



РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

Выпуск
№ 11
март
2011 год

Информационно-аналитическая газета

Колонка редактора

Преподаватель, человек с большим жизненным опытом и грамотный в своей области специалист, высказывает режущую ухо мысль. По его мнению, все трезвенники – это бывшие пьяницы. Они допились до того, что дальше некуда, потом стали трезвенниками и призывают всех не пить. Вот и Лев Толстой в молодости пил, гулял, а потом стал проповедовать трезвость. Все надо делать разумно и в меру. Пить надо уметь, тогда проблем не будет.

Достоверно известно, что при попадании очень небольшого алкоголя качество работы мозга отличается от трезвого. Возможно, это отличие и не позволяет уважаемому специалисту осознать реальную структуру трезвых людей в нашей стране.

Прежде всего, на трезвый путь встают люди, осознавшие лживость постулатов, заставляющих людей потреблять этиловый спирт, который классифицируют как ядовитое вещество и сильнодействующий наркотик. Молоко, например, никто не считает ядом или наркотиком.

Академик Углов утверждает, что человек, узнавший правду об алкоголе, перестает пить. А всякое оправдание алкоголя держится на заблуждениях или на откровенной лжи.

Люди, «культурно» потребляющие спиртные напитки, считают, что именно они знают правду об алкоголе. Разумеется, какую-то правду знают, да в подсознание не пропускают. Психологическая установка на «иногда выпить» заставляет их собирать и копить аргументы в оправдание этого «выпить», выстраивать логические умопостроения в оправдание выпивки и неприятие трезвости.

Многие пришли в трезвость в молодом и среднем возрасте, в том числе из тех же самых «культуропитейщиков».

К каковым, надеюсь, относит себя уважаемый преподаватель. В рядах трезвенников все больше становится молодых парней и девушек. В Интернете трезвенное движение пробивается сквозь безудержную пропаганду питания. Человеку, не заикленному на «иногда надо выпить», легко различить где правда об алкоголе, а где заманивание в питье. Сейчас во всех крупных городах и почти во всех средних действуют молодежные организации типа «Трезвый город». Сотни трезвых групп работают в социальных сетях «ВКонтакте», Facebook и других. Самое замечательное, что у многих участников трезвенного движения взрослые дети не то, чтобы не пьют – они ни разу в жизни не пробовали алкоголь и не курили.

А бывшие пьяницы и алкоголики есть среди трезвенников. И это хорошо. Избавившись от своего порока, они живут интересной насыщенной жизнью, словно навёрстывают упущенное. Иногда они обходят своих умеренно выпивающих коллег по многим параметрам. А порой у них проявляются способности, которые долго и успешно подавлялись алкоголем.

Еще к трезвой жизни приходят матери. В своем отказе от алкоголя они видят единственную возможность вытеснить пьянство из дома и уберечь своих сыновей. Некоторым это удается.

Думаю, если бы уважаемый преподаватель на год освободил свой мозг от воздействия молекулы этилового спирта, он бы легко смог понять, что большинство трезвых людей в нашей стране происходят не из числа бывших пьяниц, а из числа осознавших, какой вред человеку, семье и обществу наносит алкоголь. Даже в самых малых его количествах. А осознав это, быть может он и сам бы воскликнул:

– Давайте жить трезво!

Владивосток – город нашёнский

Георгий Вятский

Во Владивостоке на небольшой улочке Адмирала Фокина находятся 20 предприятий общественного питания, и практически в каждом торговали пивом, энергетическими напитками и другим алкоголем.

Глава Владивостока не раз отмечал, что места массового отдыха и гуляний жителей должны быть зоной трезвости, а люди могли проводить там свой досуг, не опасаясь «пьяных» проблем и шумных компаний. В постановлении администрации города под запрет попали различные ларьки, кафе и бары.

«Во Владивостоке определили границы самых оживленных городских территорий и улиц, где проходят большие потоки людей, и где недопустимо появление пьяной публики», – поясняет начальник Управления торговли и услуг администрации Владивостока Зинаида Ким. «Но не в каждом соблюдалась правила торговли алкогольной продукцией, в ряде заведений продавцы отпускали хмельное несовершеннолетним и гражданам в изрядном подпитии, выносили прилавки со спиртным едва ли не на тротуары, под ноги прохожим, чтобы те не забыли прикупить «бодрящих» напитков. В некоторых кафе спиртное продавали на вынос. С целью ограничения доступа к спиртному и его потребления в общественных местах, прежде всего молодежью, и были введены ужесточения».

Эти меры были одобрены горожанами. Недовольными оказались в основном предприниматели, торгующие алкоголем. Ожидая уменьшения своих доходов, они искали поддержку у общественности. Но не нашли. Как и везде, большинство жителей Владивостока одобряют политику властей, направленную на продвижение трезвого образа жизни.

Однако, никто из предпринимателей не покинул бойкого места, объявленного территорией трезвости. За предоставленное время они успели распродать запасы спиртного, а

взамен спиртных напитков находят товары не вредные для населения. Похоже, никто из них сильно не обеднел.

Лишь владелец одного из баров решил побороться с администрацией с помощью антимонопольной службы. Управления Федеральной антимонопольной службы (УФАС) посчитало, что Постановление главы Владивостока нарушает интересы предпринимателей и потребовало отмены запрета на реализацию пива на улице Адмирала Фокина. Администрация города не согласилась с решением УФАС и обратилась в суд.

Суд принял во внимание, что федеральный закон №11 «Об ограничении розничной продажи и потребления пива и напитков, изготавливаемых на его основе, в том числе в местах общественного питания, расположенных в этих местах» позволяет органам местного

самоуправления определять места, в которых не разрешаются продажа и употребление пива.

Суд также принял во внимание, что целью ограничения продажи и потребления пива является защита нравственности и здоровья людей, прежде всего несовершеннолетних. Суд пришел к выводу, что постановление администрации не оказывает влияния на конкуренцию и поддержал трезвенную инициативу администрации города.

Во Владивостоке имеется немало территорий, свободных от продажи и потребления пива. В их числе улицы, парки, пляжи, гавани, различные места отдыха. А на полуострове Саперный и вовсе установлен «сухой закон». Хорошо, когда в городе есть трезвые места и горожане об этом знают. А вы бы хотели отдыхать там, где не пьют?



Вот такое оно – французское вино

Юрий Кашин

(Продолжение. Начало в №10)

алкоголем своим заявлением, что даже такая небольшая доза алкоголя, как один стакан вина в день, увеличивает риск заболеваний раком на 168 процентов. Это чуть больше, чем в два с половиной раза.

Доминик Мараненши, президент французского Национального Института онкологии, заявил: «Маленькие ежедневные дозы алкоголя самые вредные. Нет такого маленького количества алкоголя, которое является полезным для Вас.»

Большинство людей понимает: уменьшение потребления алкоголя жизненно необходимо для улучшения здоровья нации. Но для Правительства страны, где вино уподобляют воздуху, обращение к людям прекратить пить совсем, выглядит беспрецедентно. Призыв к трезвости беспокоит огромные слои населения от виноградарей до культуропитейщиков. Яркое оформленная брошюра Правительства Франции обсуждалась с весьма горячими эмоциями.

Винные производители по всей стране возопили и кричат о кровавом убийстве виноделия. Винопромышленники обвиняют Правительство в попытке уничтожить историческое наследие Франции. Они подмечают, что Саркози, первый трезвый Президент Франции, не так давно сам осушал бокалы с вином. В то же время его единомышленники охаивают самые прекрасные для Франции винодельческие годы.

Общая Ассоциация винных производителей Франции возмутилась: «Эти нападки на вино должны быть прекращены».

Ассоциация настаивает, что результаты онкологического института противоречат мнению Всемирной Организации Здоровья (ВОЗ), которая, якобы, доказала, что питье вина в малых количествах фактически (!) уменьшает риск возникновения раковых заболеваний. Президент ассоциации винных производителей юго-западных регионов Франции Ксавьер де Волонгат заявил:

«Нельзя позволить экстремистам сделать заложниками наших потребителей. Потребление вина во Франции за прошлые двадцать лет снизилось в два раза, но заболеваемость раком возросла. Вы должны признать, это - парадокс.» Далее Ксавьер де Волонгат сказал: «Мы - за ответственное, разумное и умеренное потребление... Не в наших интересах видеть, как наши потребители умирают от рака или в автомобильных катастрофах... Мы никогда не говорили, что алкоголь не опасен для здоровья.»

Ксавьер де Волонгат, сам того не желая, подтверждает аксиому академика Углова: «Всякая пропаганда полезности алкогольных напитков основана на заблуждениях или на откровенной лжи».

Всемирная организация здравоохранения ВОЗ считает алкоголь ядовитым веществом. Государственный стандарты Советского Союза и какое-то время России относили алкоголь к сильнодействующим наркотикам. Всемирная организация здравоохранения считает, что безвредная для здоровья минимальная доза алкоголя достоверно не определена.

(Продолжение следует)

Новости

Председатель СБНТ Владимир Жданов и губернатор Кировской области Никита Белых обсудили в середине марта вопросы сотрудничества областной власти и общественных организаций в решении алкогольных проблем. На встрече присутствовали представители вятского «Общества борьбы за народную трезвость» и «Союза трезвых сил Вятки». Для повышения эффективности трезвенной работы Владимир Жданов предложил губернатору лично возглавить общественное движение в области. А также выразил готовность оказать помощь в разработке и реализации региональной программы трезвости. Общественность оценила лекции Владимира Георгиевича, как «феерические».

Губернатор Н.Ю. Белых отметил, что работа по снижению уровня алкоголизации населения ведется по всем возможным направлениям и для ограничения потребления алкоголя власть делает всё, что в её компетенции.

Президент Международной академии трезвости Александр Маюров и председатель Союза борьбы за народную трезвость Владимир Жданов встретились с верховным муфтием, председателем Центрального духовного управления мусульман России Талгатом Таджуддином.

Академик МАТр Александр Маюров рассказал муфтию об антиалкогольной политике в мире и о программе Президента РФ Дмитрия Медведева по избавлению страны от пьянства. Значительное место в этой политике отводится пропаганде здорового трезвого образа жизни в учебных заведениях и через СМИ. Необходимо научить нашу молодежь умению эффективно противостоять употреблению алкоголя.

Профессор Владимир Жданов сообщил, что в России духовенство всегда участвовало в антиалкогольных кампаниях. Особенно важна в этом деле роль священнослужителей на селе. Профессор Жданов попросил верховного муфтия, чтобы религиозные деятели Башкирии поддержали республиканский конкурс «Трезвое село 2011 года».

Верховный муфтий Талгат Таджуддин подчеркнул, что одна из главных задач современности — сохранение межнационального и межрелигиозного мира. Он сказал: «Борьба с такими пороками общества, как алкоголизм и табакокурение, объединяет все слои общества, независимо от цвета кожи, вероисповедания и языка».

В Хабаровском крае никак не могут решиться на ограничение продажи крепкого алкоголя в ночное время. Введение этой меры местами снижает потребление водки почти на треть, уменьшается число преступлений.

Такие ограничения действуют в большинстве регионов страны. Например, в Якутии крепким алкоголем торгуют всего четыре часа в сутки. А Хабаровская краевая дума не поддержала даже очень мягкие ограничения УВД, предложив дожидаться решения из федерального центра. Как вы думаете, в чьих интересах «тянуть резину»?

Председатель объединения промышленников и предпринимателей Евгений Шулепов считает: «Любые меры, которые хоть как-то могут снизить разгул ликероводочной демократии, сегодня полезны». Губернатор Хабаровского края дал поручение проработать этот вопрос не дожидаясь решений из федерального центра.

В Кургане предлагают запретить продажу алкоголя на остановках. Депутаты считают, что не надо подсовывать людям алкоголь под нос. И так пьют слишком много.

В Вятских Полянах Кировской области за последние годы закрыли хлебозавод, маслозавод, мясокомбинат, молокозавод, а винзаводик, производящий какой-то Порто 555 в пластиковых «полторашках» открыли. В соседних поселениях Татарстана винзаводы не создают и этил содержащих жидкостей на душу населения выпивают поменьше. Поэтому везут к соседям масло, молоко, мясо, даже хлеб и вывозят из полунищих Полян деньги на свое развитие и благополучие.

9-10 марта 2011 года в Нижнекамске, РТ, состоится международная конференция:

«Психолого-педагогические аспекты трезвого и здорового образа жизни»
Коновалов С.В. тел 8.904-675-04-79

Ильдибаевская лыжня

Сергей Кузьмин



На лыжных гонках в селе Ильдибаево

В селе Ильдибаево прошли лыжные соревнования памяти популярного в Удмуртии тренера по биатлону М.И. Сутягина. В соревнованиях приняли участие около ста школьников и преподавателей из сельских школ Киясовского района. В перерыве соревнований, после обеда, писатель Юрий Кашин рассказал школьникам об опасности первой выкуренной сигареты и втягивания в питье пива, энергетиков, других слабоалкогольных напитков и показал ролики социальной

рекламы «Общего дела» и раздал газету «Родник трезвости».

В Киясово становится традицией вставлять «блок трезвости» в спортивные, культурные и праздничные мероприятия. Все службы села, совместно с админи-

страцией, поддерживают ненавязчивое, но непрерывное продвижение идей здорового и трезвого образа жизни. Такой способ пропаганды несет в себе положительный заряд влияния на образ жизни, в первую очередь подрастающего поколения и не

требует больших затрат.

В селе Мушак отделом культуры Киясовского района был организован и проведен конкурс на лучшую молодую семью. Участники и зрители посмотрели отрывок из популярного фильма о детском пьянстве «Чижик-пыжик, где ты был?» и прослушали рекомендации, как уберечь детей от алкоголя и табака.

Школа в Ильдибаево небольшая, всего с полсотни учеников. Курит в ней один единственный ученик. Метрах в пятнадцати от стены школы находится продуктовый магазин, где торгуют пивом, вином, водкой и табаком. Школу, скорее всего закроют, что даст еще один толчок к угасанию села. А магазин, торгующий отравой останется до «по-

бедного конца». Лучше бы нам наблюдать ситуацию наоборот. Тогда, скорее всего, вопрос о вымирании деревни не стоял бы в повестке дня так остро.



Конкурс молодой семьи в селе Мушак



Наша газета на конкурсе молодой семьи

Студенческая волна

Петр Лизунов

В Сибирской государственной геодезической академии (Новосибирск) активно работает первичная организация СБНТ (Союза борьбы за народную трезвость). В рамках общего движения «Трезвый ВУЗ» в академии проведена акция. Одновременно во многих аудиториях студенты читали лекции о влиянии алкоголя на человека и общество, показывали фильмы «Общего дела», видеозаписи лекций председателя СБНТ профессора Жданова, ролики социальной рекламы. А в перерывах раздавали заинтересованным студентам и преподавателям листовки, проспекты и диски с трезвенными материалами. Эта акция многих задела за живое. Алкогольные проблемы обсуждались несколько дней. Даже

на занятиях студенты задавали вопросы на эту тему преподавателям. Молодые люди сами приходили за материалами о трезвости, увеличилось число вступивших в ячейку СБНТ.

Студенты, являясь наиболее грамотной частью молодежи, также находятся в плену мифов и заблуждений о мнимой пользе алкоголя и «культуре» питья. И подобные акции несомненно оказывают свое положительное влияние на студенчество. Распространение акций по продвижению идей трезвого здорового образа жизни может оказать влияние на алкогольную ситуацию более широкое, чем стены одного учебного заведения.

Лидер первичной организации СБНТ двадцатилетняя студентка Мария Завьялова. Она делает интересные сообщения на радио «Трезвые вести». Со своими соратниками Мария готовит положение о конкурсе «Трезвый ВУЗ» с формулировкой рейтинга, позволяющего определять состояние с употреблением легальных наркотиков (алкоголь, табак) и качество антиалкогольной работы в учебном заведении. По мере возможности они организуют трезвый отдых для студентов выходные дни. В программе отдыха катание на лыжах, различные конкурсы и чаепитие на свежем воздухе. От студентов требуется только соответствующая одежда и желание. Автобусы для мероприятия предоставляет, по видимому, руководство академии.

Табачная эпопея

Надежда Коринкина

Постоянная комиссия Совета депутатов Новосибирска рассмотрела исполнение ФЗ «Об ограничении «Об ограничении курения табака», запрещающего продажу табачных изделий ближе 100 метров до границы территории образовательных организаций.

Еще в мае 2010 года информационно-методический центр «Трезвый город» и трезвая общественность города провели у мэрии пикет под лозунгом «Новосибирск — город табачного беспредела!». В Роспотребнадзор, УВД и прокуратуру были направлены десятки адресов нарушения этого закона в городе. В ответ были получены невразумительные ответы, отписки и перекладывание ответственности на других.

Осенью, накануне всемирного дня без табака, был проведен второй пикет под тем же лозунгом и в инстанции направили почти полторы сотни фактов нарушений закона. Обращение было направлено губернатору Новосибирской, а Госсовету предлагали провести «круглый стол» по обсуждению этой проблемы. А в декабре состоялась встреча представителей ИМЦ «Трезвый город» с председателем Город-

ского совета депутатов Н.Н. Болтенко.

И вот 16 февраля 2011 года по инициативе ИМЦ «Трезвый город» и Новосибирской торгово-промышленной палаты состоялась совещание по обсуждению табачной проблемы. Хотя депутаты симпатизируют решению проблемы с табакокурением, убирать отраву от народа не так просто. Не хватает методик, за бумаги нужно платить деньги, мешают федеральные законы и нормы... Повод, чтобы оставлять алкоголь и табак в покое, найти можно всегда.

В некоторых регионах, как в Якутии, Ульяновской области, Башкортостане, Твере, не говоря уже о Кавказе, алкогольно-табачные проблемы решают в пользу своего населения, достаточно смело преодолевая препятствия любого рода. Все-таки желающих «бодаться» с местной властью находится немного. Да и те проигрывают, например, как во Владивостоке.

Новосибирские депутаты приняли информацию о нарушении федерального закона «Об ограничении курения табака» к сведению. Правда, что-то собираются поделаться в вязком обычном бюрократиче-

ском режиме. И делают. По обращениям активистов трезвого движения во многих киосках незаконная торговля табаком прекращена. И хотя местами сигареты с витрины убрали, а вместо них выставили надпись: «Сигареты в продаже есть», сделанную работу можно считать успешной и достойной для подражания.

Подобное взаимодействие местных властей и трезвенного движения встречается не часто. Всеми способами необходимо привлекать внимание властей, взаимодействовать с ними, активизировать их на выполнение практических шагов по уменьшению доступности легальных наркотиков. Пропаганда здорового трезвого образа жизни без практических шагов малоэффективна. И хотя во всех уровнях власти пока засилье «культуропитейщиков», порой на дух не переносящих идеи трезвости, в вопросах сохранения здоровья населения и защиты подрастающего поколения своих сторонников найти не так уж трудно.

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ —
КРОСЬ КУРИТЬ И ВОДКУ ПИТЬ.**

МЕТОД ШИЧКО ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ПСИХОКОРРЕКЦИИ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Президент общественной организации «Нижекамский Оптималист» Сергей Коновалов

К сожалению, человечество до настоящего времени не смогло выработать эффективных, массовых методов по устойчивому избавлению людей от «наркотических» веществ. Все ранее выдвигаемые концепции во взгляде на проблему в целом и подходе с целью практического разрешения ее не учитывали особенностей свойств человека, как социального, психического и биологического феномена, у которого все приобретенные пороки возникают и развиваются социально.

Доминирующим в профилактике и избавлении от порока являются социальные факторы, заключающиеся в исключении порочной запрограммированности посредством воздействия на сознание человека второй сигнальной системы (слова).

Многолетняя практика устойчивого группового избавления людей от алкоголя и табака в общественной организации трезвого и здорового образа жизни «Нижекамский Оптималист» методом кандидата биологических наук Геннадия Андреевича Шичко доказывает правильность созданного им научного направления. Стержневая суть метода Шичко - формула социального порока и создание популярных и высокоэффективных курсов занятий по избавлению от табакокурения, пьянства и других социальных пороков.

Курс базируется на учениях В.М. Бехтерева, И.П. Павлова, П.К. Анохина и других известных ученых. Метод Шичко базируется на безусловной демократической основе и совершенно исключает давление, запугивание, применение каких-либо медицинских средств и препаратов, а также заучиваний, зачетов, экзаменов. Только доброжелательное целенаправленное воздействие на сознание человека, исключительно доверительной информацией. Для глубокого и устойчивого восприятия информации включены ситуационные игры, аутотренинг (релаксация), ненавязчивый, завуалированный самоконтроль в виде ведения дневника.

Курс прост, не требует каких-либо материальных затрат и содержит в себе достаточный информационно-психологический потенциал воздействия на сознание человека, чтобы обеспечить устойчивое, практически стопроцентное избавление от вредной привычки, при условии выполнения слушателями всех несложных рекомендаций, изложенных в методических указаниях.

Занятия по избавлению от алкогольно-табачной зависимости строятся на принципе учебного процесса. Это курсы ежедневных занятий (не считая выходные дни) - десять дней, исключая вводное и выпускное занятие. Длительность занятий при этом не должна превышать двух часов, с обязательным перерывом для отдыха слушателей.

Хотелось бы отметить, что Г.А. Шичко при разработке метода в его основу положил вторую сигнальную систему. Т.е. воздействие слова «Услышанного», слова «Прочитанного» и слова «Произнесенного». Так же исследуя различные сигналы,

обратил внимание на слово «Произнесенное мысленно» (не вслух), и особенно на слово «Написанное рукой». Им же экспериментально доказано, что слово, «Написанное перед сном», перед тем как ложиться спать, действует на сознание и подсознание человека в большинстве случаев, значительно сильнее всех других ранее перечисленных видов «Слова».

Клуб берет на себя такую обязанность - помочь алкоголику или табакокурельщику обрести трезвость и научиться трезвому общению. В задачу клуба не входит удержание человека, если что-то не понравилось, поищи другой, который работает в этом направлении.

Тебе надо научиться общаться трезвому, люди не умеют общаться в трезвом виде. Заметь, не пьющие, а люди вообще. Поэтому это проблема не твоя, а человечества в целом. Как только будет найдена форма группового общения без использования «наркотиков», люди

откажутся от них. У тебя сейчас появляется возможность пообщаться на трезвую голову и получить радость от трезвого общения.

Цель клуба - это объединение непьющих и некурящих людей в группы по интересам, а также для пропаганды трезвого и здорового образа жизни, как на личном примере, так и привлечении к альтернативному способу жизни, исключающего отравление алкоголем и табаком. Особенно важно сплочение членов клуба во время «государственных питейных ситуаций», во избежание срывов. Важен фактор собственного примера, т.е. всяческая поддержка нового члена клуба «Оптималист». Для вновь организованных клубов: не пугайтесь малого количества людей, группа формируется сложно, идет притирка людей друг к другу. Для создания группы достаточно желания, опыт появится потом. Самое главное, это твоя стабильность в посещении клуба.

Очень многие появляются один-два раза и потом приходят через год, два, три, но все эти годы они знали - их ждут в клубе.

Каждую неделю проводится клубный день.

В это время в клубе собираются оптималисты-соратники,

которые прошли курсы в разных группах по избавлению от вредных привычек. За 23 года существования клуба - около 300 групп (от 5 и более человек в каждой). Собрание открывает председатель клуба, обсуждается информация за неделю, план намеченных мероприятий и работа в клубе на будущий период, распространяются печатные органы «Соратник», «Оптималист», «Родник трезвости», «Феникс», «Зернышко трезвости» и «Аек Булу». Соратники обсуждают все стороны «наболевшие» проблемы. В этот «оживленный» день приходят семьями, ведь не зря «Нижекамский Оптималист» называют семейным клубом, в нем происходит коррекция семейных отношений.

Опыт работы, ее изучением приезжают учиться со всех уголков России и СНГ, ближнего и дальнего зарубежья. В Татарстане от «Нижекамского Оптималиста» родились клубы в Набережных Челнах, Заинске, Бугульме, Лениногорске, Альметьевске и Азнакаево, прекрасно, что возрождается и в Казани. Отрадно, что в Нижекамске и Альметьевске созданы клубы при управлении по делам молодежи - это «Аметист» и «Саулык», их основа антинаркотическое воспитание подрастающего поколения.

В основе принципов движения оптималистов лежат тезисы: «Спешите делать добро!», «Если не я, то кто же?», «Выбрался сам - помоги другому!». Они основополагающие в жизни клубов трезвости и здоровья. Мы оптималисты верим в трезвое и некурящее будущее нашего города, республики, страны. Основная задача движения оптималистов - это передача по эстафете «родители - подростки» трезвого и здорового воспитания.

Человек, поменявший свое мировоззрение, свое отношение к ядам «алкоголю» и «табаку», другим наркотическим отравам всемерно изменяет свою жизнь, нередко и свой круг общения в целом. Островком трезвости называют соратники клуб «Нижекамский Оптималист», очень важным для начинающих первые робкие шаги (как первые шаги младенца) в трезвости. «Причал последней надежды», так назвал один из соратников наш клуб. Это действительно так. Среди моих слушателей, а я сам провел более 100 групп по методу Шичко, было много людей, потерявших даже последнюю надежду на спасение, уже почти смирились со своей судьбой. Но «луч света в пьющем царстве алкоголя, табака и наркотиков - Оптималист», вывел уже более 10000 тысяч из этого омуты, этой паутины смертоносного греха.

Глаза, раскрытые очень широко, прозрачные, наступившее от истинной правдивой информации и взгляд трезвым оком преобразует отношение и веру. Патриотами не рождаются, ими становятся.

Вот и члены нашего клуба, есть патриоты своего народа, Родины. Кому, если не нам - сыновьям и дочерям нашей страны помочь достичь перемен в позитивную, в лучшую сторону. Трезвый человек - это лучший человек. И этим все сказано...



Алкоголь - оружие геноцида

Здравствуйте Мама и Папа!

Моя жизнь уже не бьется в этом теле. Мутации, которые произошли со мной, оказались не совместимы с жизнью. Люди в белых халатах почему-то сказали, что это последствия отравления эмбриона ядами.

(Странно, ведь папа пьет только пиво, а мама во время беременности позволяла себе выпивать немного вина по праздникам, потому-то какие-то люди сказали им:

1. «Организму нужен алкоголь хоть по немногу», - Чёйму организму? Моему?

2. «С устатку надо выпить, чтобы расслабиться», - Мама, Папа, где же вы так устаёте, что употребляете после этого психотропный нервнопаралитический ЯД, то есть алкоголь?)

Слава Богу, что я не буду больше усугублять вашу итак нелегкую жизнь «в меру пьющего человека». Такой я вам не нужен!

Будьте счастливы, мои родные!

Как жаль, что не могу бегать по зеленоющей, залитой золотым светом земле; не могу дышать свежим, пахнувшим цветами воздухом; не могу приносить пользу людям.

Пожалуйста, пожалейте хотя бы моих будущих братьев и сестер.

ЖИВИТЕ ТРЕЗВО.

От всей души вашего ребенка (потомка). Я РЯДОМ. Я СМОТРЮ ЗА ВАМИ



ОТЧЕГО МУЖИКИ ВЫМИРАЮТ (2004год)

Юрий Кашин

(Продолжение. Начало в № 9,10)

Порой кажется, что медицина поставила себе целью убедить людей в полезности небольшой «культурной» выпивки и во вредности для здоровья трезвого образа жизни. Самые популярные доктора в один голос рекомендуют поддерживать свое здоровье вином и водкой. Они создают впечатление, что более полезного вещества, чем алкоголь для здоровой и долгой жизни не бывает. Что если не пить совсем, то проживешь гораздо меньше, чем если будешь пить. Публично врачи очень редко упоминают о наркотических свойствах вина, о вреде алкоголя для сердца и сосудов. Трудно услышать о связи алкоголя и повышения давления после умеренных выпивок, об умеренном алкоголе и инфарктах, об алкоголе и нарушении ритма сердца или о расплавленной поджелудочной железе. Зато врачи регулярно напоминают нам о пользе ежедневных доз алкоголя для профилактики атеросклероза.

На пиве наш Минздрав написал предупреждение о «подлятинкой»: «Чрезмерное употребление пива может нанести вред здоровью». Может и не нанести. А потребление пива в «меру» вообще полезно для здоровья. Особенно для созревания юных алкоголиков. Именно из пивных бутылок вытекает прискорбие детского и женского алкоголизма. Минздрав для этого все что мог сделал. Российские юноши и девушки глубочайше уверены в полезности пива для здоровья.

Утверждая пользу алкоголя для долгожительства и сердечно-сосудистой системы ссылаются на различные исследования и не

обращают внимания на критику этих исследований. Но врачи обязаны знать, что уровень минимального потребления алкоголя, при котором снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний достоверно не установлен. Знать это – их профессиональная обязанность.

В Европе исследования проводились среди пожилых мужчин. Естественно, среди трезвенников были люди, в молодости серьезно повредившие свое здоровье алкоголем. На долгожительство им трудно рассчитывать. Хорошо бы сравнивать в таких исследованиях пьющих с теми, кто никогда не пил. Не существует доказательств, что умеренные выпивки в молодые годы снижают риск сердечных заболеваний. Зато доказательства повышения этого риска из-за потребления спиртного более чем хватает. Не существует доказанных преимуществ вина по отношению к водке или пиву. Вред от алкогольных напитков имеет место быть всегда.

В Америке исследования проводились среди медсестер и получили плюс в пользу алкоголя. Мало пьющие медсестры живут чуть-чуть дольше совсем непьющих. Интересно бы провести такие исследования среди русских шоферов, строителей, военных или моряков. В Японии евроамериканская взаимосвязь алкоголя с коронарной болезнью сердца не наблюдается. Зато японские инсульты прямо пропорциональны потреблению спиртного. Финляндия своими пятилетними исследованиями также опровергает евроамериканское мнение об уменьшении смертности от сердечных заболеваний при умеренных выпивках. Финны получили обратный результат.

Существует математическое опровержение полезного влияния алкоголя на продолжительность жизни. Имеются бытовые наблюдения. В тех же США непьющие мормоны живут дольше мало пьющих американцев.

Ученые знают, что даже у честных исследователей желаемый результат иногда непроизвольно подменяет истинный. Пусть какая-то положительная взаимосвязь между потреблением алкоголя и сердечно-сосудистыми заболеваниями существует. Но эта польза подобна копеечным доходам при очень больших дурных затратах и потерях. Как в любом уголовнике можно найти положительные человеческие качества, так и в спиртном можно найти пользу. Но польза эта тонет в море гадостей и вреда. Польза от алкоголя соизмерима с ложкой меда в бочке дегтя. И ничуть не более того.

Врачи не должны и не имеют права выращивать в обществе стойкое убеждение в полезности алкоголя для здоровья. Только бессовестный врач может декларировать полезность алкоголя в стране от пьянства вымирающей. Врач лучше других должен понимать, как слова преломляются в сознании людей. Наивность, что мужики будут ежедневно отмерять по двадцать граммов для здоровья, является родной сестрой маразму. В отношении алкоголя наши врачи напоминают женщину, которая пытается уберечь своего мужа от пьянства, покупает ему водку и говорит: «Пей, но только дома». Нашла дурочка телка на привязи!

(Продолжение следует)

Церковь об алкоголе

Двенадцать советов Святого праведного Иоанна Кронштадтского желающим бросить пить

(Окончание. Начало в № 7-10)

8. Не пей ни за свое, ни за чужое здоровье. От этого ничье здоровье еще не улучшилось, а твое окончательно будет разрушено.

9. Находи и занимайся больше полезным делом. Думай о деле, трудись, созидай. «Незанятый ум — мастерская для дьявола!»

10. Посещай церковные службы в храме, особенно Божественные Литургии, читай Священное Писание, приобщайся Святых Тайн. В этом залог не только победы, но и истинного исцеления души!

11. Всячески искорени в себе эгоизм, сластолюбие, гордыню, себе угодие и все дурные свойства характера.

12. Ищи усердно помощи у Спасителя, и Он непременно спасет вас, прогонит бесовское полчище, которое вселилось в вас за ваше невоздержание, нерадение о себе, за леность и холодность к молитве, за маловерие и неверие, за удаление от Бога и от Церкви.

Даже алкоголик не дурак

(Из лекций председателя СБНТ Владимира Жданова)

В 1983 году в Новосибирском Академгородке началось массовое трезвенное движение. Тысячи людей повыливали это ядовитое спиртное и с тех пор живут трезво. И живут, кстати, прекрасно. Не употребляют этот яд. Тысячи людей. Это движение с Академгородка перекинулось на город Новосибирск и его там поддержали студенты строительного института. А у них возле общежития открыли вино-водочный магазин, открыли пивную. И вот студенты-строители сколотили гробик, прошли по общежитию, собрали туда все бутылки, вышли, похоронили, оплакали...

Но криминал им приписали по другому поводу. Они пошли к вино-водочному магазину. Там была красочная вывеска — «Горпромторг», часы работы, администрация. Студенты её попытались отковырнуть, а она стеклянная — лопнула и разбилась. Тогда студенты на это место

приколотили фанерный щит, на котором довольно таки красиво написали — «Лавка по продаже алкогольного наркотического яда. Открыта для всех дураков с 11-00 до 19-00. Администрация.»

Они возле этой вывески у магазина с фотоаппаратом просидели три часа, пока милиция не пришла и их не забрала. Ни один человек под эту вывеску в магазин не зашел. Даже забулдыга-пьяница подошел, почитал-почитал, затылок почесал, задом-задом и бежать. А почему? А они просто написали, чем торгуют в этом магазине: торгуют наркотическим смертельным ядом. Покупать и употреблять этот яд может только дурак.

И вот смотрите, стоило грамотно и правильно назвать явление, и даже у алкоголика изменилось отношение — он-то шел выпить, а его там травить собираются. Э нет, даже алкоголик себя травить не хочет.

Газета «Родник трезвости» проводит интерактивный курс избавления от алкоголя и табака по методике Шичко. Курс ориентирован на семейную или самостоятельную работу по избавлению от алкогольно-табачной зависимости с помощью компьютера.

Курс избавления от пагубных пристрастий создан на основе занятий по методике Шичко ведущих преподавателей страны и содержит их сконцентрированный опыт. Курс ведет автор восьми антиалкогольных книг, главный редактор нашей газеты Кашин Юрий Иванович
тел. 8-912-751-60-67
e-mail: samtrezv@yandex.ru

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! Вызовите подписку на дом!

Подписка проводится с любого месяца. Газета доставляется в почтовый ящик. Цена подписки 100 руб. Газета выходит один раз в месяц.

Подписка производится в м-не «Медтехника в Ижевске» ул. Воровского, 160 (ост.ул.Воровского)
тел. 58-75-51; 56-82-11; 8.912-751-60-67
E-mail: samtrezv@ya.ru

Своей подпиской поддержите трезвость!

Вокзал. Платформа. Холодно и сыро.

Одета не по времени легко,

Она, я понял, провозжала сына,

Надолго и, как видно, далеко.

Стояла перед ним в платочке синем,

Невысока — ему едва до плеч,

И всё просила сына, все просила,

Писать ей чаще и себя беречь.

-Там будут горы, будет бездорожье...

-Ох, мам!...

-Ну, хорошо, ты не робей...

Я поняла... Но будь поосторожней!

А главное, не пей, сынок, не пей!

И вновь:

-Бураны, слышно там, и вьюги,

И ты уж одевайся потеплей:

Простудишься в два счета — не на юге...

А главное, не пей, сынок, не пей!

И снова:

-Много вас там будет всяких...

Иной, чуть что — пристанет, как репей.

Не спорь с таким, не доводи до драки...

А главное, не пей, сынок, не пей!

Не забывай отца, когда в компании

Поднять решишься с водкою стакан.

Не забывай... Он был хорошим парнем,

А стал каким — ты это знаешь сам.

Он сам себе, отец твой, пропасть вырыл —

Могилой обернулася она...

Вокзал. Платформа. Холодно и сыро.

И красный свет. И женщина одна.

Сергей Викулов

•В семьях, употребляющих алкоголь, дети с отклонениями от нормы, физически и психически неполноценные дети, рождаются в 4-5 раз чаще, чем в трезвых семьях.

•В семьях, употребляющих алкоголь, смертность детей в первые месяцы жизни в 5 раз выше, чем в трезвых семьях.

•У матерей-пьяниц ситуация еще хуже: 60% детей не доживают до одного года. В семьях пьяниц неполноценные дети рождаются в 37 раз чаще, чем в трезвых семьях. Правда, это не облегчает участь «культурно пьющих», породивших больного ребенка или уродца.

•По мнению академика Углова Ф.Г., чтобы родить здорового ребенка, его родители не должны употреблять алкоголь хотя бы в течение четырех лет до его рождения.

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.

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 21.03.2011 г.

Газета отпечатана в Сарапульской городской типографии по адресу 427900, г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152
Подписано в печать 20.03.2011 г.
По графику 14.00
Номер подписан 14.00

Газета зарегистрирована
ПИ № ТУ 18-0146 от 14 мая 2010г.
Газета перерегистрирована
ПИ № ФС 77-42236 от 04 октября 2010г.