



РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

Выпуск
№ 2 (22)
февраль
2012 год

Информационно-аналитическая газета

Колонка редактора

Уже много лет весенний сезон открывается женским днём, ставшим в нашей стране традиционным праздником весны. Этот день, наряду с цветами, поздравлениями, мужскими стараниями и женскими хлопотами также обильно полит спиртным, как ещё несколько крупных праздников в году.

Предвкушением и ожиданием необычности этот праздник увлекает и вовлекает во всеобщую круговорот всех от мала до велика. И наиболее общим предметом становится вино, словно именно в нём содержится праздник. Цветы в женский день дарятся реже, чем выпивается и продарки покупаются реже, чем спиртное. Разумеется, у большинства - и цветы, и выпивка (а может и не у большинства). У многих же выпивка в честь женского дня оказывается главнее.

И здесь мы, как всегда, не говорим о пьяницах и алкоголиках. Их не так много, говорить о них не имеет смысла и никому не интересно. Почему же так происходит, что вино затмевает цветы? Видимо, общество, в отношении алкоголя, развивается по этапам, аналогично среднему человеку. Вначале процесс питья обставляется оформлением, условиями, украшениями, условностями как это надо делать, чтобы было правильно, красиво и хорошо. Постепенно оформление упрощается. Изредка появляющееся желание выпить появляется не на пустом месте. При естественной человеческой трезвости такого желания не возникает. А когда природная трезвость разрушена, именно это желание потихоньку начинает упрощать оформление выпивок. Девочки подростки стремятся поступать как их родители. Родители своей рукой сами наливают им первый бокал спиртного. Ядовитость и наркотическая сила алкоголя в этом бокале замаскирована атмосферой праздника, названием бутылки, родительским желанием счастья своим детям.

Но когда выпивает миллион молодых людей в праздник, то тысяч сто сто пятьдесят, мягко скажем, перепьёт со всеми вероятными перспективами неприятных последствий, в том числе и для тех, в честь кого этот праздник. Среди миллиона точно таких же, которые не пьют, не перепьёт никто. Картина, как с отдельным человеком: если он не пьёт, то он и не напьётся, а если пьёт, то есть вероятность напиться появляется.

Иной, считая себя чуть ли не эталоном взаимоотношений с алкоголем, скажет:

- А вот я, вот так ... А я вот эдак ...

Ещё и начнет расписывать стандартными штампами свою питейную оригинальность. Да только нет в пьющем миллионе четких границ, отделяющих таких от пьяниц. У него больше шансов уцелеть в этом пьющем миллионе, но своими проалкогольными проповедями он рано или поздно кого-нибудь соблазнит на хмельную жизнь. Из-за этого и его дети могут оказаться в другой части пьющего миллиона или ста миллионов россиян.

Вместо бокала шампанского на праздник лучше расскажите своей дочке о трезвости. Целее будет.

Да и будущие потомки у вас будут более качественными. Только из-за этого не стоит наливать молоденьким девочкам, особенно тем, у которых желание выпить пока ещё не возникает даже иногда.

Защита от алкогольной угрозы

Юрий Кашин

В середине февраля в Храме Христа Спасителя в Москве проходил Конгресс Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы. На Конгресс прибыли более 400 делегатов из 81 региона России от Камчатки до Калининграда, а также из Украины, Беларуси, Казахстана, ближнего и дальнего зарубежья. В качестве гостей и экспертов приглашены видные ученые, политики, общественные деятели. Среди них главный государственный санитарный врач России академик Геннадий Онищенко (член Совета), председатель СБНТ Владимир Жданов, главный кардиохирург академик Лео Бокерия, глава ФС по регулированию алкогольного рынка Игорь Чуян, президент Международной академии трезвости Александр Маюров, председатель православного общества «Трезвение» отец Игорь Бачинин, депутаты ГосДумы, губернаторы, представители Русской Православной Церкви министерств и региональной власти

Святейший Патриарх Кирилл направил Конгрессу послание, в котором напоминалось о глубинном духовно-нравственном аспекте влияния алкоголя на людей. Приветствие участникам Совета по защите от алкогольной угрозы прислал председатель Правительства Владимир Путин. В своём приветствии он отметил, что Совет «за прошедшие годы в полной мере состоялся как авторитетный и востребованный общественный форум для обсуждения насущных проблем в области здоровьесбережения, духовно-нравственного просвещения, улучшения демографической и экологической ситуации в стране.»

На открытии Конгресса сопредседатель «Общего дела» отец Тихон Шевкунов отметил, что за три года потребление алкоголя в России сократилось на 18%. Это сокращение получено трудом многих людей, многих организаций, Правительства, ученых, медиков, общественности. Но и труд собравшихся здесь является частью этого замечательного результата.

Он назвал пиво страшным явлением в России, жгучей и необычайно сложной проблемой. Этой проблемой долгие годы занимался Геннадий Григорьевич Онищенко - главный санитарный врач России. И противодействие его усилиям

со стороны пивной мафии было таково, что государству пришлось приставить к нему охрану.

Для проведения информационной кампании на телевидении и в СМИ движением «Общее дело» было снято 40 роликов социальной рекламы, продемонстрировано шесть полнометражных фильмов и есть ещё четыре фильма в запасе. Эффект от их показа по центральному телевидению был значительный. К сожалению, показ был прекращен.

Ответственный секретарь Православного братства «Трезвение» диакон Иоанн Климетко отметил: «Если мы теряем по 400-500 тысяч человек в год, а из них 300 тысяч мужчин, ну если на военный термин - это 30 дивизий. Это такие потери, каких мы очень давно не несли.»



Нижний Новгород. «Идёт охота на ...?»

По мнению председателя СБНТ Владимира Жданова сейчас идет Третья мировая война за природные ресурсы: «Мы уже обложены. Нас уже выматывают. Мы страна, занимающая шестую часть суши, четверть всех природных ископаемых. Войной нас опасно взять, но алкогольной-то войной нас выматывают с лица земли. Вот ведь о чем идет речь.»

Губернатор Костромской области Игорь Слюняев говорил: «Что этому можно противопоставить? Только духовно-нравственное воспитание. Я вообще считаю, что во главе многих проблем находится аспект духовно-нравственного воспитания. Шаг за шагом, из года в год и у нас это немного получается.»

Личным решением губернатора штраф за продажу алкоголя несовершеннолетним был увеличен до одного миллиона рублей. Несколько ларечников разорилось и продажа несовершенно-

летним прекратилась. Результатом комплексной работы стало повышение рождаемости, снижение тяжелых алкогольных заболеваний. Количество преступлений, совершенных в ночное время, сократилось на 30%.

«Алкоголь - страшное зло, - сказал Игорь Слюняев, - но пока есть силы, с этим злом будем бороться и впредь.»

Выступление калужского губернатора с десятком раз прерывалось аплодисментами.

Конгресс принял обращение к руководству Российской Федерации, в котором говорилось, что несмотря на предпринятые шаги, проблемы с употреблением алкоголя продолжают наносить колоссальный урон демографическому, социальному,

экономическому и духовно-нравственному развитию российского общества. Делегаты конгресса призвали руководство России ужесточить меры по борьбе с алкоголизмом на федеральном уровне и провести информационную кампанию в СМИ по просвещению населения. Просвещение является одним из важнейших этапов отрезвления населения. Именно в СМИ и на телевидении идёт мощнейшее противодействие народной

трезвости. Наши СМИ приобщают и провоцируют пить, но никто наших школьников и студентов не учит трезвости, за исключением трезвенного движения. Поэтому зачатие и воспитание детей идет в алкогольной среде с соответствующим качеством на выходе.

Конгресс настаивает на дальнейшем сокращении доступности алкоголя и запрете спонсорской рекламы алкоголя в области спорта и других мерах ограничения пьяной вакханалии.

Когда в стране каждый третий подросток и две трети взрослых в той или иной мере ежедневно употребляют алкоголь, все проверенные практикой меры по его ограничению являются важными и срочными.

А участники Конгресса готовы оказать всемерную поддержку усилиям государства в деле отрезвления страны.

Для тех, кто пьет мало

Великий пост как битва с ожирением

Георгий Вятский

С началом Великого поста люди полные и не очень чаще задумываются о размерах своей талии. При этом отказ от мяса многими понимается как главная суть Поста. О желающих похудеть, пользуясь случаем, и отказаться от мяса на два месяца слышно, а вот о желающих на два месяца отказаться от алкогольных напитков услышать гораздо труднее.

Результаты по избавлению от жировых отложений за время Великого поста достигаются неплохие - до десяти и более килограммов. Потом вес, как правило, возвращается, но приятное обновление организма чувствуется достаточно долго.

Верующие же за время Поста стремятся очистить свою душу,

покаяться в грехах и не грешить в будущем. Тело своё они подвергают воздержанию для укрепления духа и очищения души. Совершенно разные цели.

Суть Великого Поста четко выразил один старец. Когда молодая женщина спросила его, что ей можно кушать во время поста, старец ответил:

- Ты, матушка, ешь что угодно, только ни с кем не ругайся.

Для очищения от грехов голову нужно иметь ясной, сознание просветленным. Небольшая доза, например бокал шампанского на Восьмое марта, нарушают ясность сознания практически на месяц.

Народ наш и так сильно настроен на употребление спиртного, но во время

Поста ему неизменно напоминают, что в определённые дни можно выпить вина. Напоминают так настойчиво, что это «можно выпить» звучит как «не забудь выпить». Конечно, накануне таких дней говорят об этом в основном журналисты. Но и пастыри наши плоть от плоти народной. И они говорят нам: «Пейте. (Но не напивайтесь)».

Если придерживаться строго материалистического взгляда на человека, как на конструкцию из мяса и костей, полезно обратить внимание на некоторые моменты, связанные с алкоголем. Главных причин, вызывающих полноту две-три-четыре.

(Окончание на 4-ой полосе)

Новости

Минздравсоцразвития планирует потратить на социальную рекламу здорового образа жизни на телевидении, радио и в Интернете 176 млн рублей. С помощью этих средств хотят мотивировать население к полному отказу от курения. А вот в отношении спиртного, как обычно, слышны призывы только об отказе от «чрезмерного» употребления алкоголя. Не могут наши «минздравовцы» представить себе трезвой жизни в стране. Видимо, сами регулярно выпивают «в меру». Пока есть пьющие в меру, обязательно будут «чрезмерно» выпивающие. И чем больше первых, тем больше вторых. Закон Природы!

На заседании правительства Белгородской области была представлена программа «Некурящий город». В результате выполнения этой программы число курильщиков в Белгороде планируется уменьшить со 170 тысяч человек до 10 тысяч. Более двухсот предприятий и организаций обяжут себя территориями, свободными от курения. Многократный чемпион мира по смешанным единоборствам Федор Емельяненко назвал курение и спорт, курение и здоровье – абсолютно несовместимыми вещами. Депутаты предложили увеличить штраф за курение в непопозволенном месте со 100 до 1000 рублей. А губернатор предупредил, что если на территории учебного заведения будут курить, то будет ставиться под вопрос соответствие руководителя занимаемой должности.

Общественная организация «Работающая молодежь Сургута» вступила в борьбу с продавцами алкоголя. В Интернете на «карте позора» размещены адреса торговых точек, незаконно торгующих алкоголем. Молодежь призывает горожан ставить на «карте позора» жирные точки там, где продают алкоголь несовершеннолетним и сообщать об этих случаях в полицию.

В отношении отрезвления своего населения Республика Саха (Якутия) давно является примером для российских регионов. В республике накоплен положительный опыт по продвижению трезвого здорового образа жизни, общественными и официальными организациями проводится большая работа, регулярно в республику приглашаются лидеры трезвенного движения. В некоторых муниципальных образованиях молодежи, играющим безалкогольную свадьбу, администрация выделяет двадцать пять тысяч рублей.

Сейчас в Якутии решается вопрос о популяризации метода Геннадия Шичко, с помощью которого человек за 10 дней полностью избавляется от алкогольной и табачной зависимости.

В Финляндии набирает популярность компания «январь без капли спиртного». Многие жители Суоми дают обет прожить январь месяц без спиртного. Индикатором эффективности стало снижение продаж алкоголя в начале года на двадцать процентов. Финские врачи утверждают, что трезвый месяц приносит ощутимую пользу здоровью умеренно пьющим людям.

В России от алкоголя ежедневно погибает в среднем полторы-две тысячи человек. В новогодние каникулы эта цифра, скорее всего, утраивается.

В Улан-Удэ сорок три человека приняли в Прощёное воскресенье обет трезвости на время Великого Поста. Обет помогает удержаться от выпивки и нарушения поста в праздники, юбилеи и другие хмельные мероприятия.

По примеру вятчей в Твери вводится запрет на распитие пива и другого слабого алкоголя на улицах, в общественных местах и в местах отдыха. Практически вся Тверь объявлена трезвой территорией. Однако в соответствии с Федеральным законом пиво и прочий слабый алкоголь, которыми торгуют на каждом углу, пока ещё не убирают с улиц города.

Законодательный вектор трезвости

Дарья Халтурина



В 2011 году была принята новая версия Закона 171-ФЗ о государственном регулировании производства и потребления этилового спирта. Этот Закон вступает в силу не сразу, а каскадно. Какие-то его положения введены в силу сейчас, какие-то будут вводиться вплоть до середины 2013 года. С середины 2012 года запрещена продажа в детских, образовательных, медицинских организациях, на объектах спорта и на прилегающих к ним территориях, а также на предприятиях культуры и на всех видах общественного транспорта городского и пригородного сообщения. Запрещена продажа на оптовых рынках, автовокзалах, аэропортах и иных местах массового скопления граждан. А с середины 2013 года прекращается

продажа пива в ларьках. Региональный парламент, правительство или губернатор могут ввести запрет на продажу алкоголя в местах массового скопления людей (более ста человек) и при организации массовых мероприятий. Нельзя продавать алкоголь в военных объектах и нестационарных торговых объектах, за исключением летних кафе. Ужесточены требования за продажу алкоголя несовершеннолетним. Продавец, в случае сомнения, обязана потребовать документ, удостоверяющий личность. Введен федеральный запрет на продажу алкоголя с 23-00 часов до 8-00 утра. Органы региональной власти вправе устанавливать дополнительные ограничения времени, условий и мест продажи алкоголя, вплоть до полного запрета. Это значит, что губернаторы и региональные парламенты могут устанавливать более жесткие требования по времени, вплоть до полного запрета; или в какие-то дни, например, в воскресенье; или на июль месяц; или разрешить торговлю с 15-00 до 17-00 часов; или запретить продажу в центре города. То-есть появилась возможность для широчайшей законодательной деятельности на уровне регионов. Такой возможности нет на муниципальном уровне, но регион может проработать и предоставить муниципалитету вводить какие-то ограничения на своей территории. И это замечательно! Регионы имеют право устанавливать уставной капитал минимальный для магазинов, торгующих алкоголем.

Подмосковье и Якутия ввели норму в один миллион рублей. В результате закрылось много мелких магазинов. Число алкогольных торговых точек уменьшилось где-то в десять раз. И это хорошая возможность региональных мер по сокращению алкогольных магазинов. Эта мера не должна лишать селян торговых точек. Какая-то реклама алкоголя останется в местах его продажи. Рекламы не будет в журналах, в прессе, на телевидении, в метро. В российском Интернете её также не будет, но проблема в том, что если сайт зарегистрирован где-нибудь на Тайване, то на него российское Законодательство не распространяется. Реклама в точках продаж является очень большой дырой. У алкогольных дельцов есть определенные рекламные бюджеты. Эти бюджеты пойдут в точки продаж алкоголя и можно ожидать супермассированной рекламы в магазинах. Продажу алкоголя следует выделить в спецмагазины, чтобы дети не видели этой рекламы. Серьёзным достижением прошлого года является повышение акцизов на алкоголь. В России стало традицией принимать акцизы не только на следующий год, но еще и трехлетний план повышения акцизов. Принятый трехлетний план предусматривает повышение акцизов на крепкий алкоголь, на водку, до уровня Польши. Бутылка водки будет стоить минимум 200 рублей.

(Окончание на 4-ой полосе)

Этика для алкоголика

Светлана Шутова

Проблемы медицинской этики по отношению к алкоголикам и наркоманам не разрабатывались и не обсуждаются. Формально, между больными, например, сердечником, язвенником и алкоголиком различий нет. Но в практике существуют многочисленные оговорки и изъятия, которые ставят наркологических больных по сравнению даже с психически больными в положение особенное.

Алкоголик и «наркоман» вроде называются больными, но в то же время они как бы и не больные, поскольку, с точки зрения обывателя, они сами виноваты в своей болезни, ведь их же никто не заставлял пить или принимать наркотики?

Более того, распространено мнение, что они чуть ли не получают удовольствие от своей болезни, так как несмотря на очевидные негативные ее последствия для них продолжают пить (принимать наркотики), тем самым постоянно усугубляя болезнь. Поэтому они должны и отвечать за свою вину, одни нести на себе весь груз последствий своего поведения.

Представление о наркологических больных, как «ненастоящих», больных второго сорта распространено не только в обывательской среде, но и среди, что особенно удивительно, врачей психиатров и наркологов. Частично и из-за этого в обществе рейтинг самих наркологов низок, как вроде бы второсортных врачей. Порой назначением наркологической службы считают не столько лечение больных и возврат их к нормальной жизни, сколько защиту общества от таких больных путем их учета, ограничения в правах и изоляции.

Сейчас ситуация меняется. Это происходит по нескольким причинам. Во-первых, изменился правовой статус наркологических больных, а во-вторых, и это возможно самое главное, — государственная наркологическая служба утратила монополию на оказание наркологической помощи населению. Одновременно стала активно развиваться альтернативная, частная и кооперативная наркологическая помощь. Конкуренция борьба «за больного» государственных и частных наркологических учреждений и отдельных врачей заставляет и тех, и других менять свои взгляды на то, что в прошлом было «против больного».

Однако следует иметь в виду, что от формального до фактического признания больными пациентов наркологических отделений может быть дистанция большого размера.

Какими бы ни были больные, они оценивают работу врача в нравственных понятиях справедливости и несправедливости, гуманности и бесчеловечности, честности и обмана. Однако нравственные оценки чутко реагируют не только на события, происходящие в системе «врач—больной», но и на события в семье, трудовом коллективе и других социальных группах. Эта обширная сфера представляет собой реальное взаимодействие больного с обществом — его социальное бытие.

Между здоровыми и наркологически больными складываются определенные моральные отношения, где формируется их нравственное сознание и самосознание. Медицинская этика в наркологии характеризуется не столько взаимоотношениями врача и больного, сколько их реальным положением в обществе. Во взаимоотношениях медицинского персонала с наркологическим больным важное

значение имеет такой моральный принцип, как доброта. Однако в практической деятельности врача-психиатра нарколога встречаются случаи, когда отдельные больные и их родственники злоупотребляют этим качеством, используя добрые отношения к ним в сугубо эгоистических целях.

Ситуации иногда встречаются, например, в наркологической практике, когда пациенты бывают неискренни, злоупотребляют доверием и добротой окружающих во вред своему здоровью и здоровью других людей. В таких случаях врач, опираясь на профессиональный и нравственный опыт, должен быть справедливым и беспристрастным при оценке своих и чужих действий, ибо там, где нарушается этическая мера справедливости, как правило, создаются объективные условия для возникновения моральных конфликтов.

Существование «чисто наркологических» больных: алкоголиков, наркоманов, токсикоманов, свободных от психических расстройств — есть фикция. Вычленив у больного «собственно наркологическую» и «собственно психопатологическую» симптоматику невозможно. У большинства таких больных имеются неврозы и психические нарушения, эмоциональные расстройства, характерные изменения личности, разрушение интеллекта.

Отказ признавать за больными алкоголизмом и наркоманиями статус больных с психическими расстройствами или психически больных, что, по сути дела, одно и то же, — есть или проявление некомпетентности и непрофессионализма, или следствие борьбы бюрократических интересов.

В решении проблемных ситуаций с такими больными нравственным ориентиром следует признавать психиатрическую этику.

Родовое поместье по имени Ковчег

Анна Резванова

На пустующих и заброшенных сельских землях появились ростки нового уклада жизни. Инициативная группа молодых москвичей решила избавить своих детей от безобразий городской жизни и по примеру «анастасиевцев» организовать родовые поместья. Будущее поселение назвали Ковчег. Они разработали принципы поселения и стали искать единомышленников. Костяк группы составляли инженеры-технари. Наряду с энтузиазмом, важную роль в формировании «народонаселения» играл Интернет.

Родовое поместье, как правило, должно занимать не менее одного гектара земли. Люди, заселяющие родовые поместья, стремятся жить в гармонии с природой. А так-как естественное природное состояние человека - трезвость, то алкоголь и табак считаются непригодными для нормальной жизни. Отсутствие капиталов у основателей родовых поместий возрождает принцип общинности в этих поселениях.

Жить на земле сельской жизнью никогда не было лёгким делом, а прижиться на селе горожанину и вовсе непросто. В таких условиях создание родовых поместий становится делом людей искренних, трудолюбивых и устремлённых в будущее. Первые два года поселенцы жили при свечах.

Принципом построения «Экограда» было «никогда и никому не давать взятку». Километрах в сорока от Калуги районная администрация поддержала этих энтузиастов и выделила им пустые истощенные земли. Как говорят поселенцы, «слой земли там был 3-5 сантиметров, а дальше - сплошь окаменевшая глина. Даже березки на этой земле не росли».

Сейчас на этой земле разводят сады, растут яблони и груши, кустарники, стоят теплицы. Осенью снимают неплохой урожай овощей и картофеля, выращенного по новым технологиям.

Сейчас в Ковчеге проживает шесть десятков семей и в каждой четвертой не менее троих детей. Большую роль в этом играют трезвые принципы жизни. В поселении никто не курит и только в трех домах употребляют алкоголь. Употребляют как те люди, что говорят «а мы не пьём».

Когда водители грузовиков, привозивших стройматериалы, закуривали возле своих машин, ребяты сбегались посмотреть на это «чудо» и кричала:

- Смотрите! Дядя курит!

А водители думали:

- Раз ребятами не видели курящих, значит точно, секта какая-то.

А населяют деревню Ковчег и православные, и атеисты, и язычники шумят, и кришнаиты пляшут. Есть среди них люди других национальностей.

Рожать они научились дома и только по показаниям везут в роддом. Ближайший медпункт находится в двенадцати километрах по бездорожью, а до городской больницы сорок километров. Мамы шутят:

- У домашних родов есть один побочный эффект: начнёшь, потом остановиться трудно.

Дети у трезвых и не отравленных табаком людей рождаются здоровыми и редко болеют. А у в меру выпивающих и курящих родителей, дай Бог, если пять процентов детей рождается полностью здоровыми без всяких отклонений. Беременность у выпивающих протекает тяжело и роды идут с осложнениями. У трезвых здоровых людей таких проблем быть не должно и практически не бывает.

Продукты в поселении - со своего огорода. Из животных имеется пять лошадей першеронов и пять вятских небольших выносливых работяг с покладистым характером. Есть несколько коз и коров.

Мясо есть никто не запрещает, но убивать животных на территории «Экограда» нельзя. Дети не должны слушать крики погибающих животных. В качестве белка в семьях употребляют, в основном, морскую рыбу. Встречаются и вегетарианцы.

Множество ребятишек живут и развиваются по своим естественным законам. Предполагали открыть детский сад, даже игры развивающие для него закупили. А детский садик получился распределенный по поселку: куда ватага ребят закатится, там и детский сад. Там за ними присматривают, там их накормят и обиходят и уделяют им взрослое внимание. Нормально ребята растут, нормальные и вырастают. Нет в поселении проблем подросткового пьянства и табакокурения. Пьяницам и куракам расти не из кого, дурного родительского примера для детей нет.

Для детей работают различные кружки: вокальный, инструментальный, лыжный, дзю-до, айкидо, хореографии, астрономии, видео, проводятся различные циклы занятий.

Жители окрестных деревень поначалу смотрели на поселенцев как на сектантов. А как же иначе? Приходят в магазин, а водку не берут. Точно, сектанты!

Поселенцы не замыкаются в себе. Как-то делали концерт в соседней деревне. Пели русские и советские песни. Одна бабушка сидит, плачет и остановиться не может:

- Ну могут же жить люди! А наши-то все спились!

Мужчины работают в основном вахтовым методом, кто в город ездит, кто со строительными бригадами, кого-то Интернет выручает, а кто и в самом Ковчеге с работой устроился. Трезвые люди находят себе занятие даже при полном отсутствии рабочих мест в деревне.

Школы в деревне Ковчег нет. Берут разрешение на домашнее обучение. Сами занимаются с детьми и сдают экстерном. Старшеклассники работают по школьной программе самостоятельно. Кто-то идет потом в колледж, кто-то готовится в МГУ.

В русском человеке есть всё необходимое для жизни. Нужно только разбудить это и дать человеку почувствовать нормальную жизнь.

Однажды в поселение попал диск Жданова, рассказывающий о влиянии алкоголя и табака на нашу жизнь. В поселении этот диск приняли как обзорный цикл, как погружение в трезвость. Он прошел по всем домам и прижился в «Экограде». Одна мама отнесла его в колледж, где будет учиться её сын. Но в трёх домах от употребления совсем спиртного не смогли избавиться. Там есть и курящие. Поэтому сейчас ковчеговские ребятишки уже не показывают пальцем и не кричат:

- Смотрите! Дядя курит!

Стремление людей жить в естественных для человека честных и трезвых условиях неистребимо. Это стремление возрождает жизнь на самых заброшенных землях. Встают дома и наполняются детским гомоном. Родовые поместья - это путь устремлённый в будущее. И деревня Ковчег тому пример.

А пока наша страна больна от умеренного употребления спиртного, курения табака и других извращений человеческой жизни.

Давайте жить трезво, чтобы род наш не пресекался!

Двоих детей для этого слишком мало!

Село хочет быть трезвым

Николай Январский

В начале февраля этого года я был приглашен депутатами Госсовета Удмуртии и администрацией Юкаменского района для проведения трезвеннических мероприятий в п. Юкаменское. Вечерами в читальном зале библиотеки занималось 18 человек, избавляющихся от алкоголизма и курения, а днем меня приводили в школы, где собирались и дети, и родители. За неделю мы охватили 8 школ и более 400 человек детей и родителей. Когда дети получали информацию, как можно помогать своим родителям освобождаться от вредных привычек, начиная с себя, дети подходили к нам, смотрели в глаза и говорили «Спасибо!» При применении этой методики в Санкт-Петербурге выпускной класс отказался на выпускном вечере от шампанского и пива. Ни один из выпускников не курил.

Эта методика у нас отработана, сейчас мы ищем возможность ее напечатать и распространять в Удмуртии и надеемся на поддержку депутатов, тех, кто хочет побольше сделать добрых дел для своих избирателей.

Дети должны чтить своих родителей, а если они пьют, не отворачиваться от них, не презирать, а знать, что если они сами не будут пить, спасти свой Род будет легче.

В нашем клубе «Родник - трезвая семья», обсуждалось предложение о создании памятника тем, кто погиб от алкоголя, табака и наркотиков. Поверьте, среди них было немало хороших людей. Они нам показали, что не надо пить. Пусть наши дети не будут хамами, презирающими своих отцов, а начнут понимать, что решать эту острейшую проблему надо сообща.

В редакции районной газеты п. Юкаменское был организован круглый стол, на котором обсуждались пути решения алкогольной проблемы. Глава администрации и ведущие специалисты высказали просьбу к депутатам Государственного Совета Удмуртии о том, чтобы было предоставлено право сельским администрациям и сходам граждан закрывать винные точки на время посевной и уборки. А если село хочет жить трезво, оно должно иметь право прекращать винную торговлю навсегда. От вновь организованного юкаменского клуба трезвости поступило предложение создавать при сельских администрациях антиалкогольные отделы.

Красное вино и антиоксиданты

Матвей Вахрушев

Красное виноградное вино уверенно размещают в группу лидеров по пользе для здоровья. Букеты витаминов и ферментов, минералов и микроэлементов, антиоксидантов и других полезных соединений словно специально подобраны в этом вине, чтобы укреплять человеку здоровье и продлять ему жизнь. В головах миллионов людей укрепилось мнение о красном вине, как особом продукте, защищающем от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Именно это заблуждение и заставляет считать красное вино необычайно полезным. А чтобы не быть голословными, находят исследования и ученых, рекомендующих пить вино.

Исследований, утверждающих, что даже небольшие дозы спиртного наносят вред здоровью, что вино не является лекарством проводится меньше, потому что за такие исследования платят реже и гораздо меньше, чем за исследования о пользе алкоголя.

Но где вино, там и ложь. А где вино, да ещё деньги, там - враньё в квадрате. Широко распространился миф, что красное вино предотвращает раковые заболевания. В кожуре винограда содержится ресвератрол, который является антиоксидантом. Этот антиоксидант сводит к минимуму влияние свободных радикалов, вызывающих мутации ДНК. Ресвератрол способствует отмиранию раковых клеток и препятствует их образованию. Однако результаты неубедительных исследований выдавались за потрясающие: «Пей побольше вина и не будет никакого рака». Внимания на ученых и врачей, которые считали, что эффективность ресвератрола сильно преувеличена, не обращали.

Умеренно выпивающая публика всегда отвергает мнение ученых, что у умеренных потребителей алкоголя чаще развиваются гипертония, болезни сердца, панкреатит, диабет, растет вероятность онкологических заболеваний.

Центр по проблемам наркомании и психического здоровья США опровергает широко распространенное убеждение, что

ежедневный бокал красного вина может защитить от заболеваний сердца.

Даже при малом уровне потребления алкоголь может оказать пагубное влияние на развитие онкологических заболеваний. Врачи в один голос утверждают, что пиво и вино увеличивает риск рака молочной железы. И с каждым стаканом этот риск растёт.

А с ресвератролом разгорелся скандал. Директора сердечно-сосудистого исследовательского центра Университета Коннектикута Дипака Даса уличили во лжи. Он много лет публиковал в рецензируемых научных журналах отчеты об исследованиях ресвератрола. Рецензируемые научные журналы обладают высочайшим авторитетом в мире и не публикуют сомнительные исследования, оплаченные из сомнительных источников.

Бюро чистоты научных исследований США три года вело расследование. Объём отчёта по этому расследованию составляет 60 000 страниц. Установлено 145 эпизодов фабрикаций и фальсификации данных в исследованиях профессора Дипака Даса по ресвератролу. О недостоверности отчётов Даса извещено одиннадцать научных журналов.

Трудно сказать, что подвигло учёного высокой квалификации врать: большие деньги или любовь к красному вину. Но механизм доказательства пользы в вине из данного случая наглядно виден. В местах попроще за небольшие деньги и просто из уважения к вину можно опубликовать что угодно о пользе спиртного для здоровья человека и его долгожительства.

Сейчас профессора Дипака Даса обвиняют в некомпетентности относительно ресвератрола и обзывают шарлатаном. Но верующие в пользу вина люди всё равно верят в сверхспособность вина укреплять здоровье и пьют, расплачиваясь за это своим здоровьем и здоровьем своего потомства.

А антиоксиданта ресвератрола гораздо больше в винограде с кожурой, в арахисе и ряде других продуктов гораздо больше, чем в красном вине. И вред для здоровья отсутствует.



Центр трезвого здорового образа жизни проводит курсы избавления от алкогольной и табачной зависимости по методике Шичко

- восстановление зрения по Шичко-Байесу;
- курс стройности и повышения качества здоровья по Шичко-Оганян-Ишмаеву;
- избавление от алкоголя и табака по Шичко;
- индивидуальные и семейные курсы.

Занятия проводит доцент Международной академии трезвости Юрий Кашин

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

ОТЧЕГО МУЖИКИ ВЫМИРАЮТ (2004год)

Юрий Кашин
(Продолжение. Начало в № 9-21)

Когда человек выпьет, он не передает полезные знания и опыт своим детям. А если и передаёт, то с уродствами подвыпившего разума. Либо передаёт безрезультатно. Выпивший родитель – кривой воспитатель. Адаптация к жизни у детей пьющих хуже, чем могла бы быть.

Приехали внучата к дедушке. Он выпил на радостях, много ли старенькому надо, уснул. Оборвал связь поколений. Не додал детишкам что-то нужное. Ладно, дедушкино пьянство легко переживем.

А сколько сейчас бывает свадеб, где мама есть, а папы нет! Конечно, мама в лепешку расшибется, чтобы у ребенка было всё, как у людей. Только трудно это. Как с одной ногой - ходить можно, но крепко не устоишь, не побега-

ешь, не поскачешь задорно, как нормальные. Пусть дом полная чаша, а папы-то всё равно нет. Вот и всё. Надо было ему пить, «как все», чтобы однажды сломаться хрупким стеклышком или стать пьяницей, невозможным для совместного проживания, или изуродовать судьбу тюрьмой, или вляпаться еще в какую-нибудь гадость.

Из-за беспредельного алкогольного психоза общества миллионы парней прошли через тюрьмы и зоны. В большинстве случаев причина попадания в уголовную жизнь – выпивка. Будучи трезвым в тот момент, он бы этого не сделал, он бы себя так не повёл. Трезвый, он не попал бы в эту ситуацию или сумел найти из неё другой, приемлемый выход.

Вино свое дело сделало – мальчик за решеткой.

Зона человека уродует. Если физически не всегда, то морально – практически всех. Многие нормальные люди любят уголовные песни про маму, про волю, песни душевные, с надрывом, бередящие душу. Уцелевшие ошметки от лучших человеческих качеств дают такие порывы вдохновения. А сам творец нравственно уже изувечен, протуберкулёзен. От него, не без оснований, ждут всяких гадостей и он от каждого человека пакости ждет. Трудно представить, как красив бы мог быть этот человек, не втолкну его рюмка в камеру с парашей. Вся жизнь такие люди живут с комплексами уголовника, иногда не осознавая этого.

(Продолжение следует)

Церковь об алкоголе

1. юным не позволять пить, понеже юные удобно привыкают, и чего в юности научатся, того и через все житие держаться будут,
2. не позволять с пьяницами и развращенными водиться,
3. от злых компаний удаляться,
4. помнить, что от этой страсти весьма трудно отстать ...

Святитель Тихон Задонский

Из выступлений на конгрессе «Общее дело»

Академик Лео Бокерия, ведущий кардиохирург РФ, руководитель Лиги здоровья нации



Доля алкоголя, потребляемого в нашей стране в виде крепких напитков остаётся самой высокой в мире.

Ежедневно употребляют спиртные напитки 33% юношей, 20% девушек, 70% мужчин, 47% женщин. Дети начинают пить с 11-летнего возраста. Это данные Росстата. И к пятнадцати годам уже становятся алкоголезависимыми пациентами.

Согласно последним европейским исследованиям по проблемам высокой смертности эксперты пришли к заключению, что более половины смертей россиян трудоспособного возраста так или иначе связаны с употреблением алкоголя.

Если мы будем жить в том же режиме, как сегодня, то к 2050 году население страны снизится до 105 миллионов.

Профессор Владимир Жданов, председатель Союза борьбы за народную трезвость



Россия 50 лет пила меньше двух литров абсолютного алкоголя на человека в год. Самая трезвая страна Европы. Меньше пили только в Албании.

В 1952 году ООН провела тестирование интеллекта учащихся. Наши советские школьники заняли первое место в мире по интеллекту. В 2007 году повторили это обследование.

Первое место заняли школьники трезвой страны Индии. Наши российские школьники поделили 145-147 место из двухсот.

Пропили интеллект детей. Пропили.

Академик Геннадий Онищенко, главный санитарный врач РФ



И действительно, идет падение потребления алкоголя на три ли-

тра с 18 литров до 15 литров на душу населения. Но я прошу вас не обольщаться. Структура продаж алкоголя за последние пятнадцать лет изменилась. Мы деструктурировали этот рынок. В 1998 году на пиво приходилось 59%, сейчас 75% по объёму, а водка осталась на том же уровне. Мы наслоили на этот катастрофический объём потребления ещё и алкоголь, который содержится в пиве.

Хотя какая идея провозглашалась в 1999 году? Негодяй Онищенко, в угоду водочной мафии, не даёт перейти на южный тип потребления более слабого алкоголя! Пиво - тоже слабый алкоголь, как и вино. У нас получилось другое. Мы наслоили слабый алкоголь на крепкий. И мы снизили возрастную рамку потребления. У нас дети потребляют пиво, не подозревая даже, что оно является алкоголем. Поэтому здесь очень серьёзная проблема, над которой мы должны работать и бороться системно.

Законодательный вектор трезвости

(Продолжение. Начало на 2-ой полосе) Дарья Халтурина

За счёт повышения акцизов удалось снизить потребление алкоголя в Польше в два раза. Поэтому абсолютное удвоение акцизов является колоссальным достижением, которое нам необходимо удерживать. Дело в том, что министр финансов Шаталов говорит, что нужно понизить этот план, что это слишком большие цифры.

Нелегальный алкоголь – это алкоголь, за который не уплачены акцизы. Многочисленные токсикологические исследования говорят, что он практически ничем не отличается от легального.

Картина с производством и продажей нелегального алкоголя ужасающая. У нас была волна гуманизации уголовного законодательства, потому что слишком много людей сидело в тюрьме. На данный момент уголовное

наказание за нарушение алкогольного законодательства наступает в том случае, если ущерб государству составил более 1,5 миллионов рублей. И если привезли в деревню цистерну спирта, то стоимость её заведомо меньше 1,5 млн. рублей. Более того, у нас отменили наказание за контрабанду. Осталось наказание за неуплату налогов. Там порог начинается с 5 млн. рублей. Это всё противоречит политике по борьбе с нелегальным алкоголем и мы будем поднимать вопрос чтобы провести новую ревизию.

В минувшем году был акцент на законодательную инициативу и там много сделано. Сейчас необходимо сосредоточиться на региональном законодательстве и законодательных стратегиях. Пробовать, что срабатывает, что не срабатывает. Все это имеет массу тонкостей.

Влияние законодательных ограничений на торговлю алкоголем заметно и неоспоримо. Очень заметно снижается уровень и взрослой, и подростковой преступности именно за счет алкогольных преступлений: убийств, грабежей, изнасилований. Так, ГУВД Москвы сообщило, что после введения ограничений на продажу крепкого алкоголя с 10 часов вечера до 10 часов утра преступность достаточно быстро сократилась на четверть.

Снижение смертности в 2011 году связано с сокращением употребления алкоголя, ростом акцизов и минимальных цен на водку и с закрытием части производств.

Конечно модернизация здравоохранения тоже идет потихонечку, но это гораздо более медленный процесс, чем скачки алкогольной смертности.

Великий пост как битва с ожирением

(Продолжение. Начало на 1-ой полосе) Георгий Вятский

На первом или почти на первом месте, находится нарушение обмена веществ. Как ядовитое вещество, этиловый спирт из любого пива или вина вызывает нарушение слаженной работы эндокринной системы и её перегрузку.

После рюмки алкоголя у многих возникает жор, когда трудно остановиться. Когда человек тратит меньше энергии, чем получает её с пищей, излишек пищи идёт на формирование жировых тканей. Когда потребляются большие количества смешанных белково-углеводных продуктов, в пищеварительном тракте образуются продукты гниения, газы, токсичные вещества. Если выделительная система не успевает с ними справиться, то организм, спасая себя от отравления, консервирует эти шлаки и токсины в жировых клетках. Все целлюлиты - продукт неправильного и излишнего питания.

Чем больше масса и объём человека, тем слабее концентрация ядов, в том числе алкогольных, в организме и тем меньше степень самоотравления. Если растворить одно и то же количество марганцовки в стакане и в ванне, то цвет раствора будет очень разным.

Не только алкоголь способствует нарушению обмена веществ. В табаке содержится 186 ядовитых веществ и соединений. Многие оправдывают привычку курить стремлением похудеть. Однако, это - заблуждение. Четвёртая часть бросивших курить худеет из-за улучшения обмена веществ, а половина остаётся в том же весе. И лишь у 25% бросивших курить вес возрастает. Возрастание веса нередко происходит из-за смены привычки курить на привычку жевать.

Разумеется, способствуют лишнему весу мала подвижность, химизация продуктов питания, антибиотики и гормоны, которыми пичкают

животных и человека. Но если человек курит, выпивает раз другой в месяц, то вредным воздействием продуктов питания и экологии можно и пренебречь. Так, выхлопные газы автомобиля КАМАЗ в четыре раза менее токсичны, чем дым от сигарет. Поэтому нелогично курильщику рассуждать об экологии, а иногда выпивающему о нитратах в арбузах. Отрава, которой они по своему неразумию травят себя, намного токсичнее.

Тело, почищенное постом от шлаков и токсинов, создает предпосылки для очищения души, как минимум, для более комфортного её обитания. Душа даже для многих атеистов важнее тела: «Главное, чтобы человек был хороший!» Но и внешний вид имеет значение. Для женщин красота и вовсе является чрезвычайно важным параметром. Но главная красота женщины в её душе, душе чистой и отравы незамутненной. Слегка разрушать себя алкоголем и старить свой облик табаком совершенно незачем.

Главный редактор Ю.И. Кашин
Дизайн и верстка Т.И. Загорская
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 3000
Цена свободная
Дата выпуска 07.03.2012 г.

Газета отпечатана в Сарапульской городской типографии по адресу 427900, г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152
Подписано в печать 06.03.2012 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.