

paprasčiausiai nusikalstami projektai. Šalies padėties analizė parodė, kad alkoholis yra priešas numeris 1. Per 50 metų alkoholio pagalba nužudyta žmonių, padaryta žala ekonomikai ir mūsų tautai atnešta nepataisomų bėdų daugiau, nei Hitlerio metais. (3)

Novosibirsko mokslininkai nuodugnai ištyrę klausimą nustatė, kad kultūringas gėrimas - pati sunkiausia alkoholinės priklausomybės forma. Kiekvienas kultūrinis gėrikas, rodydamas, kad alkoholis, neva, atneša tik džiaugsmą, sugundo gerti jaunimą. Vidutiniškai toks žmogus per 17 metų atveda į girtuoklystę 10 žmonių, o vienas arba du iš jų miršta nuo alkoholio. (Neretai tai būna tikras sūnus ar dukra.) T.y. jis tampa žmogžudys. (4)

Ivanas Klimenko, chemijos mokslų kandidatas, Rusijos akademijos organinės chemijos laboratorijos Maskvoje vedėjo pavaduotojas: Alus privalo būti prilygintas cheminiam ginklui. Įprotis gerti nuo alaus išsivysto 3-4 kartus greičiau, nei nuo kitų alkoholinių gėrimų. Buvo atrasta, kad apynio „kankorėžiuose“ yra medžiagos, tolygios moteriškam lytiniam hormonui estrogenui. Vyrams, geriantiems alų, atsiranda feminizacijos simptomai: didėja krūtys, dubuo, pilvas, atsiranda „kritinės dienos“, impotencija, keičiasi balsas, prarandama galimybė pratęsti giminę. Moterims nuo alaus vartojimo sutrikdomas natūralus hormoninis fonas, dėl ko pasekmės nenusipėjamos.

Alkoholio vartojimas atneša nesuskaičiuojamas nelaimes visuomenei. Jis ardo šeimą. Nuo 60 iki 88% skyrybų įvyksta dėl vieno iš sutuoktinių girtavimo. (4)

Štai „kultūringai“ gėrusio ir mirusio žmogaus smegenų žievės patologinis aprašymas: „Kaktos srities pokyčiai matomi net be mikroskopo: vingiai sulyginami, atrofuoti, daug mažų kraujosruvų. Mikroskopu matomos tuštumos, pripildytos pilko skysčio. Smegenų žievė primena žemę po bombų sprogimų - visa krateriuose. Čia kiekvienas išgėrimas paliko pėdsaką... Ligonis tik atrodė nerūpestingas humoristas, linksmuolis: iš tiesų jis buvo ir silpnaprotis, nes toks kaktos srities pažeidimas alkoholiu negalėjo nepaveikti jo intelekto.“ (В.А. Рязанцев, психиатр-нарколог. «Беседы о трезвости», Киев, «Высшая школа», 1987. С. 10-11). (3)

## MINTYS

Girtavimas - savotiška beprotybė. Aristotelis

Girtavimas - savanoriškas išprotėjimas. Seneka

Gerti vyną taip pat žalinga, kaip ir vartoti nuodus. Seneka

Girtumas yra lygiai tokia pat būklė kaip pražūtis. Pitagoras

Girtavimas - vaikų silpnumo ir ligotumo priežastis. Hipokratas

Joks kūnas nėra toks stiprus, kurio nepaveiktų vynas. Plutarčas.

Jei norime abstinentalais tapti, turime įsitikinti, kad gėrimo papročiai yra nesąmonė. Dr. Bungė sako: „Kuomet aš matau, kaip giliai yra įleidęs šaknis alkoholio garbinimas draugų tarpe, tai aš visuomet prisimenu senovės egiptiečių tikėjimą į krokodilus. Senovės egiptiečiai tikėjo į krokodilus, juos garbino ir dievino, šie gi, ėdė žmones. Tūkstančiai metų turėjo praeiti, kol ši krokodilų tikėjimą pavyko žmonėms iš galvos išvaryti.“

„Nelauki, Tėvyne, šviesios ateities, kol gers visi luomai, gers be išimties“ - Žalvarnis

Kas jaunas girtuokliauja - senatvėje elgetauja.

Aš vadinuosi alkoholis. Iš vaikino aš atimu sveikatą, iš mergaitės garbę, iš vyro jėgą, iš moters gėdą.

Degtinė - bespalvė, bet nosį dažo raudonai, o reputaciją juodai. A. Čechovas

Žmonės bijo choleros, bet vynas žymiai už ją pavojingesnis. O. Balzakas.

Kelio pradžia - stiklelis, vidurys - išgerianti kompanija, lengvas išgėrimas, pora taurelių per pietus. Pabaiga - kalėjime už žmogžudystę neblaivioje būklėje, už išvaistymą, psichiatrinėje ligoninėje, kape dėl atsitiktinos lengvos ligos. Dž. Londonas.

Spiritinių gėrimų vartojimas sugyvulina ir sužvėrina žmogų. F. M. Dostojevskis.

Tik blaivi tauta gali išlikti. Vydūnas

Alkoholizmas prasideda ten ir tada, kur ir kada atsiranda pirmoji mintis apie alkoholį.

Šaltiniai, informacija, nuorodos:  
<http://www3.vdu.lt/life/> (narkotikų skyriuje)

Tiražas 5000

Sudarytojas kun. Robertas Skrinškas.



# BŪKIME BLAIVŪS!

## 1858-2008

## NARKOTIKAS, PRAŽŪTINGAS NUODAS

1975 m. Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) 28 sesija pripažino alkoholį narkotiku, ardančiu sveikatą. „Alkoholis priklauso narkotinėms medžiagoms, kurios paralyžiuojantys veikia į kiekvieną gyvą ląstelę ... ypač į galvos smegenų žievės ląsteles ... daro paralyžiuojantį poveikį į centrinės nervų sistemos (CNS) aukščiausius skyrius ir nebestabdo žemesniųjų skyrių mechanizmų. Tuo paaiškinamas alkoholio paveikto žmogaus elgesys, nes stabdomasis procesas aukštuosiuose skyriuose jau nukentėjo.“ А.Н.Тимофеев „Нервно-психические нарушения при алкогольной интоксикации“ (Л., 1955 г.) (6)

„Etilo spiritas – lengvai užsiliesnojančias, bespalvis skystis su specifiniu kvapu, priskiriamas prie stipriai veikiančių narkotikų, pradžioje sukeliančių sužadinimą, o po to CNS paralyžių.“ Sovietų standartas ГОСТ 18300-72

„Alkoholis priklauso stipriai veikiančioms narkotikams.“ Большая Советская энциклопедия т.2 стр.116

7-8 gr. gryo alkoholio kiekis 1 kūno kilogramui yra mirtina dozė. Suaugusiam žmogui tai sudaro apie 1-1,25 litrą degtinės. Mirtis įvyksta per 12-40 valandų. (3) Vaikams mirtina dozė 5 k. mažesnė.

Kodėl žmonės geria? Jei trumpai, tai geria todėl, kad tai narkotikas, plačiai reklamuojamas ir laisvai parduojamas. Geria todėl, kad alkoholį padarė legalizuotu narkotiku ir pigiai parduoda. Geria todėl, kad nežino tiesos apie alkoholį. Tai pagrindinė priežastis. Akad. dr. F. Uglovas.

PSO skiria 3 alkoholizmo stadijas arba alkoholinę priklausomybę. Pirmoji, kai geriantis žmogus neišsivaizduoja Naujųjų Metų sutikimo, šventės, ar draugų sutikimo be spiritinių gėrimų, bet vienas negeria. Antroji, kai ieško bet kokios priežasties išgerti. O jei neranda, geria vienas, geria slapta. Trečia, - kai žmogus neišsivaizduoja gyvenimo be vyno ir nusileidžia į visuomenės dugną.

## PASEKMĖS

Lietuvoje oficialus alkoholio suvartojimas yra 14 litrų vienam žmogui. Prancūzai mano, kad nelegalus alkoholio suvartojimas prilygsta nuo 50% iki 100% legaliam suvartojimui. (Ю.П.Лисицин и Н.Я.Копыта). (4) Tad realus alkoholio suvartojimas Lietuvoje yra apie

25 litrai vienam žmogui.

PSO yra nustačiusi, kad alkoholio vartojimas yra: iki 3 litrų – mažas; 4-5 – vidutinis; 6-7 – aukštas; 8 ir daugiau litrų – katastrofinis, genetinis tautos išsigimimas. (6) Akademikas Bechteriovas: „Iš alkoholikų gimsta (kiekvieniems 100 žmonių) 10 apsigimėlių, 8 idiotai, 15 sergančių epilepsija, 5 alkoholikai“. (3)

Jei alkoholio koncentraciją kraujyje priimtume 1, tai kepenyse jo būtų 1.48, nugarkaulio smegenyse - 1.59, galvos smegenyse - 1.75. (3), (7).

Australijos mokslininkai nustatė, kad smegenys sumažėja ne tik pas alkoholikus, bet ir saikingai geriantiems. Dėl smegenų sumažėjimo sumažėja visi protiniai gebėjimai. (1 gr. alkoholio sunaikina 200 smegenų ląstelių - neuronų.) Nauka i Žizn, Nr.10, 1985, 47 p.

Alkoholis, patekęs į kraują, ištirpdo raudonųjų kraujo kūnelių – eritrocitų apvalkalą ir jie, netekę krūvio, sulimpa į dešimtis ir kelis šimtus. Šie trombai užkemša mikrokapiliarus ir smegenų neuronai, kelias minutes negavę deguonies, miršta.

Aukštesnieji smegenų centrai net ir nuo mažų alkoholio dozių (25-40 gr.) sugrižta į normalią būseną tik po 18-20 dienų! I. P. Pavlovas įrodė, kad refleksai (o tai smegenų žemutinių formų veikimo funkcijos) užgęsta arba pažeidžiami net nuo „mažų“ alkoholio dozių ne tik alkoholio gėrimo dieną, bet net praėjus 6-12 dienų. (3)

Novosibirsko mokslininkai V. Detinenko ir E. Graždannikova nustatė, kad kiekvienas suvartotas alkoholio litras tenkantis vienam šalies gyventojui per metus, į pasaulį atveda 10-12 tūkstančių apsigimusių vaikų. Išvestas svarbus sociologinis dėsnis: jei vidutinis alkoholio suvartojimas viršija 17 litrų absoliutaus alkoholio per metus, tai defektyvių ir protiškai atsilikusių vaikų gimimas viršija normalių vaikų gimimą. O tai reiškia, kad prasideda tautos susinaikinimas. („Знание — сила“, 1989, №2) (6)

Alkoholizmas neša tokią žalą, kuri nesulyginama nei su badu, nei su gaisru, net nei su karais. (6)

Jau seniai geriausi žmonijos protai, PSO ir statistiniai duomenys patvirtino, kad nuo 60 iki 90% nusikaltimų padaro neblaivūs asmenys. (4)

Čekijos mokslininkai nustatė, kad alaus puodelis, kurį išgeria vairuotojas prieš išvažiuodamas, padidina avarijų skaičių 7 kartus. 50 gr. degtinės - 30 kartų, o 200 gr.

degtinės - 130 kartų.

Etanolis sukelia skrandžio sienelių nudegimą. Skrandžio liaukos atrofuoja. Maisto virškinimas tampa nepilnavertiškas, maistas užsilieka arba nesuvirškintas patenka į žarnyną. Atsiranda gastritas, kurio priežastis nepašalinus, pereina į skrandžio vėžį. (9)

Rigde nustatė, kad nuo 4-15 gr. alkoholio regėjimas pablogėdavo 12-13%.

Kasdieninis daugiau nei 40 gr. alkoholio suvartojimas padidina burnos srities vėžį 9 kartus. (9)

Alkoholizmas yra kas trečios mirties priežastis, neskaitant mirčių, susijusių su alkoholio piktnaudžijimu: širdies - kraujagyslių, kepenų, skrandžio, plaučių, venerinių ligų, traumų, ypač dėl transporto, savižudybių. Большая Медицинская энциклопедия (т. I, с. 736) 1974 (3)

Mergaitė išgėrus, alkoholis patenka į kiaušides ir gali pažeisti kiaušinėlius, kurie neregeneruojasi. Iš pažeistų kiaušialąsčių prasideda apsigimę vaikai. (6)

80% mergaičių neteko brangiausios vestuvių dovanos – nekaltybės - apgirtusios.

Profesoriaus B.I. Iskakovo duomenimis, kuris alkoholio problemą ištyrė labai nuodugniai, dorovės ardymas prasideda labai anksti, net „saikingai“ vartojant spiritinius gaminus, kai vienam žmogui tenka 3-4 litrai per metus. Esant tokiam alkoholio suvartojimo lygiui prasideda doros smukimas tarp suaugusiųjų ir jaunimo. Kaip žinome iš istorijos, su moralės smukimu prasidėjo visų žinomų civilizacijų žūtis. Didėjant alkoholio suvartojimui iki 6-8 litrų žmogui per metus, auga nervinių, lytinių ir imuninių apsaugos ląstelių plazmos alkoholizacija. Pradeda vystytis, ekonominio ir gamybos sulėtėjimo, technikos atsilikimo, mokslo, kultūros, švietimo, meno bendra sąstingio atmosfera. Kai alkoholio suvartojimas pasiekia 10-15 ir daugiau litrų vienam gyventojui, prasideda grandininė tautų išsigimimo ir degradacijos reakcija pagal „trijų kartų“ dėsnį: lieka santykinai sveikų pusė gimdytojų, ketvirtis vaikų, viena aštuntoji anūkų - su nepataisomu genofondo išsigimimu. Vystosi demografinis žlugimas, kai apsigimusių vaikų gimsta daugiau, nei sveikų ir greitėja tautos degradacija. Metams einant pasirodo vis daugiau apsilupusio proto mokslininkų, rašytojų, žurnalistų, valdytojų. Dėl to gimsta nevykę, debilūs ir