



# РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

Выпуск  
№ 8 (16)  
август  
2011 год

Информационно-аналитическая газета

## Колонка редактора

подавляющее большинство моих современников, в том числе с высоким уровнем грамотности, профессионального мастерства и социального положения в обществе, ничего не знают о науке трезвости, под названием собриология. Это незнание позволяет, с большим апломбом в собственной правоте, жить в плену алкогольных мифов и заблуждений. Эти, во многом искусственно навязанные, проалкогольные убеждения являются бедой нашего общества.

Люди трезвые и люди по праздникам выпивающие никогда не договорятся в главном вопросе -- «пить или не пить».

Потому что одни заполняют свое сознание и подосознание фактами разрушительного и уничтожающего влияния алкоголя, как ядовитого наркотического вещества на отдельного человека и на общество в целом.

Люди изредка выпивающие собирают информацию о полезности жидкостей с содержанием этилового спирта, традиционности их потребления сейчас и неизбежности их потребления в будущем. При определенных знаниях большинство проалкогольных аргументов легко развенчиваются, как ложь. Как, например, ложь об увеличении смертельных отравлений суррогатами после введения ограничений на алкоголь. На самом деле, горбачевский «сухой закон» снизил число таких отравлений почти в два раза. Или вранье о традиционном пьянстве русского народа, ещё совсем недавно бывшего одним из самых трезвых народов в Европе. Или о пользе алкоголя для здоровья. В частности, для снятия стрессов, от радиации .....

Как говорится, «имеющий уши, да слышит», а имеющий Интернет разберется сам. При желании узнать разные точки зрения и разобраться в действительном положении дел. Можно легко увидеть, что все аргументы в защиту алкоголя шиты белыми нитками финансовых интересов участников алкогольного рынка и стремлением выпивающих оправдать потребление ядовитого парализующего мозг вещества перед внутренним голосом своей совести.

Мышление человека и его язык устроены так, что на любой аргумент «за», легко выдают несколько аргументов «против» и наоборот.

В одном сходятся трезвые и иногда выпивающие люди -- дети пить не должны. Преимущество трезвой семьи для трезвости своих детей неоспоримо. У них дети, может быть за редчайшим исключением, вырастают трезвыми и приносят полностью здоровых внуков.

У выпивающих «по праздникам» дети не могут ждать своего тридцатилетия, чтобы начать пить и курить. Вначале по примеру своих родителей, а потом в соответствии с особенностями своего организма и доставшейся судьбы.

А у непьющих народов нет особых проблем ни с пьянством своих детей, ни с их количеством.

**С Днем Трезвости вас,  
люди добрые!**

11 сентября День трезвости празднует столетний юбилей!

## Это твой день, россиянин!

Юрий Кашин

В 1911 году в Санкт-Петербурге Всероссийский Союз христиан-трезвенников, состоявший, в основном, из высокооплачиваемых специалистов умственного труда, провел в городе первые дни трезвости. Около 230 обществ трезвости поддержали этот праздник. Уже на следующий год только кружечников, собиравших средства на праздник, насчитывалось порядка двух с половиной тысяч. Девизом Союза христиан-трезвенников были слова: «В трезвости – счастье народа». Напомнин, тогда в России на душу населения выпивали в пять раз меньше, чем сейчас и Россия была одной из самых трезвых стран в Европе.

Идея Дня Трезвости зародившаяся снизу, была поддержана Православной церковью. Святейший Правительствующий Синод объявил в 1913 году День трезвости ежегодным Всероссийским праздником и позднее приурочил его к 11 сентября - дню усекновения главы Иоанна Предтечи. Пророк Иоанн Предтеча, Креститель Иисуса Христа, был абсолютным трезвенником, но казнен был по обещанию пьяного царя Ирода, данному на пьяном пиру племяннице своей сожительницы.

После Октябрьской революции праздник был отменен. Вновь празднование Дня трезвости возобновилось в 2007 году по инициативе Иоанно-Предтеченского братства и администрации Свердловской области. В этот день в Екатеринбурге проводится конференции и трезвенно-просветительская работа, на площади города проходят праздничные мероприятия, показываются фильмы о трезвости, раздаются брошюры и диски. По просьбе администрации Екатеринбурга некоторые магазины в этот день добровольно прекращают торговлю спиртным. В екатеринбургских днях трезвости принимает участие порядка 200 000 человек.

Церковь в этот день проводит крестный ход, массовые богослужения под открытым небом, принимает обеты трезвости. А в городе принимаются гражданские обеты трезвости. Большинство людей относится к этим обетам очень серьезно, а некоторые испытывают настоящее потрясение от этого события.

Урал является одним из активнейших центров общественного трезвенного движения страны. Вполне естественно, что празднование Дня трезвости 11 сентября быстро распространилось по Уралу. Этот день встречают в Первоуральске, Каменск-Уральском, Серове, Златоусте и других городах Урала. Но на Урале крепко лоббирование интересов алкогольно-табачной мафии. Так, в Свердловской области одной из последних ввели ограничение на ночную продажу алкоголя, причем наискромнейшее, с 24 часов до семи часов утра. А под Челябинском в этом году Школу-слёт российского

трезвенного движения встретил взвод омовцев с автоматами Калашникова.

И все же проведение и празднование Дней трезвости быстро распространилось по обе стороны от Уральских гор. Причем в ряде регионов инициатива снизу по проведению этих праздников трезвости поддерживается местной администрацией и предпринимателями. Дни трезвости 11 сентября отмечают в Ивановской, Липецкой, Новгородской, Омской, Тверской областях, Красноярском крае, Удмуртской республике .... В другое время дни трезвости проводят в Ульяновской области, Приморском крае, Татарстане....

Все дни трезвости, проводимые в нашей стране, объединяет направленность на молодое поколение, на малолетних людей, стремление привлечь внимание к трезвому здоровому образу жизни,

и День трезвости в том числе, как борьбу с пьянством, часто обозначаемым дурацким выражением «злоупотребление алкоголем». Трезвые люди давно считают борьбу с пьянством бессмысленным и безрезультативным занятием. Дни трезвости направлены на тех, кто не пьет совсем, прежде всего на детей, и тех, кто пока ещё пьет мало. Дни трезвости направлены также на тех, кто считает, что алкогольные проблемы страны лично его и его близких не касаются. Это не так. Пьяные проблемы касаются всех людей потому, что могут коснуться любой семьи и любого человека. Так было и так есть со времен Иоанна Крестителя и ещё более ранних. Поэтому главной целью проведения Дней трезвости является пропаганда трезвости, как естественного нормального состояния человека, семьи и общества. Любое одурманивание, любое химическое воздействие на мозг

не является нормальным поведением человека. Пьяницы и алкогольно зависимые люди будут хихикать, ёрничать, критиковать, злиться и пить «на зло» потому, что для них нормальным является ненормальное состояние слегка выпившего человека.

День трезвости 11 сентября, привлекающий внимание миллионов людей к правильному здоровому образу жизни, является важным профилактическим мероприятием по сбережению молодого поколения. Каждый человек, каждая общественная организация может поддержать его в меру своих возможностей. Можно просто поздравить с Праздником Трезвости и поговорить со своими близкими. Полезно, по согласованию с классным руководителем, сходить в класс, где учатся ваши дети, показать им ви-



День трезвости в Сарапупе

к преимуществам отказа от алкоголя и табака. Основными участниками и организаторами дней трезвости является молодежь. Молодые люди острее воспринимают алкогольные проблемы страны и хотят жить в среде трезвых физически и нравственно здоровых людей. Но пока процент такой молодежи невелик.

Скептицизм и критика Дней трезвости исходят от людей алкогольно зависимых, от тех, кто не может жить без спиртного, не представляет жизни без спиртного и боится трезвой жизни. Многие из них пытаются представить все мероприятия трезвенного движения,

деоролик, провести беседу о трезвости. Желательно, чтобы в среде обитания ваших детей было меньше любителей алкоголя и табака. Молодежные движения и организации имеют широчайшие возможности от пикетов и трезвых забегов до проведения конференций и массовых мероприятий. Они сами прекрасно знают, что надо делать. Там, где День трезвости поддерживает администрация, он получает великолепное звучание и надолго остается в памяти. Праздник День трезвости имеет яркую социальную направленность. Он полезен для нашей страны, для родных и близких нам людей.

## Трезвый Омск в трезвый день

Юрий Кашин

Трезвый Омск в трезвый день

Общественная организация "Трезвый Омск" уже два года празднует День трезвости в своем городе.

Молодые энергичные люди привлекают внимание горожан к трезвости и, в первую очередь, таких же молодых и активных людей. В этот день они устраивают презентации и круглый стол в Омском государственном университете. Праздник начинается с плакатов «Трезвость – мой выбор» и «Я выбираю жизнь» перед входом в университет и демонстрации фильма "Давайте выпьем". На круглом столе "ВУЗы – территория трезвости" обсуждаются направления деятельности трезвого движения в

Омске, устанавливаются контакты с медицинской академией и принимаются решения по практической работе. В Омской государственной библиотеке имени А.С.Пушкина была размещена выставка "Миссия – жить!" и показан видеofilm В.Г.Жданова "Алкогольный террор против России". Православная церковь провела крестный ход и принимала обеты трезвости у всех желающих.

На улицах города "Трезвый Омск" организовал пикеты трезвости, где проводились беседы, раздавались листовки и брошюры. А на Дворцовой площади ими были организованы выступления сильных и ловких ребят,

занимающихся дворовым спортом. Эти выступления привлекали внимание большого количества людей.

Надежным и проверенным в разных акциях инструментом трезвости служит ребятам специально раскрашенная бочка из-под нефтепродуктов с надписью "C2H5OH – спирт – оружие геноцида!". На этой бочке тысячи омичей подписались в поддержку территорий трезвости, ограничений на ночной алкоголь и удаление алкогольных магазинов на 300 метров от школ и детских учреждений. Железная бочка участвует уже не в

# Новости

Главный нарколог РФ Евгений Брюн сообщил, что в России за год количество выпитого алкоголя на душу населения снизилось на три литра: с 18 литров до 15 литров. Если это не маневры статистики и не умелый отчет опытного руководителя, то снижение потребления спиртного на 17% за год – очень хорошая цифра. Если смертность среди населения за год заметно снизится, то главного нарколога верны.

По его словам, алкогольная нагрузка на население России постепенно падает, но «в селах, к сожалению, ситуация не улучшается», — отмечает Евгений Алексеевич Брюн.

Программа Алтайского края по снижению потребления алкоголем признана одной из наиболее эффективных в России. Её реализация уже влияет на уровень смертности от отравлений спиртным и позволяет сократить численность пролеченных от алкоголизма.

«Южно-Уральский спиртоводочный завод» в городе Озерске признан банкротом. Этот алкогольный завод является одним из крупнейших производителей водки в Челябинской области. Вполне возможно, что кто-то решил подзаработать на банкротстве стандартным способом: чтобы избежать возврата долгов по кредитам, полученным из городского бюджета. Похоже, руководство некоторых территорий не только не препятствует травлению своего населения алкоголем, но ещё и помогает этому делу своими бюджетными средствами.

Миздравсоцразвития. предлагает запретить курение табака везде, кроме собственной квартиры и открытого пространства, значительно поднять акцизы на ядовитое зелье, полностью запретить любую рекламу и другие формы привлечения внимания к табачным изделиям.

Жесткий Законопроект выдвинут во исполнение рамочной конвенции Всемирной ассоциации здравоохранения по борьбе против табака. Этому закону предрекают трудную судьбу. Табачные лоббисты в Госдуме РФ, прикармливаемые транснациональными табачными корпорациями, свой гнусный хлеб едят недаром.

Постановлением Губернатора Амурской области Олега Кожемяко запрещена продажа табачных изделий в газетно-журнальных киосках. Радует, что руководители отдельных регионов умеют на практике заботиться о здоровье своего населения. Жаль, что не все.

Сайт «Трезвый РФ» проводит конкурсы «Лучшая трезвая частушка», «Лучшая антикурительная частушка» и «Лучшее трезвое предприятие».

Идею конкурса о лучшем трезвом предприятии выдвинули в городе Каменск-Уральский. Призы победителям будут вручаться в День трезвости. Причем приз для награждения может предоставить каждый житель города. Лишь бы награда была «в тему».

«Трезвым быть модно» - проект с таким названием, выдвинутый общественным фондом «Здоровье Бурятии» стал одним из лучших на Всероссийском конкурсе «Православная инициатива-2011».

# Ваше здоровье - национальное достояние

Владимир Жириновский

В августе в Удмуртия побывал Заместитель председателя Госдумы РФ и лидер партии ЛДПР Владимир Жириновский. Он посетил, пострадавший от взрывов склада боеприпасов, поселок Пугачево, побывал на Сенном рынке, выступил перед собравшимися ижевчанами на Центральной площади.

Для нашей газеты представляет интерес восприятие Владимиром Вольфовичем трезвости и его взгляд на проблемы страны, создаваемых алкоголем. Он первый и пока единственный из лидеров партий написал брошюру «Отрезвление», посвященную этой острой теме. В своей брошюре, изданной тиражом 10 000 экземпляров, Владимир Жириновский увлекательно и с присущей ему ясностью выражений излагает важность трезвости для людей и нашей страны в полном соответствии с наукой о трезвости(собриологии), принципами V Всероссийского трезвенного движения и выступлениями руководителей этого движения. В одном из выступлений Владимир Жириновский говорил следующее:

«Президент Дмитрий Анатольевич Медведев прав. Нужно использовать опыт девяностых годов. (1985-1988 г.г. *Прим.редакции*) Только пропаганду трезвого образа жизни должны вести не только энтузиасты, как в 90-е годы, а, в первую очередь, само государство и средства массовой информации.

Прежде всего, люди должны знать, чем вреден алкоголь и почему люди в русских деревнях женщинам вообще запрещали употреблять спиртное, а мужчинам это позволялось делать только по достижении 35 лет (и все равно к пьющим относились неодобрительно: торговцы-прасолы, например, не вели дел с пьющими). Почему женщинам запрещалось пить? Да потому, что клетки размножения рождаются вместе с ней и, если она пьет спиртное, то всегда рискует родить ненормального ребенка. Ведь неизвестно, какую из клеток размножения поразит алкоголь. Может быть, как раз ту, которая когда-нибудь будет участвовать в зачатии....

... В голове нет органов выделения. Поэтому умершие клетки вместе со своим ядом остаются на месте и отравляют мозговую ткань.

Так почему бы все это не рассказать читателям, слушателям, зрителям? Почему повсюду на рекламе алкогольных напитков пишут, что их "ЧРЕЗМЕРНОЕ употребление" вредит здоровью, когда слово "чрезмерное" тут явно лишнее? Любое употребление алкоголя вредит здоровью.

... В курении же никакой пользы не находят даже самые ярые его пропагандисты. Дескать, курю, потому, что это модно! И все!

Я знаю одного врача, который, когда делает кесарево сечение,

обязательно приглашает всех медсестер из числа курящих. И все они воочию видят последствия курения. Из вскрытой утробы роженицы исходит такая же жуткая вонь, как из пепельницы. Хорошо ли в такой утробе ребенку? И не становится ли он больным на всю жизнь, от того, что



мама полюбила курить.

Поэтому я прошу вас, умоляю, не курите, не пейте, не употребляйте наркотики!

**Ваше здоровье – национальное достояние! Ведь вы наше будущее!»**

В своих выступлениях Владимир Вольфович демонстрирует глубокое понимание алкогольной проблемы России:

"Все преступление от алкоголя, все хулиганства - 100% от алкоголя. Давайте уберем алкоголь - у нас тюрьмы будут пустые, у нас будет демократия, нормальные семьи, нормальные дети. Алкоголизм - это самый страшный бич.

... Возьмите просто в магазине, где стоит алкоголь. Входишь в магазин, сразу тебе бьют в глаза эти бутылки. Дальше идти не надо! Вот скорее положил себе в корзиночку. Красивые, разнообразные, двадцать сортов: красное, белое, водка, виски...

Вы что делаете?! В самый дальний угол! И напишите сверху: «Для больных! Для идиотов! Для алкоголиков!» Чтобы было стыдно было подойти и руками тянуться к бутылке. Это же можно сделать.»

Трезвые люди давно предлагают убрать всю алкогольную торговлю за городскую черту на свалки и пустыри. И обозначить эти места как зоны пьянства и разврата. Алкоголики хоть куда доползут за спиртным, а нормальные люди, молодежь, женщины туда не поедут и сберегут себя.

В своей брошюре «Отрезвление» Владимир Вольфович развенчивает ложь об алкоголе, о его лечебных и полезных свойствах, о пьяных традициях русского народа, об экономической выгоде алкоголя для государства и сухих законах... Он называет разговоры об умеренных дозах и «культурном» винопитии ловушкой для простаков, а СМИ обвиняет, как ярых врагов

трезвости. Именно они сорвали проводимую в 80-х годах кампанию по отрезвлению народа.

Подробно Владимир Жириновский рассказывает почему народные наркотики (пиво и табак) вызывают у мужчин импотенцию, а у женщин - бесплодие.

И хотя изредка метастазы «культурного питания» проскальзывают в высказываниях Жириновского, его взгляды на алкогольные проблемы людей и страны выверены, аргументированы и находятся в русле науки о трезвости.

Судите сами:

«Пропаганда умеренных доз, будучи лживой по существу, является основным препятствием к принятию единственно правильного и неизбежного для человечества решения — полного отказа от алкогольных изделий, в любом виде и в любых дозах. Только тогда человечество придет к нормальной жизни, когда полностью откажется от всех видов наркотиков в любой дозе и, в первую очередь, от вина и табака, как легальных наркотиков...

Конфликт интересов общества и производителей алкоголя должен быть решен в пользу общества. Представители алкогольной индустрии (производители, оптовые и розничные торговцы, юристы, профсоюзы, отдельные работники отрасли) должны выйти из состава экспертных групп при законодательных органах. ...

К тому же, помимо законодательных инициатив, ограничений продаж алкоголя молодежи, возможного повышения цен, необходимо изменить общественное мнение, доказав россиянам, что выпивать – реально вредно для здоровья, да и просто стыдно. Подсчитано: чтобы информационная кампания была действительно эффективна, телеролик, призывающий к трезвости, должен крутиться по 6-8 раз ежевечерне....

Я убежден, если государство печется о народе, если народ для власти – не средство достижения сиюминутных целей, а сам является высшей целью, то оно, государство, должно ввести полный или ограниченный сухой закон....

Опросы общественного мнения говорят о том, что больше половины населения – за принятие такого закона. За властью – политическая воля, искреннее следование принципу «сбережения народа», над которым нависла смертельная опасность.

Сейчас вопрос стоит так: или мы перейдем на нормальный образ жизни и полностью познаем счастье и радость, или же мы будем идти алкогольной дорогой, прямым путем к деградации и гибели.

**Третьего пути нет!»**

Брошюру Владимира Жириновского «Отрезвление» полезно знать и его сторонникам и тем, кто на дух не переносит Владимира Вольфовича. Потому что человек на правду не влияет, а правда может изменить людей. Изменить в лучшую сторону.

**Пиво улучшает количество и качество грудного молока?**

Согласно исследований, «пьяное» молоко более жидкое, в нём снижено количество белка, важного и необходимого для растущего организма.

Появился термин «грудной алкоголизм». Такие дети растут хуже, развиваются медленнее, чаще вырастают пьяницами. Встречаются случаи отравления младенцев через «пьяное» молоко, вплоть до появления судорог и гибели.

## Информация для размышления

**У 85% "пьющих умеренно" и у 95% алкоголиков отмечается уменьшение коры головного мозга. Параллельно отмечается снижение умственных способностей ("Наука и жизнь". – 1985. - № 10).**

**В человеческом мозге алкоголь окисляется в 4000 раз медленнее, чем в печени. Алкоголь концентрируется в клетках головного мозга до одного месяца. Употребляя алкоголь, человек каждый раз выводит из строя тысячи активно работающих клеток головного мозга. Поэтому у всех пьющих людей, даже в "умеренных" дозах, при вскрытии обнаруживаются целые кладбища мертвых клеток – "явление сморщенного мозга".**

**По данным Всемирной организации здравоохранения, если люди в сфере науки, искусства пьют "умеренно", то на 15-20% дебилизируется их интеллект ("Наука и жизнь". – 1985. - № 10).**

# Трезвое общество, как основа формирования здоровых поколений

(Начало в №14)

Сергей Коновалов, Михаил Метелев

Итак, в своей деятельности по отрезвлению общества мы, соратники по «Союзу борьбы за народную трезвость» и российское общественное движение, 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 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. Несоизмеримо 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 – никакая 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 спаивают, 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 достаточно прост: 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 спойл 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



Руководитель клуба «Нижнекамский оптималист»  
Сергей Еоновалов

– дело рук самих утопающих». Не стоит надеяться на государство, будто бы кому-то и чем-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?

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 «сухие 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 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, 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 осознать, что тебя обманывали, что ты прожил 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.

Это первое, что можно и нужно сделать каждому человеку. Первое и, наверное, самое важное. Признать свою неправоту, переосознать, пересмотреть и переоценить жизненные принципы, позиции и ориентиры. Например, осознать, что ставшие уже «традиционными» (за каких-то 50-60 лет!) семейные застолья и праздники, неизменно сопровождаемые употреблением алкоголя и табака, являются самой мощной пропагандой алкоголизма и табакокурения в нашей стране! Именно эти застолья закладывают в сознание детей алкогольные программы на всю их дальнейшую жизнь!

В большей степени это касается взрослых людей, имеющих за спиной определённый багаж ложных стереотипов. И чем старше человек, тем трудней ему придётся.

Что касается детей и подростков, то никоим образом сегодня нельзя допустить, чтоб они по примеру взрослых скатились в ту же алкогольную яму, а если кто-то уже стоит на её краю – оттащить их, пока не поздно. Потом всё будет гораздо сложнее и хуже для всех: и для детей, и для взрослых.

Как решить ЭТУ задачу? Про государственную политику мы уже условились не говорить. Мы даже не будем здесь обсуждать роль общественных организаций, объединившихся неравнодушных членов общества, ежедневно делающих своё порой незаметное, но нужное дело, по отрезвлению людей. Замечу лишь, что если бы не деятельность таких неравнодушных людей, то сегодня вряд ли наше «государство» повернулось бы лицом к проблеме наркотизации страны. И вообще, кто знает, в какой пропасти мы бы уже находились. «Единственное, что нужно для триумфа зла – это чтобы хорошие люди ничего не делали...» (Эдмунд Бёрк (1729-1797)).

Максимально сузив варианты ответов, мы очень кратко рассмотрим здесь роль семьи в деле трезвого воспитания

детей и в отрезвлении общества в целом.

На вопрос «Хотите ли вы, чтобы ваши дети пили, курили, употребляли другие наркотики?», абсолютно все родители, в том числе потенциальные, отвечают сегодня категорично: «Нет!»

Ради справедливости следует заметить, что когда-то на этот вопрос некоторые «особо одарённые», то есть особенно напичканные ложными проалкогольными установками и стереотипами, взрослые, по большей части лишь потенциальные родители, начинали витиевато доказывать «дежурный шаблон»: «если культурно да умеренно», или «когда вырастут», «то пусть пьют». Правда, никто из них не хотел, чтобы их дети рано или поздно спились. На вопрос: «Можете ли вы дать 100% гарантию, что этого не произойдёт?», они не могли ответить утвердительно.

Сегодня таких «умников и умниц» осталось немного. Все прекрасно понимают, что ни один спившийся алкоголик не стал таким сразу. Все они начинали пить «культурно и умеренно».

Борис Грачевский на первом канале ТВ во второй передаче проекта «Общее дело» озвучил общую мысль: «Если вы не хотите, чтобы ваши дети пили, не пейте сами».

Небольшое лирическое отступление: «Детский алкоголизм начинается со взрослого «культурного» и «умеренного» питья. Не пили бы взрослые – не пили бы и дети. Яблочки от яблонек не далеко падают.

Падают яблочки... Ещё и дозреть не успевают, а уже падают. И гниют...

Всё просто: какими соками питает себя яблонька – то же пьют и яблочки. А соки эти злые. Смертельные соки... Вот и отпадают яблочки с веточек. Да и яблоньки сплошь и рядом падают. Лесоповал целый уже. А иные ещё и не упали, а посмотришь – уже ПАДШИЕ стоят. Немного и им осталось стоять. Если соки не сменяют на иные, живые...»

Родители являются первыми и главными учителями в жизни ребёнка, так как именно они закладывают в своих детей те ценности, которым их дети будут следовать, в том числе подсознательно, всю их будущую жизнь, и которые определяют все их взрослые поступки.

Есть такая пословица: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». Из всего этого следует важный вывод: Своим поведением сегодня родители формируют судьбу своих детей завтра! И несут за это полную моральную ответственность!

От того, насколько трезвый образ жизни ведут семьи, и в первую очередь родители, зависит здоровье и само будущее всех поколений. Если семьи трезвые, поведение родителей здоровое, то и подрастающие поколения будут здоровыми. И чем больше трезвых семей, тем более здоровым является общество в целом.

Трезвая семья – единственно возможная основа трезвого общества и воспитания здоровых поколений!

Сегодня именно родители в каждой семье через собственное отрезвление спасают не только самих себя, но и своё будущее – своих детей, внуков, правнуков и все последующие поколения. Именно такие семьи, которые это поняли, имеют все шансы растить и воспитывать здоровых детей. Только трезвые семьи смогут составить основу будущего трезвого общества России, возрождающегося уже сегодня.

Вы хотите, чтобы у Вас и Ваших детей было здоровое и счастливое будущее? Тогда живите трезво! С уважением к Вам и верой в трезвое будущее!

Маргарита Чебышева

И опять навалилась орда.

Веря в то, что пришло навсегда царство лжи, чистогана и блуда, вор кичится тугим кошельком. Но сказал мужичок под хмельком: «Пусть потешатся бесы... покуда».

Вдовьих слёз и сиротства у нас было вдоволь. Но выспет час, словно порох, терпенье взорвётся. Сколько сгнуло орд на Руси, У истории нашей спроси. Час придёт — и она отзовется.

Мы по краю учёны ходить. Время вышло судить да рядить. Ветры буйные в поле засвищут, и в првидческих явятся снах: вновь Георгий привстал в стременах и заносит копьё над змеищем.

## Трезвый Омск в трезвый день

(Окончание. Начало на стр.1)

Алексей Зеленин

Группа "Трезвый Омск" находит поддержку у администрации города и других общественных организаций. Организаторами этого праздника трезвости выступили Омское родительское собрание, «Общероссийское педагогическое собрание» и "Молодая гвардия" Единой России. Совместная работа общественных организаций сделала День трезвости в Омске заметным событием в жизни города.

Совместно с "Общим родительским собранием" был организован показ на региональном телевидении всех фильмов "Общего дела". День трезвости широко освещался на местном радио и телевидении. Поддержать своих соратников в этот день приезжали активисты из общественной

организации "Челябинск трезвый". Молодые люди объединились в "Трезвый Омск" с помощью социальных сетей Интернета. Хорошее дело всегда объединяет людей. Сейчас "В Контакте"

число принявших приглашение превышает 5000 человек. Многие горожане поддерживают "Трезвый Омск", а значит они солидарны с трезвостью.

### 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 газеты «Родник трезвости», писатель Юрий Кашин

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

## ОТЧЕГО МУЖИКИ ВЫМИРАЮТ (2004год)

Юрий Кашин

(Продолжение. Начало в № 9-15)

После алкогольных отравлений, пьяных травм и убийств большинство алкогольных смертей приходится вовсе не на цирроз печени, а на сердечно-сосудистые заболевания. Винопитие снижает иммунитет, изнашивает сердце. Поэтому вероятность возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний у пьяниц повышена.

Организмы многих умных, энергичных и успешных людей не выдерживают нагрузки, называемой «как все». Еженедельные расслабления, частые фуршеты и деловые встречи, просто привычные посиделки с друзьями за бутылочкой или с пивком для немого количества людей заканчиваются преждевременным летальным исходом. Еще вчера человек был сгустком жизненной энергии. Люди стремились к нему за знаниями, за помощью, за участием в общем деле. И вдруг ломается мужик, как сухая веточка под ногами.

Диагнозы ставятся разные, но все они появились лет на двадцать раньше своего срока.

## Еще раз про кефир

Академик Углов считал распространение кефира в детских садах и других детских учреждениях провокацией по созданию предпосылок на потребление алкоголя. Люди же недалекие и совершенно не понимающие данной проблемы поднимают невероятный шум и гогот, используя «кефирный» вопрос, как аргумент в подтверждение обязательного присутствия маразма в головах людей трезвых.

Если проанализировать доступную информацию, то содержание этилового спирта в кефире может изменяться от 0,001% до 0,7%, то есть в 700 раз. Также утверждают, что содержание спирта в детском кефире, может изменяться в 340 раз. В кефире трехдневной выдержки содержание этилового спирта может повышаться до двух процентов. При неправильном хранении, например в жару, процент этилового спирта также увеличивается. Так, в 1960 году летом в пионерских лагерях ежедневно давали кефир, который создавал специфическое, слегка пощипывающее, ощущение во рту. И я помню, что к концу смены в пионерлагере это ощущение мне определенно нравилось.

Давайте посчитаем, сколько алкоголя может попасть с кефиром в ребенка весом 8 кг. Допустим, содержание алкоголя в кефире – 0,5%. Тогда в одном литре кефира содержится 5 граммов чистого спирта или 12,5 граммов водки. Допустим ребенок выпивает в день 300 граммов кефира. С этим количеством кефира он как бы употребляет 3,75 г водки. В пересчете на человека весом 80 кг, это будет эквивалентно 37,5 г водки. Отравляющее воздействие для взрослого

Водка их позвала, вино стало их катализатором. Всплеск смертей по сердечно-сосудистым причинам поднимается после каждого праздника, после каждых выходных. При чем здесь большое сердце? Ну, выпил немножко в праздник. Всегда так пил. Живой ведь человек, как удержаться? Тем более, что алкогольная зависимость у него еще в школе сформировалась.

Вредом для здоровья людей, получающих удовольствие от воздействия химического вещества на разум, не напугаешь. Тем более, что врачи о пользе алкоголя говорят все-таки больше и чаще, чем о пользе любого другого вещества или продукта.

Люди воспринимают догму о пользе водки для сосудов как руководство к действию. Однако механизмы взаимоотношений сосудов и алкоголя говорят об обратном. Алкоголь для нормального функционирования организма вырабатывается за счет расщепления жиров, поступающих с продуктами питания. При выпивке,

даже в самых минимальных дозах, естественный механизм блокируется. В дальнейшем он атрофируется, напоминая о себе желаниями выпить. При поступлении алкоголя в организм извне, жиры не расщепляются и частично осаждаются на стенках сосудов. Очевидным результатом такого «очищения» сосудов является инсульт.

Алкоголь расширяет крупные сосуды. Мелкие сосуды он вначале расширяет, а затем на длительный срок сужает. Красные кровяные тельца – эритроциты – «протискиваются» в капилляры по одному. Они доставляют клеткам кислород и питательные вещества. Алкоголь «склеивает» эритроциты в комочки и питание клеток блокируется. Клетки требуют питания, клетки задыхаются. Сердце старается им помочь и начинает учащенно работать. Но доступ в капилляры перекрыт и клетки погибают. В первую очередь погибают клетки коры головного мозга и сердца. Эти процессы происходят даже при очень умеренных выпивках.

(Продолжение следует)

### Для тех, кто пьет мало

плода этиловым спиртом, сивушными маслами и другой отравой из пива считают практически ничтожным. Если беременная женщина хочет пить пиво, многие врачи говорят: «Немного можно».

В столовой ложке пива содержится 15 граммов жидкости. При крепости пива 5%, этилового спирта в этой ложке набирается 0,75 граммов. Для младенца весом 5 кг, это количество алкоголя равнозначно 16 граммам для взрослого человека весом в 80 килограммов. С учетом нежности тканей и органов, отравляющее действие алкоголя на младенцев в несколько раз сильнее, чем на взрослых. Если мы возьмем по минимуму в три раза, то ложка пива для младенца эквивалентна 48 граммам спирта или 140 граммам водки. Неудивительно, что младенец после пива в размере «водочного стопаря» быстро засыпает.

Когда же, по предварительному разрешению врачей, пиво пьет беременная женщина, алкоголь попадает прямо в мозг будущего младенца и поражает другие органы. Плацента алкоголь не задерживает и у будущего ребенка, в отличие от взрослого человека, нет ферментов ослабляющих ядовитое воздействие этилового спирта. Особенно и необычайно вреден алкоголь в первые две недели после зачатия. В это время многие будущие мамы еще не подозревают о своей беременности и «квасят» как обычно. Таковую вот «полезность» подкидывают своим детям молодые родители из-за своего пренебрежительного отношения к малюсеньким дозам алкоголя.

Матвей Вахрушев

человека как бы не сильно велико. Но привыкание к потреблению алкоголя, то есть создание наркотической зависимости, такая доза может вызвать. Именно такие дозы алкоголя создают иллюзию безопасности и подготавливают человека к пьянству. Регулярные дозы малого количества алкоголя всё же могут нанести повреждения взрослому мужскому организму.

Следует отметить еще несколько моментов. Стойкость детских организмов к токсичным ядовитым веществам намного ниже, чем у взрослых. Поэтому повреждения от «эквивалентной» дозы для детского организма обычно бывают существеннее. В желудке, при температуре 36,6 градусов, брожение кефира происходит быстрее, чем на воздухе. Поэтому содержание алкоголя в кефире может подняться до 2-2,5 процентов. Не зря же некоторые пьяницы опохмеляются кефиром.

Во многих западных странах, в частности в США, кефир в детских учреждениях детям не дают. У нас же упорно защищают кефир, как абсолютно безвредный для детей напиток. Почему его не заменяют на простоквашу или любимый детишками йогурт – ответа нет. Зато беременным женщинам врачи рекомендуют кефир. При этом не предупреждают, что плацента абсолютно прозрачна для молекул этилового спирта, поступающих в мозг младенца.

Аналогично можно просчитать и влияние на детей пива. Многие неразумные женщины и дурные врачи считают пиво полезным для здоровья новорожденных. А отравление развивающегося

## Церковь об алкоголе

**«У дьявола есть такой обычай: он склоняет нас употреблять водку и всякое опьяняющее питье сначала не для опьянения, а ради веселья, а потом, мало-помалу, доводит и до пьянства. А когда мы становимся его рабами, он тянет нас к вину, как бы насильно, понуждая пить распалением жажды к опьяняющему напитку. И если мы до конца жизни остаемся в рабстве у этой привычки, то непременно погибнем и телом и душой...».**

Антоний Подольский

## СИГАРЕТА, КАК РЫБОЛОВНЫЙ КРЮЧОК ДЛЯ ДАМ

Евгений Светляков

Некоторые ситуации похожи на эпидемии дурных болезней. Вначале незаметно, а потом, оказывается, чуть ли не каждый второй. Так произошло с пивом, с наркотиками, так происходит с девичьим курением. Если в Советском Союзе курили 7% женщин, то сейчас в России травят себя табаком порядка 30% девушек и молодых женщин.

Винить в этом глупость молодых и наркотические свойства табака не совсем правильно. Чтобы девушки курили, взрослые, поганым путем добывающие деньги, очень сильно стараются. Дети, подростки, молодые женщины, как наиболее доверчивая и податливая часть нашего общества, являются легкой добычей рекламщиков и всяких пиарщиков. Стоит им пообещать красивую, модную, так называемую, «гламурную» жизнь и они клюют. Главное, чтобы было недорого и заманчиво.

Фирма "Донской табак" рисует интересных девочек на маленьких пачках табака, что надо быть круглой душой, чтобы не прикоснуться к такой жизни. Хотя бы через отравление себя табачным ядом.

Мифов и заблуждений о табаке более, чем достаточно. Как про алкоголь, про табак и любой наркотик, можно утверждать: их употребление держится на заблуждениях и на откровенной лжи.

Так, многие девушки считают, что сигарета в руке это модно. Она делает их более привлекательными и интересными в глазах юношей. По опросам, у

парней мнение совсем противоположное: 84 % не хотели бы, чтобы их девушка курила, и нет ни одного парня желающего, чтобы его женой оказалась курящая девица.

Курящие девушки настолько западают на табак, что внушают себе чуть ли не обожание к курению и ни рыхлость кожи, ни дурной запах, ни кашель и харчки не могут отвратить их от табачной отравы.

Беременные убеждают, что их будущему ребеночку приятно, когда мама немножко покурит. И в роддомах уже делают курилки для беременных. Некурящие акушерки морщатся от запаха вод, в которых развивался новорожденный.

Женщины пугают себя опасностью растолстеть из-за отказа от табака. Исследования показывают, что четвертая часть отказавшихся от табака худеет, а половина остается в том же весе.

Девочкам неприятны разговоры о вреде табака, нотации родителей бесполезны. Курящие уже давно и крепко обманули себя, что им приятен вкус и запах табака, что процесс доставляет им огромное удовольствие. На самом деле, у них убиты табачным ядом вкусовые рецепторы, подавлено обоняние. Если задеть табачным дымом еще целые рецепторы глубоко в горле, то будет кашель до тошноты и слезы.

Говорящие: "Есл я захочу, то брошу", - ошибаются. Почти все они приговорены пожизненно.

Но девочкам никто не говорит правду о табаке. Они становятся вонючими женщинами и рожают болеющих детей.

**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](mailto:samtrevz@ya.ru)

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