Народное образование».

Доктор медицинских наук, академик РАМН Фёдор Григорьевич Углов — старейший в мире практикующий хирург, его имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса. В свои 97 лет он консультирует и проводит сложнейшие операции в клинике госпитальной хирургии Медицинской академии Санкт-Петербурга. С ним беседует наш корреспондент Владимир Давыдов.

— Мой знакомый, порвавший с Бахусом, признался, что вернуться к трезвости, то есть нормальному образу жизни, его подвинула одна поездка в пригородной электричке. Это случилось после сильного, как он выразился, подпития. Вместо того, чтобы вечерней электричкой направиться домой, в Электроугли, он укатил в Тулу. Пробуждение в чужом городе заставило несчастного путешественника трезво взглянуть на свою будущность. Мрачная перспектива ужаснула его. В Москву он ехал с настойчивым желанием вернуть себе человеческий облик. Найдя первого же нарколога, закодировался...

— Ваш знакомый сумел вырваться из плена добровольного сумасшествия, как называл пьянство Аристотель. Честь ему и хвала за это. А ведь многие люди, пристрастившись к спиртному, что называется, садятся в поезд с билетом в один конец.

Статистика, которую обнародовал Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко, ужасает. Оказывается, в стране 2 миллиона 800 тысяч алкоголиков. Только за пять месяцев 2001 года от спиртовой отравы в нашей стране погибли 16 853 человека — это больше, чем за 10 лет афганской кампании... Жуткие невозвратные потери на совести «пьяных бюджетов» субъектов Федерации и Правительства России, современной ущербной социальной политики. Я не приемлю антигуманные объяснения власти предрешающей, которая увеличивает производство спиртного во имя того, чтобы вовремя выплачивать зарплату бюджетникам. Лукавая отговорка. Уберите, господа управленцы, хотя бы половину питейных заведений и рюмочных, плодящихся в годы «реформ» со скоростью мух-дрозофил, и вам не придётся строить новые психиатрические лечебницы, выплачивать колоссальные страховые суммы за производственный и бытовой травматизм, увеличивать количество «посадочных мест» в тюрьмах. Трезвому совестно украсть, совестно убить. Пьяному — не совестно. Зная, как действует вино, безнравственные люди, заставляя других совершить преступный поступок, нарочно одурманивают их.

Крупнейший русский экономист, лауреат Ленинской премии, академик С.Г. Струмилин в своей статье «Хозяйственный расчёт и проблемы ценообразования» писал, что «...торговля ядами, пусть и по самым высоким ценам, извлекая попутно и добавочную сверхприбыль за каждое новое отравление, — это такое занятие, с которым нельзя никак смириться. Ведь не торгуем же мы такой отравой, как опиум или героин, хотя за них душевнобольные люди готовы платить ещё дороже, чем за водку и спирт. Алкоголизм угрожает стать величайшим бичом человечества. И с этой угрозой уже пора вступить в решительную борьбу».

С точки зрения трезвого хозяйственного расчёта, расширение торговли водкой лишь умножает ущерб народному хозяйству. Сам по себе этот продукт как безусловно вредный людям и ведущий к хозяйственным потерям, ибо он дезорганизует труд, следует рассматривать как отрицательную величину в народно-хозяйственном обороте, а средства населения, расходуемые на вредоносный пропой, — это прямой вычет из нормального потребления трудящихся, который фактически снижает уровень благосостояния всей страны».

Потребление алкогольных изделий наносит огромный ущерб для народа и государства. В России и других странах, где потребление алкоголя получило широкое распространение, потери от пьянства и алкоголизма принимают чудовищные размеры. Например, в 1983 году в США виноторговцы продали алкогольных напитков на 46 миллиардов долларов, а государ-

ство понесло убытки на 120 миллиардов. Получается, что общество соглашается с абсурдной ситуацией: чтобы оглушить себя наркотиком и временно побыть в плену иллюзий, население тратит огромные средства. Страна, которая не в состоянии справиться с алкогольной наркоманией, разоряется как материально, так и морально.

— **Не меньший грех лежит и на теневом винокуренном производстве...**

— Верно, по данным Международной славянской академии, ежегодно в карманы алкогольной мафии оседает до 10 миллиардов рублей. Приведу исторический пример. Барон Гинзбург владел большими золотыми приисками в Бодайбо на реке Лене. Я оттуда родом, видел мальчишкой эти прииски, помню пароход под названием «Барон Гинзбург», который возил по реке Лене барону золото, а рабочим продукты. И когда в 1911 году началось движение за трезвость, завершившееся через три года введением сухого закона, барон Гинзбург заявил, что поставки алкоголя дают ему больше прибыли, чем все его золотые прииски.

— **Следовательно, капитализм и трезвость несовместимы.**

— Погоня за прибылями и сверхприбылями, которые приносит спиртовое производство, напрочь отменяет все гуманистические соображения. Пьющим народом легче управлять, и каждый политический режим разыгрывает свою «пьяную карту». Припомните, сколько скандальных эпизодов, связанных с алкогольной агитацией за того или иного кандидата на губернаторское или депутатское кресло, обнародовала наша пресса в последние годы. До недавнего времени и верхние эшелоны власти не являли собой образец здорового образа жизни. Интеллигенция вместо того, чтобы встать в ряды борцов за трезвость, пропагандирует питье зелья. Лукавые политики обзаводятся «фамильными» напитками, украшают собственными портретами этикетки горячительных напитков... Позор! В здании Госдумы российские пивные короли проводят выставки своей хмельной продукции...

— **Извините, Фёдор Григорьевич, пиво — тоже враг рода человеческого?**

— Пивной алкоголизм — не выдумка. В России 56 тысяч несовершеннолетних алкоголиков, в том числе пивных. Все напитки, содержащие алкоголь, разрушают сосуды и клетки мозга через какое-то время погибают. Даже после умеренного потребления спиртного в мозгу человека образуется кладбище из погибших нервных клеток. А через несколько лет его мозг сморщивается, уменьшается в объёме — это уже установлено с помощью компьютерной диагностики.

Американские учёные доказали, что в клетках головного мозга людей, длительное время злоупотребляющих алкоголем, наблюдаются генетические изменения. Дефектные гены отвечают за формирование миелиновых оболочек, которые в свою очередь формируют белое вещество мозга. В ходе исследования специалисты из университета штата Техас сравнили образцы коры больших полушарий лобной доли у 10 алкоголиков и 10 человек, употребляющих спиртное умеренно, или непьющих. Оказалось, что у алкоголиков из 4000 генов, исследованных учёными, в среднем четыре процента были «мутированными».

Выпивший человек две декады работает «пьяным» мозгом. При этом производительность труда страдает, интеллектуальный потенциал снижается, я уже не говорю о том, что пьянство — предтеча всех ЧП и происшествий. Садясь за руль автомобиля в нетрезвом состоянии, водители подвергают окружающих смертельной опасности. Пусть не занимаются самообманом и сторонники «умеренного питья». Датские учёные установили, что при «умеренном» потреблении алкоголя, уже через 4 года у пьющих сморщенный мозг обнаруживается в 85% случаев. Вот как патологоанатом описывает мозг «весельчака и балагура», который, по мнению друзей, пил «умеренно» и «культурно»:

«Изменения в лобных долях мозга видны даже без микроскопа, извилины сглажены, атрофированы, множество мелких кровоизлияний. Под микроскопом видны пустоты, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминает землю после того, как на неё сбросили бомбы — вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след». Разговор об «умеренных» дозах и «культурном» винопитии — это ловушка для простаков.

— **Учительскому корпусу, педагогам, психологам, медицинским работникам домов малютки, детских домов, интернатов и других заведений социальной опеки очень хо-**

рошо видны последствия неумеренного питья родителей.

— Влияние алкоголя на потомство пьющих родителей идёт по двум направлениям. Во-первых, употребление алкоголя сопровождается глубокими изменениями в половой сфере, включая атрофию репродуктивных органов. Второй путь воздействия алкоголя — его прямое действие на зародышевую клетку. Когда мужчина находится в алкогольном опьянении, все клетки его организма оказываются насыщенными этиловым ядом, в том числе и зародышевые. Повреждённые алкоголем зародышевые клетки ведут к началу дегенерации. Ещё хуже, если женская клетка при слиянии окажется алкоголизированной. Тогда в зародыше происходит накопление дегенеративных свойств, что особенно тяжело отражается на развитии плода.

В настоящее время алкоголь считается наиболее токсичным ядом из всех известных в отношении человеческого зародыша. Очень часто от пьющих родителей рождаются дети с тяжёлыми психическими нарушениями (идиоты, эпилептики) — бремя на плечи родителей и общества. И чем выше потребление алкоголя в стране, тем больше рождается неполноценного потомства. Новосибирские учёные установили, что каждый литр абсолютного алкоголя, потреблённый на душу населения страны, приводит к появлению на свет 0,236% дефективных детей от общего количества родившихся, то есть 10–12 тысяч человек в год. Если уровень потребления абсолютного алкоголя достигает 10–12 литров, то это означает ежегодный прирост в обществе 100–120 тысяч дефективных детей. Эти расчёты сделаны на основании опубликованных данных по числу школьников в школах для дефективных детей. Здесь не учтены дети, которые вообще не в состоянии обучаться, умершие в младенчестве, а также дети с ослабленными умственными способностями, с большим трудом обучающиеся в общеобразовательных школах.

По масштабам людские потери нашего государства от употребления алкоголя превышают военные потери. Коренное отличие в том, что если после войны страна может восстановить свои силы полноценными новыми поколениями, то потери от алкоголизации страны невосполнимы. Появившиеся на свет умственно отсталые люди неизбежно дают большое потомство, происходит всё возрастающее снижение умственного уровня народа. Уничтожение национального разума — слишком дорогая цена сомнительному удовольствию от употребления алкоголя.

— **Родительский дом — начало начал, как поётся в популярной песне. Но иногда в семейном гнезде перенимают крайне негативные традиции. Дети приобщаются к пагубному пристрастию старших.**

— Если алкоголь является протоплазматическим ядом для взрослых, то на детей он действует значительно сильнее. В меньших дозах и в более сжатые сроки он разрушает детский организм и часто губит не только здоровье, но и жизнь ребёнка. И чем меньше организм, тем меньше нужно алкоголя, чтобы вызвать тяжёлые изменения во всех его тканях. Поэтому очень важно, чтобы детям никогда не давали никаких алкогольных напитков.

Основу воспитания дети получают в семье. Она формирует личность человека. Образцом, авторитетом и примером для него являются отец и мать. И если в семье потребление вина обставлено торжественно, перед тем, как выпить, произносятся красивые речи, — трудно представить, чтобы ребёнок, присутствующий при этом, не перенял традиций семейного застолья.

Всем родителям нужно твёрдо знать, что приём даже «небольших» доз алкоголя опасен для здоровья и жизни детей. Врачи отмечают, что алкоголь в короткое время изменяет характер ребёнка, делает его не только несдержанным, угрюмым, неуравновешенным, но и толкает на совершение немотивированных действий.

— **В народе можно часто слышать расхожее мнение, что водка — лучшее средство от гриппа.**

— Французская Академия наук специально проверяла это народное поверье и доказала, что алкоголь никакого влияния на вирусы гриппа, как и на другие вирусы, не оказывает и не может служить лечебным средством. Наоборот, ослабляя организм, алкоголь способствует

частым заболеваниями и тяжёлому течению любых инфекционных болезней.

— **Генетики, демографы давно бьют тревогу по поводу депопуляции русского и других народов России. Среди причин стремительного сокращения населения — водка, несомненно, занимает ведущее место. «Злодейка с наклейкой» в прямом и переносном смысле слова провожает в последний путь все свои жертвы. Смертельная доза алкоголя — 8 граммов на килограмм веса. Так что алкоголь — это настоящий яд.**

— Ещё в 1974 году Всемирная организация здравоохранения установила, что алкоголь является сильным наркотиком, подрывающим здоровье человека. Госстандарт СССР также назвал вещи своими именами: алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам (ГОСТ 5964-82). Мы должны исходить из твёрдо установленного факта: алкоголь — наркотик, быстро приводящий к привыканию и к необходимости постоянно увеличивать дозу его приёма. Давно известно, что человеческий мозг не имеет биологической защиты от алкоголя.

А если так, то должно быть соответствующее отношение к алкоголю как наркотику, вызывающему быстрое привыкание.

Постоянная комиссия при Русском обществе охраны народного здоровья в течение 17 лет занималась изучением проблемы алкоголизма. В работе Комиссии принимали участие врачи и учёные самой высокой квалификации.

— **К какому же выводу пришла Комиссия?**

— Заключение этой Комиссии гласит:

1. Алкоголь — вещество наркотическое как в чистом виде, так и в различных разведениях (водка, пиво, виноградные вина).

2. Алкоголь не может быть причислен к укрепляющим или питательным продуктам и не должен считаться необходимым или полезным для человека.

3. Многочисленными научными опытами и наблюдениями установлено, что все функции организма (питание, рост, размножение, физическая и умственная работа, иммунитет) осуществляются лучше при полной трезвости. Даже так называемое умеренное потребление спиртных напитков ослабляет как организм отдельного человека, так и общество в целом, увеличивая в нём смертность, преступность, бедность и недовольство.

4. Ни теоретически, ни практически невозможно указать допустимую безвредную дозу алкоголя. Поэтому вне специальных назначений алкогольные препараты и напитки продаваться не должны и не могут быть рекомендованы ни отдельным лицам, ни обществу.

5. Если у человека возникает потребность в алкогольных напитках, то это указывает на изъяны в его физической и духовной жизни.

Последствия алкогольной зависимости учёные разделяют на три группы:

1. **Социальные последствия** — семейные ссоры, неопрятность, отсутствие заботы о детях, разводы, бытовой травматизм, отсутствие постоянного места жительства, неэффективная работа, агрессивность, убийства, изнасилования, сексуальные извращения.

2. **Психологические последствия** — бессонница, депрессия, беспокойство, забывчивость, суицидальные попытки (в 80 раз чаще, чем среди непьющих!), деградация личности, алкогольные психозы и острые отравления, слабоумие, злоупотребление другими видами наркотиков.

3. **Физические последствия** — гепатиты, гастриты, панкреатиты, цирроз и ожирение печени, онкопатология, гипертония, инсульты, импотенция и многие другие.

Это далеко не полный список осложнений, возникающих от потребления алкоголя. Что же касается пользы от него, то в научных работах не приведено ни одного примера положительного влияния алкоголя на организм.

— **Особенно пагубно действует на подрастающее поколение пропаганда алкоголя. Молодёжь, падкую на «запретные плоды», соблазняют тонкой, как психологическая диверсия, телерекламой, предложениями во всемирной паутине — Интернете... Их заманивают то в общество «крутых» парней — поклонников пенных напитков, то предлагают раствориться в тёплой и дружеской компании. Авторы телероликов паразитируют на светлых и чистых чувствах, бессовестно эксплуатируют историческое про-**

шлое — «топят» в пенном пиве то тверского купца, то народного вождя, то автора теории относительности.

Скульптор Эрнст Неизвестный по просьбе заместителя губернатора Ярославской области Артура Сазонова уже приступил к созданию памятника «Русской водке». Выходит, современной России больше нечего поднимать на пьедестал.

— А взять ханжеские сообщения о том, что пивная компания расщедрилась на показ фильма, организацию хоккейного турнира... Лучшего проводника в культуре не найти? Это всё равно, что растлителя малолетних назначить заведовать детским учреждением... Вопиющий цинизм.

Мне уже более полувека приходится оперировать людей, и я постоянно вижу, какие глубокие и необратимые изменения возникают в организме человека под влиянием алкоголя. Молодые люди, тянущие из горлышка «пивко», не подозревают, как коварен этот яд. Долгое время он себя не проявляет, и человеку кажется, что этот дурман лёгок и приятен, создаёт веселье и хорошее настроение, словом, совершенно безобиден. Постепенно его начинает тянуть к алкогольным напиткам, и он охотно поддается желанию ещё и ещё раз одурманить себя. А между тем в человеке накапливается груз тяжёлых последствий, которые в конце концов расстраивают его здоровье и на 15–20 лет сокращают жизнь.

— **Как отвести эту беду?**

— Спиваются ведь только те люди, которые пьют. Следовательно, рецепт прост: не пить. За 97 лет жизни, поверьте, я ни разу не сожалел о том, что не знался с «зелёным змием». А вот в компаниях всегда принимаю активное участие: пою, танцую, поднимаю бокалы с боржоми. Убеждён, что если человек захочет, то не напьётся. Если уж очень пристают за столом подвыпившие соседи, то, чтобы не ссориться с ними, говорю: я не сразу, я постепенно. Спиртного не пил никогда и считаю, что это правильно.

— **Вы и к табачному дыму равнодушны?**

— Алкоголь, неумеренность в еде и курение — вот главные враги человека. Табак сокращает жизнь на 7–8 лет. Курение — вредная привычка, которая отрицательно сказывается на сердце, сосудах, печени и, самое главное, на головном мозге. Человек в буквальном смысле слова дуреет. Ведь если некурящий закурит, то у него от первой затяжки дымом закружится голова — от никотина страдают клетки мозга. Они и в последующем страдают, просто курильщик привыкает к этому. Но это не значит, что никотин перестаёт приносить ему вред. Мозг продолжает разрушаться под его воздействием.

Курение часто начинается в детстве. Если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70% случаев он будет курить всю жизнь. Поэтому важно не давать детям даже пробовать курить.

Ряды курильщиков стремительно пополняются подростками, девочками и женщинами. Это вызывает тревогу во всём мире, особенно в связи с великой миссией, предназначенной женщине, — стать матерью. Ещё недавно курящие женщины были исключением. Сегодня их так много, что это грозит человечеству бедой. Результаты опроса, проведённого в июле 1979 года, показали, что в возрастной группе от 50 до 64 лет на 5 курящих мужчин приходится 1 курящая женщина, в то время как в возрасте 17–18 лет число курящих юношей и девушек почти одинаково. Плохо также то, что все методы борьбы с курением оказывают на женщин меньшее воздействие, чем на мужчин.

Вредные последствия курения сказываются на женщине и её ребёнке. Среди детей, родившихся от курящих матерей, значительно чаще встречаются случаи заболеваемости, отставания в умственном и физическом развитии.

Курящая женщина во многом проигрывает и эстетически: преждевременные глубокие морщины, плохой цвет лица, пожелтевшие пальцы и испорченные зубы не украшают её.

— **Недавно вы сделали сложнейшую операцию на сердце пятилетней девочке. Она продолжалась несколько часов и завершилась благополучно. Что помогает вам выдерживать такие нагрузки? Занятия физкультурой?**

— Добавьте к этому и напряжённый интеллектуальный труд. Мною написаны 600 на-

учных статей, 10 монографий, книги художественно-публицистического характера.

Конечно, физические упражнения очень полезны, но, по моим наблюдениям, лучше всяких оздоровительных комплексов — ходьба и работа в огороде. Почему, к примеру, англичане так долго живут? Потому что у них почти 20 миллионов пригородных участков, на которых они работают. А ведь это маленькая островная страна. А у нас в России столько земли, и она так нерационально используется.

— **Говорят, что физическое здоровье зависит от духовного?**

— Безусловно. Я верующий человек, соблюдаю посты, причащаюсь и убеждён, что без религии не может быть высокой нравственности и духовного здоровья. Вера поддерживает человека в трудную минуту, помогает ему не утратить внутренний стержень. Профессия врача дала мне возможность помогать людям. Главное — стараться делать людям добро, никому не причинять зла. Зло разрушающим образом действует на нервную систему того, кто его совершает. Точно известно: злые люди долго не живут.

— **Спасибо Вам за интересную и поучительную беседу. Федор Григорьевич, завершая разговор, что Вы пожелаете, читателям «Народного образования»?**

— Крепкого здоровья, семейного счастья и благополучия, неиссякаемого оптимизма и бодрости. Словом, пейте квас, живите долго...

Пословицы и поговорки о вреде алкоголя

Был Иван, а стал болван, а всё винцо виновато.

Вешний путь — не дорога, а пьяного речь — не беседа.

В луже водки и богатыри тонут.

Водку пить — себя губить.

Водка не лечит, а калечит.

Водка без огня разум сожжёт.

Вино полюбил — семью разорил.

Вино приходит — стыд уходит.

Где винцо, там и горюшко.

Голод да холод дорогу в кабак протоптали.

Где опьянение, там и преступление.

Кабак построили горе да беда.

Кто бражкой упивается, тот слезами умывается.

Кто вино любит, своё сердце губит.

На пьяницу в семь сох не напашешься.

Пить да гулять — добра не видать.

Пьяница в народе, что сорняк в огороде.

Пьяный решетом деньги мерит, а проспится, не на что и решето купить.

Пьяница не сам идёт, его хмель ведёт.

Река с ручья начинается, а пьянство с рюмочки.

С водкой дружить — здоровье прожить.

Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки.

Стаканчики гранёные, а хата развалёная.

У пьяного семь клетей, а проспится — один плетень.

У трезвого кулаки дерево рубят, у пьяного и топор не берёт.

Хватил винца — не стало молодца.

Мнение великих о вреде пьянства

Пьянство — мать всех пороков (*Абуль-Фарадж*).

Пьянство — причина слабости и болезненности всех детей (*Гиппократ*).

От вина гибнет красота, вином сокращается молодость (*Гораций*).

Пьянство есть упражнение в безумстве (*Пифагор*).

Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его (*Плу-*

тарх).

Вино оглушает человека, даёт возможность забыться, искусственно веселит, раздражает; это оглушение и раздражение тем больше нравится, чем меньше человек развит и чем больше сведён на узкую, пустую жизнь (*А.И. Герцен*).

Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его (*Ф.М. Достоевский*).

Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные силы, способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит души людей и их потомство (*А.Н. Толстой*).

Люди от употребления вина становятся грубее, глупее и злее (*Л.Н. Толстой*).

Наш разум и наша совесть самым настоятельным образом требуют от нас того, чтобы мы перестали пить вино и угощать им (*Л.Н. Толстой*).

Пьяница никогда не идёт вперёд ни в умственном, ни в нравственном отношении (*Л.Н. Толстой*).

Спирт также консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты (*Л.Н. Толстой*).

То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление (*Л.Н. Толстой*).

Водка белая, но красит нос да чернит репутацию (*А.П. Чехов*).

Пьяному и на светлой улице темно (*К.Д. Ушинский*).

Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари (*В.Г. Белинский*).

Алкоголизм является таким социальным злом, которое трудно вообще переоценить (*В.М. Бехтерев*).

Не пейте спиртных напитков, пьющим — яд. Окружающим — пытка (*В. Маяковский*).

Алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он располагает пьющего ко всем другим заболеваниям (*Н.А. Семашко*).

Можно сказать, что сколько мужья выпили водки, столько их жены и дети пролили слез (*Н.А. Семашко*).

Пьянство и культура — вот два понятия, взаимоисключающие друг друга, как лёд и огонь, как свет и тьма (*Н.А. Семашко*).

Никакие напасти и преступления не уничтожают столько народа и народного богатства, как пьянство (*Ф. Бэкон*).

В чарке тоска ищет облегчения, малодушие — храбрости, нерешительность — уверенности, печаль — радости и находят лишь гибель (*Б. Джонсон*).

Знаете ли, что пьёт этот человек из стакана, дрожащего в его трясущейся от пьянства руке? Он пьёт слёзы, кровь, жизнь своей жены и своих детей (*Ф. Паменне*).

Среди других прегрешений пьянство представляется мне пороком особенно грубым и низменным (*М. Монтень*).

Пьяный человек — не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, — разум. Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное (*Ж.-Ж. Руссо*).

Люди боятся холеры, но вино гораздо опаснее её (*О. Бальзак*).

Причина многих злоключений лежит на дне винного стакана (*И. Вазов*).

Мы пьём за здоровье друг друга и портим собственное здоровье (*Джером К. Джером*).

Начало пути — рюмка, середина — выпивающая компания, лёгкая выпивка, пара рюмок за обедом. Конец — в тюрьме за убийство в пьяном виде, за растрату, в психиатрической больнице, в могиле от случайной лёгкой болезни (*Д. Лондон*).

Пьяный способен на такие дела, каких никогда бы и не замыслил, если бы не выпил (*Д. Лондон*).

Хмельное всегда протягивает нам руку, когда мы терпим неудачу, слабеем, когда мы утомлены. Но обещания его лживы: физическая сила, которую оно обещает, призрачна, душевный подъём обманчив (*Д. Лондон*).

Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа (*В. Скотт*)

