

Žemiau pateiktas tekstas paruoštas pagal Novosibirsko Humanitarinio-ekologinio instituto profesoriaus Vladimiro Ždanovo paskaitų ir susitikimų su klausytojais vaizdo įrašus (2004 m. gegužės mėn.). Teksto intarpai tarp žvaigždučių - duomenys apie Lietuvą ir mūsų komentarai. DVD įrašus dešifravo Aleksandras, redagavo Loreta, Rasa, Laimis, įrašus platino Jonas ir kiti, duomenis rinko Robertas; kviečiame įsijungti ir jus... Pavišindami šias rusų mokslininko ir visuomenės veikėjo mintis, iškeliamo „alternatyvios žiniasklaidos“, „alternatyvios televizijos“ idėjas. Norėtume, kad svarbiausi tekstai, žinios, vaizdai, būtų pasiekiami visiems ieškantiems. Tad kviečiame ir jus dalintis savo mintimis, dauginti vertingus straipsnius, dalintis garso ir vaizdo įrašais, platinti jų internetines nuorodas ir pan.

Pilną straipsnio versiją galima rasti:

<http://www.vydija.lt/straipsniai/Zdanovas.%20Alkoholis.%20tabakas.%20tvirkkinimas.htm>

\*\*\*

Perskaite šią medžiagą suprasime, kokias baises pasekmes sukelia alkoholis ir tabakas, kaip jie veikia žmogų, šeimą ir visuomenę. Kas ir kodėl paleido šį, ištisas tautas naikinantį mechanizmą? Dabar pagrindinis smūgis yra nukreiptas prieš jaunimą. Tam skiriamos milžiniškos lėšos. Gelbėtis pačiam, gelbėti vaikus, tautiečius yra kiekvieno pareiga. Platinkime šią medžiagą šeimose, tarp draugų, mokyklose, perduokime iš rankų į rankas, kalbėkime apie tai.

\*\*\*

## **APIE ALKOHOLĮ, TABAKĄ, NARKOTIKUS, TVIRKINIMĄ IR GLOBALINĘ POLITIKĄ**

*Ždanov Vladimir Georgijevič*

(Čia pateikiamos tik šio šio ilgo rusiško straipsnio vertimo ištraukos su dr.A.Verygos komentarais Lietuvai J.Š.)

Vyno, alaus ir degtinės sudėtyje yra alkoholio, etilo spirito, kurio cheminė formulė C H OH mums žinoma nuo vidurinės mokyklos laikų. Tačiau mokykloje niekas nesako, kad tai stiprus narkotinis nuodas. Mirtina šio nuodo dozė yra 8 g vienam svorio kilogramui. Jei žmogus sveria 70 kg, tai jam mirtina dozė yra 560 g gryno spirito. Šitas nuodas yra narkotikas, žmogui sukeliantis narkozę. Narkotinė dozė yra 4-6 g vienam kilogramui svorio. Ilgą laiką alkoholis medicinoje buvo naudojamas narkozei. Karo metu, kai nebuvo kitų narkotinių priemonių, prieš operaciją duodavo išgerti į tuščią skrandį tris stiklines naminės degtinės. Trys stiklinės naminės nevalgus - tai narkozė, o keturios stiklinės - mirtis. Medicinoje alkoholio buvo atsisakyta, nes jo narkotinio poveikio diapazonas labai siauras: žmogus geria, geria, o vis dar skauda. Bet išgėrus dar šiek tiek kai kurie netikėtai peršoka narkotizuojantį poveikį ir iš karto miršta.

### **Apie alkoholio gamybą**

Visi gerai pažįsta alų, vyną, degtinę, bet mažai kas žino, kaip alkoholis gaminamas. Į labai naudingas vynuogių sultis prideda mielių bakterijų. Jos labai mėgsta cukrų. Per mikroskopą matyti kaip jos ryja cukrų, o išskiria alkoholį - C H OH. Alkoholis - tai mielių bakterijų šlapimas, išmatos, o moksliskai - ekskrementai. Kai šlapimo koncentracija pasiekia 11%, bakterijos, kaip ir kiekvienas organizmas (jei terpė uždara), apsinuodija savo išmatomis ir žūsta. Jei toks skystis iškart pilstomas į butelius, tai jį vadiname paprastu sausu vynu. Jei jį išlaiko dvejus metus ir nukošia bakterijų lavonėlius - tai jau išlaikytas rūšinis arba markinis sausas vynas, jis gerokai brangesnis. Daug kas, o ypač moterys, mėgsta šampaną. Jį gamina štai kaip. Į žalio stiklo butelį įpila 5 rūšių vynuogių sulčių mišinį ir įdeda mielių. Priklausomai nuo sulčių mišinio sudėties, gaunamas įvairių rūšių šampanas. Kalnuose yra išrausti ilgi urvai, kurių sienose išgręžtos skylės buteliams. Į jas sudeda butelius, urvą uždaro, užantspauduoja ir dvejus metus laiko tamsoje. Temperatūra ten visą laiką vienoda - 14 laipsnių. Per 2 metus mielių bakterijos perdirba sultis ir, pasibaigus terminui, atidaro tamsų rūšį ir į jį nukreipia stiprią šviesą. Nuo netikėtumo ir baimės bakterijos suviduriuoja ir dvėsdamos prileidžia dujų. Įdomu, kad šios bakterijos gali perdirbti ne tik cukrų, bet apskritai bet kokią organinę medžiagą. Hidrolizės gamyklose spiritas gaminamas iš pjuvenų. Užmerkiamos pjuvenos, pridedama mielių bakterijų. Ėsti nėra ko - ėda pjuvenas ir šlapinasi metilo spiritu. Šitos bakterijos alkoholiu paverčia net žmogaus išmatas. Kaime yra žinomas toks subtilus kerštas. Karštą vasarą į kaimo tualetą nemėgstamam žmogui įmeta puskilį mielių. Ir prasideda putojantis procesas su dujomis ir su kvapais. Nuo tualetu dvelkia pusiau saldūs, pusiau rūgštūs „šamaniški“ kvapai. Jeigu jums teks gerti šampaną ir jūsų nosį kutens šampano dujos, žinokite, kad tai dvesiančių bakterijų atsiveikinimas.

## Alkoholio poveikis kraujui ir smegenims

Nėra nė vieno žmogaus organo, kuriam nekenktų alkoholis, bet patys didžiausi pasikeitimai vyksta galvos *smegenyse*. Šitas nuodas kaupiasi smegenyse. Bokalas alaus, stiklinė vyno, taurelė degtinės - juose esantis spiritas kartu su krauju patenka į smegenis ir intensyviai ardo galvos smegenų žievę. Smegenų ardymo mechanizmas seniai žinomas ir labai paprastas. 1961 metais trys JAV fizikai (Naisli, Maskaw ir Pinington - pavardės užrašytos iš klausos) per ilgo židinio nuotolio mikroskopą tyrinėjo žmogaus akį. Per vyzdį jie stebėjo mažiausius akies tinklainės kapiliarus. Matė, kaip jais teka kraujas, kapiliarų sienelės, tekančius raudonusius ir baltuosius kraujo kūnelius, ir tą vaizdą filmavo. Vieną pirmadienį, stebėdami eilinio kliento akį, nustebo. Šio žmogaus kraujyje matėsi trombai: sulipę raudonų ir baltų kraujo kūnelių gniutulai. Tuose gniutuluose jie suskaičiavo po tris, penkis, dešimt, keliasdešimt, po šimtą ir net po tūkstantį sulipusių kūnelių. Fizikai tuos sulipusius gniutulus pavadino vynuogių kekėmis. Fizikai išsigando, o žmogus atrodo nieko nejaučia. Antro, trečio klientų kraujas buvo normalus, o ketvirto kraujyje – vėl trombai. Pradėjo aiškintis, ir paaiškėjo, kad anie du vyrai vakar gėrė. Fizikai čia pat padarė eksperimentą. Blaiviam žmogui davė išgerti bokalą alaus ir po penkiolikos minučių to žmogaus kraujyje atsirado alkoholiniai eritrocitų gniutulai. Fizikai padarė mokslinį atradimą – jie įrodė, kad ne tik *mėgintuvėlyje alkoholis sukrešina kraują, bet ir kraujagyslėse*. Biologijos mokytojas devintokams galėtų vaikams parodyti alkoholio poveikį kraujui. Bandytas labai paprastas. Imamas mėgintuvėlis su vandeniu, įlašinami keli kraujo lašai. Vanduo nusidažo rausva spalva. Į tą patį mėgintuvėlį įlašinama keletas lašų degtinės ir tiesiog akyse kraujas virsta dribsniais. Fizikai pastudijavo medicininę literatūrą ir savo nuostabai atrado, kad medicina 300 metų alkoholį aprašo kaip *narkotinį - protoplazminį nuodą*. Alkoholis, patekęs į kraują, pažeidžia eritrocitus: panaikina jų silpną elektros krūvį. Todėl eritrocitai nebeatstumia vienas kito, o sulimpa. Stambiose kraujagyslėse tie eritrocitų gniutulai didelio pavojaus nekelia, nebent tiems, kurie ilgai vartojo alkoholį. Jų veidas ir nosis įgyja tam tikrą spalvą. Žmogaus veide ir nosyje daug smulkių išsiraizgiusių kraujagyslių. Kai prie kraujagyslių išsišakojimo atitekę eritrocitų gniutulas jį užkemša, kapiliaras išsipučia, apmiršta ir keičia nosies bei veido spalvą. Tačiau visų, kas geria nors kiek alkoholio, smegenyse vyksta lygiai tas pat. Smegenyse yra 15 milijardų nervinių ląstelių – neuronų. Kiekvieną neuroną maitina mikrokapiliaras. *Mikrokapiliaras yra toks plonas, kad eritrocitai į neuroną gali patekti tik iš eilės po vieną. Kai prie mikrokapiliaro prisiartina sulipę eritrocitai, jie jį užkemša. Po 7-9 minučių nervinė ląstelė – neuronas – miršta. Tik tiek ji gali išgyventi be deguonies*. Po kiekvienų išgertuvių žmogaus galvoje atsiranda naujos žuvusių neuronų kapinės. Kai skrodimo metu atidaroma saikingai gėrusio, pavyzdžiui, avarijoje žuvusio žmogaus kaukolė, gydytojai mato tokį pat vaizdą: susiraukšlėjusios, mažesnės

smegenys. Visas smegenų žievės paviršius nusėtas mažais randeliais ir žaizdelėmis. Tai smegenų dalys, kurias sunaikino alkoholis. Kai gydytojai skrodžia alkoholiu apsinuodijusius alkoholikus, jie stebisi ne tuo, kiek pakenktos smegenys, o kaip su tokiomis smegenimis žmogus galėjo gyventi. Alkoholis - pati galingiausia klastinga priemonė, pamažu naikinanti protą. Jeigu geria visa tauta - naikinamas visos tautos protas. Alkoholis protingus, maistančius žmones paverčia dvikojais darbiniais gyvūnais, su vienintele mintimi: kaip nors su kastuvu ištempti iki pietų, o po pietų nusigerti ir užsimiršti. Kodėl žmogus nuo alkoholio kvailėja? Tai svarbus klausimas. Girtuokliai tarsi poetai. Jie sako *mes girtėjame, mes svaigstame*. Įvairių žodžių prigalvoja. Bet aiškiai matyti, kad žmogus veikiamas alkoholio kvailėja. Atėjo normalus žmogus, išgėrė stiklinę - įkauso, antrą stiklinę išgėrė - ėmė triukšmauti, rankomis mosuoti, trečią stiklinę išgėrė - jau neaišku, ar su šakute užpuls, ar miegoti pastalėn nukris. Kodėl žmogus nuo alkoholio praranda protą? Žmogus pila į save alkoholio turintį skystį - alų, vyną, degtinę. Spiritas, patekęs į kraują, suklijuoja eritrocitus į gniutulus. Eritrocitų gniutulai kartu su krauju patenka į smegenis, užkemša smegenų kraujagysles. Smegenų ląstelės, nebegaudamos deguonies, žūsta, normali galvos smegenų veikla sutrinka ir todėl žmogus

kvailėja. Nuo alkoholio žmonės kvailėja skirtingai. Vieniems pirmiausia būna pakenkiama užpakalinė smegenų dalis, valdanti vestibuliarinį aparatą, ir jie ima svyruoti. Kitiems pakenkiamas moralinis centras. Apie tokius sakoma - tai jis girtas pridarė, blaivas niekada nepadarytų. Žmogus, veikiamas alkoholio, tampa tarsi beprotis, nes žūva ląstelės, kurios kontroliuoja jo elgesį. Treiems pakenkiama atmintis. Medicinoje žinomi tūkstančiai atvejų, kai girtuoklis ryte negali atsiminti, kur buvo, su kuo gėrė. Jo smegenyse atsirado naujas randas. Vladimiras Visockis 42 metų žuvo nuo apsinuodijimo alkoholiu, tabaku ir narkotikais. Jis gerai žinojo, kad alkoholis naikina atmintį. Vienoje dainoje jis dainavo: “ Ach, kur buvau aš vakar, nerasiu nei dieną su ugnim, tik prisimenu, kad sienos buvo su apmušalais.” Kas atsitinka su žuvusiomis smegenų ląstelėmis? Temperatūra kaukolėje – 36oC. Žuvusios ląstelės ima pūti ir irti. Tos pūvančios smegenų ląstelės ir yra pagiringos galvos skausmo priežastis. Kad pūvančios ląstelės visiškai neapnuodytų smegenų, organizmas, joms išplauti, į smegenis pumpuoja daug vandens. Tas skystis tarsi replėmis spaudžia ryte pagiringą galvą. Skysčiai išplauna smegenų ląsteles ir kartu su šlapimu patenka į kanalizaciją. Todėl įsiminkite: *kas geria alų, vyną ar degtinę, tas kitą dieną šlapinasi savo smegenimis!* Absoliučiai tikslus

mokslinis aforizmas. Daug alaus išgėrei – daug smegenų į unitazą išpylei, mažai išgėrei – mažai išpilsi, tačiau išpilsi bet kuriuo atveju, nes toks yra narkotinio nuodo – alkoholio veikimas.

### **Alkoholio poveikis ląstelėms. Apsigimimai**

Alkoholis ardo ne tik smegenų ląsteles. Visi žinome, kad etilo spiritas yra universalus tirpiklis. Tačiau ypatingai gerai spiritas tirpina riebalus. Betgi žmogaus ląstelių apsauginius apvalkalus sudaro iš riebalinės ląstelės. Nesvarbu, ar žmogus geria alų, vyną ar degtinę, spirito molekulės prisitartina prie riebalinių ląstelės molekulių, sąveikauja su jomis ir spirito molekulė išmuša riebalinę molekulę iš ląstelės apvalkalo. Ląstelė jau pažeista. Per tą pažeidimą į ląstelės vidų gali patekti šlakai ar kitokia chemija, kita alkoholio molekulė, virusas ar panašiai. O ląstelėje yra branduolys su chromosomomis. Alkoholio poveikis ląstelei gali būti įvairus - iki visiško jos sunaikinimo. Paprastų organizmo ląstelių gal ir nėra ko labai gailėti. Tačiau žmogaus organizme yra ląstelės, kurias reikia labai, ypatingai saugoti. Tai vadinamosios lytinės ląstelės, iš kurių prasideda ir gimsta vaikai. Jeigu, neduok Dieve, alkoholis pakenks tokią ląstelę, tai kūdikis pasauli išvys apsigimęs. Apsigimę vaikai - tai tėvų išgerto alkoholio pasekmė. Pažiūrėkite alkoholio suluošintų vaikų nuotraukas. Štai šiam debilui –16 metų. Jis toks dėl tėvų išgerto alkoholio. O štai psigimėlis iš Novosibirsko: jis turi ausis, nes bijo garsų, turi burną, bet nėra akių ir nosies. Abu tėvai su aukštuoju išsilavinimu. Kai alkoholis pakenkia lytinę ląstelę iš kurios gimsta dvynukai, tada sulaukiame Siamo dvynių. Siamo dvyniai - tai alkoholio pakenkti dvynukai. Baisiausios alkoholio vartojimo pasekmės yra vis didėjantis žmonių išsigimimas. Girtuoklystė tapo nacionaline nelaimė. Nubrėšiu šalies gyventojų degradavimo kreivę. Ji vaizduoja didėjantį skaičių mokinių, besimokančių asilikusių vaikų mokyklose. Paskutiniai oficialūs yra 1960 metų duomenys. 1962 metais duomenys apie debilius vaikus Rusijoje ptinti. 1982 metais, mums reikalaujant, Pedagoginių mokslų Akademija paviešino duomenis apie debilius vaikus. 1982 metais 3,5% Sovietų Sąjungoje gimusių vaikų turėjo sunkių psichinių ir fizinių apsigimimų. Asigimėliai vaikai gimsta be rankų, be kojų, be lyties organų, be proto. O dar 13% gimė su vidutinio sunkumo apsigimimais. 1982 metais – 16,5% gimusių vaikų buvo nenormalūs. Taip mokame už girtuokliavimą. 1998 metų apsigimimų skaičiai tiesiog sukrečiantys. Oficialūs duomenys rodo, kad nenormalių vaikų gimė 37,5%. O labiausiai girtaujančiuose regionuose, tokiuose kaip Novokuzneckas, nenormalių vaikų skaičius siekia 60%. Apsigimusių vaikų gimsta daugiau negu normalių. Visi jie yra geriančių tėvų vaikai. Ne girtuoklių ir alkoholikų, bet paprastų „normaliai“ išgeriančių tėvų vaikai. Viskas priklauso nuo gėrimo „stažo“ ir to kiekio, kurį išgėrė tėvas, – o ypač motina. *Mus ilgai įtikinėjo, kad alkoholis organizme išlieka dvi paras ir tiek laiko reikia susilaikyti nuo giminės praradimo. Tai labai pavojingas melas. Alkoholis ir jo skilimo produktai organizme išlieka ilgiau kaip 20 parų, o jauno vyro reproduktyvinė funkcija atsistato tik po 100 dienų visiško susilaikymo nuo alkoholio (abstinencijos). Tris su puse mėnesio nė lašo į burną vyno, alaus ar degtinės. Per tą laiką pilnai atsinaujina lytinės ląstelės ir vyras gali pradėti sveiką gyvybę.*

Dėl ypatingos fiziologijos moteriai iš viso negalima gerti. Visi moters kiaušinėliai užsimezga gimstant mergaitei ir būna jos organizme visą gyvenimą. Kas mėnesį vienas iš šių kiaušinėlių subręsta ir tampa tinkamas apvaisinimui. Nežinia, kuri išgerto šampano ar vyno taurė gali pakenkti būtent tą kiaušinėlį iš kurio gims nauja gyvybė. Visos pasaulio tautos žinojo ir šventai saugojo jaunimo, o ypač merginų blaivumą. Sibire iki 1930 metų didžiausia nuodėmė buvo laikoma, jei moteris gerdavo alkoholį, o iki 1965 metų buvo priimta, kad moteriai iš viso negalima rūkyti. Kaip viskas pasikeitė per paskutinius penkiolika vadinamosios laisvės metų! Mes pagrįstai didžiuojamės, kad mūsų šalyje nuo 1940 iki 1980 metų viskas išaugo: akmens anglies, naftos gavyba, plieno lydymas, bet labiausiai nuo 1940 iki 1980 metų išaugo *moterų alkoholizmas. Per 40 metų jis padidėjo 1200 kartų.* Štai, gerbiamos moterys, „nekaltų“ pasisėdėjimų prie taurelės, pasekmės. Dabar kiekvienas šeštas šalies alkoholikas - moteris.

Išsilaisvinti iš tos negalios moteriai žymiai sunkiau nei vyrai.

### **Kiek galima išgerti?**

Jauni žmonės dažnai klausia: *Kiek galima išgerti per šventes, kad nepakenktum? Ar yra moksliskai pagrįsta, nepavojinga alkoholio dozė?* Atsiminkite visam laikui ir kitiems pasakykite: *Moksliskai pagrįsta nepavojinga alkoholio dozė šaltų kraštų gyventojams, o tai reiškia mums (rusams, lietuviams, estams), lygi nuliui. Nėra mums nekenksmingos alkoholio dozės.* Toliau abejoja: *Kitos tautos juk geria. Kodėl iki šiol neprasisgėrė prancūzai, kodėl neprasisgėrė italai, žydai, gruzinai, armėnai, moldavai? Na tie, kurie tą nuodą gamina ir parduoda. Kodėl jie neprasisgėrė?* Mokslas tai paaiškina. Kiekvieno žmogaus organizme gaminasi specialus fermentas, vadinamas *alkoholio dehidrogenazė*. To fermento paskirtis - neutralizuoti patekusį į organizmą alkoholį. Daug šito fermento gamina organizmai visų žmonių, gyvenančių šiltuose kraštuose ir tūkstantmečiais maistui vartojančių vynuoges. Jie valgo vynuoges, virškinimo sistemoje jos rūgsta, gaminasi alkoholis ir gaminasi fermentas, kuris neutralizuoja alkoholį. Šiaurės kraštų gyventojų organizmuose, - o mes, rusai (ir lietuviai, - red.), esame šiaurės tauta, - fermentas alkoholdehidrogenazė beveik nesigamina arba labai mažai. Štai kodėl čiukčiui, chantui, jakutui penkis kartus įpila po 100 gramų, o nuo šeštos stiklinaitės - jie jau alkoholikai. Jų organizme visiškai nėra šito fermento. Prieš šimtą metų rusų gydytojai atrado keistą –

ir mums baisų – dėsniumą. Vidutinei metinei oro temperatūrai sumažėjus penkiais laipsniais, mirtingumas nuo alkoholio išauga 10 kartų. Alkoholiu, kaip žinome, buvo išnaikinti Šiaurės Amerikos indėnai, alkoholiu buvo išnaikinta dešimtys Rusijos federacijos tautų. Tai mažos Sibiro, Šiaurės ir Tolimųjų Rytų tautelės.

### Apie tabaką

Kas atsitinka, kai žmogus įkvepia nuodingus tabako dūmus rūkydamas cigaretę ar būdamas šalia rūkančiojo? Kai nuodingosios medžiagos patenka į kraują, pradeda veikti organizmo apsauga. Organizmas, saugodamasis nuo tabako nuodų, sutraukia, t. y. spazmuoja kraujagysles. Yra paskaičiuota, kad per aštuonerius metus rūkantysis priverčia spazmuoti kraujagysles apie milijoną kartų, t. y. tiek, kiek kartų jis užtraukia dūmą. Nuo nuolatinių spazmų kraujagyslės suplonėja, tampa trapios, lūžios. Dabar įsivaizduokite: žmogus aludėje išgėrė bokalą alaus. Spiritas įsigėrė į kraują, suklijavo eritrocitus. Jų trombai užkišo smegenų ląsteles, o kai kuriose vietose ir kapiliarus. Ties kamščiu kraujagyslė išsiplėtė ir atsirado maža aneurizma. Po alaus jis užsirūko. Kai dūmai patenka į plaučius, o iš jų ir į kraują, kraujagyslės spazmuojamos. Spazmuojamos ir susidariusios smulkios aneurizmos, kurių sienelės ir taip jau yra įtemptos ir sudėvėtos. Traukiant dūmą eilinį kartą, kraujagyslė neišlaiko, plyšta ir įvyksta mažas kraujo išsiliejimas. Jeigu taip atsitinka galvos smegenyse, - tas įvykis vadinamas *mikroinsultas*, kurio pasekmės yra įvairaus laipsnio paralyžius. Jeigu kraujagyslė plyšta širdies plote - tas įvykis vadinamas *mikroinfarktas*. Alkoholis plius tabakas - tai greita ir užtikrinta mirtis. Kartu veikdami jie sustiprina vienas kito neigiamą poveikį organizmui. Medikai teigia, kad 60% vyrų miršta nuo širdies-kraujagyslių susirgimų. Štai aš jums per dvi minutes paaiškinau širdies-kraujagyslių susirgimų priežastį. Žūva vyrai nuo degtinės ir tabako. Kraujagyslės nuo rūkymo nuolat spazmuoja: spazmas – ir atsipalaidavimas, vėl spazmas - ir vėl atsipalaidavimas. Ir staiga, eilinio spazmo metu, kraujagyslė užsidaro. Medicinoje tai vadinama kraujagyslės *obliteracija*. Kraujagyslė užsidarė ir nebeatsiveria. Kraujo tekėjimas šia kraujagysle visiškai nutrūksta. Jeigu obliteracija įvyks skrandyje, kepenyse ar kitame vidaus organe, kraujas atitekės iš kitos pusės, nes kraujagyslės yra labai išsišakoję. Tačiau jeigu kraujagyslė užsivers rankos ar kojos piršte, kur nėra galimybės kraujui atitekėti iš kitos pusės, tada prasideda liga, vadinama *obliteruojantis endarteritas (endarteritis obliterans)*. Liaudyje tai - „rūkorius kojos“, o paskutinė jos stadija vadinama gangrena. Liga vystosi labai greitai. Pavyzdžiui, užsidaro kraujagyslė viename iš kojos pirštų. Per 3-4 valandas pirštas ištinsta. Jeigu jis neamputuojamas, kitą dieną pirštas pradeda pūti ir tinsta pėda. Jeigu nenupjausime pėdos, ištinsta visa koja. Jeigu nesususpėsime nupjauti kojos, tai tuojau pat prasideda viso organizmo kraujo užkrėtimas ir mirtis. Tikriausiai daugelis matė filmą *Baltoji dykumos saulė*, kuriame savo paskutinį vaidmenį suvaidino aktorius Pavelas Uspekajevs. Tačiau beveik niekas nežino nuo ko aktorius mirė. Jis buvo prisiekęs rūkorus nuo pat vaikystės. Kai jam buvo 51 metai, prasidėjo kairės kojos kraujagyslių obliteracija. Kairę koją jam nupjovė palei klubo sąnarį. Tame filme P. Uspekajevs filmavosi su protezu. Tačiau tabako jis negalėjo atsisakyti ir rūkė toliau. Dar filmuojant jam prasidėjo dešinės kojos kraujagyslių obliteracija. Nesuspėjo nuvežti iki ligoninės, kad nupjautų ir dešiniąją koją. Jis mirė.

\*\*\*

Lietuvoje padėtis panaši. „Sunkiai suvokiama, kad *vienas iš trylikos globos namuose gyvenančių vaikų yra tikras našlaitis, o likusieji yra socialiniai našlaičiai - jie turi tėvus*, kurie jais nesirūpina“, - sako Žmogaus teisių stebėjimo instituto (ŽTISI) projektų vadovė Agnė Kurutyte. (<http://www3.vdu.lt/life>)

\* \* \*

1858 m. spalio 11 d., žemaičių vyskupas Motiejus Valančius ganytojišku laišku dekanatams pradėjo blaivystės sąjūdį. Visose parapijose buvo įsteigtos blaivybės brolijos, kai kur subūrusios net 95% parapijiečių, ir per 2 metus alkoholio vartojimas sumažėjo net 8 kartus. Rusai neleido platinti M. Valančiaus parengto laikraščio „Pakeleivingas“, knygelės „Apej Brostwa Blaiwistes arba nusitureima“, L. Ivinskio „Aitvaro“. Vilniaus generalgubernatorius Muravjovas 1863 m. uždraudė skleisti blaivybę, kaip pavojingą rusų imperijai. Degtinės gamyba ir vartojimas vėl ėmė didėti, bet I. Štacho ir M. Valančiaus pasėta blaivybės sėkla nežuvo. 1906 metais Lietuvoje vienas žmogus gėrė dvigubai mažiau, negu Rusijoje. XX a. pradžioje vėl sustiprėjo tautinio išsivadavimo judėjimas, atsikūrė blaivybės brolijos. Blaivybę skleidė A. Baranauskas, V. Kudirka, J. Basanavičius, Maironis, Vaižgantas, Vydūnas, Šatrijos Ragana, P. Vaičaitis ir kiti. 1908 m. Kauno kunigai įsteigė Lietuvos katalikų blaivybės draugiją, veikusią ypač plačiai ir vaisingai. 1914 m. ji turėjo 212 skyrių ir vienijo per 60000 narių, turėjo 72 arbatines, 20 knygynų, 3 prieglaudą, 26 choras, orkestrą, leido plakatus, knygas, rengė paskaitas, spektaklius, o iškovojo nepriklausomybę, turėjo savo atstovų Seime ir valstybės palaikomą metinį biudžetą per 150000 Lt. (<http://siauliai.lcn.lt/skelbimai/108>)

\* \* \*

**Kas gi sukūrė kultūringo ir saikingo gėrimo teoriją**, pagal kurią visas mūsų jaunimas maukia alų ir mokosi „kultūringai“ gerti baruose, restoranuose ir kitose panašiose įstaigose? Negalime surasti, iš kur ji kilo. Vienuolikos - penkiolikos metų vaikų apklausos rodo, jog „Sidras“, „Mixas“ ir įvairiausi alkoholiniai kokteiliai tampa reguliariai vartojamais jų gėrimais. Vaikai negeria degtinės, nes ji neskani. Bet jie puikiai

geria *sultimis paskanintą degtinę*. Alkoholio gamintojai, siūlydami vis daugiau ir įvairesnių lengvųjų alkoholinių gėrimų, orientuojasi į vaikus ir moteris. Kauno medicinos universiteto Profilaktinės medicinos katedros lektorius Aurelijus Veryga sakė rašęs laišką Ūkio ministerijai. Tačiau iš reakcijos į savo pastabas supratęs, jog geriau leisti vaikams prasigerti ir numirti, negu pažeisti verslininkų interesus. Medikas stebėjosi, jog net leidiniuose apie sveikata rašoma, kaip sveika kasdien išgerti po šimtą gramų bobelinės arba kaip gerai karštą vasaros dieną „išmesti“ bokalą alaus. Mediko teigimu, ši propaganda labai pavojinga. Ji žudo ne tik suaugusius, bet formuoja neteisingą vaikų požiūrį į alkoholį. („Šiaulių kraštas“, 2006-11-09) Nestiprius alkoholinius gėrimus vartoja 58% penkiolikmečių berniukų ir 51% mergaičių. Mergaitės pradeda lenkti berniukus. (<http://www3.vdu.lt/life>) O ką sako „kultūringo gėrimo“ teorija? Alus, vynas yra gerai, bet blogai yra degtinė, degtinę reikia mažinti, o daugiau vartoti alaus ir vyno. Tada alus ir vynas išstums degtinę ir girtuoklyščių bei alkoholizmo nebus. Šią teoriją aktyviai buvo pradėta propaguoti valdant N. Chruščiovui, pradėdant nuo 1956 metų: išstumkime degtinę alumi ir vynu. Vyno gamyba išaugo 14 kartų, alaus gamyba - 10 kartų, bet ir degtinės gamyba padidėjo 8 kartus. Blaivybės teorija sako, kad nuodingiausi gaminiai yra ne spiritas ir ne degtinė, o alus, šampanas ir kiti putojantys alkoholiniai gėrimai. Tai patys nuodingiausi gaminiai. Išgerta stiklinė šampano žymiai daugiau kenkia nei stiklinė spirito. Įrodymas labai paprastas. Įsivaizduokite, kad prievarta man sugirdė stiklinę spirito. Kas atsitiks? Aš jį išvėmsiu, nes į organizmą pateko baises nuodas. Tai natūrali organizmo reakcija prieš nuodus, kurie patenka per burną. O šampane to nuodo tik 11%. Tas nuodas yra užmaskuotas vynuogių sultimis. Vėmimo refleksas nuo šampano nesuveikia net vaikams. Alus ir šampanas turi dujų, kurių dėka jie tampa baisesiu nuodu. Organizmas maistą ar gėrimus intensyviai įsisavina plonojoje žarnoje. Kai žmogus geria degtinę, ji per ryklę, skrandį ir dvylikapirštę žarną patenka į plonąją žarną. Plonojoje žarnoje spiritas išsiurbiamas į kraują. Nuodijant save degtine, alkoholio koncentracija kraujyje auga lėtai. Tačiau kai žmogus geria gazuotą šampaną, putotą alų ar kitokius putojančius alkoholinius gėrimus, viskas kitaip. Dujos išplečia liežuvią, ryklės ir skrandžio poras. Todėl gazuoto skysčio įsisavinimas prasideda tuojau pat - burnoje. Štai kodėl troškulį malšiname gazuotu vandeniu. **Šampanas įsisavinamas iš karto ir alkoholio koncentracija kraujyje, geriant šampaną ar alų, auga staigiai, tiesiog šuoliškai.** Visi žino posakį: *Šampanas trenkė į galvą*. Bet kokiam sveikam žmogui kiekvieną dieną duokite stiklinę šampano - po metų jis bus visiškai alkoholikas. Toks yra šampano ir alaus poveikis. Jeigu būčiau vyriausybės galva, pirmiausia gelbėčiau jaunimą nuo naikinimo alkoholiu, uždrausčiau šampano, vyno ir alaus pardavimą bei reklamą. Degtinė kol kas tegu lieka. Tegeria degtinė alkoholikai, tačiau nustos gėrėti vaikai. Vaikai degtinės negeria. Nustos gerti jaunimas, merginos, didelė dalis moterų, nes ne visos dar nusirito iki degtinės gėrimo. Per trumpą laiką šalis taptų blaivi - 75% žmonių nustotų gerti. O blaivūs žmonės „patvarkytų“ ir alkoholikus, uždrausdami ir degtinę. „Kultūringo“ gėrimo teorija neišsprendžia alkoholizmo problemos. Vyriausias šalies narkologas per televiziją pasakė: *Aš esu „kultūringo“ gėrimo šalininkas ir manau, kad reikia mokyti vaikus „kultūringai“ gerti šeimoje ir mokykloje.* Už tai reikia atimti diplomą ir iš karto į kalėjimą sodinti... Blaivybės teorija sako, kad su alkoholiu reikia elgtis kaip ir su kiekvienu narkotiku - uždrausti, reklamą, gamybą, pardavimą. Tada išgelbėsime žmones nuo alkoholinės narkomanijos. Kai kas gali prieštarauti: *Ką? Jūs siūlote – sausą įstatymą? – Argi nežinote, kad sausas įstatymas nieko*

*gero neduoda?* Visa nupirktą žiniasklaida ausis išūžė, kad sausas įstatymas nieko gero neduoda. Atseit, įvedus sausą įstatymą bus dešimt kartų blogiau. Noriu jus pasveikinti - mūsų šalyje 73 metus veikia sausas įstatymas už vairo. Kiekvienas neblaivus vairuotojas turi būti nubaustas. Jeigu sausas įstatymas nieko gero neduoda, panaikinkime sausą įstatymą už vairo. Pažiūrėkime, kas bus? Dabar pagal statistiką 1% vairuotojų važinėja girti. Tačiau tas procentas girtų vairuotojų sukelia 24% visų avarių ir 56% mirčių. Panaikinkime rytoj sausą įstatymą už vairo - ko sulauksime, aiškinti nereikia. Tikriausiai manote, kad niekam į galvą neateitų panaikinti sausą įstatymą už vairo?

### **Kaip buvo nepriklausomoje tarpukario Lietuvoje?**

1922 m. Konstitucijos 101 str. leido valsčių piliečiams patiems spręsti, ar reikalingos svaigalų prekybos įmonės. Tuo remiantis 30-ye valsčių buvo uždarytos visos smuklės. Panaikinus šį straipsnį, 1924 m. buvo įvestas valstybinis alkoholio monopolis, kurį saugojo įstatymai ir Baudžiamasis statutas. 1934 m. įvesti gėrimų reklamos apribojimai, uždrausta pardavinėti alkoholį asmenims iki 18 metų, valstybės tarnautojams ir dėvintiems valstybines uniformas. Už naminės varymą bausta iki 1,5 metų kalėjimo arba iki 6000 Lt bauda. Premijuoti policininkai, suradę naminės varyklas. Vienam Lietuvos gyventojui per metus buvo parduodama tik apie 1 litrą absoliutaus alkoholio. Jau pirmaisiais sovietų okupacijos metais alkoholio buvo parduota 74,9% daugiau nei 1939 metais. Okupacijos metais Lietuva tapo viena iš labiausiai prasigėrusių respublikų, buvo didinama alkoholio gamyba, ypač pigaus, steigiama vis daugiau alkoholio parduotuvių, žmonėms peršamas „sakingas“ alkoholio vartojimas, rengiami „žiburėliai“, dygo pirtelės nomenklatūros orgijoms, augo nusikalstamumas, katastrofiškai trumpėjo vyrų amžius. 1985 m. M. Gorbačiovo pradėtos antialkoholinės politikos dėka, Lietuvoje iš 41140 alkoholio prekybos taškų liko tik 990. Deja, Gorbačiovo

antialkoholinė politika tetruko 2,5 metų. Ši antialkoholinė politika parodė, kad valstybė, protingai ir racionaliai koordinuodama savo veiksmus, gali veiksmingai mažinti alkoholio suvartojimą ir grėsmingas to vartojimo pasekmes. (<http://siauliai.lcn.lt/skelbimai/;108>)

\* \* \*

Tai, kad mūsų vyriausybė ką nors padarys blaivybės klausimu, labai sunku tikėtis. Bet mes su jumis *esame žmonės ar ne?* Mes galime asmeniškai atsisakyti alkoholio, galime pradėti blaiviai gyventi ir aplink save formuoti blaivybės zoną. Mes galime galų gale pareikalauti, kad vyriausybė tarnautų ne „pasaulinei vyriausybei“, bet mums. Galime, jeigu tapsime blaiviais žmonėmis. Kai aš klausiau, kas iš principo nevartoja alkoholio, jūs rankos nepakėlėte. Kultūringai geriantis žmogus ir yra pats baisiausias blogis. Prasigėręs alkoholikas labai naudingas žmogus. Jis voliojasi baloje, o vaikai eina pro šalį ir mato, kad dėdė prisilakė iš tų butelių kur gastronome parduodami. Alkoholikas - tai pavyzdys, kaip nereikia daryti, o kultūringai geriantis žmogus - tai pavyzdys, kaip reikia daryti. Kas mūsų vaikus stumia prie alkoholinio lovio? Stumia tie, kurie geria per šventes. Visiems tiems, kurie labai nori gerti šampaną per šventes, aš sakau: *Ar jūs norite, kad jūsų vaikai gertų ir prasigertų* Atsiliepia: - *Kodėl jūs taip keliate klausimą? Aš noriu, kad gertų ir neprasigertų.* Nėra garantijos, kad jūsų vaikas gers ir neprasigers. Jeigu jūs turite garantiją, tai jums auksinis paminklas ir Nobelio premija. Tai juk narkotikas. Kiekvienas nusigeria, tik skirtingu greičiu. Kas greičiau, kas lėčiau, bet visi kvailėja, visi degraduoja. Tiesiog skirtingu greičiu eina link kapo, štai ir viskas.

\* \* \*

Blaivus gyvenimo būdas daugeliui nėra patrauklus. Aš nepropaguoju blaivybės, aš kalbu apie tai, kad *alkoholiu yra naikinami žmonės, šeimos, naikinama tauta*, kad alkoholis - tai ginklas, nukreiptas prieš kiekvieną iš mūsų. Ir jeigu šitą ginklą imi į rankas ir jį pakeli matant vaikams, - tu propaguoji šitą ginklą, esi nusikaltėlis. Kiekvienas turime atsistoti ir pasakyti, kad tai nuodas, kuriuo norima mūsų vaikus nužudyti. Ne, aš tose žudynėse nedalyvausiu! Štai tokia turi būti mūsų *asmeninė* pozicija. O kai bus pakankamai blaivių žmonių, jie jau ir revoliuciją galės sukelti.