



## ВНИМАНИЕ - ОПЫТ!

## РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ СООБЩА

Глава администрации Новосибирской области И.И.Индинок обратился к жителям области. «Не могу и не имею права равнодушно смотреть на то, как спивается значительная часть населения. В последнее время в средствах массовой информации приводится немало примеров отравлений алкогольными суррогатами, известны факты торговли умышленно отравленной водкой в одной из соседних областей. Идет не только физическое, но и духовное отравление детей и подростков», - подчеркнуто в обращении.

«Я не обращаюсь ко всем жителям области: давайте решать эти проблемы сообща, давайте вместе выработаем правильное решение и вместе будем это выполнять», - заявляет глава администрации и предлагает проект постановления «О дополнительных мерах по упорядочению розничной торговли алкогольной продукцией на территории области».

Он проводит серьезный анализ губительных последствий распространившегося в области пьянства и называет конкретные цифры. Так, за 9 месяцев 1994 года в состоянии алкогольного опьянения совершено около 12 тысяч преступлений. Вдвое по сравнению с 1992 годом увеличилось число подростков, совершивших преступления в нетрезвом виде, и число подростков, состоящих на учете в органах внутренних дел за употребление спиртных напитков. За последние три года более 600 родителей лишены родительских прав в связи со злоупотреблением спиртными напитками. Число детей, родители которых лишены родительских прав, превышает 4 тысячи. Только на официальном учете состоит около пятидесяти тысяч хронических алкоголиков, 13 процентов из них - женщины. По вине пьяных водителей за три года совершено более 1600 дорожно-транспортных происшествий, в которых погибло 353 человека.

«Употребление алкоголя продолжает оставаться одной из главных причин сокращения продолжительности жизни и угрозой здоровью населения», - делает вывод И.И.Индинок. Он предлагает конкретные меры «в целях упорядочения торговли алкогольной продукцией на территории Новосибирской области в соответствии с указом Президента Российской Федерации «О восстановлении государственной монополии на производство, хранение, оптовую и розничную продажу алкогольной продукции».

Скажем, руководителям предприятий всех форм собственности, гражданам-предпринимателям, осуществляющим продажу алкогольной продукции, строго руководствоваться «Порядком розничной торговли алкогольными напитками и пивом на территории Российской Федерации», утвержденным постановлением Правительства РФ от 26 сентября 1994 года № 1088.

В проекте постановления И.И.Индинок предлагает мэрии города Новосибирска, главам администраций городов и районов привести в соответствие с установленными требованиями деятельность предприятий по розничной торговле алкогольной продукцией. Пересмотреть квоты на выдачу лицензий на розничную продажу алкогольной продукции, обеспечив полный и постоянный контроль за деятельностью предприятий, получивших лицензии на торговлю алкогольной продукцией.

Пректом предусмотрено местным органам исполнительной власти, органам санэпиднадзора, государственной инспекции по торговле, качеству товаров и защите прав потребителей ужесточить контроль за продажей алкогольной продукции в пределах своей компетенции; УВД администрации области принимать все предусмотренные законом меры в отношении нарушителей антиалкогольного законодательства и оказанию помощи по контролю и проведению мероприятий, направленных на пресечение нарушений торговли алкогольной продукцией на территории области; главному управлению народного образования совместно с управлениями здравоохранения принять необходимые меры к внедрению глубокой антиалкогольной пропаганды среди детей и подростков.

Проект опубликован в средствах массовой информации, организовано изучение общественного мнения, учет предложений, поступающих от населения.

**Соратники! Надеемся этот опыт вам очень поможет. Познакомьте с ним руководство вашей области, края, города, района. Может быть, и в вашем регионе будет разработан подобный проект, а после обсуждения принято соответствующее постановление. Обязательно сообщите нам в случае вашей удачи.**

Ref.

## ТРЕБУЕМ ОСТАНОВИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ БЕСПРЕДЕЛ

Наши соратники из Татарстана продолжают активную борьбу за отрезвление страны. Вы уже знаете, что общественное объединение трезвого и здорового образа жизни «Нижнекамский Оптималист» направило свои предложения в кабинет министров Республики Татарстан для выработки государственной политики по преодолению распространения в республике пьянства и табакокурения.

На днях пришло сообщение, что в кабинете министров эти предложения приняты за основу при разработке государственной программы Республики Татарстан. В состав комиссии включен председатель «Нижнекамского Оптималиста» Ю.В.Морозов.

Трезвенники Татарстана продолжают работу. Они приняли обращение в Государственную Думу Российской Федерации и кабинет министров Республики Татарстан.

## В ГОСУДАРСТВЕННУЮ ДУМУ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

г.Москва, Охотный ряд, 2. Комитет по экономической политике.

## В КАБИНЕТ МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН.

г.Казань, пл. Свободы, 1.

Заместителю премьер-министра ХАЙРУЛЛИНУ И.К.

В последнее время в Российской Федерации и в Республике Татарстан небывалый размах приняла масштабная спивания народа.

В каждом из наших сел и городов независимо от количества населения нет дня, чтобы на почве пьянства не произошло трагедий и горя людей.

В нашем 200-тысячном городе Нижнекамске каждую неделю на кладбище уносят 2-3 человека, погибших от пьянства или действий пьяных людей.

Горе в семьях, плач и муки детей, рост преступности, насилия приобретают характер общенационального бедствия. Трагедия народа в том, что его приучили пить с помощью мощнейшей рекламы алкоголя и алкогелепотребления. Учитывая, что алкоголь обладает неизменно ядовитыми действиями на организм человека, более того, является наркотиком, мы от имени членов общественного объединения трезвого и

здорового образа жизни, «Нижнекамский Оптималист» предлагаем принять ряд законов, регламентирующих производство и оборот алкогольных изделий.

Данное обращение просим считать поддержкой законодательной инициативы комитета по экономической политике Российской Федерации о принятии закона «О государственном регулировании производства и оборота алкогольных изделий».

Требуем остановить алкогольный беспредел в стране и Республике Татарстан.

Члены совета и активисты общественного объединения «Нижнекамский Оптималист»  
(15 подписей.)

## ВЕСТИ ОТОВСЮДУ

**УНЕСЕННЫЕ ВОДКОЙ**

Готовится к изданию новая книга И. Дроздова «Унесенные водкой» - о пьянстве писателей.

Автор обращается к руководителям групп, ко всем соратникам с просьбой присылать деньги на издание книги. Кредит будет оплачен книгами. Цена книг лишь на 20 процентов превысит их себестоимость.

Минимальная сумма присылаемых денег - 100 тысяч. Меньшие суммы затруднят расчеты и почтовые операции. Деньги высылать по адресу: 194156, г. Санкт-Петербург, пр. Энгельса, дом 28, кв. 159, Дроздову Ивану Владимировичу. Телефон 244-05-32.

Ваш взнос возможно оплатить и книгами, которые уже имеются:

И. Дроздов «Геннадий Шичко и его метод» - 4000 руб.

Л. Шичко-Дроздова «Он пришел дать нам веру» - 1000 руб.

Л. Шичко-Дроздова «Слово есть Бог» - 2000 руб.

**ТРАДИЦИОННАЯ ВСТРЕЧА  
ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ**

В начале февраля в городе Альметьевске Республики Татарстан активисты трезвеннического движения собрались на традиционную 17-ю встречу клубов Волго-Вятского содружества «Народная трезвость».

В программе встречи - деловой разговор о том, как помочь правительству при разработке программы против употребления алкоголя и табака, за здоровье людей; семинар преподавателей по методу Г.А. Шичко; анализ работы клубов трезвости в регионе. А также смотр народных талантов, спортивные мероприятия, баня, купание в проруби. Как здорово соратникам быть вместе!

**ВОССТАНОВИТЕ ЗРЕНИЕ**

Поистине неисчерпаем метод психоанализа Геннадия Андреевича Шичко. Его последователи постоянно углубляют, развивают и совершенствуют этот уникальный, драгоценный метод. Оказывается, с его помощью можно восстановить зрение!

В городе Череповце состоялся научно-практический семинар, руководил которым опытный преподаватель, отлично владеющий методом психоанализа Игорь Николаевич Афонин.

Участники семинара узнали, как легко накладывается на метод психоанализа методика восстановления зрения

американского врача-офтальмолога Уильяма Бейтса, они на себе почувствовали эффективность новой методики - зрение резко улучшилось даже за неделю занятий.

Впрочем, уже многие методисты-психологи начали успешно проводить в разных городах курсы по восстановлению зрения.

**СЛЕТЕЛИСЬ БЕЛЫЕ ВОРОНЫ**

«Белым воронам надо слетаться вместе», - решили соратники из города Ангарска Иркутской области. Именно поэтому в городе создан клуб, который объединил тех, кто прослушал курсы по методу Г.А. Шичко.

Теперь это близкие по духу люди, твердые приверженцы здорового образа жизни. Они рады помочь другим и потому назвали свой клуб добрым и открытым словом «Здравствуй!». На первом торжественном вечере гостями были поэты, музыканты, художники. Звучали стихи, исполнялись романсы.

**В ШУТКАХ - ПРАВДА**

Антиалкогольный патриотический клуб «Время» из города Новокузнецка Кемеровской области отметил свое десятилетие. На юбилей, что праздновался на пригородной турбазе, собрались единомышленники из других клубов города, приехали гости из Абакана, Новосибирска, Междуреченска.

Несомненно, запомнится всем соратникам автобусное путешествие по памятным местам Новокузнецка, которые связаны с десятилетней историей клуба. А подробно о своем нелегком пути рассказали самодеятельные артисты клуба в шуточном историческом спектакле. Однако председатель клуба, член координационного совета СБНТ Геннадий Степанович Купавцев заметил, что в шутках этих - все правда.

Русские народные игры, веселые пляски, сверкающий фейерверк - все, как положено в праздник. А на следующий день - серьезный разговор о дальнейшей работе.

**ОБЪЕДИНИЛИСЬ ТРЕЗВЕННИКИ**

В столице Хакасии - Абакане состоялся учредительный съезд «Республиканской партии трезвости». Эта партия объединила людей различных политических взглядов, которые первостепенной задачей считают отрезвление страны.

Основная цель партии - пропаганда здорового, трезвого образа жизни. «Республиканская партия трезвости» готова поддерживать любые партии, которые понимают актуальность задачи сегодняшнего дня - трезвость!

## ПО СТРАНИЦАМ ПРЕССЫ

**НА ВЫПИВКУ ВСЕГДА ХВАТАЕТ**

Перенасыщение потребительского рынка спиртными напитками привело к тому, что эта категория товаров стала одной из самых доступных для нас. Если в 1990 году на среднемесячную зарплату можно было купить 16 литров водки, то в июле 1994 года - 42.

**ВО КАК!**

Смертность в наркологических стационарах за 1993 год увеличилась, по сравнению с 1992, в 2,5 раза, а с 1989 - в 6 раз.

**НАШИ ЖЕНЩИНЫ - САМЫЕ ПЬЮЩИЕ**

Более 80% несовершеннолетних юношей и девушек знакомы со вкусом спиртного. А взрослые российские женщины стали самыми пьющими в мире. Их смертность от хронического алкоголизма увеличилась в прошлом году, по сравнению с предыдущим, в 3,3 раза. Насильственных смертей среди пьяных женщин в 2 раза больше, чем среди трезвых. И нетрезвых убийц среди них в два раза больше.

**НА КАЖДОГО МУЖЧИНУ - 180 ПОЛЛИТРОВОК**

По стандартам, разработанным учеными Всемирной медицинской ассоциации наркологов, ситуация с питьем счи-

## ПО СТРАНИЦАМ ПРЕССЫ

тается опасной, когда уровень потребления достигает 8 литров абсолютного алкоголя на душу населения. В настоящее время в России он превышен почти вдвое. Наши эксперты утверждают, что на каждого взрослого российского мужчину приходится 180 поллитровых бутылок алкоголя в год! Причем очень часто - весьма сомнительного по качеству.

**СЕКС И КУРЕНИЕ**

Изучение вреда, наносимого человеческому организму табаком, показало, что нет практически ни одного органа, который не страдал бы от вводимого нами же самими никотина. Оказалось, кстати, что курение резко отрицательно влияет на сексуальную потенцию мужчин, способствует фригидности женщин.

В Вашингтонском медицинском центре провели такой эксперимент: 20-ти курящим пациентам, которые жаловались на импотенцию, предложили бросить курить. Через 6 недель половина призналась, что проблемы с половым бессилием больше нет.

«Открытие связи между курением и потенцией нанесло никотину сильный удар» - пишет французская газета «Фигаро», - ведь раньше считалось, что сигареты и алкоголь - непереманные атрибуты сексуальной жизни.

«Ореол-экспресс» за 29.12.94-04.01.95

## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОПАСНОСТЬ

## ✓ НЕ ЗАРЬТЕСЬ НА ИМПОРТНУЮ УПАКОВКУ

В последние годы в Российскую Федерацию и страны СНГ большим потоком хлынули зарубежные продукты питания, медицинские препараты, изделия ширпотреба. При этом я не видел, чтобы к этим товарам прилагались сертификаты качества, сертификаты экологической чистоты.

Как известно, сюда привозится недоброкачественная продукция, та, что запрещена на местном рынке. Я был на стажировке в Италии и сам стал свидетелем, когда закрылся овощеконсервный комбинат лишь потому, что его технологическое оборудование на тот момент не соответствовало мировым стандартам по выпуску экологически чистой продукции. Я спросил, а куда пойдут это оборудование и уже выпущенные продукты? Мне ответили: «В Россию. Там у вас менее жесткие требования».

Если наши читатели при выборе товара в магазине обратят внимание на этикетки, то порой заметят штриховой код, в котором на английском языке сказано почти все: содержание загрязняющих продуктов, нитратов, нитритов, тяжелых металлов... и на которых есть приписка: «Запрещено применение в стране-изготовителе». Вся эта запрещенная, а значит, вредная для здоровья продукция оказалась и на наших рынках. Убедительная просьба: очень внимательно подходить к выбору того или иного иностранного продукта.

Скажу для сведения наших читателей, что за рубежом продажа продуктов питания в полиэтиленовой упаковке запрещена. Там напитки и продукты питания продаются только в стеклянной таре. Обращайте на это внимание. Знайте, что многие импортные продукты далеки от экологической чистоты.

Это относится и к медицинским препаратам, табачным изделиям, различным экзотическим напиткам. Статья из газеты «Завтра», кстати, перепечатанная всеми московскими газетами и наделавшая шума на совещании экологов, позволит читателям более критично относиться к покупке заморских товаров, которые они приобретают в наших магазинах, киосках, ларьках и престо на лотках.

✓ Иван ВИШНЕВЕЦКИЙ,  
заместитель председателя комитета по экологии и природным ресурсам,  
депутат Верховного Совета Республики Хакасия.

ОЧЕНЬ  
СЕРЬЕЗНО!



ОСТОРОЖНО:

## ЗАГРАНИЧНЫЕ ПРОДУКТЫ!

**Д**авно известно, что судьбы народов зависят от характера их еды и питья. Похоже, что актуальность этого явления особенно возросла сейчас, когда океанскими стратегами решается вопрос о «регуляции численности русского народа». В период, когда подорваны основы жизни русского населения, постановка подобной задачи становится вполне реальной. И выполнение ее задумано путем использования микроэлементов и лекарственных препаратов.

Содержание микроэлементов в организме - металлов и металлоидов - составляет десятые, сотые или даже тысячные доли миллиграмма. К микроэлементам относятся алюминий, бор, ванадий, железо, йод, кобальт, литий, ртуть, медь, молибден, никель, рубидий, железо, хром, цинк, стронций, кремний, селен. В жидкостях организма обнаруживаются следы олова, ртути, мышьяка, свинца, титана, серебра и многого другого. Микроэлементы являются составной частью гормонов, ферментов, витаминов и участвуют в их синтезе. Суточная норма микроэлементов составляет для железа, например, 10-20 мг, марганца 3-5 мг, молибдена - 0,2-0,3 мг, цинка - 10-15 мг и так далее. Микроэлементы усваиваются организмом человека вместе с растительной пищей. Но несбалансированное содержание микроэлементов в диете представляет большую опасность для здоровья человека, иными словами, как недостаток микроэлементов, так и их избыток приводят к неизлечимым болезням, ослаблению иммунной системы, онкозаболеваниям, гибели людей и животных.

На выполнение программы «регуляции численности русского населения» брошены квалифицированные кадры бывших наших соотечественников - работников НИИ растениеводства и других учреждений агротехнического профиля. По утверждению одного из них, бывшего комсомольского работника В.Когана, «почему бы не работать, если за это хорошо платят?».

После того, как совершены всевозможные виды ослабления нашей державы, последнее, что осталось - удар по живой силе. Но бомбовые удары, взрывы, атаки, физическое

уничтожение людей военной техникой - все это примитивно. Современные стратеги разработали методы постепенного уничтожения живой силы противника с помощью... продуктов питания, в которых нарушен баланс микроэлементов.

Можно ли с каких-либо разумных позиций объяснить завал заморскими овощами и фруктами прилавков смуглых торговцев в Москве в самый сезон созревания отечественных овощей и фруктов? А ведь торгуют они фруктами из Испании, Италии, Израиля и т.п., но отнюдь не с родных Кавказских гор, и тем более не из Подмоскovie или Брянщины-Орловщины. Так, может быть, дело в том, что в отечественных фруктах не искажено до безобразия соотношение микро- и макроэлементов?

Если посмотреть внимательно на эти заморские овощи-фрукты, то поразит их неестественный безжизненный вид: они все выглядят, как муляжи, да и вкус не очень естественный. А кто проверял эти яблоки, персики, мандарины хотя бы на элементный состав, не говоря уже о хлорорганике? Между тем хорошо известно, что бананы, яблоки, персики, апельсины, сливы и виноград (особенно темных сортов) специфически концентрируют в себе ртуть. А чем чревато употребление ртути для человеческого организма? То, что в этих плодах не содержится ни единой червоточинки, показывает, что содержание метилртути (или другой химии) в этих плодах не совместим с жизнью. Ртуть, попавшая в организм человека, обнаруживается потом во всех его органах. Наибольшее количество оседает в почках и печени. Ртуть является сильнейшим протоплазматическим ядом, действующим токсически на весь организм человека. Ртуть вызывает нервно-психические нарушения, в частности, головокружения, утомляемость, понижение памяти и умственных способностей; неред-



ко снижение веса тела, бледность кожных покровов; разрушение костного мозга, у женщин - нарушение гормонального цикла и осложнения при беременности. При более сильном отравлении - язвы в толстом кишечнике, жировое перерождение почек, омертвление печени, необратимые изменения в нервной системе.

Похоже, что принцип несбалансированного содержания микроэлементов положен в основу отбора продуктов питания, поступающих из-за рубежа, которыми снабжается население наших крупных городов. Суть этого принципа заключается в замене одних микроэлементов на другие в белках, входящих в пищевые растительные объекты, причём для растительных объектов эти замены несущественны, а для человека могут окончиться онкозаболеваниями и гибелью. Ярким примером, иллюстрирующим этот принцип, служит селекция помидоров на основе использования селена. Селен как более активный элемент вытесняет серу из всех серосодержащих аминокислот в томатах. Произошедшая замена на их внешнем виде не сказывается, не ощущается она и на вкус. Между тем как эти томаты сами по себе, так и изготовленные из них кетчупы, «анкл бенсы», соки и т.п. будут вызывать тяжелые заболевания. Наиболее типичными формами селенового токсикоза являются поражение волос, ногтей. Наблюдаются такие симптомы, как желтушность кожи, повреждение эмали зубов, артриты, анемии, нервные расстройства. При повышенном содержании селена у людей отмечаются хронические дерматиты, постоянная усталость, потеря аппетита; развивается депрессия, гастроэнтериты, дегенерации печени, увеличение размеров селезенки. Избыток селена ведет к патологии скелета и зубов; нарушается формирование эмали, снижается поступление кальция без изменения поступления фтора. Селен относительно легко проникает через плаценту в плод и оказывает на него тератогенное, т.е. ведущее к уродствам, действие. При скормливаниях экспериментальным животным зерна со слабым превышением содержания селена развивается узелковый цирроз и рак печени. В естественных условиях такие эндемичные заболевания, как «алкалоз», «слепая хромота», имеют в своей основе отравление селеном. Особенно много селена накапливают определенные виды пастбищных растений, зерновые культуры, выращенные на почвах, обогащенных селеном.

Как избыток, так и недостаток селена ведет к тяжелым заболеваниям. Разница между «нормальным» и «токсическим уровнем» в растениях очень мала, и это является одной из причин, почему именно селен привлек особое внимание специалистов по растениям и почвам. Минимальный диетический уровень, требующийся для предотвращения заболевания, связанного с дефицитом селена - «болезни белых мышц» - составляет 0,03-0,1 ppm селена в зависимости от уровня синергично действующего с ним витамина Е. Обычно считается за норму уровень, необходимый для предотвращения аномалий, составляющий 0,10 ppm. Концентрация выше 3 ppm рассматривается как токсическая. Для роста растений селен несуществен, тогда как в питании животных и человека он является важнейшим элементом. Зарубежными специалистами доказано, что селен поступает в растения в виде селенатов и селенитов. Большинство видов растений способно адсорбировать добавленный в почву неорганический селен в виде селенитов и селенатов и превращать его весь или частично в органические компоненты. Деятнадцать видов овощей поглощают селен и запасают его в своих тканях в органической и неорганической форме. Зерновые растения также включают селен в свои белки, когда выращиваются на почвах, обогащенных селеном. Растения же, которые в норме содержат высокие уровни серы (такие, как капуста), имеют тенденцию накапливать селен больше тех, у которых уровень накопления серы невысок. Это означает и доказано специальными экспериментами, что в нормальных компонентах клетки происходит замена серы на селен.

Определенные виды растений-аккумуляторов накапливают селен очень эффективно, причём в 1000 и 10000 раз больше, чем другие овощные и зерновые культуры. Такие растения имеются по крайней мере в 15 странах: в Канаде, Мексике, Англии, Германии, Израиле, Ирландии, Венесуэле, Австралии и др. И коль скоро наши бывшие сограждане, ныне граждане США, не скрывая, говорят о задаче выведения экспорта овощей и фруктов с повышенным содержанием се-

лена, то кто же поручится, что такая же задача не стоит перед производителями из других стран?

По поводу других поступающих зарубежных продуктов.

Наверное, не все приглядывались к надписи на коробках сигарет: «for eksport use», означающей, что в стране-производителе они запрещены к продаже и употреблению. Одной из причин этого может быть повышенное содержание в табаке нитритов. Причём нитриты возникают там, где есть нитраты, а нитраты вносятся в почву в форме азотных удобрений. Из нитритов образуются нитрозоамины, и это происходит под влиянием ферментов слюны человека. Нитрозоамины причислены к опаснейшим канцерогенам и обнаружены в шотландском виски, в пиве, где они образуются в процессе приготовления солода. Нитрозоамины появляются и в мясных продуктах, которые предварительно обрабатываются нитратами для предотвращения роста микроорганизма клостридий ботулинум, который вырабатывает ботулинический токсин, смертельно ядовитый даже в ничтожных дозах.

Шпинат относится к овощам, обладающим способностью накапливать нитраты, легко превращающиеся в нитриты. В свежемороженом шпинате при раскрытии упаковки, даже если она находится на холоде, происходит превращение нитратов в нитриты.

В США запрещены к продаже сигареты, которыми наводнен сегодня рынок у нас. Но надо вспомнить, как происходило внедрение этих марок сигарет. Поначалу коробки с фирменными знаками не содержали указаний, запрещавших продажу в США. И только потом, когда люди привыкли к фирменным упаковкам, была произведена замена - все то же самое, но табачок другой, с повышенным содержанием канцерогенов. Опять же реализуется принцип: то, что запрещается у них дома, надлежит сбывать в нашей стране, причём решаются сразу две задачи: обогащения и «регуляции численности».

9 веществ, применение которых запрещено в США, продолжают выпускаться на экспорт. Это алдрин, стробин, ДДТ, 2-4-Д, токсафен, гептахлор, линдан, 2-4-5-Т, эндрин. Как всегда, двойной стандарт: один для себя, другой для «малоразвитых»...

Среди канцерогенных веществ, известных в настоящее время как особо сильные - афлатоксин В, содержащийся в плесени земляных орешков. Кто, когда и где проверял продающиеся у нас земляные орешки на предмет содержания в них афлатоксина? Можно с уверенностью сказать, что такой проверки не было. То же касается «сникерсов». Мало того, что шоколад с орешками несовместим, они еще и несут в себе мощный онкогенный заряд. Но в нашей бедной стране некому задуматься над подобными проблемами... А ведь «сникерсы» в США не продают, как не продают там «Гербалайф», на который отсутствует лицензия. Не может не вызвать удивления и подозрения тот напор, с которым его навязывают как больным, так и здоровым. Где же наши специалисты, которые могут дать ему истинную оценку? Не исключено, что на примере с «Гербалайфом» повторяется ситуация с сигаретами. Возможно, что первые партии могли быть действительно качественными. А затем - подмена.

Без устали у нас рекламируется аспирин - «высокоочищенный», американского производства. Но мало кто знает, что аспирин способствует возникновению рака. А происходит это таким образом: аспирин разрушает кейлоны - основные регуляторы тканевого гомеостаза. Потерявшие сдерживающее начало клетки начинают размножаться, в итоге начинается неуправляемый рост.

Усиленно рекламируемый и поставляемый из Израиля сахарин является также фактором, провоцирующим онкозаболевания. Сахарин - производное бензойной кислоты - в 500 раз слаще сахара, не усваивается организмом, но провоцирует онкозаболевания.

Перечисленные примеры ясно показывают, что курс взят нашими врагами безошибочный, направленный на бескровное уничтожение русского народа.

Противостоять этому, объявить бойкот зарубежным лекарствам, сигаретам, напиткам, фруктам, продуктам - вот что должны делать люди, которым дороги их собственная жизнь и жизнь их детей.

✓ **Сергей ПЛОТИНОВ.**  
Газета «Завтра», N 39(44).

## О НАБОЛЕВШЕМ



# ✓ ЧТО БУДЕТ С МОИМИ ВНУКАМИ, С РУСЬЮ НАШЕЙ СВЯТОЙ?

С тех пор, как я с вами, соратники, я по-новому пересматриваю свою жизнь. Зачем я на Земле? Какую миссию должна выполнять, пребывая здесь в гостях? О чем думали мои дорогие мама с папой, которых давно уже нет, когда планировали родить меня?

...Мама мне рассказывала, что когда я появилась на свет, мой отец был безумно рад. На радостях он пил целую неделю со своими друзьями и соседями. Интересно, думал ли мой отец в те «счастливые» дни как сложится судьба у его любимой дочери? Как повлияет похмельное веселье на мозг и психику младенца?

Много лет прошло с той поры. Как-то незаметно пролетела целая жизнь. Что успела я сделать за это время? Честно сказать, долгое время схему своей жизни рассматривала очень просто. Считала, что у человека должно быть две святых обязанности: хорошо трудиться и воспитывать детей, чтобы они выросли достойными людьми.

Родилась и росла в сталинское время, когда подрастающее поколение воспитывали бездумными «винтиками», внушали, что за них все должно решать государство. Государственная машина сильна, она все видит и знает, как жить и что делать. Вот и я жила, училась и работала так, чтобы наше государство было самым могучим и непобедимым.

О семье как-то не принято было говорить ни в школе, ни дома, ни в институте. Поэтому семья для меня по своей значимости в жизни стояла на втором месте после работы. Я ведь строила, как и многие советские люди, коммунизм для наших детей и внуков. Но я мечтала родить двух мальчиков и двух девочек и воспитать их достойными гражданами своей страны. Наверное, это и было мое предназначение, как женщины, матери и жены.

Смогла ли выполнить эту мечту? К великому сожалению, нет! Почему? Помешала наша народная беда - пьянство и алкоголизм, проникшие и в мою семью.

С первым мужем мы познакомились в институте, любили друг друга и поженились. А потом он стал употреблять спиртное. Не рассказать о бедах и горе, которые пришлось пережить. У нас родился единственный сын, потому что второго ребенка из-за пьяницы-мужа рожать побоялась. Прожила, точнее промучилась с первым мужем 13 лет из 17-ти. Что это за муж, который домой приходил то пьяный, то с похмелья. А пьяный отец? Разве это отец? Вот ведь как получилось - не было войны, был у меня муж и отец у сына, и как будто не было его. Так чем же война страшнее пьянства и алкоголизма? Ничем! Напротив - пьянство и алкоголизм го-

раздо страшнее по своей разрушительной силе, чем любая война.

...Но жизнь продолжалась. Вышла замуж второй раз. И опять не повезло. Второй муж стал большим любителем выпивок, когда появилось много свободного времени после ухода на пенсию, к тому же спиртное в городе стали продавать на каждом шагу круглосуточно.

Не ладится семейная жизнь и у сына, потому что он тоже увлекается выпивками, хотя имеет двух малых детей.

Что делать? Как быть? Неужто и эта семья развалится? С кого сыну брать пример, чтобы быть трезвенником? С отца? С отчима? С тестя? Но все они пьют! С деда жены? И тот большой любитель спиртного! С начальника и сотрудников по работе? И там тоже пьют! Может быть, взять пример с друзей? Но и друзья не трезвенники! Почти у всех семьи поразвалились из-за пьянок.

Что же будет с моими внучатами? Что ждет их? Что будет с нашей Святой Русью, если не ликвидировать нашу народную беду - пьянство и алкоголизм? Если спаивание народа не остановить, то Святая Русь обречена на гибель.

Могу ли я, имею ли право оставаться в стороне, видя, как гибнут дорогие мне люди? Как на краю страшной пропасти находится Россия и российский народ? Разумеется, нет!

Для чего я на этой земле?

Неужто Творец послал меня на нашу кормилицу-Землю для того, чтобы, испытав сполна на себе горе и беды, связанные с пьянством мужей, с выпивками сына, моих друзей и близких, начать активную борьбу за введение «сухого» закона в нашей стране, о котором толком-то и узнала только из вашей газеты. Как жаль, что курсы по методу Г.А.Шичко я прослушала так поздно! Если бы они существовали в моем городе лет 15-20 назад, то могла бы жизнь моя сложиться иначе!

Теперь я знаю, для чего я на этой Земле! Знаю, что нам всем, кому дорого наше Отечество, надо объединяться, чтобы одолеть коварного врага - пьянство и алкоголизм. А для этого курсы по методу Г.А.Шичко, что ведут методисты-психологи, должны прослушать писатели, журналисты, учителя, воспитатели детских учреждений, врачи, работники культуры и все остальные образованные люди.

Мы должны всем миром бороться за внедрение здорового образа жизни, чтобы сохранить здоровую нацию, сохранить нашу Россию, сохранить жизнь!

✓ Р., соратница.

**М**ой отчим часто напивался до бессознательного состояния. И бил маму. Сначала это повторялось каждый выходной. Потом все чаще и чаще... Я очень любила свою мать, и мне было больно видеть синяки на ее красивом лице.

Если вечером отчима долго не было дома, я ложилась спать в школьной форме. Знала, что он придет пьяный и может выгнать из дома в чем есть. Собственно, я и не спала: с биением сердца прислушивалась к звукам в коридоре - какой он придет.

Когда мама была на работе в ночь, он приводил таких же пьяных женщин и спал с ними, а жили мы в однокомнатной квартире. Маме я об этом не говорила - ей и так доставало боли.

## ✓ «Я ЛОЖИЛАСЬ СПАТЬ В ШКОЛЬНОЙ ФОРМЕ...»

Все это я видела до 12-ти лет. Наконец, мама разошлась с отчимом. Теперь, когда мы ложились спать, я каждый день повторяла: «Мамочка, неужели мы можем спать раздетыми и нас никто не выгонит?»

...Недавно я сама стала матерью и задумалась: не случится ли так, что моя дочь подобным образом опишет свое детство? Ведь ее отец, мой муж, тоже травит себя алкоголем. Пока «умеренно». А что будет дальше?

Мой отчим тоже не сразу стал горьким пьяницей, жестоким человеком. Я этого не помню, маленькой была, но

мама говорила, что сначала он пил понемногу, был добрым, трудолюбивым.

Что же мне делать? - мучилась я вопросом. И вот прочла в вашей газете, что съезд трезвеннических движений страны требует признать алкоголь наркотиком, прекратить его производство и продажу.

Я горячо поддерживаю вас, соратники! Только «сухой» закон может спасти Россию, защитить наших детей!

✓ Татьяна.

Жаркое июльское солнце нещадно печет зеленые вагоны мчащегося к Уралу поезда. Соратники из Новокузнецка Кемеровской области едут на традиционный слет - в Челябинскую область, к живописному озеру Тургояк. Самому младшему из соратников Ярославу Кокорину через несколько дней исполнится всего годик. На станциях все дружно выскакивают из вагонов - хоть несколько минут подышать свежим воздухом! «Сейчас бы холодной



водой облиться!» - мечтают вслух. Малыш же стойко переносит жару. Однако ведро с водой для него все-таки добывают. Мальчик такой довольный и счастливый, что все пассажиры невольно улыбаются, глядя на сияющего малыша.

Тургояк встретил совсем не июльским холодом, хмурым, затяжным дождем. Серое небо, сырые палатки. Однако в палатке Ярослав сидеть совсем не хочет. Ему нравится в одной распашонке босиком бегать по лужам. Малышу так весело, он так радостно смеется, что опять невольно улыбаются все вокруг.

Вместе с родителями малыша вспоминаем об этом событии холодной зимой, а подросший мальчуган - полтора года уже! - также бегаёт по комнате в одной рубашонке. Что ж это - ни мороз ему не страшен, ни жара?!

- Мы считаем, что нужно доверять здоровому инстинкту ребенка, который дан ему от природы, - рассуждает Светлана Александровна, мама малыша. - Ведь он родился, чтобы жить, значит, себе он плохо не сделает. Это комплексы нашего общества - все усложнять, чтобы было тепло, чтобы было сытно.

- У тех народов, которые мы называем отсталыми, а на самом деле они еще не ушли от природы, дети всегда рядом с родителями, как в мешке у кенгуру. Именно так должно быть. Ребенок больше времени должен находиться на руках у родителей, - включается в разговор отец Ярослава Иван Лаврентьевич. - Раньше мать работала по мере возможности, которую давал ребенок. И если мать жала на поле,

то ребенок тут же, на солнышке, на зеленой траве, на теплой земле. Кто придумал, что это было плохо? Что в детском саду ему лучше, чем с мамой на природе?

Что ж, если есть в природе такое правило - быть ребенку на руках у родителей, то молодые супруги Иван и Светлана Кокорины выполняют его на максимум. Сын всегда и везде с ними. На областной слет Кузбасса поехать нужно. А как же не побывать на базе отдыха, если там отме-

да. А теперь не могут дать любви и своим детям. Нужно, чтобы молодые четко осознали: воспитание - это любовь.

И этому, и еще многому другому учат своих соратников Иван и Светлана в клубе «Истоки жизни», что организовали они в родном городе. Это клуб духовного развития, в основе которого система естественного оздоровления Порфирия Иванова. В клуб приходят люди с проблемами, вопросами. Супруги стараются помочь всем.

## ■ КАК ЖИВЕШЬ, СЕМЬЯ?

# В МЕШКЕ У КЕНГУРУ

чается десятилетие антиалкогольного патристического клуба «Время»! Ведь познакомились Иван и Светлана именно в этом клубе. Уже вдвоем, чтобы углубить знания, прослушали они курсы президента Международной ассоциации психоаналитиков В.Г.Жданова. А теперь они всегда втроем. На лекциях и в путешествиях, при беседах с друзьями и на праздничных концертах - Ярослав или мирно спит или тихонько играет на руках кого-то из родителей.

- Ребенок у нас потому спокойный, что мы не подавляем его своей волей. Мы даем ему полную свободу. Но эта свобода, вызванная любовью к нему, - делится Светлана. А малыш в это время, словно желая подтвердить слова мамы о его полной свободе, дотянувшись до стола, переворачивает кастрюлю с кашей.

- Ярик, что же ты ведешь себя как маленький! - спокойно произносит молодая мама.

- Как? В полтора года он уже большой?! И тем не менее родители считают, что это именно так. Во всяком случае, ведут себя с ним, как с большим.

- Ребенок может брать и ножницы, и спицы, он знает, что утюг горячий. Ребенок в таком возрасте понимает уже все, нужно ему только показать, объяснить, - советуют всем молодые родители. - Мы не говорим, а тем более не кричим сыну: упадешь, уколешься, обожжешься! Мы только предостерегаем: осторожно! И малыш откликается.

- А главное, все это с любовью, с большой любовью, - подчеркивает Иван. - Трагедия и проблема молодежи сегодня - отсутствие любви. Они не получили ее от родителей, которым было просто неког-

- Беда нашего общества в том, что у молодых нет представления о здоровом образе жизни. Они выполняют ложную программу, заложенную родителями, обществом. Нужно нести им знания об истинной, духовной, здоровой жизни, - считает Иван.

Как оделать это? Задумки у Ивана и Светланы большие, но пока они не рассказывают о своих планах. Будет опыт - поделится.

А вот из своей семейной жизни они секрета не делают. Стало быть, уверены - все будет как решено. А задумано у Ивана и Светы иметь троих детей. Причем, они считают, что родительство должно быть сознательным. Ведь Светлана твердо знала, что первенцем ее будет сын по имени Ярослав, что значит - яркая, солнечная слава.

Знает она и теперь, кого подарит мужу через некоторое время. Знает и день, и кто родится, и какое имя. Ведь она уже разговаривает со своим будущим ребенком и уверена, что тот отлично понимает свою маму.

На прощанье прошу Ивана и Свету раскрыть секрет их семейного счастья. Ведь трудностей, наверное, хватает. Живут одни, без родителей, с хозяйством справляются сами, у Ивана работа нелегкая - каменщик-реставратор РСУ «Кузбассреставрация». Когда же они все успевают?

- Мы не только муж и жена, мы - друзья, близкие люди по духу, по убеждениям. Вместе читаем, ищем, обсуждаем, поэтому нам легко, - утверждают супруги. А Ярослав радостно смеется, глядя на маму и папу, понимает, в какой дружной семье он родился.

✓ 3. СЕРЕБРЯНСКАЯ.

## ПО СТРАНИЦАМ ПРЕССЫ

### ИТАЛЬЯНЦЫ ТРЕЗВЕЮТ?

Похоже, итальянцам надоело считаться нацией алкоголиков - долгое время по уровню алкоголизма Италия занимала одно из самых высоких мест, уступая лишь Франции. Пять миллионов хронических алкоголиков - естественная дань обилию на Аппенинах сухих виноградных вин и увлечению ими.

Но в последнее время, судя по всему, итальянцы решили «завязать». К такому обнадеживающему выводу пришли исследователи из специальной наблюдательной комиссии, контролирующей объем потребления спиртных изделий. Если в 1980 году среднестатистический итальянец принимал на грудь в год 93

## ПО СТРАНИЦАМ ПРЕССЫ

литра вина, то 10 лет спустя - лишь 60. И по мнению экспертов, к 2000 году потомки гордых римлян еще глубже осознают, что «ин вино» совсем даже не «веритас» и ограничатся 45 литрами.

А вот с курением дело обстоит хуже. Если в Северной Европе курение стало непрестижным, немодным и даже позорным занятием и процент курящих во многих странах быстро падает, то в Южной Европе, в том числе в Италии, эта здоровая тенденция проявляется пока слабо. Но, может быть, вслед за отказом от вина начнется отказ от сигарет? Наиболее развитые страны мира идут именно по этому пути. А залежалый товар - вино и сигареты - можно сбывать в Россию. В порядке гуманитарной помощи.



✓ ИЗ ПОУЧЕНИЙ СВЯТОГО  
ИОАННА ЗЛАТОУСТОГО

## ✓ ПЬЯНСТВО - ТЯЖКИЙ ГРЕХ

Целомудрие ли стяжал кто-либо, стыдливость ли, кротость ли, смирение ли - все это пьянство повергает в море нечестия. А что еще после этого делает пьянство, того нельзя ни с чем сравнить. Нельзя пьянице видеть Царствия Небесного. «Не обманывайтесь, - говорил апостол, - ни пьяницы, ни лихоимцы Царствия Божия не наследуют». И что я говорю - Царствия Небесного! Пьяный не видит и настоящих предметов, потому что пьянство дни для нас превращает в ночи, свет - в тьму; пьяный, смотря во все глаза, не видит и того, что у него под ногами. И не это только зло рождается от пьянства, но и после пьяницы подвергаются другой, жесточайшей казни: безумному унынию, неистовству, расслаблению, насмешкам, поношению. Итак, потщимся избежать этого недуга, чтобы получить нам настоящие блага, благодатию и человеколюбием Господа нашего Иисуса Христа, Ему же слава и держава со Отцем и Святым Духом во веки веков.

■ КАК СВЯТЫЕ ОТЦЫ СОВЕДУЮТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЬЯНСТВА

## ✓ ДУХОВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Пьянство, алкоголизм - страшный бич. А сейчас, как никогда, бьет он людей со всего размаха, убивает до смерти. Существует много способов борьбы с этим пороком. Но есть еще один, который, наверное, знают лишь немногие. Прочтите этот удивительнейший отрывок из книги «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу».

«Мы сели за стол, капитан начал рассказывать: Я с молодых лет служил в армии, а не в гарнизоне; знал службу и любим был начальством, как исправный прапорщик. Но лета были молодые, приятели тоже; я по несчастю и приучился пить, да под конец так, что открылась и запойная болезнь; когда не пью, то исправный офицер, а как закурю, то недель шесть в лежку. Долго терпели меня, наконец, за грубости шефу, сделанные в пьяном виде, разжаловали меня в солдаты на три года, с перемещением в гарнизон; а если не исправлюсь и не брошу пить, то угрожали стражайшим наказанием. В сем несчастном состоянии я сколько ни старался воздержаться и сколько от сего ни лечился, никак не мог покинуть моей страсти, а потому и хотели переместить меня в арестантские уже роты. Услышав сие, не знал я, что с собою делать.

В одно время я с раздумьем сидел в казармах. Вдруг вошел к нам какой-то монах, с книжкой для сбора на церковь. Кто что мог, - подали. Он, подошедши ко мне спросил: «Что ты такой печальный?» Я, разговорившись с ним, пересказал мое горе; монах, сочувствуя моему положению, начал: Точно то же было с моим родным братом, и вот что ему помогло; его духовный отец дал ему Евангелие, да и накрепко приказал, чтобы он когда захочет вина, то нимало не медля прочел бы главу из Евангелия; если и опять захочет, то и опять читал бы следующую главу. Брат мой стал так поступать и в непродолжительном времени страсть к питию в нем исчезла, и теперь вот уже пятнадцать лет капли хмельного не берет в рот. Поступай-ка и ты так, увидишь пользу. У меня есть Евангелие, пожалуй, я принесу тебе.

Выслушав это, я сказал ему: где же помочь твоему Евангелию, когда никакие старания мои, ни лекарственные пособия не могли удержать меня? Я сказал сие так, потому что никогда не читал Евангелия. Не говори этого, возразил монах, уверяю тебя, что будет польза. На другой день действительно монах принес мне вот это Евангелие. Я раскрыл его, посмотрел, почитал, да и говорю: не возьму я его; тут ничего не поймешь; да и печать церковную читать я не привык. Монах продолжал убеждать меня, что в самых словах Евангелия есть благодатная сила; ибо писано в нем то, что сам Бог говорил. Нужды нет, что не понимаешь, токмо читай прилежно. Один святой сказал: если ты Слова Божия не понимаешь, так бесы понимают, что ты читаешь, и трепещут; а ведь страсть пьянственная непременно по возбуждению бесов. Да вот тебе еще скажу: Иоанн Златоустый пишет, что даже та самая хранина, в которой хранится Евангелие, устрашает духов тьмы, и бывает неудобь приступна для их козней.

Я не помню - что-то дал оному монаху, взял у него Евангелие, да и положил его в сундучок с прочими моими вещами

и забыл про него. Спустя несколько времени пришло время мне запить, смерть захотелось вина, и я поскорее отпер сундучок, чтобы достать деньги и бежать в корчму. Первое попало мне в глаза Евангелие, и я вспомнил живо все то, что говорил мне монах, развернул и начал читать сначала 1-ю главу Матфея. Прочитавши ее до конца, именно ничего не понял; да и вспомнил, что монах говорил: нужды нет, что не понимаешь, только читай прилежно. Дай думаю, прочту другую главу; прочел, и стало понятнее. Дай же и третью; как только ее начал, вдруг звонок в казарме; к местам на койки. Следовательно, уже идти за ворота было нельзя; так я и остался.

Вставши поутру и расположившись идти за вином подумал: прочту главу из Евангелия - что будет? Прочел и не пошел. Опять захотелось вина; и я еще стал читать, и сделалось легче. Это меня ободрило; и при каждом побуждении к вину я стал читать по главе из Евангелия. Что дальше, то все было легче, наконец, как только окончил всех четырех Евангелистов, то и страсть к питию совершенно прошла, и сделалось к ней омерзение. И вот ровно двадцать лет я совершенно не употребляю никакого хмельного напитка.

Все удивлялись такой во мне перемене; по прошествии трех лет опять возвели меня в офицерский чин, а потом в следующие чины и наконец сделали меня командиром. Я женился, жена попалась добрая, нажили состояние и теперь слава Богу, живем да бедным помогаем, по силе мочи, странных принимаем. Вот уже и сын у меня офицером и хороший парень.

Слушай же, с тех пор, как я исцелился от запоя, дал себе клятву каждый день, во всю мою жизнь читать Евангелие, по целому Евангелию в сутки, невзирая ни на какие препятствия. Так теперь и поступаю. Если очень много бывает дела по должности и утомлюсь очень сильно, то вечером легши, заставляю прочесть надо мною целого Евангелиста жену мою или сына моего, и так неупустительно выполняю сие мое правило. В благодарность и во славу Божию я это Евангелие оправил в чистое серебро и ношу всегда на груди моей.

Со сладостию я выслушал сии речи капитана, да и сказал ему: такой же пример видел и я; в нашем селе на фабрике один мастеровой был очень искусный в своем деле, добрый и дорогой мастер; но по несчастю тоже запивал, да и часто. Один богобоязненный человек посоветовал ему чтобы он, когда захочется ему вина, проговорил по 33 Иисусовых молитвы, в честь Пресвятой Троицы, и по числу тридцатитрехлетней земной жизни Иисуса Христа. Мастеровой послушался, стал это исполнять и вскоре совершенно кинул пить. Два еще что? Через три года ушел в монастырь».

За редактора З. ПАВИНА.

Для писем: 662661, Россия,  
г. Абакан, а/я 1099.

Тираж 990 экз.