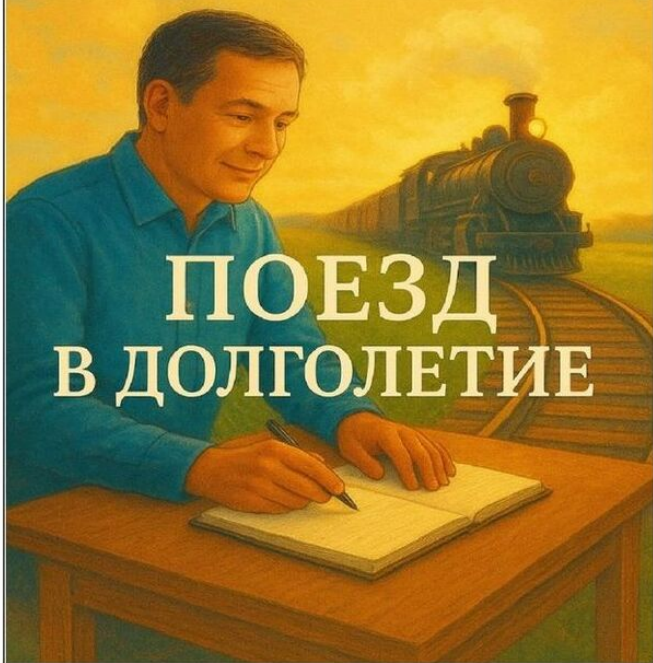


18+

АЛЕКСАНДР ПОПОВ



# ПОЕЗД В ДОЛГОЛЕТИЕ

2025



# Александр Евгеньевич Попов

## Поезд в долголетие

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72883452](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72883452)*

*ISBN 9785006873032*

### **Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Несмотря на всеобщее убеждение в том, что ни один праздник не может обходиться без спиртного, я докажу на собственном примере, что это великий обман, царящий в нашем обществе.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Глава 1. «Из-за чего весь этот „сыр-бор“?»	9
Глава 2. «Насколько мне трудно без спиртного»	13
Глава 3. «Алкоголь нас заманивает, а потом нагибает в коленно-локтевое состояние»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Поезд в долголетие

**Александр  
Евгеньевич Попов**

© Александр Евгеньевич Попов, 2026

ISBN 978-5-0068-7303-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Попов Александр**

*Несмотря на всеобщее убеждение в том, что ни один праздник не может обходиться без спиртного, я докажу на собственном примере, что это великий обман, царящий в нашем обществе.*



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Хочу поделиться с Читателем о том, как мне пришлось бросить употреблять алкогольные напитки и что из этого вышло. Может, мой опыт поможет кому-нибудь задуматься и не укорачивать свою жизнь своими же руками.

Думаю, что в печатном виде лучше донести до Читателя мои выводы.

**Во-первых**, когда читаешь, то ярче образы, возникающие в твоей голове, чем рассказ в онлайн-видеохостинге.

**Во-вторых**, я пожилой человек, и в интернете таких мало. В основном в интернете ролики о судьбах людей, которые бросили употреблять спиртные напитки, потому что они оказались на краю бездны. У них из-за алкоголизма потеряна работа, семья, и вся жизнь под откос. Они с огромным трудом справились с алкогольной зависимостью и строят новую жизнь.

В своём повествовании я обращаюсь к абсолютному большинству людей, к которым и я принадлежу, не имеющих алкогольной зависимости.

Просто наша жизнь так устроена, что без выпивки нет радостных мероприятий и отдыха, где бы ты ни находился.

Пишу эти строки в отпуске на море. Народ гуляет, а мне нельзя даже пивка выпить, далее расскажу почему.

Выводы будут в конце моего повествования, но главное,

что я понял, это то, что у нас есть два пути:

– Проводить на протяжении своей жизни весело время со спиртным и загнуться, кому как «воля божья распорядится».

– Прожить гораздо дольше и здоровее.

И только сейчас мне, старому дураку, дошло, что нас не воспитывали трезвому образу жизни. Разве что спортсменов перед соревнованиями, и то потом надо обмыть победу или поражение. Я всегда удивлялся, почему деревенька в нашей глубинке разительно отличается от европейской, мой неутешительный вывод сделаю в 9-й главе.

В этом повествовании я и хочу разобраться, будет ли жизнь человека полноценной, если бросить употреблять алкоголь гораздо раньше, чем прозвенит колокол его судьбы.

Скажу честно, мне поначалу было трудно обходиться без спиртного, потому что вся жизнь проходила в дружбе с ним. Нет, не физиологическая зависимость, к которой приходит каждый алкоголик. А, если можно так выразиться, душевная потребность в ста граммах по случаю.

Я был обычным выпивающим по хорошему случаю и всегда мог контролировать количество выпитого. Кстати, в этом отличие нас, умеренно пьющих, от алкоголика. Нет, не в том, что алкоголик грязный и где-то валяется, это уже последняя стадия. А в том, что алкоголик не может остановиться, не может сказать себе: хватит пить, я в норме (см. 4-ю главу).

Первый удар алкоголя берёт на себя печень, потом этанол

поражает все клетки. И не важно, какой орган первый откажет, важно то, что это обязательно случится.

Но **парадокс** в том, что разговор о здоровье не очень сильно работает в плане пропаганды трезвого образа жизни. К примеру, у человека от алкоголя заболела печень. Он пару месяцев попил таблетки и вроде полегчало, и он дальше продолжает употреблять спиртное.

Откуда эта **непонятная зависимость от алкоголя**, от чего человек не может отказаться от возлияний даже под страхом потери печени, я разбор делаю в 10-й главе.

Лечить вирус нужно антибиотиком, а чем лечить тягу к алкашке -это вопрос для обсуждения.

О себе я ещё расскажу. Главное, хочу постараться доходчиво объяснить, что без алкоголя интересней жить, как бы пафосно это ни звучало. И в конце моего рассказа сделаю определённые выводы на эту тему.

*«Я успел прыгнуть на подножку последнего вагона  
уходящего поезда под названием «ЖИЗНЬ»*

# Глава 1. «Из-за чего весь этот „сыр-бор“?»

Мне 60 с большим довеском, и у меня большой опыт употребления всего того, что имеет градус.

Мы не считаем себя пьяницами, когда употребляем что-нибудь алкогольное в конце рабочей недели, в пятницу или в выходные, на праздники.

Человеку природа дала большой запас здоровья, это я к тому, что не ограничивал себя на протяжении более сорока лет в выборе спиртного (не буду перечислять все виды алкогольной продукции, начиная с пивка и заканчивая чистым спиртом, всё шло в ход, потому что уважаю то, что они со мной делают).

Хотя у меня, ближе к 45 годам, и проявлялись всякие болячки (панкреатит, холецистит и т. д. и т. п.), но как без того, чтобы не отдохнуть с кружечкой или рюмкой. Нет, с катушек вроде не слетал, всегда знал норму, и люди от меня не отворачивались из-за слова или выходки «по пьяни», то есть никогда не был «обезьяной без тормозов».

Морщился от алкашей и бомжей. Не приветствую тех, кто после выпитого теряет контроль над собой и на утро ничего не помнит, таких в компанию не приглашаю. В общем, считаю себя обычным умеренно пьющим мужчиной.

Честно говоря, это наша традиция: выпить с друзьями, с коллегами, просто на «морозце», на праздник, или на именинах; а с близкими или роднёй вообще «святое дело». Не зря говорится «шашлычок под коньячок» или «пивасик под рыбасик».

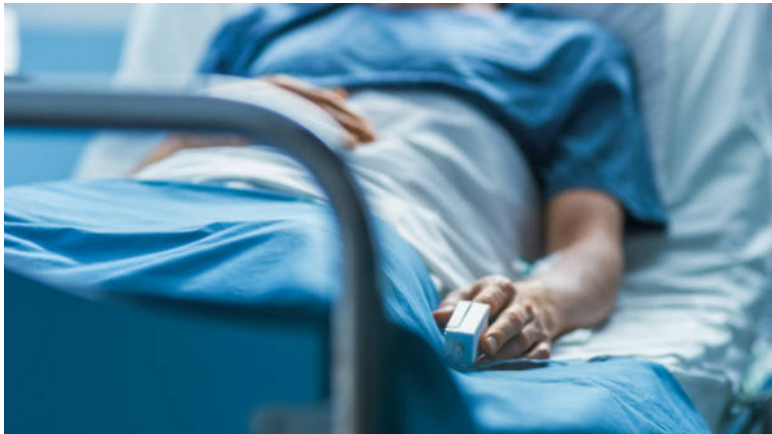
Я сам, когда что-нибудь заболело в теле (особенно с возрастом) сколько раз задумывался о прекращении употребления спиртного. Единственное, что удалось, – это сократить раза в два объём потребляемого, т. е. «умеренно квасил». Старался не опохмеляться, разве что только на 1 января, так как говорят: «опохмелился – приоткрыл крышку своего гроба».

Это умеренное питье незаметно привело меня к излишнему весу и куче болячек, не меньше 10. Не хочу все болезни перечислять.

**И вот в одно прекрасное утро праздник закончился.**

Здравствуй, скорая помощь!

В больнице поставили диагноз – «**трепетание предсердий**», это когда пульс вдвое, втрое чаще обычного.



Более двух месяцев на куче таблеток. Не буду описывать все страдания. Один амиодарон так действовал, что с трудом дышал и с трудом поднимался по лестнице.

Это такая «жесть», когда ночью раз сто только начинаешь засыпать, и тут же ощущаешь нехватку воздуха и открываешь рот, словно задыхающийся карась, выловленный из пруда.

«Слава богу!» А ему я в церкви помолился (да как не молиться, когда сердце выскакивает из груди, ни спать, ни жить не возможно), у меня ритм сердца пришёл в норму.

И сейчас, если мне кто предложит пусть самый дорогой вискарь, ему отвечу, что свободно дышать воздухом в сто раз, нет, в миллион раз лучше.

*«И куда это по утрам делось чувство вины?!»*

## **Глава 2. «Насколько мне трудно без спиртного»**

С одной стороны, когда не употребляешь, на следующее утро хорошо себя чувствуешь. С другой стороны, ведь хочется себя расслабить и развеселить здесь и сейчас, не задумываясь о последствиях.

Вот и сейчас столько соблазнов. На Новый Год это прямо установка, что надо под обилие вкусной еды от души употребить спиртное, а если на столе нет шампанского, то Новый Год не наступит.

Или я приглашён на юбилей к родственнику. Все гости после двух – трёх тостов уже «навеселе», расслаблены, без стеснения танцуют и смеются, а тебе как-то «не в кайф».



Но надо тоже заставлять себя всё время улыбаться, чтобы не выглядеть странным. Потом успокаивает мысль, что лучше быть для всех странным, чем оказаться опять под капельницей на больничной койке.

*Кстати, когда у меня алкогольная привычка пропала, я за столом уже не был странным, и улыбался, и веселился как все!*

У меня возникла задача: как свою жизнь без расслабляющего зелья сделать полноценной?! Как не податься искушению, когда приходишь в алкомаркет и из этого большого разнообразия нарядных бутылок выбираешь что-нибудь особенное и живешь предвкушением предстоящего кайфа, ко-

гда употребишь под хорошую закуску? И эти чувства и мысли, когда не употребляешь, эта провокация из большого разнообразия нарядных бутылок преследуют тебя не один месяц.

А может, временами понемногу выпивать, так сказать, по важным случаям: на корпоративе, свадьбе, поминках и т. д. и т. п.? Одним словом, не ущемлять себя навсегда лишением удовольствия расслабиться и быстро повеселеть.

Но это самообман, не зря считается, что безвредных доз не бывает. И, как говорится, «чуть-чуть беременным нельзя быть». Надо бросать употреблять алкоголь полностью. Но чтобы не пить алкоголь совсем, нужна не малая дюжина силы воли.

А у меня же другая «ипостась»: у меня СТРАХ, что возобновится кардиоболь, ведь и так сердце под изношено. Поэтому я смирился с тем, что не буду больше пить спиртного, а буду стараться и надеяться, что жизнь пойдёт по-новому.

Я читал, что у непьющего человека жизнь раскрывается в других красках. Об этом пишут много в интернете. Конечно, всему там верить нельзя, но ведь есть и зрелые, и правдивые суждения, и истории.

К примеру, я лет двадцать назад вычитал о пользе упражнений для глаз, и, поверив в это, стал регулярно и понемногу их тренировать. И как я говорил, мне более 60, но я не ношу очки «от слова совсем».

Пить редко и пару рюмочек – это, не про меня. Всё равно при походе в супермаркет, особенно в пятницу, с интересом будешь изучать выставку алкогольной продукции, возьмешь бутылочку на всякий случай, а пригубишь в тот же вечер, ну, может, за два вечера, и так будет продолжаться до гробовой доски. Ведь это уже часть твоей жизни, что я себя буду ущемлять, когда и так жизнь не сахар.

Кстати, так думает большинство курильщиков. Сотни раз бросаешь курить, а потом по одной сигаретке «стреляешь», потом покупаешь уже пачку. И физиологической потребности сильной нет, но как это – взять себя и ограничить в получении удовольствия от смакования эксклюзивной сигаретки?

Алкоголь стимулирует выброс нейромедиаторов (о них много описано в интернете), которые вызывают ощущение радости и эйфории, снижают активность нервных клеток, что приводит к расслаблению, снижению тревожности и чувству спокойствия, замедляет передачу сигналов в мозге, что приводит к более раскованному поведению и ощущению свободы.

И плевать, что в то же время алкоголь просто-напросто повреждает мозг. Читал, что 100 гр. водки убивает 8000 мозговых клеток, 2 бутылки пива – 6500. Как моющее средство «Feggi» смывает жир со сковородки, так и алкоголь вымывает из мозга липиды, играющие ключевую роль в структуре и функционировании мозга, который на 60% состоит из жи-

ров. Ты понемногу тупеешь. Это нам надо?

Кстати, год стабильной ремиссии – и мозг восстанавливается!

А вот в отличие от других органов человеческого тела, сердце располагает очень ограниченными возможностями к самовосстановлению. Клетки сердечной мышцы делятся с интенсивностью в 0,5% в год, чего совершенно недостаточно для восстановления какого-либо серьёзного повреждения.

Вот если человек совсем не употребляет алкоголь, то, по последним данным, работоспособность здорового сердца может сохраняться не менее 150 лет!

Мы привыкли, что алкоголь поднимает настроение, но это кратковременно, а так он – депрессант.

Это такая же глупость, как то, что неплохо посидеть в тюрьме в Таиланде, ведь там классная погода, что можно понемногу пить алкоголь для снятия стресса. Этот депрессант даёт плюсов на 10 копеек, а минусов на 100. Когда раз за разом снимаешь стресс алкоголем, нарушается психика.

Да и проблему, которая вдруг у тебя нарисовалась, алкоголем ты не снимаешь. Ты о ней просто забываешь, а завтра она проявится снова.

Ложь, что вино для веселья – это первая стадия наркоза: возбуждение, но потом приходят разбитость и апатия. И в выходные дни приём спиртного не снимает усталость, накопленную за рабочую неделю, а её накапливает. Как до-

казательство этому: «Понедельник – день тяжёлый», так как нервная система никакого отдыха не получила.

**А вот если бы в выходной на лыжах или по грибы пойти в лес!**

Лучше, конечно, бросить пить. И когда у тебя спросят: «Ну и как ты, Санёк, расслабляешься?» Ответишь: «Да я и не напрягаюсь!»

Меня может кто-нибудь упрекнуть: «Тебе-то болезнь помогла перестать употреблять спиртное, а как нам, здоровым, быть, ведь всё наше веселье всегда и везде связано с бухлом? Так жили наши родители и так уже ведут себя наши дети, становясь взрослыми».

Ответ таков: в моём пенсионном возрасте совсем отказаться от спиртного чертовски трудно. Но, когда ты ещё деятелен и молод, решиться на это гораздо проще. Тебя окрылит цель, что ты в жизни много чего полезного сможешь сделать и сэкономишь своё здоровье.

Как **КОЩУСТВЕННО** звучит в выпивающей компании навязший на зубах тост – клише: **«Главное, что я тебе желаю, – здоровье!»**

И тут же все дружно чокнулись и выпили разбавленного (зависит от градуса) яда под названием алкоголь.

*«Пьющий спиртное – не свободный человек, потому что без выпивки ему скучно, он не знает, как ещё себя можно занять в выходной день.»*

*А это РАБСТВО!»*

## **Глава 3. «Алкоголь нас заманивает, а потом нагибает в коленно-локтевое состояние»**

Всем понятно, почему нас алкоголь манит. Две – три рюмки и ты на «седьмом небе». Какое ещё действие может сравниться с быстротой получения человеком удовольствия и расслабления, как не при распитии спиртных напитков? Ещё и не выпил, а предвкушение того, что тебе скоро будет хорошо, уже радует.

Мы хотим, чтобы было радостно здесь и сейчас, и забываем то, что получить радость можно и по-другому, правда, для этого надо потрудиться, а человек по натуре ленив. И только осознание последствий может как-то помочь избавиться от этой зависимости.

Когда-то прочитал, что этиловый спирт (этанол) не относится к типичным эйфоретикам. Этанол – это депрессант, который тормозит кору нашего головного мозга. Его действие смешанное: и стимулирующее, и угнетающее.

### **ВНИМАНИЕ!!!!**

Всё остальное – это **внушённая радость**, неоднократно годами отрепетированная за столом, чтобы повеселиться, надо получить это состояние опьянения.

Вот почему отвыкание от алкоголя может занять по времени целый **ГОД**. Надо же отучиться радоваться под рюмку.

Нет физиологической зависимости от спиртного (если это не *абстинентный синдром*).

Есть мозговая зависимость, так как алкоголь встроен в нашу среду. Он общедоступен и поэтизирован: *«И пошла по жилам чарочка!»*

Нашим деткам проще. Посмотрите на мир глазами детей. Им, чтобы повеселиться, не нужен алкоголь. У них **живая радость**. А потом, по мере взросления, им внушают, что без алкоголя праздник невозможен.

Становясь взрослым, родители могут тебя поругать за курение, а рюмку на празднике сами нальют.

Для нас «тёмный лес»:

*А в чём зависимость?*

*А как веселиться без бухла?*

*Кроме алкоголя, как ещё поднять настроение? Кроме алкоголя, что я могу? А выпил – и весь мир тебе мил.*

*Как это бросить пить, ведь будет скучно жить!*

В итоге пьющему всё даётся легко: и веселье, и расслабление. Со временем у него интерес к жизни без выпивки теряется. Ему не интересно и скучно на трезвую, так как для получения удовольствия надо что-то делать. Работа – понятное дело, нужно как-то прокормиться. А саморазвитие, нужное и полезное занятие, в конце концов, семейные радости перевешивает алкоголь.

Кстати, после отказа от алкоголя:

*Если не заняться делом, то трезвость покажется адом.*

*Самый сложный вопрос после отказа – что делать с кучей свободного времени.*

Предупреждение: «Если круг интересов со временем сильно сузился, то пора бросать бухать, а то впереди алкогольная дебилность!»

У нас на подкорке записано, что только с алкоголем может быть полноценный отдых. Правда, назавтра, мучаясь с похмелья, ты думаешь не так.

А как красиво смотрится бокал вина в руках на выходных в кафе или в отпуске на море! Это же везде в нашей культуре процветает, повсюду «льётся» красивая реклама культурного питья.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.