

# НОВИЙ ПОГЛЯД НА ПРИЧИНИ ПИЯЦТВА



**Ігор Кукін**

канд. наук з держ. управління,  
начальник відділу  
Науково-дослідного інституту  
Державної прикордонної  
служби України,  
м. Київ

*Автор статті — переможець  
конкурсу науково-популярних  
статей Державного фонду  
фундаментальних досліджень  
України 2015 року.*

## Вступ

У XX столітті людство підкорило енергію атома, навчилося застосовувати досягнення генної інженерії в сільському господарстві. Сьогодні навіть школяреві відома хімічна формула етилового спирту (етанолу), який є основним компонентом всіх без винятку спиртних напоїв.

Розвиток інформаційних систем і технологій створив абсолютно нові якісні можливості отримання та поширення наукових знань. Набравши пошуковий запит в мережі Інтернет, ми миттєво отримуємо інформацію про те, що етанол є безбарвною летючою рідиною з характерним різким запахом і пекучим смаком. Легко запалюється и горить, добре розчиняється у воді. Має щільність 0,813—0,816 та кипить за температури 77—78,5 °С. Він відноситься до групи депресантів, що пригнічують нервову систему. Разом із тим, суспільство досі виглядає безсилим перед одвічною проблемою пияцтва та алкоголізму.

Революція гідності, що відбулась в Україні, відкрила нові можливості та перспективи розвитку українського суспільства. У період системного реформування всіх сторін життя оновленої української держави зростає актуальність пошуку того, що потрібно зробити суспільству для мінімізації загроз та ризиків зловживання спиртними напоями.

Проблематиці вживання та зловживання алкогольних напоїв присвячена величезна кількість публікацій у медичних, наукових, науково-популярних, релігійних та інших античних, середньовічних і сучасних виданнях. Серед найцікавіших публікацій можна виділити роботи **Ф.Г. Углова, П.Д. Шабанова, С.Ю. Калишевича, Р. Равич, Е.С. Дроздова, Є.І. Зенченко, Т.І. Вяземського, І.Г. Уракова** та ін. Разом з тим, час йде. Постійно виявляються нові дані, що спонукають до нових досліджень. Це створює можливості пошуку нових підходів до вирішення нагальних проблем протидії поширенню пияцтва та алкоголізму.

Враховуючи комплексність і складність розглянутої тематики, при написанні даної роботи був проведений аналіз ставлення до алкоголю основних релігійних конфесій. Звернуто увагу на результати сучасних досліджень щодо організації здорового харчування людини. Для виявлення маловивчених і недостатньо широко оприлюднених фактів розглянуто окремі публікації дослідників наприкінці XIX та початку XX століть. Для підтвердження або спростування окремих гіпотез були використані офіційні статистичні дані.

Ця робота розрахована на широке коло читачів. Може бути корисною як джерело різноманітної інформації з питань мінімізації ризиків поширення пияцтва та алкоголізму.

Таблиця 1. Щомісячні середні витрати українців на споживання овочів і фруктів

Основні показники	Роки								
	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Середньомісячна заробітна плата (грн)	806	1041	1351	1806	1906	2239	2633	3026	3265
Товарообіг овочів та фруктів за рік у перерахунку на 1 особу (грн)	26,0	41,14	55,85	82,56	92,11	126,4	161,9	192,0	207,9
Щомісячна частка витрат на споживання овочів (% від доходів)	0,27	0,33	0,34	0,38	0,40	0,47	0,51	0,53	0,53

### Зв'язок природних факторів та пияцтва

На початку XIX століття *В.К. Дмитрієвим* було доведено, що більшість алкоголю споживається в осінньо-зимовий період (55,8 %) із характерним максимумом у жовтні. На перший погляд, це могло бути пов'язано з підвищенням доходів господарств від реалізації сільгосппродуктів. Разом із тим, масової реалізації врожаю восени ніколи не відбувалось. Доходи від реалізації хлібу в березні завжди були майже вдвічі більшими, ніж у жовтні. Це дозволило *В.К. Дмитрієву* зробити висновок про те, що одна з причин зростання обсягів споживання алкоголю може бути пов'язана з виснаженням організму людини тяжкою фізичною працею [1, С. 238].

Аналогічний висновок був наведений *Р. Равич* наприкінці 1980-х років. На шпальтах журналу “Фізкультура та спорт” вона описала експеримент. Шури, які були вимушені вживати вуглеводну їжу, відмовляючись від пиття води, обирали для споживання 10 %-розчин етилового спирту, швидко перетворюючись в алкоголіків. Додатки кофеїну прискорювали цей процес. Коли в їжу почали додавати вітаміни та мінеральні солі, гризуни почали виліковуватися та відмовлятися від вживання алкоголю [2, С. 15].

Цікаво, що в 1915 році для лікування алкоголізму було успішно апробовано відвар чабрецю. У деяких хворих цей відвар викликав байдужість до спиртного [3, С. 109]. Також у літературі описаний народний рецепт від запоїв — водяний напар м'яти, кореню валеріани, квітів липи та листя смородини [4, С. 10].

У багатьох джерелах зазначається, що майже єдиним джерелом вітаміну С вважаються овочі та фрукти. Запаси цього вітаміну в організмі людини незначні. В консервах кількість вітамінів може знижуватися до 30 % від їхньої початкової кількості, тому свіжі овочі та фрукти бажано вживати протягом усього року [5, С. 20] та до 15 %—20 % в енергетичному співвідношенні з іншими продуктами харчування [6, С. 3].

Слід звернути увагу на те, що в одному з літописів розповідається, що князь *Володимир* (960—1015 рр.) наказував розвозити бідним та убогим хліб, м'ясо,

різні овочі (картоплі у той час на Русі ще не знали), мед та квас [7, с. 30]. Мабуть, далеко не випадково наші далекі предки вирощували хрін, редьку, ріпу, цибулю, часник, горох, боби, буряк, огірки, гарбуз, диню, кочанну та кольорову капусту та утішок [6, С. 6]. Відомі й оригінальні способи заготовки вітамінних продуктів. У селах сушили вишні в печі. Зимом їх мили, клали в котел з натертим цукровим буряком, додавали води та варили. Таку страву називали варенням [8, С. 163].

На перший погляд може здатися, що сьогодні проблеми якісного харчування не існує. Однак, за рекомендаціями Всесвітньої організації здоров'я людина для повноцінного харчування має щодоби вживати не менше 400 г свіжих фруктів та овочів (за виключенням картоплі та інших коренеплодів, що містять крохмаль). Населення розвинутих країн споживає не менше 450 г таких продуктів [9]. Окремі дослідники рекомендують щодоби вживати за 5 прийомів 500 г свіжих овочів та фруктів (без урахування картоплі та “магазинних” соків і пюре) [10].

За офіційними даними, українці в 1999 році щодоби споживали 400 г овочів (без врахування картоплі) та фруктів у перерахунку на одну особу. Впродовж 2011—2013 років споживання овочів та фруктів на одну особу зросло до 450—460 г [11]. Цей висновок можна підтвердити оцінкою частки витрат середньостатистичного українця на споживання овочів на підставі даних офіційної статистики, що наведені у таблиці 1 [12]. Як бачимо, збільшення середньомісячної заробітної плати з 160 до 400 доларів США призвело до збільшення частки витрат на споживання овочів та фруктів з 0,27 % до 0,53 %. Нерівномірність динаміки зростання ваги та вартості продуктів може свідчити про підвищення їхніх якісних властивостей. Збільшення споживання овочів та фруктів на 50—60 г щодоби можна вважати еквівалентним додаванню до раціону людини менше половини яблука.

Разом із тим, у січні 2012 року в мережі Інтернет із посиланням на офіційну статистику з'явилася інформація про зменшення рівня споживання українцями вина і лікеро-горілчаних виробів на 18 % у порівнянні

з 2010 роком (з 9,4 л до 7,7 л). Крім цього, протягом 2011 року Україна вийшла зі списку лідерів країн-курців [13].

Зрозуміло, що неможливо врахувати в офіційній статистиці обсяги кустарного виробництва алкоголю та обсяги збору фруктів та овочів у лісах та власних подвір'ях, але ці дані можуть бути індикатором змін, що відбуваються у суспільстві. Втішними їх назвати неможливо. В 1890 році споживання чистого алкоголю на одну душу населення у Російській імперії становило — 3,63 л (а це 0,3 літра чистого алкоголю або 0,67 літрів горілки на душу населення), в Швеції — 4,89 л, в Італії — 10,22 л [14, С. 910] (див. також рис. 1).

### Овочі та фрукти в раціоні солдата

Нормою харчування військовослужбовців в Україні передбачено споживання 900 грамів овочів на добу (картопля — 600 грамів, капуста — 130, буряк — 30, морква — 50, цибуля — 50, огірки, помідори, коріння, зелень — 40, полівітамінний препарат (від 15 березня до 15 червня — 1 грам) та 100 грамів соків [15]. Як бачимо, загальна вага овочів в армійському раціоні без урахування картоплі становить 300 грамів, свіжі фрукти взагалі відсутні. Сумнівною виглядає еквівалентність їхньої заміни на 100 грамів соків або 20 грамів сухофруктів.

Рівень харчування у військових підрозділах в зоні проведення антитерористичної операції значно кращий, у чому була нагода особисто переконатись. Треба висловити величезну подяку волонтерам та всім, небайдужим до солдатської долі, особам. Можливо тому сьогодні в Україні є військові підрозділи, де солдати самі виступають з ініціативою про відмову від вживання спиртних напоїв.

Порівнюючи сучасні нормативи зі своїм курсантським минулим в часи СРСР можна сказати, що майже нічого не змінилося. Під час свят нам додатково видавали фрукти, але це було декілька разів на рік. Свіжа капуста, огірки та помідори в нашому раціоні були величезною рідкістю. Майже ніхто з нас не вживав салати з вареного буряка, крупно порізаної моркви, зморщених засолених зелених томатів, що не містили ознак олії. Все це викидалося. Особливо погане харчування було під час польових занять. Були такі дні, коли крім хліба та узвару з сухофруктів від іншої їжі доводилося відмовлятися, а як відомо, магазинів в полі й сьогодні немає. Щоб вижити, доводилося згадувати розповіді осіб, які були в окупації під час Другої світової війни. Окремі поради можуть бути корисними і сьогодні там, де військові або цивільні особи можуть опинитися без зв'язків із цивілізацією.

Щавель, кислицю (ще відома як заяча капуста), листя кульбаби, конюшину та квіти акації і сьогодні багато хто пробував їсти. Кропива відома як специфічна складова перших гарячих страв. Проте, її можна вживати свіжою, якщо подолати в собі психологічну перешкоду. Для того, щоб безперешкодно для свого здоров'я з'їсти кропиву, необхідно тримати її тільки за зворотну сторону листя. Перед тим, як покласти листя кропиви в рот, необхідно зім'яти їх у шар та добре розім'яти до появи соку. Сира кропива набагато смачніша, ніж варена, особливо якщо її трохи підсолити. У хвойних дерев їли молоді річні паростки. Перед вживанням їх очищували від голок та верхнього шару кори. На наш погляд, смак цієї "страви" жажливий, але якщо мова йде про екстремальні умови, то хвойні дерева можуть врятувати життя.

У стародавні часи з цикорію, ячменю та дубових жолудів готували напої, що за смаком схожі на каву.



Рис. 1. Порівняльне споживання спиртних напоїв у ряді держав Європи початку ХХ століття (1 штоф = 1,2299 л). За матеріалами "Загального Російського календаря на 1910 рік"

У магазинах і сьогодні можна купити екстракт цикорію. В кустарних умовах коріння цикорію або жолуді необхідно обсмажити на вогні.

Корисність свіжої рослинної їжі може обумовлюватися тим, що в ній знаходяться колоїдні сполуки металів, що руйнуються при переробці та зберіганні продуктів. Колоїдні поєднання металів засвоюються організмом людини на 98 %, що в 10 разів ефективніше звичайних солей. Штучний синтез колоїдних сполук неможливий, оскільки природні механізми їхнього утворення залишаються недостатньо вивченими [16, С. 19]. Для осіб, які заробляють більше, ніж солдат строкової служби, доцільно переглянути свої витрати. Середнє яблуко важить близько 150 г, банан або апельсин — 200 г, стандартна порція салату з овочів — 100 г. Тобто споживати близько 400—500 г свіжих овочів та фруктів в Україні реально. У тих, хто мешкає в селі, таких можливостей набагато більше.

### Чому люди вживають алкоголь?

Побуває такий анекдот. Після чергової події командир запитує в підлеглого офіцера, чому він зі своїм досвідом служби та освітою не може заборонити розпивати спиртні напої у підрозділах. Офіцер йому відповідає: *“Товаришу полковник, ну ми чого тільки з горілкою не робили, але вона лише п’ється”*.

Одним із перших відповідей на причини вживання алкоголю **Л.М. Толстой** (1828—1910). Він прожив понад 80 років, написав десятки томів високохудожніх творів. У своїй роботі, що датована 1890 роком, він відверто визнає, що в молоді роки пив вино та курив тютюн, але висновки, що ним були зроблені, призвели його до негайної необхідності виключно тверезого способу життя [17, С. 270]. Неможливо не погодитись з такими його висловлюваннями: *“Не в смаці, не в задоволенні, не в розвагах, не у веселошах полягає причина всесвітнього поширення ... вина, ..., а лише в потребі приховати від себе докори сумління”*. *“Хіба не очевидна залежність між способом життя і пристрастями людини?”*. *“Чим суворіша оцінка, тим повільніше і краще буде виконана робота, і навпаки”*. Алкоголь лише допомагає знизити рівень самооцінки у свідомості людини [17, С. 272].

Достатньо часто можна чути рекомендації про вживання алкоголю для зігрівання тіла. Суб’єктивне почуття тепла після вживання спиртних напоїв — ілюзія. Експериментально доведено, що п’яна особа не може достеменно оцінювати температуру свого тіла та втрачає чутливість до холоду. Суб’єктивність відчуття тепла пов’язана з розширенням судин на поверхні тіла, що швидко охолоджує кров [18, С. 15].

В окремих джерелах зазначено, що при згоранні в організмі людини 100 г етанолу виділяється 710 ккал енергії [19, С. 13]. Разом з тим, така кількість енергії буде виділена при горінні етанолу на відкритому повітрі, що пов’язано з перетворенням його на вуглекислий газ. В організмі людини етанол спочатку перетворюється в ацетальдегід (більш отрутний, ніж етиловий спирт), потім — в ацетат. Організм людини

для цього вимушений синтезувати органічні сполуки — ферменти, витратити на це біохімічні ресурси та енергію. При регулярному вживанні алкоголю організм вимушений затрачати все більше і більше ресурсів для синтезу необхідних ферментів. Свідченням цього є поступове підвищення витривалості людини до обсягів спожитого алкоголю [20]. Зазначена інформація ставить під сумнів можливість “гарного відпочинку” шляхом вживання алкоголю. Якщо це трапиться, то організм людини декілька днів буде наполегливо намагатися привести розум і тіло до нормального стану.

### Хоробрість або велика дурниця?

Окремі люди помилково вважають, що алкоголь додає хоробрості та відваги. На нашу думку, прислів’я “П’яному і море по коліно” придумали алкоголіки. Багато хто з ветеранів Другої світової війни 1941—1945 років розповідав, що п’яні солдати гинули першими. Причина — сповільнення реакцій людини на зміни обставин навколо неї під впливом алкоголю.

У першій половині XVII ст. французький офіцер та топограф **Гійом Левассер де Боплан** (1595—1685) описав власні почуття про військові походи козаків на Крим. Він стверджував, що на час військових походів їм заборонялося брати з собою горілку. Якщо серед козаків виявляли п’яну особу, то гетьман відразу наказував викинути її за борт човна [21, С. 261].

Як свідчать останні дослідження, відносно малі дози алкоголю (8—40 г) вже приводять до збільшення в 3—4 рази кількості помилок при виконанні нескладної роботи. Стомлення, яке фіксується в експериментах, але не відчувається людиною, виникає через 1—4 хвилини після вживання спиртного. Навіть малі дози міцних спиртних напоїв (15—30 г) призводять до зниження розумових здібностей людини на 12—26 %. Відновлення організму починається через 1—2 доби. Після прийому 60—100 г горілки на 50 % збільшується час, що потрібен для сприйняття людиною слухового і зорового сигналів [22, С. 12].

Причиною автомобільних аварій **Ф.Г. Углов** вважав не алкоголізм або пияцтво, а сам факт вживання будь-яких спиртних напоїв. За його даними кухоль пива, випитий перед виїздом водія, збільшує ймовірність аварій у 7 разів, 150 г горілки — в 30 разів, 300 г горілки — у 130 разів. Зважаючи на зазначене, вимагати від водіїв, щоб рівень алкоголю в їхній крові не перевищував певної концентрації, те ж саме, що вимагати від них їхати з певною швидкістю, коли немає можливості користуватися спідометром [18, С. 82].

У **Л.М. Толстого** часто запитували про причини високих розумових здібностей в окремих осіб, які постійно палять та вживають спиртне. Для спростування цього він пояснював, що неможливо дізнатися тієї міри висоти, на яку ці особи могли б потрапити без вживання тютюну та алкоголю: *“Людина, яка одурманена, вважає, що у неї раптом з’явилося багато думок. Насправді вона просто втратила контроль над ними”*. Вживаючи алкоголь, *“людям не стільки*

хочеться, щоб свідомість працювала правильно, скільки того, щоб їм здавалося, що правильно те, що вони роблять, і вони свідомо вживають такі речовини, що порушують правильну роботу свідомості". Як приклад перетворення людей за допомогою алкоголю в тварин, **Л.М. Толстой** наводить свої спогади про участь у Кримській війні: "Після взяття Геок-Тепе, коли солдати не йшли грабувати і вбивати беззахисних людей похилого віку і дітей, Скобелев наказав напоїти їх, а п'яними тоді вони пішли" [17, с. 273].

Висока вразливість мозку під впливом алкоголю обумовлюється розчиненням в ньому ліпідів, що порушує природну консистенцію мозкової речовини та протікання в ній біохімічних процесів [22, с. 12]. Споконвіку вороги намагаються вербувати зрадників серед п'яниць. Для них немає нічого святого. Алкоголь послаблює силу волі. Це призводить до повного безвілля. Думки втрачають глибину і обходять труднощі, замість того, щоб їх долати. Дуже швидко всі проблеми алкоголіка зводяться тільки до пошуку нової дози спиртного [18, с. 82].

Зважаючи на зазначене, пияцтво та патріотизм поєднувати неможливо. Значний резонанс наслідків дорожньо-транспортної пригоди, що була скоєна в населеному пункті Костянтинівка Донецької області в березні 2015 року є підтвердженням. Для військових, які виконують бойову задачу, алкоголь має вважатися ворогом номер один. Взагалі неприпустимо дозволяти особам з алкогольною залежністю брати участь у розробленні законів, керувати державними справами, керувати військовими підрозділами.

### Як швидко можна стати алкоголіком?

У роботі **Е.С. Дроздова** та **Є.І. Зенченко** наведено декілька різноманітних класифікацій щодо етапів розвитку алкоголізму. На нашу думку, найцікавішим є підхід канадського нарколога **Є. Джеллінкома**, який розрізняв чотири основні фази розвитку хвороби [23, с. 15].

На першій фазі людина завжди мотивує вживання алкоголю зовнішніми факторами (свято, досягнення певного результату, завершення тяжкої праці тощо). Від декількох місяців до двох років організм людини поступово адаптується до збільшення доз спиртного.

Наступна фаза (від декількох місяців до 4—5 років) починається з появою першого "провалу" в свідомості. Алкоголь починає викликати постійну думку про необхідність його споживання.

На третій фазі людина втрачає контроль над споживанням алкоголю, яке завершується тяжким сп'янінням. Починаються проблеми у шлюбних стосунках та роботі. Людина починає вживати спиртне зранку та через певні проміжки часу протягом всієї доби.

На останній фазі відбуваються тривалі запої, виникають відкриті конфлікти з соціальним середовищем, людина починає споживати технічні продукти, що містять алкоголь.

Як бачимо, при постійному вживанні спиртних напоїв алкоголіком можна стати вже через 7—8 років.

Це набагато скоріше, ніж дитина встигає закінчити школу. Разом з тим, при старанній допомозі друзів або збігу обставин алкоголіком можна стати майже за один рік.

Якщо людина вживає малі дози алкоголю, то це зовсім не гарантує відсутність виникнення у майбутньому більш суттєвих проблем, ніж психофізичне захворювання. Ще на початку ХХ століття було виявлено феномен виродження населення. **В.К. Дмитрієв** наводить такі результати свого спостереження: "Якщо батькові для задоволення потреби в алкогольному збудженні було потрібно 1/20 відра, то його син досягав того ж результату за допомогою 1/40 відра". Дегенерація потомства призводить до того, що алкоголь починає вживатися меншими дозами, регулярно і без будь-якої причини в особистому або суспільному житті [1, с. 270].

Англійський політик і філософ **Ф. Бекон** (1561—1626) вимушений був відзначити, що "Ніякі напасті і злочини не знищують стільки народу і народного багатства, як пияцтво" [24]. Незалежно від того, яка за рівнем розумової діяльності людина вживає алкоголь, існує велика небезпека. В суспільстві все більше з'являється людей з ущербною, пригніченою мораллю, а іноді й зовсім без неї [18, с. 118]. На думку доктора **Т.І. Вяземського**, загибелі народів передують стадія повільного та прогресивного виродження. Зібрана ним статистика показує зв'язок збільшення кількості зачатих психічно хворих дітей у місяці, коли у суспільстві активніше споживався алкоголь. Потомство алкоголіків лише у 7,2 % випадків здорове [25, с. 13].

### Чи може алкоголь вбивати?

Етанол може міститись у фруктах, ліках. Природна концентрація етанолу в крові може становити 0,004 %—0,01 % [19, с. 13]. Разом з тим, надмірні дози спиртного можуть призвести до смертельного отруєння.

Різні спиртні напої містять різні концентрації етанолу. Для порівняння їх між собою застосовують поняття чистого або абсолютного алкоголю. Що таке чистий алкоголь, можна уявити таким чином. Для перетворення відра спирту в щось схоже на міцне вино необхідно його розбавити не менш ніж 12 відрами соку. Зворотній перерахунок показує, що доза в 50 г абсолютного алкоголю може бути отримана шляхом споживання 2500 г пива або 420 г вина, або 110 г горілки.

Чистий алкоголь у дозі 500 г викликає смерть людини, вага якої становить 64 кг. При надходженні такої дози спиртного температура тіла людини знижується на 3—4 °С. Смерть настає через 12—40 годин. Істотний вплив на хід алкогольного отруєння може здійснювати швидкість або сумарний час, протягом якого спиртне надходить у шлунок [18, с. 71].

Дані про обсяг смертельної дози можна перерахувати на будь-яку іншу вагу людини. Смертельні дози споживання горілки та вина у залежності від ваги людини наведені у таблиці 2. У реальних ситуаціях межа

**Таблиця 2. Смертельні дози споживання горілки та вина залежно від ваги тіла людини**

Вид алкогольної продукції	Вага людини, кг									
	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
<b>Горілка (40<sup>о</sup>, грамів)</b>	955	1042	1128	1215	1302	1389	1476	1563	1649	1736
<b>Вино (12<sup>о</sup>, грамів)</b>	3581	3906	4232	4557	4883	5208	5534	5859	6185	6510

між смертю та життям людини може бути пройдена набагато раніше. Швидше всмоктуються організмом 10 % розчини етанолу. Більш міцні напої (близько 40 %) всмоктуються повільніше, через дубильну властивість алкоголю, що змінює стан слизової оболонки шлунку [19, С. 14]. Через це людина, яка вживає вино, може сп'яніти швидше.

Для того, щоб вбити мікроорганізми всередині людини потрібні набагато більші дози. Той, хто за допомогою горілки намагається лікуватися від інфекцій — робить велику, а, можливо, й останню помилку в своєму житті. Під час епідемії висипного тифу 1897—1898 років серед київських робітників, які вживали алкоголь, захворюваність була в чотири рази вища, ніж у тих, хто дотримувався здорового образу життя [18, С. 17]. Розглядаючи дані, наведені в табл. 2, видно, що безглуздо змагатися у кількості спожитих пляшок людям різної комплекції, культурних та інших устоїв. Так само не можна примушувати насильно вживати алкоголь. У таких ситуаціях завжди переможуть закони хімії, біології та фізики.

### Де більше тверезих?

На нашу думку, цікавість досліджень боротьби з пияцтвом на рубежі XIX та XX століть обумовлюється наявністю у цей період значних трансформацій у суспільстві. Із зародженням промислового виробництва поступово знищувались застарілі стереотипи життя, формувалася нова історична формація. З розвитком капіталізму розпочався процес стрімкого збільшення міського населення, яке не вирощує, а купує овочі та фрукти. Чому люди їхали працювати у місто, можна зрозуміти з таких фактів. У своєму щоденнику **С.А. Толстая** 5 листопада 1900 року написала: “*Дивилася зі співчуттям на вічну боротьбу за існування з природом, на їхнє злодійство і розбещеність, на наше несправедливе, багате існування і вимогу працювати в дощ, холод, сльоту за 15, іноді 10 коп. в день*” [26, с. 124].

Працівник фабрики отримував 12—15 руб. на місяць, це близько 50 коп. у перерахунку на день [27, с. 8 додатку]. Аналогічні дані можна побачити і в розрахункових книжках фабричних працівників. Різниця доходів вражаюча. Разом з тим, міське життя передбачає іншу структуру витрат та інші умови харчування людини порівняно з мешканцями села.

На промислові підприємства їхали з села далеко не кращі працівники. Цьому є багато свідчень. Ще в 1885 році князь **Д.О. Хілков** (1857—1914) роздав близько 400 десятин своєї землі місцевим селянам. Цей соціальний експеримент привів їх до повного занепаду. На нашу думку, рівень освіти та особистої культури не змогли надати новим господарям землі можливості жити в достатку. Люди були не готовими до зміни способу життя та розумного розходу додаткових доходів. Особа, яка не має уявлення про перспективи свого майбутнього розвитку, приречена на бідність.

Запис у щоденнику **М.С. Сухотина** від 14 березня 1907 року розповідає: “*Заїжджав Дітеріхс до князя ..., що живе в своїх Павлівках на семи десятинах землі ... З мужиками вже мало став спілкуватися ... Землею вони тепер дуже багаті, але це призводить не до достатку, а до заздрості, злості й пияцтва. Нинішнього літа в Павлівці було 40 пожеж, причому всі вони сталися через те, що мужики підпалювали один одного. ... Якщо який мужик ішов у місто і здавав землю в оренду, то, звичайно, цю землю отримував той, хто багатий, хто міг негайно заплатити велику суму грошей.*

*На цього “багатія” неодмінно хтось та злився із заздрості й ... підпалював його. “Багач” звичайно здогадувався, хто його підпалив, і, щоб помститись, підпалював кривдника. Вражало Хілкова те, що ... мужики майже завжди на пожежу прибували п’яними”* [28, С. 195].

Одне з фундаментальних досліджень споживання алкоголю в Росії було проведено **В.К. Дмитрієвим** на початку XX століття. Для того, щоб підтвердити або спростувати гіпотезу про зв’язок матеріального достатку з пияцтвом, він використав офіційну статистику споживання горілки у 1900 році, що наведена у табл. 3 [1, С. 47].

Витрати великих господарств на споживання спиртних напоїв неможливо порівнювати із затратами малих господарств, тому що цінова категорія та якість спожитого алкоголю може відрізнитися у рази. Наведені в табл. 3 дані показують, що витрати на алкоголь зростали при відхиленні сільських господарств від історичного способу господарювання. На нашу думку, одним із негативних наслідків зміни способу життя можна вважати руйнування тисячолітньої культури харчування людей.

**Таблиця 3. Обсяги споживання горілки в Російській імперії в 1900 році**

Забезпечення землею (на 1 подвір'я)	Споживання горілки на одну особу		Витрати (руб.)
	загальна (відер 40 <sup>0</sup> горілки)	без урахування дітей (відер 40 <sup>0</sup> горілки)	
Безземельні	0,250	1,291	1,95
Ті, що мають до 5 десятин	0,175	0,695	1,01
Від 5 до 15 десятин	0,182	0,762	1,00
Від 15 до 25 десятин	0,145	0,574	0,75
Понад 25 десятин	0,264	1,137	1,56

**Таблиця 4. Обсяги виробництва хліба та споживання алкоголю на 1 особу в районі, де активно розвивалась промисловість**

Роки	Виробництво хліба (пудів)	Споживання алкоголю (відер 40 <sup>0</sup> горілки)
1894	25,4	0,58
1895	22,0	0,59
1896	22,5	0,61
1897	14,3	0,63
1898	17,8	0,63

Для спростування впливу врожайних років (збільшення доходів господарств) на збільшення споживання алкоголю **В.К. Дмитрієв** використав статистичні дані промислових районів. Обсяги виробництва протягом 1894—1898 років хліба та споживання алкоголю на одну особу в районі, де активно розвивалась промисловість наведені у табл. 4 [1, С. 228].

У додатку до результатів дослідження обсягів споживання алкоголю сільським та міським населенням РРФСР один із експертів написав, що селяни, які живуть за рахунок обробки землі, споживають мало алкоголю. Разом з тим, ті, хто має сторонні доходи від виконання інших робіт (наприклад, візництва), почали вживати більше алкоголю, ніж раніше [29, С. 53]. На нашу думку, це можна пояснити не збільшенням загального доходу людини, а зміною якості та звичних для людини режимів харчування. Той, хто займається візництвом не може мати планомірного графіку праці, відпочинку та можливості якісного й регулярного за часом харчування.

Всі наведені фактори можуть вказувати на те, що за сукупністю чинників стародавньої устої та традиції людського життя кардинально змінились. Нова культура ще не була створена. Це призвело до витрачання додаткових доходів людини не на розвиток родин та господарств, а на потрапляння в алкогольну залежність і подальшу деградацію.

Погоджуємось з думкою **П.А. Бадмаєва**, що всі галузі праці можуть існувати тільки за умови процвітання сільського господарства. В іншому випадку вони є початком руйнування розумового і фізичного розвитку людей. Тягнуть за собою загибель робітників, виродження цілої країни (наприклад, жажливі звичаї фабричних і заводських робітників на рубежі ХІХ—ХХ століть [27, С. 36].

Пролетарська революція в Росії 1917 року загострила проблеми пияцтва. На засіданні громадської організації “Культура та свобода” у квітні 1918 року **В.В. Маяковський** (1893—1930) поставив запитання присутнім: “Чи можемо ми за рік революції сказати, що народ ... почав жити краще, добріше, розумніші, чесніше?”. Відповідь була негативною. Залишились ті самі корисливість, жадібність, злість, грабежі та обмани, нові чиновники беруть хабарі не гірше колишніх, а спілкуються з людьми грубіше і нахабніше, жорстокість стає все більш огидною. Причину він бачив у тому, що стара влада споювала народ казенною отрутою, спотворила душу народу, отруїла тіло його [30, С. 7].

У 1927 році чисельність міського населення у РРФСР становила 17424,8 тис. осіб, сільського — 83154,4. Вживання алкоголю на душу міського населення складало близько 13 літрів, у сільській місцевості — 9 літрів (у 1913 році загальне вживання алкоголю на душу населення становило 8,61 літра). Реалізація казенної горілки хоча й дозволила знизити обсяги самогонваріння з 10105630 гкл у 1924 році до 6235583 гкл у 1927 році, разом з тим це ніяк не вплинуло на сутність проблеми [29, С. 7].

Вважаємо, що зв'язок частки витрат на овочі та алкоголь можна показати графічно, як це представлено на рис. 2. Видно, що людина, яка допускає постійне вживання алкоголю поступово перетворюється на алкоголіка. Можливості нормального харчування зменшуються. Зростає ризик втрати роботи. Якщо людина веде здоровий спосіб життя, то вона розвивається. Для цього в неї набагато більше можливостей.

В Україні 2014 року відбулась революція. Тимчасова окупація окремих територій, військове протистояння з незаконними збройними формуваннями на сході України загострили економічне становище українців. Безумовно, це негативно позначилось на купівельній спроможності населення. Разом з тим, кожній особі можна порадижити не економити на споживанні необхідної кількості рослинних продуктів.

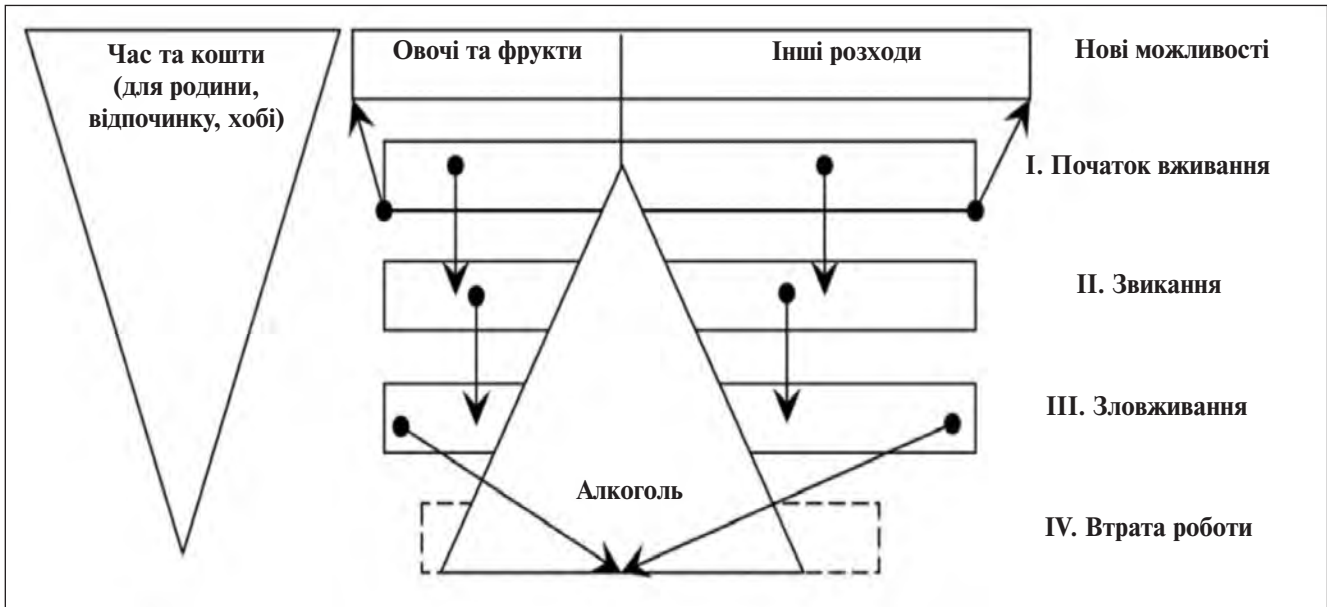


Рис. 2. Зв'язок частки витрат на овочі та алкоголь у структурі загальних доходів

### Алкоголь і релігія

У стародавньому світі були відомі лише слабоалкогольні напої — пиво та вино. Видатні особистості античності негативно ставилися до їх вживання. “Сп’яніння є добровільне божевілля” (Аристотель, 384—322 рр. до н. е.). “Пияцтво є вправа з божевілля” (Піфагор, 570—490 рр. до н. е.). “Сп’яніння є справжнє безумство, воно позбавляє людину здібностей” (Солон, 635—559 рр. до н. е.) [24]. Прототип горілки виготовив в X столітті перський лікар *ар-Разі*. В Європі горілка з’явилася в XIII столітті й до XVI століття продавалася тільки в аптеках як ліки [31]. Зважаючи на зазначене, в письмових джерелах античності або канонах найбільш поширених релігій марно шукати рекомендації щодо споживання горілки або спирту.

У Біблії відсутні конкретні рекомендації щодо заборони вживання алкоголю. Зокрема, вино використовується у деяких обрядах, виробляється та продається монастирями. Разом з тим, у священному писанні зазначено, що “Ні злодії, ні користюлюбці, ні п’яниці, ні лихослови, ні жадібні Царства Божого не упаднуть” [32, С. 101]. Від людини, яка зважить дати обітницю назорейства (служіння Богу), Біблія вимагає утриматися від вина та інших міцних напоїв [33, С. 148].

Немає однозначних рекомендацій про заборону споживання спиртних напоїв і у джерелах буддизму. Разом з тим, заслуговує на увагу таке речення: “Той, хто поміркований у їжі, сні, праці і відпочинку, може позбутися всіх ... страждань” [34, С. 308]. Крім цього, у Бхагавад-гіті Бог *Крішна* повідомляє своєму лучникові *Арджуну* ознаки відповідності їжі трьом основним властивостям. Здорова їжа зміцнює знання та відчуття щастя людини, вона січна та масляниста. Надмірно гірка, кисла, солоня, пряна, гостра і суха їжа здатна викликати нескінченні бажання і жадібність. Їжа, що зберігалася понад 3 години, несмачна,

несвіжа, протухла викликає ілюзії та призводить до нещастя [34, С. 707]. Іншими словами, від споживання алкоголю у чистому вигляді можна очікувати виникнення нескінченних бажань, жадібності, ілюзій та нещастя.

Тибетська медицина, розвиток якої розвивався під впливом філософських концепцій буддизму, надає більше інформації про вживання алкоголю. Зокрема, пиття (до якого відносяться молоко, вода, вино та інші напої) підтримує життєві процеси в організмі, а надмірне його вживання викликає розлад харчування.

Вино, що надмірно випите, спочатку викликає скромність. Потім людина перетворюється на лютого слона, що спричиняє безглузді вчинки. На останній стадії людина втрачає свідомість і потім нічого не пам’ятає. Причинами розладу харчування можуть бути невміння користуватися своїми пристрастями, відсутність дійсної доброти (під добротою розуміється гармонія фізичного та розумового розвитку) та недостатність знань. Розлади в організмі будуть прогресувати до тих пір, поки людина не позбавиться своїх вад [27, С. 124]. Зважаючи на це, будь-яка особа має свідомо та розумно ставитись до їжі та пиття, способу життя, пори року (є рекомендації вживання вина виключно у зимову та літню пору) та індивідуальних особливостей організму [27, С. 17].

Однозначно забороняє вживання спиртних напоїв Коран. Вживання алкоголю мусульманами вважається неприпустимим та гріховним: “Сатана бажає заронити серед Вас ворожнечу та ненависть вином і майсиром (азартна гра) ...” [35, С. 101].

На наш погляд, деяку терпимість щодо споживання вина окремими конфесіями можна пояснити необхідністю стародавніх технологій виробництва вина для зберігання корисних продуктів харчування між сезонами врожаю. Його не пили пляшками або відрами за один прийом.



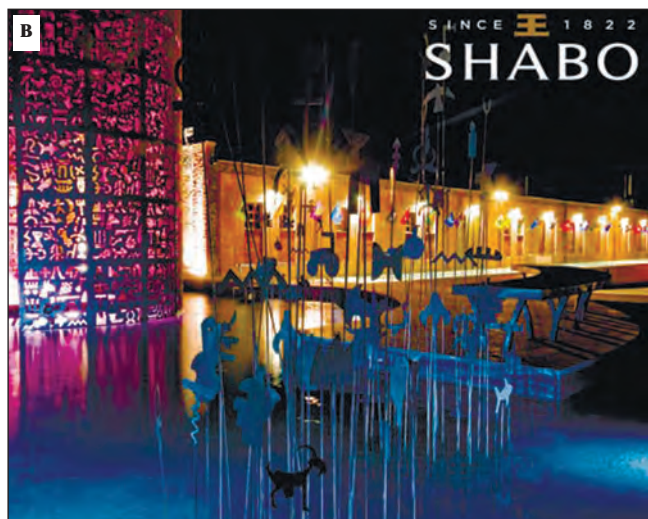


Рис. 3. Культура виробництва і споживання спиртних напоїв в Україні.

а — Цех лікєро-горілканого заводу “Nemiroff”, м. Немирів; б — дегустаційний зал “Шардоне”, м. Ужгород  
в — винно-коньячний завод “Shabo”, м. Одеса; г — винний екотуризм для відвідувачів ННЦ “Інститут виноградарства і виноробства ім. В.Є. Таїрова” НААН України “Від історії до культури споживання вина”, м. Одеса

### Література

1. Дмитриев В.К. Критические исследования о потреблении алкоголя в России; издание 1911 года под ред. Г.Н. Сорвиной. — М. : SPSL. — 2001. — 368 с.
2. Равич Р. Что надо есть, чтобы не стать алкоголиком // Физкультура и спорт. — 1989. — № 1. — С. 15—17.
3. Алкоголизм (Вопросы патогенеза, клиники и лечебно-профилактических мероприятий). — К. : Здоров'я, 1970. — 120 с.
4. Алкоголизм. Курение. Исцеляемся / Сост. Г.А. Иванов. — Донецк: ЧП “Иванов”. — 112 с.
5. Беюл Е.А., Екисенина Н.И., Парамонова Э.Г., Лукасик И.С. Овощи и плоды в питании человека. — М. : Медгиз, 1959. — 240 с.
6. Овощи — родник здоровья / Сост. В.И. Буренин. — Л. : Лениздат, 1990. — 255 с.
7. Грушевский М.С. Иллюстрированная история Украины с приложениями и дополнениями / Сост. И.И. Брояк, В.Ф. Верстюк. — Донецк : ПКФ БАО, 2011. — 768 с.
8. Джерела до української етнології: Матеріали польових досліджень / НАН України, Відділення літератури, мови та мистецтвознавства, Національний музей народної архітектури і побуту України. — К. : Задруга, 2011. — Вип. I. — 320 с.

9. Стимулирование потребления фруктов и овощей во всем мире [Электронный ресурс] / Всемирная организация здоровья. — Режим доступа: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/ru/>.
10. Рекомендації для підтримки здорового способу життя [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.un.org.ua/ua/fructs/>.
11. Потребление продуктов питания в домохозяйствах [Электронный ресурс] / Государственная служба статистики Украины. — Режим доступа: [http://ukrstat.org/operativ/operativ2007/gdv dg\\_rik/dvdg\\_r/spoj2006\\_r.htm/](http://ukrstat.org/operativ/operativ2007/gdv dg_rik/dvdg_r/spoj2006_r.htm/).
12. Сайт Державної служби статистики України [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://ukrstat.org/>.
13. Рівень споживання алкоголю в Україні зменшився [Електронний ресурс] // Обозреватель.ua від 19 січня 2012. — Режим доступу: <http://obozrevatel.com/news/39120-riven-spozshivannya-alkogolyu-v-ukraini-zmenschivsiya.htm/>.
14. Ф.А. Брокгауз, И.А. Ефрон. Энциклопедический словарь. — СПб. : тип. И. А. Ефрона, 1898. — 960 с.
15. Про норми харчування військовослужбовців Збройних Сил, інших військових формувань [Електронний ресурс] : Постанова Кабінету Міністрів України від 29.03.2002 № 426. — Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/426-2002-n/page4/>.

Межа допустимості споживання алкоголю мала визначатися людиною індивідуально за початком суб'єктивного відчуття впливу спиртного на організм. В цьому полягала і полягає сьогодні стародавня культура споживання спиртних напоїв (рис. 3). На жаль, за всю свою тисячолітню історію людство так і не навчилося достеменно встановлювати попереджувальні позначки на прямому шляху до алкоголізму.

## Висновки

Варто погодитись із мудрістю наших предків, які вважали, що всі істоти не владні над природою та вимушені поступатися своїми бажаннями перед її законами. За їхніми думками життя представлялося доцільною самодіяльністю в органічному світі та в організмі людини за рахунок активації процесів самозбереження під проявом особливої сили.

Жодна релігія на початку свого зародження не могла передбачити майбутню загрозу появи технологій виробництва міцних алкогольних напоїв. Якби біблійські канони писали сьогодні, то, скоріше за все, споживання горілки, коньяку, а можливо і менш міцних напоїв, було б віднесено до великого гріха.

Для військової людини тверезе життя — це найбільш дієвий спосіб перемогти ворога в бою та повернутися живим до своєї родини. Перемагає той, хто краще бачить, якісніше аналізує ситуацію, швидше мислить та реагує на зміни обставин навколо себе. П'яне військо завжди було легко знищити. У сучасних війнах перемагають ні нахабством, ні фізичною силою, ні сумнівною хоробрістю від сп'яніння, а розумом. Реалії ведення проти України інформаційної війни це яскраво підтверджують.

Алкоголізм має всі ознаки психологічного захворювання, що розвивається під впливом системних порушень культури харчування.

Профілактика пияцтва не може обмежуватися погрозами та заборонами. Ця проблема набагато глибша. Вона потребує комплексного врахування сукупності накопичених знань з медицини, психології, державного управління, біології, дієтології та інших галузей наук.

Розглядаючи проблематику пияцтва, як переважно психологічну, на нашу думку, тривалий час недооцінюється важливість споживання людиною необхідної кількості овочів та фруктів. Навіть поверхневий аналіз офіційних статистичних даних та окремих фактів виявляє зазначені закономірності. Для зменшення ризиків поширення алкоголізму кожна людина має переглянути свої власні можливості щодо забезпечення себе та своєї родини необхідною кількістю вітамінів та мінералів рослинного походження. Існує нагальна потреба перегляду норм забезпечення військовослужбовців свіжими овочами та фруктами. Великих витрат це не потребує.

Можна навести декілька ситуацій, що можуть суб'єктивно вплинути на зменшення обсягів споживання людиною овочів та фруктів: зміна місця та умов проживання, втрата роботи, зміна місця роботи, умов приготування або зберігання їжі, перехід на інший розпорядок дня, виникнення необхідності догляду за тяжко хворими особами.

Сумна статистика показує, що при “вдалому” збігу обставин, справжнім алкоголіком людина може стати менш ніж за рік. Зворотній шлях без сторонньої допомоги майже неможливий.

Історія людства свідчить, що набагато більше шансів жити повноцінним життям довго та щасливо у того, хто душею й тілом знаходиться у гармонії з природою. Перед тим, як спустошити келих, кожен із нас має задуматись, кому і для чого це потрібно. ■

## Література

16. Уоллок Дж. Умершие доктора не лгут. — Новосибирск [б.в.], 2010. — 20 с.

17. Толстой Л.Н. Для чего люди одурманиваются? — В книге: Л.Н. Толстой. Полное собрание сочинений. — М.: Худ.-лит., 1939. — Т. 27. — С. 269—285.

18. Углов Ф.Г. Из плена иллюзий. — М.: Молодая Гвардия, 1989. — 288 с.

19. Шабанов П.Д. Биология алкоголизма / П.Д. Шабанов, С.Ю. Калишевич. — СПб.: Лань, 1998. — 272 с.

20. Превращения алкоголя [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://alcopedia.ru/hangover/info/ transformation/>.

21. Боплан Г.Л. де. Описание Украины (пер. с фр. З.П. Борисюк). — М.: Древлехранилище, 2004. — 576 с.

22. Ураков И.Г. Алкоголь: личность и здоровье. — М.: Медицина, 1986. — 80 с.

23. Дроздов Э.С., Зенченко Е.И. Алкоголизм: 100 вопросов и ответов. — М.: Сов. Россия, 1988. — 160 с.

24. Мнения великих людей о пьянстве [Электронный ресурс]. — Режим доступа : [http://pyanstvu-net.ru/?page\\_id=98/](http://pyanstvu-net.ru/?page_id=98/).

25. Вяземский Т.И. Вырождение и алкоголизм. — М.: Типография штаба Московского округа, 1913. — 28 с.

26. Дневники Софьи Андреевны Толстой 1897 — 1909. Под ред. С.Л. Толстого. — М.: Север, 1932. — 300 с.

27. Бадмаев П.А. Основы врачебной науки тибета. Жуд-Ши. — СПб., 1903. — М.: Наука, 1991. — 256 с.

28. Толстой в последнее десятилетие своей жизни. По записям в дневнике М.С. Сухотина. — Публ. [вступ. ст. и примеч.] Л.Н. Кузиной / В книге “Лев Толстой”. — АН СССР. Ин-т мировой литературы им. А. М. Горького. — М.: Изд-во АН СССР, 1961. — Кн. 2. — С. 141—236.

29. Алкоголизм в современной деревне. — М.: ЦСУ РСФСР, 1929. — 56 с.

30. Культура и свобода. Сборник выступлений № 1. — Петроград: Сила, 1918. — 96 с.

31. Водка [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Водка/>.

32. Вічне Євангеліє. Український і російський паралельні переклади із грецької. — К.: Есфір, 2009. — 858 с.

33. Библия. Книги священного писания ветхого и нового завета. — Финляндия: [б.в.], 2000. — С. 148—149.

34. Бхагавад-гита как она есть / Пер. с санскрита и комментарий А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада. — Луцк: Фактор-Друк, 2005. — 816 с.

35. Коран / Перевод с арабского И.Ю. Крачковского. — М.: Раритет, 1990. — 528 с.