**Влияние пива на организм человека**

**1. Мнения медиков и ученых о пользе и вреде пива**

Есть много сторонников теории о пользе пива, есть и те, кто считает, что этот напиток, как и все алкогольсодержащие - исключительно вреден. Мы не будем отстаивать ни одну из этих точек зрения, безусловно, пиво вредно в больших количествах, но мы с вами поговорим о его несомненной пользе, которая доказана и обоснована.

Чтобы разобраться в вопросе о пользе и вреде пива, американскими учеными из научного центра при университете штата Мериленд была впервые организована международная научная конференция, на которой были представлены доклады о роли потребления самых разных алкогольных напитков в формировании здорового образа жизни.

Оказывается, в мире было проведено немалое количество исследований, в которых убедительно доказана положительная роль ежедневного умеренного потребления пива.

Губит ли людей пиво? Или, напротив, пользы от него больше, чем вреда? Казалось бы, человечество давно должно было найти ответ на этот вопрос, ведь пиво - один из самых древних напитков.

Еще клинописные таблички шумеров, составленные около 5 тыс. лет назад, давали подробные рецепты изготовления этого напитка. Древние египтяне тоже отдали дань пиву - найденные археологами остатки пивоварни относятся к временам царицы Нефертити. География распространения пива обширнее, чем у вина - ведь ячмень, основное сырье для его производства, растет практически везде, в отличие от винограда.

По поводу практической пользы пива накоплен богатый эмпирический опыт. Употребление пива в средневековой Европе помогало справиться с опустошительными эпидемиями чумы и холеры, так что, возможно, участники «Пира во время чумы» и не пировали вовсе, а выполняли рекомендации тогдашних медиков.

А вот нынешние медики до последнего времени по поводу пива однозначного мнения не имели. Некоторые врачи даже считают, что пиво вредно, потому что там содержится жир. Есть и масса других заблуждений по поводу пользы пива, в частности, многие считают, что пиво содержит сахар и различные консерванты, и в то же время не знают, что пиво богато витаминами, минеральными веществами, антиоксидантами.

Чтобы разобраться в вопросе о пользе и вреде пива, американскими учеными из научного центра при университете штата Мериленд была впервые организована международная научная конференция, сообщает PhysOrg. На конференции были представлены доклады о роли потребления самых разных алкогольных напитков в формировании здорового образа жизни, но основное внимание все же было уделено пиву. Оказывается, в мире было проведено немалое количество исследований, в которых убедительно доказана положительная роль ежедневного умеренного потребления пива.

Общим мнением медиков и ученых, собравшихся на международной конференции, можно считать следующее. Умеренное ежедневное потребление пива и других алкогольных напитков может играть определенную роль в здоровом образе жизни и снизить риск некоторых серьезных заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца, диабета, ожирения, когнитивных расстройств и остеопороза.

Доктор Р. Кертис Эллисон (R. Curtis Ellison), руководитель отделения профилактической медицины и эпидемиологии и директор института здорового образа жизни в Бостонском университете, подчеркивает, что с каждым годом появляется все больше исследований, показывающих положительное влияние умеренного потребления пива на снижение риска заболеваний ишемической болезнью сердца, а также ряда других заболеваний, возникающих у людей по мере старения организма.

Доктор Эллисон считает потребление пива одним из компонентов здорового образа жизни и утверждает, что в совокупности с другими факторами - физическими упражнениями, сбалансированной диетой, отсутствием лишнего веса и привычки к курению - пиво может на 80% снизить риск осложнений двух основных заболеваний современности - ишемической болезни сердца и диабета.

Доктор Эллисон подчеркивает, что частое (даже ежедневное) потребление пива - это лучше, чем употребление от случая к случаю. Главным моментом, естественно, является и доза потребляемого пива. Здесь нет точных рекомендаций, этот показатель индивидуальный, но многие медики рекомендуют ориентироваться на значение 25 гр чистого спирта в день (это количество содержится в 0,5-0,7 л пива).

По данным исследователей из Дании, на которые ссылается доктор Эллисон, полный отказ от употребления алкоголя в наблюдаемой группе может привести к большему количеству смертных случаев, чем в аналогичной группе умеренно пьющих людей. «Мы не говорим людям, что надо пить больше, мы только призываем тех, у кого нет явных противопоказаний, употреблять небольшие дозы, но регулярно».

На конференции были и другие доклады. Среди наиболее интересных приведем следующие факты. У умеренно пьющих пиво и другие алкогольные напитки на 33-56% меньше риск заболеть диабетом, чем у непьющих. У сильно пьющих - наоборот, риск на 43% выше. Пиво является главным источником кремния в продуктах питания, а кремний играет уникальную роль в предотвращении потери и восстановлении костной массы. Умеренное потребление алкоголя не приводит к нарушению усвоения пищи, при этом как основных ее компонентов, так и микроэлементов.

Ученые считают несправедливым, что о пользе красного вина известно многим, а по поводу пива существует огромное количество заблуждений. Участники конференции считают теперь своим долгом донести результаты научных исследователей до широкой публики.

Исследования в области влияния алкогольных напитков не только на здоровье, но и на социальную активность человека проводят экономисты и социологи. Недавно ученые из Калифорнийского университета опубликовали результаты исследования роли алкоголя в повышении доходов предприятий. Согласно полученным данным, склонные к выпивке сотрудники приносят компании в среднем на 10-14% больше прибыли, чем упорствующие в своих заблуждениях трезвенники. Представляя собой открытую для всех, но принципиально закрытую для трезвенников «касту», своеобразный «клуб по интересам», они получают возможность гораздо проще налаживать контакты, т.е. имеют более высокую степень социализации. Естественно, речь идет об умеренном употреблении спиртных напитков.

**2. Полезные свойства пива**

С тех пор, как люди стали варить пиво, они находили в нем все новые и новые целебные свойства. Начиная с древних шумеров, врачи прописывали полоскание рта и употребление внутрь теплого пива для лечения зубной боли. В средние века пиво предписывалось для изгнания камней из почек и для лечения истощения как физического, так и духовного; растирали утомленные ноги пивом после дальней дороги. В XVI веке знаменитый Парацельс лечил болезни печени папоротниковым пивом, а заболевания дыхательных путей пивом из шалфея. В качестве масок и натираний пиво использовалось в средневековой косметологии для омоложения кожи.

Немецкий первооткрыватель возбудителей холеры профессор Кох полностью поддерживал своих чешских коллег - профессоров Главу и Томаера, видевших в пиве лекарство от холеры. Бациллы гибнут в пиве за несколько часов и болезнь не развививается. Опустошительные эпидемии холеры в Европе редко затрагивали работников средневековых пивоварен.

Может показаться вымыслом факт, что в XVIII и начале XIX века большинство лекарств в больницах принималось только с пивом. Как прекрасный тонизирующий, дезинфицирующий и общеукрепляющий напиток пиво давали выздоравливающим больным в больницах Петербурга вплоть до середины XIX века.

Специалисты уверенно относят пиво к продуктам, необходимым человеку, потому что в нем содержатся те вещества, которые требуются нашему организму: вода, сахариды, белки, витамины, биоэнергетические элементы.

Конечно, в пиве есть алкоголь. Именно этот факт раньше, а иногда и сейчас, является основной причиной, по которой о пиве говорят с некоторой осторожностью, Содержание алкоголя в пиве, по сравнению с другими алкогольными напитками, низкое. Современные научные исследования показывают, что такая концентрация и разумные дозы приема пива дают антистрессовый эффект, усиливают кровообращение, снижают риск сердечных заболеваний.

При этом необходимо делать поправки на индивидуальность человеческого организма и помнить: основатель фармацевтики Парацельс говаривал, что определенное вещество может быть и ядом, и лекарством, все зависит от дозы.

Пиво - единственный напиток, горькие хмелевые добавки которого не только приятны на вкус, но оказывают на человека успокаивающее действие, а также способствуют пищеварению. Вдобавок, при употреблении пива, в организм поступают растительные крахмальные соединения, которые способствуют пищеварению и выделению желудочного сока. В течение последних лет к тому же выявлено антиканцерогенное действие этих элементов.

Пиво, опять-таки в отличие от других алкогольных напитков, приблизительно на 92% состоит из воды и поэтому радикально утоляет жажду и препятствует обезвоживанию организма, которое обычно происходит под влиянием алкоголя.

Пиво не содержит жиров, но благодаря содержащимся в нем сахаридам его можно назвать источником легко усвояемой энергии. В некоторых странах, например в Германии, пиво, особенно с низким содержанием алкоголя, рекомендуется употреблять спортсменам, так как оно моментально возмещает энергию после спортивных нагрузок.

Ученые выявили, что умеренные дозы алкоголя не оказывают существенного влияния на кровяное давление; а если давление высокое, то пиво его даже несколько понижает, так как имеет свойство расширять сосуды. По данным медицинских исследований, вы, если у вас повышенное давление, рискуете приобрести гипертонию, только сильно злоупотребляя пивом.

Пиво в умеренных количествах, то есть алкоголь в нем, "не разрешает" жиру откладываться на стенках сосудов и препятствует закупориванию после них.

Алкоголь, содержащийся в пиве, способствует выведение холестерина из тканей сосудов в печень, где он разлагается, и таким образом количество его в крови снижается.

Пиво, с точки зрения физиологов, представляет собой один из самых сбалансированных напитков. Оно позитивно влияет на обмен веществ и является важным источником витаминов.

Пиво, содержит целую «ватагу» витаминов, оно богато на витамины группы В, содержит В1, В2, В6, плюс к этому сюда входит РР. Витамины пива способствуют обмену веществ и «помогают» сердцу, к тому же способствуют продуцированию красных кровяных телец. В пиве содержаться железо и медь, фосфор и магний и другие микроэлементы. Содержание в пиве аминокислот переваливает количество 20. Конечно же, эта «полезность» в большей степени относится к нефильтрованным сортам, потому как, эти сорта не подвержены процессу пастеризации, что, безусловно, помогает сохранить в пиве полезные вещества.

Эти витамины оказывают благотворное влияние, на рост волос и здоровье кожи. Витамины пиридоксин (группа В6) и пластинчатая кислота (группа В), согласно результатам новейших медицинских исследований, еще и смягчают прединфарктное состояние и препятствуют сосудистым заболеваниям. Так что разумное употребление пива - это возможность радикально улучшить состояния здоровья населения.

При употреблении 1 литра пива человек получает 20% дневной нормы витамина В2, 32% витамина В6 и 25% пантотеновой кислоты. Дневная потребность в ниацине составляет 16,5 мг, и литр пива содержит около 50% этого количества. 1 литр пива поставляет нам в среднем 200 мг биологически активных веществю.

В пиве есть относительно небольшое количество натрия, который оказывает положительное влияние на кровяное давление. Цинк, содержащийся в пиве, важен для человеческого организма с точки зрения образования инсулина, а с другой стороны, он помогает сопротивляться организму против кожных заболеваний, число которых при нашей экологически неблагополучной окружающей среде неустанно растет. Если вы выпиваете один литр пива, то удовлетворяете свою дневную потребность в цинке и получаете приблизительно половину нормы железа, фтора и меди. Фтор в пиве препятствует образованию, как вы сразу догадались, кариеса. Кальций и магний (в соотношении 1:3) препятствуют образованию желчных и почечных камней. (Пиво вообще очень позитивно влияет на выделение мочи и почки).

Пиво является еще и важным источником полезного кремния, благодаря которому, у вас не будет атрофии мозга, нарушения речевых функций и дезориентации.

Специалисты относят пиво к самым здоровым продуктам, которые только удается употреблять в пищу. В пиве есть и полифенолы, которые очень положительно сказываются на деятельности сердца, пищеварительного тракта, составе крови, уровне зрения и не прочь "поработать" антиканцерогенами.

Мюнхенский институт пива научно доказал, что один литр нефильтрованного пива в 10 раз полезнее, чем один литр молока.

Пиво у скандинавов - официально разрешенный тамошними минздравами антидепрессант.

Пиво выводит из организма канцерогенные вещества и снижает риск заболеть раком. Исследования японских ученых показали, что регулярное употребление пива способно снизить риск заболевания в 2-3 раза. Может быть поэтому в последние десятилетия пиво стало в Японии, где особенности национальной кухни способствуют развитию рака, национальным напитком.

Выпитое натощак (2/3-1 стакан) пиво осушает желудок, особождая его от избытка слизи, что полезно при большинстве видов гастрита.

Абсолютно точно установлено, что пиво выводит из организма соли алюминия, и ни одна другая жидкость этого сделать не может. Пиво хорошо утоляет жажду, что объясняется содержанием минеральных веществ и углекислоты, расширяющей капиллярные сосуды слизистой оболочки органов пищеварения, способствует более быстрому поступлению жидкости в кровь.

Пиво - единственный алкогольный напиток, содержащий хмелевую горечь, которая активизирует выделение желудочного сока, подавляет нежелательное воздействие алкоголя в пиве. Перешедшие из хмеля в пиво активные вещества оказывают успокаивающее, болеутоляющее и гипнотическое действия, тормозят рост и размножение бактерий.

Пивные ванны регулируют потоотделение. При сильном потоотделении, то в теплую воду рекомендуют добавить бутылку пива и немного полежать. В бане пиво льют на раскаленные камни. Это делается потому, что пивной пар очень полезен как для кожи, делая ее более шелковистой, так и для всего организма.

Различные маски и кремы на основе пива способствуют разглаживанию морщин. Например, желтковая маска - яичный желток взбивается в пиве и смесь наносится на лицо.

Пиво благотворно влияет на рост женской груди, т.к. основа его - хмель
Избавиться от морщин помогает и крутая пена свежего пива.

Пивные маски благотворно влияют на жирную кожу, повышая ее эластичность, улучшая кровообращение, уменьшая жирообразование и закрывая поры.

Существуют народные рецепты для лечения простудных заболеваний. Например, ложка меда на кружку подогретого пива - и простуду как рукой снимет. Существуют и другие рецепты, все они на базе горячего или подогретого пива с добавлением яйца, а также гвоздики, корицы.

Лучшее средство для укладки волос, которое было известно нашим прабабушкам, это пиво. Всем известны пивные шампуни, которые дают такой же эффект, как шампуни с кондиционерами, но при этом еще благотворно действуют на волосы. А если пиво нанести на некоторое время на волосы, к ним вернется здоровый блеск, эластичность, приостановится их выпадение.

Регулярное ополаскивание волос пивом после мытья быстро избавит от перхоти и придаст волосам неповторимый блеск и шелковистость.

Известны целительные свойства щелочного Пльзенского пива. Чехи реже страдают болезнями почек. Врачи подтверждают, что это пиво разрушает камни в почках.

Как показывает опыт, люди, регулярно употребляющие пиво (в умеренных количествах), стареют значительно медленнее, чем те, кто пиво не пьет. Геронтологи считают, что 1-2 кружки пива в день замедляют старение организма.

Умеренное употребление пива, около одной кружки в день, по результатам исследований чешских и немецких врачей, снимает риск сердечно-сосудистых заболеваний, положительно воздействует на почки, предотвращая образование камней, и повышает защитные силы организма.

Американские ученые тоже пришли к выводу, что у тех, кто употребляет ежедневно одну-две кружки пива снижается риск сердечного приступа на 50%. В алкоголе присутствует липопротеин высокой плотности или, как его еще называют, "хороший холестерин", который выполняет важную функцию очистки кровеносных сосудов от вредных отложений.

В специальных тестах по определению длительности жизни человека указывается прибавлении к годам жизни трёх лет для потребляющих определённое количество алкоголя, и о вычитании трёх лет для совершенно непьющих. Этот факт подтверждают и наши учёные-медики.

В 1455г. к юго-западу от Мюнхена был основан бенедектинский монастырь Андекс. Монастырские хроники хранят свидетельства о чудесных случаях исцеления пилигримов или их близких. Только с 1624 по 1657 год были поставлены на ноги 355 паралитиков, 188 эпилептиков, прорезался слух у 237 глухих, прозрели 860 слепых, обрел рассудок 221 его потерявший. Каким чудодейственным лекарством пользовались монахи? Конечно пивом!
В пиве содержится небольшое количество белка, а вот содержание минеральных веществ значительно - 1-2 грамма на литр. Содержащиеся в пиве витамины В1, В2, РР выгодно отличают его от других "пустых" алкогольных напитков и позволяют отнести пиво если не к витаминным напиткам, то к продуктам питания.

Экстрактивные вещества хмеля оказывают успокаивающее, болеутоляющее и даже дезинфицирующее действие.

Отмечено также положительное воздействие ячменного напитка на восстановление слизистой оболочки при таких заболеваниях желудка и 12-перстной кишки, как гастрит, дуоденит и язвенная болезнь.

Небольшое количество пива в период выздоровления после тяжелых, изнуряющих заболеваний помогает быстро восстановить нормальную флору желудочно-кишечного тракта

Пивные дрожжи назначаются внутрь при различных инфекционных заболеваниях, фурункулёзе, сахарном диабете, угревой сыпи, других болезнях кожи.

У пива более низкая калорийность, чем у кока-колы, яблочного сока, фруктовых напитков, в которые добавляется сахар, не говоря уже о молоке.

Итак, о пользе. Впервые факт «полезности» пива, был сформулирован ученным Теофрастом Бомбастом Хокенхеймом, известного также по именем Парацельс. Он писал, что, цитата: «будет ли пища полезной или окажется ядом, определяется прежде всего ее количеством». Современное пиво - считается полезным напитком, в пользу этого утверждения, говорит и то, что пиво приготавливается из натуральных продуктов, некоторые из которых уже сотни лет, используются в гомеопатии. Как считал Парацельс, идеальная доза потребления - 2-3 кружки в день, конечно, можно пить и больше, но в этом случае не стоит ждать от него оздоровляющего эффекта.

Ученые из Копенгагенского института профилактической медицины рекомендуют пить пиво каждому взрослому человеку ежедневно, поскольку пиво относится, по их мнению, к одному из эффективных средств от старческого слабоумия - болезни Альцгеймера.

Сколько можно пить пива. Так какое количество пива - безопасно для здоровья. Совсем недавно, учёные рассчитали правило: безопасным для вашего организма, количеством спирта будет максимум 1 г на 1 кг веса. Таким образом, для взрослого человека, весом примерно 80 кг - можно, без опасения выпивать около 2 литров пива (соответствующей крепости).

**3. О вреде пива**

пиво напиток алкогольный организм

Сегодня пиво у многих - непременный атрибут повседневной жизни. Его пьют дома и на работе, в одиночестве и в компании. Пьют из пластиковых и стеклянных бутылок, жестяных банок, огромных кружек. Пьют мужчины и женщины, старые и молодые. Пиво стало своеобразным символом, атрибутом уверенности, успешности. Да и как иначе? Ведь все знают, что за пивом идет "самый красивый, нарядный, умный". Его употребляют люди с настоящим мужским характером. Употребление пива - самая легкая дорога к успеху, веселой компании и отдыху "по кайфу". Вспомним откуда это? Правильно, из пивной рекламы. А она, в свою очередь делает все, чтобы пропагандируемый ею товар покупали и пили, пили, пили. Что в итоге и происходит.

В массовом сознании бытует мнение, что пиво - слабоалкогольный и совершенно безвредный напиток. Действительно готовится оно из очень полезного продукта - ячменя, который содержит белки, жиры, углеводы и витамины. Но вот в пивном сусле микробы брожения поедают этот прекрасный продукт, используя его для своего роста и размножения.

Обладая мощным мочегонным эффектом, пиво беспощадно вымывает из организма "стройматериалы" - белки, а также жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С, что для растущего человека - катастрофа. При дефиците калия происходят срывы сердечного ритма, возникает сухость кожи, '' боли в икрах, слабость в ногах. Дефицит магния опасен тем, что меняется фон настроения, человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. С вымыванием витамина С снижается иммунитет, развивается гипоксия мозга, страдает интеллект, чаще возникают простудные заболевания.

Дружелюбная атмосфера, приятная компания, много пива - это только одна сторона медали. Как и всякий алкогольный напиток оно вызывает опьянение. Дозу алкоголя, необходимую для состояния выраженного опьянения, набрать с помощью пива достаточно просто. Одна бутылка пива в среднем равна 50 граммам водки.

В пиве, кроме 1,5-8% алкоголя, есть еще 5-8% веществ, объединенных названием "экстрактивные". Среди них мальтоза, способствующая отложению жиров, валериановая кислота - известное успокаивающее средство, алколоид химулин, эфирные масла, витамины группы В, другие азотистые и минеральные вещества. И все они действуют так, что пиво действительно помогает расслабиться и отдохнуть.

Любитель пива постепенно приучается не только к обычному опьяняющему действию алкоголя, но и к "успокаивающему нервы" седативному средству. Постепенно такое приятное расслабление хочется повторять и повторять - пиво становится необходимым элементом отдыха и расслабления. Дозы приходится увеличивать. Употребление пива становится привычкой, а его составляющие подобно настоящим наркотикам включаются в обмен веществ <http://www.fitness-online.by/2006/03/12/metabolizm.html>. А поскольку в глазах общества пиво практически не считается алкоголем, и его частое употребление не вызывает ни какой ! тревоги, продолжение "пития" вызывает алкоголизм. Причем, пивной алкоголизм формируется гораздо быстрее водочного.

Из-за вкуса, наличия седативных компонентов и "несерьезности в градусах" бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке. Поэтому с точки зрения наркологии, пивной алкоголизм - это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

Ученые провели исследования и выяснили, что пиво влияет на человеческий организм гораздо пагубнее других алкогольных напитков.

Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива - больное сердце или, как назвал его немецкий врач профессор Болингер, баварское "пивное сердце". Оно выражается в расширении полостей сердца, утолщении его стенок, некрозах в сердечной мышце, уменьшении митохондрий и др. Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Содержание в пиве этого токсического элемента в сердечной мышце у употребляющих пиво превышает допустимую норму в 10 раз. Кроме того, у употребляющих пиво кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке.

Существуют и другие факторы, нарушающие работу сердца при пивном алкоголизме. Это, прежде всего, большие порции пива, поглощаемые в день его любителями, а также насыщенность пива углекислым газом. Попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен <http://www.fitness-online.by/2006/03/12/varikoz.html> и расширению границ сердца. Так возникает синдром "пивного сердца" или синдром "капронового чулка", когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона <http://www.fitness-online.by/2006/03/12/testo.html>. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос и появляются так называемые "пивные усы".

Пиво очень пагубно влияет на клетки головного мозга. Главное действующее вещество в пиве - этиловый спирт, этанол. Точно также, как и в водке. Постоянное потребление этанола влияет на интеллект человека, снижает его способность к обучению.

О ядовитых соединениях и вреде пива не принято говорить. Ни в одном СМИ не сообщалось, что по вредности для организма пиво может сравняться только с самогоном, т.к. в процессе спиртового брожения и в пиве и в самогоне в полном объеме сохраняются сопутствующие алкоголю гораздо более ядовитые соединения (побочные продукты брожения.) Это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры, содержание которых в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень их допустимой концентрации в водке, полученной из спирта высшей очистки.

Что бы ни говорилось о пиве, надо помнить: для детей и подростков огромную опасность представляют даже незначительные количества любого алкогольсодержащего напитка. Пиво противопоказано беременным женщинам и кормящим матерям. Кстати, установлено: печень мужчин значительно быстрее нейтрализует алкоголь, нежели печень женщин.

Кроме того, не стоит пить пиво «на ходу из горла» и при этом что-то жевать.

**Литература**

*1. Андреева Т., Красовский К. Все, что Вам НЕ НУЖНО знать о пиве, если Вы собираетесь его пить. Казань, 2001.*

*2. Дубровин И. Все о пиве.*

. Пиво и все о нем: всем любителям пива посвящается - 2010.- 159 с.