



РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

12+

Выпуск
№ 01 (118)
Март
2023 год

Информационно-аналитическая газета

Колонка редактора

Ценности у людей бывают самые разные – от величайших до мелких, от духовных до паскудных. Но пренебрежение чуждыми нам ценностями или уничтожение их вызывают возмущение, отповедь вплоть даже до злости и агрессии.

И вот потому люди не то, чтобы не хотят, скорее не могут услышать правду об алкоголе. Привычка и убеждение в необходимости употреблять алкоголь возвели спиртное в ранг очень высокой ценности. Порой настолько высокой, что вполне нормальные люди представить себе не могут – как же можно жить без алкоголя?

И какие бы аргументы мы не приводили о пользе и преимуществах трезвости, о сомне бед и проблем в рюмке с вином, в глазах «культурно» пьющих ценность трезвости ничтожно мала по сравнению с жизненной «ценностью» спиртного.

Ценность – это благо для человека. Искренне плачет ребёнок, когда у него пытаются забрать нечто вредное и опасное, но ценное для него в данный момент. Во взрослом человек при развенчании его живых ценностей нарастает аналогичный протест с неприятием любых аргументов.

Алкоголь при формировании питейных убеждений лжив необычайно. Правда сильнее любой лжи, но борьба между ними трудная, упорная и затяжная. Украина под кличем: «Украина понад усе» стала наложницей Запада. «Благодородное» вино опускает людей в низость и мерзость. Лживые ценности уничтожают жизнь и благополучие миллионов обманутых доверчивых людей. Эффективным оружием с обеих сторон стали современные информационные технологии.

Однако, правда – не танк, обманутые люди – не враги. Продвигать правду, в частности об алкоголе, надо не только убедительно, но как-то поаккуратнее, чтобы люди сразу не отшатнулись и стали прислушиваться. Затем они восприняли бы эту правду, поверили в неё и сменили свои ложные убеждения на правильные.

Вспоминается при этом известный рассказ, как Суворов с Кутузовым соревновались, кто быстрее котелок солдатской каши съест. Михаил Илларионович сразу полной ложкой черпал горячую кашу из самой середины и, обжигаясь, ел её. Суворов же аккуратно соскребал кашу с краёв котелка и спокойно не торопясь кушал. Разумеется, победителем, как всегда, стал Александр Суворов.

В этом историческом эпизоде есть поучительный урок для нас. Не стоит сразу кидаться в драку, что всё враньё про алкоголь и один в нём вред сплошной. Надо вначале присмотреться, скажем так, к оппоненту, убеждённому в, якобы, «неопровержимости» своих аргументов в защиту винопития. И уже сделав его собеседником, расположить к себе и к трезвости, как единственно разумному образу жизни. А далее – дело техники. Шичко, Углов и сотни наших соратников дали нам мощные выверенные аргументы по сравнению с проалкогольным мифами и заблуждениями.

Трезвые сёла Якутии - флагман трезвости

(Изложение по выступлению и презентации Елены Колесниковой г. Якутск на конференции МАТр «История и перспективы трезвеннического движения»)

В Якутии сейчас 201 село, где люди живут трезво. Вначале они так живут потому, что в этих сёлах совсем прекратили продавать алкоголь. Затем им начинает нравиться такая жизнь, а с ростом благополучия они уже и не мыслят возврата к прежней жизни.

В трезвых сёлах сейчас проживает ровно треть сельского населения Якутии или 11% от населения республики.

Опросы жителей показывают, что жизнь в трезвых сёлах изменяется кардинально, что жить они стали значительно лучше, что абсолютно всё стало лучше и нет ничего такого, что стало бы хуже. Даже неблагополучные семьи в трезвых сёлах становятся примерными.

Жителям средней полосы трудно представить, как всё больше людей поддерживает идею общей трезвости. А в Якутии наблюдается позитивный процесс, когда народ видит, насколько хороша

жизнь в трезвых сёлах, насколько благополучны в них жители. Поэтому в других сёлах задумываются о переходе в разряд трезвых и такой переход оформляется юридически.

Оформление трезвого села происходит по следующему алгоритму:

• Совет депутатов, сельский (наследный) совет и т.д. принимает и оформляет решение о полном запрете розничной продажи алкоголя на

территории своего муниципального образования МО;

• Готовится проект Закона Республики Саха (Якутия) «О полном запрете розничной продажи алкогольной продукции на территории данного МО», пояснительная записка, финансово-экономическое обоснование, различные акты и т.п.;

• Пакет документов с сопроводительным письмом передаётся в Ил Тумэн (Законодательное собрание).

Позитивный процесс роста уровня жизни в трезвых сёлах является катали-

Такое изменение порождает новые проблемы сейчас и серьёзные угрозы для поколений в будущем. В трезвых сёлах, хоть на Кавказе, хоть в Якутии такой проблемы нет.

Побывавший в якутском селе Бязь-Кюёль руководитель Исследовательской группы ЦИРКОН Игорь Задорин (г. Москва) сообщает:

«Перемены после введения «сухого закона» действительно впечатляют. Во всех трех сёлах удалось остановить «умирание», наметилась стойкая тенденция роста и развития. Например, в этом году школа села Бязь-Куёль выпускает двух человек, а в первый класс идет 18...»

«На сегодняшний день это самая успешная модель – когда низовое решение поддерживается государством хотя бы на региональном уровне. Сейчас в селе, где проживает 700 человек, действует 15 общественных организаций, огромная социальная активность, люди устраивают праздники, занимаются спортом...»

При этом там нет никаких мигрантов или переселения горожан в сельскую местность.

Какие ещё

аргументы и какие цифры нужны руководителям регионов, чтобы пойти по якутскому пути, чтобы организовать серьёзную многолетнюю информационную работу для перехода от неэффективной борьбы с пьянством к борьбе за трезвость своего населения?

(Окончание на полосе 3)



затором активности сельского населения. Процесс оформления новых трезвых сёл по данному алгоритму последние годы стал практически непрерывным.

Власть и народ обеспокоены ситуацией в демографии. Демографический кризис – одна из самых тяжёлых проблем России. Народ вымирает с катастрофической скоростью, происходит, уже произошло, резкое изменение национальной структуры населения в нашей стране.

Валерий Мелехин

Председатель партии
Сухого закона России

Только здоровые трезвые силы способны высоко поднять Россию!

3 января 2023 года в Первоуральске произошло рождение межрегиональной общественной организации Союз здоровых сил Урала. Первоначально поддержали и вошли в Союз здоровых сил Урала Свердловская область, Ханты-Мансийский округ и Удмуртская республика. Минимально планируется привлечь соратников из федерального округа УрФО: Челябинской, Курганской, Тюменской областей, ЯНАО. В перспективе будем приветствовать: Пермский край, Республику Башкортостан, Оренбургскую область. А также Кировскую, Омскую и Томскую области.

На сегодня партия Сухого закона России имеет 52 региональных отделения. Предлагаем нашим друзьям на их базе создавать на уровне регионов Союзы здоровых сил Дальнего Востока, Сибири, Поволжья, Северо-Запада, Центра, Юга, Северного Кавказа и затем «дотягивать» их до межрегиональных общественных организаций.

Идём в Союз здоровых сил

И там, где это возможно, регистрировать в Минюсте. Используйте нашу партийную документацию: протоколы конференций регионального отделения, бланки анкет и заявлений членов организации. Все образцы документов на сайте партии есть.

По вопросам обращайтесь ко мне:

тел. 8.919-379-34-15;

эл. почта: val@melekhin.ru

Рекомендуем численность организации минимально довести до 13-15 человек.

В Союзе здоровых сил Урала открыта работа над следующими проектами:

1). Проект: ТРЕЗВЫЙ ШАГ УРАЛА.

Под Трезвым шагом понимается Северная ходьба с палками. Начало этому проекту положено в 2018 году. В Екатеринбурге, Каменске-Уральском, Невьянске и Первоуральске уже работает Школа здоровья Мелехина. Её лозунг: «**ЗОЖники – отрезвляйтесь, трезвенники – оздоравливайтесь!**»

Целью проекта являются активизация Северной ходьбы и продвижение идеологии трезвого образа жизни в её рядах. В настоящее время Северная ходьба включена во Всероссийский реестр видов спорта в составе спортивного туризма.

Активный наш соратник Матвей Лыткин входит в центральное руководство этой организации. В Якутии есть организация «Трезвый шаг». Она давно и успешно работает,

В 2014 году в Севастополе я обучался скандинавской ходьбе у Матвея Лыткина. В 2017 году учился в Германии, в 2019 году учился в Хельсинки. Северную ходьбу продвигал во время трезвых десантов с 2016 года в Тюменской, Курганской Челябинской областях, Удмуртской республике, ХМАО и ЯНАО. Как врач-травматолог-ортопед использую ходьбу с палками в качестве средства лечения при реабилитации пациентов с травмами и последствиями травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В Екатеринбурге работает Академия здоровья доктора Мелехина.

Проекту посвящен раздел «Трезвый шаг» на сайте Партии Сухого закона. На сайте опубликованы несколько десятков научных статей и видеороликов, как правильно ходить с палками. Разработан лекторий «Здоровья».

(Окончание на полосе 3)

Новости

В своём выступлении перед депутатами и сенаторами на Рождественских чтениях Святейший Патриарх Кирилл предложил продлить декретные отпуска на весь период беременности и запретить аборт в частных клиниках.

Предстоятель РПЦ сказал: «Уверен, такая государственная забота, в сочетании с политикой по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей и поддержкой многодетных семей, в разы снизит число аборт. Что позволит нам, русским, не только выбраться из сегодняшней демографической ямы, но и реализовать прогнозы наших великих учёных и мыслителей, включая Михаила Ломоносова и Дмитрия Менделеева, о русском миллиарде».

В столице Забайкальского края на сайте Госуслуги проведен опрос: «Ваше отношение к полному запрету на розничную продажу алкогольной продукции (за исключением ... услуг общественного питания) на территории г. Чита? Результаты:

Поддерживаю	171 (20,8%)
Не поддерживаю	642 (76,1%)
Указанный вопрос не интересует	9 (1,1%)

Участвовали 822 человека.

Мой прогноз «За» в беседе с руководителем «Трезвого Забайкалья» Надеждой Куржумовой был 17%.

Благовещенскому клубу «Соратник» 19 февраля 2023 г. исполнилось 30 лет. Большая роль в создании клубов «Соратник» и отделений СБНТ в Амурской области принадлежит академику Международной академии трезвости, члену Союза писателей России Николаю Дегтяреву из Белогорска.

За это время Николай Трофимович освободил от зависимостей около 9000 человек. Курить бросают, как правило, на третий день занятий.

В Чечне фиксируется меньше всего пострадавших в ДТП – 15,6 человек на 100 тыс. населения. Тогда как в среднем по стране 92,6 на 100 тыс.

Когда пьяный чеченец насмерть сбил семь человек, Рамзан Кадыров ввел строгий «сухой закон». Когда в русских областях происходит аналогичное – пошумят и тишина.

Трезвые ездят по дорогам Чечни, в том числе потому, что алкоголь там не продают.

к.п.н. Сергей Аникин
г. Красноярск

Андрей Тумашов из Каменска-Уральского обратился с просьбой писать руководителям Свердловской области письма с обоснованием необходимости введения «Сухого закона» в формирующемся Уральском регионе. Прошу поддержать нашего активного соратника.

Председателю Законодательного Собрания Свердловской области Бабушкиной Людмиле Валентиновне

Уважаемая Людмила Валентиновна!

Благодарю Вас за ответ на моё обращение (ОГ 00-192-2023) по введению в Свердловской области «сухого закона», которое было рассмотрено комитетом по аграрной политике и земельным отношениям, о чём я был уведомлён 02.03.2023

г. письмом, за подписью председателя комитета М.Н. Копытова.

Между тем, обращаю Ваше внимание на то, что содержание письма больше походит на бюрократическую отписку, чем на вдумчивый и обстоятельный ответ мужей, которым Отечество доверило защищать интересы народонаселения. Во-первых, в письме не указано, когда состоялось заседание комитета. Во-вторых, кто персонально принял участие в обсуждении данного вопроса по введению в Свердловской области «сухого закона», то есть закона, который смог бы положить конец легальному умерщвлению представителей коренных народов Российской Федерации, проживающих на территории Свердловской области, посредством пиво-вино-водочных спиртосодержащих растворов. Складывается впечатление, что рассмотрение этого архиважного вопроса было доверено невежественным, некомпетентным субъектам, заинтересованным в массовой алкоголизации уральцев, либо пьяницам и алкоголикам, имеющим «богатый» опыт алкогольного возлияния,

Жизнь людей дорожке злата

и от того мнящих себя экспертами, специалистами в области алкогольной, но, увы, русофобской, колониальной, а не трезвенной политики.

Между тем, в регионе, в частности в Екатеринбурге, Каменск-Уральске, других городах и населённых пунктах живут люди, которые могут обстоятельно ответить на вопросы, почему не просто надо, а необходимо вводить «сухой закон». Это не только родственники тех убитых или умерших, либо совершивших преступление, в состоянии алкогольного опьянения, людей, или потерявших из-за употребления спиртного здоровье, но и учёные, участники Пятого трезвенного движения, здравомыслящие соотечественники, которые не понаслышке, а научно-обосновано докажут обратное утверждению, что «жёсткие запретительные меры не всегда дают положительный эффект».

и алкоголизма в их умы с детских лет. То есть, «спрут» алкогольной мафии «царствует» в России уже не одно десятилетие, запустив свои «щупальца» во все эшелоны властных структур, законотворческие органы, оказывая существенное влияние на СМИ, культуру, образование, органы правопорядка и т.д., что позволяет алкоголизаторам уже с дорожения, формировать homonarcotikus – человека пьющего, убеждённого наркомана, потребителей с рабским мышлением, психологией и мировоззрением.

В этой связи, настоятельно рекомендую более грамотно, серьезнее подойти к рассматриваемому вопросу, ознакомившись для начала, например, со статьёй лауреата Ленинской премии, академика МН СССР Ф.Г. Углова «Можно ли пьющим доверять руководство».



(Примечание ред. По мнению редвкции живущих трезво в нашей стране меньше 32%. Но трезво живут много россиян. Гораздо больше, чем считают «культурно» пьющие.)

Пример: запрет на управление транспортом, или появление на рабочем месте, в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Отечественный и зарубежный опыт отражает благотворное влияние «жёстких» запретов на циркуляцию алкоголя в обществе, на все сферы жизни людей. Не случайно, две трети населения Земли живут в условиях жесточайших запретов на циркуляцию алкоголя в обществе.

К сожалению, у россиян сформировано ложное представление про алкоголь и алкогольное поведение, по причине внедрения идей рабства

Напоминаю, что в условиях проведения специальной военной операции, недопустимо пренебрегать мерами национальной безопасности в тылу, и подвергать опасности жизнь и здоровье российских граждан, потенциальных защитников Отечества на внешнем и внутренних фронтах. Сегодня, как никогда, в России жизнь каждого человека превыше злата!

Аникин Сергей Сергеевич – участник Пятого трезвенного движения, РОД «За трезвость нашего народа»

Как «сто грамм» стреляют мимо

Юрий Кашин

Подполковник Третьяков из Управления корпуса ЛНР выступил с обращением, на класть в гуманитарную помощь воинам коньяк и другой алкоголь. Разумеется, люди посылают на фронт спиртное от щедрой доброты души своей. Но здесь, как в поговорке: «Благими намерениями дорога в ад вымощена». Алкоголь – яд и вредная жидкость для тела, дела и жизни в целом. На фронте алкоголь бывает вреднее в разы.

Не будем говорить о том, когда военный выпьет сильно. Но судите сами. Алкоголь, как нейротропный яд всегда нарушает работу мозга. По словам академика Павлова при малых дозах алкоголя, ученые, хотя и не могли увидеть изменения в двигательной системе собак, но наблюдали ослабление и исчезновение рефлексов. Причём полностью рефлексы после малых доз алкоголя могут восстанавливаться только на восьмой день. По результатам этих опытов Иван Петрович сделал вывод о воздействии малых доз алкоголя на мозг: «Это надо понимать так,

что действие алкоголя есть действие парализующее, а не возбуждающее».

Академик Наталья Бехтерева в 1968 году открыла в мозгу область детектора ошибок. Когда человек только начинает делать что-то не так и ещё не осознаёт этого, детектор ошибок подаёт ему сигнал. Например, забыл дома газ выключить или нарушает правила дорожного движения. Человек при этом может исправить свою ошибку «на автомате», еще до её осознания.

В Институте мозга установили, что даже маленькая доза алкоголя полностью блокирует работу детектора ошибок. Естественно, при этом осознание неправильности своих действий происходит медленнее – не автоматически.

На войне человек живёт во многом природными инстинктами и рефлексам. Их ослабление, тем более потеря, на фронте чреваты ранениями, гибелью бойцов и ущербом для подразделений. В бою, даже не секунды, – доли секунды отделяют человека на волосок от смерти.

(Окончание на полосе 4)

Весточка из Забайкальского края

По инициативе Законодательного собрания Забайкалья на сайте Госуслуг был запущен опрос населения о полном запрете розничной продажи алкоголя в городе Чита. Жителям города предложили ответ на выбор: «поддерживаю», «не поддерживаю», «вопрос не интересует».

На проведение опроса было отведено десять дней с 01 по 10 марта.

Катализатором опроса стала организация «Трезвое Забайкалье» и её руководитель Надежда Куржумова. Они постоянно в течение длительного времени посылали запросы и предложения во властные структуры Забайкалья.

Что ж, капля камень долбит. Надо отдать должное уважение депутатам Забайкальского края и гордумы Читы. Депутаты решили выяснить: «А что же думает по этому поводу наш народ?»

Проведение опроса вызвало бурю в соцсетях и комментариях.

Широким фронтом тиражируются мифы и враньё проалкогольной пропаганды про вырубленные виноградники, массовые отравления суррогатами, обеднение бюджета, разорение магазинов, бесполезность запретов, самогонварение и т.д. Онлайн опрос провело информагентство ZabNews. Всего проголосовало 819 человек. За запрет высказались 169 (20,6%), против – 641 (79,4%) человек. Аналогичный опрос провела редакция Chita city. Из 832 проголосовавших 200 (24%) человек за запрет розничной торговли зельем в городе Чита, 524 (63%) – против и 108 (13%) человек эта проблема не интересует.

Следует заметить, что старшее поколение, которое за свою жизнь уже «нахлебалось» горя от алкоголя, в онлайн опросах участвует слабо, ввиду понятных затруднений при общении через компьютер.

Этот опрос, хотя и не очень точный, является образцом социальных исследований отношения к трезвости в условиях разгула проалкогольной пропаганды и примером для подражания соратникам.

к.и.н. Сергей Королёв

Реальная судьба советских виноградников

Алкогольный вопрос является одним из самых актуальных в российском обществе. Эксперты оценивают алкогольные потери, вызванные преждевременной смертностью россиян в трудоспособном возрасте более 500 тыс. человек ежегодно. По официальным данным, озвученным Президентом Дмитрием Медведевым, в 2009 году эти потери составляли в среднем 780 тыс. человек ежегодно. По данным Европейского регионального бюро ВОЗ в 2009 году алкоголь стал причиной 52% всех смертей в России в возрасте 15-54 лет (59% мужских смертей и 33% женских). Эти потери считаются менее болезненными по сравнению с потерями последних военных периодов. Но соотношение между ними неосознанно велико.

Когда дело касается серьёзных мер по ограничениям на алкоголь, не осознают этого и руководители высокого ранга. Так в разгар жестких антиковидных мер весны 2020 года, когда потребление алкоголя резко выросло, глава Удмуртии А. В. Бречалов заявил: «Я застал и восьмидесятые годы, сухой закон. Все эти ограничительные меры без альтернативы чего-то приводят к тому, что расцветает рынок нелегальной торговли и контрафакта. У нас взлетит в геометрической прогрессии количество отравлений от всякой гадости. Мы этого допустить не можем».

Тогда смертность в стране снижалась на 200 тыс. человек ежегодно, в том числе из-за значительного уменьшения смертельных отравлений алкоголем, иначе говоря, опоев.

Да ещё рождаемость повысилась со 190 рождений на 100 женщин в начале 80-х до 219 рождений в 1986-1987 годах. Обзавидоваться можно таким результатам антиалкогольной компании.

А вот в ковидный 2021 год практически по всем регионам России смертность превысила рождаемость в 1,5-2,5 раза. Кроме республик Кавказа, где распространена сознательная трезвость.



Санитарная вырубка виноградника

Там, наоборот, рождаемость превысила смертность в 2-3 раза. Да ещё в Якутии, благодаря проводимой руководителями республики алкогольной политике, сильной работе трезвеннического движения и созданию 201 трезвого села, рождаемость превысила смертность на 21 000 младенцев.

Действительно, пожалуй, ни одно из событий новейшей истории не вызвало столько домыслов и наветов как антиалкогольная кампания 1985-1988 года. Один из лживых штампов, который усиленно навязывается обществу, состоит в том, что во время кампании вырубали виноградники, причем для несведущего обывателя звучит это так, как будто вырубали все, под чистую.

отравлениям населения винными суррогатами».

Вот как характеризуют антиалкогольную кампанию официальные и неофициальные лица относительно виноградников.

«Дело дошло до истребления виноградников в тех немногих районах СССР, где они были... «площадь виноградников в 1985-1988 гг. сократилась на четверть» (Р.Г. Пихоя).

«До сих пор среди историков, аналитиков и экономистов не сложилось однозначной оценки «сухого закона Горбачева», но среди виноградарей и виноделов эта реформа всегда трактуется как катастрофа» (А.П. Степанченко).

Не остался в стороне непосредственный участник тех событий из числа лидеров перестройки премьер-министр Николай Рыжков. В своих мемуарах он пишет: «Сильнейший удар антиалкогольная кампания обрушила на виноградарство и виноделие. <...> За три года, с 1985 по 1988-й, площади виноградников в стране сократились почти на одну треть, чего не было даже в Великую Отечественную войну, когда мы потеряли 22 процента их».

В итоге в обществе формируется однобокое представление о результатах кампании, пессимистические оценки путей решения алкогольной проблемы. Один из ее инициаторов, член ЦК КПСС Егор Лигачев, говоря о причинах данного феномена, отмечает: «Антисоциалистические элементы, запустили на полный ход измышления для дискредитации трезвеннического движения, советской власти. В частности, о вырубке виноградников. Злостное вранье! А что было на самом деле?»

(Продолжение на полосе 4)

Трезвые сёла Якутии - флагман трезвости

Елена Колесникова

Появляются трезвые села в Бурятии, Забайкальском крае, Башкирии. Республика Башкортостан выделяет на поддержку трезвых сёл ежегодно 40 млн. рублей. В конкурсе «Трезвое село» участвует от 1500 до 2000 сёл республики.

Разумеется, не всё так гладко, не всё идеально. Проблема состоит в том, что многие аспекты такой трезвеннической работы трудно формализуемы, эффективные представители трезвеннического движения могут не иметь специального образования, для отчётов результат их деятельности не имеет числовой оценки на коротком интервале времени....

Противодействие продвижению трезвости, особенно на первых порах, велико. Так, в 2021 году многие депутаты Республики Саха (Якутия) пытались отменить многие ограничения на алкоголь. Но среди населения поднялась невероятная волна против отмены этих ограничений.

Весной 2019 года была попытка в СМИ поднять волну, якобы алкогольная политика в Якутии потерпела крах. Что во всех регионах с алкоголем нормально (?) и только в Якутии его поставили с ног на голову. Алкоголь в республике продают с 14-00 до 20-00. В Якутии с 2015 года непрерывно идёт превышение рождаемости над смертностью. Газета требовала прекратить считать народ Якутии «безвольными пьяницами и алкоголиками».

Говорить, что в Якутии одолели пьянство, и недооценивать противодействие трезвости – неправильно. Но, трезвенническое движение Якутии продолжает свою эффективную работу. Правда трезвости сильнее алкогольной лжи.

Валерий Мелехин

(Окончание. Начало на полосе 1)

2.) Проект ИСТОРИЯ ТРЕЗВЕННИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ РОССИИ (Прошлое. Настоящее. Будущее).

Этот проект включает в себя почти двухсотлетнюю историю трезвости в России. Каждый этап трезвеннического движения характеризуется признаками:

1. Название этапа.
2. Даты начала и конца этапа.
3. Лидеры и участники Трезвеннического движения России, движущие силы этапа, численность участников трезвеннического движения, количество организаций.

4. Предпосылки и причины возникновения этапа.

5. Основные идеи, тезисы и лозунги этапа.

6. Исход этапа, его значение и выводы.

7. Специфика этапа.
Данный проект предваряет проект «Основы собриологии» (науки об отрезвлении общества).

К работе над проектом приглашаются ученые историки из различных регионов.

3.) Проект ЛЕКТОРИЙ ЗДОРОВЬЯ.

В Свердловской области с 2016 года зарегистрирована и работает в соответствии с Законом Свердловская региональная образовательная-просветительская общественная организация «Общество «ЗНАНИЕ-НАРОДУ».

Идём в Союз здоровых сил

С 2021 года являюсь заместителем председателя этой организации и курирую лекторскую группу по здоровому образу жизни. Рекомендую нашим друзьям стать лектором Российского общества «Знание». Региональные отделения имеются в 88 субъектах РФ. В рамках общества есть раздел: «пропаганда здорового образа жизни».



Валерий Мелехин

Представляю перечень лекций, семинаров, мастер-классов, презентаций и практических занятий по здоровому образу жизни:

1. Кому подходит ходьба с палками?.
2. «Трезвый шаг» вместо лекарств.
3. Метод Шичко и ходьба с палками.
4. Формула отрезвления и оздоровления.

5. Трезвые—оздоравливайтесь! Здоровые—отрезвляйтесь!

7. Основы восстановления (баня, массаж, питание).

8. Дневник здоровья – основы самоконтроля.

9. Гигиена сна, биоритмы, стрессы и иммунитет.

10. Физкультура и спорт, что нужно человеку?

11. Что такое Здоровый образ жизни?

12. Мозг и алкоголь и др.

Этот перечень полезен лекторам и руководителям различных занятий и встреч с активными людьми. А также в качестве тем при проведении бесед в самых различных аудиториях, в том числе на тренировках «Трезвый шаг Урала».

4. Проект: ДЕМОГРАФИЯ
Демографическая ситуация в России: история, развитие и пути выхода из демографического кризиса.

Ведущий специалист проекта вице-президент Международной академии трезвости, профессор, редактор газеты «Родник трезвости» Юрий Кашин.

В настоящее время газета «Родник трезвости» является печатным органом Союза здоровых сил Урала и будет выходить ежеквартально. Приглашаем к сотрудничеству всех неравнодушных сторонников и активистов здорового образа жизни. Присоединяйтесь к Союзу трезвых сил Урала. Ждем ваши мнения, предложения и пожелания.

(г. Екатеринбург)

