



# РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

12+

Выпуск  
№ 11 (67)  
ноябрь  
2015 год

Информационно-аналитическая газета

## Колонка редактора

На старых плакатах вред от табака изображали в виде окурка, вмятого в сердце. Ежегодно 19 ноября, начиная с 1988 года, отмечается Всемирный день отказа от курения табака. Всемирная организация здравоохранения ставит перед собой цель: добиться в XXI веке кардинального решения проблемы курения табака во всём мире. Полностью избавиться свой народ от отравления табачным дымом решили Финляндия, Канада и Япония. Японская фирма «ДжапанТобако» является крупнейшим изготовителем табачных изделий для россиян.

В России курение распространено непомерно широко. К текущей замене выбывающих самоотравителей добавилась целая армия подростков, девушек и женщин. Если полвека назад курящая девица традиционно считалась шалавой (как правило, ей и была), то сейчас оценки сменились. При той общественной оценке курящие женщины были редкостью. Общество стало гораздо терпимее относиться к извращениям и порокам, хотя внутренне люди остались практически такими же. Сейчас среди женщин от 20 до 29 лет доля курящих в десять раз больше, чем среди пенсионеров.

Пропаганда курения табака в фильмах, реклама табака, табачное лобби и, особенно, античеловечная маркетинговая деятельность подсаживают на этот наркотик детей и подростков. Две трети (66%) 13–16 летних российских подростков имеют опыт курения.

Семь лет назад считалось, что в нашей стране курит 65% мужчин и 30% женщин, всего 41%, то сейчас, как показывают опросы, число курильщиков уменьшилось на 16,9% - с 48 миллионов до 38,5 миллионов человек. При этом уменьшилось число заядлых курильщиков на 4%, а число никогда не куривших возросло на 4%. За каждым процентом стоят сотни тысяч наших соотечественников.

Табак является одним из сильнейших наркотиков. Большшинство курильщиков придерживаются в отношении табака «страусиной политики» и не видят в своём пристрастии особой беды. Они не представляют, как в каждый момент времени десятки тысяч корчатся от рака лёгких и других частей тела; мают, потеряв ноги и руки из-за курения; погибают от инфарктов и инсультов, вызванных табаком.... Но и понимание этого не очень сильно помогает. Проведение занятий по методу Шичко показывает, что приобретение свободы от табака происходит гораздо быстрее и надёжнее, чем от алкоголя. Но и здесь надо приложить усилия.

Минздрав утверждает, что благодаря антитабачной ограничительной политике, принятым Законам и, особенно, повышению цен, уже 17% курильщиков избавились от дурной привычки травить себя «вонючими сосками». Перспектива прокурить за свою жизнь хорошую иномарку многих не устраивает.

Пока не поздно, освободись от табачной зависимости. Не будь рабом «вонючей соски»!

## Манифест здравого смысла

*Наш старый добрый здравый смысл,  
Неужто ты простился с нами?  
Ведь без тебя не одолеть  
Россию пьяное цунами.*

Владимир Козленко

Алкогольный наркотик в России продолжает свою жуткую жатву. Вследствие этого разбоя мы имеем:

**Первое.** Более полумиллиона погибающих ежегодно в результате:

болезней, убийств в пьяных разборках, травм в быту, на производстве, на транспорте, в автоавариях (ДТП), утоплений в пьяном виде, самоубийств, в пьяных пожарах.

**Второе.** Рождение детей умственно и физически неполноценных, а также мёртворождённых.

**Третье.** Создание бесчеловечных условий жизни в семьях алкоголиков.

**Четвёртое.** Экономический ущерб, алкогольная разруха.

**Пятое.** Духовная геттоизация семей и отдельных граждан (остановка развития, деградация).

Практика показывает невозможность спонтанного проявления чувства самосохранения у пьющих масс.

Специфика действия алкоголя на сознание как наркотика делает бесперспективной борьбу с пьянством и вынуждает утверждать в жизни общества трезвость.

Примерно 5% граждан, ознакомившихся с правдой об алкоголе, приняли трезвость на всю жизнь. Часть из них вошла в актив трезвеннического движения в регионах и в целом в России.

**Правда об алкоголе такова:**

1) любая воспринимаемая мозгом доза алкоголя приводит к гибели некоторого количества высокодифференцированных нервных клеток;

2) примерно один из десяти,

Для контраста перечислим блага трезвости:

- Снижения заболеваемости, смертности, бытового, производственного и транспортного травматизма;

- Уменьшение пьяной преступности, насилия в семьях;

- Создание условий для воспроизводства здоровых поколений, коренного оздоровления социального климата,

- Создание условий для более безопасного освоения сложной техносферы и роста всех отраслей экономики.

Так не пора ли сменить пьяную парадигму на трезвую? Если Вы согласны, помогите добиться возобновления проекта «Общее дело» на экранах страны.

Для этого просим подать свой голос за Проект любым, достигаемым властью, способом.

Н.А.Королькова,  
Е.Е.Фёдоров,  
В.И.Вардугин,  
Л.С.Козленко



Воркаут. Положительный пример заразителен.

употребляющих алкоголь в быту, заболевает алкоголизмом;

3) пьяное зачатие увеличивает риск рождения умственно неполноценных детей.

(Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья)

18 ноября 2015г.

Анатолий Шенин

## Об одной программе отрезвления

Наш соратник Владимир Казанцев разработал «Комплекс публично-уличных мероприятий по формированию в сознании родителей настороженного отношения к алкоголю и формированию установки в сознании детей на трезвую взрослую жизнь» в г. Петропавловске-Камчатском» на 2016 год и бьётся с ним о стенку официальной власти.

Эта программа разработана во исполнение «КОНЦЕПЦИИ реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года», одобренной распоряжением Правительства от 30 декабря 2009 г. № 2128-р.

Актуальность программы вытекает из того, что в Петропавловске-Камчатском, как и во всей России, работает технология спаивания детей и молодежи. А темпы снижения потребления алкоголя, поставленные в «Концепции реализации государственной политики... до 2020 года», в Камчатском крае не выполняются.

«Программированию» сознания молодежи на систематическое потребление алкоголя Владимир Казанцев противопоставляет массивное информационное противодействие и создание мощного противовеса «системе вовлечения».

Если листать камчатские новости, то алкогольные события, как и по всей стране, однообразно банальны:

- внук перерезал горло своей бабушке ножом, подаренным ей же, она мешала распивать алкоголь;

- нетрезвая депутат сельского совета на Новый Год ударила ножом сожителя;

- нетрезвый водитель сбил восемь человек на остановке;

- пилоты, разбившие самолёт и погубившие 10 жизней в Палане, были пьяны;

- за выходные задержаны в крае 65 нетрезвых водителей. Проверяется лишь небольшая часть от всех автомобилей;

- нетрезвая девушка семнадцати лет нанесла ножом пять ударов девочке-школьнице.

По словам участковых полицейских, основной объём их работы составляют пьяные правонарушения.

Владимир считает, что проверенной технологией формирования антинаркотической, антиалкогольной культуры на территории России до сих пор нет. Есть гипотезы, которые вызывают недоверие и скепсис общества. Сегодня дети и молодёжь страны и города подвергаются массивному внушению на обязательное внедрение алкоголя в свою жизнь.

Владимир Казанцев провёл опросы в Петропавловске-Камчатском. По его данным 56% школьников употребляют алкоголь, преимущественно пиво и энергетики; 35% - курят, а 23% - пробовали или употребляют наркотики.

Среди студентов 60% употребляют алкоголь; 70% - курят; 35% - употребляют наркотики. В среде рабочей молодёжи от 18 до 25 лет употребляют алкоголь 75%; 80% - курят и 45% знакомы с наркотиками. Опросы одного человека при группах в 25-27 человек нельзя считать достоверными, однако приведённые цифры весьма правдоподобны.

Он считает, что в Петропавловске-Камчатском количество проводимой антинаркотической, антиалкогольной работы не соответствует ни глубине, ни масштабам проблемы. Отсутствует доходчивая и эффективная пропаганда жизненных и семейных ценностей, которые возбуждали бы чувство ответственности у молодого человека за своё психическое и нравственное здоровье, за сохранение природной трезвости. Жители города не ознакомлены с реальным уровнем опасности для личности, семьи и своих потомков, которую несёт в себе умеренное потребление алкоголя.

Целью данной программы является формирование антинаркотической, антиалкогольной культуры населения города и отработка технологий противодействия сложившейся системе вовлечения в систематическое потребление алкоголя трезвых детей и молодежи.

Основными задачами, обозначенными в программе Владимира Казанцева, являются:

(Окончание на полосе 4)



## Новости

Глава Совета Федерации Валентина Матвиенко настаивает на проверке руководителя Росалкогольрегулирования Игоря Чуяна и его сподвижников на предмет коррупции. Ходит очень много разговоров о тесной связи чиновников с представителями алкогольного бизнеса.

Валентина Матвиенко обратилась в Правительство с предложением укрепить Росалкогольрегулирование кадрами. Надо понимать, честными кадрами, ещё лучше - непьющими. С этой точки зрения, наилучшими кадрами для Росалкогольрегулирования являются активисты трезвенного движения страны. Если, конечно, хотеть, чтобы меньше народа пропало от этой отравы.

Депутат Олег Михеев от партии «Справедливая Россия» внес на рассмотрение законопроект, в котором предлагается запретить скидки на алкоголь, продажу его по купонам и спонсорство алкогольной продукции.

По его мнению, «... одной из серьезных проблем, препятствующих эффективной борьбе с алкоголизацией населения, является агрессивное воздействие на россиян с помощью всевозможных соблазнительных акций по стимулированию потребления алкоголя, проводящихся пивными гигантами».

Интересно, как быть с киноиндустрией, которая на стимулировании потребления алкоголя делает весьма серьезные деньги?

В ту же ночь, как сбили наш самолёт, примерно сотня молодых людей собрались у турецкого пивзавода. Они сорвали турецкий флаг с офиса пивзавода Efes в Ульяновске и заменили его на флаги России и ВДВ. Турецкий флаг забросали яйцами, а на парковке своими словами написали что думают о президенте Турции.

В Южно-Сахалинске прошла учредительная конференция «Попечительства о народной трезвости». Председательствовали на конференции зам. председателя правительства Сахалина Наталья Старцева и глава островной епархии архиепископ Тихон.

В настоящее время деятельность попечительств о народной трезвости возобновлена в Архангельской, Свердловской областях, ЯНАО и других регионах.

«Трезвая Россия» составила «Национальный рейтинг трезвости». Этот рейтинг рассчитывался по числу алкоголиков и алкогольных психозов, уровню антиалкогольного законодательства, объёмам продажи водки и пива, смертности от алкогольных отравлений и пьяной преступности. Наиболее трезвыми оказались кавказские республики, что не мешает им гнать «левый» алкоголь в больших количествах, и все города федерального значения. А наиболее «пьяными» оказались дальневосточные регионы.

В вымирающих европейских регионах страны довольны, что пьют не больше всех.

Съезд трезвых сил России пройдет 4 и 5 января 2016 года в Первоуральске на территории ФОК «Гагаринский». Заезд и регистрация 3 января.

Юрий Кашин

Редко, но встречаются курильщики, которые ни разу не пытались освободиться от табачного рабства и не желают от него освободиться.

Курение табака является дырочкой в кармане, через которую за табачную эпопею курильщика вытекает с дымом неплохая иномарка. И это самый малый вред, который табак наносит курильщику и его близким.

Большинство курильщиков мало что может рассказать о табаке, кроме того, что курить вредно и в табаке есть никотин. А те, которые читали, смотрели и пытались освободиться, много знают, да не понимают. И добавление ещё знаний мало чем поможет.

Пугать вредом для здоровья, особенно молодых, не имеет смысла. Им и так здоровье девать некуда, а жизнь пока кажется бесконечной. Правда, иногда страшилки работают. На патологоанатомии второкурники медицинских вузов, увидев легкие курильщика во всей красе, да ещё поражённые раком, почти сплошняком бросают курить.

## О табачном повреждении ума



19 ноября - Международный день отказа от курения

Но ненадолго. Свыше десятка наркотических веществ, содержащихся в табачном дыме, заставляют их трепыхаться в своём табачном рабстве словно рыбе, глубоко заглотившей наживку.

Все знают, что нельзя собирать грибы у дороги, они впитывают свинец и прочие вредности, оседающие с пылью. Растение табак словно специально создано, чтобы впитывать из почвы все гадости для человеческого организма.

С табачным дымом в человека попадает свыше четырех тысяч различных веществ и соединений.

Называют такие цифры содержания табачного дыма: 196 ядовитых веществ; 64 канцерогена, вызывающих рак; 16 являются наркотиками, самый сильный из которых никотин. Ещё в табаке содержатся металлы: алюминий, медь, никель, марганец, весьма ядовитые ртуть, кобальт, арсений и другие, в том числе радиоактивный полоний-210.

Смешно, когда курильщики избегают похода на рентген. Ежедневная пачка сигарет соответствует примерно 250-300 рентгеновским снимкам в год. Правда, эта доза от сигарет, изготовленных в России сейчас, наверное, значительно поменьше. Для этого с семидесятих годов внутри пачек размещают алюминиевую фольгу.

(Окончание на полосе 3)

Дмитрий С., 34 года

3. Мой первый опыт курения был в 12 лет. Почти все мои ровесники на тот момент уже пробовали курить, ну и я, чтобы не оставаться белой вороной, тоже решился на эту глупость.

4. Как любой подросток в 12 лет, я чувствовал себя уже достаточно взрослым, чтобы решать что мне пробовать и когда. На тот момент я не задумывался о последствиях к которым может привести курение и надо ли мне это. Я просто курил.

5. Когда я закончил школу и поступил и поступил в училище, я курил от случая к случаю. Мне было тогда 15 лет, а через год я пришел на завод. Вот там-то я и начал свою судьбу зядлого курильщика. Вначале мне хватало полпачки табачного яда на день, затем больше и больше. За время моего курения моя доза доходила до трех пачек в сутки. Но потом упала до полутора.

6. Как и любая вредная привычка, табак влияет на организм человека. У меня появился бронхит курильщика, пожелтели зубы.

Когда сигареты кончаются, в душе появляется какая-то паника, желание всё бросить и пойти купить новую дозу. Если сигарет не было совсем, я становился раздражительным.

Идёшь по улице, хоть самому и стыдно просить, но просишь. Работа тоже немало страдает. Если сигареты кончаются на работе, то о ней уже не думаешь, а думаешь, как побыстрее уйти, чтобы купить этой гадости.

Утром, когда открываешь глаза, первая мысль: «Покурить!» И, прокашлявшись, идёшь в подъезд и пыхтишь.

7. Если честно, то, как любой курильщик, я считал, что никак не мешаю окружающим, что дым поглощают только я, а остаётся только неприятный запах.

Но один раз мама показала мне воду, в которой постирала шторы с кухни, где мы с отцом и братом травились.

## Я просто курил (Из дневника по методу Шичко)

Вода была тёмно-коричневая, хотя штора на вид казалась белой. Тогда мы решили выходить в подъезд, чтобы все отходы от этого ... не оседали в лёгких родных, как на шторах. Да и мама сама стала нас выгонять. Если кто-то покурит дома, то некурящие все начинают ругаться и кричать.

8. Я думаю, любой НОРМАЛЬНЫЙ некурящий человек плохо относится к курению. Так и родичи всё время твердят, чтобы бросал курить, что это очень вредно и не только мне, но и им. Даже маленький сын оказался умнее меня, так-как несколько раз заставлял выбросить прикуренную сигарету. И приходилось выбрасывать – не откажешь же сыну.

10. Это началось где-то в 27 лет. Я стал просыпаться по ночам от кашля. Этот кашель прекращался только после очередной сигареты. Если раньше я забегал домой на пятый этаж даже не запыхавшись, то теперь я хожу пешком с лёгкой одышкой.

11. Когда я начал вести нездоровый образ жизни, у меня появились проблемы с желудком, лёгкими, сердцем. Я заработал вначале гастрит, потом язву. А ещё бронхит и какие-то отклонения в сердце.

12. Начиная с 20 лет я много раз пытался самостоятельно бросить курить, но меня хватало максимум на сутки. Потом желание травануться пересиливало. Когда в очередной раз пытался бросить это ненужное занятие, после некоторого воздержания начиналось головокружение, жизнь становилась не в радость. Мысли были только о том, чтобы затянуться. На работе всё валилось из рук. В общем, организму требовалась очередная доза этого позорного наркотика.

14. К врачам я почему-то не ходил. Да я и не знал куда можно обратиться. И в какой-то степени было неохота ходить по больницам, как я считал на тот момент, из-за какой-то мелочи.

15. Как избавиться от курения, я не знал потому, что у меня не было информации, как это сделать. Мне казалось, что мучительные ломки будут продолжаться вечно, если взять и отказаться от этой привычки.

16. Причины, по которым я не мог бросить это ненужное занятие, сложно назвать.

Может быть неуверенность в себе, в том, что я смогу это сделать. Может быть отсутствие сильного желания. Если честно, то я затрудняюсь ответить на вопрос.

Нет. Скорее всего – страх. Как я буду жить без своей, хоть и плохой, но привычки.

17. Когда я только начинал свой путь курильщика, мне было всё равно что курить: с фильтром, без фильтра, папиросы.... Для меня было важно, что я курю и, как мне казалось, получаю удовольствие. Сейчас травлюсь сигаретами с фильтром независимо от марки.

18. Когда я только начинал, мне хватало 2-3 затяжек. До последнего времени я выкуривал сигарету до самого фильтра.

19. Как на любом предприятии, у нас запрещено курить на территории завода кроме специально отведённых мест. Я не нарушал правил и курил только там, где разрешено. А так-как до этого места надо идти несколько минут, то и перекур составлял минут 15 в общей сложности.

В свободное время я курил, если находился на улице, то везде. Когда идёшь на работу, то при выходе из дома и на остановке, пока ждёшь транспорт. А дома – в подъезде.

22. Когда я находился дома, я старался всегда выходить в подъезд. Исключение составляли случаи, когда дома никого нет. Тогда я травился в туалете.

23. Когда я закуривал сигарету, я всегда делал очень глубокие затяжки, так-как считал, что если курить то курить.

Я расстанусь с табачной ядовитой гадостью навсегда! У меня будет прекрасная трезвая жизнь! Жизнь! Жизнь! Жизнь!



Матвей Вахрушев

## Стержень жизни

Убеждение – это уверенность ума и сердца в правильном устройстве своей жизни. Даже придерживаясь иных убеждений, мы уважаем человека принципиального, уверенного в своей правоте, за его надежность, за то, что на него можно положиться в трудную минуту.

Ветеран трезвенного движения Николай Трифионович Дегтярев из маленького приамурского городка Белогорск является человеком прочных убеждений. Стаж его трезвости тридцать лет. Поэт и коммунист, он не изменил своё отношение к жизни и свои убеждения когда, в одночасье прозрев, «идейные борцы», толкаясь и топчая друг друга, шумным стадом ринулись в гонку за капиталом.

Ещё в школьной характеристике Николаю написали: «Резко реагирует на несправедливость и болезненно её воспринимает». Высокий, крепкий и сильный Николай мог за справедливость постоять так, что мало не покажется! К тому же он занимался боксом, борьбой и качал свои мышцы железом.

В районе острова Даманский в конце шестидесятых годов столкновения с китайцами порой переходили в рукопашную пограничников с хунвэйбинами. В те годы китайское радио вещало: «Тяжело ранен ударом ноги в нижнюю заднюю часть туловища» и объявляло СССР последнее «девятьсот тридцать седьмое предупреждение».

Наверное, кое-кто из бывших хунвэйбинов до сих пор помнит могучего старшину Дегтярева с острова Крестовский.

Рыбацкий труд – тяжелый труд! Порой даже крепкие мужчины, обессилев, валяются с ног на палубу. Морские будни в его стихах ощущаются, словно наяву:



Николай Дегтярев и Иван Дроздов. Встреча соратников

За проявленное мужество в охране государственной границы старшина Николай Дегтярев был представлен к ордену Красной звезды. В армии же Николай написал заявление о приёме его в Коммунистическую партию.

Потом Николай шесть лет работал на море, зарабатывал на квартиру. Был он матросом и боцманом на рыболовном флоте.

Но вахта есть «шесть через шесть». Не водятся на море трутни, На суше которых не счесть. Все пашут: и кэп, и салага, Как только «путина пойдёт». Лишь пёс – судовой бедолага – С твиндека скулит, как поёт.

Романтик с открытой душой, труженик и добродушный от силы своей человек, Николай Дегтярев всегда притягивал к себе людей.

Он был комсомольским секретарем, парторгом цеха, членом горкома и обкома КПСС. Загруженный семейными, производственными и общественными делами, спортивными занятиями и поэтическим творчеством, однажды он решил, что трезвость даст ему возможность сделать гораздо больше дел. По этому поводу кое-кто из выпивающих рассусоливал, будто бы Николай своё уже выпил и потому завязал. Есть такая манера – по себе человека мерять.

Несладко и непросто живётся людям в казённых домах – многие хлебнули горя в полной мере и более того. Отзывчивый на сердце Николай Трофимович, когда его попросили, взял и пошел с завода на вдвое меньшую зарплату директором Дома-интерната для инвалидов и престарелых. Что там сыграло большую роль: доброта, или коммунистические убеждения, или то и другое в равной мере, знает сам Николай. Дети и старики тянулись к нему, как тянутся к душевному надежному человеку и это облегчало им их непростые будни.

Свои стихи Николай Дегтярев начал писать уже в зрелом возрасте. И стихи пошли сразу по смыслу глубокие, профессионально гладкие. Стихи заполняла нежная лирика, любовь к морю, родному краю, Отечеству.

(Окончание на полосе 4)

Юрий Кашин

Кроме того, в сигаретах, изготовленных в России, самого табака содержится порядка десяти процентов. Остальное содержимое – это опилки, пропитанные табачным соусом. Состав этого соуса является тайной. Он предназначен для устранения неприятных ощущений и создания приятных. Для этого в табак добавляют мёд, сухофрукты, шоколад, специи, ароматические масла и эссенции. Для усиления привыкания в табачный состав добавляют мочевины. При этом зависимость в табакокурении у человека может наступить после выкуривания одной-двух первых в его жизни сигарет.

Над табачными соусами работают настолько высокооплачиваемые химики, что рядовому курильщику трудно представить. Не менее высокооплачиваемые психологи, маркетологи, дизайнеры и другие специалисты работают над вовлечением подрастающих поколений в курение табака. Они представляют это неразумное и вредное занятие как модное и привлекательное для успешной жизни. Так, для глупых девочек пачки украшают цветастыми картинками и стразами. А для умных сигаретные пачки делают строгими и изящными. Набивка сигарет при этом одна и та же, значительная разница лишь в цене. Ключют! Психологи и дизайнеры отрабатывают свои деньги в табачных компаниях.

Основными причинами того, что курильщики не могут освободиться от табачного рабства, являются наркотические свойства табака и страхи курильщика.

## О табачном повреждении ума

(Окончание. Начало на полосе 2)

Каждый табачный наркоман думает примерно так: «Пусть я проживу поменьше, но я получу удовольствие от употребления табака. И это моё личное дело, других это не касается».

Это совсем не так. Самоотравление табаком влияет на окружающих, прежде всего на близких людей. Даже на остановке невидимые простым глазом составляющие табачного дыма распространяются до 15 метров.

Составляющие табака расщепляют ДНК в половых клетках, поэтому у курящих родителей чаще рождаются дети с дефектами и уродствами, такими как заячья губа, сросшиеся пальцы или плохая память. У курящих рожениц дети рождаются синопные и ослабленные. Тем не менее, 60% курящих рожениц и кормящих матерей не могут отказаться от своей дурной привычки.

Ничуть не лучше картина с курящими мужчинами и их вредным влиянием на потомство. Мужчины, заработав инфаркт, инсульт или потеряв из-за табака ногу, не могут избавиться от табака даже после жесткого предупреждения врача. Курильщики не видят те сотни тысяч своих соотечественников, которые ежегодно корчатся от онкологических болей, теряют зрение и конечности, становятся инвалидами и погибают из-за вдыхания табачного дыма. Каждый из них думает, что лично его ни одна из этих бед не коснётся. Весьма наивное заблуждение!

Страхи остаться без табака, испытать неодолимую табачную тягу, потерять иллюзию удовольствия заставляют курильщика расписаться в своей беспомощности перед проблемой.

Обычно говорят: «У меня нет силы воли».

На самом деле наличие или отсутствие силы воли не имеет решающего значения в освобождении от табачной зависимости.

Проблема любой зависимости: табачной, алкогольной, игровой, матерщинной и так далее находится в голове человека. Нужно исправить изуродованность своего сознания ложными представлениями о пороке, поработившем вас, и проблема решается. Для этого нужны желание, знания, работа над собой и время. Одну из самых эффективных немедицинских методик избавления от зависимостей создал советский учёный Геннадий Андреевич Шичко. Она так и называется – «метод Шичко».

Разумеется, и там нужно применить усилия трудиться над собой. Если же вам надо сделать одно, другое, пятое, десятое, а уж потом мимоходом избавиться от зависимости, то, скорее всего, вы обречены страдать до конца дней своих. Вам предлагают жизнь, а вы говорите, что есть дела поважнее.

Также ваши шансы резко снижаются, если вы шибко умный, всё сразу поняли, одно выполняете, а другое нет.

Самое главное – принять решение: «Я избавлюсь от этой зависимости и всё сделаю для этого». И если у вас не получилось избавиться рывком, тем более, после нескольких попыток, идите на курсы по методу Шичко. Он несколько труден, но эффективен в хронических случаях.

И согласитесь: лучше быть свободным человеком, чем рабом «вонючей соски»!

## Поэтическая страничка

А. Свешников

### Не кури

Когда дымишь ты сигаретой,  
Как будто старый паровоз,  
Что получаешь ты при этом? –  
Ты задаёшь себе вопрос?

Чернеет зуб, редеет волос,  
Морщинит жёлтое лицо,  
Грубеет твой хрипящий голос.  
Ведь никакой из подлещов  
Тебе не смог бы сделать это –  
В печёнку, в лёгкие залезть.  
Тут страшнее пистолета,  
И не одна, грядёт болезнь.

Ряды редеют клеток нервных,  
Чуть никотину пригубя.  
Снижается подвижность спермы  
Опять же, кстати, у тебя.

А коль ты вовсе не мужчина,  
А, скажем, будущая мать –  
Уж здесь весомая причина  
С заразой этой завязать.

Так все оставшиеся нервы  
В кулак могучий собери  
И соверши поступок верный –  
Возмись за ум и не кури !!!

«Каждый человек должен быть проинформирован о последствиях для здоровья, наркотического характера и смертельной опасности в результате употребления табака и воздействия табачного дыма».

Из статьи 4 рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака



## Из открытого письма курящей девушке

академик Федор Углов

С огромным огорчением для себя я вижу, как девочки покуривают возле школы, зажав сигарету в кулак. Они научились курить, взяв пример с пионервожатой... Что в студенческом общежитии девушки собираются, чтобы покурить и поболтать о замужестве.

Социологи провели анонимную анкету, в которой один из вопросов был: «Почему вы курите?» 60 процентов девушек ответили: «Это красиво, это модно». А 40 процентов курят потому, что хотя и нравятся мальчикам. А как мальчики относятся к этому?»

Было опрошено 256 юношей. Им предложили 3 варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос, первый: в твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься? 41 процент ответили – положительно, 17,4 - безразлично, 41,6 - отрицательно.

Вопрос второй: девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься? 1 процент ответили - положительно, 15 - безразлично, 84 - отрицательно.

Вопрос третий: хотел бы, чтобы твоя жена курила? Буря протестов! Из 256 только двое сказали: им все равно. А все остальные категорически возразили. Вот так-то!

Я теперь попробую нарисовать твое будущее, как оно представляется мне. От курения у тебя станет сиплым голос, постепенно почернеют, потянутся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Запах изо рта курящей неприятен. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями от того, что, всю ночь кашляла. Очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих ровесниц.

Чем раньше ты начнешь курить, тем опаснее для тебя воздействия ядов табачного дыма.

Матвей Вахрушев

## Стержень жизни

(Продолжение. Начало на полосе 3)

Яростно взрывалась в его стихах юношеская непримиримость к порокам и несправедливости и острыми краями задевала за живое:

Говорят, что досталась мне Родина – Непутевая, пьяная мать.

Посмотри: а ты сам не уродина?

Что ты сделал, чтоб ей не страдать?

Увидели свет его сборники стихов «Радость моя», «Счастья уголок», «Камо грядеши», «Живая душа» и многие другие. Для детей он написал учебную книгу «Молочный мед». А два года назад Николай Дегтярев стал членом Союза писателей России.

Николай Трофимович четырежды был депутатом Амурского областного Законодательного Собрания. Для депутатов он выпустил сборник, где каждому народному избраннику дал критический отзыв о нём в стихах. Не снимает он и с себя вины за происходящее в нашей стране:

Власть привела нас к тяжким бедам.

И мне с себя не снять вины:

Как будто я сегодня предал

Того, кто не пришёл с войны.

Ветеран Коммунистической партии Николай Дегтярев тяжело переживает разрушение Советского Союза, ненавидит подлое племя всяких чубайсят и гайдарчат, которые под «мудрым» руководством алкоголика разрушили в работающей стране всё, что можно разрушить и ограбить народ.

В 2012 году стихотворение Николая Дегтярева «Антинародный фронт» заставило корчиться в неприятных эмоциях некоторых представителей партии власти после того, как он прочитал его депутатам в Законодательном собрании области. Городской суд признал это стихотворение по одной лингвистической экспертизе экстремистским. Областной суд по другой лингвистической экспертизе экстремизма в стихотворении не обнаружил и отменил это решение. Даже при наличии поэтического гротеска, и перехлёстов, в ругательстве правящей партии и Правительства за их действительные и мнимые ошибки уравнивать поэзию с экстремизмом весьма затруднительно. И как-то некрасиво.

Если признавать экстремистскими даже самые острые стихи о правящей партии, то на свете не было бы большего экстремиста, чем Михаил Юрьевич Лермонтов.

Его «экстремистские» строки до сих пор несут оттенок некоторой актуальности:

Вы, жадно толпой стоящие у трона

Свободы, гения и славы палачи,

Таитесь вы под сению Закона,

Пред вами суд и правда – всё молчи.

Николай Трофимович не просто видит в алкоголизации страны народное бедствие – он активно трудится на оздоровление страны. Тысячи человек слышали его лекции, прошли у него курсы избавления от пагубных пристрастий по методу Шичко. Многие после этого вернулись к естественной от природы трезвости человека, к нормальной человеческой жизни. Николай Дегтярев является основателем современного трезвенного движения в Амурской области. Создатель восьми клубов трезвости «Соратник» в Амурской области, он говорит: «Я и мои товарищи не можем спокойно смотреть на спаивание народа».

Его называют также отцом заплывов в холодной воде. Холодная вода в любом виде: обливание, моржевание, заплывы – являются великолепным средством при оказании помощи в избавлении от вредных привычек. Акваиспорт – марафонские заплывы команд в холодной воде на десятки и сотни километров со сменой пловцов каждые 10-15 минут Николай Трофимович организует, благословляет и сам в них участвует. Порой на дистанцию провожают речевками: «Здоровому всё здорово!», «Только трезвая Россия станет великой!»

Поэзия, спорт, работа и её результаты позволяют Николаю с надеждой и оптимизмом оценивать ситуацию в стране: «Народ все больше понимает, что водкой или вином счастья в жизни не добавишь, а убавишь – точно».

Убежденный коммунист, поэт, спортсмен и заслуженный ветеран трезвенного движения Николай Трофимович Дегтярёв живет просто и ярко и по канве своих стихов:

Как остаться человеком?

Вопрос отнюдь не для меня,

Коль я шагаю в ногу с веком

И сам Господь – моя родня.

Нам бы в каждой власти таких трезвых людей хотя бы по дюжине!

«Разве человек только ходячая кухня или самодвижущаяся дымовая труба, каковой по справедливости можно уподобить всех, занимающихся непрерывным курением? Какое удовольствие жить в непрерывном чаду, испарении и дыму? На что будут похожи жилища наши? Зачем мы будем заражать воздух смрадом и дышать им, а паче всего омрачать и подавлять душу, убивать ее последние духовные силы?»

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

## Об одной программе отрезвления

Анатолий Шенин

(Окончание. Начало на полосе 1)

-снижение объемов потребления населением социально-опасной алкогольной продукции,

-защита психики детей и молодежи от проалкогольного «программирования» и предоставление им знаний, достаточных для формирования у них психологической установки на трезвый образ жизни.

-донесение до родителей величины риска, которому подвергаются их дети, подражая взрослым в проалкогольном поведении.

Основным средством для решения этих задач автор программы считает просвещение и пропаганду. По городу устанавливаются десять ежемесячно обновляемых баннеров. Пять основных газет города еженедельно публикуют антиалкогольные материалы. На публикации тратится 240 тысяч рублей в год. Кроме того, газеты ежемесячно публикуют интервью людей, сознательно живущих трезвой жизнью, об их отношении к пьяным традициям общества. На порядок дороже обойдётся показ по телевизионным каналам фильмов. Социальную рекламу и трезвые викторины транслируют радиостанции города. В людных местах города организуются звуковые лектории, трансляция аудиолекций. В учебных заведениях устанавливаются стенды. Предлагается ещё ряд мер, включая подготовку лекторов.

Для реализации этой программы из городского бюджета необходимо выделить 13 млн. рублей.

В результате реализации проекта сформируется:

1. Понимание детьми, молодежью, родителями, правящей элитой причин распространённости социально-опасного вещества, алкоголя, среди населения!

2. Понимание психологических и социальных последствий употребления алкоголя.

3. Появление интереса у учащейся и работающей молодежи к трезвому здоровому образу жизни.

4. Введение уроков культуры трезвости и здоровья в местный и региональный компонент образовательной программы.

После реализации проекта в долгосрочной перспективе ожидается снижение потребления алкоголя, табака и других наркотиков молодежью в городе Петропавловск-Камчатский и, соответственно, пьяной преступности. При реализации этой программы часть подростков выберет трезвость в качестве нормы жизненного поведения.

Однако эта, на первый взгляд, неплохая программа не может быть реализована и вовсе не по финансовой причине или причине антитрезвой косности властных структур города.

Пояснительная записка перенасыщена различными сведениями, цифрами, цитатами, часто без логической связи между ними, а также жалобами на депутатов и бездействие полиции. Далее идёт винегрет из исторических сведений, критики, анализа, предложений и прочего, включая сведения из медицинской энциклопедии. Приведённые цифры в записке часто бездоказательны и даже сомнительны.

Пояснительные записки, программы, письма в органы власти и чиновникам являются деловыми бумагами и должны составляться в соответствии с определёнными принципами. Поэтому программа Казанцева обречена быть непрочитанной.

Соратникам необходимо обратить самое серьёзное внимание на подготовку своих планов, мероприятий и программных документов. Особенно рискованно готовить их в одиночку и при этом считать, что все будет аплодировать и наперегонки побегут исполнять ваши предложения.

Главными недостатками программы Владимира Казанцева являются отсутствие опыта и научного подхода в её формировании. Программа отрезвления региона, города или села должна подвергаться обязательной предварительной экспертизе ученых Международной академии трезвости, лидеров трезвенного движения или авторитетных трезвенников. Лучше и солиднее, когда такие программы составляются специалистами по собриологии.

Владимир Казанцев является одним из тех, у кого душа болит о народной трезвости и он «бьётся там, где стоит». Он на практике восстаёт против алкогольного разгула в своём городе, пытается взаимодействовать с полицией и местными властями. И это очень непростое дело. Где-то Владимир наткнется на непонимание и даже противодействие, где-то не хватает знаний или возможностей, но в одном можно быть уверенными, его трезвенная работа важна, нужна и обязательно принесёт пользу Петропавловску-Камчатскому.

Детский психолог,  
гештальт-терапевт  
8.912-541-13-48

Курсы  
по методике Шичко

– Избавление от алкогольно-табачной зависимости по Шичко.

– Избавление от очков и восстановление зрения по методу Шичко-Бейтса;

– Курс стройности и здоровья по методу Шичко-Оганян;

Групповые, индивидуальные и он-лайн курсы.

Занятия проводит профессор  
Юрий Иванович Кашин  
т.8.912-751-60-67 8.912-751-60-67 samtrezv@ya.ru

Подписка на газету  
«Родник трезвости»  
с любого месяца  
Стоимость подписки на  
электронный вариант 150 руб.,  
на бумажный вариант 200 руб.  
на год, включая доставку в  
Удмуртию.

Стоимость доставки до 20  
экземпляров газеты в другие  
регионы 200 руб. в год.

Оплата с любого месяца на  
карточку Сбербанка России  
63900268 9001 921983.

Возможна оплата почтовым  
переводом, перечислением и  
другие варианты

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  
Тел. 8.912-751-60-67  
E-mail:samtrezv@ya.ru  
Сайт www.alnepey.ru

Мнение редакции  
может не совпадать с  
точкой зрения автора  
Тираж 3500  
Цена свободная  
Дата выпуска  
27.11.2015 г.

Газета отпечатана в Сарапульской го-  
родской типографии по адресу 427900, г.  
Сарапул, ул. Раскольникова, 152  
Подписано в печать 26.11.2015 г.  
По графику 14.00  
Номер подписан 14.00

Газета зарегистрирована  
Роскомнадзором  
ПИ № ФС 77-42236 от 04 октября  
2010г.



