



РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

Выпуск
№ 6
октябрь
2010 год

Информационно-аналитическая газета

Колонка редактора

Желание выпивать настолько сильно влезло в сознание наших соотечественников, что вопросы об алкоголе входят в число частых и сильно волнительных. Как то у знаменитого кардиолога, академика, врача с международным именем, великого ума и таланта человека, журналистка радио спросила:

– Полезно ли для сердца пить водку?

– Полезно, - ответил академик.

– А сколько водки надо выпивать в день для профилактики здорового сердца? – попыталась журналистка.

Академик пытался уйти от ответа. Журналистка была очень настойчива. В конце концов академик сказал на всю страну:

– Пятьдесят граммов водки.

Потом, понимая неправильность сказанного, ученый человек замаялся:

– Нет, пятьдесят граммов много...

Тридцать граммов... Нет, чередовать надо: водку – вино...

Однако его знания и жизненный опыт не позволили ему выдавать и такие «советы для здоровья». Академик как-то совсем ступежался и сказал:

– Ну, нет... Перерывы надо делать.

Если уж у врача, специалиста высочайшего уровня, в голове такая путаница в отношении алкоголя, то можно представить, какие знания об алкоголе могут находиться в головах руководителей, от российских министров до чиновников самого мелкого ранга, управляющих нашей жизнью. Или в головах рядовых врачей. А уж какую алкогольную ахинею несет не просыхающая наша творческая интеллигенция, мы можем видеть на экранах телевизоров каждый божий день.

Люди попроще, с их непоколебимой уверенностью в собственной правоте, нередко имеют представление об алкоголе на уровне близком к маразму. Этими представлениями об алкоголе люди руководствуются в своей повседневной жизни и передают эти представления своим детям. Поэтому, как минимум, каждого второго ребенка в нашей стране постигнет смерть по алкогольной причине в работоспособном еще возрасте. Если, конечно, алкогольная ситуация в России не поменяется кардинальным образом на трезвость. Умеренно пьющие люди рожают умеренно малочисленное потомство и, в большинстве своем, с отклонениями в здоровье. А многие из уже родившихся не оставляют после себя потомства.

Чтобы уберечь детей от пьянства в нашей пьющей среде их родителям необходимо вести здоровый трезвый образ жизни. Никогда не пить на глазах своих детей, не показываться им подвыпившими. И не пить «втихаря» – детей все равно не обманешь. Нужно прививать своим детям идеи трезвого здорового образа жизни. Чтобы ваш ребенок где угодно и кому угодно мог сказать: «Я могу пить, но не хочу. Мои папа и мама не пьют, не курят и я не буду». К сожалению, большинство родителей настроены на «надо пить». Хоть сколько-нибудь, но «надо пить».

Трезвые дети – счастье родителей, трезвые родители – счастье детей.

А сама трезвость – это состояние жизни прочно отделенное от одурманивающего влияния табака, алкоголя и других вредных наркотических веществ на сознание человека. Трезвость в человеке также естественна, как здоровое тело. Но личная трезвость не является гарантией от пагубных последствий алкоголя. Алкоголь может достать любого. Поэтому надо прикладывать усилия для распространения трезвости и трезвого здорового образа жизни в нашей стране. Хотя бы в своем доме и в меру своих возможностей. А начинать, разумеется, нужно с самого себя.

105 лет со дня рождения академика Углова!

Академик отрезвивший миллионы

Юрий Кашин



В начале восьмидесятых годов прошлого века многие читали перепечатку лекции академика Федора Григорьевича Углова «Пить или быть». Эта лекция переворачивала устоявшиеся в обществе представления об алкоголе. Все, что казалось естественным в потреблении спиртного, при малейшем анализе оказывалось безобразным. Уверенные бытовые знания о вине оказывались либо враньем, либо беспросветной глупостью. Тогда эти факты были открытием и просто ошеломляли. Вот лишь некоторые из них:

– Русские ещё в девятнадцатом веке были одним из самых непьющих народов в Европе. В «пьяной царской России» не пили за жизнь ни капли спиртного 50 % мужчин и 95 % женщин.

– В 1914 году в России был введен сухой закон, который был отменен лишь в 1925 году. В конце двадцатого века никому в голову не приходило, что в России когда-то существовал сухой закон. Мысли такой в нашей стране не допускалось!

– Во время первого сухого закона потребление алкоголя составляло 0,2 – 0,8 литра алкоголя на душу населения в пересчете на чистый спирт. К 1941 году потребление алкоголя достигло 1,9 литра. Сейчас в России потре-

бляется 18,6 литров на душу населения в год.

– Злейшие враги России: Гитлер и Аллен Даллес, считали водку одним из основных инструментов уничтожения русских («... само-го непокорного народа на земле»).

– В Советском Союзе было порядка миллиона детей – сирот. Сейчас в России, при почти в два раза меньшем населении, семьсот тысяч сирот, один миллион отказников. Сиротства без пьянства практически не бывает.

– Культурно потреблять спиртное, то же самое что культурно потреблять наркотики или культурно хулиганить. Алкоголь и культура несовместимы.

– Каждая выпивка разрушает клетки головного мозга. Мозг пьющего человека похож на сыр в черных дырах, образующихся из участков погибших клеток.

– Несмотря на наличие огнестрельного оружия, американские переселенцы в Америке не могли справиться с красивыми и сильными индейцами. В ход пошел алкоголь. Через два поколения индейцы превратились в «жалких ублюдков, доживающих ныне свой век в резервациях». Давайте посмотрим на себя и на наших предков, прошедших от моря и до моря. Посмотрим на наши деревни. Сравним их с чеченскими и афганскими. Есть для нас аналогии с судьбой индейцев. Очень даже есть.

Сильное впечатление производили аксиомы академика Углова.

Первая и главная аксиома академика Углова гласит: «Всякая пропаганда полезности спиртного основана на заблуждениях или на откровенной лжи».

Вторая аксиома: «Всякая польза от алкоголя во много раз меньше вреда, наносимого алкоголем».

Третья аксиома: «Все положительные качества в человеке алкоголь разрушает, а все отрицательные – усиливает».

Под влиянием идей академика Углова некоторые люди отказывались от алкоголя полностью. Оказалось, что жизнь при этом изменяется очень сильно и изменяется в лучшую сторону. Даже для людей, пьющих по российским меркам весьма умеренно. Рядом вдруг обнаруживаются совсем и давно

не пьющие люди. Создается ощущение, что абсолютный отказ от алкоголя всегда меняет жизнь к лучшему и меняет сильно. Появляется неутолимая жажда жить, действовать, любить.

Созидательной энергии в человеке очень много и её расход никогда не утомляет. Алкоголь – пожиратель человеческой энергии. Пожиратель безжалостный и могучий. Причем не важно, сильно человек пьет или в пресловутую «меру». Алкоголь у любого человека часть созидательной энергии пожирает и жизнь укорачивает.

Возможно ли отказаться от неумеренного потребления спиртного и научиться пить «культурно» и в «меру»? Практически невозможно. Выбор здесь: «или-или». Но живет во многих убеждение: «Вот сейчас объясним этим неразумным, как надо пить. Обучим их. И люди будут пить понемногу и с большой пользой для здоровья».

Академик Углов, ушел от нас в 2008 году в возрасте 104 года. Это был выдающийся хирург, пионер многих сложнейших операций, в том числе на сердце и почетный член всех медицинских академий мира. Перечислять его работы, книги, награды, звания не хватит никакой бумаги. Академик Углов попал в Книгу рекордов Гиннеса как самый длительно работающий хирург. Его рабочий стаж за операционным столом более 70 лет. Он делал сложнейшие многочасовые операции на открытой грудной клетке до своего столетнего возраста. Лично продливший жизнь десяткам тысяч больных, Федор Григорьевич с болью видел, как алкоголь и табак разрушают миллионы драгоценных жизней. Академик Углов более 20 лет возглавлял Союз борьбы за народную трезвость. За это время миллионы людей прислушались к его словам и стали трезвенниками. В настоящее время в России насчитывают примерно три миллиона сознательных трезвенников. Пока их не видят и не принимают в расчет. Но число трезвых людей растет. Трагическая демография России заставляет и руководителей и рядовых граждан задуматься о роли алкоголя в судьбах своих близких и всего общества. Идеи академика Углова дают свои спасительные всходы.

Для тех, кто пьет мало

Интернет и Трезвый Ижевск

Алексей Паранин



Еще полтора года назад никто не мог представить, что на любимом среди современной молодежи сайте ВКонтакте можно создать целое общественное движение, да еще и основанное на идеи трезвости. Молодой ижевчанин Александр Шулягев, студент ИжГТУ, обнаружил В Контакте группу «Трезвый Ижевск», в составе которой было три человека. Александр стал продумывать идеи, как раскрутить такую группу. Связавшись с членами этой группы, он активно принялся привлекать в группу новых сторонников трезвости. И уже буквально через год (весной 2010 года) количество человек, вступивших в эту группу, превысило тысячу! Сейчас численность группы «Трезвый Ижевск» превышает 1200 человек. Трудно судить, сколько из

них реально поддерживают идею трезвости, сколько не принимают ее и продолжают пить «культурно», а сколько просто вступило, чтобы рассказать «по приколу» своим друзьям.

С увеличением количества членов в группе стали разворачиваться активные дискуссии и обсуждения. В результате некоторые пользователи Интернета решили встретиться «вживую», чтобы познакомиться и обсудить идеи трезвости. Встретившись, встретиться, ребята решили, что простого общения недостаточно. Нужны активные действия. Так появилась идея проведения различных акций.

Вот уже полгода ребята встречаются, обсуждают последние новости, делятся опытом, наблюдениями, раздают листовки и общаются с прохожими на тему трезвости и отношения к алкоголю. Такие встречи проходят каждую неделю. Все время приходят новые и новые ребята. Кто-то не имеет достаточного времени, кто-то просто предпочитает общаться через Интернет. Большинство участников группы «Трезвый Ижевск» получают на встречах огромный положительный заряд. Для вновь пришедших, подобные встречи – яркий показатель того, что можно быть веселым, энергичным, общительным, находясь в нормальном трезвом состоянии.

На сегодняшний день можно выделить 25-30 активных членов группы. В их числе есть и 13-летние школьники, еще не успевшие попробовать алкогольную продукцию, но уже твердо решившие не употреблять ее. Иногда на встречу приходят люди, ко-

торым больше 30-40 лет, нашедшие нашу группу случайно в Интернете. На встречах они рассказывают свой опыт, предлагают различную помощь (например, тренировки, занятия спортом) или просто высказывают свои пожелания. Благодарят, что есть еще такая молодежь...

В течение лета ребята активно вели здоровый образ жизни, наглядно показывая своим примером окружающим, как стоит проводить свое свободное время. Были организованы поездки на речку, устраивались вело пробеги, просто проводились интеллектуальные игры на природе.

22 июля у монумента Дружбы народов по инициативе участников группы и партии КПЕ (Курсом Правды и Единения) был про-



(Продолжение на 4-ой полосе)

КЛУБ ТРЕЗВОСТИ, КАК СРЕДСТВО ОТРЕЗВЛЕНИЯ

Круглый стол

В сентябре прошли Дни Трезвости, посвященные 150-летию первого в Удмуртии общества трезвости. В память об этом событии участники посадили в Сарапуле и селе Мостовое деревья трезвости. В конце праздника был проведен круглый стол, материалы о котором были анонсированы на октябрьский номер газеты. В связи с отъездом гостей из Республики Татарстан и Воткинска, ижевчане предоставили им слово, а сами были внимательными слушателями.

Неверов Александр Васильевич, клуб «Оптималист», г. Нижнекамск



После первого приезда Жданова В.Г. наш клуб стал быстро развиваться. В марте этого года по приглашению администрации города приехал к нам ректор академии экономики, управления и права. Сейчас у нас при этой академии создается лаборатория трезвости (по формированию здорового образа жизни). Курировать ее будет заведующий кафедрой психологии КГМА профессор Карпов А.М.

Главе города понравилась, что мы существуем 23 года, понравилась наша деятельность. Первый вопрос, который он нам задал: «Ребята, чем вам помочь?».

Мы считаем, что все происходящее в нашем клубе является результатом действия коллективного разума. Мы обсуждаем проблемы, находим решения, действуем и все получается только при совместной работе коллективного разума.

Мы сняли фильм о Дне Трезвости в Сарапуле и расскажем, какие замечательные люди живут в Удмуртии.

Наш клуб «Оптималист» был создан в 1991 году. Мы считаем всех, кто нас поддерживает своими людьми. Участвует человек в нашем движении — значит наш, поддерживает наше движение — значит наш, живет трезвой жизнью — значит наш. А привлекать таких людей к нашей работе — это наша обязанность.

Ижбалдина Людмила Алексеевна, методист подростковых клубов, г. Нижнекамск.

У нас в городе нет ни одного баннера об алкоголе и табаке. В этом есть заслуга Сергея Владимировича Коновалова. В том, что к нему прислушивается руководство города, говорит о его авторитете. Авторитет не зарабатывается за один день. Он работал многие годы. У нас в городские праздники не продают никакой алкоголь. Он убедил руководство, что не надо этого делать. (Аплодисменты). Благодаря клубу «Оптималист» была проведена работа по прекращению продажи на улицах пива и табака подросткам. Сейчас мы ходим по городу и не видим магазинов, где бы продали пиво или курево человеку, которому на вид нет 18 лет. Всегда спрашивают паспорт. Нет паспорта — не продают.

Газизянов Ильшат Максумович, руководитель клуба трезвости, г. Заньск

Я сам бывший администратор, бывший чиновник и хорошо понимаю, как трудно пробить стену непонимания между общественной организацией и чиновником. Помню, как ко мне, первому заместителю председателя горисполкома приходит ответственный секретарь и говорит:

— Вот нам прислали телефонограмму. Надо двоих человек направить на учебную каковую-то, трезвости.

У меня кроме этого масса всяких дел. Я отвечал за городское хозяйство. Мне хотелось отмахнуться. В конце концов отправили человека. Потом он стал высаживать мне созданием



клуба. Я гоню его в дверь, а он лезет в окно. И клуб мы создали. Я хочу подчеркнуть — пробить стену непонимания трудно, но можно.

Мы работали, работали и нас признали. Когда мы в прошлом году провели слет на озере Багряж, нам сказали:

— Почему это прошло без администрации.

Когда в этом году мы проводили слет на озере, нас включили в план города. Даже деньги нам выделили, чтобы мы частично покрыли расходы.

Крылова Светлана Леонидовна, клуб «Помоги себе сам», г. Воткинск

Мы существуем 22 года. Раньше нас не звали. Сейчас зовут. Мы не просим ни денег, ничего. Нам сейчас предлагают и дают.

Например, мы проводили в городе Масленицу. Там был обряд под названием «Баня». Мы включили туда сценки о трезвости и они прозвучали со сцены. Нам за это заплатили, хотя мы не просили. А вы знаете, как нужны деньги в клубной работе.

Костяк активных людей в клубе небольшой. Мы неделями готовы ночевать в клубе, чтобы подготовить мероприятие. Мы делаем это не для себя. Это надо делать, чтобы донести идеи трезвого здорового образа жизни до молодежи, до всех людей. Делать надо для окружающих. Тогда к тебе придет все, что нужно. В этом смысл жизни.

На нашем дне города трезвость ненавязчиво шла через весь праздник красной нитью. Там территория трезвости, тут акция, мы со сцены спели песню. И люди это воспринимали нормально.

Мне понравилось, как работают клубы в Татарстане. Они молодцы. Нам нужно учиться у них и стремиться к такому уровню работы.

Писатель Юрий Кашин.

И у нас в Удмуртии есть чему поучиться. Ваш опыт, опыт города Воткинска, «ненавязчиво, красной нитью, на праздничных мероприятиях города доносить до людей идеи трезвого здорового образа жизни» является важным и ценным для всех трезвенных и не только трезвенных организаций.



Дерево трезвости. Глава Администрации Елена Рогатнева и писатель Юрий Кашин

Трубин Илья Хафизович, председатель организации «Трезвый взгляд», г. Набережные Челны.

Если у вас есть люди и идеи, этого мало. В Администрации спросят: «Вы что предлагаете?». И сразу получат реальную помощь сложно. Много приходит с идеями и просят там помещения, деньги.

Мы начинали с субботников. И вначале мы себя не рекламировали. Просто делали, делали дела и у нас накопилась критическая масса. У нас стало много людей, создалась какая-то база и возникла потребность в помещении. Мы пошли в Администрацию и говорили, что у нас есть люди, мы делаем вот такие дела, у нас есть такие результаты. Дайте нам помещение и мы приумножим то, что делаем. При этом нужно, чтобы Администрация видела, что эти дела общегородского уровня.

И мы вместе занимаемся не только клубной работой, но еще встречаемся, проводим вместе досуг, встречаем личные и семейные праздники, помогаем друг другу. Клуб сдружил нас. У нас получается своего рода клуб друзей, семейный клуб. И это крепкий союз.

Как привлечь молодежь в организацию? Нельзя все время говорить только о трезвости, переливать из пустого в порожнее. Человек отрезвел, он уже многое знает об алкоголе и никогда и ни при каких обстоятельствах больше не прикаснется к алкоголю. Таким людям нужно предлагать что-то другое. И мы устраиваем специальные дни один раз в неделю, где обсуждаем разные вопросы: как воспитать ребенка, как общаться со сверстниками, вплоть до обсуждения духовных вопросов и смысла жизни. Параллельно идет спортивное направление, бокс, кикбоксинг, еще что-то. Была интересная встреча с йогами, они приезжали к нам, мы выезжали к ним. Мы познакомились с последователями Порфирия Иванова, с их системой закалывания. И мы не просто собираемся послушать, потом попить чаю. Мы стремимся, чтобы человек почерпнул для себя что-то полезное из этих встреч. И когда происходят такие разные встречи, то люди идут к нам. Им интересно посещать разнообразные мероприятия. Они идут, зная, что их ожидает что-то новое, интересное. Очень важны первые впечатления о клубе.

Мы всегда работаем от позитива. Никогда никого не осуждаем. Мы говорим: «Нужно быть трезвым. Будучи трезвым ты всегда достигнешь успеха».

Мы ведем работу в школах. Читаем лекции. Сейчас создаем группу лекторов из школьников. Когда равный разговаривает с равным о трезвом здоровом образе жизни, эффективность всегда выше.

Мы считаем, что трезвость это не приоритет жизни. Мы не стремимся сделать всех просто трезвыми. Трезвость является инструментом для достижения жизненных целей.

Коновалов Сергей Владимирович, президент клуба «Нижнекамский оптималист», г. Нижнекамск

Детям говорят «Не пей, не кури, не наркомань!». Для людей живущих клубной жизнью

другой лозунг: «Работа, хобби, жизнь!»

Если вы захотите создавать клуб, и хотите, чтобы вас заметили, приглашайте нас. Мы найдем возможность приехать, все покажем, все расскажем. Пригласим первых лиц города. Это дело нашей чести приехать и помочь. Но чтобы представить клуб властям, нужно чтобы были люди, была работа и результаты. Вот Илья из Набережных Челнов вначале раскручивал работу, что он только не делал, показывал себя. Сейчас уже остепенился. Продвигается во власть. Если у него получится, это будет уже совсем другой уровень работы.



Гордина Нина Ивановна, клуб трезвости, село Гордино, Кировской обл.

Молодые люди в нашем районе сами пришли и сказали: «Хотим вступить в Союз борьбы за народную трезвость. Я очень обрадовалась. И они такие активные. Перед поездкой на озеро Еланчик они с ребятами сделали детскую площадку. И на вырученные деньги поехали на слет.

У нас ничего пробовать не надо. Глава администрации — наш союзник. Она приезжала на 25-летний юбилей клуба «Родник-трезвая семья» в Ижевск. Когда ехали обратно мы с ней беседовали. Она говорила: «Да, я за трезвость. Только я по праздникам, по чуть-чуть, понемножку». Пока мы с ней ехали, мы пришли к единому мнению. К моему. Что надо полностью от этого отказаться. И потом она меня благодарила.

— Как здорово, что я с вами пообщалась, что я вовремя съездила в Ижевск.

Она вот-вот, на этих днях, должна была родить. Она говорит:

— Я трезвая и трезвый муж. Какое счастье, что я буду трезвая рожать ребёнка.

Администрация у нас в праздники против всяких пьянок, фуршетов и так далее. Праздник — давайте спортивные мероприятия. Чай можно попить. Вот что делается в нашем районе.

А в Кирове наши возобновили занятия в школах. Ходят по школам. Уже они не биваются, как раньше было, а их нарасхват зовут в школы.

Потому, что учителя не готовы читать такие лекции. Они многого не знают, их ещё самих отрезвлять надо в первую очередь. Как и врачей.

Большое дело, большая победа — это ваша газета «Родник трезвости». У нас люди называют эту газету народной. Мы читали газету «Соратник». Да хорошая газета, но иногда такие огромные и заумные статьи, что нам, простым людям, не понять. Бывает очень трудно разобрататься. А эта газета действительно народная. И каждый находит в ней действительно, что ему нужно.

Но отношение к ней у людей разное. Как я получаю эту газету сразу иду по деревне. Поскольку надо газету пересылать. В ней и труд и бумага. На все это нужны деньги.

Я предлагаю приобрести эту газету, купить.

Так отказываются, один говорит: «Так я трезвый, зачем мне покупать эту газету?»

Другая говорит:

— Можно посмотреть.

— Ну посмотрите.

— Ой, знаете, можно я эту статью от ксерокопирую.

Третья говорит:

— Мне тоже от ксерокопируйте.

Четвёртая говорит:

— Мне тоже от ксерокопируйте.

Пусть хоть так читают. Люди пока не понимают, что на пустом месте газета не может возникнуть. Всё равно, хоть немножко, надо платить. А кто не поддерживает трезвость финансами, тот поддерживает своими деньгами алкогольную мафию.

Хочется сказать, когда сидишь в кругу соратников, так здорово, так хорошо. И даже не замечаешь, что за нашими стенами всё не так. Всё далеко не так.

Екатерина Дороева, журналист газеты «Октябрь» Селты

Когда я второй раз вышла замуж, в нашей семье установился трезвый образ жизни. Я сказала, что мой первый муж был алкоголиком. Если ты хоть рюмку выпьешь и с тобой тоже самое будет. Мы вели здоровый образ жизни. Оба не пили ни грамма спиртного. Мирозрение у нас сформировалось трезвое и детей мы воспитывали в трезвости. У меня двое взрослых детей. Не пьют и даже ни разу не пробовали.



Когда к нам в 1999 году приехал профессор Январский, началась у нас в Селтах мощная трезвенческая волна.

Вела я клубную работу. Так как помещения не было, собирались мы в библиотеке в центре Селтов. Этот клуб у нас прозвали клубом «алкоголиков». Меня люди на улице встречают и спрашивают:

– Когда у вас опять клуб алкоголиков будет?

Я говорю:

– Да, не алкоголики мы. Мы здоровые трезвые люди.

И стали происходить изменения. Был человек алкоголиком, а сейчас месяц, другой, полгода не пьёт. Людей это настораживает. Все, кто ходил на занятия были у меня на виду. Я ошиблась, опубликовав в местной газете исповедь бывших пьяниц. И люди этого не выдержали. То один запьёт, то другой. Когда один из них попал в КПЗ, мне звонят:

– Вот твой «трезвенник» у нас сидит. Посадили за пьяную драку. Ты две недели назад в газете такую большую статью написала, какой он хороший. Что это у тебя за клуб такой?

Приходили люди которые хотели заниматься анонимно. Потому что когда ходишь днём, это происходит у всех на виду. Люди говорили:

– Приходите к нам анонимно. Потому что нам стыдно.

А пьяным по Селтам не стыдно ходить! Стала я по вечерам проводить занятия. И вот что выявилось. Когда работаешь с семьёй, получается 100 % успеха. И жена слушает и дети из-за пелюшек выглядывают. Параллельно я вела занятия в клубе, как обычно. И заметила, что успех больше там, где люди не знают, что

человек стал на путь трезвости.

Прошло уже 10 лет. Семьи, которые не были на виду живут трезвой счастливой жизнью. Встречаемся иногда, ходим вместе в церковь, поздравляем друг друга. Вот такой опыт.

К нам доходит газета «Родник трезвости». Из нее я впервые узнал, что есть у меня такой соратник, как Юрий Кашин. Я с интересом ее читаю. У нас она расходится на ура. Люди приходят в редакцию за газетой и попутно забирают «Родник трезвости». Не остаётся ни одного номера, берут и с удовольствием читают. Однажды встретил человека. Говорит:

– Вчера проходил мимо прилавка, где всегда покупал бутылку пива. А тут прочитал статью Юрия Кашина «Пивом по юности» и, представляешь, впервые в жизни прошёл мимо прилавка и не купил пиво.

Раньше мои статьи о трезвом образе жизни принимались редактором в штыки. Не пропустились и не печатались. Приходилось чуть ли не со скандалом пробивать их в печать. Сейчас проблем нет. У нас в газете составляется план и каждый корреспондент, кто как может, раз в месяц пишет о здоровом образе жизни. Будем сотрудничать с Юрием Кашиним, будем присылать ему свои статьи.

Гордина Нина Ивановна

Я тоже хочу поделиться горьким опытом. Катя Дороева правильно сказала, лучше ходить к людям в вечернее время. У меня была одна женщина. У неё было шесть детей. Она полностью спилась, нигде не работала. Я думала, лучше с ней позанимаюсь днём, пока детей дома нет. Пришла к ней днём один раз, другой раз. Она стала такие замечательные дневники писать. А соседка-то ее пьющие. Их буквально раздражает: как это, вырвут подругу из нашего пьющего круга.

И вот они стала ей говорить:

– Что это она к тебе ходит? Да ты пошли её подальше!

И они не успокоились до тех пор, пока снова не затащили женщину в эти гибельные алкогольные сети. Женщина снова начала пить и погибла. Поэтому в деревне, где все друг друга знают, нужно заниматься в вечернее время. Особенно для этого подходят осень и зима. Существуют проблемы с женами пьющих. Они говорят, что это ему, алкоголику, нужно. А мне-то зачем? Как-то газету предложила, а женщина говорит:

– Пусть он, алкоголик, покупает сам.

Про себя она считает, что не пьёт. Не пьёт – это в праздник, в дни рождения, с полочки и еще бывают разные случаи. Не надо этих жён оставлять в покое. Если она хочет чтоб семья была трезвая, пусть с себя начинает.

Мне понравилось, как у нас одна женщина сказала:

– У меня муж пьёт, у меня сын пьёт, но я всё равно «Родник трезвости» читаю для себя. Она мне нравится и я читаю. А муж заметил сквозь пары алкогольные и говорит:

– Что это? Газета лежала «Родник трезвости» и опять лежит. Она что, к нам по почте что ли приходит?

Я говорю:

– По почте, по почте...

*** Сарапул**

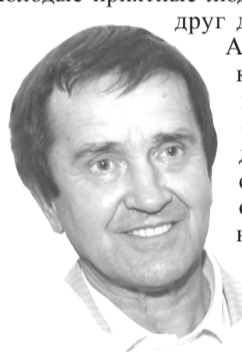
Мы с сыном посмотрели диск с видео лекцией профессора Жданова. Лекция произвела на нас сильное впечатление. Идея трезвости нам понравилась и мы с сыном бросили пить. Не пьем уже четыре года. На курсы по системе Шичко к Н. В. Январскому нас набралось четыре человека. Сын мой много работает, ему некогда. Но меня поддерживает и я понемногу занимаюсь по методике Шичко. Развесили объявления «Кто хочет бросить курить? Приходите, будем заниматься по системе Шичко.»

Вот пришла одна девушка. Она хочет бросить курить. Сходила на три занятия. Но из деревни ей ездить далеко. Она перестала. Однажды я встретил её и спрашиваю: «Как, продолжаешь курить?» «Нет», – говорит: «Вначале курила. А потом не хочу курить и не хочу. Сейчас бросила совсем и больше даже никакого желания нет». Всего три раза позанимались и ей этого хватило.

Но желающих заниматься мало. Никто не хочет бросать курить, не хочет бросать пить. Мы купили диски на 3500 рублей. Распространяем на них лекции профессора Жданова.

Писатель Юрий Кашин

Я был в ижевском клубе анонимных алкоголиков. Мне там очень понравилось. Молодые приятные люди представляются друг другу: «алкоголик Андрей, алкоголичка Светлана...».



У каждого в судьбе была своя пьяная драма. Они пришли со своей бедой в общество анонимных алкоголиков и снова вернулись в нормальную жизнь. Анонимные алкоголики собираются в подвале. Методика, подача материала у них

друг другу: «алкоголик Андрей, алкоголичка Светлана...».

Что такое трезвость?

Николай Январский

Такой вопрос мы задали нескольким читателям нашей газеты. И вот какие интересные ответы получили.

Татьяна Коперская: Я из пьющей семьи. Это горе несла на себе с детства, поэтому никогда не употребляла алкоголь. Родной отец мой умер рано, не увидел внука, которого очень хотел увидеть. И сын мой не увидел деда. Пусть внуки видят трезвых родителей и дедушек и бабушек, а старшие пусть гордятся непьющими детьми.

Алик Салахутдинов: Трезвость – это естественное нормальное наилучшее состояние человека. Когда я пил, то не жил, а мучился. И лишь сейчас раскрылся, когда уже 16 лет не пью после окончания занятий по методу Шичко. Когда пьешь, становишься эгоистом, думаешь лишь о себе. Я сейчас с большой любовью на пьющих, курящих людей, особенно жаль девушек, будущих матерей. Разве 16 лет назад мог что-то понять? Был замкнутым. Родители пили. Мама за печкой наливала мне: пей, сынок, но чтобы жена не видела. Зато моя дочка, которая и подтолкнула меня к трезвости, за свои 24 года не знает вина, этой отравы, к которой приобщили большинство молодых. Многие мои родственники тоже приобщились к трезвости. А ведь раньше я похоронил 16 своих родственников, погибших по вине алкоголя. Я уничтожил все фото, на которых были бутылки и стаканы, чтобы дети и внуки этого не видели. Мне стыдно, когда мой друг Василь говорит мне: а я помню, как ты в трусах бегал в магазин за водкой. Кто-то говорит: надо пить культурно.

Мой учитель знаменитый хирург Углов Ф.Г. говорил: «Культуропитейшики – самые опасные люди, они приобщают к алкоголю детей!»

Марина Воронцова: Трезвость – будущее России. Будет процветать трезвая Россия или умирать Россия пьяная – зависит от нас и от

того, буду ли я где-то пить или же буду утверждать трезвость. Трезвость – это здоровая семья, счастье, радость детей.

Любовь Баженова: Моя мама умерла от алкоголя. По материнской линии все умирают от пьянки. Отец тоже пил, парализовало, проблемы с глазами. Замучили болезни. Пьют муж и сын. Сама – ни грамма. Верю, что с помощью Божией семья наша спасется.

Екатерина Мадьярова: Трезвость – это наша перспектива, наше счастье. Внучка моя пишет в тетради: «Бабушка ходит в клуб «Родник», мы с ней будем пить только сок и чай с тортиком.» Зять предлагал пиво – сейчас не предлагает. Раньше во время встреч курил – сейчас не курит. Много зависит от личного примера...

Римма Ветюшкина: У меня запил муж. Решили обратиться к Вам. Есть примеры. Его брат Александр ходил к Вам на занятия – не пьёт уже больше 4 лет. Сама я не пью и не собираюсь начинать. Трезвость – это спасение семьи.

Юлия Козлова: Пьянство – смерть, а трезвость – жизнь. Пьют в семье все, кроме меня и бабушки.

Ольга Лютикова: Трезвая семья – это счастье. Отец умер от алкоголя, не дожив до 50 лет. Муж пил, издевался, насильно заставлял пить, и я чуть не спилась сама. Старший сын не пьёт совсем, а вот за младшего сына тревожно. Значит, надо самой не употреблять алкоголя ни грамма.

Валентина: Муж пил, останапливался, а потом снова стал пить сильно. А когда стал пить с сыновьями, все пошло прахом. Сына убили. Муж до 50 лет не дожил. Всю водку не выпить. Я с горя тоже пробовала пить. Если настроение плохое, то от водки оно еще хуже,

если хорошее, то зачем пить – и так хорошо. Отнесла я свои бокалы, вилки и ножи тем, кому они нужны.

Ирина Миловидова: У нас пил отец и от этого у меня остался комплекс неполноценности на всю жизнь. Трезвость – это уверенность в будущем. Еще уверенность придает Вера. Ведь Вера Православная учит только хорошему. Пусть почаще выступают в школах наши священники. Как хорошо научиться прощать людей, быть терпеливыми! Я верю, постепенно в семью меня поймут и поддержат.

Вадим Султанмахметов: Трезвость – это сильная страна. Истинный патриот – трезвый.

Наталья Бельмесова: Трезвость – прежде всего здоровая счастливая семья. Муж был «культуропитейщиком» Я на него морально давила, заставляла чувствовать себя виноватым. Мой сын съездил со мной на слет трезвенников, взял диски и литературу, отдал отцу. Сейчас наш папа не пьёт. А я поняла, что не надо подавлять мужчин, это неправильно. Очень важно утверждать трезвость не насильем и грубостью, а своим примером и любовью. Если кто-то просит: «Дай похмелиться!», – я даю им брошюру Ивана Клименко: «Горькая правда о горьком пиве».

Иван (10 лет): Конечно, пить не буду.

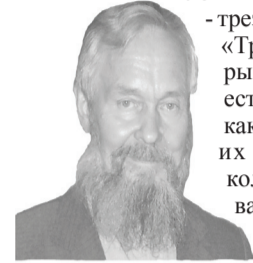
Андрей Вахрушев: Трезвость – это перспектива. Раньше по пьянке лишь мечтал стать директором, а сейчас все реально.

Людмила Тройникова: У меня 20 лет назад муж закончил курсы по системе Шичко и много лет не пил. Потом запил. Я долго искала объявление о методе Шичко. Наконец, нашла. Но мой муж уже умер. Сама не употребляю алкоголь с 2002 года. Трезвость – это основа жизни.

выверена десятилетиями отечественного и зарубежного опыта. Они по очереди читают тексты. Потом рассказывают о себе, снова читают. Всё по часам, по минутам. Занятия идут полтора часа. Затем пьют чай, решают организационные вопросы и расходятся. Дома пишут дневники. Программа анонимных алкоголиков состоит их двенадцати шагов к трезвости. Двенадцатый шаг – помогать тем, кто пропадает от алкоголя. Движение анонимных алкоголиков существует в нашей стране и даёт хороший эффект в отвращении людей.

Николай Январский

Как вы убедились, у нас и вокруг нас есть самые разные клубы трезвости. У нас в Ижевске работа идёт по разным направлениям. Есть клуб «Родник



- трезвая семья», есть клуб «Трезвая артель» который ведёт Игорь Килин, есть трезвые моржи или, как Алик Салахутдинов их называет, бывшие колдари (аналог слова бухарики), которые купаются в проруби, есть семейные клубы,

как у Екатерины Дороевой в Селтах. Есть у нас клуб трезвости - Дом трудолюбия в Кельчино Воткинского района, где люди живут какое-то время, избавляясь от пьянства, курения, укрепляясь физически, нравственно и духовно. Клубы являются форпостами трезвости они объединяют людей, организуют работу по возрождению трезвости в стране. Кое-кто из руководителей трезвенным движением говорит, что только сверху можно ввести трезвость.

Но еще в 90-е годы прошлого века Ф. Г. Углов с горечью сказал: «Нам не на кого больше надеяться!» Создание все новых и новых клубов трезвости - залог наших грядущих побед. Уже создаются клубы «всегда трезвых водителей», «всегда трезвых грузчиков», «всегда трезвых строителей». Слово трезвость становится престижным.

Кое-кто из известных трезвенников говорит, что нам нужна только трезвость «без любых добавок», без моральных, духовных аспектов. Но ведь могут быть и трезвые фашисты и маньяки...

Нравственное и духовное наполнение очень важный аспект трезвости. Гнев и гордыня, сребролюбие и блуд, тщеславие и чревоугодие несовместимы с образом духовного трезвенника.

Игорь Килин: Трезвость – это естественное творческое состояние человека, семьи, общества. Как раскрываются, радуются и молодые и люди постарше на трезвых вечерках!

Священник о. Виктор: Пьяницы царства небесного не увидят. Я принял обет трезвости.

Александр Фокин: Трезвость – это возможность плодотворно работать. На земле нам жить времени выделено не так уж много, и надо многое успеть сделать хорошего. Я работаю генеральным директором и сейчас могу работать много и полноценно, не так как 20 лет назад, когда потреблял алкоголь. Жаль потерянного времени. Мне бывает стыдно за некоторые случаи из прошлого. Надо спешить делать добро. Немного получается. В прошлом году я вошел в десятку лучших предпринимателей Удмуртии по номинации «Меценат». С Нового года я повышаю зарплату тем, кто не курит. Пусть люди будут здоровыми!

Рубрика «Что такое трезвость» будет продолжена. Просим ваши мысли о трезвом образе жизни направлять в газету. Редакция.

Новости

Премьер-министр России Владимир Путин утвердил 01 октября антитабачную концепцию, согласно которой к 2015 году численность курящих должна снизиться с нынешних 40% населения до 25%. Будут полностью запрещены реклама, стимулирование продаж и спонсорство табачных изделий. Акцизы на табак будут расти со скоростью 30-40% в год и достигнут европейского уровня.

ПИВОМ ПО ЮНОСТИ

(Продолжение. Начало №1-5)

Юрий Кашин

Пивной алкоголизм практически ничем не отличается от водочного и винного. Но пиво размывает границы алкогольной опасности и поэтому оно представляет собой значительную опасность для молодежи. Пиво создает терпимость к алкоголю, терпимость к потреблению алкоголя детьми. Сейчас это называют поганым словом «толерантность».

Подлость пива в том, что оно снижает алкогольный барьер до не-приметности, прививает терпимость к алкоголю и обреченность жить с алкоголем. На замечание матери девушка скажет: «Мама, ну мы же только пиво...». Что такого, выпили детиски пива? Не водки же? Сто грамм водки для девушки – плохо. Столько же алкоголя в пиве – ничего страшного. Но у пьяной девушки эта «штучка – чужая». И растет вероятность неудачной семейной

жизни, вероятность повреждения здоровья аборт или инфекцией. Вот и ходят девушки-куряшки-пьюшки-венеряшки. А если девица с четырнадцати лет пьет пиво, курит, матерится и таскается по чужим постелям, что хорошего она родит и что воспитает?

Алкогольное возбуждение мальчишки может завести его в ситуации с весьма неприятными последствиями, ломающими судьбу. Сто граммов водки подростку вполне достаточно для появления проблем. Столько алкоголя содержится в двух бутылках пива. А разве без алкоголя молодые будут сидеть сложа руки и смотреть в окно, подобно тетушкам, рано овдовевшим из-за привычки выпивать своих мужей? Юные создания всегда найдут себе занятия и найдут возможности сделать свою жизнь интересной без всякого допинга.

Особенно, если они были зачаты не во время действия алкогольных ингредиентов на изначальные клетки и выросли в трезвости. Нужно убрать с детей жестокое давление алкогольно-никотиновой среды, и шансы на счастливую судьбу у них стремительно возрастут.

Процессы в организме очень быстрые. Когда будущая или кормящая мать, под воздействием наркотической зависимости от пива, «балуется» себя этим напитком, алкоголь уже через несколько секунд попадает в мозг потомка. Причем его концентрация в мозгу значительно выше, чем в других тканях младенца. А потом родители ломают голову: «Почему у ребенка проблемы в школе? Наверное, с педагогами не повезло». Действительно, с самыми главными педагогами ребенку не повезло.

(Продолжение следует)

Интернет и Трезвый Ижевск

(Начало на 1й полосе)

Алексей Паранин

веден пикет «Здоровая нация». В заявке на проведение акции, группа «Трезвый Ижевск» была указана, как общественная инициативная группа. Велась беседа с прохожими. Детям предлагалось рисовать рисунки на тему здоровой нации, здорового города. За свои старания дети награждались вкусными подарками.

После этой акции группа «Трезвый Ижевск» была замечена администрацией Ижевска. Мы были приглашены на праздничное городское шествие 4 сентября, посвященное 250-летию города. Во время шествия ребята были замечены другими молодежными движениями города. И пусть участники группы были не столь яркими и размазанными, как другие представители молодежных течений (стиляги, хиппи и пр.), но именно к ним чаще всего подходили с просьбой

сфотографироваться (в том числе и те же самые стиляги, хиппи и пр.). Всех привлекала надпись «Трезвый Ижевск» на футболках.

Группа «Трезвый Ижевск» периодически проводит различные акции. Участники предлагают все новые идеи, новые планы и активно претворяют их в жизнь. Была проведена акция «Шарик», в ходе которой горожанам предлагалось обменять бутылку пива или пачку сигарет на воздушный шарик. С прохожими обсуждалось их отношение к алкоголю, причины, по которым они пьют, обсуждались «польза» и вред от употребления алкоголя. Не многие из прохожих были готовы расстаться с бутылкой в обмен на шарик. Многие были согласны с аргументами участников группы. Но такая акция привлекает внимание к трезвости. У участников акции появляется опыт

ведения дискуссий и реализации практических дел. Общение с разными людьми помогает понять причины современного состояния дел. Мы обсуждаем эти причины, находим новые аргументы в защиту трезвости и вырабатываем новые методы работы.

Сейчас планируется ряд новых акций. В ближайшее время ребята планируют вступить в контакт со школьниками, студентами, родителями маленьких детей, влюбленными парами и т.д. Своим позитивом группа «Трезвый Ижевск» показывает: «Быть трезвым и счастливым – это просто!!!»

Клуб «Родник-трезвая семья» приглашает школьников, студентов, молодых рабочих и всех желающих избавиться от курения и пивоалкогольной зависимости. Занятия по методу Шичко бесплатно. Начало с середины ноября. тел.(3412) 21-20-55, 8.922-691-87-25. samtrezv@ya.ru Есть проблемы? Приходите – поможем!

Чай из самовара всегда лучше

Матвей Вахрушев

Пивоваренная компания «Балтика» пыталась найти поддержку у общественных организаций города Тулы с целью оправдания своей рекламной акции под названием «День пива и кваса»: «Мол, посоветуйте, как быть... Мы всё сделаем как вы скажете!». Общественная организация «Трезвая Тула» настаивала на полном запрете подобных пивных «праздников» в полном соответствии с рекомендациями Президента России и законодательством, запрещающим употребление алкоголя в общественных местах. Тульская Епархия, обеспокоенная алкоголизацией населения, настояла на переносе пивной пьянки, которой придают вид общегородского торжества и семейного отдыха с первого дня строгого Успенского поста за его пределы. Руководители пивного загула отмечали, что фестиваль проводится для прививки тулякам «культуры» потребления алкогольного напитка: «Во всем мире известно, что единственный способ борьбы с алкоголизацией населения – переход с тяжелых на легкие напитки. По рекомендации ВОЗ россиянам необходимо сместить акценты с северного на южный тип потребления алкоголя, перейти, ради сохранения здоровья, на напитки с небольшим содержанием алкоголя.

Наш Юбилейный Фестиваль

«Балтика» - 20 лет с Россией, 10 лет в Туле» как раз и отвечает такой задаче.

В таких высказываниях всегда присутствует ложь и эта ложь обычно плавают на поверхности. Во-первых, во всем мире известен не единственный способ борьбы с алкоголизацией населения. Например, ограничение доступности алкоголя снижает алкоголизацию населения. Введение сухого закона снижает алкоголизацию населения. Во-вторых, попытки «сместить акценты» с водки и виски на пиво вовлекают в алкоголизацию подростков и женщин в больших количествах. А на взрослое пьющее население такое «смещение» влияния не оказывает.

Еще ложь. Всемирная организация здравоохранения не выдавала ни России, ни другим странам рекомендации перейти «ради сохранения здоровья, на напитки с небольшим содержанием алкоголя». ВОЗ никогда и никому не давала рекомендации потреблять алкоголь и табак. Это клевета и бессовестное вранье на уважаемую организацию. Давно известна такая тенденция среди производителей и продавцов алкоголя: для убедительности приплетать к своей беспардонной лжи Всемирную организацию здравоохранения.

Представляет интерес реакция

на пивное мероприятие на тульских городских сайтах и порталах.

• Самые опасные алкогольные напитки - легкие. Их можно пить много. Они дают мощное привыкание. Пиво - единственный алкогольный напиток (в отличие от водки и вина), который не отторгается инстинктивно даже грудными. Пиво - прокладывает путь тяжелому алкоголю, траве, наркотикам.

• **Мираж**

Цель этого, с позволения сказать, праздника - посадить на пиво детей! Ну а до более крепких напитков они сами потом доберутся. Ежу ясно, что Ф... - подлец и лжец!

• **јаја**

Тула конечно не Мюнхен... Но вот мне интересно что скажут борцуны насчет Октоберфеста?. Практически тоже самое, только масштабы огромные и длится в течении двух недель... Нет в стране культуры питья. Балтика по крайней мере пытается что-то сделать в этом плане...

• **Вася - с ответом**

на Октоберфесте, в Мюнхене спиваются немцы и мне - пофиг, я живу среди туляков, детей которых подсаживают на пиво... гуманнее просто вырезать печень и отсылать в Мясново, на пивзавод...

• **Дмитрий**

Читаю комменты и реально радуюсь - есть еще в нашем городе

Церковь об алкоголе

«Восстань же русский человек! Перестань безумствовать! Довольно! Довольно пить горькую, полную яда чашу – и Вам и России!»

Святой праведный
Иоанн Кронштадский

Программа трезвости

на 2011 год для Удмуртской Республики, города Ижевска, районов и сел Удмуртии

Удмуртия не входит в тройку российских лидеров по потреблению алкоголя на душу населения, но не сильно отстает от них. В наших семьях более чем хватает «пьяных» проблем, включая детский и пивной алкоголизм.

Для снижения потребления алкоголя необходимы непрерывная, каждодневная работа Администрации всех организаций и органов власти. Основные, главные усилия нужно направлять на ограждение молодых людей от потребления пива и других алкогольных напитков, на создание в нашей Республике трезвой среды обитания.

Для этого необходимо:

- Ежегодно принимать республиканскую (городскую, поселковую) Программу по снижению потребления алкоголя и табака;
- Утвердить положение о торговле крепким алкоголем с 11.00 до 19.00, слабым алкоголем с 10.00 до 21.00;
- Разрешить торговлю алкоголем в торговых залах площадью не менее 50 кв.метров, кроме баров и кафе. Полностью прекратить торговлю алкоголем и алкогольными коктейлями в ларьках, киосках и подземных переходах.
- Увеличить штрафы за продажу алкоголя и табака несовершеннолетним для юридических лиц до 300 тысяч рублей, для частных предпринимателей и граждан до 50 тысяч рублей.
- Ввести в планы школ и учебных заведений занятия по профилактике потребления алкоголя и табака;
- Выделить средства на оплату занятий детей из бедных и неблагополучных семей в спортивных секциях, кружках и школах творчества.
- Организовать занятия по избавлению подростков и молодежи от табачной, пивной и алкогольно-наркотической зависимостей.
- Создать сеть подростковых клубов с подготовкой лидеров трезвого здорового образа жизни из молодежной среды.
- Провести 11 сентября 2011 года День Трезвости.

**Трезвые дети – счастье родителей,
трезвые родители – счастье детей!**

Подписка на газету «Родник трезвости». Стоимость годовой подписки 50 рублей. Получать газету в м-не «Медтехника в Ижевске». Адрес: ул. Воровского, 171 (трол.2,4,14; трамв.2,4,5,10). Подписка там же или samtrezv@ya.ru Оптом – скидка. При доставке на дом добавляются почтовые расходы. Приобрести «Родник трезвости» в отд. «Почта России», киосках «Союзпечать», м-не «Медтехника в Ижевске».

здравомыслящие люди, которые понимают вред пива.

• Да...с таким же успехом... можно устраивать фестивали всех... алкогольных напитков...У нас народ...любит праздновать...Боюсь... только скоро...праздновать будет некому.....Деградируем.....!!!!

В Казани аналогичное мероприятие провели один раз. Когда через год решили повторить, жители Казани завалили мэрию и Президента Республики Татарстан письмами. С тех пор в Казани пивные фестивали не проводят.

Пивные фестивали являются ничем иным, как рекламными акциями по продвижению пива. Направлены они, прежде всего, на вовлечение молодежи в пивопитие.



Главный редактор Ю. И. Кашин
И. о. главного редактора Р. Ю. Кашин
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 10000
Цена свободная
Дата выпуска 05.10.2010 г.

Газета отпечатана в Сарапульской городской типографии по адресу 427900, г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152
Подписано в печать 04.10.2010 г.
По графику 14.00
Номер подписан 14.00

Газета зарегистрирована в Управлении ФС по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по УР.
ПИ № ТУ 18-0146 от 14 мая 2010г.
Дизайн и верстка М. А. Татаркин