



# РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

Выпуск  
№ 7  
ноябрь  
2010 год

По благословению митрофорного протоиерея Алексия Сухих

## Колонка редактора

Табак – вещество наркотическое. «Явный перебор», – воскликнет большинство курильщиков, – «это же не героин, не марихуана, от которых молодые люди гибнут быстро и в больших количествах!» Но как во всех случаях оправдания наркотических веществ и словесного смягчения их вреда, заблуждение имеет место быть. От болезни, вызванной табаком, в нашей стране погибает ежегодно порядка трехсот тысяч человек, а от наркотиков в два-три раза меньше. От алкоголя же гибнет за год в два с лишним раза больше народа, чем от табака. От табачных пристрастий погибают люди в возрасте 40-50-60 лет, а от наркотиков, в основном, молодые. Этот факт не означает, что людей постарше не сильно жалко. Правда, от наркоманов больше дико-стей и преступлений.

В табаке содержится шесть наркотических веществ и привыкание к табаку происходит очень быстро. Многие школьники, вляпавшись в табакокурение пытаются бросить курить. Но не могут. Как всякий наркотик, табак начинает требовать от своей жертвы увеличения доз и сокращения интервалов воздержания.

Большинство табачных жертв начинают оправдывать курение. Мифов на эту тему ничуть не меньше, чем на алкогольную. Среди них успокоение, активизация мышления, общение, избавление от веса, подавление тревожности, нормализация давления, вред от сигарет преувеличен, захочу – брошу курить... При желании легко разобраться, что все эти мифы лживы. Но знания не часто помогают избавиться от наркотических пристрастий. Потому что наркотик сильнее разума и человеческой воли. Потому что желание курить сорняком прорастает в подсознании.

Две трети курящих делают попытки бросить курить. Самостоятельно, силой воли, удается избавиться от табачного рабства всего лишь 3% курильщиков. Очень интересно устроен ум у обвиняющих курильщиков и пьяниц в распущенности и нежелании проявить свою силу воли. Наверное, шибко умные.

Америка справляется с табаком. Там сейчас курят 20% взрослого населения. В нашей стране курит 60% мужчин и треть женщин. Особенность России в том, что телевидение, кино и реклама насадили на сигареты девочек и мальчиков, словно бусы на нитку. В ПТУ курят две трети мальчиков и половина девочек. Глупые и мелкие закуривают чаще, но жалко и их.

Россия стала чем-то вроде природного заповедника для табачных компаний, вытесненных из США и стран Европы. В интересах табачных компаний, чтобы молодые люди закурили, а люди взрослые курить не бросили. В табак добавляют мед, сухофрукты и ароматизаторы, чтобы у детей при первых затяжках не возникал удушающий эффект, чтобы ребенок втянулся в курение. Табакоделы не жалеют денег на всякие маркетинговые ходы. Приплачивают артистам, курящим на экране. Дети, как наиболее эмоциональная и наименее рассудительная часть населения, попадают под обаяние киношных образов, попадают под влияние различных лидеров и рекламы. Но только тронь эту навозную кучу, как раздается визг и гвалт о неприкосновенности творчества. А как быть, если это «творчество» через табак и алкоголь уничтожает люд

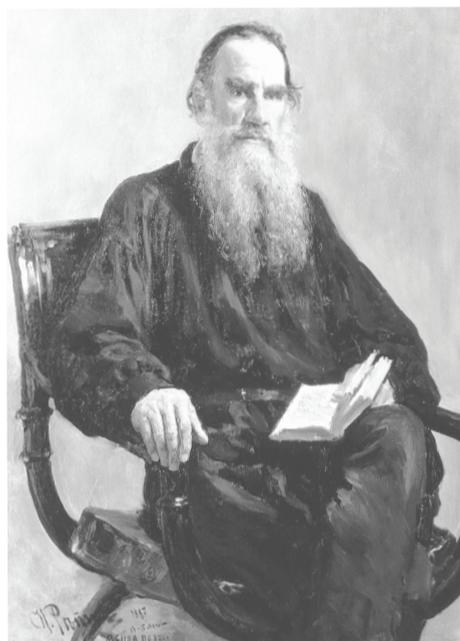
*Юрий Кашин*

Юрий Кашин

## Наследие гения

Георгий Вятский

толстовское «непротивление злу насилием», сплотил народ и достиг успеха. Сейчас Индия хорошими темпами выходит на современный



пути развития. Вымирание ей не грозит.

Идеи ленинизма, троцкизма, сталинизма залили нашу страну кровью, подорвали генетический фонд нации. Неправильные идеи потерпели крах. Идея не противления злу насилием не потеряла своего значения

и в настоящее время. Возможно, она еще пригодится нашему народу, особенно если люди в массе своей сумеют отрезветь, сумеют вырваться из уничтожающего их плена одурманивающих алкогольных жидкостей. Сейчас самая опасная теория для нашей страны – это теория «культурного питания». Алкоголь уничтожает ежегодно более полумиллиона наших соотечественников. И, как минимум, вдвое большому количеству не позволяет родиться. Тоже каждый год.

Нам нужно почитать своих предков, помнить свою историю и прислушиваться к голосу великих из своей среды. Наш народ стал великим в истории человечества, прошел от Атлантики до Тихого океана, от Северного Ледовитого до южных гор благодаря общности, трезвению, взаимовыручке, трудолюбию, стойкости, смекалке, целомудрию и другим нравственным качествам, привитым нам Верой Православной. Мы эти качества очень сильно пропили.

Преклонение перед западными ценностями, уход от созидательного труда, погоня за деньгами и удовольствиями, эгоизм и пофигизм, залитые пивом, вином, водкой и заваленные табачными окурками лишают наш народ исторической перспективы. А духовные и материальные ценности, нажитые предыдущими поколениями, будут служить повышению комфортности жизни других народов или предадутся забвению.

«Пора опомниться!» – так говорил нам наш великий Лев Николаевич Толстой.

## Если куришь ты табак...

Матвей Вахрушев

Россия присоединяется к рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по борьбе против табака. Из 198 стран мира к этой конвенции не присоединились пока мелкие африканские да островные государства. США еще при Горбачеве очень ловко перевели все свои табачные фабрики в Россию да в Китай. Тогда в СССР по чьей-то воле одновременно закрылись на ремонт все табачные фабрики. Недовольство населения погасили тем, что зарубежный табачный капитал освоил нашу страну. Сразу убили трех зайцев. Свою молодежь они защитили от табака, мощной рекламой и маркетинговыми ходами увеличили курящих среди наших девочек и мальчиков, за счет нашего здоровья и на наши деньги сохранили доходы своим табачным компаниям.

В соответствии с рамочной конвенцией ВОЗ в сентябре этого года Правительство России утвердило «Концепцию осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы».

Целью Концепции является защита населения от табака и табачного дыма. В состав табачного дыма входит свыше 4000 вредных веществ и соединений. Это никотин, аммиак, сероводород, угарный газ, канцерогенные вещества, эфирные масла, смолы, дёготь, радиоактивный полоний. От 6 до 14 веществ относят к наркотикам. Именно поэтому люди необычайно быстро втягиваются в курение и несмотря на большие усилия не часто возвращаются в нормальное состояние. Свыше 60 веществ Американское онкологическое общество относит к канцерогенам, вызывающим рак.

За пять лет потребление табака должно снизиться на 10-15%, вдвое снизится пассивное курение, увеличатся акцизы на табак, должно прекратиться курение в закрытых помещениях. Повысится осведомленность о вредных последствиях курения. Противотабачной пропагандой попытаются охватить более 90 % населения. Имидж табака, как

современного атрибута жизни, должен быть разрушен.

Наиболее эффективной мерой является сокращение доступности табака. В первую очередь за счет увеличения цен. Специалисты ВОЗ считают, что пачка сигарет в России должна стоить 200-300 рублей. Известно, что увеличение цены на табак снижает количество начинающих курить и увеличивает число бросающих. Большое внимание уделяется защите несовершеннолетних от табака и распространению методов избавления от наркотической табачной зависимости.

Люди знают, что табак вреден. Наркотические свойства табака заставляют людей находить оправдательные аргументы этому противоестественному занятию, смягчать вред табака, считать, что их этот вред не коснется, успокаивать себя возможностью в любой момент отказаться от курения или расписываться в собственном бессилии перед табачным рабством. Даже беременные всячески оправдывают свое курение. Хотя при кесаревом сечении у курящих женщин пахнет из матки, как из грязной пепельницы. И в таком дерьме начинает жизнь их собственный ребенок.

Табак оказывает вредное воздействие практически на все органы и системы чело-

века. Тяжкий вред наносится сердцу и сосудам человека. Курящие в десятки раз чаще болеют инфарктом, язвой желудка, теряют конечности, подобно знаменитому вратарю Льву Яшину. Курение при детях повышает вероятность их никотиновой зависимости, со всеми вытекающими последствиями. Курящие с детства начинают повсюду плевать, часто кашляют. Рак легких является большой редкостью у некурящих и наказанием божьим для пропагандистов курения табака. Курение часто становится причиной рака желудка, почек, прямой кишки, пищевода, гортани, нижней губы и других органов. Табачный дым вызывает мутации генов и оказывает влияние на здоровье будущих поколений. У женщин с курением связано множество осложнений от низкого веса младенца и преждевременных родов до выкидышей и внутриутробной смерти. А также снижение плодovitости. Большой вред здоровью ребенка наносит курение кормящей матери.

С каждой выкуренной сигаретой человек тупеет. Влияя на мозг и нервную систему, табак ухудшает память, делает мышление мутным и менее управляемым, снижает работоспособность и выносливость.

Продолжение на стр. 2



# Новости

Премьер-министр России Владимир Путин утвердил 1 октября антитабачную концепцию, согласно которой к 2015 году численность курящих должна снизиться с нынешних 40% населения до 25%. Похоже, в числе курящих останутся самые глупые и самые испорченные наши соотечественники. Планируется полностью запретить рекламу, стимулирование продаж и спонсорство табачных изделий. Акцизы на табак будут расти со скоростью 30-40% в год и достигнут европейского уровня. Особое внимание уделяется несовершеннолетним и ограничениям на курение в общественных местах.

Госдума приняла в первом чтении законопроект, предложенный фракцией «Справедливая Россия», который приравняет пиво к алкоголю. В настоящее время пиво в нашей стране не считается алкогольной жидкостью. Технический регламент определяет пиво, как пенный газированный напиток. Дети и пьют его как газировку. По мнению Председателя Госдумы Б.В.Грызлова, масштабы детского алкоголизма заставляют говорить о нем, как о настоящем бедствии.

В Якутии предпринимаются решительные шаги по защите населения от алкоголя. Президент Республики Саха (Якутия) подписал Указ о разрешении с 1 ноября 2010 года торговли алкоголем на территории республики с 14.00 до 20.00 по местному времени. Шести часов вполне достаточно, чтобы население могло приобрести алкоголь. Русский царь полностью запрещал продажу алкоголя на Севере. Из-за особенностей организма представители северных народов после одной-двух выпивок рискуют стать неуправляемыми пьяницами.

## Если куришь ты табак...

Матвей Вахрушев

Продолжение, начало на стр. 1

Наркосила табака такова, что люди с отрезанной ногой курить не бросают. На фоне подобных неприятностей на дурной запах, хриплый голос, дряблую кожу и одышку внимания можно не обращать.

Противодействие протабачных сил велико. На сайте <http://vvolchek.livejournal.com/9444.html> размещено видео об алкогольном и табачном лоббизме в Госдуме.

На экранах сплошь и рядом курят положительные герои. Иногда за питье алкоголя и табака артистам приплачивают. Многие популярные люди пытаются смягчить вред от алкоголя и табака, твердят о бесполезности мер по оздоровлению. Или как артист Боярский бравируют («курил, курю и буду курить»). Злая судьба артистов Абдулова и Галкина никого не учит.

Приверженцы табака злорадствуют: «дыру в бюджете надо заткнуть, так решили с пороками бороться». Но мы видим, здоровье нашей большой нации, с поврежденным алкоголем и табаком генофондом, на самом деле беспокоит наше Правительство.

**Юноши и девушки, школьники, студенты, молодые рабочие!**  
Избавление от курения табака по методу Шичко. Анонимно и бесплатно. Занятия проводит руководитель клуба «Родник – трезвая семья» профессор Январский Николай Владимирович. Тел. для записи: 21-20-55, 8.922-691-87-25, [alpa\\_88@mail.ru](mailto:alpa_88@mail.ru). Стартовое занятие 20 ноября в субботу в 13-00 по адресу: ул. Горького, 166 (с обратной стороны дома). Освободись от табака и других заблуждений. Это будет здорово!

## РОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

### ВЕРА И ТРЕЗВЕНИЕ - РОДИНЫ СПАСЕНИЕ

с участием Председателя Союза борьбы за народную трезвость В.Г. ЖДАНОВА и других лидеров движения состоится в Удмуртии в городе Глазов

8-9 ЯНВАРЯ 2011 ГОДА

Предварительные заявки на участие в конференции направляйте на E-mail: [anikola12a@yandex.ru](mailto:anikola12a@yandex.ru), [samtrevz@ya.ru](mailto:samtrevz@ya.ru), по тел.: (3412)770761, (3412)21-20-55, 8-922-691-87-25

# «ГОРОД БЕЗ НАРКОТИКОВ»

Юрий Кашин

В Нижнем Тагиле был вынесен приговор 3,5 года колонии строгого режима 23-летнему руководителю местного фонда «Город без наркотиков» Егору Бычкову. Его обвинили в похищении людей и их истязании. Егор в 18 лет стал руководителем фонда бросил вызов наркомафии и продажным силовикам. Фонд «Город без наркотиков» эффективно работал под присмотром православных священников. Совместно с честными милиционерами Фонд провел 200 операций против наркоторговцев. За три года смертность от передозировки в городе снизилась в два раза. Наркоманы уезжали из города из-за трудности достать наркотики. После объявления приговора Егору Бычкову в Нижнем Тагиле прошла «праздничная распродажа» наркотиков. Цена снизилась в два раза.

Егор перешел дорогу наркомафии и прикормленным силовикам. Заявлений на него ни от наркоманов, ни от их родственников не было. Следствие оказывало давление на свидетелей. Священнику, отцу Геннадию Ведерникову, угрожали найти у него наркотики, если он не даст показаний против Егора. Для обвинения наркомана привезли с Федерального розыска.

Почти половина наркоманов отказались от своих показаний. Один наркоман сбежал из зала суда. Но дубина правосудия была в умелых руках. Егор Бычков говорит: «Нас и громилы, и ломали, и вязали. И вот это желание посадить нас, оно не исчезало никогда».

Дело Егора вызвало большой общественный резонанс. В поддержку выступили известные жители Нижнего Тагила, журналисты, музыканты, общественные деятели, священники. Егора называют героем, а происходящее с ним – расправой. Егор Бычков вступил в борьбу, которой страшатся почти все. Даже когда наркомафия уничтожает сына или дочь, брата, сестру, друга – люди не смеют вступить в борьбу, в которой можно потерять свободу, здоровье и жизнь. Борьба с наркомафией – это настоящая война. И Фонд нередко баланси-

ровал на грани. Дело против Егора Бычкова было направлено не на защиту потерпевших наркоманов, не на изоляцию социально опасного гражданина. Дело было направлено на прекращение деятельности нижнетагильского Фонда «Город без наркотиков», на запугивание социально активных людей.

Но у них получилось наоборот. Митинги в защиту Егора Бычкова прошли в Нижнем Тагиле, Екатеринбурге, Москве, Каменске-



Уральском, Набережных Челнах. Поднялась мощная волна протестов в Интернете. В честь Егора поют песни и слагают стихи. В Интернете идет волна в его защиту. О деле Егора Бычкова стало известно Президенту России Дмитрию Медведеву. Со всей страны в его адрес поступали обращения граждан. От нашей газеты в адрес Президента направлено письмо с просьбой об амнистии Егору Бычкову. Это была бы лучшая из амнистий в нашей стране.

И народ почти отстоял Егора Бычка. Об-

## А то состоится, что сделаем мы!

(Из выступления делегата от Удмуртии Н.В. Январского на съезде Союза борьбы за народную трезвость)



Председатель Союза борьбы за народную трезвость В.Г.Жданов

Перед поездкой на съезд Союза борьбы за народную трезвость соратники клуба «Родник – трезвая семья» передали свои приветствия и пожелания Владимиру Георгиевичу Жданову и трезвенникам страны. Соратница Римма Поссаженникова, до прихода в нашу Школу здоровья болевшая ревматизмом, попросила передать: «Если спросят о здоровье, отвечайте без всяких прикрас: мы не зависим от здоровья, а здоровье зависит от нас!» Председатель Удмуртского Союза трудящихся Сергей Лебедев призвал объединить усилия всех трезвенных сил. Сделать процесс отрезвления общества необратимым.

Соратники обратили внимание на необходимость активизировать пропаганду добровольного отрезвления по Шичко, как высокоэффективного метода. Сопредседатель Ижевского клуба трезвости Виктор Бабинцев предлагает журналистам больше и чаще рассказывать о трезвых семьях и клубах, о трудовых династиях. По его мнению, на телевидении осталась одна порядочная передача – сельский час.

Александр Попов, председатель клуба трезвости из Вавожа и Алена Грищенко из молодежного движения «Трезвый Ижевск» просили пригласить В.Г.Жданова в Ижевск. Соратники просили передать: «Русь была сильной, православной, мудрой. Александр Невский, Александр Суворов, Федор Ушаков не знали поражений, били превосходящие силы врага. Почему? Потому что были с Богом! Не в силе Бог, а в правде! Если мы в

Православной стране избегаем Православия – мы не единомышленники, а неорганизованный сброд, который надеется на чудо отрезвления от чиновников». Нина Гранцева, просила передать молодым поколениям трезвенников: «Уважайте ветеранов трезвости, цените их опыт и знания, учитесь у них. Да хранит Господь патриота России Владимира Жданова».

Нам надо выработать стратегию и тактику борьбы за трезвость. Пять лет назад на конференции «Трезвая Россия» в Москве мы спорили об этом. Тогда москвичи предложили такую стратегию: «...трезвый дом, трезвый двор, трезвый транспорт и т.д.» А кто будет претворять эту стратегию в жизнь? В Москве был один клуб трезвости Виталия Кречетова в Химках. Сейчас не осталось ни одного. Геннадий Андреевич Шичко обращал большое внимание на необходимость создания, развития и расширения клубов трезвости. Бывший алкоголик 2-й стадии, как он сам себя называл, Соколов Юрий Александрович из Петербурга со своими учениками создали и объединили более 400 клубов трезвости. Где они сейчас? Такие клубы есть в Татарстане, Удмуртии, Башкортостане, Челябинской, Кировской, Тюменской, некоторых других областях. А в Москве и Петербурге? Они есть в этих столицах при храмах. Значит, надо перенимать опыт этих православных клубов трезвости.

Православие занимает важнейшее место в нашем движении. Отец Тихон Шевкунов пригласил Жданова на проект «Общее дело». Директор Душе-попечительского центра в Москве доктор медицинских наук иеромонах Анатолий Берестов повсюду говорит теплые слова и о методе Шичко. Екатеринбургский владыка Викентий создает в каждом приходе общества трезвости. Академик Углов говорил: «До революции заседания Государственной Думы начиналось с молитвы. И меньше были происки врагов». И съезды надо начинать с молитвы. Нужно работать совместно с духовниками из храмов. А если батюшки кое-где выпивают, надо поступать так, как делают трезвенники в Клину, в Удмуртии, в Тюмени. Они идут в храмы, оказывают там помощь батюшкам, читают акафисты и молитвы за пьющих. И когда священники видят, что у них в храмах увеличивается число трезвых мужчин, они меняются сами. И даже принимают обеты трезвости. А за священниками

ластной суд Екатеринбург заменил строгий режим на условное наказание. Его соратнику Александру Васякину четыре года строгого режима заменены на 2,5 года колонии поселения. Виталию Пагину приговор смягчили до полутора лет условно.

Случай с Егором Бычковым высветил много проблем в создании так называемого «гражданского общества». Формальное соблюдение законов силовики могут легко превратить в расправу. Если священнику грозят «пришить» наркотики, то что говорить про остальных. Здоровье и свобода активных людей – вещи зыбкие. Мы живем «не допускаемы к делам» в своей стране. Бороться с наркотиками? Ты не врач, и милиция, не смей! Содержать проблемных детей в Православном приюте? Монахиня не педагог. У них нет опыта и умения обращаться с детьми. Шум на всю вселенную. Но мы нередко видим, как педагогически грамотные (с дипломами) творят дикости, насилие, разврат... Выходит, пусть наркоман лучше умирает или продолжает мучить своих близких, но такие, как Егор Бычков, не имеют права влиять на ситуацию. Масса проблемных детей идет на улицу, голодает, пополняет ряды преступников и проституток, алкоголиков и наркоманов, но кроме Государства пусть к ним лучше никто не прикасается. Кто-то разбуянился, схватился за нож, не смейте брать в руки палку. Вдруг челюсть сломаете или покалечите. Вот вы уже и уголовник. А если у вас сердце, отзывчивое на чужие беды, идите заботиться о беспризорных собаках. Потому что трудно представить устройство совести у прокурора, требовавшего Егору Бычкову 12 лет строгого режима.

Но пока есть люди с таким устройством совести, как Егор Бычков, мы не пропадем. Егор Бычков – славный русский воин. Как говорил Суворов: «Русский солдат боится Бога и потому не боится ничего!» Первое, что собирается сделать Егор, выйдя на свободу, поехать в храм и помолиться.

идут сотни людей.

Я не понимаю людей, которые как заклинание повторяют: «Только власти в состоянии отрезать народ». Значит, нам надо работать только с властью? Значит нам надо их отрезать и переубедить. Сможем мы это сделать? Прекрасные лекции у Жданова, Маюрова, Кривоногова. Но способны они это сделать? Нет! Тогда что нам остается? Работать над концепцией борьбы с алкоголизмом до 2020 года? Сегодня в России пьют 18 литров чистого спирта на душу населения в год. Через 10 лет будут пить 9 литров. Этот тот уровень, с которого мы начинали борьбу 25-30 лет назад, когда от табака и алкоголя погибало более миллиона человек. Это наша цель? Нет! При разработке стратегии и тактики трезвенного движения нам нельзя отказываться от своих целей.

Нам необходимо устанавливать и углублять контакты с властью. Чиновники начинают действовать в основном в тех случаях: когда им прикажут, когда это выгодно и когда они бояться. Не продавать алкоголь – вряд ли сверху прикажут. Некоторые получают выгоду из рук участников алкогольного рынка и даже наркомафии. А вот чтобы чиновники боялись, чувствовали силу, надо, чтобы у нас была эта сила. Чтобы было много клубов трезвости. Этому можно поучиться у наших белорусских соратников. Я был в Минске. Там на рядовую встречу в клуб приходили до сотни человек. Когда выборы, чиновники бегают за трезвенниками: «Проголосуйте за нас. Как вам помочь?»

И мы должны работать так, чтобы клубы трезвости покрыли всю страну. У нас в Удмуртии есть опыт создания семейных клубов, городских и сельских клубов знаменитых трезвенников. Мы привезли программу: «Дети украшают и спасают мир», способную выработать у детей иммунитет против развращающего влияния СМИ и разложившихся слоев общества. Для того, чтобы дети не только не начинали пить и курить, но и помогали своим родителям отказаться от вредных привычек.

Хочется закончить выступление словами Гусляра:

Я верю: рассеются полчища тьмы.

И знаю при этом, что чуда не будет!

А то состоится, что сделаем мы!»

# ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДИ ОДУРМАНИВАЮТСЯ?

Л.Н. Толстой  
(Отрывки из статьи)

IV

... но то, что человек находится под самым легким действием хмеля или табаку, никак не может иметь никаких важных последствий", говорят обыкновенно. Людям кажется, что маленький дурман, маленькое затмение сознания не может производить важного влияния. Но думать так — все равно, что думать то, что часам может быть вредно то, чтоб ударить их о камень, но что если положить соринку в середину их хода, то это не может повредить им.

Ведь главная работа, двигающая всю жизнь людской, происходит не в движении рук, ног, спин человеческих, а в сознании. ... чтобы прежде совершилось известное изменение в его сознании. И это-то изменение определяет все последующие действия человека. Изменения же эти всегда бывают крошечные, почти незаметные.

Брюллов поправил ученику этюд. Ученик, взглянув на изменившийся этюд, сказал: "Вот чуть-чуть тронули этюд, а совсем стал другой". Брюллов ответил: "Искусство только там и начинается, где начинается чуть-чуть".

Изречение это поразительно верно и не по отношению к одному искусству, но и ко всей жизни.

.... Но от чуть-чуть изменений, которые совершаются в области сознания, могут произойти самые невообразимые по своей значительности последствия, для которых нет пределов. ...

V

Пьют и курят не так, не от скуки, не для веселья, не потому, что приятно, а для того, чтобы заглушить в себе совесть. И если это так, то как ужасны, должны быть последствия!

... Пускай всякий вспомнит себя за тот период, во время которого он пьет и курит, и пускай проверит то же самое на других, и всякий увидит одну постоянную черту, отличающую людей, предающихся одурманиению, от людей, свободных от него: чем больше одурманивается человек, тем более он нравственно неподвижен.

... (Но отчего же люди непьющие и некурящие находятся часто на умственном и нравственном уровне несравненно низшем против людей пьющих и курящих? И почему люди пьющие и курящие часто проявляют самые высокие и умственные и душевные качества? Ответ на это, во-первых, тот,

что мы не знаем той степени высоты, до которой достигли бы люди пьющие и курящие, если бы они не пили и не курили.

Из того же, что люди духовно сильные, подвергаясь принижаящему действию

одурманивающих веществ, все-таки про-извели великие вещи, мы можем заклю-чить

только то, что они произвели бы еще больше, если бы они не одурманивались.

... Во-вторых же, надо не забывать того, что чем ниже умственно и

нравственно человек, тем менее он чувствует разлад между сознанием и жизнью и потому тем меньше он испытывает потребность одурманиения и что потому так часто и бывает то, что самые чуткие натуры те, которые болезненно чувствуют разлад жизни и совести, предаются наркотикам и погибают от них).

... Никогда, мне кажется, люди не жили в таком очевидном противоречии между требованиями совести и поступками.

Человечество нашего времени точно зацепилось за что-то. Точно есть какая-то внешняя причина, мешающая стать ему в то положение, которое ему свойственно по его сознанию. И причина эта — если не одна, то главная — это: то физическое состояние одурения, в которое вином и табаком приводит себя огромное большинство людей нашего мира. Освобождение от этого страшного зла будет эпохой в жизни человечества, и эпоха эта настает, кажется.

... Освобождение же людей от употребления одуряющих веществ откроет им глаза на требования их сознания, и они станут приводить свою жизнь в согласие с совестью. И кажется, что это уже начинается.

И, как всегда, начинается с высших классов, тогда, когда уже заражены все низшие.

## Народные традиции для детей и взрослых

Светлана Крылова, Павел Долин

С детства жизнь каждого из нас связана с игрой, песней, сказкой, пословицами и поговорками, ведь именно через них мы начинаем познавать, что такое добро и зло, радость и печаль. Наши дети до сих пор любят старинный способ считалок, и фольклорные традиции для многих взрослых и детей воспринимаются как культура своих предков.

Старые добрые традиции! А сколько мы о них знаем? Известный праздник Покрова Пресвятой Богородицы ныне редко кем отмечается. Люди уже позабыли, как выглядят православные праздники.

День Покрова отмечается в России наряду с главными христианскими праздниками. В клубе трезвости «Помоги себе сам» в честь этого праздника поставили кукольный спектакль «Сказ о Покрове», рассказывающий о истории праздника и его обычаях.

Причем куклы изготовлены были самими исполнителями, группой «Ремесло» и фольклорной группой клуба здоровья. По вечерам они приходили в родные стены клуба и творили. Целью спектакля было донести в театральной, полудетской и творческой форме информацию о древних традициях, в частности, происхождение и историю праздника «Покров». Подготовленная заранее фонограмма, содержащая в себе хорошо озвученные роли и великолепное музыкальное сопровождение, позволила зрителям погрузиться в сказочную атмосферу праздника.

«...Богородица, Дева — Мать божья, Ты пришла ко мне — ужели то возможно! Принесла ты мне свое Благословение, изменив реки судьбы моей течение»

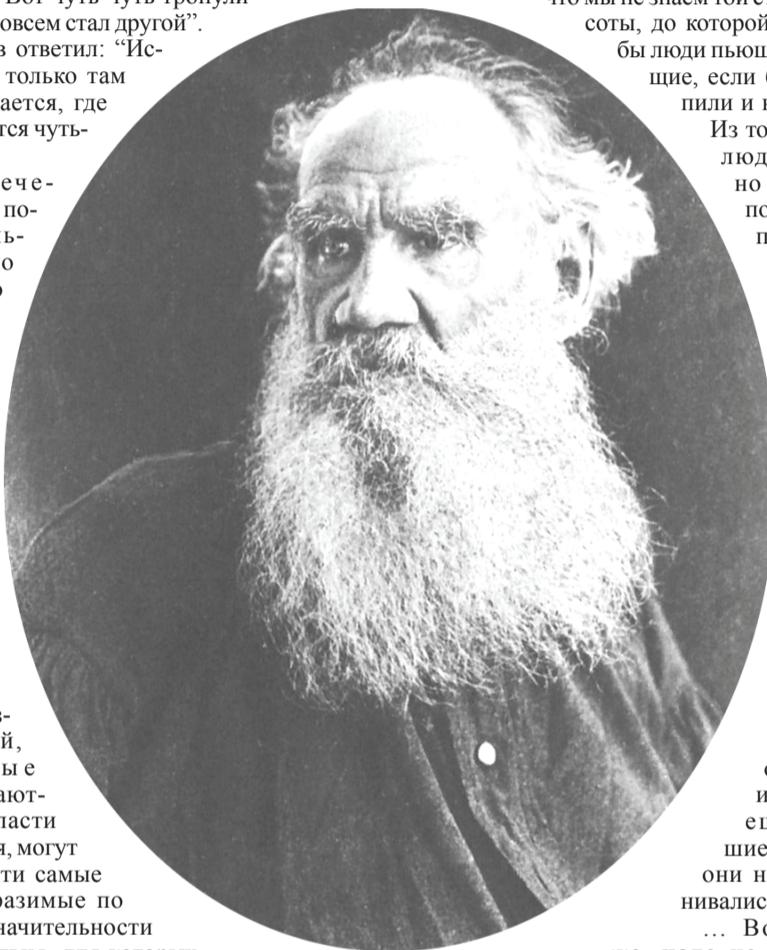
Пришедшие на Покров в клуб получили великолепное эстетическое удовольствие от кукольного спектакля. После спектакля были шуточные конкурсы с аналогичными призами. Затем прошла церемония чествования соратников клуба, заслуживших всеобщее уважение за активное участие в делах клуба.

В продолжение праздника ансамбль клуба организовал небольшой концерт. Затем состоялось торжественное чаепитие с домашними тортами и пирогами.

Постановщики и исполнители спектакля были приятно удивлены, когда получили приглашение показать этот спектакль в школе №22 и Вогулкинской школе.

Ребятам понравилась сказочная игра серьёзных и в тоже время весёлых героев спектакля. Они слушали песни о Богородице, играли в старинные игры, отгадывали загадки и познакомились с приметами «первого зимья». Продолжением этого праздника был мастер-класс по изготовлению куклы-оберега.

Творчество, проявленное учениками вогулкинской школы и горящие глаза детей говорили, что такой рассказ о празднике Покрова Пресвятой Богородицы был для них полезным и увлекательным.



## Житейские истории

### Я выбрал трезвую жизнь

Виктор Бабинцев

Четверть века я пил постоянно и много. Последние лет пятнадцать ежедневно выпивал примерно 0,7 литра водки. Не засыпал, пока не выпью стакан водки. Пил на работе, в командировках, в рюмочных по дороге с работы домой. Выпивал по любому поводу и просто так. Была своя постоянная команда друзей-алкоголиков. Спал весь потный — то в жар кидает, то в холод. Утром встанешь с тяжелой головой, думаешь: «Все, с сегодняшнего дня больше пить не буду». Проходишь мимо рюмочной и не замечаешь, как ноги сами несут опохмелиться. А дальше все пошло как вчера и позавчера. Только одна мысль — где бы выпить.

За последние семь лет прошел все методы избавления от пьянства: кодирование два раза, лечение заговорами у бабки в Уве два раза, лечение у экстрасенса, по рекламе выписывал в Москве лекарства, какую-то соль ... Ничего не помогло. Хватало сил не пить только на период выхода из запоя. Дважды, для выхода из запоя, вызывал «Скорую помощь». За деньги прокапывали глюкозу, только и всего.

**Спасибо жене Людмиле** — не бросила меня и продолжала настойчиво искать методы избавления. Она нашла в газете объявление клуба «Здоровье. Родник-трезвая семья», где избавляют от всех вредных привычек по методу Шичко. На мой взгляд, метод Шичко — самый эффективный метод избавления от алкоголя. Это не лечение, а такое изменение сознания, когда правда о вреде алкогольных напитков, как ядовитых наркотических веществ, заполняет и сознание, и подсознание.

Любитель спиртного сам приходит к естественному состоянию человека, самому прекрасному состоянию — трезвости.

Чтобы прийти в клуб нужно прежде всего захотеть жить нормальной трезвой жизнью. Тем, кто такой шаг сделает, можно засчитывать его за подвиг. Когда я пришел и заявил, что хочу пить, но немного, ради аппетита. То есть, как у нас рекламируют, «пить культурно». Николай Владимирович Январский, руководитель клуба «Здоровье. Родник — трезвая семья» мило улыбнулся мне и сказал, что так не бывает. Естественное состояние человека трезвое. Человек рождается трезвым и в таком состоянии он находился бы всю жизнь, если бы не было под рукой спиртосодержащих жидкостей.

Для многих и очень многих вопрос стоит так: «Или пить, или не пить?». Кто хочет избавиться от пьяных проблем, должен сказать себе — «НЕ ПИТЬ!». У меня был внутренний настрой избавиться от алкоголя любыми путями. Я устал пить. Было стыдно повсюду: на работе, дома, от детей, родных, близких ... У меня родился внук, для которого я должен быть хорошим дедушкой, подавать ему пример правильной жизни. А в пьяном виде происходили всякие неприличные случаи.

С первых минут знакомства с клубом «Здоровье. Родник — трезвая семья» я дал себе установку: «Буду выполнять все наставления и рекомендации ради избавления от этой заразы». После первого же занятия пришел домой и облился в ванной холодной водой. Внимательно слушал лекции. Стараясь избавиться от

алкогольной зависимости, я писал дневники до глубокой ночи. Питейная запрограммированность, желание пить спиртные напитки, это такое нарушение сознания, которое заставляет человека употреблять спиртное. Выпивающий человек вынужден выполнять эту программу. Для этого он находит разные поводы и оправдания в защиту потребления спиртного.

Лекции, дополнительная литература, сочинения на тему «Что хорошего дал алкоголь моим родным, друзьям, знакомым» помогают осознать, что алкоголь ничего хорошего не дает. От алкоголя только горе, болезни, страдания близких. Вспомните, сколько знакомых в молодом возрасте ушло из жизни по вине алкоголя. Сколько разрушено семей. Сколько детей страдает.

За три с половиной года трезвости у меня ни разу не возникла потребность выпить. Мы много раз бывали на юбилеях, встречах, праздниках. И без спиртного везде было хорошо. У меня восстановились здоровье и работоспособность. Я живу с хорошим бодрым настроением. Построил новый дом. В семье мир и спокойствие.

Я выбрал жизнь без спиртного. И призываю всех, кто хочет стать трезвым, кто хочет видеть своих детей трезвыми и счастливыми, а страну процветающей, избавившейся от сплошной пьянки, приходите к нам в клуб «Здоровье. Родник — трезвая семья». Наши принципы: «Избавился сам — помоги другому», «Если не я, то кто же?», «Спешите делать добро».

## ПИВОМ ПО ЮНОСТИ

(Продолжение. Начало №1-6)

Юрий Кашин

Мужчины же от пива тупеют, их клонит в сон и пропадает желание работать. Пиво пакостно для любого организма, и для мужского и для женского. Присутствие в пиве гормональных субстанций способствует феминизации мужчин, любящих побаловаться пивком и мускулинизации женщин. У девушек контуры начинают грубеть по мужскому принципу. У мужчин жирок, откладывается в определенных областях, формируя женоподобный облик. А пивной живот у мужчин называют могильным холмом над погибшим воином. Вам это надо?

Пивная пузень не является наибольшей проблемой от пива. Пивной алкоголь, как и всякий другой, разрушает печень, поражает сердце и почки. И не за счёт избытка жидкости, создающей перегрузки, как иногда объясняют, а в основном за счёт алкогольных механизмов нанесения вреда организму. Сердце становится большим и дряблым. Это и есть пивное сердце. Больше трех-пяти минут энергичной нагрузки такое сердце не выдерживает.

Пивная печень водянисто раздувается. Приходящий затем цирроз превращает её в жемальку, неспособную очищать кровь от вредных веществ и продуктов жизнедеятельности.

Как и любой алкоголь, пиво в первую очередь поражает мозг и ослабляет ум. Пиво поражает нежные детородные органы и способствует увеличению процента хлипких здоровьем и неприспособленных к

учебе детей.

Само собой сексуальность у таких любителей пива к среднему возрасту проходит и остается, в основном, на словах, навеянных воспоминаниями о прошлом. На этом фоне о всяких желудочно-кишечных расстройствах и прочих мелочах, происходящих от увлечения пивом, даже говорить не стоит. Особенно для людей, страдающих язвенной болезнью, гастритами и слабым кишечником. Разве что стоит упомянуть о риске энцефалопатии Вернике. Вам про нее, разумеется, ничего не известно. И мне тоже. Но если эту «Вернику» не лечить, то возникает смутно понятный психоз Корсаковского. Правда, это проблемы серьезного алкоголизма. Молодые люди с бутылочкой пива находятся всего лишь в первой четверти неприглядного пути. Они неизбежно продвигаются по этой алкогольной дорожке. Пиво и шампанское начинают ломать их потенциально счастливые судьбы.

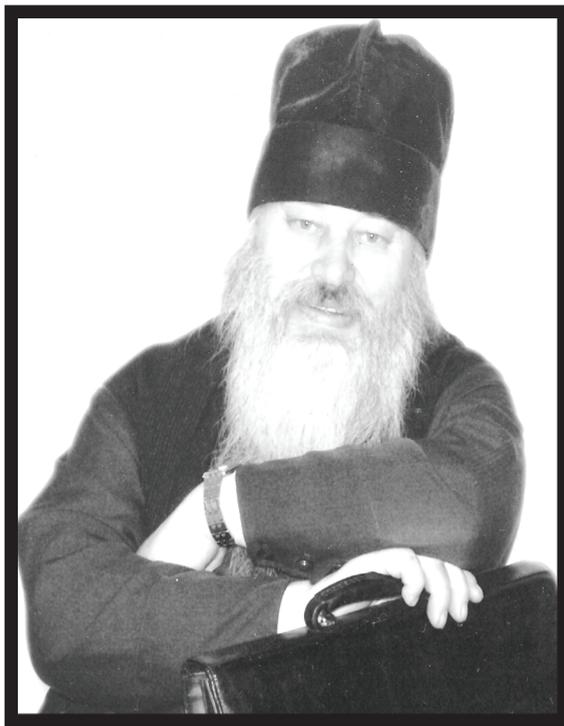
Не нужно наивно верить, когда внушают, что в пиве много витаминов, минералов, антибиотиков и всяких других до невозможности полезных веществ, и что любители пива меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, и что камни в почках только и ждут момента послужить доказательством целебности пива. Вспомните первую аксиому академика Углова: «Всякая пропаганда полезности алкоголя основана на заблуждениях или на откровенной лжи». Не мешает за-

помнить и другую аксиому этого академика: «Любой полезный эффект от алкоголя может достигаться другими средствами с большей эффективностью и с меньшим вредом для человека». Всякие ссылки на исследования знаменитых зарубежных институтов о пользах пива, о его выдающихся лечебных свойствах не стоит принимать на веру. В большинстве случаев эти исследования хорошо проплачены пивом-алкогольной индустрией. Всякие ухищрения пивоваров по ослаблению вредных последствий пивного питья: добавки, таблетки, витаминизация, изменения в технологиях чреват разнообразными побочными последствиями и суммарного вреда от алкогольного напитка не уменьшают.

Еще стоит сказать о канцерогенности пива. Нитрозамины, образующиеся в процессе приготовления солода, считаются одними из сильнейших канцерогенов. Из-за этого некоторые производители пива даже меняют традиционную технологию приготовления солода. Но черного кобеля не отмоешь добела. Новые процессы похожи на введение и совершенствование фильтров для курильщиков. Вероятность рака легких при этом снижается. Но любители самых шикарных в мире сигарет все равно корчатся от боли в онкологических клиниках и в весьма немалых количествах.

(Продолжение следует)

## Митрофорный протоиерей Алексий Сухих



и память у них короткая. Был в его архиве донос и на него самого.

До комка в горле берут за душу простые слова и фотографии из сборника солдатских писем, что принесли ему прихожане. Свыше 10 книг оставил нам отец Алексий. Он регулярно выступал на местном телевидении и на фоне трагедий, насилия, разврата, пошлости и меркантильности, переполняющих экран, его выступления были, как свеча в темноте. По его благословению выходит

и наша газета «Родник трезвости». Горожанам он помогал заступничеством, делом, советом, деньгами на неотложные нужды и даже хлебом. Ожадовавших же стыдил, увещевал: «Что ты делаешь? Бога не боишься? Совесть-то у тебя есть? Одумайся! Все с собой не заберешь. У гроба карманов нет». В городской Думе Вятских Полян отец Алексий добросовестно трудился на благо города и горожан. Обращался к высшим властям, когда заводчане голодали, восставал, когда «управленцы» завода с растопыренными пальцами хотели продать великолепный Дворец культуры по цене однокомнатной квартиры. Он умел и мог говорить правду. Когда один областной политик возмутился отказом священника призвать прихожан голосовать за его партию, в администрации города ему ответили: «Ты попа не тронь! Поп у нас хороший».

Труды Алексия Сухих отмечены орденами равноапостольного князя Владимира, святого преподобного Нестора Летописца, «За доблестный труд» и почетным знаком «За заслуги перед городом». А горожане в разговоре между собой называли его Батюшка. В непрерывных трудах и молитвах видел город его жизнь. В его планах было много задумок, дел и книг. Отец Алексий хотел посадить яблони и найти активных людей, которые взяли бы на себя труд насаждать в Вятских Полянах трезвый здоровый образ жизни. Чтобы не пропадали мужья и дети от алкоголя, чтобы, одурманив мозг, не мучили люди своих близких.

Проститься с ним пришли тысячи горожан. Он оставил им пример правильной трудовой жизни и создающей любви к человеку, городу и своей стране. «И душа его среди благих водворится».

### Подписка на газету «Родник трезвости»

**Трезвость нужна не пьяным, трезвость нужна нам всем!**  
На «Родник трезвости» можно подписаться в клубе «Родник - трезвая семья» по субботам в с 13-00 до 15-30 по ул. Горького, 166 (за м-ном Подарки), в м-не «Медтехника в Ижевске» ул. Воровского, 71 и на сайте [www.alnepey.ru](http://www.alnepey.ru).  
Цена годовой подписки 60 руб.  
Периодичность – 1 раз в месяц. Получать газету в местах подписки.  
Купить в отд. «Почта России» и киосках «Информпечать».  
Тел. 58-75-51; 8-912-751-60-67; 21-20-55; 8-922-691-87-25  
**Кто не поддерживает финансово трезвость, тот поддерживает алкогольную мафию!**

## Церковь об алкоголе

### Двенадцать советов Святого праведного Иоанна Кронштадтского желающим бросить пить

1. Пробудись от сна, невежества и дурмана! Посмотри на себя, что с тобою стало! Как мучаешь ты себя и своих близких, сколько зла привносишь в мир!

2. Скажи твердо и решительно, без тени сомнения: «Отрекаюсь от тебя, пойло сатаны! Сочетаюсь с Тобой, Господи Иисусе Христе. Спаси меня, изнемогаю. Одолеваю коварный и хитрый враг меня. Придай крепости, твердости и постоянства в моем чистосердечном решении освободиться от пьянства. Да будет воля Твоя!» (Или то, что подсказывает сердце, своими словами.)

(Продолжение следует)

## Выход из наркотического рабства

Анонимные Наркоманы (АН) - международная общественная организация выздоравливающих наркоманов. Начавшееся в 1953 году движение АН сейчас является одним из старейших и крупнейших среди сообществ подобного типа в мире. Оно проводит в 100 странах еженедельно почти 80 000 собраний.

Популярная брошюра «Белая Книга», описывает Анонимных Наркоманов, как «некоммерческое сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой...», сообщество выздоравливающих наркоманов, встречающихся регулярно, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми. Членом АН может стать любой зависимый, неважно какие он использует наркотики. Для вступления в сообщество нет никаких ограничений. Анонимные Наркоманы не являются религиозной организацией.

Программа выздоровления АН – это последовательность личных поступков, известная как «Двенадцать Шагов». Анонимные Наркоманы полагают, что один из ключей к успеху – это помощь одного наркомана другому она не имеет аналогов. «Шаги» включают признание име-

ющейся проблемы, обращение за помощью, правдивую самооценку, доверительный рассказ о себе, возмещение причиненного окружающим ущерба и помощь желающим выздороветь наркоманам.

Члены Сообщества делятся своим личным опытом с другими, ищущими помощи, как люди, пережившие похожую ситуацию и нашедшие решение проблемы. Собрания могут быть «открытыми», где может присутствовать любой человек, или «закрытыми», куда допускаются лишь те, кто сам имеет проблему с наркотиками.

Анонимные Наркоманы рекомендуют своим членам соблюдать полное воздержание от всех наркотиков, включая алкоголь. Единственное требование для членства в АН - «желание прекратить использовать наркотики». Опыт членов АН, которые полностью прекратили употребление наркотиков, свидетельствует, что непрерывное воздержание обеспечивает наилучшую основу для восстановления и личностного роста.

Активисты групп АН организуют местные комитеты, которые распространяют литературу Аноним-

ных Наркоманов, организуют телефонную информационную службу, презентации для ознакомления с деятельностью АН, создают стенды для ознакомления пациентов наркологических клиник и заключенных, составляют расписание работы.

В своей деятельности Анонимные Наркоманы придерживаются абсолютной нейтральности по гражданским, социальным, медицинским, юридическим или религиозным вопросам. Они не высказывают никакого отношения к связанным с наркоманией вторичным проблемам типа преступности, проституции, СПИДа, легализации наркотиков или наказания за них. Движение АН даже не выступает против использования наркотиков. Но если наркоман желает прекратить их прием, Анонимные Наркоманы всегда готовы ему помочь.

Адрес: г. Ижевск, ул. 40-й километр, 29, помещение организации «Матери против наркотиков», комн. 2 <http://www.rko-na.ru>  
Телефон горячей линии: 8.922-517-16-22, (3412) 77-16-22.

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения автора  
Тираж 7000  
Цена свободная  
Дата выпуска 16.11.2010 г.

Газета отпечатана в Сарапульской городской типографии по адресу 427900, г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152  
Подписано в печать 15.11.2010 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.

Главный редактор Ю. И. Кашин  
Дизайн и верстка М. А. Татаркин  
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: [samtrevz@ya.ru](mailto:samtrevz@ya.ru)  
Сайт [www.alnepey.ru](http://www.alnepey.ru)