



# РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

Выпуск  
№ 10  
февраль  
2011 год

Информационно-аналитическая газета

## Колонка редактора

Спортивные занятия являются основой здорового образа жизни, но отнюдь не его гарантией. Нужно тысячи раз повторять, что здоровый образ жизни начинается со здоровой головы, с незамутненного вредными привычками сознания. Если подсознание запрограммировано на употребление алкогольно-табачных изделий или в нем сидит убеждение, что без допинга обходиться невозможно, то человек находит великое множество аргументов и оправданий в поддержку потребления этих вредных для организма веществ. Тем более производители алкоголя, табака и прочей «химии» не жалеют денег на вовлечение молодых людей в число покупателей своего товара. Например, они показывают, как в первые минуты после небольшой дозы алкоголя возрастает кучность стрельбы, но не показывают, что точность стрельбы резко падает через 30-40 минут. Не говоря о том, что на следующий день после 50 граммов водки количество промахов у стрелков возрастает в 3-4 раза. От 60 граммов водки физическая сила снижается на 17%. Небольшой алкоголь увеличивает количество ошибок и время, необходимое на решение простых арифметических задач. А спортсмену так важно быстро и безошибочно соображать во время своих выступлений. Последствия приема алкоголя присутствуют в организме в течение трех и более недель.

Психологическая установка на потребление алкоголя и табака формируется в спортсмене с малых лет примером родителей, его родственниками и друзьями, безудержной пропагандой в кино и СМИ, алкогольным стилем жизни нашей страны. Из-за такой установки на питье достаточно широко распространен взгляд, что здоровый образ жизни включает три основных занятия. Днем нужно добросовестно трудиться, вечером хорошо потренироваться в спортзале, а после тренировки попить пива с друзьями. Из-за нарко-наркотических свойств алкоголя, такое поведение относится к рискованному, как для здоровья, так и для судьбы в целом.

И даже активно участвуя в соревнованиях некоторые спортсмены не могут освободиться от алкогольно-табачной зависимости. Зависимость от психоактивных веществ бывает настолько сильной, что может погубить спортсмена. Всемирно знаменитый вратарь Лев Яшин в течение всей жизни не мог отказаться от табака и докуривался до потери своей ноги. Наши спортсмены, хоть и не часто, но встречаются с алкогольными проблемами. То сборную страны обвиняют в проигрыше футбольного матча из-за пирушки накануне, то наших победителей выгоняют из самолета из-за алкогольного опьянения, то спортивную знаменитость задержат за рулем в нетрезвом состоянии. К сожалению, встречаются случаи, когда после завершения занятий спортом, заполнявших всю его жизнь, бывший спортсмен ощущает пустоту и заполняет её развлечениями с алкоголем. Иногда такие забавы ломают их жизнь вплоть до преждевременного прекращения.

Грешат этим делом и зарубежные спортсмены. В Канаде победительницы чемпионата по женскому хоккею после финальной игры пили и курили прямо на льду. Был скандал и длительные извинения.

Спортсмены, приученные упорно трудиться, преодолевать трудности и всегда нацеленные на результат, как правило, успешны в жизни и долговечны. Особенно, если правильное отношение к своему здоровью у них сохраняется и после окончания спортивной карьеры.

## Десант на фестивале бардовской песни

Евгений Лисицын, Светлана Крылова

В середине февраля в городе Воткинске Удмуртской республики прошел II республиканский детско-юношеский фестиваль бардовской песни «Капель». В рамках этого фестиваля РОО «Барды Удмуртии» и клуб «Помоги Себе Сам» (КПСС) провели семинар «Трезвая молодежь – гарантия будущего России» с участием трезвеннических сил Удмуртии. Третий год традиционно принимает участие в проведении фестиваля ТРЕЗВЫЙ ДЕСАНТ активных сторонников трезвости Воткинска и Ижевска. «Трезвый десант» рассказывает школьникам о трезвости и показывает тематические кукольные спектакли и концерты. Лекции сопровождаются сольными выступлениями гитаристов и показом роликов социальной рекламы. Такое сочетание видится интересным и эффективным.

В рамках фестиваля «Капель», прошедшего в Воткинском музыкальном педагогическом колледже ученики одних школ посмотрели кукольный спектакль «Волк и козлята нашего времени», поставленный клубом «Помоги себе сам». В спектакле рассказывается, как Волк, в отсутствие мамы-Козы, пытался приучить Козлят к пиву, сигаретам и что из этого вышло. По ходу спектакля с детьми проводилась беседа о наркотических свойствах алкоголя и табака; о мерах, принятых государством для защиты трезвости и здоровья несовершеннолетних; были даны адреса, по которым нужно обращаться в случае принуждения к употреблению этой отравы. Дуэт клуба Анна Антропова и Александр Ефимов



Эмблема фестиваля бардовской песни

исполнили песни «Русь» и «Никогда никого не вини».

В тоже время ученики младших классов других школ слушали музыкальную сказку Евгения Лисицына «Новые приключения Колобка», в которой рассказано как сберечь себя от вредных привычек и помочь взрослому. Дети на интуитивном уровне чувствуют неладность происходящего вокруг, поэтому концерты и спектакли воспринимали с большим вниманием и интересом.

В школах Воткинска с благодарностью отзываются о профессиональных преподавателях-собриологах (собриология – наука о трезвости), прибывших из столицы Удмуртии города Ижевска. Это руководитель

Удмуртского регионального отделения «Союза борьбы за народную трезвость» Н.В.Январский, писатель и редактор газеты «Родник трезвости» Юрий Кашин и преподаватель УДГУ, кандидат исторических наук С.В.Королев.

В школе №2 занятия провели редактор нашей газеты Юрий Кашин и бард Максим Кокуйский (школа №5). Максим

Кокуйский является обладателем Гран-При фестиваля «Занятия спортом лучше, чем употребление алкоголя и табака». Как отметил помощник депутата по Азинскому округу, председатель комиссии по социальной и молодежной политике молодежного парламента Александр Кочнев, благодаря активной работе при школе секции каратэ и тренажерного зала, в ней практически отсутствуют курящие и пьющие ученики. Создается ощущение, что спортивным духом пропитан каждый уголок этой школы. Даже школьный коридор по всей длине специально оборудован для физической разрядки школьников во время перемен.

(Продолжение. На 3 стр.)

Для тех кто пьет мало

## Вот такое оно – французское вино

Юрий Кашин

Франция для россиян – страна симпатичная. Редко встречаются не желавшие хотя бы раз побывать в Париже. Законодательница мод и покровительница художников, Франция с ее очаровательными парижанками и пылкими французами смотрится издали легендой любви, веселья и счастливой жизни. Правда, есть люди, утверждающие, что нигде в Европе не встречается так много красивых женщин, как в России. А по главнейшим жизненным качествам с нашими женами и рядом никто не стоит. История Франции, ее архитектура, творения художников, литераторов, даже сами по себе названия улиц и городов завораживают и влекут к себе. По моему же мнению, наши писатели крупнее, да и художники не мельче. Еще Франция знаменита своими винами. Каждая третья бутылка вина в Европе родом из Франции. Одних наименований насчитывают более тысячи. Какое-нибудь бургундское или Шамболь-Мюзини для любителя выпить звучит, как для моднящейся красотки «Шанель номер пять». По мне так запах некурящей девушки куда как волнительнее любых драгоценных духов. Впрочем, вино для россиян категория особенная. Многих оно влечет сильнее, чем все остальное в нашей или французской жизни.

О, сколько интересных случаев и событий связано с вином! Еще больше, и во много раз больше, связано с вином бед, проблем и заблуждений, вплоть до откровенной лжи. Вслушаемся в музыкальные для нашего слуха названия: Кот-дю-Рон, Монтраше, Божоле, Минервуа, Сен Никола де Буржей... А еще и коньяк, и арманьяк, и шампанское, и Бордо... Вслушаемся и попробуем кое в чем разобраться. Разобраться не для переубеждения кого-то, а исключительно для себя.

Французские виноделы утверждают, что вино для французов как воздух. Самые лучшие годы Франции, как и все ее великие достижения связаны с вином. По мнению многих моих соотечественников, французы без бокала вина за стол не садятся. На работе пьют. За столом даже детям своим наливают вино. Красное

сухое вино содержит антиоксиданты и поэтому ежедневный бокал вина предохраняет от возникновения рака. И еще, в виноградном вине содержится так много всяких полезных веществ, как ни в чем другом и быть не может. Благодаря вину, средняя продолжительность жизни французов возросла и они, по сравнению с другими европейцами, редко страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Причем французы едят много мяса и много сладкого. Такое положение дел назвали «французским парадоксом». Русские тоже любят выпить. Но у нас, в России, все наоборот. Много сердечно-сосудистых заболеваний. Высокая пьяная смертность. Алкогольные проблемы переполняют страну. Да и у французов с вином не все так хорошо.

Французское правительство еще в семидесятых годах прошлого века объявило пьянство национальной проблемой. Франция традиционно была одним из европейских лидеров по высокому проценту алкоголиков и рождающихся уродов. Борьба с пьянством принесла свои результаты. За последние двадцать лет потребление вина во Франции снизилось в два раза. Ах, если бы России так! Во время горбачевского сухого закона потребление алкоголя в Советском Союзе снизилось на тридцать процентов. По другим данным, в два раза. За короткое время на три года возросла средняя продолжительность жизни. Пошли на убыль все заболевания. В первую очередь сердечно-сосудистые, онкологические и венерические. Даже количество инсультов снизилось! Главными достижениями сухого закона 1985 года являются увеличение рождаемости на пятьсот-шестьсот тысяч младенцев в год и снижение смертности на двести тысяч человек в год. Заметим, двести тысяч, в основном, трудоспособного населения. И еще было много всяких, не таких значимых, но все же положительных факторов: возросло количество свадеб и уменьшилось число разводов; снизилась преступность и выросла производительность труда; возросли доходы населения.

Количество смертей от алкогольных отравлений уменьшилось почти в два раза. Потери бюджета от снижения продаж алкоголя были с лихвой перекрыты выпуском дополнительной продукции и сокращением пьяных потерь от простоя, аварий, болезней и уголовщины. Для многих семей те годы стали светлым временем среди беспробудного алкогольного мракобесия. К сожалению, сторонникам умеренного «культурного» винопития удалось развернуть страну обратно в пьяную жизнь. Эти защитники выпивки утопили результаты сухого закона в невероятном количестве лжи.

А во Франции борьба с пьянством продолжается. На фоне двукратного уменьшения потребления вина есть неплохие результаты. Средняя продолжительность жизни французов возросла до семидесяти четырех лет. Хорошая цифра! Не все нужно относить на счет отрезвления. Но снижение потребления алкоголя на душу населения всегда улучшает здоровье нации. Как следствие улучшается ситуация с рождаемостью и продолжительностью жизни.

Национальный онкологический институт Франции (INCA) обработал сотни исследований зависимости между раком и алкоголем, между раком и напитками, продуктами, образом жизни. Например, ежедневная порция ста граммов красного мяса увеличивает риск ректального рака на 29 процентов, а 50 граммов мясной закуски повышают ректальную онкологию на 21 процент. Зависимость между раком и малыми дозами вина («хорошего» вина, французского вина!) повергла в шок руководителей по всей цепочке винной индустрии. По данным Национального онкологического института ежедневные 125 граммов красного вина повышают вероятность возникновения рака ротовой полости и горла в два с половиной раза. В удовольствиях от вина притаилась страшная болезнь! Министерство здравоохранения Франции заявило: небольшие ежедневные дозы вина являются весомыми причинами возникновения онкологических заболеваний.

(Продолжение следует)

## Новости

Руководитель социальной сети ВКонтакте Павел Дуров пообещал, что из его сети всякая реклама алкоголя и табака будет убрана. Он написал в своем микроблоге: «С точки зрения биохимии, алкоголь и никотин - такие же наркотики, как кокаин и марихуана. Меня не прельщают рекламные бюджеты наркоторговцев, которые разрушают разум и подрывают здоровье россиян». Побольше бы нам таких порядочных и принципиальных людей в предпринимательской среде.

В Госдуме настаивают на том, чтобы на федеральном уровне законодательно установить «полупьяные часы» — с 23-00 до 8-00. Жаждающие недорого выпить ночью смогут приобретать пиво и вино крепостью до 15 градусов. Предусматривается возможность регионов устанавливать время продаж по своему усмотрению, вплоть до введения «сухого закона» на своей территории. В Дагестане сухой закон уже ввели. Там рождается много крепких здоровых детей. В Якутии крепкий алкоголь продают четыре часа в сутки, а в Чечне всего два. Хорошие прецеденты! А гражданам Центральной России давно пора задуматься о трезвом здоровом образе жизни и укреплении института семьи. Или подождём, пока жители Кавказа решат демографическую проблему в России?

Госдума пытается убрать пиво и прочую алкогольную отраву из палаток. В работе законопроект, разрешающий продавать спиртное только в специально оборудованных помещениях. Противники этого законопроекта шумят о потерях малого бизнеса и появлении большого числа безработных из ларьков. По правительственному документу, Концепции по алкоголю до 2020 года, жизнь и здоровье граждан имеют преимущество перед интересами участников алкогольного рынка. Доступность алкоголя, в том числе пива, является одним из основных факторов молодежного алкоголизма. Для сбережения генофонда выгодой торговцев алкоголем можно поступиться.

Россияне занимают четвертое место в списке самых пьющих народов, согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). По мнению ВОЗ, в пересчете на абсолютный алкоголь больше пьют молдаване, чехи и венгры. Молдаване выпивают 16,8 литра на душу населения, а россияне 15,6 литров алкоголя.

ВОЗ считает, что каждый пятый мужчина в России умирает от последствий алкоголизма. По исследованиям, проведенным в Ижевске, преждевременная смерть 47% мужчин в возрасте от 24 до 55 лет вызвана алкогольными причинами.

Совершенно не употребляют алкоголь 45% населения Земли.

Ижевская газета «Долг» пропагандирует здоровый трезвый образ жизни, выделяет целые полосы на тематические выпуски о курении, размещает статьи с практическими советами, как избавиться от табачного рабства. И в этом отношении она является примером для других СМИ. В условиях демографического кризиса долг каждого журналиста всеми силами продвигать идеи трезвого здорового образа жизни.

За новогоднюю праздничную неделю инспекторы ГАИ задержали в Москве 398 пьяных водителей. Годом раньше за эту же неделю в Москве задержали 934 водителя. Похоже, главную роль в таком значительном снижении количества пьяных водителей сыграл запрет на алкоголь за рулем. Аналогично действуют «сухие законы» в других областях жизни. А мы так часто слышим песню, что запреты не действуют и от сухих законов нет никакой пользы.

В Волгограде прошла акция по задержанию пьяных милиционеров за рулем. Начальник ГУВД генерал-лейтенанта милиции Александра Кравченко заявил на брифинге: «Да, мы больше наказываем, мы больше увольняем по отрицательным мотивам. И так дальше будем увольнять тех, кто не умеет общаться нормальным языком с людьми, которых мы в социальном плане обслуживаем; кто пьянствует, кто умудряется садиться за руль в нетрезвом состоянии, будучи призванным бороться с этим злом».

# СПОРТСМЕНЫ ЗА

## Последний император

Михаил Беляков

Федора Емельяненко называют Последним Императором. И не только потому, что он десять лет царствовал в единоборствах, которые неправильно называют «боями без правил». У него соответствующее внутреннее содержание. Федор полюбил миллионам поклонников во всем мире своей скромной сдержанностью, отсутствием тщеславия, искренней любовью к своей Родине и высокой порядочностью. На фоне его выдающегося мастерства, силы и стойкости букет нравственных принципов смотрится красиво.

Федор Емельяненко необычайно популярен за рубежом. В Европе и Америке, Японии и Корее его знает гораздо больше людей, чем у нас в России. Многие популярные люди в разных странах знакомы с ним или мечтают познакомиться. Ему предлагали выгодные контракты и великолепные условия. Но Федор — российский Воин. На вопрос, горят ли у Федора глаза перед выступлением, его промоутер как-то ответил:

— Да, глаза горят. Когда он выступает за Россию, они у него всегда горят. Федор не страдает звездной болезнью. Он просто хочет выступать, побеждать и прославлять свою страну.

Чемпион мира по кикбоксингу и знаменитый киноактер Жан-Клод Ван Дамм специально посещает бои с участием Федора, считает его своим другом и приехал к нему в Москву с предложением снять фильм о Федоре Емельяненко.

Наши парни уважают Федора за физическую силу, умение биться и правильность характера. Федор, как и подавляющее большинство прошедших службу в армии, с уважением относится к тем годам и не считает их потерянными:

«Конечно же, у меня было желание пойти служить. Скажем так: то, что я прошел службу, греет мне душу. Я вырос, развил свой характер, стал жестче. Я пришел мальчиком и ушел мужчиной. В армии я никогда не быковал, я уважал других, хотя всегда мог постоять за себя. Я пытался помочь молодым. Мне много раз приходилось драться, но только поначалу».

Эти слова Федора Емельяненко поддерживают тех, кто хочет жизнь прожить «не мальчиком, но мужем».

Для спортсменов Федор Емельяненко является образцом отношения к своему здоровью и к своим соперникам. Он категорически против применения допингов, стимуляторов и прочей аптекарской «химии». По этому поводу он говорит так:

«Все бои должны быть честными, а все спортсмены должны быть «чистыми», чтобы условия были одинаковыми для всех участников. Ни для кого не секрет при этом, что многие спортсмены используют допинг для повышения силы и скорости. Я думаю, что бои должны быть честными».

В нашей стране алкоголь пропитал практически все стороны жизни. Не остается в стороне и спорт. Многие спортсмены не принимают во внимание наркотические и отравляющие свойства алкоголя содержащих изделий. Спортсмены в быту выпивают по праздникам, по случаям и разным поводам и даже после тренировки. К сожалению, многие не понимают, что выпивка со спортсменом — это агитация в пользу алкоголя. Поддержка участниками алкогольного рынка спортивных состязаний

и команд, реклама пива алкоголя на спортивных сооружениях эффективно способствуют вовлечению молодежи в алкоголепитие. Спорт привлекает молодежь, а реклама вовлекает в питье. Не будут же они просто так выбрасывать свои деньги. Кстати, на пивных фестивалях среди организаторов, как правило, есть ответственный за спорт.

На вопрос, употребляет ли он алкоголь и табак и как к ним относится, Федор Емельяненко ответил:

«Я не употребляю алкоголь и перестал его употреблять от части из-за того, что о русских складывается такое мнение. Почему-то увидев русского, иностранцы сразу начинают говорить: «Водка, водка...» К табаку и алкоголю отношусь отрицательно, и считаю что избавляться от них надо не кодированием, а прежде всего осознанием, что это грех. Избавляться от этих пагубных привычек нужно с Божьей помощью. Надо ходить в храм, молиться и просить молиться своих родных и близких».

Федор Емельяненко глубоко верующий православный человек. С женой они обвенчались. Своей трезвостью Федор Емельяненко противостоит той пропаганде алкогольного стиля жизни в нашей стране, на которую тратятся огромнейшие деньги. Для многих он становится образцом по жизни и достойным примером для подражания. Молодые парни пишут ему в Интернете:

«Здравствуй, дядя Федор. Меня зовут Алексей, и совсем недавно я очень круто изменил свою жизнь: бросил пить и курить, стал ходить в церковь и в общем стал очень позитивным человеком. Видел твои бои, которые просто поражают, честно говоря, мое воображение. Но сожалению, друзей у меня почти нет, так как они все пьют и вытаскивают их, как и многих русских по всей стране, очень сложно. Я не теряю веры и стараюсь по возможности просить Бога за всех, кто мне дорог, включая страну, в которой живу. Ты пример для многих мальчишек, символ силы русского воина плюс довольно скромный. У меня такой вопрос: ведёшь ли ты пропаганду здоровья и тяготишься ли проблемой пьянства в нашей стране? Ужасная статистика: 40% детей 13 лет пьют алкоголь и курят каждый день. Спасибо вообще за то, что ты очень светлый символ на фоне впечатляющей силы».

Федор считает алкогольную проблему извечной темой России. Прежде всего родители должны беречь своих детей от пороков, не подавать им дурного примера, приучать к занятиям физкультурой и спортом.

У выдающегося спортсмена есть свой взгляд на решение проблем алкоголизации страны:

«В первую очередь необходимо провести работу со средствами массовой информации, в которых на данный момент не существует практически никакой цензуры. Идёт пропаганда разврата, насилия, вследствие чего у молодежи меняются ценности, меняются радости жизни. Идёт открытая реклама алкоголя и сигарет, которые, ко всему прочему, доступны каждому подростку в любое время суток. К примеру, если раньше не пойти в ар-



Федор Емельяненко с женой Мариной

мию, человек считался ущербным, то сейчас наоборот. Если раньше были патриотизм и любовь к Родине, то сейчас этого нет. Нужна сильная рука, которая будет наводить порядок, не жестоко, а жёстко. Молодёжь, которая пьёт, курит и употребляет наркотики, должна понимать, что всё это делается во благо их. И если они этого не поймут, через некоторое время мы просто-напросто растеряем всю нашу молодёжь. Посмотрите, нынешнее подрастающее поколение не хочет работать, но при этом хочет иметь квартиру, машину. Находясь в вечно балдёжном состоянии, они забываются и не понимают, что на самом деле представляет собой реальная жизнь».

Федор считает, что любой вид спорта пропагандирует здоровый и правильный образ жизни, делает человека более жизнестойким. Навыки, полученные в спорте, каждый применяет по своему усмотрению. Но он уверен, что подавляющее большинство спортсменов проживут свою жизнь достойно и для кого-то будут примерами для подражания.

ММА — смешанные боевые искусства, часто называемые Миксфайт, боями без правил — очень жесткий вид спорта. ММА объединяет много направлений единоборств, школ и различных техник, является полноконтактным боем, сочетающим удары руками и ногами с борцовскими приемами. Десять лет в этом виде спорта Федор Емельяненко шел без поражений и стал чемпионом мира. Но последние два боя проиграл. В четверть финале турнира Strikeforce в поединке с бразильским спортсменом Антонио Силва, после второго раунда, Федор Емельяненко был снят врачом из-за невозможности продолжать бой. Спортсмены и не сортсмены во всем мире поддерживают Федора Емельяненко.

Мохаммед King MO Лаваль (боец Strikeforce): «Он дрался с бойцами, у которых был и стиль и атлетизм, чтобы победить его. Федор все еще величайший всех времен».

Шейн Карвин (боец UFC): «Я ничего кроме уважения не испытываю к Федору. Мы все проигрываем, это единственное, в чем можно быть уверенным в ММА. Он все еще Величайший всех времен».

Многие заговорили о завершении спортивной карьеры тридцати четырех летнего Федора Емельяненко. Поражение в спортивном турнире не является поражением человека. Федор успокоил своих болельщиков:

«Буду с Божьей помощью продолжать биться, пока не почувствую, что пора уходить».

Мы надеемся увидеть его яркие интересные бои. А как спортсмен и как человек, Федор Емельяненко еще многое сделает для нас и для нашей страны.

## МОРЖИ И ИНОСТРАНЕЦ

Алик Салахутдинов

точно. Численность нашего клуба зимнего купания растет. Практически каждую неделю приходят новые люди. И каких только интересных случаев у нас не происходит. Однажды, в сильные морозы, у одного «моржа» сырые трусы прилипли ко льду. Он с большим трудом их отдрал, а положить в пакет не смог. Пришлось идти с трусами под мышкой. Дважды приходили с телевидения. Снимали нас.

Люди, купающиеся в проруби, не жалеют ходить по врачам. Поэтому находят один час для укрепления своего здоровья и с удовольствием погружаются в ледяную воду. В крещенские морозные дни вода в пруду особенно живительная и обладает более мощным оздоровительным эффектом. Это мы, любители зимнего купания, можем сказать совершенно уверенно и

(Продолжение. На 3 стр.)

# ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## СПОРТ И ПИВО

Матвей Вахрушев

Пиво, которое в нашей стране многие даже не считают за алкоголь, может оказать влияние на спортивные результаты и даже на спортивную судьбу. Можно сравнить судьбы двух футболистов киевского «Динамо» - Виктора Леоненко и Сергея Реброва. Ведущим форвард «Динамо» Виктор Леоненко был любителем пива и считал, что после матча он должен выпить пива. Спортивное общество «Динамо» отказалось от его услуг и талантливый футболист затерялся где-то в низших дивизионах. А Сергей Ребров, попробовав в детстве это неприятный напиток, пиво не пьет принципиально. Английский клуб «Тоттенхем» оценил его в несколько миллионов фунтов стерлингов.

Для увеличения своей прибыли производители пива не забывают сообщать о том, как полезно это пиво пить: «В институте спортивной медицины в Риме спортсменам разных категорий давали в течение месяца пиво в качестве единственного напитка (кроме воды). И было установлено, что употребление 1 литра пива в день не влияет на вес тела, частоту пульса, давление и работоспособность мышц». Ложь, наряду с рекламой, входит в число основных средств для увеличения прибыли пивных «королей».

Не предвзятые эксперименты убедительно показывают, что даже малые дозы пива значительно ухудшают спортивные результаты. Так, после литра пива конькобежцы и пловцы снижают свою скорость в среднем на двадцать процентов.

Давно доказано, что пиво влияет на качество и скорость мышления. Из-за этого в шахматной игре всего один стакан пива может привести к проигрышу. Мозг шахматиста должен быть безупречно ясным и быстрым. Знаменитый физик и нобелевский лауреат Лев Ландау говорил, что после новогоднего бокала шампанского его мозг не может работать целый месяц. Чемпион мира по шахматам Гарри Каспаров полностью отказался от алкоголя. Видимо, у всех качественный мозг тонко чувствует свое состояние.

В игровых видах спорта, на первый взгляд, последствия бутылочки пива сглаживаются работой команды и не так заметны. Поэтому команды иногда пьют пиво, даже перед соревнованиями. Алкогольная тяга – вещь коварная. Пиво усыпляет своей кажущейся безопасностью, но на результат все-таки влияет.

Наш знаменитый хоккейный тренер Анатолий Тарасов всерьез и очень жестко боролся с потреблением пива.

Правильно относятся к пиву непьющие спортсмены непьющих стран, таких, как Норвегия. Когда фирма «Рингнесс» по разрешению норвежской футбольной ассоциации выпустила рекламу пива с изображением норвежской сборной, капитан команды Руне Брассет заявил: «Если «Рингнесс» не уберет эти плакаты, я не буду играть на чемпионате мира в США». На вопрос, почему он так принципиален в отношении плаката, футболист ответил: «Мы являемся примером для детей и молодежи. Поэтому связывать себя с «Рингнесс» - это катастрофа». Капитана норвежской сборной подержали средства массовой информации и плакаты были убраны. Еще раньше, когда Руне Брассет был капитаном немецкой сборной, он настоял на снятии с футболок команды эмблемы пивной компании «Бек».

Плакаты и эмблемы приносят в клубы живые деньги. Поступки капитана норвежской сборной Руне Брассета достойны всяческого уважения и подражания. В противовес этой позиции порядочности, наш популярный телеканал «Боец», ведут который искренне мной уважаемые подвижники восточных единоборств, зарабатывает деньги на рекламе пива.

Авторитет мастеров восточных единоборств, руководящих каналом, для молодых людей бывает непрерываемо высоким. Кто-то из юных, под влиянием позиции телеканала «Боец» может легко совместить спортивный зал с пивным баром. И неприципиальная позиция телеканала «Боец», вполне возможно, погубит кого-то из мальчишек. Немалое время на этом телеканале занимает реклама средств от импотенции. И это вполне закономерно. Реклама пива всегда рука об руку идет с рекламой средств от полового бессилия. Питье пива весьма быстро приводит к импотенции, а лекарства лишь временно её устраняют. Не на пустом месте возникло выражение: «Если хочешь быстро стать дураком, а по-

том импотентом – пей водку, а если хочешь вначале стать импотентом, а потом дураком – пей пиво». Деньги, разумеется, нужно зарабатывать, но не любыми же средствами.

Во Франции с 1991 года запрещена реклама алкоголя на телевидении, в молодежных журналах и на спортивных сооружениях. И пиво там, в отличие от России, считается алкоголем. Руководство американской пивной компании «Анхаузер-Буш» решило стать спонсором чемпионата мира по футболу 1998 и потребовало от Правительства Франции отменить этот запрет на время чемпионата. За пивное спонсорство было перечислено в ФИФА двадцать миллионов долларов. Но «пивнуки» получили от Правительства Франции твердый отказ. Франция не несет ответственности за контракт между пивной компанией и ФИФА. А министр здравоохранения Бернар Кучнер сказал: «Молодые люди, которых много среди футбольных болельщиков, особенно подвержены связанной со спортом рекламе. Совершенно недопустимо, чтобы стадион или телевидение служили рекламе марки алкоголя».

В маленькой, но трезвой Норвегии, живет много чемпионов мира и олимпийских игр по зимним видам спорта. Руководство Лыжного союза этой страны было возмущено участием известного горнолыжника Лассе Кьюса в рекламе пива. Горнолыжник был оштрафован, ему пришлось отдать в Лыжный союз Норвегии все деньги, полученные за участие в рекламе, а показ рекламного ролика был прекращен. Вот так нужно заботиться о будущем своей страны!

## МОРЖИ И ИНОСТРАНЕЦ

Алик Салахутдинов

(Продолжение. Начало на 2 стр.)

И даже сами окунулись. Но сюжетов по телевидению нам увидеть не довелось. А недавно, во время нашего купания, мимо шли на лыжах девушка с мужчиной. Увидев нас, они подошли поближе и стали фотографировать. Мы попросили у них фотографии. Оказалось, мужчина англичанин, а девушка переводчица. Англичанин впервые познакомился с русской зимой, к тому же с зимой удивительно красивой, как нынешняя. Увидев женщину в купальнике, погружающуюся в холодную прорубь, он воскликнул: «Crazy women!!!» (сумасшедшая женщина!).

Очевидно, что ближе к ненормальным находятся люди за свои деньги отравляющие организм алкогольными напитками и табаком. Польза закаливания холодной водой сегодня вряд ли у кого вызывает сомнения. Под обливанием холодной водой и зимним купанием подразумевается нечто большее, чем простое закаливание организма. Это «снежное пробуждение и мгновенное выздоровление мозга и центральной нервной системы». А здоровый мозг с неискаженным сознанием изо всех сил противится самоотравлению организма. Присоединяйтесь с нами к зимнему купанию, к трезвому здоровому образу жизни, и вы не пожалеете. Об этом ещё никто нигде и никогда не пожалел.



Наш редактор в проруби: «Фотографируйте быстрее!»

## Десант на фестивале бардовской песни

(Продолжение. Начало на 1 стр.)

Ученики школы №18 с интересом слушали о занятиях спортом в школе №2 и попросили Александра Кочнева донести до управления образования просьбу о создании тренажерного зала в их школе. Помощник депутата обещал помочь, при условии, что ребята сами приложат руки к строительству этого зала. Беседы, проведенные Павлом Долиным (г.Воткинск) и Юрием Кашиным в школе №18, заделали ребят за живое. Общение продолжалось в коридоре. На прощание школьники сфотографировались с «Трезвым десантом».

Школу №15 посетили лектор Сергей Королёв и дуэт Антроповой Анны и Ефимова Александра из клуба «Помоги Себе Сам». Были проведены лекции для подростков трёх 8-х классов. Ребята приняли с оживленным интересом, как бардов, так и лектора, активно отвечали на вопросы, задаваемые Сергеем Владимировичем, и сами задавали вопросы. Подростки и этой школы встречаются в жизни с алкогольными проблемами.

В школе №22 занятия провел основатель трезвеннического движения Удмуртии Н.В. Январский. У него богатый опыт работы со школьниками по трезвенной тематике. Можно считать, что ученикам этой школы просто повезло. И результат пришел незамедлительно: была высказана просьба о продолжении проведения уроков трезвости и кукольных спектаклей. В выступления Николая Владимировича отлично вписались песни Михаила Вайтина, студента ВПК имени П.И. Чайковского.

Всего за этот день на уроках трезвости и концертах побывало более 600 учащихся младшего, среднего и старшего возрастов.



После урока трезвости в школе №18

Такие десанты полезно проводить в учебных заведениях, практически с детского сада, где у большинства детей еще не включилась программа потребления алкоголя и табака и, заканчивая ВУЗами, где эта вредная программа уже работает.

В семинаре «Трезвая молодежь – гарантия будущего России» приняли участие общественные организации и молодежные организации Воткинска, преподаватели школ и музыкально-педагогического колледжа. От Администрации города с докладом о проекте «Общее дело» выступил начальник отдела по делам молодежи Казанцев Д.А. Этот проект известен и действует в школах города.

Председатель клуба «Помоги себе сам» С.Л. Крылова рассказала о методах про-

движения идей трезвого здорового образа жизни. Представитель общественного движения «Православная молодежь» Ляпина Катя просветила о мощи и мощным людям при посещении храмов и крестных

ходов. Руководитель общественной организации «Барды-Удмуртии» Е.А. Лисицын призвал к необходимости дальнейшего сотрудничества общественных организаций и бардов в деле трезвости, Александр Кочнев выступил с сообщением о работе социальной комиссии молодежного парламента. Гости из Ижевска выступили с докладами. Сергей Королёв привел факты и цифры о влиянии алкоголя на молодежь в Удмуртии. Юрий Кашин говорил о необходимости противостоять факторам, разрушающим институт семьи. Пьянство является мощным фактором разрушения семьи, но далеко не единственным. Поддержка семьи особенно актуальна в условиях продолжающегося и даже нарастающего демографического кризиса.

Николай Владимирович Январский награждал активистов трезвости гвардейской ленточкой «За трезвость».

В резолюции семинара города Воткинска констатируется, что большинство населения России (60-70%) поддерживает идею трезвой жизни. Об этом говорят мониторинги, анкетирование в разных регионах страны, данные голосований на телевидении и в Интернете.

Отмечено, что для работы с молодежью по профилактике вредных привычек необходимо развернуть более активную подготовку специалистов по антинаркотическому воспитанию, имеющих устойчивое трезвенническое мировоззрение. Рекомендуется шире использовать методику Шичко для избавления молодежи от вредных привычек. Необходимо уточнить зоны трезвости в радиусе 100 м от любого детского, образовательного, спортивного учреждения, а также организаций культуры и здравоохранения. На этих территориях продажа алкогольных (включая пиво) и табачных изделий должна безусловно прекращаться. Участники семинара настаивают на введении права местного запрета на продажу алкоголя по решению большинства граждан в определенной местности. Активисты трезвости обращаются к средствам массовой информации с просьбой более активной пропаганды трезвого здорового образа жизни и разоблачения алкогольных мифов и заблуждений.

После семинара прошел концерт-визитка клубов и участников фестиваля бардовской песни «Капель», а затем выступили мастера бардовской песни города Воткинска. Своими песнями барды передавали теплоту и любовь своей души всем окружающим.

## ОТЧЕГО МУЖИКИ ВЫМИРАЮТ (2004год)

Юрий Кашин

(Продолжение. Начало в №9)

Алкоголь навязывается многократными ежедневными напоминаниями по телевизору, в газетах и журналах, в кинофильмах и книгах. Журналисты, режиссеры, писатели, политики, артисты – вся эта рать к месту и не к месту «капает» на мозги алкогольно-зависимому населению алкогольными образами и напоминаниями о выпивке. В шестидесятые, тоже не очень трезвые годы, таких хоть изредка одергивали: «Кто про что, а шивый про баню!» Сейчас упомянуть алкоголь считается такой же нормой, как выйти на телепередачу причесанным.

Именно разнузданная пропаганда алкоголя сделала выпивку непременной обязанностью во всякой жизненной ситуации. Практически все, от придурков до академиков, при любом поводе быть увиденными и услышанными что-нибудь да привлечательное выскажут о выпивке. Швырнут в народ алкогольный образ. Если сумеешь соразмерное количество средств, времени и слов, затраченных на привлечение внимания к выпивке, потратить на пропаганду здорового трезвого образа жизни, страна сдохнула бы за год тысяч на двести работоспособных людей меньше, чем сейчас. Как минимум на двести тысяч. Что и наблюдалось в ограничительных для алкоголя 1985-87 годах.

Алкоголизация российской

жизни докатилась до невыносимого состояния. Почти пятнадцать литров абсолютного алкоголя на душу населения – это беспредел! Алкогольная среда русской жизни не просто затуманивает мозги, не просто отключает их на время. Разрушается национальный разум и, похоже, окончательно.

Вот идет добрая, хорошая передача о животных. За столиком сидят пятилетние мальчик и девочка в торжественных одеждах. Перед ними по винному фужеру. Ах, как красиво! И таких примеров тысячи. Миллионы таких примеров. Может, нам уже пора ввести в обязательность при появлении младенца на свет подносить к его глазам бутылку. Пусть в его подсознании зафиксирован главный предмет российской жизни. Чтобы понимал, сосунок, в какой стране его родится угоразило.

Господи! Хоть Ты вразуми нас, безумных!

Общая алкогольная ситуация в стране характеризуется возрастанием потребления алкоголя на душу населения, снижением возраста вхождения в регулярное употребление алкоголя, выравниванием алкогольных показателей у женщин и мужчин. Ряд других значимых факторов: снижение продолжительности жизни, увеличение числа безнадзорных детей, ослабление института семьи, обнищание являются производными от роста потребления алкоголя. Все эти факторы в заметной степени

являются следствием пропаганды пьянства и всеобщего алкогольного психоза.

Всеобщий алкогольный психоз поражает россиян с самых юных лет. Почти нет таких жизненных ситуаций, где алкоголь не считался привычным и обязательным. Создается впечатление всеобщего сумасшествия. Люди стали считать алкоголь самым необходимым, универсально полезным веществом! Ни чеснок, ни мед по полезности и близко с вином не сравниваются. Ни что не упоминается так часто, как алкоголь. Торговых точек, сбывающих алкоголь по России больше, чем точек, торгующих хлебом, молоком и мясом вместе взятых. В результате наблюдается разрушение и вымирание нации. В первую очередь русских. Многим это на руку.

Врачи в алкоголизацию населения свой весомый и крепкий вклад добавляют. Главный аргумент последних десятилетий – алкоголь в малых дозах полезен для здоровья. Врачи убеждают: нет вредных веществ, – все вещества полезны в меру и при условии их качества. Поэтому миллионы людей убеждают себя и других: «Врачи рекомендуют понемножку пить. Пить в меру – это очень полезно для здоровья». А разве рождался в нашей стране хоть один идиот, желавший с юных лет пить сверх меры, чтобы побыстрее сдохнуть?

(Продолжение следует)

## Церковь об алкоголе

### Двенадцать советов Святого праведного Иоанна Кронштадтского желающим бросить пить

(Продолжение. Начало в №7)

7. Беги от пьяных компаний, спаивателей, “калымов”, празднопроводящих свое время, и туенядцев, как от чумы. Стерегись блуда, пиршеств. Особенно настраивай себя на трезвление в праздники, дни рождения и получки, а также оберегайся других поводов для пьянства. Ты свое уже испил сполна!

(Продолжение следует)

## Растут территории трезвости

Борис Бродников

Президент Республики Башкортостан Рустем Закиевич Хамитов в своем блоге заявил:

«Я - человек не пьющий. В молодости - бывало и в праздники, и по выходным. Сейчас - нет. Просто не интересно. Вообще. Даже бокал вина не интересно. И все окружающие меня люди об этом знают. В Белом Доме с моим приходом все официальные застолья закончились. Может втихаря и употребляют, но я об этом не знаю. Если узнаю - накажу, поскольку пьяницам я не доверяю. В семье никто не пьет. Вообще. Никому даже из молодежи не интересно. Среди родни, двоюродных и т.д., были и пьющие. Погибли от водки. Знаю, что это за беда. Страшная беда! В правительстве нашем пьющих людей нет. Для меня это один из важных критериев отбора. Нет и курящих. Есть работоголики, результатоголики. Эти люди мне нужны.»

По его приглашению в начале февраля Башкортостан посетил председатель СБНТ профессор В.Г.Жданов. В Уфе и трех городах республики Владимир Георгиевич встречался с руководством и

местной администрацией, читал лекции студентам и школьникам.

Недавно в Уфе появилось общественное движение «Трезвый Башкортостан». В республике работают организации трезвых городов: «Трезвый Сибай», «Трезвый Ишимбай» и «Трезвый Нефтекамск». Руководство республики поддерживает активистов трезвости.

Большой интерес вызывает конкурс «Самое трезвое село – 2011». Этот конкурс проходит впервые в России и нацелен на вовлечение сельских жителей в трезвый и здоровый образ жизни. Определять поселение-победитель станут по числу людей, отказавшихся от употребления спиртного и табака. В Башкортостане уже есть село, в котором женсовет добился полного прекращения продажи любого алкоголя.

Ожидают, что в Республике Башкортостан появится программа трезвости. Выдвигаются предложения по принятию регионального закона, который бы запрещал продажу любого алкоголя и табака на расстоянии ближе 500 метров от школ.

## Дело - табак!

Екатерина Дорофеев

Все знают о том, что героин – сильнодействующий наркотик, запрещенный под страхом уголовного наказания. О том, что никотин, содержащийся в табаке, вызывает зависимость, в 6 раз превышающую зависимость от героина, знают немногие. Такое сильное воздействие никотина на организм вызвано тем, что на клетки мозга он начинает воздействовать через 7 секунд, т.е. в два раза быстрее, чем при внутривенном введении героина, и в три раза быстрее, чем при попадании в организм алкоголя.

Люди, к сожалению, не воспринимают, что алкоголь и табак – это такие же наркотики, как героин, опиум или марихуана. Только эти наркотики легализованы и, в отличие от остальных, алкоголь и табак продаются в продуктовых магазинах. Хорошо бы на витринах повесить надпись: «Здесь продаются яды». Всё был бы маленький шажок к сбережению нашего генофонда. А самое лучшее, дать людям право большинством голосов прекращать продажу алкоголя и табака на территориях своего проживания. Вот тогда мы сможем увидеть заповедники неповрежденного генофонда, где люди живут лучше и живут долго.

Увы, сплошь и рядом окружают нас пьющие и курящие люди, т.е. наркозависимые. Если пьянство осуждается, то курение табака, хоть и не приветствуется, но вызывает примиренческую позицию. Никто не шарахается от курильщика с горящей сигаретой во рту, не брезгует им, отворачиваясь в сторону и зажимая нос от противного запаха. Между тем пассивные «курильщики», вдыхающие поневоле табачный дым, страдают сильнее самих курящих: у них нет «натренированного»

защитного барьера, как у настоящих курильщиков со стажем. Но разве об этом думают курильщики, нещадно дымя сигаретой дома, «у печки»? Они отравляют своих близких и подают дурной пример своим детям. «Сигарета, – утверждал великий писатель Бернард Шоу, – это бикфорд шнур, на одном конце которого – огонёк, а на другом – дурак». Точнее не скажешь, ибо нет ума у того, кто за свои деньги наносит ущерб своему здоровью. Да еще и гордится этим. «Курил, курю и буду курить!» – с таким девизом наркозависимого человека красуются на телеэкранах наши популярные артисты.

Большой вред подрастающему поколению наносят курильщики, которые принародно курят свой табак. Так, популярный актёр Михаил Боярский утверждает, что затянуться хорошей сигаретой – это наслаждение. Как будто бывают плохие или хорошие наркотики, то-есть сигареты! Наркотик он всегда наркотик, как его не назови и в какую красивую тару не упакуй.

В Правительстве Норвегии нет курящих и выпивающих людей. Министры, наносящие вред своему здоровью, не могут разумно управлять народом и быть примером для подражания. А, например, в нашем районном центре Селты начальник сектора по физической культуре и спорту администрации района С.С.Федотов и специалист этого сектора О.Ю.Русских являются курящими. Но в нашей Удмуртии, да и в стране в целом, даже не поднимается вопрос о праве курящих и пьющих специалистов пропагандировать здоровый образ жизни.

Спортивные массовые мероприятия на районном уровне проводятся, как правило, с привлечением большого количества школьников и молодежи. В проведении этих мероприятий большую роль играют физруки школ. По непроверенным данным, в нашем районе никто из них не курит. И это радует! Потому что образ учителя, тем более физического воспитания, несовместим с сигаретой.

На мой взгляд, неправильно, что управляет спортом, как одним из главных направлений здорового образа жизни курящий человек. На этот счёт у начальника сектора по физической культуре и спорту С.С.Федотова другое мнение: «Да, я курю, но это моё личное дело! И Ваше личное дело как корреспондента – писать об этом или нет, хотите – пишите, но учтите: мы встретимся потом в суде!»

Так личное ли это дело – курить на виду у всех человеку, в какой-то мере отвечающему за развитие спорта среди молодежи и школьников? «Личное дело – курить у себя дома, на унитазе, под одеялом, – сказал наш современник, лидер трезвеннического движения, эксперт Госдумы В.Г.Жданов, – однако курение в общественных местах должно всячески осуждаться и обсуждаться на страницах печати, а для этого не имеют права курить журналисты». Представьте себе, дорогие читатели, меня, автора этих строк, с дымящейся сигаретой. Могла бы я писать о том, что там, где курят табак, там и дело – табак, поскольку эта дурная привычка не только вредная, но и глубоко безнравственная? Конечно, нет! А что скажете вы по этому поводу?

### Газета «Родник трезвости» проводит интерактивный Интернет курс избавления от алкоголя по методике Шичко.

Курс ориентирован на семейную или самостоятельную работу по избавлению от алкогольной зависимости. Интернет-курс создан на основе занятий по методике Шичко ведущих преподавателей страны и содержит их сконцентрированный опыт. Курс ведет главный редактор Кашин Юрий Иванович  
тел. 8-912-751-60-67  
e-mail: samtrezv@yandex.ru

### Родник - трезвая семья

Высокоэффективный курс избавления от алкогольной зависимости, курения табака и других пороков по методике Шичко  
Занятия проводит руководитель клуба «Родник – трезвая семья» профессор Январский Николай Владимирович.  
Тел. для записи: 21-20-55, 8.922-691-87-25  
Трезвость – нормальное состояние человека, семьи, общества.

### ООО «Удмуртгазпроект»

Консультации по всем вопросам строительства домов и коттеджей от приобретения участков, проектирования, подвода коммуникаций (газоснабжение, водоснабжение) юридического завершения строительства.

Адрес: ул.Ипподромная, 96  
Тел. (3412) 24-95-38 8.912-851-17-32

Подписка на газету «Родник трезвости» продолжается!  
Подписка проводится с любого месяца. Газета доставляется в почтовый ящик. Цена годовой подписки 100 руб. Газета выходит один раз в месяц.  
Подписка производится в м-не «Медтехника в Ижевске» ул. Воровского, 160 (ост.ул.Воровского)  
Вызовите подписку на дом по тел. 58-75-51; 56-82-11; 8.912-751-60-67 или e-mail: samtrezv@ya.ru  
Своей подпиской поддержите трезвость!

Главный редактор Ю. И. Кашин  
Дизайн и верстка М. А. Татаркин  
Учредитель:  
ООО «Малое предприятие «Вишня»  
Адрес редакции, издателя: 426057, г. Ижевск, ул. Пастухова, 13-9

Координаты редакции:  
426054, г. Ижевск, а/я 4956  
Телефон: (3412) 58-75-51, 58-58-39  
E-mail:samtrezv@ya.ru  
Сайт www.alnepey.ru

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения автора  
Тираж 5000  
Цена свободная  
Дата выпуска 21.02.2011 г.

Газета отпечатана в Сарапульской городской типографии по адресу 427900, г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152  
Подписано в печать 19.02.2011 г.  
По графику 14.00  
Номер подписан 14.00

Газета зарегистрирована в Управлении ФС по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по УР.  
ПИ № ТУ 18-0146 от 14 мая 2010г.