



Информационно-аналитическая газета

Колонка редактора

В написанной несколько столетий назад новелле японского классика Цуга Тэйсё, которая называется «Расказ о том, как Мотомэ, утопив свою жену, сам сделался зятем Хигути», говорится о том, как семья нищих разбогатела, собирая с других нищих часть их подаяния. Взамен они давали нищим рис во времена плохой погоды и плохих сборов. Давали не просто так. Нищие в трудное время работали в доме «благодетеля», а он продавал изготовленный нищими товар. За короткое время семья построила дом, стала хорошо питаться и хорошо одеваться. Но в сословной Японии, даже с большими деньгами, бывший нищий ощущал себя презренным ничтожеством. В отличие от современной России, где любой моральный полуурод, разбогатец, чувствует себя уважаемым «хозяином» жизни. И даже умным.

Богатый тем отличается от бедного, что отдав рубль, стремится вернуть себе десять. Повышая цены на товары и услуги при очередном повышении выплат. Незаметно вкладывая бабushкам и тем, кто редко ездит, страховку в проездной билет на Российской железной дороге. Со своими же деньгами расстается тяжело. Бывает и то, что должен, упорно не отдает, отговариваясь своими проблемами и сложными ситуациями такой значимости, каких у небогатого в принципе не бывает.

Алкоголь и табак являются самыми эффективными способами добычи денег из полудырявых карманов. Даже по официальным данным в каком-нибудь нечерноземном райцентре, где нет ни промышленности, ни ископаемых, продается за год алкоголя на 2200 рублей на каждого жителя села, начиная от новорожденного младенца. И каждый курильщик отдает на табак более 7000 тысяч рублей. Таким образом, средняя сельская семья из четырех человек расходует на алкоголь и табак минимум 15000 рублей. А сколько ещё пропивается без официального учета в органах региональной статистики?

При средней заработной плате на селе в 7 тысяч рублей, глава семьи каждый год по два месяца горбатится на алкогольно-табачную мафию. Эти деньги он уносит от своих детей, от своей семьи, из своего хозяйства. Эти деньги он отдает тем, кто производит алкоголь и табак, кто торгует ядовитыми этими зельями, кто «крышует» эти поганые производства и торговлю. Попадают эти деньги тем, кто умелой пропагандой «культурного» питья и «гламурного» курения вербует все новых рабов алкоголя и табака. Достаются эти деньги также тем, кто формирует безнравственную алкогольно-табачную политику в нашей стране. Так в комитете по алкоголю в Госдуме РФ, 27 депутатов из 30 до попадания в депутатский корпус были так или иначе связаны с производством или торговлей алкогольными изделиями. И мы хотим, чтобы наша страна протрезвела, чтобы мальчики не стали пьяницами? Недавно в состав депутатского корпуса Госдумы ввели бывшего председателя общества по развитию табачной промышленности в России Наталью Школкину. И мы хотим, чтобы девочки не курили?

В нашей стране нищета очень богатая. Бедные люди последнее несут в магазин, чтобы алкоголисты и табачники жили хорошо. А вдруг у них на дворец не хватит или на отдыхе придется экономить?

Трезвое общество, как основа формирования здоровых поколений

Сергей Коновалов, Михаил Метелев

Начав именно с борьбы на генном уровне (так как мы не затрагивали темы на других уровнях управления: вооружённые вторжения, экономика, идеология, история, мировоззрение), со временем, сами, став Трезвыми, мы выходили на понимание других уровней управления обществом. И выйдя на такое понимание, начинали отрезвлять людей в

Но если и свобода - осознанная необходимость, значит, трезвость - это свобода.

7. Трезвость - это свобода выбора, свобода принятия решений, высокая мера понимания происходящих вокруг процессов и явлений (так как каждый в меру своего понимания работает на себя, а в меру своего непонимания - на того, кто понимает больше). Кроме

того, трезвость - это ещё и огромная мера ответственности за свои действия.

8. Значит, для нас основной формой жизни на данном историческом этапе является борьба.

Плохо это или хорошо - не в этом суть. Просто у нас нет другого выбора. Нам его не оставляют.

9. И эта борьба имеет смысл, так как нам есть за что бороться - за свободу.

10. Борьба за трезвость - это борьба за свободу.

Для начала хотелось бы дать определение трезвого общества. Определение в нашем понимании, т.е. в понимании тех людей, которые осознанно сами не употребляют алкоголь, табак и другие наркотики, а также помогают другим людям прийти к такому же решению.

Так что же такое трезвое общество? Логичный и последовательный ответ на этот вопрос даёт ряд тезисов из обоснования деятельности «Союза борьбы за народную трезвость»:

1. Жизнь - это движение.

Движение может быть либо вперёд - это развитие, совершенствование. Либо назад - это деградация, угасание. Там, где нет движения - нет жизни.

2. Борьба как процесс является разновидностью движения.

Если Борьба идёт против - это деградация, если За - это развитие, совершенствование.

3. Борьба как форма жизни имеет смысл, если действительно есть за что бороться.

Жизнь имеет смысл только в развитии и совершенствовании.

4. Во все последние времена людям приходится бороться за своё право быть, и быть свободными.

Особенно это относится к России. Мы, соратники по СБНТ, постоянно во всеуслышание заявляем, что **идёт война**, точнее до недавнего времени было просто истребление, пока мы не поняли это и не начали оказывать сопротивление. По сути СБНТ и начиналось как Движение Сопротивления, действующее на своём «участке фронта», противостоящее агрессии против людей на генном уровне.

В то же время, несмотря на то, что мы вели борьбу непосредственно только на одном направлении - освобождение людей от наркотического дурмана и защите от него тех, кто ещё не оказался под его воздействием, последствия этой борьбы оказались всеобъемлющими.



более широком смысле этого слова, доводя до людей правду не только про генное оружие и его воздействие, но и про остальные уровни воздействия на общество. Тем самым мы сокращали время на формирование трезвого мировоззрения у людей.

Безусловно, каждый отрезвевший человек, рано или поздно самостоятельно бы расширил меру своего понимания, выйдя на все остальные уровни управления обществом. Мы лишь помогаем людям не терять время попусту и не изобретать заново велосипед.

5. Только трезвый человек, мозг которого не задуранен никакими наркотическими средствами, может по-настоящему здраво мыслить, принимать разумные решения, действовать.

6. Следовательно, мы должны осознать, что трезвость является необходимостью для каждого Человека. трезвость - осознанная необходимость.

Быть может, кому-то данное «обоснование» покажется спорным, но, тем не менее, оно приводит нас к следующему определению:

Трезвое общество - это свободное общество.

Сразу же замечу, что трезвость лишь тогда является таковой, когда она абсолютна. Нет, и не может быть трезвости там, где речь идёт о так называемом «культурном и умеренном употреблении алкоголя» (и других наркотиков). Ключевыми словами здесь являлись и являются два слова: «употребления алкоголя». Там, где это происходит - там нет трезвости. История уже показала, и не единожды, что большое пьянство всегда начиналось с «культурных» застолий. Недаром народная пословица издревле гласит: «Река с ручейка начинается, а пьянство - с рюмочки».

(Продолжение на стр.3)

Опыт трезвенной работы

Бабушкина дача

Светлана Крылова



На конкурсе исполнителей

Фестиваль авторской песни «Бабушкина дача», что проводится на горнолыжной базе «Болгуры» в Воткинском районе, уже стал традиционным. Послушать бардов и полюбоваться красотами местной природы многие приезжают семьями из разных регионов. В этом году фестивалю пришлось пройти серьёзные испытания на прочность. В Интернете распространялась информация, что в связи с ремонтом дороги

на фестиваль не проехать и он не состоится. Двухдневный холодный дождь отпугнул многих из уже собравшихся в дорогу. И все же, несмотря на проливной дождь, собрались около тысячи творческих людей - создателей и исполнителей песен под гитару. Среди них известные барды и исполнители, как лауреат Грушинского фестиваля Анатолий Киреев (Челябинск), Виталий Старжинский, Константин Завалин (Пермь), Влас Глухов, Андрей Бабушкин, Евгений Лисицын (Воткинск) и другие.

В первый, самый дождливый вечер, поток желающих «размяться» на запасной сцене не иссякал до трех часов ночи и с утра до обеда возобновился вновь. В конкурсе авторской песни приняли участие 76 исполнителей. Причем, в основной вплелись еще несколько конкурсов, таких как «Лучшие семейные дуэты», «Лучшая песня о здоровом образе жизни», конкурс в поддержку спонсоров фестиваля и другие. Нужно отметить, что поддержка спонсоров была щедрой и во многом помогла состояться фестивалю на высоком

уровне во всех отношениях. Во время многочасового музыкального марфона на склоне среди зрителей ни разу не было видно ни дымка сигареты, ни бутылки пива в руках.

Самым юным исполнителем из семьи Дудиных было два и четыре года. А самым старшим далеко за ... Азартный, звонко-голосый и артистичный Даниил Дудин, своими сольными номерами под аккомпанемент отца вызвал восторг публики, расположившейся на склоне горы. Лауреатами фестиваля стали Наталья Чиганова (г. Воткинск), дуэт Татьяна Галушкиной и Ивана Фотина, Вихарева Виктория, Нина Шумихина и Валерия Варшавская. Наряду с творческой, фестиваль «Бабушкина дача» выполнял важную социальную функцию пропаганды трезвого здорового образа жизни. Не секрет, что многие творческие и молодежные фестивали, например, печально известный студенческий фестиваль под Новосибирском, выглядят как пьянки больших скоплений людей.

Третий год на «Бабушкиной даче» успешно реализуется идея непьющего

(Продолжение на стр.2)

Новости

В Ольском районе Магаданской области введен запрет на продажу слабоалкогольных изделий, включая пиво и энергетические напитки. Во время двухмесячного опытного моратория на энергетические напитки заметно снизилось количество подростковых правонарушений. Не секрет, что привыкание детей и подростков к спиртному начинается со слабоалкогольных изделий, таких как шампанское, пиво, сладкие вина.

Местные власти заключили с предпринимателями соглашение о прекращении продаж слабоалкогольной отравы в торговых точках. Губернатор Николай Дудов дал указание проанализировать опыт Ольского района и распространить его на всю Магаданскую область.

С 23 по 27 июня в Республике Башкортостан прошла первая школа-слет «Ологужан-2011» участников республиканского конкурса «Трезвое село 2011 года».

На школу-слет приехали более 400 человек. Среди них – активисты конкурса «Трезвое село», местные депутаты, главы сельских поселений, представители трезвенных организаций.

В ходе работы слета прошло более двадцати занятий: семинаров, мастер-классов, круглых столов.

Для преодоления демографического кризиса на Украине предлагают прекратить финансирование программ «планирования» семьи и профилактики СПИДа, как провоцирующих беспорядочные и безответственные половые отношения, основанные на отказе от деторождения, пропаганде «безопасного секса», эскалации аборт и стерилизаций, широчайшего внедрения контрацепции. Основная цель всех этих программ – сокращение населения. Необходимо прекратить финансирование убийства детей за счет налогоплательщиков и вынести абортарии за пределы женских консультаций и родильных домов. Не мешает и России создать специальные демографические программы для умирающих регионов, особенно сельской местности, Сибири и Дальнего Востока.

В Беларуси несколько лет сухой закон действует в селе Мосар. Вначале, в качестве эксперимента, ввели запрет на продажу любого алкоголя на один год. Результаты оказались положительными и запрет продлили. Конечно, алкогольно зависимые люди недовольны, что за выпивкой приходится преодолевать большие расстояния. Переживает о них молоденькая продавщица. В её заботе проглядывается профессиональная заинтересованность в появлении спиртного на прилавке:

«Сейчас начался такой период, когда надо посадить что-то или убирать урожай. Всем мужикам нужно же, чтобы им заплатили. Деньги уже не берут. Надо, чтобы водка или вино, а тут где бабкам взять. Нужно как-то добираться, покупать».

Под влиянием курса руководства Республики Башкортостан на трезвый здоровый образ жизни молодые люди стали чаще играть трезвые свадьбы. В июне этого года трезвые свадьбы играли в Ишимбайском, Бурзянском, Абзелиловском, Хайбуллинском, Учалинском, Аургазинском и других районах республики. Трезвость – прочный камень в фундаменте благополучной семейной жизни. Трезвость молодых становится модной и престижной. Утверждают, что несколько лет назад за год в Башкортостане игрались всего одна-две свадьбы.

Парламент Исландии планирует увеличить стоимость сигарет, как минимум, в три раза. Сигареты будут продавать только в аптеках и только тем, кому больше двадцати лет. И еще для покупки табачных изделий потребуются медицинская справка. (Наверное, о том, что у покупателя сигарет имеются проблемы с головой).

В Исландии, как и в Австралии сигареты будут продавать в одноцветных пачках без указания бренда. Производители табачных изделий пытаются защитить свои бренды и грозят обратиться в суд. Производители сигарет полагают, что подобные запреты также значительно снизят их прибыль, ударят по экономике и заполнят рынок контрафактом.

фестиваля – ТЕРРИТОРИЯ БЕЗ АЛКОГОЛЯ.

Одним из лозунгов фестиваля были слова Николая П: «Трезвость народа – основа его мощи и благосостояния».

По словам организатора фестиваля и руководителя общественной организации «Барды Удмуртии» Евгения Лисицына: «Одна из задач фестиваля отрезвить бардовское движение. Не секрет, что многие фестивали авторской песни превратились в большие пьянки на поляне». Участники и гости фестиваля заранее были информированы о том, что «на даче» сухой закон. Об этом напоминали растяжки и плакаты о вреде алкоголя и табака. Под влиянием этого, ряд бардов исполнили песни и прочитали стихи о здоровом образе жизни. Понимая важность и актуальность трезвости, люди доброжелательно воспринимали эти выступления. «Абсолютной трезвости» на фестивале не было. Но отступления от неё происхо-

Бабушкина дача

Светлана Крылова

(Окончание. Начало на стр. 1)



Разминка на малой сцене

дили, что называется, «в кустах». Пустые бутылки не валялись. Люди с сигаретами по территории фестиваля не бродили и на выступлениях не травил табачным дымом своих соседей. Многие родители приехали с детьми. Непогода детям не помеха. Они веселились на аттракционах, катались верхом на лошадях, прыгали на батуте и слушали

песни у ночных костров. Тема трезвости и здорового образа жизни прозвучала в песнях и стихах, в выступлениях председателя Союза трезвых сил Урала Валерия Мелехина (ночью у него из палатки отчерпывали кружкой воду), воткинского священника отца Сергия. Поддерживалась эта тема распространением газеты «Родник трезвости», листовок молодежной организации «Трезвый Ижевск», выступлениями бардовского десанта по окрестным деревням и в детском оздоровительном лагере. А стенды на тему трезвости и отказа от курения встречались даже в кустах. Пару слов о трезвости перед каждым своим выступлением говорили певица Анна Антропова, руководитель фестиваля Евгений Лисицын и другие участники и гости. Слово творческого человека для молодых людей бывает

весомее десятка лекций. И хорошо, что есть таланты, понимающие это. Несмотря на жестокую непогоду, бездорожье и другие препятствия фестиваль удался в полном объеме. Вырос его художественный уровень. Следующий фестиваль «Бабушкина дача» состоится ровно через год. В любую погоду.



На фестивале курящих не было видно



Трезвый музыкальный десант в детском лагере

Как выглядит трезвое село?

Петр Лизунов

Более 400 человек собрал в конце июня в живописном месте на берегу реки Белой слет участников конкурса «Трезвое село». Этот конкурс в Башкортостане, в котором участвуют сто сел республики, является несомненно выдающимся событием в современном трезвом движении.

В Башкортостане есть села, где алкогольные изделия не продают уже 15 лет. А селяне предпочитают встречать праздники трезвыми. И результаты видны невооруженным глазом. Средняя продолжительность жизни в селе выросла за эти годы до 76 лет. За десять лет не возбуждено ни одного уголовного дела. За это время на селе воспитано 17 мастеров спорта! Несмотря на нищенскую, как повсюду в

сельской местности, зарплату, люди не уезжают из родного села. Поэтому в селе из 400 дворов построено 60 новых домов. В каком "умеренно" пьющем селе за последние годы жилой фонд обновился на двадцать процентов?

Возражать против трезвости на селе может либо враг, либо дурак. Основных возражений против трезвости два. Самое громкое - а что будут пить те, кто без алкоголя жить не может? Второе возражение самое мощное. Если люди перестанут пить, то участники алкогольного рынка: производители, продавцы, подкармливающиеся от ядовитого зелья чиновники и силовики, а также часть профессионально преступного

мира потеряют значительные доходы. Вот этого-то они и стараются изо всех сил не допустить. Тратят большие деньги, чтобы дети начали пить, а взрослые не перестали. Задерживают участников трезвых забегов, ставших в этом году популярными во многих городах России. Препятствуют проведению трезвенных мероприятий. Пытаются посадить, и даже садят тех, кто борется с наркотиками и алкоголем. Именно цели сохранения «выпивающего» стиля жизни служит разнузданная пропаганда «культурного питания».

Практика жизни показывает: если убрать алкоголь из села - село оживает и дела в нем обязательно идут лучше.

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 оставить алкоголь и табак в покое, найти можно всегда.

В некоторых регионах, как в Якутии, Ульяновской области, Башкортостане, Твери, 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 поделывать 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 усилие «культуропитетчиков», порой на дух не переносящих идеи трезвости, в просьбах сохранения здоровья населения и защиты подрастающего поколения своих сторонников найти не так уж трудно.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ – КРОСЬ КУРИТЬ И ВОДКУ ПИТЬ.

Трезвое общество, как основа формирования здоровых поколений

(Продолжение. Начало на стр.1)

Сергей Коновалов, Михаил Метелев

Итак, в своей деятельности по отрезвлению общества мы, соратники по «Союзу борьбы за народную трезвость», а также иных организаций, входящих в Российское Общественное Движение «Трезвая Россия», стремимся, по сути, к одной цели – вернуть людям трезвость, вернуть людям свободу. Свободу мысли, свободу, выбора, свободу действий. А в дальнейшем – помочь её сохранить.

Лидер нашего движения, профессор Владимир Георгиевич Жданов из города Москва, однажды сказал: «Мы отрезвляем людей, а дальше трезвый человек сам принимает решения». К этим словам хочется лишь добавить, что трезвый человек всегда принимает более разумные и верные решения, чем человек, находящийся под воздействием наркотических средств, к которым относятся алкоголь и табак.

Примером тому может служить наше совсем ещё недавнее прошлое, когда Первое лицо нашего государства, скажем так, находящийся в зависимости от алкоголя, наломал таких дров, что до сих пор Россия находится под теми завалами. Но несправедливо всю вину за это перекладывать на него одного, как представителя Власти. Несомненно большая доля вины за свершившееся лежит на пьяном обществе России 1990-х годов. Это оно допустило всё, что было сотворено с нашей страной.

Ещё Екатерина Вторая в 18-м веке говорила: «Пьяным народом править легче». Легче не только править, но и обворовывать и уничтожать людей, расхищать природные богатства страны и захватывать её территорию. Гитлер в своей политике на оккупированных территориях тогда ещё СССР предусматривал: «Для славян – никакой гигиены. Только водка и табак!». Небезызвестный Аллен Даллес, директор ЦРУ, с своей Доктрине, принятой сразу после Второй Мировой войны, предусматривающей ведение против СССР и России войны нового типа – информационной, также особое внимание уделял наркотизации населения нашей страны, в том числе с помощью алкоголя и табака.

Таким образом, такие понятия как пьяное общество (в том числе «культурно, умеренно выпивающее») и Здоровые Поколения несомнестимы абсолютно.

Когда общество спивается, точнее его спивают, так как ничего само по себе и просто так в этом мире не происходит, речь нельзя вести не только о Здоровых Поколениях, а вообще о Будущих Поколениях. Речь может идти только о вырождении такого общества и о темпах такого вырождения.

В результате этих рассуждений можно сделать интересный вывод, а точнее дать один из ответов на первый извечный русский вопрос: «Кто виноват?»

Кто виноват в том, что Россия сегодня находится в таком плачевном состоянии? Ответ прост, как всё гениальное: виновато пьяное общество, а в более глобальном смысле – одурманенное и, как следствие, оболваненное общество. Мы не будем здесь «выводить на свет Божий» виновников того, кто был заинтересован в спаивании России и спилл наше общество. Это не снимает вины с самого общества, позволившего сотворить с собой такое.

Но, как говорится, «не мука – вперёд наука». Ещё не поздно всё исправить. Выход из сложившейся ситуации прост. Вообще, любой выход находится, как правило, там же, где и вход. Нас спойли, загнав через «пьяные ворота в страну дураков». Значит, нам надо выходить обратно через те же самые «ворота» - нам надо отрезвляться.

Вот и ответ на второй вопрос «Что делать?» Надо отрезвлять общество. А точнее, обществу надо отрезвлять себя самому, так как «спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Не стоит надеяться на государство, будто бы кому-то и что-то обязанное, хотя бы потому, что государство – это те же люди, хоть и в ранге чиновников, но они такие же члены общества. Да, от них зависит многое, но если сами «простые люди», которые и составляют абсолютное большинство ОБЩЕСТВА, будут надеяться только на «государство», не начнут думать своей головой, не научатся принимать собственные решения и действовать самостоятельно – ничего не изменится к лучшему. Всегда надо помнить народную мудрость: «На Бога надейся, да сам не плошай».

Возникает третий, не менее важный вопрос: «Как делать?». Как вернуть и сохранить трезвость обществу?

Жара и желание выпить

Юрий Кашин

с прицепом. Столько пива за вечер выпивает с виду нормальная девушка.

Являясь сильным мочегонным веществом, пиво вдвойне усиливает жажду. Вначале, как водка, обезвоживает клетки, а затем, как пиво, усиленно выводит жидкость из организма. Пиво насыщено вредными веществами, включая канцерогенные. И содержание сивушных масел в пиве в среднем в тридцать больше, чем в водке.

Похмелье той или иной степени бывает всегда. Независимо от того, ощущает его выпивший накануне человек или не ощущает. От каждых ста граммов водки гибнет несколько тысяч нейронов в головном мозгу. Чтобы переправить разлагающиеся клетки в почки и затем вывести их с мочой, организм закачивает в мозг повышенное количество воды. Иначе они отравят мозг. Именно поэтому после выпивки по утрам человека мучает жажда. Другие же клетки в это время снабжаются водой по остаточному принципу. Мозг для организма все-таки важнее. Даже такой глупый, который считает алкоголь полезным для себя.

Что же делать в жару, особенно если предстоит работать с физической нагрузкой? С утра нужно выпить 2-3 стакана чая, лучше зеленого. Можно кофе или компот. Часа два-три до обеда лучше потерпеть, особенно первый приступ жажды. Иначе после первого же глотка придется часто пить. Аналогично желательно поступать и после обеда. Но при воздержании следует избегать излишнего усердия. Лучше попить, чем терпеть сильную жажду.

Лучшим средством утоления жажды считается зеленый чай. А на второе место следует поставить воду. Хороша для утоления жажды минеральная вода. А вот сладкие напитки, магазинные соки, тем более, пепси, колу, фанту и прочую полумиссию в жару следует совсем исключить из средств утоления жажды. Они не только усилят жажду в

Жидкости, содержащие алкоголь, в силу своей многогранной ядовитости, несовместимы с человеческим организмом. А чтобы в летнюю жару потреблять спиртное, нужно иметь большое желание выпивать и не слабую алкогольную зависимость. То-есть быть запрограммированными на потребление алкоголя.

В жару, особенно при физической нагрузке, организм испаряет около четырех литров воды в сутки. Это в два раза больше, чем обычно. Жажда начинает мучить при потере одного литра жидкости, а при потере 3-4 литров воды начинаются головокружение, потеря сознания, сердечные приступы и инсульты. Алкоголь все эти неприятности ускоряет и усиливает.

Являясь хорошим растворителем, алкоголь растворяет отдельные участки протоплазмы и вытягивает воду из клетки в межклеточное пространство. Клетки бьют тревогу и требуют воды. Поэтому в застолях потребляют много напитков. Обезвоживание клеток способствует усталости, апатии, сухости во рту.

Во-вторых, этиловый спирт растворяет жировую поверхность красных кровяных телец и нейтрализует их электрический заряд. Из-за этого, красные кровяные тельца, переносящие кислород, питательные вещества, углекислый газ и другие продукты, слипаются в комочки-гроздь. Забивая разветвления мельчайших сосудов, эти комочки блокируют поступление кислорода к клеткам мозга, сердца и других органов. Через 5-8 минут клетки погибают от удушья. Образовавшиеся сгустки крови повышают вероятность инсультов.

Злонамеренно или по незнанию распространяется мнение, что в жару нужно пить холодное пиво. Приравнение пива к газировке является наивным заблуждением. Спирта в бутылке пива содержится примерно столько же, как в 50-70 граммах водки. Две бутылки можно считать за сто граммов водки

Девушки, не пейте пиво

Юрий Кашин

Повсюду весной и летом, куда свой не бросишь взгляд, с бутылочкой и сигаретой Девушки в парках сидят.

Над парком привольный ветер, Хочет добраться до звезд. Девушка, брось сигарету И пиво, пожалуйста, брось.

Припев:

Девушки, не пейте пиво, Вы украшение страны. Пиво пить не красиво, Пиво – моча сатаны.

Но отвечают красотки, Что нам так просто сидеть, А пьем мы не брагу, не водку, И хочется побалдеть.

Припев:

Девушки, не пейте пиво, Лучше танцуйте со мной. Пиво пить некрасиво И запах от пива дурной.

Пусть никогда на свете Вкус пива не знает язык.

От пива тупые дети

И импотент мужик.

В судьбе много всякого встретишь

И нужно всегда говорить:

Трезвыми быть лучше на свете.

А пиву бойкот объявить.

Припев.

Прогнать табак из села

Надежда Зубкова

Небольшие группы здорового образа жизни появляются на селе.

В Киясовском районе Удмуртии в рамках межрегионального проекта волонтерами была проведена акция «Сегодня отличный день, чтобы бросить курить!» Под этим лозунгом парни и девушки призывали курильщиков отказаться от табака. Двенадцать волонтеров, в основном школьники, раздавали жителям района изготовленные ими самостоятельно буклеты, а курящим людям письма с призывом бросить эту пагубную привычку. В буклете рассказывалась история табака, приведены мнения врачей и биологов о курении, подсчеты математиков и практические рекомендации, как бросить курить. Так-как курящие подростки теряют из-за табака 3-5 см от своего роста, в буклете размещено обращение для учащихся:

«От табака бывают глупее, хилее И вырастают меньше ростом!»

В акции, приуроченной к

Всемирному дню отказа от курения, было распространено 120 буклетов и 30 писем курильщикам.

В школе районного села Киясово среди старшекласниц нет курящих девочек. А в малочисленной школе села Ильдибаево курит всего один старшекласник.

Если такую пропорцию сохранить во взрослой жизни, производители табака будут значительно беднее. В среднем, курильщик уносит из своей семьи участникам табачного бизнеса 7000 рублей каждый год. Бросить курить один раз и на всю жизнь стоит гораздо дешевле. И здоровье улучшится.

Чтобы не противоречить самому себе, я не буду здесь описывать меры государственной антиалкогольной политики. Во-первых, это отдельная большая тема.

А во-вторых, хорошо, когда государственная политика по этому вопросу есть, когда она не просто на бумаге в виде благих пожеланий, а действительно реализуется. Хорошо, когда средства массовой информации включены в дело отрезвления общества, всемерно содействуя этой политике государства. Хорошо, когда СМИ выполняют просветительскую функцию.

А если этого нет, как не было до сих пор? А если одной из основных задач определённой группы лиц является задача спаивания населения России? А если на каждом углу в любом населённом пункте России в любое время дня и ночи любому человеку, в том числе детям и подросткам, за «сущие копейки» можно купить алкоголь и табак? А если во всех источниках СМИ, в том числе в детских мультфильмах, художественных фильмах, изо дня в день идёт явная и скрытая пропаганда пьянства, табакокурения и других видов наркомании? Как в таких условиях людям противостоять наркотической агрессии против них?

Даже сегодня, когда государство начало принимать ряд мер по отрезвлению общества, просвещая людей через СМИ и вводя законодательные ограничения на доступность легальных наркотиков (алкоголя и табака), обществу нелегко скинуть с себя наркотический дурман. Не просто людям очищать своё сознание от вбиваемых туда годами и десятилетиями установок на потребление алкоголя и табака (проалкогольную запрограммированность). Всегда тяжело осознавать, что тебя обманывали, что ты проживал свою жизнь, руководствуясь ложными установками, внедрёнными в твоё сознание, что на основе этой лжи ты воспитывал своих детей, а они – своих. Но осознать это придётся каждому члену общества в целях элементарного выживания. Осознать и изменить себя и своё отношение ко многим вещам, в первую очередь к алкоголю и табаку как наркотическим средствам, задурачивающим сознание человека и не позволяющим мыслить трезво, мыслить здраво.

(Окончание следует)

самое ближайшее время, но и содержат массу веществ не полезных для здоровья. Также не полезен и лимонад, в котором фруктовый сироп давно заменен дешевым химическим соединением. Поэтому лимонад и другие газированные напитки лучше делать на своей кухне из домашнего варенья или с ломтиками лимона. Не плох для утоления жажды квас. По аналогичным химическим причинам лучше пить квас домашнего изготовления.

Алкоголь в жаркие дни сильнее обычного нарушает работу мозга. Мало в жизни существует ситуаций, в которых нормальный здоровый мужчина может утонуть. Подвыпивший, как и ребенок, не в состоянии правильно оценивать обстановку, рассчитать свои силы, своевременно почувствовать опасность. Поэтому на водоемах тонут в основном податые или дети. Опасны для подвыпивших тепловой удар и дополнительная нагрузка на сердце, которую создает любой алкоголь.

Пить в жару приходится больше и нужно пить больше. Не следует пить только ядовитые наркотические жидкости. От них и в прохладные дни нет ничего хорошего.

Курс восстановления трезвости в семье, избавления от алкогольной и табачной зависимости по методике Шичко

Высокоэффективный курс для тех, кому алкоголь мешает жить, кто хочет уберечь своих детей, кто не хочет променять здоровье на алкоголь и табак, да ещё и платить за это свои деньги.

Занятия проводит преподаватель собриологии (науки о трезвости), главный редактор газет «Родник трезвости» и «ё-рт», писатель Юрий Кашин

т. 8-912-751-60-67 (3412)58-75-51 samtrevv@yandex.ru

ОТЧЕГО МУЖИКИ ВЫМИРАЮТ (2004год)

Юрий Кашин

(Продолжение. Начало в № 9-13)

По одному из опросов, почти половина населения России согласна сейчас на введение сухого закона. Настрадались люди от пьянки! Качество жизни и демографическая ситуация при этом, несомненно, улучшатся. И улучшатся значительно. На это указывает опыт ограничений на доступ алкоголя в разных странах. А свиньи грязь все равно найдут. Кстати, наши пьющие туристы обзывают в Интернете ограничения на доступ к алкоголю в Норвегии и Швеции геноцидом. Алкогольный геноцид – это российская ситуация. В Норвегии и Швеции благополучная жизнь. Они не вымирают.

В результате Октябрьской революции власть захватила кучка нахрапистых людей и превратила Первую мировую войну в кровавую бойню для русского народа. Разрушалось все: и промышленность, и Вера, и уклад жизни. Годы Божьего гнева прошли по стране тридцатые и сороковые годы кровавого возмездия. Как цунами, накрыли эти жестокие годы кровавых разрушителей, их помощников, и тех, кто недостаточно противился злу. Кто был тогда истинно безвинен? Может быть, больной царевич Алексей Романов? Его предок зарезал царевича Дмитрия

и сел на трон. Через триста лет круг замкнулся. А как относиться к «выдающимся полководцам» Блюхеру, Тухачевскому; к упырю Троцкому, к обаятельному «любимцу партии» Бухарину? Или они должны были жить долго и счастливо в дворянских особняках? Разве не академик Вавилов поддерживал придурка академика Лысенко? Разве не крестьяне и рабочие рушили храмы, глумились над святынями, писали доносы и проливали реки крови своих соотечественников? «До седьмого колена» сказано в Писании. И никто этого не опроверг. И это ещё нами не отмолено.

Советский Союз тоже мог преодолеть проблемы эволюционным путем. Наверное, иномарок сейчас на улицах было бы поменьше. Но меньше было бы нищих, наркоманов, да с театральных подмостков не матерились бы в молодежь заслуженные артисты СССР, сильно «пострадавшие» от Советской власти. Какие годы приготовил нам и нашим потомкам Господь за сотворенное с нашей страной?

Мыслящая часть общества не осознает масштабов алкогольных потерь. Ежегодная гибель сотен тысяч людей по алкогольной причине воспринимается как приемлемая естественная убыль населения.

(Продолжение следует)

8 июля - День Православной семьи в честь святых Петра и Февроньи

КРИК ДУШИ

Письмо из действительности

старух, меня охватывает непонятное чувство. В нем обида, злость, безысходность, страх, зависть, бессилие и невозможность что-либо поправить, изменить. Вот вы дожили до 60, 70, 80 лет и больше, а мы не проживем! Мы умрем молодыми! Почему? За что? Почему вы не научили нас таким понятиям, как «стыд», «позор», «нравственность», «любовь», «целомудрие»? Четверо моих друзей, вчерашних школьников, умерли. В моргах лежат молодые. Мы уже хороним друг друга...

Скоро наша страна будет страной стариков. Почему вы навязали нам ваш «безопасный секс»? Лучше бы нам целину пахать, трактора водить, чем умирать в инмарках от СПИДа. Венерические болезни, скрытые половые инфекции и беременности стали у молодежи чем-то вроде насморка. Раньше я боялась мужчин, а теперь ничего не боюсь, мне все равно. Не мужики, не мужчины, а агрессивные мартовские коты, «секс-биологические» роботы, у которых на уме только одно... Теперь я вас не боюсь! Идите, получите «награду»! Мы были маленькими, не знали, откуда берутся дети, думали, что их находят в капусте или приносят аисты.

И пусть бы продолжали так думать, не зная бы нам ничего другого как можно дольше. Мы имели право не знать! Но вы приложили все усилия, чтобы растлить и развратить нас, рас-

трезвонивая **ВО ВСЕХ** средствах массовой информации про «это» и про «современный образ жизни».

Вы жеманничали в школах, «открывая» нам глаза: как хорошо «этим» заниматься не в подвалах, а «цивилизованно»! Уговаривали «раскрепоститься», отбросить «ложный стыд», преподносили фильмы, брошюры. И никто вас не осудит за нас. Вы же никого собственными руками не убивали. Таких насильников ныне не судят, их поощряют, выбирают во власть.

И вы продолжаете это делать с другими детьми, которые младше нас. Остановитесь! Как бы была я теперь благодарна тому, кто вырвал бы у меня из рук сигарету, кто отхлестал бы крапивой по заднему месту, когда меня можно было спасти, «вытащить из-под танка»! Помогите тем, кому не все равно, остановить то, что происходит в стране повсюду. Помогите прекратить безумие! Необходимо СРОЧНО в средствах массовой информации ввести цензуру, запрещающую всевозможные развращающие ток-шоу, порнофильмы, рекламу спиртных «напитков» и сигарет, а также всевозможных «саун», «массажных салонов» и других интимных услуг. А вы, кто прочтет мое письмо, можете дать прочитать его ещё кому-то. Может быть, оно кому-то поможет, ведь мы погибаем и вы тоже!

Кто там на «танке»? Пьяные, «голубые», «свободные» от стыда и совести? А мы под ними... Нас проехали. Все! Прощайте...

11 сентября - столетие Дня трезвости в России!

Валерий Мелехин

В 1911 году в Петербурге группой трезвенников в количестве 34 человека было создан Всероссийский трудовой союз христиан-трезвенников ВТСХ-Т. Основателями союз работники умственного труда. Их девиз: «В трезвости - счастье народа».

Союз ВТСХ-Т с участием других обществ трезвости провел в сентябре 2011 года в Санкт-Петербурге первый в России городской День трезвости. Дни трезвости были проведены в сентябре 1912 года и весной 2013 года, через две недели после Пасхи.

В 1914 году Священный Синод объявил День трезвости 11 сентября (День усекновения главы Иоанна Предтечи) официальным праздником. День трезвости, как государственный праздник отмечался до 1917 года.

В 2008 году празднование Дня трезвости было возобновлено в Екатеринбург и подхвачено другими регионами.

Церковь об алкоголе

“Дьявол никого так не любит, как пьяниц, потому что никто так не исполняет его злой воли, как пьяница”
Св. Иоанн Златоуст

Качественные женихи для города невест

Александр Еремин

Эффективно работает группа молодежи городе Шуе Ивановской области в рамках православного проекта «Общее дело».

Молодых увлекает и вдохновляет работа с молодежью. Люди постарше разговоры о трезвости считают бесполезными. Старшее поколение гораздо лояльнее относится к слову «выпить». Они могут часами слушать всякую болтовню об алкоголе. Но даже само слово трезвость вызывает у многих раздражение и отпугивает.

Молодые люди из Шуи провели в своем городе и в соседних селах 28 выступлений. При этом в школах, училищах и университете было роздано 1200 DVD-дисков с трезвенными материалами. Главный нарколог города купил 150 дисков.

Ребята раздавали учителям журналы, брошюры и комплекты дисков с выступлениями председателя Союза борьбы за народную трезвость Жданова В.Г., координатора проекта «Общее дело» Клименко И.П., академика Федора Углова и других выдающихся участников трезвенного движения России. Эти материалы предназначены для самообразования учителей и работы с учащимися. А учителя и дети, особенно в селах, с благодарностью принимали посланников из Шуи.

Плакаты против курения, которые напечатали шуйские активисты, с удовольствием развесили в школах. А вот развесить в автобусах не удалось. Переговоры с властями оказались слишком утомительными для молодых людей.

С удовольствием взяли эти плакаты в родильном доме. Врачей там уже заставили открыть курилку для рожениц. Можно представить в каком дерьме развивается будущий ребенок курящей «мамашки», если он

появляется на свет синюшным. Околоплодные воды, пропитанные табаком, мутны и воняют немойтой пепельницей.

Открытие курилок в родильных домах – решение вынужденное, но неправильное. При таких «медицинских» решениях впору в роддомах и рюмочные открывать. Или хотя бы пивные. Не секрет, что 30-40% беременных женщин не могут отказаться от алкоголя и табака даже в ответственный момент вынашивания и вскармливания своего ребенка. А представляете, как тяжело рожать не опохмелившись?

Не хорошо и неправильно идти на поводу у порока. Возможно, специальная просветительская работа, от кратких бесед врача до привлечения общественных организаций с их дисками, беседами, лекциями и методом Шичко, может существенно опустошить эти курилки и сократить число пивных бутылок возле колясок с младенцами? Организовать работу с беременными по избавлению их от алкогольно-табачной зависимости гораздо сложнее, чем курилку. Однако стоит задуматься и над этим.

Ребята из Шуи с удовольствием вспоминают приезд профессора Владимира Жданова в свой город и общение с ним. Однако интересные подробности не сообщают: съел Владимир Георгиевич подаренный ему торт самостоятельно или во время общения с ребятами?

На начало учебного года ребята планируют распространение новых дисков «Общего дела», в которых есть материалы о курении и телегонии. Диски будут распространяться и в областном центре Иваново. При такой отрезвительной энергии молодых в городе «невест», как называли ткацкий город Иваново в Советском Союзе, количество и качество женихов может заметно возрасти.

Избавление от курения, алкоголизма, любых вредных зависимостей по ускоренному методу Шичко для иногородних за два дня на всю жизнь с выездом в Дом здоровья села Кельчино Воткинского района у профессора Н.В. Январского т. (3412) 212055, 8-9226918725

65-75 процентов закончивших курсы по методу Шичко ведут трезвый образ жизни.

Главное – человек должен убедиться в том, что если он родился на свет трезвым и некурящим, то он и должен вернуться в это наилучшее состояние на всю жизнь.

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 по электронной почте: samtrevz@ya.ru

и по телефонам тел. 58-75-51; 56-82-11; 8.912-751-60-67