

A woman is shown in profile, drinking from a bottle. The image is a mix of a photograph and a stylized illustration. The woman's face and hand holding the bottle are rendered in a painterly, textured style with warm, golden-yellow tones. Her silhouette is a solid black shape. The background is a brick wall with some blue graffiti. The overall mood is gritty and urban.

**ЕЩЕ РАЗ  
О САМОМ  
ВАЖНОМ**

**НЕ  
ПЕЙ!**

# ЭТО ТЕБЕ НАДО ЗНАТЬ

Из-за сверхвысокого  
употребления алкоголя в России:

умирает  
от 500  
до 700 тысяч  
человек  
ежегодно

смертность  
в стране почти  
в два раза  
превышает  
среднемировую

через 15 лет  
погибнут около  
11 миллионов  
жителей страны

**Алкоголизм делает больше  
опустошения, чем три  
исторических бича вместе  
взятые: голод, чума и  
война.**

*Уильям Юарт Гладстон,  
английский государственный  
деятель и писатель 19 века*

**НЕ ПЕЙ!**



# БЕЗВРЕДНОГО АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

По данным официальной статистики в нашей стране в последнее время наблюдается рост уровня заболеваемости алкоголизмом среди подрастающего поколения и женщин. Медики считают, что молодой возраст является наиболее опасным с точки зрения привыкания к алкоголю.

Не все молодые люди знают, что содержащийся в любом виде алкоголя этиловый спирт обладает наркотическим и токсическим действием. При постоянном употреблении алкоголя не только этиловый спирт, но и продукты его распада накапливаются в организме, что приводит к серьезным осложнениям в здоровье.

НЕ ПЕЙ!



100 граммов водки  
увеличивает  
**вероятность  
автомобильной  
аварии**  
в 130 раз

## Безопасных доз не бывает

УЧЕННЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОЛИЧЕСТВА ПРИНЯТОГО АЛКОГОЛЯ, ОН ВСЕ РАВНО ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.



### Ты должен знать, что:

- 100 граммов 40% водки - это:
- 40 граммов чистого этилового спирта, или
- 2 пол-литровые бутылки 5% пива, или
- 2 маленькие банки (330 мл) 7% коктейля, или
- 450 мл. вина крепостью 9%

# ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

## КРОВЬ

Под воздействием алкоголя клетки крови – эритроциты быстро слипаются. Образовавшиеся сгустки разносятся по всему организму, закупоривая капилляры. Организм недополучает кислород, кроме того, обезвоживается. В быту такое состояние называется похмельем. Это – добровольное включение механизма деградации и стремительного старения человека.

## ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Когда алкоголь попадает в поджелудочную железу, он вызывает спазм ее протоков. Ферменты железы скапливаются и переваривают железу изнутри. Поджелудочная железа разбухает, начинается воспаление, потом гниение. В итоге это приводит к мучительным смертельным заболеваниям – панкреатиту и панкреонекрозу.

## ПЕЧЕНЬ

Любые дозы алкоголя самым разрушительным образом действуют на печень, которая принимает на себя первый удар. Клетки печени отмирают и замещаются жиром и соединительными тканями. Начинается жировое перерождение печени – гипотоз. За ним приходит цирроз. За ним рак.

**Лучше всего болезни  
растут на почве  
пьянства.**

Валентин Домиль,  
психиатр, современный  
писатель и поэт

## МОЗГ

При употреблении 100 граммов водки навсегда и безвозвратно гибнут несколько тысяч клеток головного мозга. А при каждом застолье – десятки тысяч. Мертвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день.

## ПИЩЕВОД

Алкоголь вызывает неизбежное варикозное расширение вен пищевода. Вены постепенно деформируются и слабеют. В любой момент они могут лопнуть. В этом случае происходит неожиданное интенсивное внутреннее кровотечение. Кровь быстро скапливается в желудке. Развивается геморрагический шок, что требует немедленных реанимационных мероприятий.

**Каждая  
четвертая  
смерть**

прямо или косвенно  
связана с алкоголем

## СЕРДЦЕ

Когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он разрушает клетки сердечной мышцы, появляются микрорубцы. Мышцы теряют эластичность, работают на пределе возможности и захлебываются кровью, не успевая ее проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено. В артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ части сердечной мышцы. Ткани сердца отмирают. Это называется инфаркт.

## ЖЕЛУДОК

Попадая в желудок, алкоголь активно стимулирует выработку ферментов. Ферменты вместе со спиртом агрессивно разрушают слизистую и стенки желудка. В результате желудок переваривает сам себя. А процесс пищеварения превращается в процесс гниения. Последствия – гастрит, язва, рак желудка.

## КИШЕЧНИК

Алкоголь агрессивно разрушает защитный слой оболочки желудочно-кишечного тракта. Уничтожается микрофлора. Нарушается кровообращение. По всей слизистой кишечника образуются многочисленные эрозии. Они перерождаются в язвы. А впоследствии – в злокачественные опухоли.

НЕ ПЕЙ!

# ЖЕНЩИНЫ спиваются быстрее

Женщины быстрее чувствуют воздействие алкоголя, т.к. их организм содержит больше жира и меньше воды. К тому же, из-за меньших размеров печени скорость выведения алкоголя у женщины ниже, чем у мужчины. Кроме того, женский организм содержит меньше фермента алкогольдегидрогеназы, который отвечает за процесс переработки алкоголя. Этот фермент работает примерно на 70-80% более эффективно у мужчин по сравнению с женщинами.

К тому же, в отличие от мужчин, у женщин иная психология. В силу нейрофизиологических особенностей мозга у женщин проявляется большая склонность к депрессивным состояниям. Женщина иначе, чем мужчина, реагирует на любое слово – устное или письменное. Поэтому пьющая женщина может чаще употреблять алкоголь, чтобы «расслабиться», ощутить эйфорию или «забыться».

Все обычно начинается с небольших доз, например в качестве успокоительного или снотворного. Но уже через год-полтора женщина неожиданно выясняет, что отказаться от алкоголя уже не может.

Пристрастие женщин к алкоголю, особенно молодых, формируется гораздо быстрее, чем у мужчин. Женщине достаточно в среднем трех лет для развития зависимости, в то время как у мужчины болезнь может развиваться десятилетиями.

Установлено также, что злоупотребление алкоголем очень изменяет женщину, как внешне, так и внутренне. Спиртное вызывает поражения всех органов и систем женского организма: печени, сердца, сосудов, желез внутренней секреции и т.д., а также запускает быстрый процесс старения организма женщины: рано увядают тело и лицо, седеют и выпадают волосы, крошатся и темнеют зубы. Регулярное злоупотребление алкоголем постепенно разрушает личность женщины и приводит к ее деградации.

**Многие идиоты и слабоумные появляются на свет от родителей, предавшихся пьянству.**

Френсис Бэкон, философ

## ВЫПИЛ С МАМОЙ И ПОМЕНИЛ ЛИЦО

Зачатие в момент опьянения чрезвычайно опасно для жизни будущего ребенка. Сила повреждающего воздействия алкоголя непредсказуема и может привести к серьезным поражениям различных органов.

Этанол, или спирт, содержащийся в любом алкоголе, который женщина употребляет во время беременности, включая пиво и сухое вино, наносит вред не только ее здоровью, но и нарушает функцию генов ДНК эмбриона, разрушая жизнедеятельность нового организма навсегда.

У пьющих женщин зачастую рождаются дети с фетальным алкогольным синдромом. Эта болезнь, которая развивается при повреждении алкоголем плода, проявляется после рождения в различных аномалиях лица, отставании в физическом и умственном развитии, отклонениях в поведении, мозговых аномалиях, поражениях сердца и других чудовищных последствиях.

Абсолютно исключено потребление алкоголя во время грудного вскармливания – у ребенка может возникнуть «синдром алкогольной зависимости грудного возраста». Употребление пива кормящей матерью приводит к вероятности возникновения у малыша эпилептических судорог.

**50 000 детей**

ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя.

ИМЕЮТ

# МОДА, ДА НЕ ТА...

Для многих молодых людей коктейли в ярких баночках - первый алкогольный напиток, который они пробуют. В этих жидкостях много сахара, они похожи на знакомую с детства газировку, и алкоголь в них практически не чувствуется. Подростки, потягивающие сладкий, туманящий мозг напиток из баночки, уверены, что это круто и безвредно.

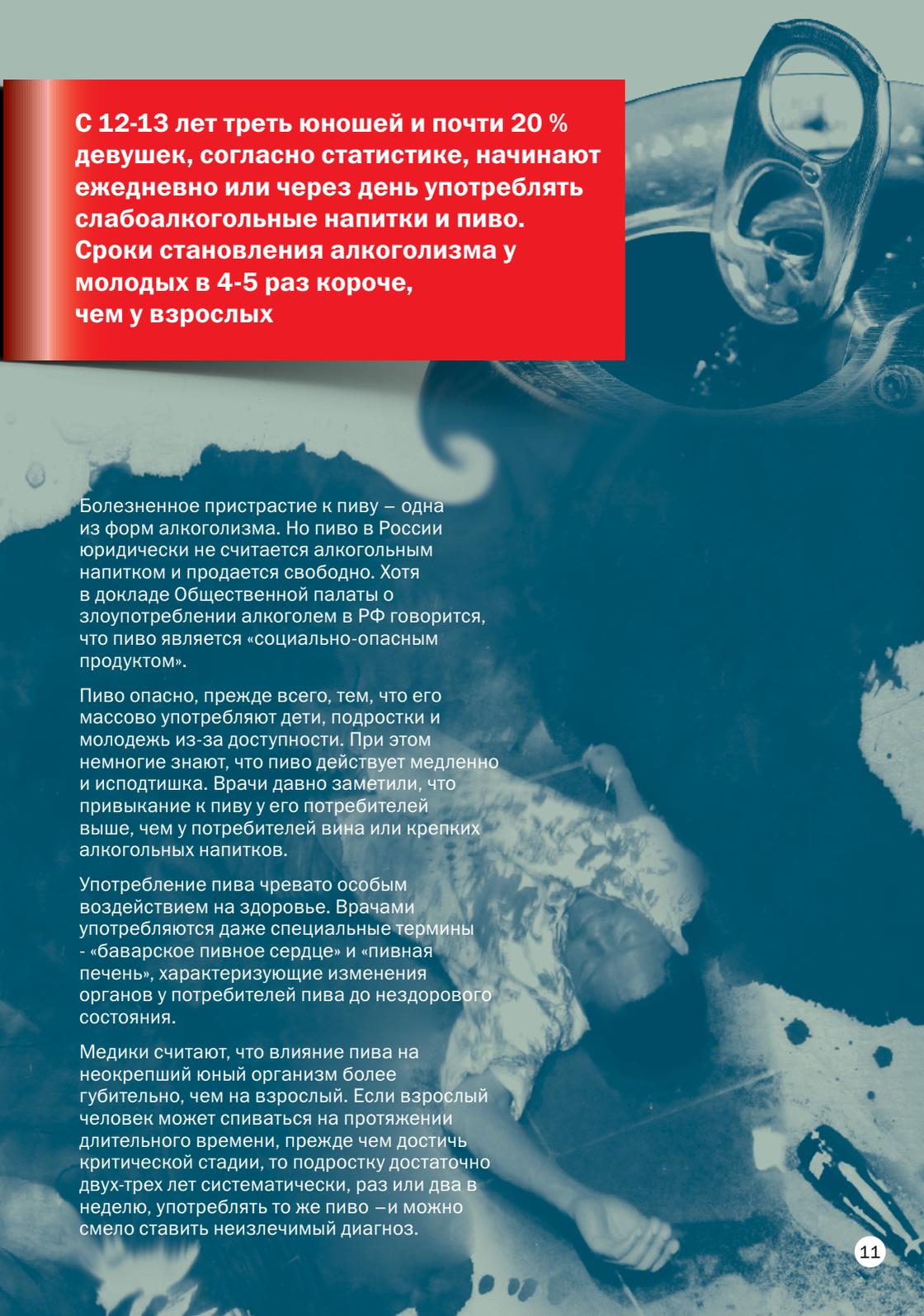
Однако миф о безвредности слабоалкогольных коктейлей в баночках – не более чем миф. «Никаких научных оснований этот миф под собой не имеет, вместе с тем именно с таких напитков в большинстве случаев начинается приобщение к алкоголю», - говорится в докладе Общественной палаты «Злоупотребление алкоголем в РФ. Социально-экономические последствия и меры противодействия».

Баночная алкогольная жидкость вредит молодым, прежде всего, тем, что там содержится много энергетика - кофеина, разбавленный спирт, сахар. И все это сильно газировано. Такие напитки быстрее другого алкоголя всасываются в организм, вследствие чего наступает неконтролируемое опьянение.

Коктейль с кофеином и его заменителями возбуждает организм, а спирт в то же время угнетает. Вред такого сочетания, прежде всего, в том, что человек не чувствует влияния алкоголя из-за того, что энергетик перебивает его.

Кроме того, в баночных коктейлях часто содержатся пищевые дешевые заменители – ароматизаторы, красители, стабилизаторы, консерванты, которые в сочетании с кофеином и спиртным способны вызывать побочные болезненные эффекты и нанести вред организму.

# НЕ ПЕЙ!



**С 12-13 лет треть юношей и почти 20 % девушек, согласно статистике, начинают ежедневно или через день употреблять слабоалкогольные напитки и пиво. Сроки становления алкоголизма у молодых в 4-5 раз короче, чем у взрослых**

Болезненное пристрастие к пиву – одна из форм алкоголизма. Но пиво в России юридически не считается алкогольным напитком и продается свободно. Хотя в докладе Общественной палаты о злоупотреблении алкоголем в РФ говорится, что пиво является «социально-опасным продуктом».

Пиво опасно, прежде всего, тем, что его массово употребляют дети, подростки и молодежь из-за доступности. При этом многие знают, что пиво действует медленно и исподтишка. Врачи давно заметили, что привыкание к пиву у его потребителей выше, чем у потребителей вина или крепких алкогольных напитков.

Употребление пива чревато особым воздействием на здоровье. Врачами употребляются даже специальные термины - «баварское пивное сердце» и «пивная печень», характеризующие изменения органов у потребителей пива до нездорового состояния.

Медики считают, что влияние пива на неокрепший юный организм более губительно, чем на взрослый. Если взрослый человек может спиваться на протяжении длительного времени, прежде чем достичь критической стадии, то подростку достаточно двух-трех лет систематически, раз или два в неделю, употреблять то же пиво – и можно смело ставить неизлечимый диагноз.

# МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

## У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ОДИНАКОВ – БЫТОВОЕ ПЬЯНСТВО ПЕРЕРАСТАЕТ В ЗАПОИ, ЗАПОИ ПЕРЕРАСТАЮТ В АЛКОГОЛИЗМ.

Бытовое пьянство, в отличие от алкоголизма – это злоупотребление алкогольными напитками, алкоголизм – патологическое влечение, наркотическая зависимость, прогрессирующее заболевание. При естественном течении оно протекает в три последовательно сменяющих друг друга стадии. Переход от одной стадии к другой происходит плавно и незаметно. Это заболевание никогда не начинается внезапно. Первой стадии алкоголизма обязательно предшествует этап регулярного “культурного” питья (на праздники и какие-либо важные события), который имеет различную продолжительность - от одного года до десяти лет. Предрасположенные к алкоголизму люди проходят этот этап очень быстро, порой всего за несколько месяцев, далее наступает период малокультурного питья, что означает переход от бытового пьянства к алкоголизму.

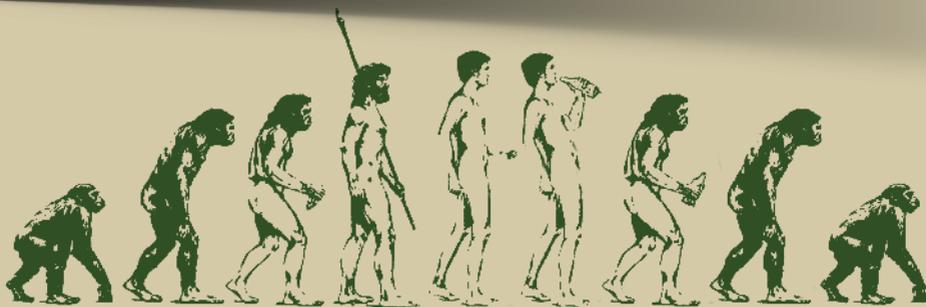
**В первой стадии алкоголизма выделяют следующие признаки:**

- сильное, почти ежедневное, влечение к употреблению алкогольных напитков;
- способность употреблять алкоголь в больших дозах, чем раньше;
- утрата защитного рвотного рефлекса;
- снижение способности контролировать прием алкоголя;
- появление провалов в памяти на следующий день после приема алкоголя;
- изменение форм пьянства (когда человек может употреблять алкоголь в течение нескольких дней).

Регулярно  
употребляют  
алкоголь  
**90% жителей  
России**

**Алкоголизм - это порождение варварства - мертвой хваткой держит человечество со времен седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского.**

*Джек Лондон, американский писатель*



**Вторая стадия отличается следующими признаками:**

- непреодолимое влечение к алкоголю;
- переносимость высоких доз алкоголя;
- потеря ситуационного контроля над приемом алкоголя;
- периодические запои;
- похмельный или абстинентный синдром - тяжелое психофизическое состояние, которое включает многочисленные расстройства – сниженное настроение, потливость, сердцебиение, повышение артериального давления, отсутствие аппетита, низкую работоспособность, расстройство сна, тошноту, жажду, дрожь в руках и т.д. Могут проявляться также зрительные, слуховые и тактильные галлюцинации, судорожные припадки, алкогольные психозы.

**Третья стадия характеризуется:**

- потерей количественного контроля выпитого после небольших доз алкоголя;
- признаками алкогольной энцефалопатии (ухудшение работы головного мозга);
- похмельный синдром возникает после приема небольшого количества спиртных напитков;
- алкогольной деградацией личности – психической (лживость, необязательность, безответственность, циничность, недоброжелательность, эгоизм) и физической (настают органические поражения жизненно важных органов: цирроз печени, язва желудка, кардиопатии, слабоумие, рак и т.д.).

# ПРОВЕРЬ СЕБЯ: ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ

За каждый утвердительный ответ прибавляй 1 балл

## **В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ Я СТАЛ (А) ЗАМЕЧАТЬ, ЧТО:**

- пью, чтобы поднять себе настроение;
- не считаю пиво алкогольным напитком;
- мое желание выпить возникает (усиливается) в пятницу вечером;
- мне скучно в непьющей компании;
- ищу любой повод для того, чтобы выпить;
- перспектива скорой выпивки поднимает мне настроение;
- могу выпить в случайной компании;
- выпиваю (пусть даже немного) практически каждый день;
- выпиваю большие дозы алкоголя, чем раньше;
- пью, чтобы почувствовать себя более уверенно;
- все проблемы и неприятности обостряют желание выпить;
- из-за выпивок у меня часто возникают конфликты в семье, на работе, в компании друзей;
- обещаю себе не пить, но часто не сдерживаю обещания;
- мне нравится пить как в компании, так и в одиночку;
- из-за выпивки откладываю дела, забываю про назначенные встречи;
- могу пить дольше трех дней подряд;
- после выпивки возникают провалы в памяти;
- пью, пока не закончится спиртное;
- все чаще пью, не закусывая;
- могу сесть за руль в нетрезвом состоянии;
- протрезвев, испытываю укоры совести;
- у меня возникало желание опохмелиться на следующий день;
- злюсь, когда близкие говорят, что надо бросать пить;
- у меня участились приступы уныния;
- люди стали ко мне хуже относиться;
- испытываю отвращение к себе;
- все чаще возникает желание бросить пить;
- были безуспешные попытки «завязать» с алкоголем.

## ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ:

**1-5 баллов** – начальный этап или «культурное питье»

**6-15 баллов** – первая стадия алкоголизма.

**15-25 баллов** – вторая стадия алкоголизма.

**25-28 баллов** – третья стадия алкоголизма.

Если ты набрал более 10 баллов, то это явный признак алкогольной зависимости и нужно обратиться за помощью к специалисту-наркологу.

**80 %**  
регулярно  
употребляющих  
алкоголь имеют  
**I стадию  
алкоголизма**

# ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ СЛУШАЙ, ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ

## ЧЕМ БОЛЬШЕ ПЬЕШЬ, ТЕМ ВЕСЕЛЕЕ

До определенного предела. Сначала начинается умеренная эйфория, но потом настроение меняется в зависимости от состояния человека. Поскольку алкоголь является депрессантом, то в итоге реакции замедляются, эмоции переходят в негативные.

## АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ПОТЕНЦИЮ

Скорее наоборот. Алкоголь снижает потенцию и вызывает задержку семяизвержения. Более того, у пьющих мужчин наблюдается снижение выработки мужского полового гормона — тестостерона, результатом чего часто является импотенция.

## МНОГО ДВИГАЕШЬСЯ – БЫСТРЕЕ ТРЕЗВЕЕШЬ

Нет. Даже марафонский бег не способен ускорить работу печени по переработке алкоголя и выведение алкоголя из организма. Лучше просто танцуйте, когда танцуешь – не пейте.

## АЛКОГОЛЬ СНИМАЕТ СТРЕСС

Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию - наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Победить стресс помогут близкие или психолог.

## АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ УСТАЛОСТИ

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, что вызывает эффект расторможенности. Поэтому, если вы устали, лучше сменить род деятельности, передохнуть, погулять, почитать, поиграть в компьютерные игры, но никак не употреблять алкоголь.

## АЛКОГОЛЬ ПОМОГАЕТ ПРИ ГРИППЕ, АНГИНЕ, ПРОСТУДЕ

Неправда. Алкоголь снижает защищающий от болезней иммунитет. Как правило, люди пьющие значительно чаще болеют, чем непьющие.

В России

**смертность**  
от алкогольных  
отравлений

**– самая высокая**  
в мире

**Никакое тело не может  
быть столь крепким,  
чтобы вино не могло  
победить его.**

*Плутарх,  
древнегреческий философ*

### **АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ СОН**

Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам. Чтобы безболезненно засыпать, нужно вести активный образ жизни.

### **АЛКОГОЛЬ ГРЕЕТ В МОРОЗЫ**

Алкоголь расширяет сосуды и дает ощущение тепла. И это, наоборот, приводит к потере тепла, когда его нужно экономить. Поэтому так нередки случаи обморожений и даже гибели выпивших людей на морозе.

### **АЛКОГОЛЬ УКРЕПЛЯЕТ ДРУЖБУ**

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока есть алкоголь.

### **АЛКОГОЛЬ УЛУЧШАЕТ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ**

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

### **ПИВО И ВИНО ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.

### **КРЕПКИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ – ПЛОХО, А СЛАБЫЕ – ХОРОШО.**

В любом разведении алкоголь – это наркотик. Большинство алкоголиков начинали с пива, как героиновые наркоманы начинали с так называемых легких наркотиков.



# МНЕНИЯ БЛОГОСФЕРЫ



## INTERFERENTIA

January 27th, 23:33

По-крайней мере можно сказать, что если у человека нет таланта, то от употребления алкоголя и других наркотиков талант у него не появится.



## ЮРГИНСКИЙ ДОГ

Недавно я был в одном провинциальном городе. Что-то в общей картине меня насторожило. Вскоре я понял, что именно: местные тинейджеры. У всех в руках было пиво. Такая вот пастораль: мальчик, девочка и пиво. Трогательно опухшие подростки.

В маршрутке беременная девица, сопя, усаживается, достает пиво, разноцветную полиграфию, и личико ее приобретает благость. Кого она вынашивает на пивных дрожжах? Угадайте.



## NELFSTOR

Вот пример: я не пью. Однако даже одного единственного человека я не смог убедить в том, что это вредно (может, я конечно, плохо убеждаю, хотя вряд ли). Почему? - Потому что стереотип того, что пьют - все, а значит пить - это нормально - твёрдо въелся в кору головного мозга.



## ISTERLIGOV (ИВАН СТЕРЛИГОВ)

У нас на Филях главное зло – это пиво и коктейли в ларьках, которые пьют гопники, а потом вьют, гадят, дерутся и убивают (sic) друг друга и прохожих. Возможно, начинают они с водки, но догоняются точно охотой крепкой. “По мановению посоха московская окраина превращается в сад наслаждений Босха”, чутко сказал поэт. Вот пиво-то и превращает наши улицы в зверинец.



### **BERSERK**

Мне интересно, как умным и успешным людям так промывают мозги, что они уверены что алкоголь им помогает. Это же банальная безграмотность. Верят каким то непонятным статьям о пользе, но не верят академикам говорящим о вреде. Смешно. Интересно среди богатейших людей страны есть трезвенники?



### **CORDIALITA**

Слава, полезного алкоголя не бывает, алкоголь весь - пойло. Но если ты веришь, что от твоего божественного прикосновения пойло превращается в нектар, то мне незачем тебя разубеждать. ))



### **HAKUNA-MATATA**

Почему алкоголь “неприлично” пить одному? Почему выпивающие (умеренно и не умеренно) люди так не любят когда в компании оказывается непьющий человек? Традиции застолья и т.д или едва уловимое чувство неловкости за свою зависимость, попытка разделить свою слабость с коллективом? Есть люди которые выпивают из-за вкуса? Вспомните свою первую рюмку... Для свободного человека – одержимость зависимых от этанола людей очевидна

**Пьянство – это добровольное безумие.**

*Гиппократ, древнегреческий врач*

Часто пьющие  
в половине случаев  
**становятся  
алкоголиками**

# VIP-МНЕНИЯ



**ЭДГАР ЗАПАШНЫЙ,  
артист цирка, дрессировщик:**

– Звучит вызывающе, но это – правда: я ни разу в жизни не был пьяным. Когда мне активно предлагают выпить, я отказываюсь. Не потому что работаю с животными, а потому что сам не переносу алкоголь. Я знаю, что за мнимые удовольствия всегда приходится расплачиваться. Кому – своим здоровьем. Кому – страданиями близких. Кому – жизнью. Мне никогда не понять тех людей, которые добровольно загоняют себя в эту клетку.



**АНДРЕЙ АРШАВИН,  
футболист, заслуженный  
мастер спорта России:**

– Я никого не осуждаю, но сам давно уже сделал выбор. Я не переносу спиртное на физическом уровне. Это как защитный механизм. Он позволяет не тратить здоровье на выпивку и не

размениваться на мелкое и пустое. У меня другая зависимость – от высоких достижений в жизни и спорте и теплых отношений в семье. Не от алкоголя – это уж точно не моя игра.



**ТАТЬЯНА АРНТГОЛЬЦ, актриса:**

– Недавно я стала мамой. Это серьезно поменяло мое отношение к жизни. Я никогда не питала слабости к алкоголю. Сейчас отказалась от него совсем. Многие во время беременности говорили мне: «Ничего страшного: если в меру, то можно». Спиртное не стоит того, чтобы рисковать здоровьем будущего ребенка. Я знаю, что такое счастье. Это возможность подарить новую жизнь. Подарить, но не сломать.



**СЕРГЕЙ ЛУКЬЯНЕНКО, писатель:**

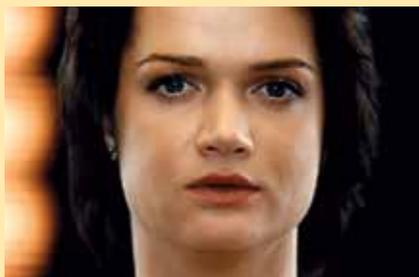
– Я хочу поговорить с вами. Поговорить о враге. Врага зовут алкоголь. Это враг наш, наших детей и нашей страны.

Мы сами приводим его в свой дом. Все мы знаем о тех преступлениях, на которые толкает спиртное. О сломанных человеческих судьбах. Я, как писатель, придумал бы другие финалы этих историй. Но в реальности они всегда одинаковы и предсказуемы.



**ЕВГЕНИЙ АЧКАСОВ,**  
**доктор медицинских наук,**  
**лауреат премии Президента России**  
**в области науки и инноваций**  
**для молодых ученых:**

– Я – врач. И поэтому вижу проблему раньше, чем она становится заметной другим. Можете обманывать себя, но организм не обманешь. Алкоголь убивает быстро или медленно. Некоторые последствия еще можно устранить, но многие из них необратимы. Бокал вина, кружка пива, рюмка водки... ни один специалист не в силах предсказать, что станет последней каплей. Есть только один способ избавиться от болезней, вызванных спиртным, радикально и без операций: не надо пить.



**СВЕТЛАНА ХОРКИНА,**  
**двукратная Олимпийская**  
**чемпионка по гимнастике,**  
**депутат Государственной Думы РФ:**

–Я видела, как алкоголь ломает судьбы: не важно, на каком пьедестале ты стоял, насколько ты талантлив, чего ты достиг. С бывшей подружкой я познакомилась на соревнованиях. Она была лучшей. Но вновь я услышала о ней только через пятнадцать лет. Она стала инвалидом. Ее бросил муж. Она почти не выходит из дома. Теперь я думаю: она даже не в состоянии понять, что потеряла из-за водки. Алкоголь всех приводит к одному знаменателю: оставляет за чертой.



**ОЛЬГА БУДИНА,** актриса, лауреат  
**Государственной премии:**

– Человек может пить от скуки, от страданий, за компанию. Но может и не пить. Не пить, потому что появилась мечта. Яркая мечта – сделать что-то удивительное. Обрести любовь. Построить дом. Сделать своих детей счастливыми. Алкоголь – верный способ оставить ваши желания несбывшимися.



# ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО

МОЖНО КУПИТЬ В КОНЦЕ МЕСЯЦА, ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЕЖЕДНЕВНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ДВУХ БУТЫЛОК ПИВА ИЛИ ДВУХ БАНОК КОКТЕЙЛЯ СТОИМОСТЬЮ ОКОЛО 35 РУБЛЕЙ?



Красную  
пиранию  
в аквариум



Сутки  
в трехзвездочной  
гостинице



Двадцать билетов  
в кино



Мяч для мини-  
футбола  
с клубной  
символикой



Четыре месяца  
безлимитного  
доступа в Internet



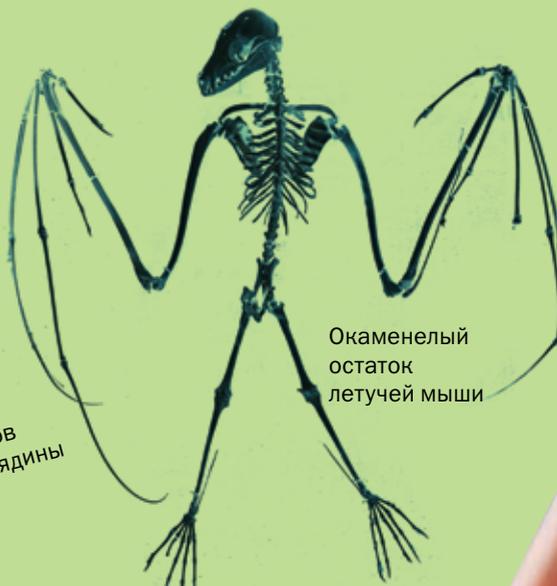
Пару  
роликовых  
коньков



Сотовый  
телефон



Ознакомительный прыжок с парашютом с арендой парашютной системы



Окаменелый остаток летучей мыши



Пять килограммов парной говядины

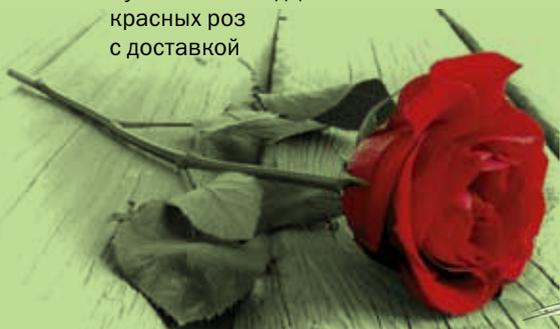
Кроссовки для занятий фитнесом



Горнолыжные очки



Букет из семнадцати красных роз с доставкой



Попугай породы корелла с клеткой



# А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?

## ОСВОЙ ЭКСТРИМ

**BMX.** Велосипед, или байк, куда доступнее мотоцикла, да и универсальнее - ведь гонять на нем можно не только по трассам, но и практически где угодно. Причем круглый год. Продвинутые поклонники BMX (Bicycle Moto Cross) вкручивают в покрышку винты-саморезы, и зима им не помеха. Ну, а в теплое время года сама природа зовет осваивать и оттачивать Flatland, танца на плоской поверхности, Vert - в воздухе с высоким вылетом, а также Dirt - на грунтовой трассе с высокими холмами. А если соединить Flatland, Vert и Dirt в одном флаконе – получится весьма распространенный BMX-Free-style. Вперед?...

**SNOWBOARDING.** Катание на сноуборде по зимним склонам на больших скоростях перестало быть исключительно зимним видом спорта. Уже достаточно экстремалов, которые освоили летний «сноубординг», катаясь на песчаных склонах. А уж фрирайд - свободный спуск по неподготовленным склонам, от пологих до самых крутых, или фристайл - спуск по подготовленной трассе с выполнением прыжков и акробатических трюков – маст хэв настоящего любителя снегодоски. Сноубординг, кстати, включен в обязательную олимпийскую программу с 1998 года.

**ПАРКУР.** Искусство прыжков, скалолазания и навыков владения телом, помогающее быстро без каких-либо средств или приспособлений перемещаться через сооружения, конструкции. Идеология паркура – постоянное расширение возможностей своего тела, чтобы найти применение силам в экстремальный момент (пожар, наводнения, стихийные бедствия и т.п.). Это целая культура, со своими героями, легендами и кинообразами. Неудивительно, что, глядя на легко берущего непреодолимые препятствия паркурщика, простой обыватель думает: «Здесь точно не обошлось без волшебства!».

# ИГРАЙ

**ГЕОКЭШИНГ.** Знаменитая увлекательная игра, в которой необходимо найти спрятанный другой командой тайник с «кладом», пользуясь координатами GPS и подсказками. Казалось бы - найти тайник с помощью GPS-приёмника довольно просто, а нет. Фишка в том, что точность, с которой GPS-приемник определяет позицию, составляет несколько десятков метров. Это позволяет только «очертить» небольшой район местонахождения тайника. Для более точного поиска надо пользоваться подсказками из описания тайника и своей эрудицией. Как правило, в одном тайнике даются подсказки, как найти следующий тайник – и так далее, насколько хватит фантазии игроков. А желания, уж поверьте, хватит!

Один из самых распространенных вариантов игры – создание тайников в местах, которые представляют природный, исторический, культурный, географический интерес. Поэтому создание и поиск тайников превращаются в активный познавательный процесс, приносящий удовольствие.

**«МАФИЯ».** Современная игра, которая пользуется популярностью во всем мире. Игра «Мафия» признана одной из «50 наиболее исторически и культурно существенных игр, появившихся с 1800 года». Интересно, что придумал «Мафию» весной 1986 года наш соотечественник Дмитрий Давыдов, учившийся тогда на факультете психологии МГУ. Из общежитий, аудиторий и коридоров МГУ, в которых играли в «Мафию», игра после летних каникул в студенческих лагерях начала распространяться по всему СССР. А потом еще и иностранные студенты – учащиеся и выпускники МГУ-развезли секреты «Мафии» по всему свету.

**Пользуйся настоящими удовольствиями так, чтобы не повредить будущим.**

*Сенека, римский философ,  
драматург и оратор.*

## НАЙДИ СВОЕ ХОББИ

**FINGERBOARDING.** Если бы не южный калифорнийский дождь в начале 1998 года, который заставил молодого Стивена Ашера остаться дома вместо того, чтобы оттачивать трюки на скейте, то, вероятно, история никогда бы не узнала, что такое fingerboard (палец-доска). Стивен придумал, как можно кататься на скейте дома и ничего при этом не сломать. Парень сделал первые миниатюрные копии скейтборда. Он был загнут с двух сторон, как скейт, у него были колеса и даже графика. Он катался на фингерборде пальцами на всех домашних поверхностях и делал те же самые трюки, что и на большом скейте. Папаша Стивена – еще тот коммерсант - увидев увлечение сына, быстро превратил его выдумку в прибыльный семейный бизнес.

Fingerboarding в России развивается довольно быстро. В крупных городах России один за другим открываются внушительных размеров фингерборд-парки, а в торговых центрах есть залы для игры в Fingerboarding.

**ГРАФФИТИ.** С тех пор как граффити – уличное раскрашивание стен – превратились в неотъемлемую часть поп-культуры, его стали ассоциировать с музыкой в стиле хип-хоп, хардкор, битдаун и брейк-дансом. Для многих сегодня это образ жизни, скрытый от обществественности и непонятный широкой публике.

Мало кто знает, что в средние века на Руси граффити было весьма распространенным явлением. Люди рисовали и писали разговорной речью на стенах все, что хотели. Благодаря этому историкам удалось восстановить славянскую речь и дух тех времен.

Так что – творческих успехов! Только не забывай, что нанесение граффити на чью-либо собственность без разрешения владельца считается вандализмом и карается по закону.



## ТАНЦУЙ

Танцы не только развлекают, но и тонизируют, успокаивают, дают возможность подчеркнуть свою индивидуальность, привлекают внимание противоположного пола. Танцы – это всегда новые знакомства, друзья, новые горизонты. Прибавь к этому благотворную физическую нагрузку – и ты поймешь, почему выработка гормонов удовольствия – эндорфинов – у танцующих просто зашкаливает.

Современный dance делится на клубный и уличный. В последнем варианте давно не выходит из моды брэйкданс – разновидность хип-хопа, или чистый хип-хоп с его множеством вариаций. Что касается клубных танцев, то вариантов море – выбирай на вкус: Electro, Electrobit, House, Trance, Тектоник, Хакка, JumpStyle, Шаффл, DnB step, Сквэр данс и другие. А вариаций в каждом из видов этих танцев – десятки. Да и клубов, обучающих элементам клубных танцев, в наших городах – десятки и сотни. Хочешь – научись одиночному индивидуальному танцу, хочешь – парному или коллективному, командному.

## КАК МЫ МОГЛИ ЗАБЫТЬ ;)

## ЛЮБИ!

На планете Земля нет более сильного чувства и всепоглощающего занятия, чем любовь. Ураганная влюбленность, мудрое познание любви или нежное создание семейного гнездышка – все это помогает человеку познать самого себя и заново открыть весь мир. Рядом с любимым человеком мы стремимся быть лучше, честнее и чище. Это – отличная мотивация для тех, кто хочет жить здоровой, полной жизнью без алкоголя. К тому же, вместе с любимым человеком приятнее проводить свободное время – посещать театры, музеи, кино, выставки и концерты, наполняя свою жизнь новыми свежими красками!

**ЖИВИ  
ПОЛНОЙ  
ЖИЗНЬЮ!  
НЕ ПЕЙ!**

# НЕ ПЕЙ!

## **Идея и воплощение:**

Федеральной службы  
по регулированию  
алкогольного рынка

## **При информационной поддержке:**

Федерального агентства  
по делам молодежи

Церковно-общественного совета  
по защите от алкогольной угрозы

ООО Студии "Мастерская"