



# РОДНИК ТРЕЗВОСТИ

Выпуск  
№ 8  
декабрь  
2010 год

Информационно-аналитическая газета

## Колонка редактора

Беседа в поезде порой оставляет в памяти глубокие следы, долго волнует и заставляет задуматься. Мой попутчик, успешный человек с научной степенью, по делам своей фирмы недавно побывал в Америке. В городке Нью-Арк решили угостить своих американских друзей русскими пельменями.

Нью-Арк, штат Огайо, типичный американский город на сто тысяч жителей, застроенный частными одно-двух этажными домами. В городе есть большой старинный университет из 27 корпусов, основанный еще в XIX веке. Университет оснащен современным оборудованием. Профессора, даже по американским меркам, получают очень высокую зарплату и даже по выходу на пенсию.

По приезду в Нью-Арк наши искали водку к пельменям. Оказалось, на весь этот город имеется только один магазин, торгующий крепким алкоголем. Жители этого города показывали россиянам совершенно разные направления на этот магазин. Кончилось тем, что наши этот магазин не нашли. Пришлось пельмени запивать вином. Неудивительно, что из 400 выпускников школ, только трое оказались курящими.

В городе Хантингтон, штат Западная Вирджиния, с численностью тысяч сорок пять жителей Браун Раймонд, друг семьи, в которой гостили россияне, не мог вспомнить, сколько времени он не пьет. Примерно 15-20 лет назад он просто перестал пить. Когда в молодости был рокером, ходил на тусовки, то курил и выпивал. В зрелом возрасте Браун не увидел в выпивках никакого смысла и перестал. А жена его на встрече с россиянами пригубила немножко.

Другу этой же семьи, приват-профессору Джону Персфингеру 92 года.. Он еще работает. Дома ухаживает за огородом. У него очень аккуратные грядки. Иногда выпивает вина, которое присылает ему дочь из Австралии.

Побывали россияне в городе Энн-Арбор, штат Мичиган. В семье, где они жили, трое детей и 85-летние дед Карл и бабушка Сюзи. Трое детей в Америке считается немного. Сын почти каждый день отвозит дедушку Карла на автомобиле на 5-6 миль выше по течению реки. Обратно к дому дед Карл возвращается на каноэ. Бабушка Сюзи играет на рояле и занимается общественной деятельностью. Она каждый день ездит на своем автомобиле на тусовки со своими подружками. Прежде чем выйти из дома всегда подкрашивает ногти и наводит прическу.

Дед Карл выпил с русскими бокал сухого вина. Наутро над ним посмеивались: все лицо у него было в красных пятнах. Чтобы выгнать отраву из организма, дедушка отправился бегать.

Похоже, наши соотечественники не о том думают, поглядывая на Америку. Когда у нас из 400 выпускников средней школы будут курить только три дурачка, а взрослые успешные люди с трудом будут вспоминать, сколько лет назад они последний раз держали в руках рюмку с алкоголем, жить мы будем не хуже, а даже богаче и дольше, чем в США.

Вместо лживых разглагольствований о культуре винопития и о низкой культуре россияне нужно старательно перенимать опыт трезвой, без табачной и здоровой жизни.

## Общественные слушания в Ижевске

Матвей Вахрушев

В Ижевске 16 ноября в доме Дружбы народов под руководством Председателя Госсовета Александра Соловьева прошли общественные слушания по алкогольным проблемам и продвижению идеи трезвого здорового образа жизни. В своем вступительном слове он отметил, что потребление алкоголя угрожает не только благополучию отдельных людей и их семей, но уже становится, если не стало, угрозой национальной безопасности государства. Нельзя дальше мириться с тем, как алкоголь убивает людей, калечит судьбы и разрушает общество. Сегодня уже все уровни власти понимают, что борьба с алкоголизацией населения должна носить комплексный и длительный характер.

В общественных слушаниях, организованном региональным отделением «Единой России», приняли участие руководители города, министерств, врачи, учителя, общественные деятели и депутаты.



Председатель Госсовета Удмуртской Республики А.В. Соловьев

К хорошим предложениям на общественных слушаниях следует отнести наведение порядка с продажей алкоголя вблизи образовательных и детских учреждений (сейчас местами можно продавать спиртное в 60 и даже в 20 метрах от школьного крыльца), реализацию ответственности за распитие алкоголя на улице и в общественных местах, показ на местном телевидении роликов социальной рекламы.

В предложении увеличить возраст доступности алкоголя с 18 лет до 21 года сквозит желание «пусть они не пьют, а мы продолжим без проблем». Наверное, это не совсем правильно. Пока пьют взрослые, будут пить их дети. И многие из подрастающих будут пить помногу.

В целом на слушания прошли в духе развития идеи здорового трезвого образа жизни и почти все выступления гармонично перекликались с публикациями нашей газеты.

(Доклад заместителя председателя Госсовета УР С. П. Кривилевой на стр. 3)

**Газета «Родник трезвости» душевно поздравляет всех с наступающим Новым Годом! Желаем трезвости в семье, трезвых детей, успехов в делах и благополучия в жизни.**



## Северная столица Удмуртии готовится к встрече трезвенников

Николай Январский

Глазов – это удивительный город. Его часто называют северной столицей Удмуртии.

В июне над городом плывут белые чарующие влюбленных ночи и вспоминаются такие строки А.С. Пушкина: «И не пуская тьму ночную на голубые небеса одна заря сменить другую спешит, дав ночи полчаса». Продавщицы в магазинах, как на подбор, симпатичные и вежливые, покупателям говорят «Здравствуйте!», а цены в столовых не такие большие, как в Ижевске.

Но что касается трезвости, то тут жители города в первых рядах не наблюдаются. Слишком укоренилось среди жителей понятие, якобы алкоголем «вымывается радиация». И даже научно обоснованные аргументы, что алкоголь еще сильнее усугубляет вред от радионуклидов, не действуют. Миф о том, что алкоголь помогает излечиться от радиации, на руку пьющим мужьям, чтобы не так сильно ругались их жены.

Недавний приезд в г.Глазов в начале декабря этого года приятно удивил меня. На круглом столе в средней школе №15, где мне довелось принимать участие, представители органов милиции сообщили, что за 2010 год число правонарушений среди школьников и молодежи города уменьшилось почти на 40 процентов. Конечно, можно сказать о положительной профилактической работе органов милиции и комитета по незаконному обороту наркотиков. Но они и раньше работали. Но вот что интересно. Среди многих жителей города я слышал слова признательности новому благочинному г. Глазова и священникам храма Преображения Господня, которые проводят большую работу среди школьников и молодежи города.

Неподалеку от входа в храм издалека видна яркая надпись: «Территория трезвости». В Глазове 11 сентября этого года впервые отметили Всероссийский День трезвости и отец Виктор договорился с городскими вла-

стями о том, чтобы не продавать в этот день на площади и в магазинах рядом с храмом спиртное. После праздника решили эту прекрасную надпись оставить. Отец Виктор сам несколько лет назад принял обет трезвости. На вопросы верующих о том, что первым христианам разрешалось пить разбавленное водой сухое вино, отец Виктор отвечает словами из послания апостола Павла римлянам: «Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, отчего брат твой претрыкается, или соблазняется, или изнемогает...»

Отец Виктор организует крестные ходы не только в Глазовском районе, но и во многих других районах Удмуртии, готовя почву для расширения территорий трезвости. Его вспоминают с благодарностью и верующие и трезвенники г. Ижевска и Селтов, Малой Пурги, Воткинского района, где он оказывал на многих верующих положительное влияние. Такую же прекрасную трезвенническую работу проводит и священник Сергей Минеев из Красногорья. Он также принял обет трезвости, и за ним к трезвости идут православные казаки. Следующая дата принятия обетов трезвости 1 января в день памяти святого мученика Вонифатия и 9 января во время проведения Межрегиональной трезвеннической конференции.

Каждую среду с 19-00 со страждущими от недуга винопития и табакокурения и их родственниками проводят занятия в Преображенском храме г. Глазова члены Александро-Невского православного братства «Трезвение». Руководитель - протоиерей Виктор Сергеев.

И не случайно г.Глазов будет местом проведения Межрегиональной конференции трезвенников России и Удмуртии «Вера и трезвение – Родины спасение». С основным докладом выступит руководитель Российского

и Международного общественного объединения трезвенников «Союз борьбы за народную трезвость» В. Г. Жданов. (г. Москва).

Основное направление конференции – создание, сохранение и расширение территорий трезвости. Стратегической задачей трезвенного движения является возрождение, утверждение и сохранение трезвости на общеоздоровительной, нравственной и духовной основе. А тактические задачи будут определяться конференцией. Одна из главных тактических задач – расширение территорий трезвости.

Принцип расширения на первом этапе я – трезвый становлюсь активным членом клуба трезвости.

Следующий этап – мы вместе с клубом или другими единомышленниками создаем, укрепляем и расширяем трезвую территорию.

В Белоруссия с 2008 года трезвенники борются за то, чтобы территориями трезвости становились кинотеатры и другие учреждения культуры. Такие начинания нужно поддерживать.

Сейчас руководители страны и регионов озабочены положением дел на алкогольном направлении, и нужно использовать все возможности для расширения зон трезвости, в том числе законодательно. Уже появляется немало депутатов всех уровней, защищающие идеи трезвости. Нужно добиваться, чтобы эти депутаты переизбирались на новый срок, а также добиваться того, чтобы вновь избранные депутаты всех уровней отчитывались за свои решения в области оздоровления и отрезвления населения страны.

Словом, жителей Глазова и Удмуртии ждет интересный форум, на который можно будет присутствовать всем неравнодушным к нашему будущему, к будущему наших детей.



## Новости

Президент России Дмитрий Медведев в своем послании федеральному собранию считает необходимым решить проблему продажи алкоголя несовершеннолетним: «У нас один из самых высоких в мире уровней курения в стране. При этом возраст приобщения к табаку и алкоголю постоянно снижается. Так вот те, кто продают алкогольную продукцию несовершеннолетним, должны помнить, что за этим последуют санкции, вплоть до уголовной ответственности. Я надеюсь, эта поддержка также означает, что законопроект, касающийся ответственности за такие продажи, который сегодня находится на рассмотрении в Государственной Думе, будет в самом скором времени принят».

В Москве выпущен диск с подборкой фильмов, созданных в рамках проекта «Общее дело». Все шесть фильмов даны в сокращенном виде - из них грамотно удалены малоинформативные или несоответствующие идеологии трезвости фрагменты. За счет этого фильмы стали особенно удобны к показу в школьной аудитории - все они укладываются в формат академического часа. Диск сделан профессионально, упакован в красочный прочный картонный конверт и хорошо подходит для распространения в любой аудитории.

Эти диски могут быть великолепным подарком к Новому Году всем своим знакомым! Особенно тем, кто пьет и курит «мало».

За семь месяцев этого года жители Удмуртии пропили 62,4 миллиарда рублей и выпили 91,5 миллиона спирт содержащих жидкостей, включая пиво. Это примерно по семь литров в месяц на душу населения в пересчете на чистый спирт. На первом месте по потреблению находится пиво, на втором - водка и что покрепче. По статистике в этом году потребление алкоголя всех видов, за исключением пива, снизилось. Возможно, причиной этого являются жара и несколько опустевшие из-за кризиса карманы населения. Продажи пива выросли на 24%.

В Нижневартовске в рамках национального проекта «Здоровье» прошла акция «Забей» - ради детей!, направленная на профилактику употребления алкоголя среди молодежи и пропаганды здорового трезвого образа жизни.

На центральной площади на деревянных козлах были установлены бревна-бутылки. В эти бутылки участники акции забивали гвозди, символизирующие категорическое «НЕТ» алкоголю. Акция привлекла внимание молодых горожан. Многие приняли участие в социологическом опросе. Во время акции распространялись трезвеннические листовки и газеты.

Во всемирный день отказа от курения Молодежная общественная палата обратилась к Президенту России Дмитрию Медведеву с предложением законодательно ограничить продажу табачных изделий в продуктовых магазинах. Предлагается убрать выкладку сигарет с прикассовых зон, а также полностью запретить визуальную рекламу и промо-акции табачных компаний в супермаркетах: «В большей степени нас волнует ситуация с подрастающим поколением. Молодежь приходит в магазин за продуктами и в обязательном порядке проходит через табачные баррикады на кассах. После этого их встречают приветливые девушки и предлагают купить 3 пачки сигарет по цене одной, а также получить подарок за покупку».

В Москве стартовал социальный проект «За трезвость». В рамках проекта распространяется нагрудная лента из пяти полос: три светло-зеленые и две белые, с надписью «За трезвость». Идет обсуждение этого проекта «ВКонтакте», в трезвенных организациях и на сайте [www.za-trezvost.ru](http://www.za-trezvost.ru)

Лента аналогична георгиевской и, вполне возможно, в некоторые праздники мы увидим ее на груди и на антеннах автомобилей.

Международная Академия трезвости выпустила в свет первую книгу 1 тома I Всемирной энциклопедии наркотизма и трезвости. Автор-составитель - доктор педагогических наук, президент академии трезвости А.Н. Маюров.

# ЗАСТУПНИК ТРЕЗВОСТИ ВОНИФАТИЙ ТАСИЙСКИЙ

Владимир Смолянкин

Сейчас мало кто знает, что первое января для православных день трезвый.

У молодой и богатой римлянки Аглаиды был красивый и сильный раб по имени Вонифатий. Он был управляющим её имения и ее любовником. Вонифатий вел жизнь разгульную и любил вино. Как говорит сказание Четьи-Минеи, он «в нечистоте валялся и пьяница бяше».

Вонифатий, несмотря на свою распутную жизнь, человеком был приветливым, добро-сердечным и отзывчивым. Он не скупился на милостыни нищим и прием странников, помогал советом и делом попавшим в беду. Вонифатий и его хозяйка молились Богу и чувствовали угрызения совести.

В то время язычники подвергали христиан жестоким казням. Зная приверженность христиан своим святым, язычники продавали им мощи святых за большие деньги. Хозяйка Аглаида знала, что если с благоговением хранить мощи святых, то с их заступничеством легче получить спасение. Она снарядила Вонифатия привезти мощи какого-нибудь святого мученика. На прощание Вонифатий пошутил:

— А если я не привезу тебе мощи, а сам пострадаю за Христа, примешь ли ты мое тело с честью?

Аглаида укорила своего любовника за неуместную шутку.

В Малой Азии, оставив сопровождающих его рабов в гостинице, Вонифатий пошел в город. На городской площади он увидел страшные пытки и лютые казни и был потрясен просветленными лицами, с какими христиане принимали мучения и смерть. Он бросился к ним, целовал им ноги и просил, чтобы удостоиться пострадать с ними.

Вонифатия схватили и потребовали, чтобы он принес жертву идолам. Вонифатий отказался. Тогда его подвергли жестоким пыткам, добываясь от него жертвы идолам. И даже влили в горло расплавленное олово. Но

промыслом божьим Вонифатий остался жив и многие из присутствовавших уверовали во Христа. Горожане стали бросать в судью камнями и громить идолов. Когда волнения стихли, пытки Вонифатия были продолжены и под конец его бросили в котел с горячей смолой. Он снова остался жив, а пострадали его мучители. Когда Вонифатия отсекали голову мечом, из ран истекли кровь и молоко. Тогда еще 550 горожан уверовали во Христа.

Когда Вонифатий не пришел ночевать, сопровождавшие его рабы сочли, что их предводитель напился и проводит время с блудницами. Но когда увидели обезглавленное тело, со слезами просили прощения у Вонифатия. Рабы выкупили тело за большие деньги и привезли его в Рим. Аглаида построила на месте погребения Вонифатия храм и положила его мощи, прославившиеся вскоре множеством чудес: способностью исцелять людей, избавлять их от пьянства и исполнять желания искренне помолвившихся. Затем Аглаида раздала все свое состояние нищим и ушла в монастырь. Она усердно молилась и получила дар изгонять из людей бесов. Похоронили её рядом с могилой святого мученика Вонифатия.

Искренне верующие христиане в России не брали в рот спиртное в посты, по средам и пятницам, во многие церковные праздники, такие, как День великомученика Вонифатия, Иконы Неупиваемая Чаша, День усекновения Главы Иоанна Предтечи, который был объявлен Всероссийским Днем Трезвости... Трезвение в такие дни помогало нашим предкам быть самым трезвым народом в Европе.

Сила духа народа хранится в его традициях и когда народ отходит от своих традиций в угоду каким-либо сомнительно-привлекательным целям, то теряет больше, чем приобретает. Особенно, когда становится равнодушным к извращениям и порокам. Возрождение

трезвых дней может уберечь от многих бед и сберечь жизнь соотечественников. Потому что ежедневно Россия теряет по причинам, связанным с алкоголем, около двух тысяч жизней. А в такие праздники, как Новый Год, никто не считает ни деньги, ни жизни.

И у атеистов дней, имеющих право объявить себя трезвыми, немало. Это День защиты детей, Первое сентября, День матери, День отказа от курения, выпускной бал... Да и прививающиеся сейчас всякие дни влюбленных лучше встречать трезвыми. Потому, что веселье с алкоголем, как еда с химическими добавками. Употребляя спиртное в такие дни, в той или иной мере уподобляются празднующие подвыпившему герою, которому «было весело. А чтобы стало еще веселее, он сбежал за ружьем».

Появление за последние годы многих новых праздников словно преследует цель, чтобы люди чаще выпивали. Со всеми вытекающими из наркотических свойств алкоголя последствиями. Которые на великих просторах нашей страны характер носят катастрофический.

Из Интернета:

**Настя** (nastasia2007@list.ru) - 10.11.2010  
Святой Вонифатий, прошу тебя, помоги моим родителям Татьяне и Игорю избавиться от пьянства. А еще и моему мужу. Помоги пожалуйста, умоляю тебя.

**Наталья** (Da777L@yandex.ru) - 29.10.2010  
Святой мученик Вонифатий, моли Бога о страждущем винопитием рабе Божием Владимире! Прошу всех помолиться вместе со мной, так-как я страдаю маловерием.

## ШАМПАНСКОЕ

(Мысли с новогоднего похмелья)

А.П.Чехов

Не верьте шампанскому... Оно искрится, как алмаз, прозрачно, как лесной ручей, сладко, как нектар; ценится оно дороже, чем труд рабочего, песнь поэта, ласка женщины, но... подальше от него! Шампанское — это блестящая кокетка, мешающая прелесть свою с ложью и наглостью Гоморры, это позлащённый гроб, полный костей мёртвых и всякая нечистоты. Человек пьёт его только в часы скорби, печали и оптического обмана.

Он пьёт его, когда бывает богат, пресыщен, то есть когда ему пробраться к свету так же трудно, как верблюду пролезть сквозь игольное ушко.

Оно есть вино укравших кассиров, альфонсов, безудных саврасов, коковок... Где пьяный разгул, разврат, объегориванье ближнего, торжество гешефта, там прежде всего ищите шампанского. Платят за него не трудовые деньги, а шальные, лишние, бешеные, часто чужие...

Вступая на скользкий путь, женщина всегда начинает с шампанского,— потому-то оно и шипит, как змея, соблазнившая Еву!

Пьют его, обручаясь и женясь, когда за две-три иллюзии принимают на себя тяжёлые вериги на всю жизнь.

Пьют его на юбилеях, разбавляя лезтью и водянистыми речами, за здоровье юбиляра, стоящего обыкновенно уже одною ногою в могиле.

Когда вы умерли, его пьют ваши родственники от радости, что вы оставили им наследство.

Пьют его при встрече Нового года: с бокалами в руках кричат ему «ура» в полной уверенности, что ровно через 12 месяцев дадут этому году по шее и начиаают ему на голову. Короче, где радость по заказу, где купленный восторг, лезть, словоблудие, где пресыщение, тунеядство и свинство, там вы всегда найдёте вдову Клико. Нет, подальше от шампанского!  
1886 год

## «Трезвый Ижевск» поздравил мам

Алексей Паранин



В последнее воскресенье ноября празднуется международный день матери. В России указ о его праздновании был опубликован 12 лет назад. Постепенно этот праздник начинает прививаться в России.

Общественная инициативная группа «Трезвый Ижевск» провела на улицах Ижевска акцию в этот день. Они поздравляли мам и будущих мам с Днем Матери, дарили им цветы-оригами, изготовленные своими руками и листовки. Также листовки получали и другие прохожие с устной просьбой не забыть поздравить своих мам с праздником. Листовка содержала поздравление в стихах и информацию, напоминающую о несовместимости материнства и потребления алкоголя. Также в листовках напоминалось о том мнении, которое формируется у детей при виде родителей, «культурно» выпивающих по праздникам. Для наглядного примера в листовках были размещены фотографии счастливых матерей и их детей.

Всего в тот день было поздравлено около ста матерей и несколько десятков будущих

мам. Многие прохожие с интересом узнавали о празднике, благодарили за напоминание, и обещали не забыть уделить внимание своим мамам в этот день. Поздравленные мамы благодарили ребят, а многие из них соглашались, что невозможно воспитывать детей ни в каких других состояниях, кроме трезвого. Главный девиз этой акции был следующим: Высшее счастье для женщины — быть матерью!!! Высшее счастье для ребенка — быть ребенком трезвой матери!!!

### Листовка «С днем Матери!»

Мы привыкли считать, что научить детей тем или иным правилам защиты можно только с помощью многократного повторения правил.

Но, как показывает практика, наши дети учатся у нас даже тогда, когда мы абсолютно уверены, что они заняты своим делом и не замечают ничего вокруг.

У детей очень быстро формируется положительное отношение к алкоголю. Дети подражают взрослым, особенно родителям, как самым близким и авторитетным людям. Поэтому нередки случаи употребления ими алкоголя тайком от взрослых, в связи с чем у них могут возникать алкогольные отравления. Картина отравления развивается быстро, вскоре после употребления может наступить потеря сознания, нарушиться лёгочная и сердечно-сосудистая деятельность.

Большую роль в приобщении к алкоголю играют установки семьи. Дети из семей, в которых принято «культурно» употреблять хмельное, впоследствии прибегают к выпивкам вне семьи в 9 раз чаще по сравнению со сверстниками, которым не показали пример потребления спиртных изделий родители.

Прямым следствием «культурного» примера родителей является то, что у 40% детей в возрасте до 12 лет праздник ассоциируется с алкоголем.

Употребление алкоголя в подростковом и юношеском возрасте особенно опасно, т. к. организм всё ещё находится в стадии формирования. Не будьте равнодушны к будущему своих детей!

Александр Тепин

Снова празднует наша страна  
Наступающий Новенький Год!  
Снова пьяненькой будет жена,  
Да и муж снова будет как скот.



# ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ: СОСТОЯНИЕ, ТЕНДЕНЦИИ И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Доклад заместителя председателя Госсовета УР С.П.Кривилевой на общественных слушаниях по алкогольной проблеме (Публикуется в сокращении)



Из-за превышения смертности над рождаемостью с 90-х годов Россия потеряла более 12 млн. человек. Всемирная организация здравоохранения назвала проявления российского кризиса общественного здоровья беспрецедентными для индустриально развитой страны в мирное время.

Доказано, что снижение продолжительности жизни россиян и рост смертности населения России объясняется в первую очередь увеличением числа смертей, прямо связанных с потреблением алкоголя или с заболеваниями, вызываемыми употреблением алкоголя.

На значимость данной проблемы неоднократно указывало руководство страны. Председатель Правительства России В. В. Путин в своем выступлении заявил: «... для нас настоящим бедствием стали курение и пьянство. В России потребляют алкоголь и курят в два раза чаще, чем в большинстве развитых стран...».

Основные последствия потребления алкоголя в России включают:

- избыточную смертность, снижение продолжительности жизни и потери здоровья;
- деградацию социальной и духовно-нравственной среды;

• экономические потери, многократно превышающие доходы от производства и оборота алкоголя, а также разрушение человеческого потенциала.

Злоупотребление алкоголем главная причина катастрофически высокого уровня смертности в России.

Демографические последствия потребления алкоголя носят катастрофический характер. Прежде всего, это преждевременные смерти около полумиллиона россиян ежегодно. Злоупотребление алкоголем – причина катастрофического снижения продолжительности жизни (особенно среди мужчин) и огромного разрыва в продолжительности жизни мужчин и женщин. Тяжелые алкогольные проблемы российского общества вносят свой вклад в снижение рождаемости и ухудшение здоровья детей.

Употребление алкоголя в Удмуртии является одним из факторов риска повышенной смертности населения от несчастных случаев, отравлений и травм. Смертность населения от этой причины в Удмуртии на 25-30% выше, чем в Российской Федерации.

В России очень высокий уровень связанных с алкоголем потерь: согласно расчетам 26% от всех смертей в разной степени связаны с алкоголем: 30% у мужчин и 17% у женщин.

Лишь незначительная часть алкогольной смертности связана с летальными отравлениями. Основной вклад алкоголя в российскую сверхсмертность вносят сердечнососудистые заболевания (включая инфаркты и инсульты), убийства и самоубийства, цирроз печени и панкреатит. Злоупотребляющие алкоголем чаще погибают от инфекционных заболеваний. Наконец, алкоголь, будучи канцерогеном, является причиной определенной доли смертей от рака органов системы пищеварения.

Алкогольная смертность в России в контексте международных сопоставлений исключительно высока. Именно алкоголь является основной причиной того, что продолжительность жизни среди мужчин в России ниже, чем в десятках несравненно более бедных стран, таких как Йемен, Бангладеш, Мавритания, Гондурас, Таджикистан, Сенегал. По данным Всемирной организации здравоохранения из 100 юношей – выпускников школ 2009 года в Англии доживет до пенсии 90 человек, а в России – лишь 40. Главная причина здесь – имен-

но потребление алкоголя. Каждый второй из живущих сегодня в России 40-летних мужчин не доживет до 60 лет, а в бедной, но непьющей Албании до 60 лет доживут почти все (93%).

Алкоголь – токсичное психотропное вещество, и прием 400 г. этилового спирта, соответствующего всем стандартам качества, в течение часа может привести к смертельному исходу.

Смертность от алкогольных отравлений в России – самая высокая в мире, что, без сомнения, связано с популярностью крепких напитков.

В Удмуртии смертность населения от отравления алкоголем в 1,5-2 раза выше, чем по Российской Федерации. При этом, если в России она ежегодно снижается, то в Удмуртии в 2009 году смертность возросла на 9%, по сравнению с 2008 годом.

В России в нетрезвом виде погибает около половины самоубийц, значительная часть которых не совершила бы роковой шаг, если бы не находилась в состоянии опьянения. По уровню самоубийств Россия в последние годы занимает стабильно второе место из более чем 200 стран мира. А Удмуртия по самоубийствам занимает первое место в России.

Алкоголь вносит колоссальный вклад в деградацию социальной среды в России. Преступность, насилие в семьях и разводы, утрата родительских функций и сиротство, снижение рождаемости, алкоголизация подростков и женщины имеют ярко выраженную алкогольную окраску.

Основными причинами алкогольной сверхсмертности и других алкогольных проблем являются:

- Крайне высокий среднестатистический уровень потребления алкоголя
- Мировое лидерство по потреблению крепких напитков
- Недостатки государственного регулирования алкогольной сферы
- Ценовая доступность алкоголя
- Круглосуточная доступность алкоголя
- Доступность нелегального алкоголя вследствие недостатков российского законодательства
- Недостатки системы медицинской помощи алкоголезависимым людям

Россия находится среди лидеров по потреблению алкоголя. Средний уровень по-

требления в России – около 15 л – выходит далеко за уровень безопасного и нуждается в существенном сокращении. Кроме того, доля алкоголя, потребленного в виде крепких напитков, в России по сей день остается самой высокой в мире.

Потребление слабоалкогольных напитков, особенно среди молодежи также носит деструктивный характер, способствуя раннему развитию алкогольной зависимости у молодых людей, росту социальных проблем, ущербу для здоровья нации. Тем не менее, потери здоровья и жизни людей от крепких напитков многократно выше.

Практика показала, что решение проблем роста потребления алкоголя невозможно без ограничительной алкогольной политики государства. Эта политика должна иметь в качестве основного приоритета здоровье граждан, а не интересы бизнеса.

Эти меры зарекомендовали себя повсюду в мире. К наиболее эффективным мерам относится уменьшение доступности алкоголя: экономически, в пространстве, во времени и по возрасту, а также медицинская помощь для групп риска.

Эффективной мерой является ограничение физической доступности алкогольных напитков. Значительное количество смертей в России происходит после того, как выпивающие решают продолжить, идут ночью в ближайший работающий магазин и докупают спиртное. Во многих регионах и в Удмуртской Республике действует запрет на продажу крепких напитков в ночное время. В большинстве европейских стран алкогольные напитки не продаются также в один из выходных дней, чаще всего по воскресеньям, а также по субботам во второй половине дня. Отмечено, что по выходным наблюдаются 8-11% подъема смертности за счет несчастных случаев и смертей от болезней системы кровообращения.

К эффективным мерам алкогольной политики государства относятся меры, направленные на сокращение количества точек, торгующих алкоголем. Существует зависимость между количеством торговых точек и алкогольной заболеваемостью, смертностью, преступностью. Если до ближайшей точки, торгующей алкоголем, идти далеко, то не каждый раз человек пойдет купить бутылку. Если же, зайдя в магазин купить хлеб, человек видит на прилавках и спиртное, это нередко провоцирует его на приобретение алкогольных напитков.

В плане профилактики наиболее предпочтительными являются программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни. В этой связи представляется крайне актуальной реализация программы по формированию здорового образа жизни, мероприятия которой направлены в том числе на борьбу с злоупотреблением алкоголя. На это направлена деятельность пяти центров здоровья в Удмуртской Республике.

Таким образом, цена «алкогольного вопроса» для нашей страны оказывается чрезвычайно высокой – речь идет о жизни тридцати миллионов наших соотечественников, а одно лишь внедрение предлагаемых мер должно спасти жизни семнадцати миллионов россиян.

## Здоровый образ жизни газет Удмуртии

Газеты Удмуртии все активнее принимают участие в продвижении идей трезвого здорового образа жизни. Отличные антиалкогольные статьи публикуются в глазовской газете «Красное знамя». Одним из наиболее активных пропагандистов трезвости является селтинская газета «Октябрь». Подключается к работе по продвижению идей трезвого здорового образа жизни ГРПК «Удмуртия».

Газета «Семейные кроссворды» много внимания уделяет «тайной власти пива». Только за это стоит покупать «Семейные кроссворды» нарасхват!

Газета «Долг» пропагандирует здоровый образ жизни, выделяет полосы на тематический выпуск о курении, размещает статьи с практическими советами, как избавиться от табачного рабства. К сожалению, газета пропагандирует потребление алкоголя в «культуропитейном» стиле.

## Житейские истории

### Мороз вино не любит

Юрий Кашин

В прошлую зиму в ожоговое отделение Республиканской клинической больницы, куда доставляют людей с обморожениями, было переполнено пострадавшими от декабрьских морозов. Лечение обморожений так же тяжело, как и лечение ожогов. В те морозные дни в больницы Ижевска поступило до сорока человек с обморожениями. Десятка полтора пациентов потеряли пальцы и более крупные части тела. Среди них много людей выпивших. Были среди них избитые грабителями, были люди с больным сердцем. Крепко достается от мороза бомжам-алкоголикам. Их не много среди обморожившихся, но почти каждому бедолаге ампутировали обе ноги.

Так уж складывается излишне пропитанная алкоголем жизнь нашей страны, что при всяком осложнении ситуации, первым на ум приходит:

- Выпить нужно. Наверняка поможет.

Мороз иногда гуляет по российским городам и поселениям. А люди отвыкли от него за последние теплые зимы. Для «сугрева» и от простуды наши пьют традиционно. Пьют в полнейшей уверенности, что алкогольный градус смягчает градусы морозные. Совсем не принимается во внимание аргумент, что вред от любого потребления спиртного во много раз превышает ожидаемую пользу.

Как минимум пять-шесть факторов должны вразумлять человека на воздержание от потребления спиртного в холода.

При выпивке вначале сосуды расширяются, создавая ощущение тепла, а затем сужаются. Алкоголь нарушает нормальное функционирование вегетативной нервной системы, которая управляет расширением

сосудов. Сбои в работе вегетативной системы нарушают нормальный кровоток.

В первые минуты от спиртного расширяются периферические, расположенные ближе к поверхности тела, кровеносные сосуды. Приток крови к поверхности тела усиливается и, соответственно, усиливается передача тепла от поверхности тела на улицу. Человек быстро теряет свое тепло, а ему кажется – жарко стало. Через 15-20 минут периферические сосуды сужаются.

Диаметр эритроцитов, красных кровяных телец, переносящих кислород, больше диаметра капилляров. Они протискиваются через капилляры по одному, сжимаемые с боков. Этиловый спирт относится к протоплазматическим ядам. Под его воздействием эритроциты склеиваются в комочки по несколько штук и входы в капилляры закупориваются. Клетки начинают голодать, их способность противостоять переохлаждению снижается. Этот эффект начинает проявляться уже при самых малых дозах алкоголя.

Алкоголь парализует работу нервной системы и смягчает болевые ощущения. Поэтому сигнал об опасности переохлаждения поступает в сознание человека в ослабленном виде и приходит с запозданием.

Спиртное прежде всего бьет по мозгам. Даже чуть-чуть выпив, человек соображает не просто медленнее, он соображает несколько хуже и совершает больше ошибок. Неправильные или несвоевременные действия, ошибки в поведении и переоценка своих возможностей могут превратиться на морозе в обморожения, в ампутиацию пальцев или более крупных частей тела. Под воздействием небольших доз спиртного вполне нормальные люди совершают такие действия и ошибки, за которые

мороз их наказывает.

И от простуды водка не спасает. Она обжигает пищевод и желудок, а вирусы простудных заболеваний поражают слизистые дыхательного тракта. Спиртное с вирусами гриппа не соприкасается и потому напрямую на них не действует. Дополнительно к переохлаждению алкоголь ослабляет иммунитет и этим способствует возникновению простудных заболеваний. Выпив водки с перцем, человек не боится благодаря прочности своего организма и вопреки ослабляющему здоровью действию алкоголя. Гораздо лучше спасают от переохлаждения и согревают наваристый суп, горячий чай и теплая ванна. Если с мороза вначале покушать горячее, то желание выпить исчезает.

В мороз, для защиты от проблем, важнейшими являются две вещи: соответствующая одежда и ясный ум. Одеваясь в сильные холода, желательно как можно сильнее приблизиться к зимнему стандарту, выработанному предыдущими поколениями россиян: на голове шапка-ушанка, на ногах – валенки. меховую шубу дополняют двойные варежки шубенки. Под низ надевается несколько слоев одежды по принципу капусты. Одежда должна быть свободной и ни в коем случае не стеснять кровообращение. Полезно иметь шерстяной шарф, позволяющий закрыть нос и подбородок. С учетом современного стиля одежды и своих возможностей нужно стремиться к этому стандарту как можно ближе. В нормальной и по погоде одежде даже сорокаградусный мороз будет бодрить и создавать хорошее настроение. При условии ясной головы.



# ПИВОМ ПО ЮНОСТИ

(Продолжение. Начало №1-7)

Юрий Кашин

Пивнуки называют пиво древнерусским напитком. Действительно, на древней Руси варили пиво и пили пиво. Но в древности пили немного и пили не часто. Понимали, что это плохо. Пили русские по поводу гибели своих воинов, пуская чаши с некрепким зельем вкруговую. Пили на пирах по поводу крупных побед, также пуская чашу по кругу. Помните: «И я там был, мед-пиво пил. По усам текло, да в рот не попало». Потом появились и другие поводы. Но русским молодоженам вплоть до начала двадцатого века в течение двух лет после свадьбы не наливали даже пива. А сватам на стол ставили самовар. Сравните с нашими нынешними, вдребезги пьяными, традициями.

Некоторые князья вообще запрещали пить хмельное простому люду. Позднее, когда пиво продавали в царских кабаках, крестьянам разрешали варить пиво для домашнего питья. Разрешали всего четыре раза в год на Великие праздники. Причем право варить пиво давалось только лучшим крестьянам и всего лишь на три дня. Потом бочки печатавались до следующего праздника. Называлось это во времена Иоанна III «сособым пивцом». Проявлял царь заботу, чтоб не сдыхал зазря народишко. Не то что всякие правители, к которым наилучшим образом подходят слова Хемингуэя: «А правит нами там муть, что остается в кружке из-под пива, куда проститутки набросали окурков. А в зале накурено и тапер брэнчит на разбитом роале...»

В некоторых русских мона-

стырях за трапезами пили пиво и другие слабоалкогольные напитки. Но, во-первых, далеко-далеко не во всех и не так часто, и не так много. Все-таки, посты, молитвы, службы, работа, обеты... Во-вторых, праздничные трапезы длились по несколько часов, а поднимали бокал два-три раза, и только слабый алкоголь, и без всякого принуждения. Поэтому искать в истории русского народа пристрастие к алкоголю и лихость в потреблении спиртного все равно, что в детских книжках выискивать порнографию. Выискать можно, да только умишко для этого надо иметь уж очень извращенный.

В действующем законодательстве пиво выведено за рамки алкогольных напитков, к нему не применяются нормативные акты, регулирующие оборот и рекламу алкогольной продукции, даже в государственном стандарте пиво теперь называют «пенистым напитком». Аналогично, проститутку называют «девушкой»: с виду вроде бы похоже, а сущность иная. Такие послабления в нормативных актах дали возможность производителям пива развернуть широкомасштабную пропаганду и экспансию «пивного образа жизни» в России. Они победили, детишки запили. Принимаемые меры по ограничению пропаганды пива и ограничению мест потребления алкогольных напитков, безусловно, приведут к каким-то положительным результатам. Однако, джина легко выпустить из бутылки и очень сложно загнать его обратно. Важно понять необходимость

серьезной борьбы с распространением слабоалкогольных напитков и оградить юных от привыкания к потреблению алкоголя. Спасти детей от пива – значит спасти их от пьяной судьбы. Самое главное: вывести молодежь с этого пастбища пьяной жизни. У пьющих пиво плохие перспективы. Необходимо найти возможность убеждения молодежи в красоте и в преимуществах трезвой жизни. Нужно помнить традиции русского народа, на которых он встал в ряд с выдающимися народами в мировой истории. Это были традиции трезвой жизни.

Необходимо заглушить агрессивную пропаганду алкоголя во всех её проявлениях и всемерно затруднить доступ молодежи к алкоголю. На самых юных нужно направить мощную, непрерывную и разнообразную пропаганду здорового трезвого образа жизни. Регулярно пьющих ничем не исправишь и никак не переубедишь. Главное острие антиалкогольной пропаганды должно быть направлено на разрушение вбитых в народное сознание стереотипов о полезности алкоголя, об обязательности и неизбежности его потребления. Если объем средств израсходованных на пивную пропаганду затратить на воспитание бережного профилактического отношения к своему здоровью, проблемы демографии, проблемы дичайшей алкоголизации общества и другие созвучные проблемы заметно и очень значительно смягчатся.

Ижевск, 2004 год.

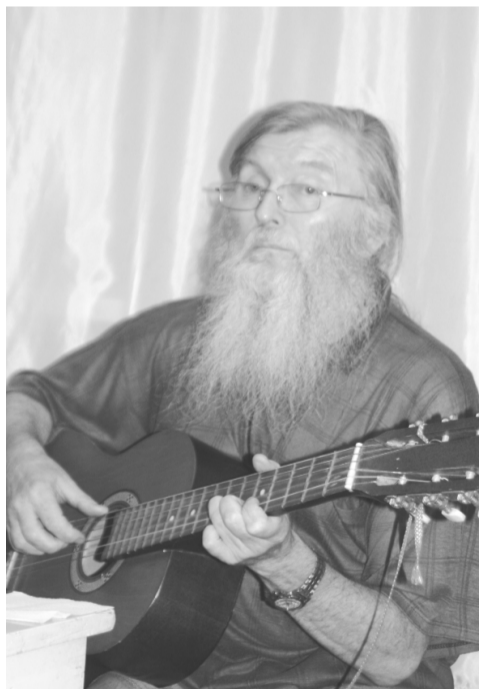
## Великий русский грех

Владимир Шкляев

Глубоко любил русский народ Ф.М.Достоевский. Ему он посвятил свои самые горячие мечты. Но в то же время он переживал за народ. Какую нестерпимую боль народолобивому сердцу писателя причиняли различные язвы народной жизни! Каким гневом звучала тогда речь Достоевского, и, особенно, когда она была направлена против пьянства, которое он считал злейшим и сильнейшим из всех других пороков.

Наблюдая зверства, которые вносит в народ водка, Ф.М.Достоевский во весь голос кричал, предостерегая родную Русь от грозящей опасности. «Народ загнан в пьянстве, - со стоном вырывалось у него. - Надо вступить за права человека, хоть что-нибудь сделать для уменьшения пьянства и отравления целых поколений вином. Ведь иссякает народная сила, гложет источник будущих богатств, беднеет ум и развитие, - и что вынесут в уме и сердце своем современные дети народа, выросшие в скверне отцов своих? Мне не забыть случая, - продолжает Достоевский, - случая ужасного, поразительного, грозного... Загорелось село. Пламя пожара гнало прямо на церковь. А с другого конца занялся уже новый порядок изб, примыкавший как раз к кабаку. «Отстоим церковь Божию! - одушевленно кричали крестьяне. - Не дадим нашей святыне...»

Но как раз в это время на крыльцо кабака вышел целовальник. Во все горло крикнул он народу, что если бросят отстаивать церковь и отстоят кабака, то на все село он



Историк и писатель В.В. Шкляев в клубе трезвости

выкатит целую бочку вина. Дрогнула громада. Обещание народного кровопийца соблазняло многих. И вот, от стыда потупив глаза в землю, как бы крадучись, по-воровски, один за другим перебежали мужички к кабаку. Толпа вокруг церкви редела. Наконец, она вся точно истаяла, растерялась. И что же: кабака отстояли, а церковь... сгорела».

Так печально в сердце народа могут перемещаться святыни: на место церкви Божией встал вдруг кабака! «Бесшабашное пьянство, точно море, разлилось по России. И это-то море грозит вымыть из народной души все заветные, дорогие святыни!»

Грозное пророчество. Еще в России продолжали строить тысячи новых храмов, но горячая живая вера уже видимым образом покидала сердца людей. Гонения на Церковь и все святое начались задолго до 1917 года. В годы, когда среди белого дня обезверившиеся люди покушались на жизнь своих православных русских Царей, святитель Феофан Затворник пророчески сказал, что если безбожие не получит должного отпора в народе, «через поколение, много через два иссякнет наше православие». Разбушевавшееся от кипящих страстей революции народу через несколько десятилетий пришлось претерпеть от Бога множество суровых смиренных наказаний, но до сих пор мало кто вразумляется - все ищут виновников репрессий где-то на стороне. А между тем человекоубийство и в мире, и в России снова сделалось обыденным бытовым явлением, как и в те недобрые годы. Восстановленные правительством величественные храмы прикамских сел по-прежнему пустыют. Неужели нам за такую жизнь ждать от Бога «благодарности в приказе»? Сказано: «от подобных причин подобные же бывают и следствия». Жизненная необходимость - гнать страсти этого мира прочь!

## Церковь об алкоголе

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

(Продолжение. Начало в №7)

3. Ни в коем случае не откладывай на потом. Осознав, начинай борьбу с вражеской страстью немедленно и не вступай с ним ни в какие переговоры, не иди ни на какие уступки, воплеща лишь одно своё требование: никогда, ни при каких обстоятельствах и ни по какому поводу не пить!

4. Однако не надейся только лишь на себя, иначе проиграешь. Было бы неразумно отказываться от медицинской помощи в случае её необходимости.

(Продолжение следует)

### Мнение Врачей

Ассамблея здравоохранения в резолюции WHA58.26 о «Проблемах общественного здравоохранения, вызываемых вредным употреблением алкоголя» признала, что «вредное употребление алкоголя находится среди основных причин заболеваний, травм, насилия, и особенно бытового насилия в отношении женщин и детей, инвалидности, преждевременной смерти и связано с плохим состоянием психического здоровья, оказывает серьезное воздействие на благополучие человека, нанося вред отдельным людям, семьям, общинам и обществу в целом, и способствует социальному неравенству и неравенству в области здравоохранения».

### Стихи, вино – и вся отрада?...

Леонид Барановский

Стихи, вино – и вся отрада?

Мучительная благодать!

Не надо, ангел мой, не надо

Нотаций праведных читать.

И не вини судьбу в злодействе,

Она-то точно не при чём.

Сюжет раскручивал до действия

Тот полуангел-получёрт,

Который даровал мне спяну

Лишь то, что вынести могу:

Вино, которым я обманут,

Стихи, которые... не лгут?

### МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**ВЕРА И ТРЕЗВЕНИЕ - РОДИНЫ СПАСЕНИЕ** с участием Председателя Союза борьбы за народную трезвость В.Г. ЖДАНОВА состоится Удмуртии в городе Глазов 8-9 ЯНВАРЯ 2011 года. Начало в 10-30. Справки по тел.: (3412)21-20-55, 8-922-691-87-25

Освобождение от алкогольной и табачной, компьютерной зависимостей, игромании, болезней зрения, передания в Ижевской Школе здоровья при Международной Славянской Академии наук, образования, искусств и культуры. Без лекарств, без вредоносного кодирования, без обязательной оплаты. Начало занятий по методу Г.А. Шичко каждую субботу с 14-30 по адресу: ул. М. Горького, 166 (рядом с магазином «Подарки»). Тел. 21-20-55, 8-9226918725

### Подписка на газету «Родник трезвости»

**Трезвость нужна не пьяным, трезвость нужна нам всем!** На газету «Родник трезвости» можно подписаться в клубе «Родник - трезвая семья» по субботам с 13-00 до 15-30 по ул. Горького, 166 (за м-ном Подарки), в м-не «Медтехника» в Ижевске» ул. Воровского, 71, на сайте [www.alnepey.ru](http://www.alnepey.ru), по электронной почте [samtrezv@ya.ru](mailto:samtrezv@ya.ru)

**Цена годовой подписки с доставкой на дом 84 руб., получение самому 60 руб. Периодичность газеты – 1 раз в месяц.**

**Газета продается в отделениях «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.**

### ООО «Удмуртгазпроект»

Консультации по всем вопросам строительства домов и коттеджей от приобретения участков, проектирования, подвода коммуникаций (газоснабжение, водоснабжение) и до юридического завершения строительства.

Адрес: ул.Ипподромная, 96  
Тел. (3412) 24-95-38 8912-851-17-32

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: [samtrezv@ya.ru](mailto:samtrezv@ya.ru)  
Сайт [www.alnepey.ru](http://www.alnepey.ru)

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения автора  
Тираж 7000  
Цена свободная  
Дата выпуска 16.12.2010 г.

Газета отпечатана в Сарапульской городской типографии по адресу 427900, г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152  
Подписано в печать 15.12.2010 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.