

ПРОДУКТ ИЛИ ЯД?

В настоящее время водка и другие алкогольные напитки производятся на заводах пищевой промышленности. Следовательно, не может быть и тени сомнения в том, что мы имеем дело с одним из пищевых продуктов. Но как быть с несомненно вредным влиянием водки на здоровье? Как этот, по мнению многих, ядовитый продукт сумел стать одним из пищевых?

Причина такого положения кроется в биологических особенностях человеческого организма, с одной стороны, и в исторически и географически сложившихся особенностях кулинарии жителей Европы, с другой.

Биологический аспект проблемы в замечательной особенности человеческого организма: если принимать малые дозы яда, даже змеиного, то через некоторое время можно выработать у себя нечувствительность к нему. Такой нечувствительностью обладают факиры и некоторые змееловы. Современная биохимия объяснила механизм возникновения нечувствительности. Известно, что не все яды и не у всех людей могут вызывать одинаково безобидные реакции.

Но причем здесь спирт? А притом, что этиловый спирт — продукт жизнедеятельности хорошо всем известного дрожжевого грибка, с которыми наши предки (а вместе с ним и с его продуктами) были знакомы много тысячелетий. Ячменное пиво и хлеб — эти два брата составили основу питания человека с тех пор, как возникло земледелие. Об этом свидетельствуют письменные документы, возраст которых — более пяти тысяч лет — превосходит возраст любых других записей наших предков.

Угощая ребенка хлебной лепешкой, мы даем ему минимальную дозу алкоголя. Достаточную для включения механизма выработки невосприимчивости к нему. В винограде, ягодах и фруктах также есть ничтожная, но вполне измеримая доза алкоголя. И так капля за каплей воспитывается в организме устойчивость к довольно большим порциям яда.

Остается ответить на вопрос: при чем здесь география? Вопрос совсем не простой. Чтобы ответить на него, нужно поговорить о кулинарных особенностях культуры разных народов. Европейская кулинария базируется на пшенице и ячмене, кулинария народов Африки — на сорго, Америки — на кукурузе (маисе), народов Дальнего Востока — на рисе. Конечно, есть и другие компоненты, мы назвали лишь более крупные. Здесь важно обратить внимание на то, что только у европейцев основа кулинарного искусства основана на использовании дрожжей. Такова традиция. В итоге у неевропейцев отношение к алкоголю совсем иное. У них никакого постепенного («с пеленок») приучения к дрожжевому хлебу и другим продуктам не происходит. После этого нельзя удивляться страшной статистике, показывающей, что японцы и китайцы потребляют алкоголь в тысячи

раз меньше, чем, например, шведы или французы. И то, что те же японцы считают спиртным (саке), жители Европы сочли бы скорее за невинный слабоалкогольный напиток.

Европейцы отнюдь не одиноки, когда они почитают яд за пищевой продукт. В Японии, например, считается деликатесом рыба фугу, хотя все органы этой рыбы начлены страшным ядом тетродоксином.

Выяснив, почему алкогольные продукты оказались в числе пищевых, необходимо точно установить, когда, при каких обстоятельствах и почему водка может стать ядом.

и богиня (известны даже их имена) напильсь крепкого вина, и в результате были созданы всевозможные уроды и калеки. Второй опыт, по-видимому, был более удачным, но соответствующая часть мифа не сохранилась, и можно лишь догадываться, что во второй раз боги уже не напивались. Время создания этого мифа примерно то же, что и время расцвета первого пивоваренного производства в Месопотамии, и нет ничего удивительного в том, что граждане древнего Шумера предостерегали от злоупотребления этим напитком.

Известные своим стремлением к физическому совер-

и радиацией; клетка становится беззащитной и, если «сон» затягивается, погибает.

ПУТЬ К ПРЕСТУПНОСТИ

Состояние опьянения влечет за собой сильные изменения в поведении человека. Мы уже отмечали, что при опьянении часть клеток спит или погибает, другая сильно перевозбуждается. В итоге человек может совершить или сказать то, что в других условиях он делать и говорить не стал бы. Важно то, что при этом в словах или поступках не может появиться чего-то принципиально нового — пьяница не заговорит на ра-

способность оценивать свое состояние, психиатры называют слабоумием. К сожалению, опасность этого бедствия осложняется тем, что нет четкой грани между возбуждением и даже эйфорией опьяневшего, но пока еще здорового человека, и «героической» радостью идиота-алкоголика.

Можно ли помочь человеку, скатывающемуся в пропасть алкоголизма? Для этого прежде всего нужно осознать, что слабоумие неизлечимо, независимо от того, врожденное оно или приобретено на почве алкоголизма. Пока никто не изобрел протезов для нервных клеток, а пропитые и разрушенные мозги заменить ничем нельзя. Поэтому здесь наиболее эффективна помощь профилактическая — когда до роковой черты еще далеко и когда поведение личности основывается на ее самооценке и самокритичности.

Более сложным оказывается положение, когда самокритичность и самооценка под влиянием пьянства нарушены. Здесь помочь может только врач-нарколог, психиатр, психоневролог. Но и в данном случае эффективность лечения прежде всего зависит от самого больного, от его воли и твердой решимости взять свою судьбу в собственные руки и покончить со злом.

ИСКОРЕНИТЬ ЗЛО

Из всего сказанного ясно следует, что способность к самооценке и к самокритичности — одно из важных звеньев профилактики такого уродливого явления, как пьянство. Вместе с тем самокритичность и самооценка лежат в основе нашего представления о нравственности и сознательности, составляющих основу всей жизни социалистического общества. Активная жизненная позиция предполагает не только высокий уровень сознательности и морально-политического воспитания, но и непримиримость ко всему тому, что мешает работе, прогрессу, движению вперед, нетерпимость к тому, что расходится с нашей моралью, трудовым образом жизни.

В постановлении ЦК КПСС от июля 1984 года о дальнейшем улучшении партийного руководства комсомолом, в частности, говорится: «Важно, чтобы в свободное время юноши и девушки не предавались пустым развлечениям, чтобы все формы досуга способствовали их идейному обогащению, физическому развитию, выработке высоких культурных запросов и эстетических вкусов, приближению к лучшим достижениям отечественной и мировой культуры». Можно выразить уверенность, что последовательное проведение в жизнь этих требований явится основой, на которой алкоголизм — это древнее, как мир, зло — будет окончательно искоренен из нашей жизни.

С. ГАБУДА.
Доктор физико-математических наук, профессор, зав. лабораторией Института неорганической химии СО АН СССР.

ПРОБЛЕМУ РАССМАТРИВАЕТ УЧЕНЫЙ

ЭТОТ РАЗНОЛИКИЙ АЛКОГОЛЬ...

Сейчас все знают, что водка и спирт — лучшие стерилизующие вещества, их применение в медицинской практике общезвестно. Точно так же, как погибают вредные микробы, при соприкосновении со спиртом умирают не защищенные роговым слоем клетки слизистой рта, гортани, пищевода, желудка. Повреждения бывают настолько велики, что ткани на длительное время теряют всасывающие способности.

Если же концентрация алкоголя не слишком высока, происходит быстрое всасывание. Алкоголь доставляется к самым разным органам, прежде всего в мозг. Опьянение объясняется тем, что часть клеток погибает, часть выключается из работы, остальные же, борясь за сохранение жизни организма в целом, подвергаются сильнейшему перевозбуждению. Оно заканчивается глубоким сном и последующим похмельем, связанным с отторжением погибших клеток.

Какая доза опасна? Как и для других ядов, это зависит от организма и от степени привычки его к яду («натренированности»). Для шведа, в меню которого входят хлеб и пиво, будет одно значение, для японца с его рисом, рыбой и салатом из бамбука — совсем другое. И то, что для одного человека может казаться «нормой», другого приводит к потере речи, параличу, нарушению кровообращения или даже к стойкому умственному расстройству, потере профессиональных навыков, тремору рук и ног, эпилепсии.

ДАВНО ИЗВЕСТНО...

Распространяемая в последнее время идея о том, что врожденные аномалии (уродства) связаны с влиянием алкоголя, на самом деле очень и очень древняя. Это давно известно... Уже записанный на глиняных табличках более пяти тысяч лет назад миф о создании первых людей упоминает неудачный опыт. Бог

шенству древние греки пошли дальше предостережений и сказок. Легендарный греческий царь Ликург (примерно VIII век до н. э.) распорядился вырубить виноградники по всей Спарте. Пьяных убивали на месте, детей с врожденными аномалиями сбрасывали со скалы в пропасть.

Мусульмане ввели воздержание от вина в ранг одного из атрибутов своей веры. Так же поступили некоторые из христианских сект, среди которых наиболее известны староверы. Известны многочисленные попытки государственного регулирования потребления алкоголя («сухие законы»).

Итог всех этих тысячелетних усилий более чем скромный. Спартанцы не добились гегемонии даже в Греции. Никому не удалось избавиться от рождения (с вероятностью около 2 процентов) физически или умственно неполноценных детей. Оказалось, что здесь главную роль играют другие факторы чисто генетического плана, а также влияние естественной радиации и некоторых веществ-мутagens, к числу которых этиловый спирт строго отнесен быть не может.

Но все же алкоголь нельзя считать безгрешным в нарушении наследственности человека. Выше упоминалось, что спирт убивает клетки организма. Раньше других при этом погибают сперматозоиды, и снижение плодотворности у пьющих — это твердо установленный факт. Существует даже мнение, что в историческом индейцев Северной Америки в не меньшей степени повинны и пули белолицых «братьев», и «огненная вода», косившая ряды не хуже заразных болезней.

Современная аппаратура позволяет непосредственно наблюдать результат влияния алкоголя на молекулы-носители наследственной информации (ДНК). Оно сводится в первую очередь к «выключению» ДНК из взаимодействия с окружением. В «выключенном» состоянии ДНК не действуют даже с мутагенами

нее неизвестном иностранном языке, не начнет играть на незнакомом инструменте, рисовать или сочинять стихи, если до опьянения этими способностями он не обладал. Только то, что было подготовлено, задумано или выучено ранее, может в результате «засыпания» части нервных клеток проявиться, иногда неожиданно для окружающих. Поэтому закон не знает скидок для пьяных правонарушителей. Состояние опьянения лишь усугубляет ответственность нарушителя. «Винювата не водка, виноват человек, если он злоупотребляет» — вот одна из часто повторяемых формулировок по судебным делам, где соучастником пытаются представить водку.

Особенно тяжелыми могут быть последствия опьянения для молодежи и для лиц, управляющих «средствами повышенной опасности для окружающих» — автотранспортом. Здесь опьянение перестает быть личным делом выпившего, и преступлением становится сам факт выпивки. Если и тут остаются проблемы, то это целиком зависит от уровня воспитательной работы и в наибольшей степени от позиции молодежи в различных организациях, не раз демонстрировавших способность справиться и с более трудными задачами.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Пожалуй, наиболее печальная и сложная проблема — возникновение зависимости человека от алкоголя, от выпивки как таковой. Алкоголик ради выпивки готов на все, он с легкостью жертвует самым дорогим — семьей, здоровьем, работой. Трагизм положения усугубляется тем, что алкоголик не замечает потерь и утрат, он доволен собой, игнорирует общественное мнение и увещания родственников.

Такое состояние, когда в поведении превалирует несо-

Соб. Асб. 1985 г. а 57
Зинур