

Трезвость - норма жизни!



Содержание

1. Что такое алкоголь?
2. Механизм действия алкоголя.
3. Генетические изменения и наследственность.
4. Горькая правда о пиве.
5. Демография России – русский крест.
6. Телегония и аборты.
7. Алкоголь + табак.
8. План Даллеса.
9. Алкогольные мифы.
10. Трезвые знаменитости.

Что такое алкоголь?



Этиловый спирт —
легко воспламеняющаяся,
бесцветная жидкость с
характерным запахом,

относится к
сильнодействующим
наркотикам,
вызывающим сначала
возбуждение, а затем
паралич нервной
системы.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ СОЮЗА ССР

—
СПИРТ ЭТИЛОВЫЙ
РЕКТИФИКОВАННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ГОСТ 18300–72

Издание официальное
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СТАНДАРТОВ
СССР
Москва

—
Утвержден и введен в действие
Постановлением Государственного комитета
стандартов Совета Министров СССР от
26.12.1972 № 2329

—
5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ
5.1 **Этиловый спирт** — легко
воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с
характерным запахом, относится к
сильнодействующим наркотикам,
вызывающим сначала возбуждение, а затем
паралич нервной системы.

1982 год:

Этиловый спирт — легко
воспламеняющаяся, бесцветная
жидкость с характерным запахом,
относится к сильнодействующим
наркотикам.

ГОСТ 18300

1993 год:

Этиловый спирт — легко
воспламеняющаяся, бесцветная
жидкость с характерным запахом.

ГОСТ 5964

Употреблению алкоголя в значительной мере способствуют СМИ



Сколько пива можете выпить за день?

Букин: Пиво либо есть, либо его нет. Обычно его сразу нет.

Логинов: Нисколько, пива почти не пью.



Не имеет значения
какого качества
глотать
АЛКОГОЛЬ.

ОН ВСЕГДА
СОДЕРЖИТ

**ЭТИЛОВЫЙ
СПИРТ**

Знаешь, что это такое?



**ТРЕЗВАЯ
ЖИЗНЬ**



ШАМПАНСКОЕ



ВИНО



ПИВО



**ВОДКА,
КОНЬЯК**



СПИРТ



СМЕРТЬ

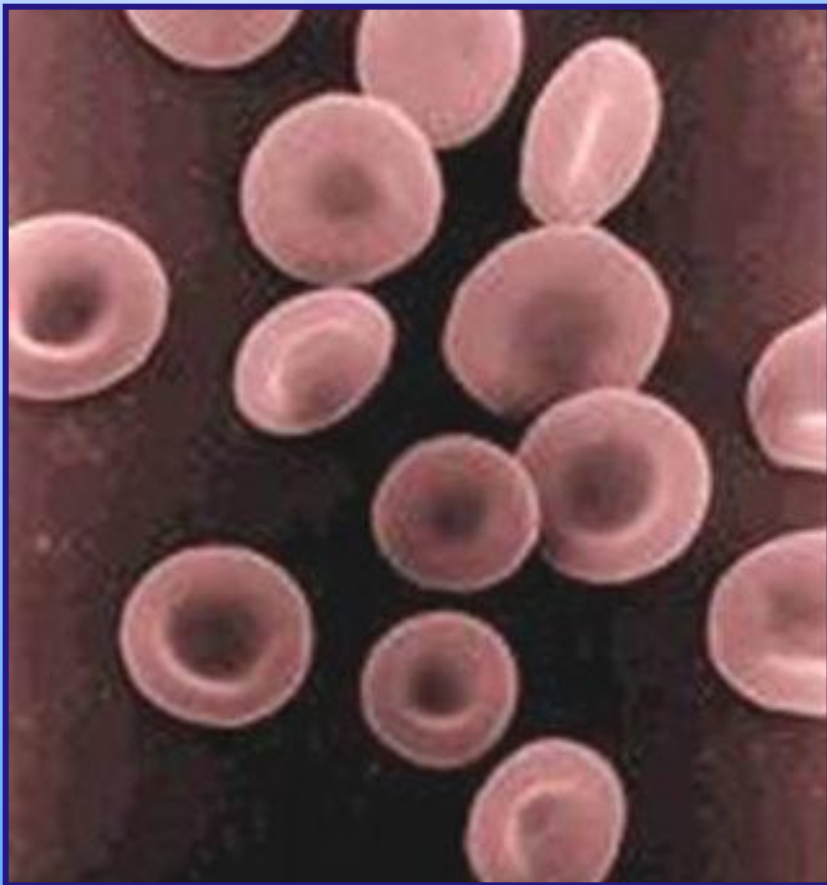
**Спускание
в алкогольно-
наркотическую
пропасть**

**"Лёгкие"
алкогольные
изделия —
первые ступени
для скатывания
к алкоголизму.**

t

Если человек одновременно принимает более **8 грамм этилового спирта на 1 кг веса, то он от этого яда умирает.** Например, если человек весом 70 кг примет 560 грамм чистого спирта сразу, то его этот спирт убьёт.



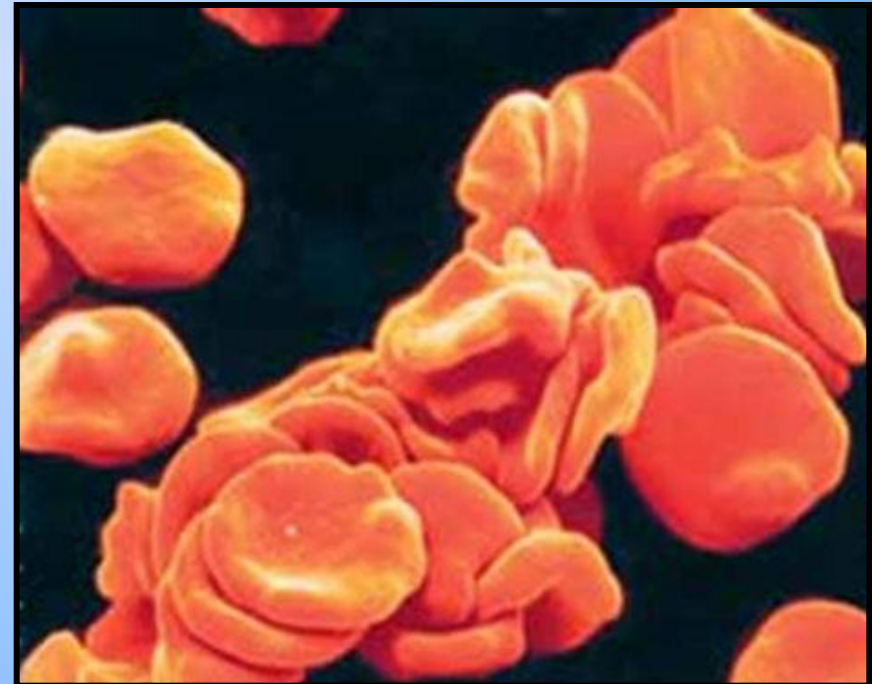


Эритроциты – красные
кровяные тельца крови.

Основная функция эритроцитов
– перенос кислорода из лёгких
к тканям тела и углекислого
газа в обратном направлении.

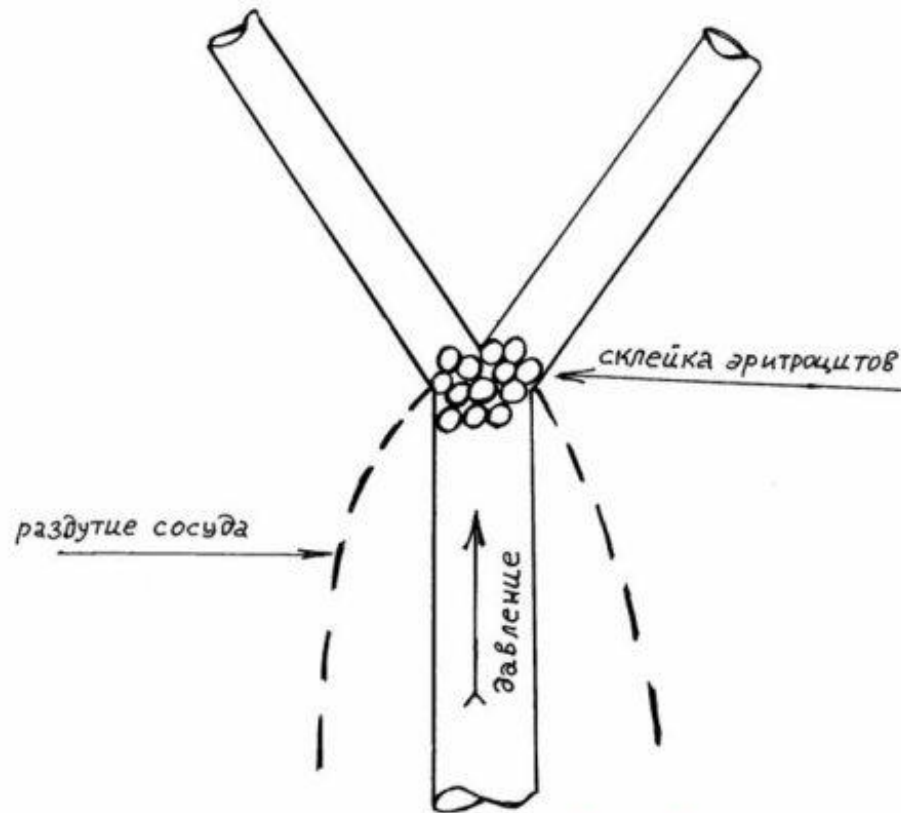
А так выглядит ТРОМБ

– сгусток из слипшихся
эритроцитов



Тромб подходит к разветвлению
сосуда и закупоривает его.

Сосуд
раздувается
и лопается.

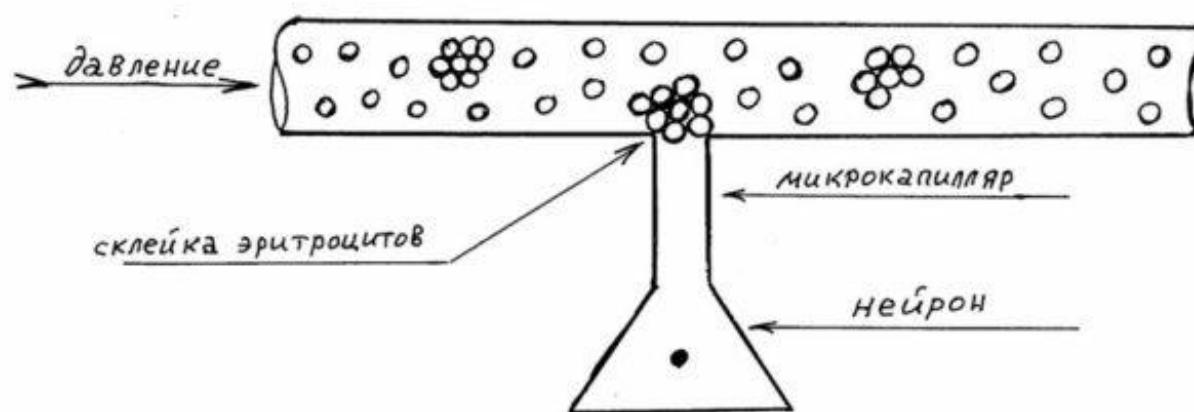


ЗАКУПОРКА СОСУДА СКЛЕЙКОЙ ЭРИТРОЦИТОВ

Когда к основанию микрокапилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, то она его закупоривает.

Кислород прекращает поступать к клеткам головного мозга, начинается кислородное голодание мозга.

Проходит 7 — 9 минут и очередная мозговая клетка нейрона человека безвозвратно и навсегда погибает.



ЗАКУПОРКА МИКРОКАПИЛЛЯРА СКЛЕЙКОЙ ЭРИТРОЦИТОВ

- У одних в первую очередь нарушается затылочная часть мозга — **вестибулярный аппарат**.
- У вторых в первую очередь разрушается **“нравственный” центр**.
- У третьих в первую очередь разрушается **память**.

**После 100
грамм водки
навсегда
отмирают не
менее 8 тысяч
половых
клеток и**



Чтобы
почувствовать
удовольствие от
выпитого, надо
обязательно
вызвать тромбоз
сосудов.

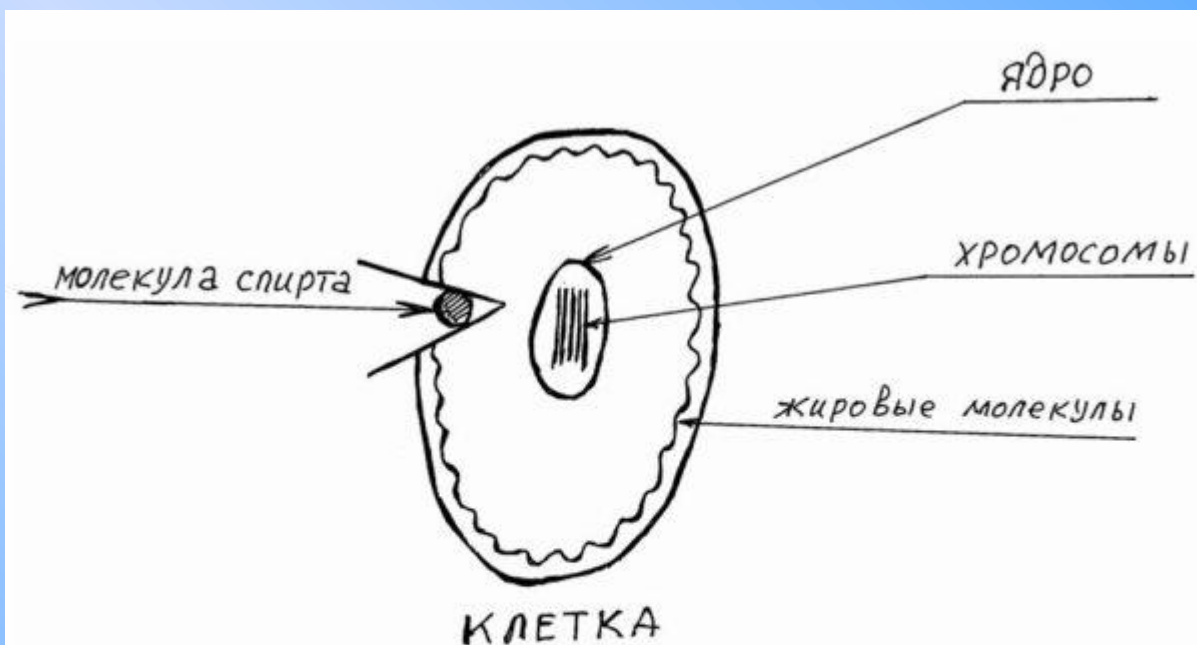


А тромбоз сосудов — это всегда
отмирание каких-то клеток!

**БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ
НЕТ.**

Молекула спирта подходит к молекуле жира, взаимодействует с ней и вышибает оболочку клетки. **Клетка повреждена.**

Именно в результате этого алкогольного повреждения клетки, внутрь её может попасть всё, что угодно: «плохая экология», химия, шлаки.



**СХЕМА ВОЗДЕЙСТВИЯ СПИРТА
НА ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ КЛЕТКУ**

После приёма так
называемых
«умеренных» доз, то
есть 25-40 гр. алкоголя,
высшие функции мозга
восстанавливаются
только на 12-20 день.



Что такое алкогольный геноцид?

АЛКОГОЛЬНЫЙ ГЕНОЦИД - это оружие, направленное на подрыв нашего генофонда, ослабление и уничтожение нашей Родины, причём за наши собственные деньги.





Я хочу чтобы
мама и папа
были
трезвые

Наследственность

Об отрицательном влиянии вина на потомство известно с древности. Задолго до наших дней было отмечено, что у пьющих людей чаще бывают

мертворождённые дети и выкидыши.

Если же ребёнок родился живым, то он **отстаёт в развитии и растёт умственно неполноценным.**

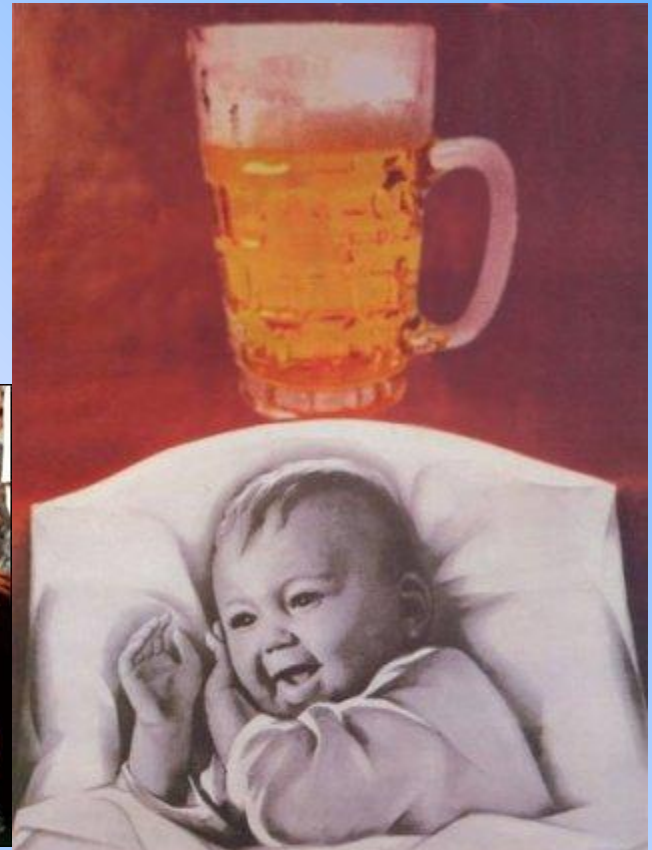
Действие алкоголя на этапе внутриутробного развития приводит к недоразвитию плода или отдельных его органов (уродства), повышенной смертности новорождённых.



*«Муж пьёт — полдома горит,
жена пьёт — весь дом горит».*

Но как себя чувствует мать, зная, что её
ребенок родился неполноценным по её
вине?

**Мать после этого
ВСЮ ЖИЗНЬ
мучается.**



Так, у одной женщины (вовсе не безнадежной алкоголички) родился ребенок с тяжёлым психическим расстройством.



Врачи выяснили причину: на протяжении всей беременности будущая мать пила коктейли, в которых содержался алкоголь.



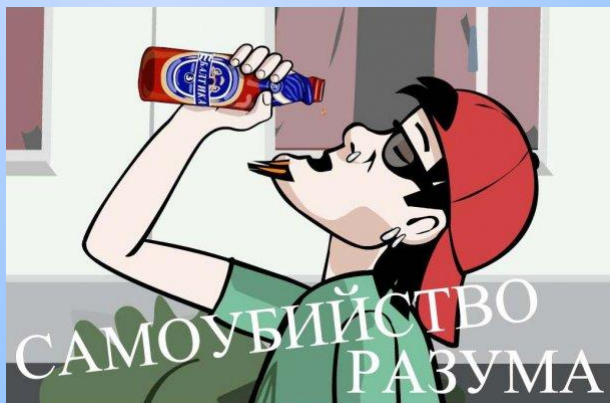
Всего несколько граммов алкоголя, растворённого в тонизирующем напитке — и тяжёлые психические расстройства у малыша, который будет обречён до конца жизни!



Женщине нельзя пить ни
грамма спиртного.
Исключений быть не должно!



Женщина, готовящаяся стать матерью, не может не знать, что в начале своего развития плод не имеет самостоятельного кровообращения и что при приёме любых доз алкоголя концентрация его в крови матери и плода одинакова.



Алкоголизм не наследуется, и борьба с ним зависит от воли и поведения пьющего человека.

У здорового ребёнка не может быть влечения к спиртному.



Напротив, **вкус и запах алкоголя вызывают у ребёнка отвращение.** К употреблению алкогольных напитков детей толкает любопытство. Бывают даже трагические случаи смертельного отравления детей спиртным.

Последствия употребления алкоголя:

- Алкоголь вызывает мутации, вследствие чего повреждённые им гены передаются потомству, разрушая потенциал здоровья и личностного развития последующих поколений;
- Помимо мутаций алкоголь способен вызывать сбои в отработке безошибочных самих по себе генетических программ как в организме самого пьющего, так и в процессе формирования плода в организме пьющей матери.



Главный санитарный врач РФ
Геннадий Онищенко говорит:

*"Не СПИД, не туберкулез погубят
Россию, а пивной алкоголизм среди
юного поколения".*



Настойчивая реклама пива уже сделала его национальным «напитком» славянских народов. Стереотип, будто бы пиво — это безобидный «напиток» делает своё дело — людей, пристрастившихся к пиву становится всё больше.



легальный
НАРКОТИК

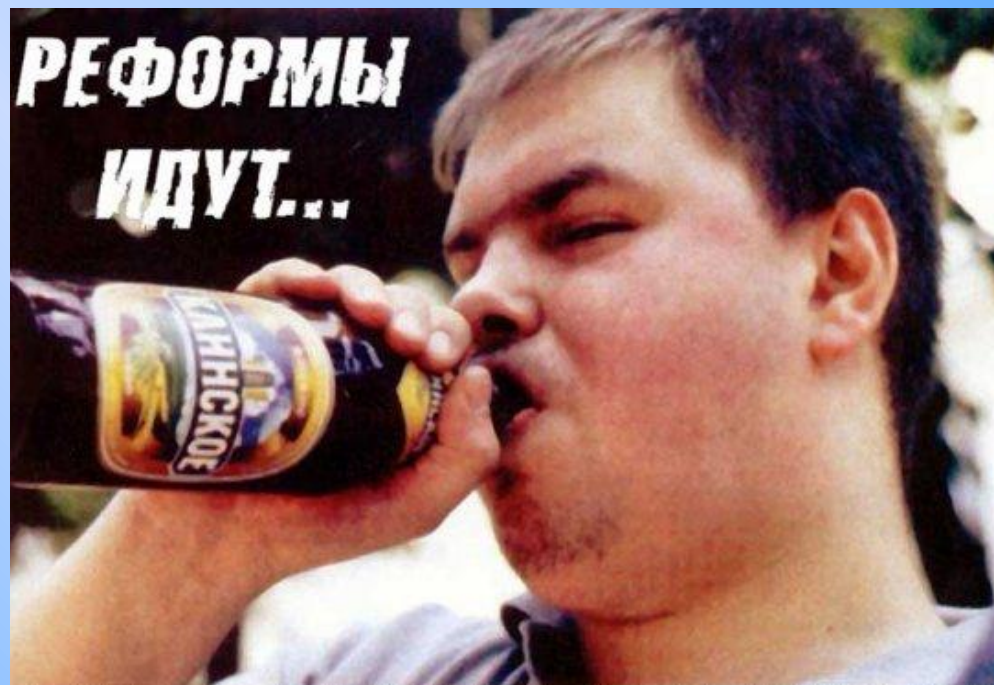


ДРУГ МОЛОДЁЖИ

www.tvereza.info

Когда мужчина начинает употреблять пиво, у него в организме начинают накапливаться очень много гормонов, похожих на женский гормон прогестерон.

У него смещается гормональное равновесие, и он начинает обрюзгивать (отекает, оплывает лицом, телом, толстеть), начинает биологически из мужчины потихоньку **превращаться в женщину** — по характерным признакам.

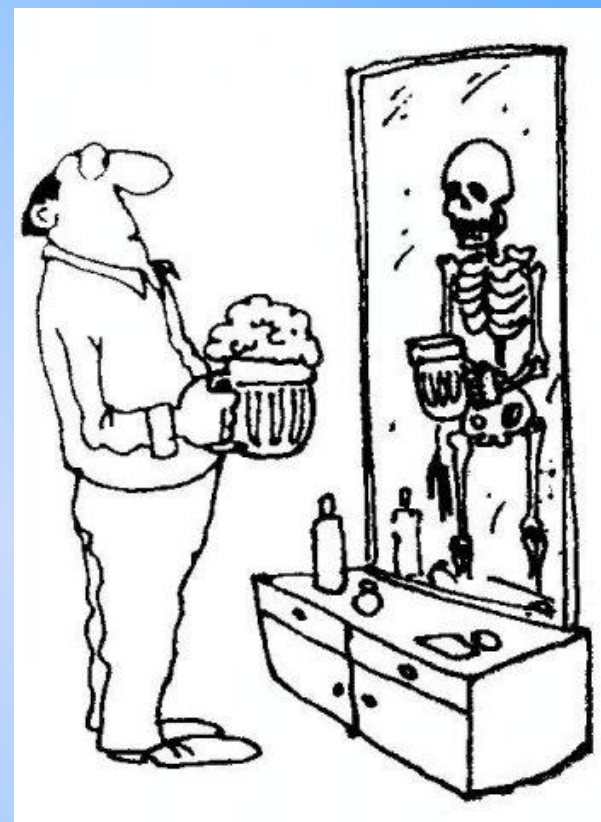


У женщин, употребляющих пиво, происходит процесс гормонизации организма в сторону маскулинизации — появления у особей женского пола мужских вторичных половых признаков

(появление усов и бороды у женщин, постепенное упразднение женственности, заметное в изменении внешнего образа).



Неизбежный спутник употребления пива — избыточный вес. Ведь в зависимости от сорта пиво содержит от 4 до 10% углеводов. Пивное брюшко «не от пива, а для пива» появляется у любителей пенного «напитка» неспроста. Вслед за этим в организме нарушается обмен веществ, страдает печень. Перестав справляться со своими барьерными функциями, она пропускает алкоголь в кровь, что оказывает пагубное воздействие на сердечно-сосудистую систему и почки...



Демографическая катастрофа

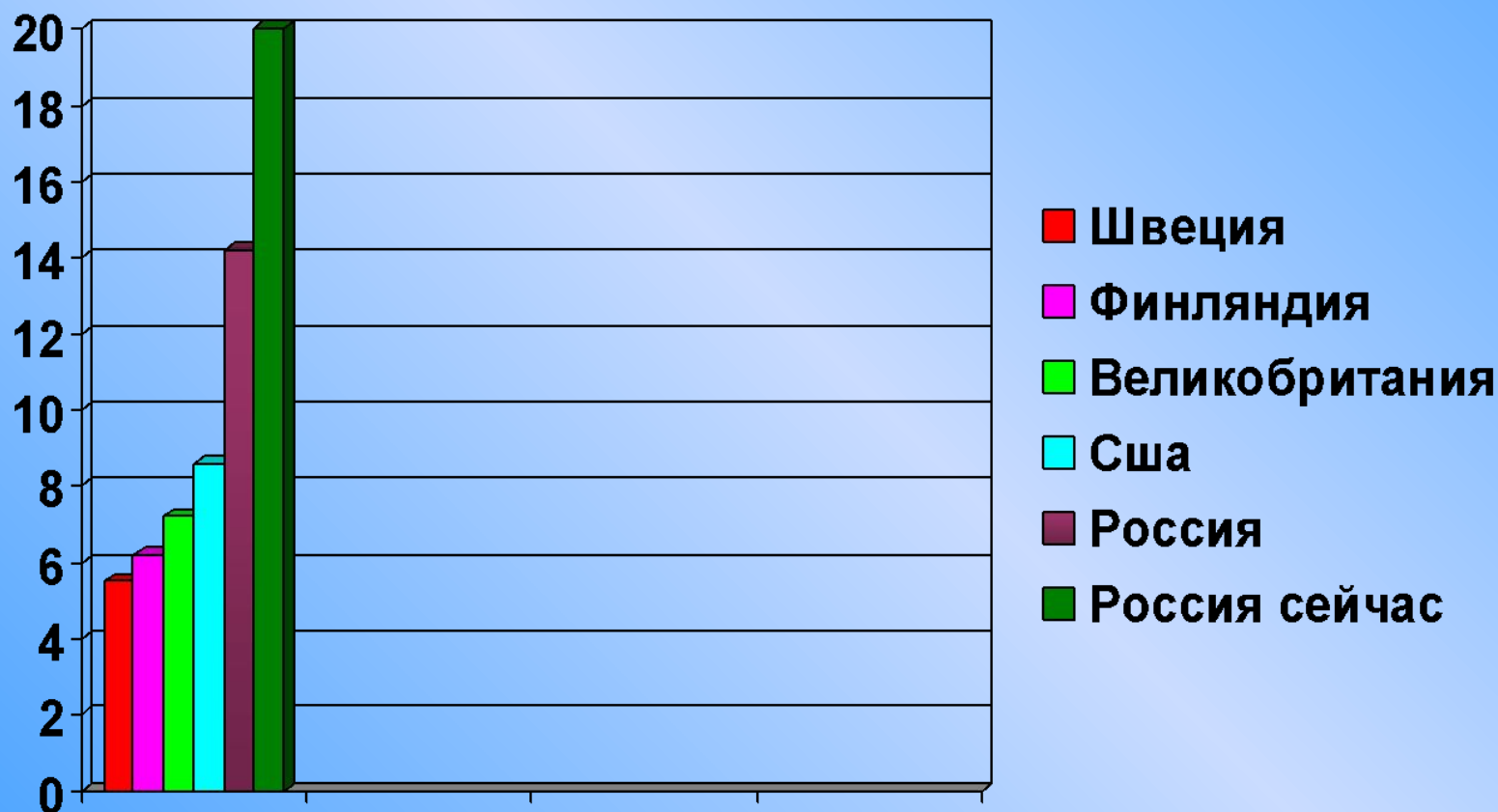
Потребление алкоголя в России и СССР на душу населения



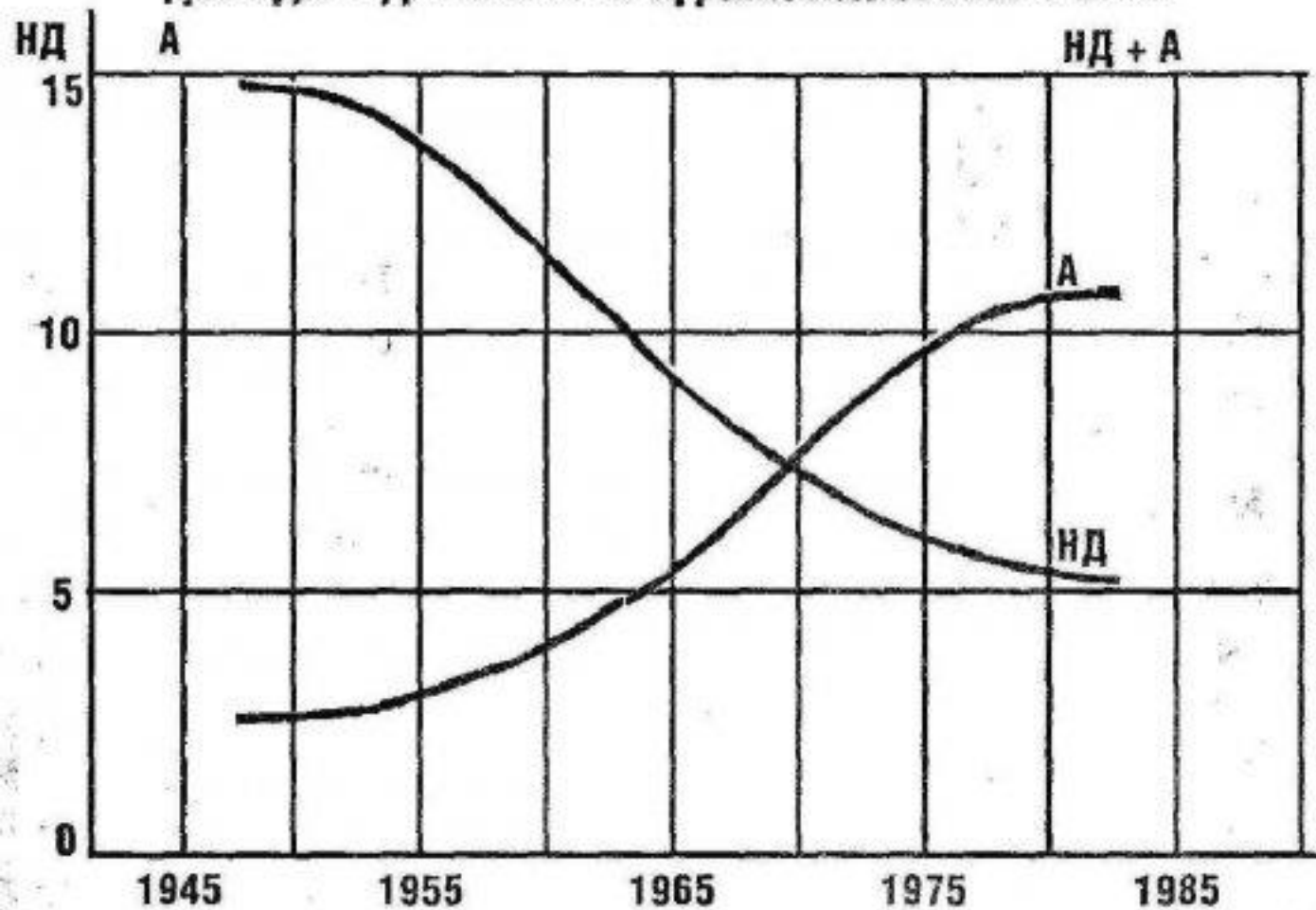
При 8 литрах на человека в год – генофонд народа под угрозой вырождения.

Потребление алкогольного яда в России – 25 литров на человека в год.

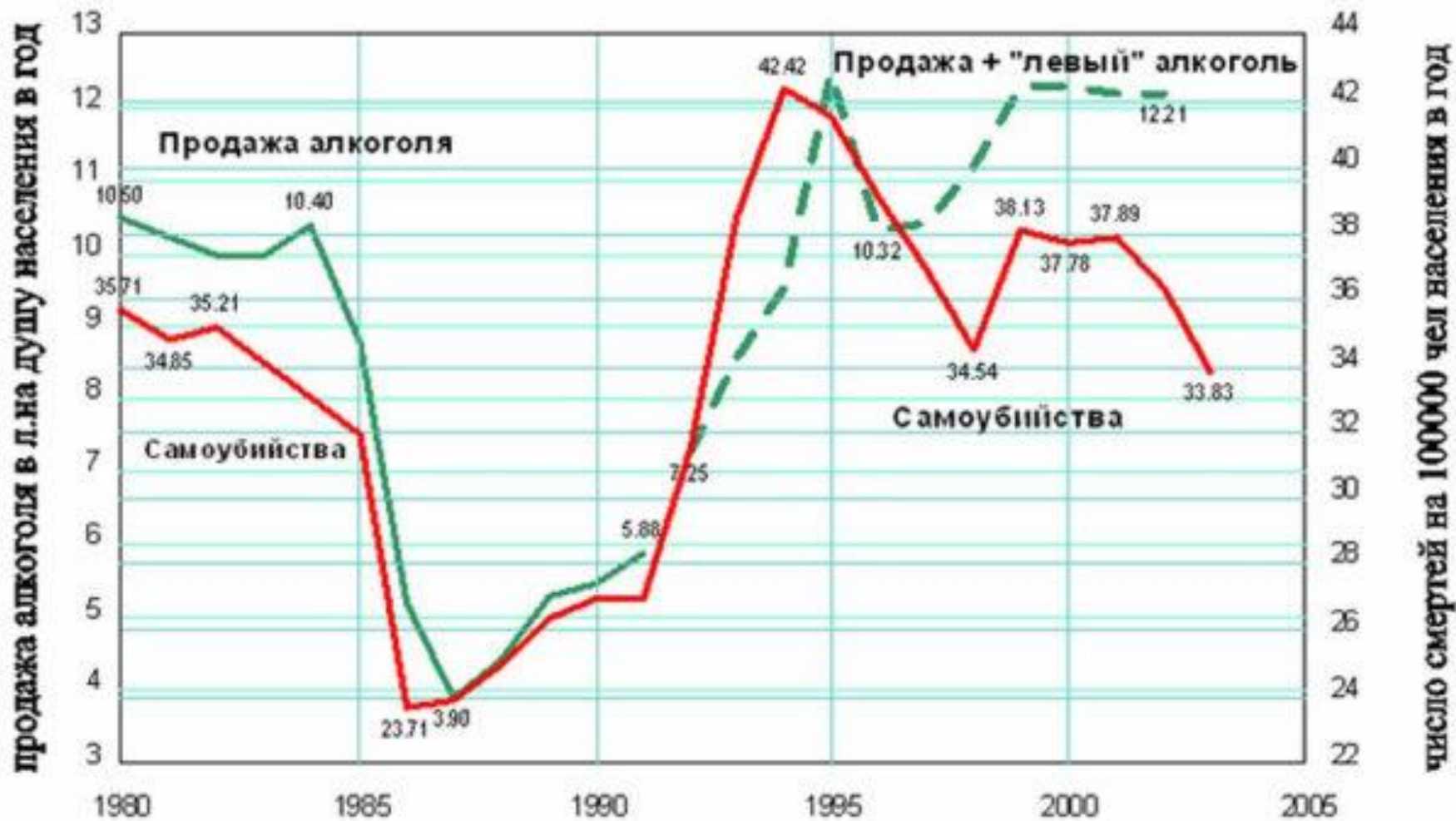
Потребление алкоголя в России в первой половине 1980-х гг. было в 2-3 раза выше, чем в других странах.



СРАВНИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА ТЕМПА РОСТА НАЦИОНАЛЬНОГО ДОХОДА И ДУШЕВОЙ ПРОДАЖИ АЛКОГОЛЯ В СССР



Продажа алкоголя и самоубийства



Среди большой группы смертей от внешних причин особый интерес представляет связь с потреблением алкоголя таких социально значимых видов смертности, как самоубийства и убийства. Самоубийства в 1984 г. составляли 23,7 % общего числа смертей от внешних причин.

С началом антиалкогольной кампании произошло снижение количества самоубийств.



Продажа алкоголя и убийства



Точно также двусторонней является тема «алкоголь и убийства», поскольку пьяным может быть как убитый, так и убийца (или оба), а результат один. В 1984 г. убийства составляли 7,7 % общего числа смертей от внешних причин. В России убитые с алкоголем в крови в 1981 — 1984 гг. составляли 65 %. Эта доля снизилась во время антиалкогольной кампании до 59 %, после чего начался её рост. В результате антиалкогольной кампании произошло значительное снижение уровня убийств.



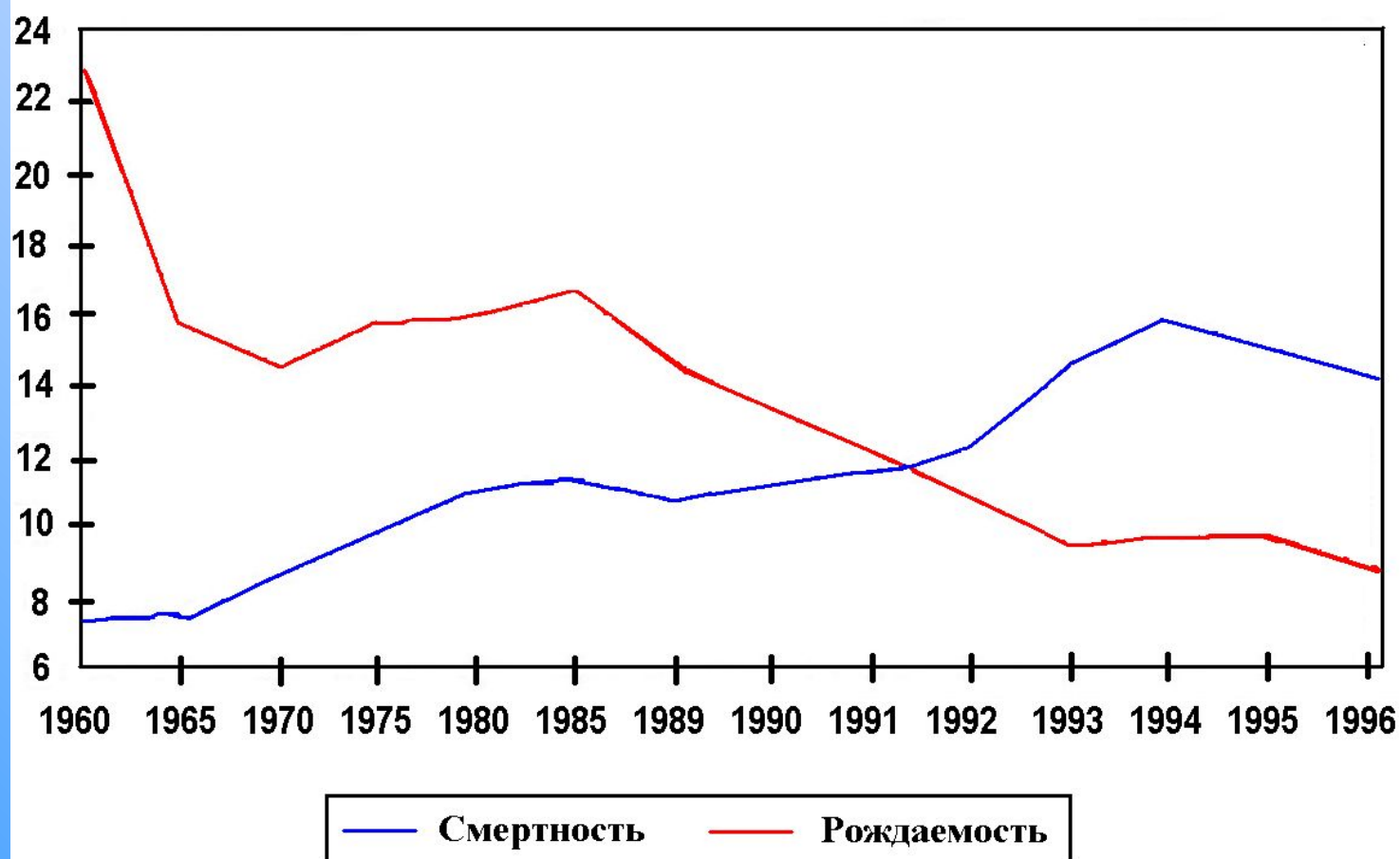
**Алкоголь убивает
Русскую Нацию**



НЕ ПЕЙ!

Ты нужен Своему Народу!

Русский крест



Общие коэффициенты рождаемости и смертности на 1000 населения

Продажа алкоголя и рождаемость в России



Продажа алкоголя и смертность в России



Взаимосвязь динамики потребления алкоголя и доли родившихся дефектных детей



В 1992 г. смертность в России превысила рождаемость.

В 1999 г. убыль составила 740 тыс. человек.

В 2001 г. – 1 млн.

Эта цифра с каждым годом увеличивается на 100 000.

Население России сократилось со 148,7 млн. человек на 1992 год до 145,5 на 2000 год.



К 2005 году численность детей уменьшилась с 30 до 25 млн.

В России к 2075 году останется всего **50-55 млн.** человек при росте общемирового населения с 6 до 11 млрд.



club7998749



200...

200...

200...



200...

200...



200...



В этот момент вследствие алкогольного опьянения на дорогах мира потеряют жизни еще 200 человек...

Ежегодно от причин, связанных с курением умирает **300 000 человек**.

Почти **4 млн. жителей России** пробовали наркотики.

По статистике **1%** водителей ездят пьяными за рулем, но этот **1 %** пьяных дает **24%** всех ДТП и **56%** смертей на дороге.

В **2005** году сделан **1млн 600 тыс** аборт.



Россия сегодня находится в состоянии глубокого демографического кризиса, который может перейти в национальную катастрофу и в первую очередь для русского народа. Если сохранятся или усугубятся нынешние темпы вымирания русских людей на протяжении последующих 10-20 лет, то о русской нации и государстве Россия можно будет забыть.



Телегония - это наука, которая утверждает, что на потомство женской особи влияют все её предыдущие половые партнёры.



На потомство самки влияют, в той или иной мере, все предыдущие самцы, вне зависимости, были ли от этих браков дети или нет. В результате многочисленных исследований было установлено, что эффект телегонии распространяется на людей, также как и на животных.

В процессе физической близости происходит **обмен между мужчиной и женщиной энергией и информацией** в процессе взаимодействия их биополей. Этот энергоинформационный обмен **двусторонний**, а не только от мужчины к женщине.



Желание избежать проблем со здоровьем потомства заставляло наших предков уклоняться от браков с утратившими девственность, а парни, снискавшие на деревне дурную славу, имели изрядные шансы быть беспощадно искалеченными братьями и прочей роднёй «испорченных» ими девушек.



Считается, что след от первого совокупления самый яркий. Однако, биополя партнёров как бы “воюют” между собой. И “побеждает” сильнееший участок биополя. Но такая “победа” — зависит даже не от энергетической мощи биополя предыдущего партнёра по сравнению с отцом, а от нравственности и праведности матери и отца, их намерений на будущее.

Бог всё прощает и ото всего избавляет, если родители встали на путь праведности, а предыдущий блуд был от невежества.



ЦЕЛОМУДРИЕ — не признак отсталости
от «цивилизованного» мира, а ПРИЗНАК
ИСТИННОЙ ЦИВИЛИЗОВАННОСТИ,
идущей из глубины веков.



A close-up photograph of a woman's face, showing significant signs of aging such as wrinkles and a purple bruise on her cheek. She is holding a lit cigarette in her hand, with blue smoke rising from it. The background is black.

**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

Красота никак не может быть обеспечена косметикой. Красота внешняя — всегда отражение внутренней духовной красоты.

Наоборот бывает лишь внешняя привлекательность для самцов, которая обманчива и коварна; в современном мире создаётся искусственными средствами. Естественная красота всегда соответствует духовной праведности.

***Если женщина праведна,
то она обязательно
красива.***



А если это так,
То что есть красота,
И почему её обожествляют люди?
Сосуд она, в котором пустота?
Или огонь, мерцающий в сосуде?



Что же происходит, когда человек засасывает в себя ядовитый табачный дым?

Когда эти яды заглатываются в лёгкие, они тут же всасываются в кровь. В результате начинается защитная реакция организма: по всем сосудам идёт спазм. То есть сосуд, реагируя на табачный дым, через некоторое время сужается, пытаясь не пропустить его через себя.



Наиболее вредные компоненты *табачного дыма* и вызываемые ими болезни



Начальные признаки облитерирующего эндартериита:

- зябкость пальцев рук и ног, то есть когда пальцы рук и ног постоянно являются более холодными, чем общая температура тела (это говорит о том, что нарушено кровоснабжение);
- побеление пальцев рук и ног, что связано тоже с недостаточным кровоснабжением;
- онемение пальцев рук и ног;
- перемежающаяся хромота, внезапно возникающая боль в ногах.



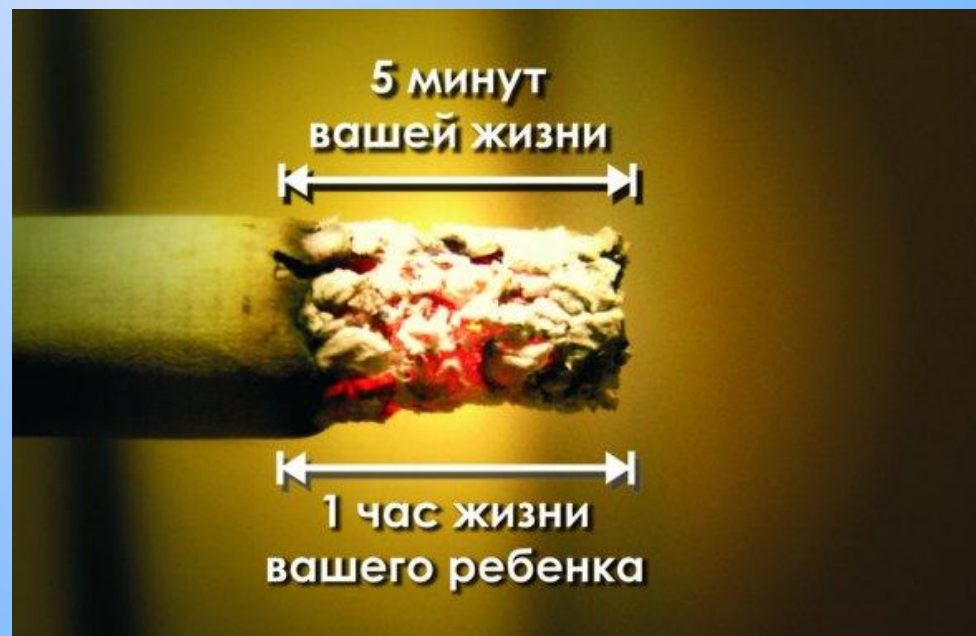


**Лёгкие
курильщика**



**Лёгкие человека
некурящего**

Курение табака — один из наиболее распространённых видов зависимости в мире. Курением увлекаются многие миллионы людей на планете. В среднем, в мире курят более 50% мужчин и более 25% женщин.



КУРЕНИЕ В РОССИИ

На одного курильщика в среднем:



1415 шт. сигарет в год
или **12** штук в день

2613 шт. сигарет в год
или **20** штук в день

Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал



Бензоапирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака.



Мышьяк

Из-за этого смерте губы и плохо пахне



ВОТ ЧТО ПРЯ

Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность.



Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий.



Бутан

Легковоспламен главный компонент горючих веществ

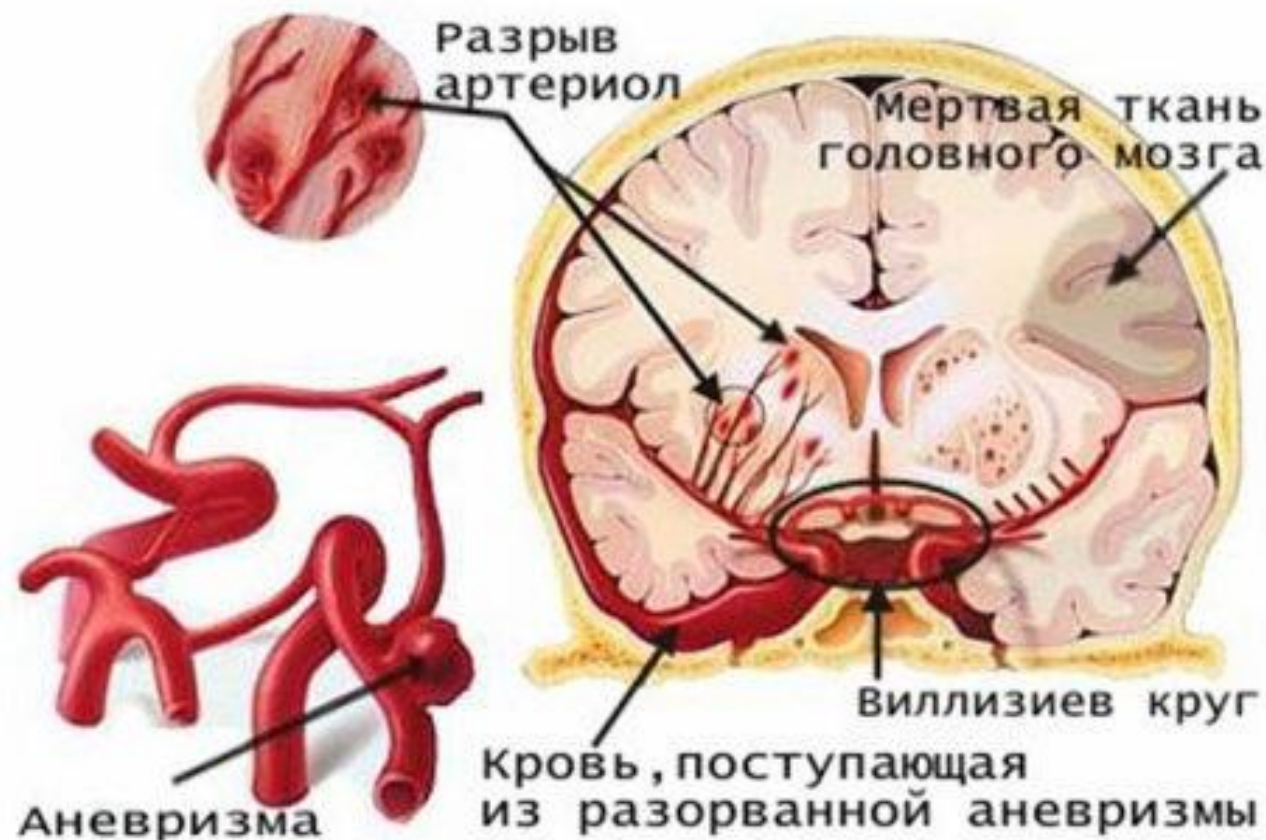


Схема инсульта

**АЛКОГОЛЬ
+ ТАБАК**



**УСКОРЕННАЯ И
ВЕРНАЯ СМЕРТЬ**

Никотин — чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Действие никотина на организм:

- вначале следует повышенная раздражимость и возбудимость самых различных систем и органов;
- затем это состояние сменяется угнетением.

Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т.е. около 50 – 70 мг для подростка.

Это со мной, это часть меня !



Из закуривших подростков каждый четвертый умрет от заболеваний, связанных с курением (рак легкого, инфаркт миокарда)

При этом Россия занимает первое место в мире по числу курящих детей и подростков.

НАШЕМУ СТАДУ - УМА НЕ НАДО



МИНЗДРАВУ НАПЛЕВАТЬ НА ВАС И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

По данным фармакологов, при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г образуется:

- 0,0012 г синильной кислоты;
- столько же сероводорода;
- 0,22 г пиридиновых оснований;
- 0,18 г никотина;
- 0,64 г (0,843 л) аммиака;
- 0,92 г (0,738 л) оксида углерода (II);
- не менее 1 г табачного дёгтя.

В последнем содержится около сотни химических веществ, в том числе:

- бензпирен;
- бензотрацен;
- радиоактивный изотоп калия;
- мышьяк и ряд канцерогенов.



Достоянием россиян стал секретный материал, в котором отражаются происходящие процессы в нашем государстве. Это директива Алена Далласа, бывшего директора ЦРУ и руководителя политической разведки США, идеолога “холодной войны, так называемая «Американская доктрина борьбы против СССР», составленная еще в 1945 году.

Вот что в ней говорится:



Директива Алена Далласа.

«Окончится война, все как-то устроится, и мы бросим все, что имеем, все золото, всю материальную мощь на оболванивание и одурачивание людей. Человеческий мозг, сознание людей способно к изменению.

Посеяв там хаос, мы незаметно подменим их ценности на фальшивые и заставим их в эти ценности поверить. Как?

Мы найдем своих единомышленников, своих союзников и помощников в самой России. Эпизод за эпизодом будет разыгрываться грандиозная по своему масштабу трагедия гибели самого непокорного на Земле народа, окончательного, необратимого угасания его самосознания. Литература, театр, кино – все будет изображать и прославлять самые низменные человеческие чувства. Мы будем всячески поддерживать всех, кто станет насаждать в человеческое сознание культ секса, насилия, садизма, предательства – словом, всякую безнравственность.

В управлении государством мы создадим хаос и неразбериху. Мы будем незаметно, но активно и постоянно способствовать самодурству чиновников, взяточников, беспринципности. Честность и порядочность будут осмеиваться и никому не станут нужны, превратятся в пережиток прошлого. Хамство и наглость, ложь и обман, пьянство и наркоманию, предательство будем насаждать в сознание людей.

**И лишь немногие, очень немногие,
будут догадываться, что происходит.
Но таких людей мы будем ставить в
беспомощное положение, превратим в
посмешище, найдем способ их
оболгать и объявить отбросами
общества.**

Будем вырывать духовные корни, опошлять и уничтожать основы народной нравственности. Мы будем таким образом расшатывать поколение за поколением, мы будем братья за людей с детских и юношеских лет, будем всегда главную ставку делать на молодежь, станем разлагать, развращать, растлевать ее. Мы сделаем из них **КОСМОПОЛИТОВ».**

ЛОЖЬ: Алкоголь — пищевой продукт.

ПРАВДА: «*Алкоголь — наркотик, подрывающий здоровье населения*».

Это выписка из решения Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) 1975 г. Это положение находится в полном соответствии с научным определением алкоголя, которое дано в трудах выдающихся русских и мировых учёных.



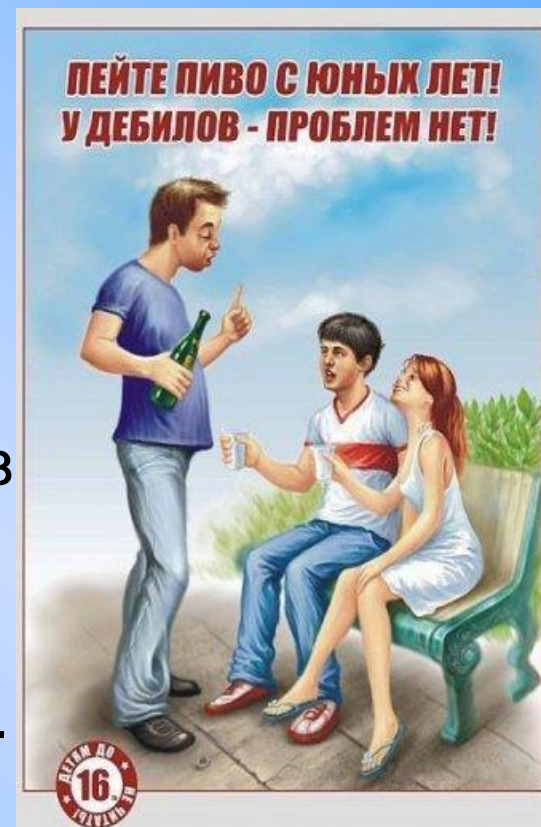
ЛОЖЬ: Умеренные дозы спиртного безвредны.

ПРАВДА: *Для алкоголя*, как наркотика *не существует безвредных доз*, как и для морфия, героина и других наркотиков, назначаемых только врачами в очень малых дозах и на короткий срок, т.е. на 1 – 2 дня — иначе, как и от алкоголя, возникнет наркотическая зависимость, человек станет наркоманом и не сможет жить без него, обрекая себя на гибель.



ЛОЖЬ: Водка — лучшее средство от гриппа. Хорошая порция вина — и гриппа как не бывало.

ПРАВДА: Французская Академия наук специально проверяла это народное поверье и доказала, что **алкоголь никакого влияния на вирусы гриппа, как и на другие вирусы, не оказывает и не может служить лечебным средством.** Наоборот, ослабляя организм алкоголь способствует частым заболеваниям и тяжёлому течению любых инфекционных болезней.



ЛОЖЬ: Полезно выпить для аппетита, при болях в желудке, язве и т.д.

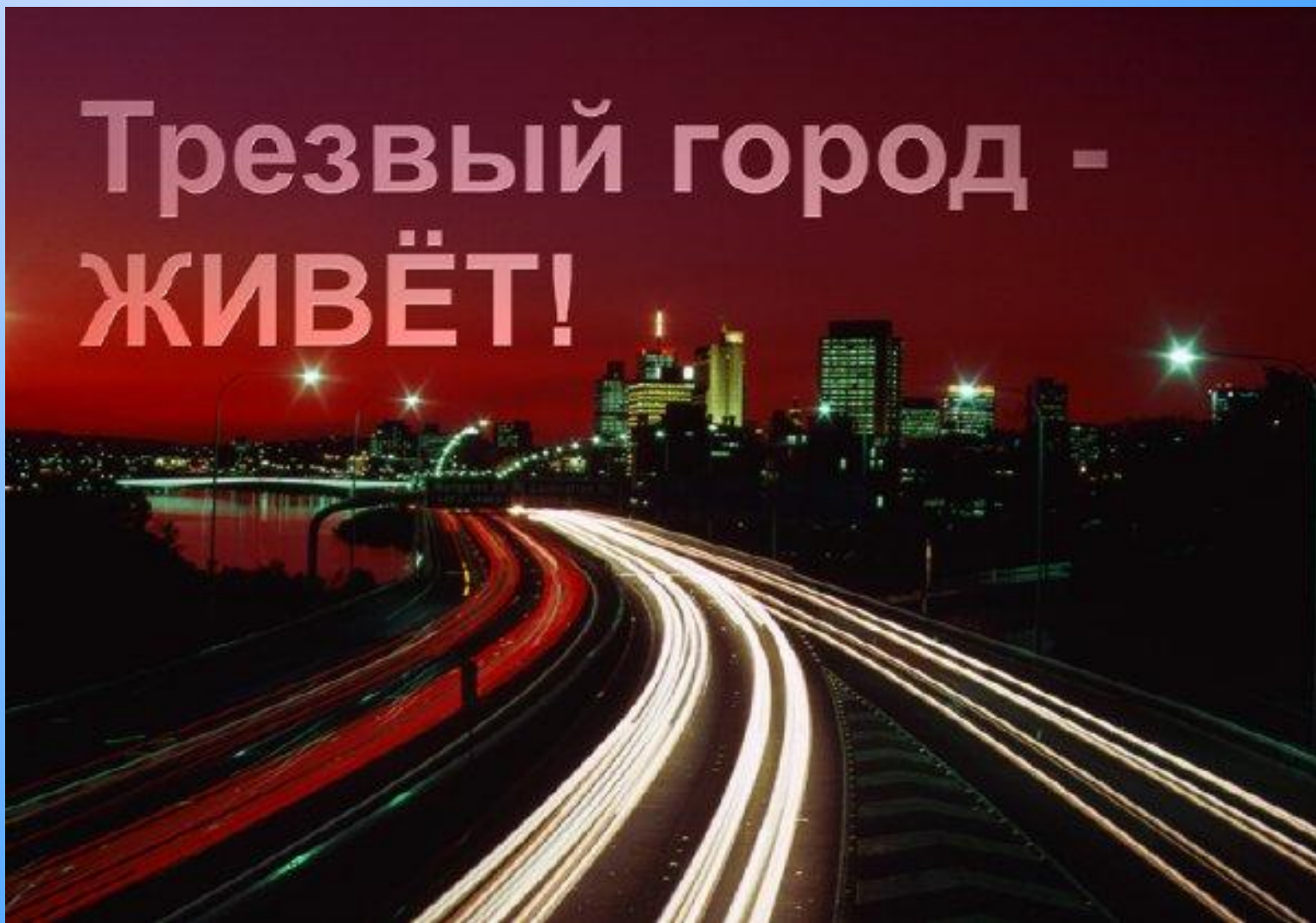
ПРАВДА: При приёме внутрь страдает, прежде всего, желудок. И ***чем крепче алкогольные изделия, тем тяжелее протекает поражение.***

Под влиянием алкоголя происходят глубокие изменения во всём железистом аппарате пищеварительного канала. Железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, под влиянием раздражения сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Возникает гастрит, который, если не устранить причину и не лечить, может перейти в рак желудка.

ЛОЖЬ: Если пить “культурно”, то в этом нет ничего плохого.

ПРАВДА: Культура, разум, нравственность — всё это в физиологическом аспекте относится к функциям мозга. И чтобы пояснить всю абсурдность предложения “пить культурно”, надо хотя бы вкратце вспомнить, как алкоголь действует на мозг.

Трезвый город -
ЖИВЁТ!



Трезвенников можно объединить в несколько категорий:

- «Естественные трезвенники».
- «Бывшие алкоголики».
- «Дети алкоголиков».
- «Трезвые профессионалы».
- «Больные трезвенники».
- «Прочие трезвенники».



Кто-то отказывается от алкоголя, потому что не нравится вкус пива и других алкогольных напитков.

Кто-то отказывается от алкоголя по идейным соображениям.

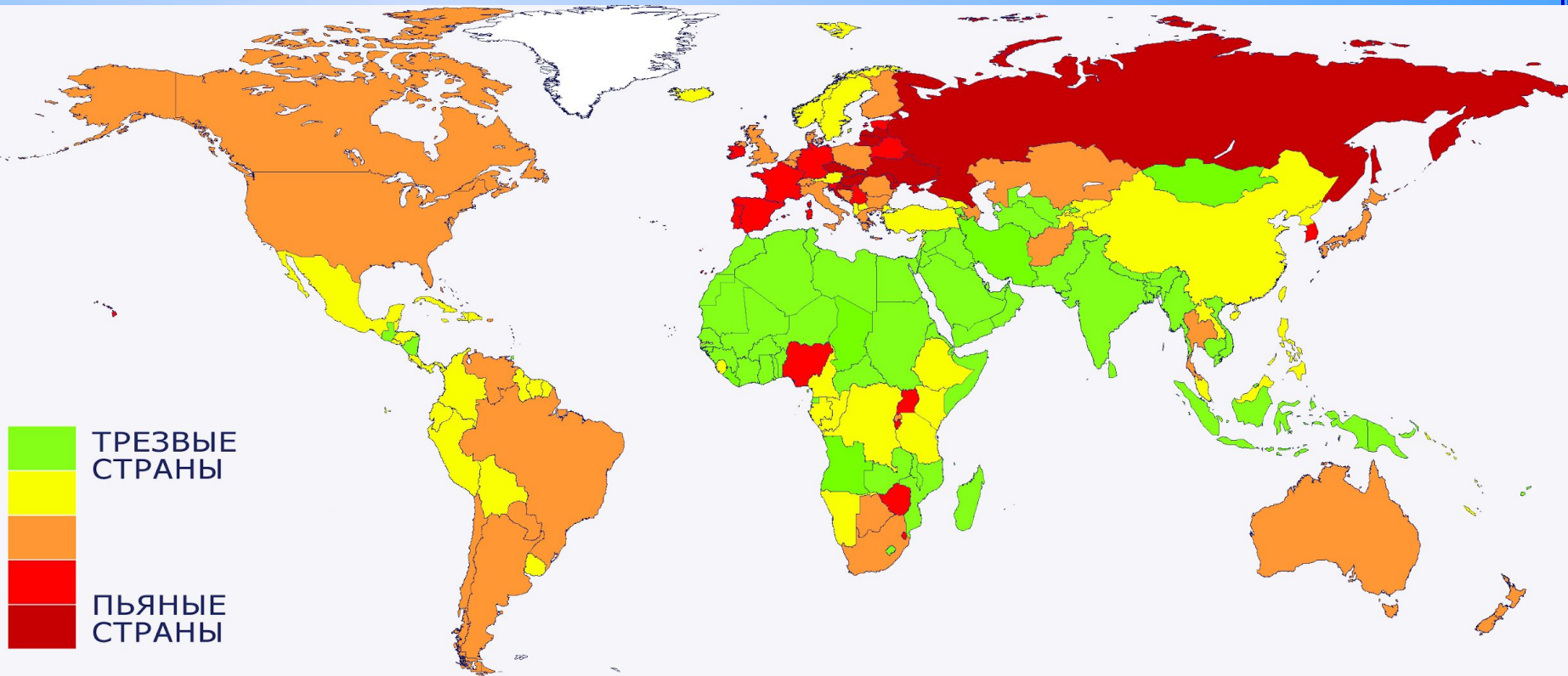
Например, погибший российский политик Сергей Юшенков в 16 лет прочитал **"Как закалялась сталь"** и с тех пор вел «правильный образ жизни».

Могут быть и иные причины.

Главное, начинается другая жизнь!



Трезвые страны



Вот список государств, в которых законы о трезвости действуют на государственном уровне:

- Албания,
- Алжир,
- Гвинея,
- Египет,
- Индия,
- Индонезия,
- Иордания,
- Ирак,
- Иран,
- Исландия,
- Китай,
- Кувейт,
- Лаос,
- Ливан,
- Ливия,
- Малайзия,
- Мали,
- Мальдивы,
- Норвегия,
- Объединенные Арабские Эмираты,
- Оман,
- Пакистан,
- Палестина,
- Саудовская Аравия,
- Свазиленд,
- Сингапур,
- Сирия,
- Таиланд,
- Туркменистан,
- Турция,
- Чад,
- Швеция

Если слышу, что русский мужик
Одурманенный жаждой наживы,
Жить не может без водки – не верю я.
Топят нас в этой дьявольской лжи,
Не считаясь с людскими потерями.
Проповедуют «русский обычай»,
И становятся лёгкой наживой
Неокрепшие детские души.
Держат истину в страшном секрете,
Кто порвёт этот замкнутый круг?

И плетёт свои мерзкие сети
Полупьяный смердящий паук.
Измеряет всё в звонкой монете,
Все его обещания лживы,
Плачут матери, жёны и дети.
Ложь вливая нам в мозг через уши,
Кто за детские слёзы в ответе?
Как без боли смотреть им в глаза?
Люди! Гибнет Россия, поверьте,
Захлебнувшись в вине и слезах!