



Трезвой России быть!

СОРАТНИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

№ 3 (146) – МАРТ 2008 г.

Издается с июня 1994 года

20 февраля 2008 г. Благовещенскому «Соратнику» - 15 лет! Этот вечер в университетском кафе запомнится участникам юбилейного торжества надолго. Более пятидесяти соратников вместе со своими гостями – клубом «Разум» и

Амурчане, прошедшие курсы объединились и создали в области восемь клубов трезвого образа жизни «Соратник». Соратников объединяла трезвость и закаливание в проруби.

Постепенно развиваясь, любите-

сая благовещенцев. В федерации зимнего плавания кроме молодых и энергичных мужчин и женщин есть и люди в возрасте, самому почтенному из них Владимиру Михайловичу Шаткову 78 лет.

«Акваспорт» – призер различ-

Члены благовещенского клуба «Соратник» проводят различные праздники, как правило с выездом на природу, где кроме массового купания, травяного чая звучат русские народные и бардовские песни около костра. Особенно радует то,

К тому же еще здесь для них всегда есть вкуснятина, которую члены клуба на все мероприятия приносят не только для детей, но и для себя.

20 февраля днем рождения клуба выбран не случайно, это день

Благовещенскому «Соратнику» – 15 лет!

федерацией «Акваспорт» отмечали свое пятнадцатилетие со дня основания.

Не случайно именинником вечера чувствовал себя создатель Благовещенского клуба «Соратник» Николай Трифонович Дегтярев – профессор Международной Славянской Академии наук, образования, искусств и культуры, академик Международной Академии трезвости, председатель Амурского регионального отделения Союза борьбы за народную трезвость, член правления Союза борьбы за народную трезвость России.

Соратники от всей души благодарили своего учителя и наставника Н.Т. Дегтярева за то, что он круто изменил их жизнь, помог многим отказаться от алкоголя и табака, раскрыл глаза на трезвый здоровый образ жизни, научил системе природного оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова. Учиться у природы, жить по законам природы – таковы основные принципы Николая Трифоновича. Этим принципам он учит своих слушателей на курсах, которые регулярно проводит во всех городах Амурской области с 1989 года. На курсах у Николая Трифоновича побывало уже более пяти тысяч амурчан. Это люди разных профессий и возрастов, снявшие с себя груз алкогольной и табачной зависимости.



Благовещенскому городскому оздоровительному клубу «СОРАТНИК» - 15 лет.

ли зимнего плавания создали свою федерацию «Акваспорт», которая вот уже четыре года оборудует прорубь на реке Зея и проводит соревнования среди моржей. Купание в проруби для многих небогатых горожан, особенно пенсионеров, является единственной возможностью общения с природой, оздоровления себя, своих детей и внуков холодной водой. В последнее время к проруби активно потянулась молодежь, закаливание стало популярным и модным увлечением, что очень радует соратников. На Крещение 19 января ежегодно происходит массовое паломничество горожан: в проруби купаются более пяти ты-

сяч соревнований как в России, так и за рубежом. Очень часто «белых медведей», как они себя называют, приглашают в Китай, откуда они привозят многочисленные награды. А ведь в Китае в противовес нашей команде выступает не один десяток команд. Этой зимой «белые медведи», побывав на очередных соревнованиях в Китае, получили приглашение на Чемпионат мира в Англию. Из Лондона наша команда привезла почетный трофей, завоевав третье место среди 66 команд из 21 страны мира. Следующая страна куда приглашены наши «белые медведи» - Финляндия, соревнования там состоятся в 2009 году.

что в составе клуба, как правило, трезвые семьи. Здесь старшее поколение, их дети и внуки чувствуют себя как в лучшем доме отдыха. В клубе справляются все праздники от Новогодних до народных: День Ивана Купалы, Троица, Масленица и другие. В клубе много молодых пар, которым сыграли трезвые свадьбы на лоне природы. А под крики «Горько!» пили соки и минеральную воду, не говоря уж о травяном чае. А какие здоровые малыши рождаются у трезвых родителей! Самые почетные гости клуба – это дети. Им всегда интересно быть в трезвеннической среде: петь, играть, веселиться не видя алкоголя и сигарет.

рождения Порфирия Корнеевича Иванова, любимого и почитаемого соратниками.

Но вернемся в университетское кафе. В этот вечер кроме поздравлений в адрес руководителя трезвеннического движения области Н.Т. Дегтярева и других активистов клуба долго продолжалось трезвое гуляние: пели любимые песни, танцевали вальсы, награждали трезвые семьи и готовились к очередному большому мероприятию – проведению Масленицы.

Хорошо отдохнув, соратники расходились по домам, неся в своих сердцах тепло и большую радость от общения с единомышленниками, уверенность в правильности выбранного пути.

Владимир Саяпин,
клуб «Соратник», г. Благовещенск



Наша команда в Англии

ШИРИТСЯ ДВИЖЕНИЕ



Ширится трезвенническое движение в России. После очередного просмотра видеофильма с лекцией В.Г.Жданова «Алкогольный и наркотический террор в России» появилась идея – создать трезвенническое движение и в нашем городе. Официальное его открытие состоялось осенью 2007 г. в городской библиотеке. Своё движение мы назвали «ЗДОРОВЫЙ ДУХ». Приветственное слово в адрес собравшихся прислал депутат Государственной Думы РФ А.Н.Грешневиков. С поздравлениями выступили соратники из Ярославля В.А.Щапов и В.С.Ершов. К этому

дню был издан цветной проспект, рассказывающий о движении.

Началом нашей работы явилось создание в четырёх библиотеках города небольших отделов с литературой, дисками и видеокассетами по антиалкогольной теме. В местных газетах была создана рубрика, посвящённая проблемам наркотизма.

Демографическая ситуация в Тутаевском районе Ярославской области, как и в других регионах России, оставляет желать лучшего. Вот хотя бы две цифры. В 1983 г. в районе родилось 556 человек, умерло – 280 (рождае-

мость превышала смертность в два раза). В 2002 г. рождаемость снизилась на 1/5 (родилось 446 чел.), смертность же возросла в 2,5 раза (умерло 735 чел.) – ситуация стала прямо противоположной: родилось вдвое меньше людей, чем умерло. Между тем, как говорит статистика, большая часть смертей прямым или косвенным образом связана с употреблением табака, алкоголя и других наркотиков. Причём, наибольший рост смертей наблюдается в молодёжной среде: за последние 10 лет смертность выросла там в 40 раз!!!

Не случайно поэтому по инициативе депутатов Ярославской Думы в 2005 году губернатором Ярославской области была подписана программа «Трезвое поколение», на которую из областного бюджета выделено 1,5 млн. рублей. Часть этих средств была потрачена на издание 5-ти тысячным тиражом учебников по предмету «Уроки культуры здоровья» с 1 по 11 класс.

Рассмотрев учебники А.Н.Маюрова и составив подробные поурочные планы проведения по ним занятий, научно-методический совет Департамента образования Администрации Ярославской области дал рекомендацию на введение этого предмета в общеобразовательных школах области. И в отдельных школах этот предмет с начала этого учебного года уже ведётся.

В целях скорейшего включения предмета «Уроки культуры здоровья» в образователь-

ные планы школ нашего города движение «ЗДОРОВЫЙ ДУХ» приняло решение провести мероприятие для педагогов школ с участием автора учебников. С 29 по 31 января в Тутаев с целью проведения обучающих курсов для преподавателей общеобразовательных школ города был приглашён Президент международной Академии трезвости, профессор А.Н.Маюров. Этот семинар был организован при поддержке Фонда «Русские традиции» с участием Русской Православной Церкви и городского департамента образования. Тематами выступления были: «Алкогольно-наркотическая ситуация в современном мире и пути её разрешения», «Семь мировых моделей наркотизма», «Методика получения грандов на проведение трезвеннической работы». Параллельно с курсами, в первой половине дня А.Н. Маюров выступал перед рабочими моторного завода, учащимися православной школы и ПТУ.

Лекции Маюрова вызвали большой интерес у людей, присутствовавших на курсах. Число слушателей оказалось столь большим, что не хватило удостоверений. По завершении семинара все участники получили бесплатные диски с записью лекций В.Г.Жданова и В.П.Кривоногова, подготовленные членами движения «ЗДОРОВЫЙ ДУХ». Для закрепления результатов проведённых курсов мы намеряем организовать в конце апреля обширный семинар на городском уровне с участием вышеуказанных лекторов.

Иеромонах Антоний,
руководитель фонда «Русские традиции»,
г. Тутаев, Ярославской обл.

С 10 по 13 февраля в пансионате “Рождественский”, который находится вблизи города Серпухов Московской области состоялась встреча соратников под общим названием “Зима в Подмоскowie”. В рамках этой встречи прошел семинар “Православие – трезвая религия” и было совершено паломничество в Введенский Владычный женский монастырь, где в 1878 году произошло явление иконы “Неупиваемая Чаша”.

То, что семинар был организован московской общественной организацией “Московский Оптималист”, время и место проведения, всё было не случайно.

Во-первых, “Московский Оптималист” и проведение региональных встреч Московского региона задумывались как дополнительная возможность для сплочения и общения всех сторонников трезвеннического движения Москвы и Подмоскowie, что и подтвердила прошедшая встреча. На ней присутствовали и москвичи, и жители Подмоскowie, и гости из Ярославля. А самое главное – присоединились новые соратники, получающие информацию о трезвенническом движении из интернета после просмотра лекций В.Г.Жданова и желающие активно включиться в работу по пропаганде трезвости. Всего в работе семинара приняло участие 25 человек.

Во-вторых, график проведения основных трезвеннических мероприятий таков, что большинство из них приходится на летний период, что вполне оправдано. Но в зимний период образуется некое затишье в общении, во время которого уместно проводить региональные встречи, с тем, чтобы активизировать нашу работу в это время.

ЗИМА В ПОДМОСКОВЬЕ

Святейшему Патриарху Московскому
и всея Руси Алексию II

Мы, участники семинара «Православие – трезвая религия», прошедшего в г. Серпухов, Московской области с 10 по 13 февраля констатируем, что отрезвление народов России – фундамент духовного, физического, демографического и экономического возрождения России!

Просим Вас благословить деятельность православных братств трезвости, а также практику многих православных священников, которые принимают обет трезвости и служат примером трезвой, здоровой и духовной жизни.

Также просим благословить возрождение дореволюционной традиции массового принятия обета трезвости прихожанами.

Только трезвая Россия станет великой!

Председатель семинара А.Н. Глущенко
Секретарь семинара М.В. Васильева
г. Москва : trezvocentr@mail.ru, т. 8 919 777 51 33

В-третьих, именно в Введенском Владычном монастыре произошло явление иконы “Неупиваемая Чаша”, перед которой молятся об избавлении от таких духовных болезней, как пьянство, наркомания и табакокурение, а также о восстановлении зрения, исцелении немоции рук и ног и других физических страданий. Кстати, во время паломнического посещения монастыря участники семинара узнали, что явление иконы “Георгия Победоносца” произошло в 1360 году именно в этом монастыре, а этот символ - всадник на коне, поражающий змия, изначально принят трезвенническим движением, как символ нравственного и духовного возрождения, победы добра над злом, достижения успеха в деле отрезвления нашего народа.

показывать пример эффективной трезвенной работы: здоровья телесного, основанного на трезвости и трезвении, ну и, конечно, – пример трезвого веселья. Потому что это не только развенчивание алкогольных мифов о том, что без алкоголя нельзя ни жить, ни работать, ни веселиться, но это и приятный отдых в кругу близких по духу людей. И делать это нужно не только на бумаге, но и, самое главное – своим примером.

В следующем году семинар “Зима в Подмоскowie” планируется примерно в эти же сроки. Но свои предложения по форме и содержанию проведения семинара соратники могут высказывать уже сейчас в адрес газеты “Московский Оптималист” – trezvocentr@mail.ru/.

Анатолий Николаевич Глущенко,
Руководитель семинара

РЕШЕНИЕ

участников семинара «Православие - трезвая религия»
прошедшего в г. Серпухов, Московской области
с 10 по 13 февраля

1. Все каноны Святого Писания, житие православных святых и исторический опыт нашего народа указывает на то, что ПРАВОСЛАВИЕ – ТРЕЗВАЯ РЕЛИГИЯ!
2. Лженаучная теория «культурного питания» поразила многие общественные и государственные институты, в том числе, частично, и Православную церковь.
3. Попытка противопоставить пьянству «умеренное винопитие» антинаучна и несостоятельна. Альтернативой пьянству является трезвость или воздержание от алкоголя, а еще лучше сознательная трезвость.
4. Алкоголь – один из главных врагов духовности, разрушающих душу и нравственность людей, а трезвость – это фундамент духовного, физического, демографического и экономического возрождения.
5. Православными символами отрезвления являются иконы Георгия Победоносца и «Неупиваемая Чаша».
6. Участники семинара удовлетворены результатами работы и считают проведение зимних тематических семинаров с участием соратников из всех регионов целесообразным и в дальнейшем.

Председатель семинара А.Н.Глущенко
Секретарь семинара М.В.Васильева

ПОСЛЕСЛОВИЕ – ПРЕДИСЛОВИЕ

Прошли выборы Президента России, если можно, конечно, назвать это выборами. Интернет переполнен комментариями этого события: от восторженных до визга хвалебных, до, мягко говоря, критических – до скрежета в зубах. Был, конечно, соблазн привести здесь и те и другие. Но, что это дает? Понятно, – не убедит сторонников как одной, так и другой позиции. Как говорится, дело сделано, и жизнь продолжается.

В том числе и жизнь нашего трезвеннического движения, которое ни при какой власти обласкано не было. Быть к власти в оппозиции до тех пор, пока сама она не станет трезвой – наша судьба. Но и быть в оппозиции, не значит – отсиживаться в кустах, да лаять оттуда со злобой. Хочешь – не хочешь, надо с этой властью работать. Иначе, в этом нас уже убедил двадцатилетний опыт, одними общественными силами, не достичь нам главной цели – трезвости народной. Без государственных мер, без государственной политики, направленной на отрезвление общества, достичь этой цели просто невозможно.

А потому, бороться за такой поворот в политике, наравне с трезвенническим просвещением, – остается нашей главной тактической задачей. И направление этой деятельности уже определено в прошедший период. Проект «Программы первоочередных мер государственной антиалкогольной политики» нами подготовлен, общими усилиями общественности и законодательных органов 36 субъектов РФ доведен до рассмотрения в Государственной Думе. И наша первоочередная задача – добиться рассмотрения новым составом ГД этой Программы. Благо, в новом составе ГД есть депутаты, готовые поддержать нашу Программу. Надо только работать с ними. И не только с ними, но и со всеми депутатами. Все они живут на одной с нами земле, среди нашего народа и, надеюсь, способны воспринимать неопровержимые аргументы в пользу трезвости, коими мы располагаем.

Надо работать и с Президентом новым. Пусть он не отреагировал на наше обращение, да и вряд ли его ему подали в тот напряженный период. Пусть ни разу в ходе его предвыборной кампании мы не услышали слово трезвость (впрочем, как и от всех других кандидатов), тем боле – нам нужно «долбить и долбить»: писать письма, обращения, организовывать на это других людей, общественные организации, депутатов разных уровней. Одним словом – действовать. Не забывать при этом и нового Председателя Правительства, роль которого, очевидно, в любых вопросах будет значительной.

Таково мое мнение. Если есть другие предложения – пишите.

Г.И.Тарханов, зам. председателя СБНТ

СВОИХ ПОЗИЦИЙ НЕ МЕНЯЮ

24 января в городе Каменске-Уральском была организована двухчасовая горячая телефонная линия с кандидатом на должность главы города Михаилом Семёновичем Астаховым. Предлагаю соратникам интервью, взятое у него по телефону.

- Здравствуйте Михаил Семёнович. Это Подоприхин Дмитрий, работник Синарского трубного завода и руководитель клуба «Трезвая Синара».

- Да, Дмитрий, помню тебя.

- У меня к вам несколько вопросов, как от внештатного корреспондента газеты «Соратник». По материалам прессы мне известно, что руководители многих городов России занимаются политикой отрезвления своих граждан. Есть ли в ваших планах отрезвление жителей Каменска и на какие действия можно рассчитывать с вашей стороны?

- Я своих позиций не меняю Дмитрий. Ведь на Синарском трубном заводе мы уже семь лет занимаемся этим направлением. Так же мне хочется, чтобы и другие предприятия города поддержали нашу с вами инициативу и занимались отрезвлением. То, что требуется от меня – всячески буду поддерживать и помогать.

- Вы будете использовать опыт

отрезвления Синарского трубного завода?

- Не только Синарского трубного завода. Есть ведь и другие примеры. Будем обобщать опыт. И я против повсеместных киосков, против пьянок, которые существуют в городе. Мне совершенно не нравится образ молодых женщин с колясками, и в то же время – с сигаретами и пивом. Это меня раздражает.

- Будете ли вы способствовать исполнению закона о запрете курения и распития спиртного в общественных местах.

- Так как уже есть федеральный закон

– конечно буду.
-Ну, закон-то есть, но исполняется он не во всех городах.

- Вместе с вами будем всё это делать. Вместе с вами, с общественностью.

- Хорошо. Значит, общественности, тем, кто этим занимается, будете оказывать поддержку и помощь?

- На Синарском трубном заводе мы всегда помогали и помогаем. Конечно, будем помогать.

- Большое спасибо, Михаил Семёнович.

Дмитрий Подоприхин

Михаил Семёнович Астахов победил на прошедших в городе выборах, и теперь он – мэр Каменска-Уральского. Выражаем надежду и уверенность, что дело отрезвления общества, начатое им на Синарском трубном заводе, а его предшественником, В.В.Якимовым – в городе, будет продолжено.

Редакция



ТРЕЗВАЯ БРИГАДА

Работая на Синарском трубном заводе, нам общими усилиями удалось создать трезвую бригаду во втором трубопрокатном цехе. Из 9 человек 8 приняли решение жить трезво, только один человек стоял на позициях «культурного питания». Полученный опыт отрезвления, я думаю, может пригодиться не только в трубопромышленном производстве. Трезвая бригада – это островок благополучия в любой сфере деятельности, т.к. ещё Лев Толстой говорил: «Артель непьющая сделает много больше и много лучше, чем пьющая». Поэтому сегодня мы решили создавать именно трезвые бригады повсеместно. Например, в строительном бизнесе. Сегодня очень востребована услуга по ремонту и строительству жилья. С этого и начали. При согласовании с ОНД «Трезвая Россия», мы уже организовали несколько таких бригад. Сегодня отселиваем их работу. Пока рано делать какие-то выводы, но мы подумали: а почему бы и

другим трезвым людям по всей России не сделать то же самое? Поэтому и решили об этом сообщить.

Даём в газеты примерно такое объявление: «Облицовка плиткой ванной комнаты, кухни. Трезвая бригада. Тел. 89122638085» – люди звонят, реагируют. Другое объявление звучит так: «При участии ОНД «Трезвая Россия» создаются трезвые бригады (Ремонт жилья). Предложения, пожелания. Тел. 89122638085». Теперь уже звонят специалисты, интересуются условиями работы, заказами.

Слава Богу в городе есть предприниматели-трезвенники, например фирма «Даймонд» и её руководитель Владимир Карпов. Часть людей направляем к нему. Там уже бизнес довольно раскрученный, люди работают даже в других городах.

А мы чем с Вами хуже, господа трезвенники с предпринимательской жилкой?

Андрей Анатольевич Тумашов,
г. Каменск-Уральский

ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Трезвый, здоровый образ жизни – главный фактор решения демографической проблемы в Беларуси

Таким образом, анализ динамики уровня алкогольной проблемы свидетельствует об ухудшении алкогольной ситуации в Беларуси в период с 2000 по 2005 годы. Следовательно, цели, намеченные в программе национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2000-2005 годы достигнуты не были. Почему? Потому как идет в основном борьба со следствием в виде улучшения лечебно-профилактической работы наркологической службы. А нужно – сосредоточить внимание на причинах проблемы. А к ним относятся: доступность алкоголя и его дешевизна, психологическая запрограммированность людей на употребление алкогольной отравы и информационная ложь, которая скрывает правду о вреде алкоголя для человека и государства.

Согласно статистическим данным, мужчины в Беларуси живут в среднем меньше, чем женщины, на 11 с лишним лет и их в целом меньше на 740 тысяч, то есть намного чаще по сравнению с другими странами уходят у нас из жизни мужчины, особенно в возрастах наивысшей трудоспособности. Для мирного времени можно ли себе представить бедствие более тяжелое, чем эта зловещая сверхсмертность мужчин!

Чья же тут вина? Можно сетовать на здравоохранение, которое не всем может помочь, и становится все менее бесплатным. Только общеизвестно, что здоровье наше от врачей зависит лишь на 9 процентов, а более чем на 50% – от образа жизни.

Следовательно, с полным основанием можно утверждать, что мужская сверхсмертность коренится у нас в порочном образе жизни, связанного с алкоголизмом и табакокурением. И если главное при этом противостояние порочному образу жизни, то на первом плане, понятно, борьба со вредными привычками и, конечно, нужна активизация по внедрению трезвого образа жизни в стране. Беречь мужчин – это значит, в конечном счете, создавать необходимые условия для отращивания от пагубных привычек. Лишь государству по плечу решение задачи такого масштаба и такой сложности и ему самое время включить эту задачу в число своих приоритетных дел.

Обозревая демографическую ситуацию, сложившуюся в республике, заместитель премьер-министра А.Косинец (газета «Республика» 17.05.07) отмечает, что с 1993 года сложилась ситуация, которую можно охарактеризовать как «демографические ножицы» или «белорусский крест». Впервые смертность взяла верх над рождаемостью: численность умерших превысила число родившихся на 11,2 тыс. человек. В 2005 году превышение составило 51,3 тыс., в 2006 – 41,9 тыс. человек. Убыли населения способствуют и аборты, которых делается порядка 100 тыс. ежегодно. Для сравнения назовем

цифры прибыли населения в «полутрезвые Горбачевские» 1986-1987 годы, когда прирост населения был в республике около 100 тыс. человек ежегодно.

А.Косинец сделал попытку назвать причины кризисного демографического положения в Беларуси – это сердечно-сосудистые, онкологические заболевания и травматизм. Но почему-то не назвал, что за ними стоят, прежде всего, алкоголь, табак и другие наркотики.

А какова же обстановка в других странах и в мире? Следует напомнить, что по законам природы всюду на 100 девочек рождается 105-107 мальчиков. В пьяных странах (христианские) аналогичная, как и в Беларуси, картина: население сокращается, мужчины живут меньше женщин и уступают им по численности пропорционально употребляемым алкогольным изделиям – водка, вино, пиво, а также табак и другие наркотики. Особенно кризисное положение среди славянских народов.

Среди почти 80 трезвых стран, а их 75% населения мира (мусульмане, буддисты, вишнаты, индуисты и др.) демографическая ситуация совсем противоположная. Идет постоянный прирост населения, мужчины и женщины живут одинаково и по количеству мужчин больше.

Сложившаяся неординарная ситуация требует поиска новых подходов, путей и средств решения проблем улучшения и укрепления здоровья населения республики, воспитания положительной мотивации на трезвый, ЗОЖ.

Проанализировав современные тенденции развития оздоровительной культуры в странах СНГ и за рубежом, мы пришли к заключению о необходимости создания структуры, в основу которой положен инновационный комплексный подход к оздоровлению различных групп населения с использованием средств физической культуры и нетрадиционных методов оздоровления.

На этой основе в учебно-методическом центре Республиканской школы самооздоровления (РШС) «Трезвенность-Оптималист», созданной в мае 1989 года при Белорусском общественном объединении (БОО) «Трезвенность-Оптималист» им. Г.А.Шичко, разработана программа «Здоровье – Человеку», предлагающая индивидуальные планы формирования трезвого, ЗОЖ на основе комплексного подхода, включающие образовательные, культурные и физкультурно-оздоровительные факторы.

РШС «Трезвенность-Оптималист», в силу своих возможностей, учит искусство быть здоровым духовно и физически. В основу учебных программ школы положен психолого-педагогический метод кандидата биологических наук Г.А.Шичко. Ученый, уроженец Беларуси, работавший в ленинградском институте экспериментальной медицины им. В.М.Бехтерева, в своей теоретической и практической работе доказал правоту слов, сказанных

Соломоном о человеке в Библии (Притч. 23,7),: «... каковы мысли в душе его, таков и он...».

В РШС «Трезвенность-Оптималист» разработаны и практически применяются педагогические формы приобщения населения к трезвому, здоровому образу жизни по ежегодно разрабатываемым Программам «Здоровье – Человеку». Они разделены на 2 этапа: учебный и реабилитационный. Экономическая значимость этих программ подтверждается уменьшением количества заболеваний трудящихся, снижением инвалидности и увеличением количества трезвых, здоровых людей.

Главное, что в БОО «Трезвенность-Оптималист» найдены и применяются эффективные методики и программы оздоровления людей, а также новые организационные формы сохранения здоровья человека. Предложено иное видение и реальный путь решения проблемы оздоровления народа. Овладение предлагаемыми теоретическими знаниями и практическим опытом, широкое внедрение их в Республику Беларусь поможет успешно решать проблемы оздоровления населения, а вместе с ними и вопросы демографии и экономики. Ведь недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!».

В РШС «Трезвенность-Оптималист» разработана, апробирована эффективная система восстановления здоровья и его дальнейшего стабильного сохранения – метод гортоновического оздоровления:

1. Позитивная цель жизни при отличном здоровье – разработка, освоение и следование индивидуальной системе духовного, психического, физического самооздоровления с периодическим контролем, коррекцией.

2. Систематическая очистка (внутренняя, наружная) организма: посты, периодическое воздержание от пищи, воды, различные виды очистки желудка, кишечника и других органов.

3. Сознательная трезвенность – полный отказ от употребления алкоголя, в т.ч. пива, табака и других наркотиков.

4. Позитивное взаимоотношение мужчины и женщины – духовное и физическое общение на основе восточных культур (дао, тантра) (что, у нас своей культуры отношений нет? – ред.).

5. Рациональное питание – научно обоснованный режим питания, близкий к раздельному, вегетарианству, сбалансированное потребление витаминов, микроэлементов для нормализации восстановительных процессов организма.

6. Систематическая физическая культура – оздоровительная ходьба, бег, ближний туризм, плавание и другие аэробные упражнения.

7. Гигиенические факторы, закаливание, рациональный режим – гигиена тела, баня, система А.В.Суворова, В.И.Каминского, П.К.Иванова, М.М.Котлярова, Себастьяна Кнейпа.

Принципиальное отличие этого метода от других (гипноз, психотерапия, кодирование, наркология) состоит в том, что во время учебных занятий процесс самоздоровления является не объектом манипулирования со стороны психотерапевта, а субъектом межличностного общения, имитируемого диалога с самим собой, со своим «Я» при написании анкет, дневников, аутотренингов, сочинений и других заданий. Тем самым в добровольно-принудительном порядке используется метод моделирования сенсорного восприятия на уровне нейронных процессов. Данный метод основан на психолого-педагогическом воздействии и не требует от ру-

ководителей курсов специального медицинского образования, а также лицензирования в Министерстве здравоохранения.

В течение 2000-2004 гг. нами проводились 5 формирующих педагогических экспериментов, где осуществлялось экспериментальное обоснование эффективности предложенных программ «Здоровье – Человеку». В целом, в исследованиях приняло участие 470 человек. Был проведен анализ результатов экспериментов за этот период, посредством сравнительных замеров физиологического состояния оптималистов и других участников различных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В проведенном исследовании научно обоснована эффективность разработанной программы «Здоровье – Человеку», позволяющей формировать трезвый, ЗОЖ у различных слоев населения. В зависимости от поставленных задач проведены исследования продолжительностью от 2-х до 3-х лет в пяти группах: в РШС «Оптималист», Доме физкультуры Минского подшипникового завода, общественных университетов (здоровосозидания ветеранов, самооздоровления «Здоровье ветеранов»), группе шейпинга г. Минска и в пансионате г. Севастополя.

Разработанная программа образовательных, культурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий «Здоровье – Человеку» и ее раздел «Учиться всегда полезно», предусматривающий очно-заочное обучение с целью создания прочной мотивации на ЗОЖ, оказали положительное влияние на здоровье исследуемого контингента, что подтвердили результаты педагогических экспериментов. Так, из числа лиц, окончивших Республиканскую школу самооздоровления «Оптималист» и ведущих здоровый образ жизни:

- 81,8 % отметили сокращение рецидивов хронических заболеваний;

- 85,3 % избавились от простудных заболеваний (P < 0,05);

- 94,2 % перестали пользоваться листьями нетрудоспособности (P < 0,05);

- 95,8 % отказались от применения лекарственных препаратов (P < 0,05);

- 100 % перестали курить и употреблять алкоголь (P < 0,05);

- у 100 % биологический возраст стал меньше паспортного в среднем на 10 лет (P < 0,05).

Таким образом, полученные нами данные показали эффективность применения разработанной программы «Здоровье – Человеку», организационной схемы формирования трезвого, ЗОЖ, предусматривающих применение нетрадиционных методов оздоровления в группах, занимающихся в РШС «Трезвенность-Оптималист».

На могиле убитого американского президента Джона Кеннеди написаны слова, сказанные им: «Люди, не спрашивайте, что должна сделать страна для вас, спрашивайте себя: что ты сделал для Родины?» Если так сказал наш конкурент, то и мы должны вспомнить о своих чувствах патриотизма, гражданственности и любви к Родине. А оно в трезвом, здоровом образе жизни, его пропаганде для молодежи личным примером, в повышении своего профессионального, социального статуса и общего интеллекта. Это и есть главный стратегический и тактический путь решения жизнесохранения и увеличения славянских народов.

Валентин Андреевич Толкачев,
ГУ «Республиканский УМЦ физического воспитания населения» Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, БОО «Трезвенность-Оптималист» им.Г.А.Шичко

Статья публикуется в сокращении – ред.

Показатели	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2005-2000
1-я группа показателей							
Потребление алкоголя	13,4	13,3	13,7	13,3	13,0	13,3	-0,8 %
Продажа алкоголя	8,8	8,8	10,0	9,3	9,4	9,3	+5,7 %
Продажа водки	4,1	4,1	3,9	3,3	3,2	3,5	-14,6 %
Продажа вина	3,9	3,8	5,2	5,3	5,5	4,4	+12,8 %
Продажа пива	0,8	0,9	0,9	0,7	0,8	1,2	+50,0 %
2-я группа показателей							
Заболеваемость алкогольными психозами	31,7	25,6	27,8	27,8	22,9	23,7	-25,2 %
Болезненность алког. психозами	54,4	48,1	50,6	50,8	48,6	48,4	-11,0 %
Заболеваемость алкоголизмом	152,2	205,1	230,0	256,2	284,5	304,7	+100,5%
Болезненность алкоголизмом	1364,4	1446,9	1510,3	1642,6	1731,6	1750,4	+28,2 %
3-я группа показателей							
Общая смертность	1348,0	1407,0	1477,0	1450,0	1426,0	1451,0	+7,6%
Смертность от общих причин	158,0	167,0	172,0	167,2	167,6	172,5	+9,2%
Травмы	64,8	74,3	78,2	71,7	71,6	78,3	+20,8%
Суициды	34,9	33,2	33,3	35,1	33,3	30,8	-11,5%
Убийства	11,4	11,2	11,5	10,0	9,5	8,8	-22,8%
Отравление алкоголем	22,7	24,3	26,8	27,7	30,7	33,5	+47,6%
Цирроз печени	13,3	14,5	14,5	16,3	18,8	25,8	+94,0%

Уважаемый Владимир Георгиевич!

Мне 41 год. Я курю с детского сада, а выпивать начал в 10 классе. Развилось это пристрастие в институте, и Бог миловал не попасть в дурную историю, хотя возможность такая, естественно, была.

В 1996 году я вдруг опомнился – какой я отец и муж, и бросил пить в одночасье и навсегда. С курением сложнее – видно, то, что впитано в раннем детском возрасте искоренить труднее, и слабый наркотик не дает четкого понимания глубины вреда.

Оценив участие моих родителей в моем воспитании, я сделал выводы, и сейчас мой сын (16 лет) не пьет и не курит – для этого нужно просто не оставлять его без внимания. Все время руку на пульсе держать. Учеба, досуг формировать предельно плотно – сейчас ребенок спрашивает: «Папа, а откуда у моих сверстников есть время пить пиво и песни орать на центральной улице?».

Но все это происходило от внутреннего соображения, по наитию. Отсутствовало научное сопровождение и профессиональный подход.

Сейчас, мне попался Ваш диск с лекциями. Качество очень плохое, но я после 10-ти минутного просмотра уже не замечал ничего кроме сути. Приведенная Вами статистика подтверждается и в Украине. Ваши лекции потрясли меня. Я абсолютно с Вами согласен по всем позициям.

Я работаю ведущим инжене-

ДОСТИЧЬ ПОНИМАНИЯ

ром по охране труда на крупном горно-обогатительном комбинате, а до недавнего времени работал начальником отдела охраны труда на более мелком предприятии, но тоже горно-обогатительном.

Своей первоочередной задачей считаю не допустить нахождение работников в нетрезвом состоянии на территории предприятия. Считаю ее выполненной лишь на 50 %. Причина и трудность с которой приходится бороться – сознание работников, руководителей, административной и законодательной власти.

Рабочие смирились с тем фактом, что перед сменой производится проверка на алкоголь, однако с помощью профсоюза, установлен предел – 0,3 промилле содержания алкоголя в выдыхаемом воздухе, что не дает полной уверенности в трезвости работника.

Законодательная и судебная власти восстановили на работе ВСЕХ, кто был уволен за появление на работе в нетрезвом состоянии.

Об абсолютной трезвости никто даже слышать не хочет, и вызывает это бурю протеста.

В ближайшее время, я планирую ввести просмотр Вашего фильма в обязательный курс вводного инструктажа.

В том диске, который я просмотрел, на мой взгляд, лекция наработана из расчета на разные слои населения и собрана в один фильм. Поэтому, когда отдельные момен-

ты фильма вызывают смех и иронию в зале или наоборот тупой взгляд и не понимание, говорит о том, что цель, не достигнута, и меня лично просто оскорбляет.

Фильм с Вашей лекцией хорош для широкого распространения как первая информация о проблеме, однако, учитывая, что на сегодняшний день уже произошло катастрофическое разделение общества в результате разных политических доктрин (например: молодой рядовой работник не может даже заявление написать, не то чтобы без ошибок, а текст сформулировать), требуется дифференцировать данные лекции по уровню развития.

Другими словами то, что для не очень развитого человека будет доступным, понятным и убедительным (на уровне эмоций), у человека с более высоким уровнем развития будет вызывать неприятие или даже оскорбление.

Требуется всеобщая, ежедневная

(как реклама) «промывка мозгов» и серьезная нравственная работа.

Поэтому считаю, для всеобщей популяризации, чтоб достать до «точки понимания» каждого человека, на сегодняшний день требуются фильмы:

- для детского сада;
- для начальной школы;
- для средней школы;
- училища и техникума;

- ВУЗа;

- рабочих (молодых, среднего возраста, пожилых);

- законченных алкоголиков;

- «умеренно» пьющих;

- для людей мыслящих (умственного труда);

- для законодательной и исполнительной власти.

С глубоким уважением,

Северин Сергей Валентинович
Украина, Днепропетровская обл,
г. Желтые Воды,
opseverin@gmail.com

О СБОРЕ СРЕДСТВ НА ФИЛЬМ

Как видите из приведенной публикации, вопрос о создании профессионального фильма (или фильмов) поднят в очередной раз. В публикации «Начало положено» январского номера газеты мы сообщали о начале сбора средств на создание такого фильма. На тот момент соратником из Хабаровска Николаем Хабаровым был внесен первый взнос в сумму 20 тысяч рублей. В январе Николай перечислил в этот фонд еще 10 тыс. рублей.

В январе же 2 тыс. рублей в фонд фильма пожертвовал Анатолий Николаевич Глуценко. В феврале – 5 тыс. рублей перечислил молодой соратник из Санкт-Петербурга Кирилл Юрьевич Субботин. Вот что он при этом написал: «Я сам узнал об СБНТ, увидев лекции профессора Жданова только благодаря Интернету. Потелевизоруслово «трезвость» слышу, в лучшем случае, раза два в год. Надеюсь, что фильм можно будет увидеть и в Интернете, эффект будет более массовым».

И совсем недавно в фонд поступило

пожертвование в сумме 20 тыс. рублей от Ивана Васильевича Ситникова из Москвы.

Таким образом, в фонд средств на создание фильма в настоящее время внесено 57 тыс. рублей.

Мы благодарим всех жертвователей за внесенный вклад и призываем других соратников последовать их примеру. Свой взнос можно внести почтовым переводом на адрес редакции или переводом через сбербанк на счет, указанный в упомянутой публикации январского номера «Соратника».

Немаловажный вопрос в этом деле – подготовка сценария фильма, поиск профессионалов, способных и желающих сделать такой фильм. Поэтому просим всех соратников, имеющих те или иные предложения по созданию фильма присылать их мне. Будем прорабатывать все предложения, искать оптимальный вариант.

Г.И.Тарханов,
зам. председателя СБНТ

СОБИРАТЬ ТРЕЗВЫХ ЛЮДЕЙ

Здравствуйте, соратники!

Я – директор внедренческой компании. На предприятии трудится 50 человек. В нашем коллективе работают замечательные люди, но в нем как в капле воды отражаются проблемы нашей страны. Я думаю, люди не виноваты в том, что сегодня в обществе считается нормой не трезвый образ жизни, а жизнь, связанная с потреблением алкоголя. Люди стали жертвой массовой пропаганды, так называемой, «культуры потребления» алкоголя, завезенной из стран Романо-Германской группы. Трезвый человек, вообще не употребляющий алкоголь, пока считается белой вороной. Вот очень яркий пример.

Мой заместитель, прекрасный молодой человек, женат, двое детей, вместе с супругой вообще не употребляют алкогольные «напитки» принципиально. Для получения водительских прав, пошел за справкой в психодиспансер. Сидит врач, женщина, на столе пепельница. Спрашивает: «Пьете?» Он отвечает - Нет.

- И не тянет?

- Нет.

- И когда это началось? Опишите круг ваших знакомых. С кем общаетесь?...

Разумеется, я помог Ивану связаться с В.Г.Ждановым и вскоре Владимир Георгиевич побывает на этом интересном по своей деятельности предприятии. Глядишь, вскоре это станет предприятием трезвых людей.

Но вот в редакционной почте обнаружил размышление соратника на тему: виноваты ли люди, в том, что пьют (отравляются алкоголем). Мне показалось, что это рассуждение будет уместным дополнением к этой информации.

Редактор

...И коль уж я затронул тему ответственности каждого человека за свои поступки, хочу сказать следующее. На занятиях по методу Г.А.Шичко преподаватели дают слушателям такое определение: «Люди не виноваты в том, что они пьют, курят, имеют другие дурные привычки. Их так запрограммировали». Мне кажется, что это определение подлежит дополнению. В чём смысл?

Да, я согласен, что дети малые, подростки, некоторые взрослые не виноваты в своих дурных привычках. Не ведают они, что творят. Но как только они узнали правду о табаке, алкоголе, последствиях их употребления, как для себя, так и для окружающих – тут уж никакой

И видно, как вся напрягается, берет какую-то тетрадь и начинает, что-то быстро записывать.

Тут он понимает, что еще маленько, и он встанет на учет в психодиспансере, и никакой справки не получит. Пришлось наговорить на себя, дескать, вообще-то на Новый год шампанское пил, да и по праздникам иногда пропускаю рюмочку-другую. Она убирает тетрадь. Вздыхает с облегчением.

- Ну вот, другое дело, а то голову мне морочите. Держите справку.

Я решил, не бороться с алкоголиками, а собирать вокруг себя людей, идущих по пути полного отказа от потребления алкогольных «напитков». Что толку наказывать сотрудников за пьянку на работе или за пьяные прогулы, если сам на новый год им же предлагаешь выпить шампанское, а на юбилеях водка льется уже рекой.

У меня есть большая мечта. Мы хотели бы пригласить проф. Жданова В.Г. к нам на предприятие прочитать лекцию. Это была бы огромная помощь для нас.

С уважением,

Иван Васильев,
г. Москва

невинности быть не может. После этого человек, продолжающий пить и курить, виноват полностью и безоговорочно. И несёт всю полноту ответственности, как за самоубийство, так и за убийство окружающих людей, прежде всего детей. За их растление путем втягивания их в порочный круг смертельно опасных дурных привычек. Прикидываться невинной овечкой здесь уже бесполезно. Это уже безвольное, безхарактерное существо, несущее смерть.

Михаил Александрович Метелёв,
председатель Кировского городского отделения СБНТ,
murakan@mail.ru

Здравствуйте, уважаемые участники трезвеннического движения!

Прежде всего, хочу выразить слова благодарности, вашей организации в целом и лично Жданову Владимиру Георгиевичу (жаль, что его электронного адреса нет на сайте). Знакомство с вашей деятельностью для меня началось с просмотра лекции «Русский крест». Приведенные там данные заставили меня пересмотреть мое отношение калкоголю и полностью прекратить его употребление. В последствии я также занимался по методике избавления от вредных привычек (опять же, лекции Жданова я скачал из интернета)

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

– что ещё больше закрепило во мне уверенность в правильности полного отказа от употребления алкоголя. Результаты полного отрезвления для себя я считаю просто великолепными. Раньше я употреблял алкоголь, как мне казалось, весьма умеренно: каждую пятницу мы покупали примерно 4-5 литров пива. И после пятничного отравления организма алкоголем, мои выходные проходили по весьма похожему сценарию:

1. Суббота утро, большая голова, ничего не охота, никуда не хочется идти и т.д.
2. Суббота обед, снова немного пива.
3. Суббота вечер, допиваем остатки пива.
4. Воскресенье утро, большая голова никуда не хочется идти;
5. Воскресенье вечер, домашний скандалчик, закатываемый женой – повод: «Надо купить ещё пива», – иногда заканчивающийся его покупкой.

Думаю, не надо добавлять, что в праздники (встречи с друзьями, поход в парк, на пляж) количество употребляемого спиртного существенно увеличивалось. Итог – в понедельник приходил на работу в состоянии полной неадекватности (а никак не отдохнувшими в выходные). И как я позже стал замечать – многие мои коллеги приходили в таком же состоянии. В итоге я понял что:

1. Отнимал у своей жизни лучшую её часть

– выходные и праздники;

2. Разрушал свое здоровье, после выходных во время утренней пробежки, чувствовалось, как разбит организм, постоянно тянул живот и прочее.
3. Половину жизни (а половина пятницы, суббота, воскресенье, понедельник – это половина недели), я отравлял себя алкогольным ядом.
4. Поскольку я работаю программистом – это также сказывалось на профессиональном и карьерном росте.

До того как я узнал о существовании системы Шичко, я пробовал самостоятельно ограничить употребление спиртных «напитков» в своей семье. Объявлял сухой закон на месяц и т.д., но поскольку внутреннего убеждения в отказе от спиртных «напитков» не было, месяц я выдерживал, но давалось мне это очень нелегко. И вот теперь я с уверенностью могу сказать, что полностью стер алкогольную программу в своем сознании: полгода не употребляю алкоголь (и мне совсем не хочется). И вот результаты:

1. Самочувствие на порядок улучшилось (возможно, также из-за того, что в будние дни я стал питаться раздельно и обливаться 2 раза в день холодной водой);
2. Сил просто уйма, каждый день я стал чем-то заниматься, по вечерам у меня появилось время и силы для саморазвития. Вот что мне уже удалось. Я освоил тайм-менеджмент, скорочтение, нашел время для повышения своей рабочей квалификации;
3. Теперь находится время (помимо зарядки и утренней пробежки – это я делал и раньше) для занятий активным спортом;
4. И просто я почувствовал себя другим человеком.

Искренне благодарю вашу организацию за это! А также, я хочу стать членом вашей организации.

С уважением,

Антон Колесов,
г. Москва kolesov-anton@mail.ru

В России может быть законодательно введен «комендантский час» для несовершеннолетних

Такая норма предусмотрена законопроектом «Об организации и контроле свободного времени и досуга несовершеннолетних», который разрабатывает комитет Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей при поддержке Общественной палаты.

Для несовершеннолетних в возрасте до 10 лет - с 20:00 до 6:30, в июне-августе - с 21 часа до 7 часов утра. Для детей до 14 лет - с 22:00 до 6:30, в летнее время - с 22:30 до 6:30, и для детей до

16 - с 23 часов до 6:00 и с 23:30 до 06:00 соответственно. Исключением является сопровождение ребенка родителями, опекунами или их законными представителями.

Также предполагается установление запрета длительного (более 4 часов) нахождения малолетних детей младше 10 лет без присмотра взрослых и соответствующей ответственности за нарушение этого запрета для родителей, сообщают Vesti.ru.

Здравствуйтесь, дорогие соратники! Хочу поделиться опытом. Когда-то мне в голову пришла мысль: повесить стенд в своём подъезде на видном месте, например, у лифта. Пока соседи по дому ждут это транспортное средство, глядишь, и прочитают информацию на стенде.

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ – В КАЖДЫЙ ДОМ!

В самом начале января я реализовал эту идею. Технически поступил просто: взял два стартовых «П»-образных пластиковых профиля длиной по 1 метру, закрепил на шурупы на стене так, чтобы между ними было 50 см. Тогда пенопластовые потолочные плитки в них легко входят. Вставил туда две таких плитки. Когда плитки испортятся от частого прикалывания к ним бумажных листов – вынимаешь их аккуратно и вставляешь новые. Более простой и способ – просто наклеить такие плитки на стену. Они лёгкие, держаться хорошо будут. Но первый способ более основательный и эстетичный.

Над стендом приклеил название: «Уголок здоровья». Вывешиваю туда информацию по теме, соответствующую названию уголка. Ну, естественно, упор делаю по теме вреда алкоголя и табака и пользы трезвого здорового образа жизни. Вывешиваю и другие материалы по здоровью (правильное питание, воспитание детей и т.д. и т.п.). Дал свои координаты для всех желающих узнать больше.

Кроме того, на почтовые ящики в подъезде выставляю брошюры, книги, буклеты, листовки, диски. Думал, какая будет реакция. Практика показала: все материалы уходят что называется «влёт». Разбирают люди материалы в течение нескольких часов. А я ведь не мало выкладываю. Хотя хотелось бы ещё больше, но всё упирается в финансовые возможности. Носколько могу себе позволить изъять из семейного бюджета (с согласия жены, конечно же) – изымаю.

Смысл таких уголков, я думаю, понятен. Времени на это много не надо, зато каждый в своём подъезде будет формировать трезвое и здоровое информационное поле. А даже единожды полученная информация навсегда остаётся в человеческом мозгу, и с определённой скоростью, зависящей от уровня развития человека, будет просачиваться в его душу, пробуждая совесть. Сознательно или бессознательно такая информация будет влиять на человека, его мысли и поступки. И наша задача – дать людям такую информацию.

А дальше пусть каждый решает сам. И сам же отвечает за свои дела. Мне очень нравятся следующие выражения: «Никто за нас не поест» и «Каждый сам несёт свой крест и думает о Голгофе». Мы, соратники, в общем-то тем и занимаемся, что помогаем людям понять эти простые истины, давая им правдивую информацию.

Думаю, что нам надо каждому в своём подъезде сделать такой уголок. Нас много. Значит и подъездов таких будет много. А ведь в каждый подъезд приходят к кому-то гости. Среди них, наверняка, будут находиться и такие люди, пусть пока ещё не наши соратники, которые захотят и в своих подъездах сделать то же самое. Оставляйте свои координаты. К вам обязательно обратятся нормальные здравомыслящие люди. Ведь, как сказал один писатель, хороших людей в мире больше; просто остальные пока лучше объединены.

Михаил Александрович Метелёв,
председатель Кировского
городского отделения СБНТ,
murakan@mail.ru

В прошлом году исполнилось 30 лет моей деятельности по пропаганде трезвости, и я подумала о том, что материалы, накопленные мною, после меня могут оказаться в мусорном ящике. Позвонила в городской архив, и, к моему удивлению, ко мне быстро пришел молодой человек Арефьев Роман Леонидович. Он посмотрел на мой огромный письменный стол, куда

придаться было совершенно не к чему. На отбор материалов ушел целый день.

Скажу кратко: он взял все публикации местных, областных и столичных газет и журналов, ценнейшую переписку с учеными, писателями и соратниками, фотографии, пригласительные билеты клуба «Исток», книги и научные труды ученых с дарственной надписью. Но у меня еще было

Я подарила ему эту книгу с дарственной надписью, и он с радостью положил ее в свой портфель.

От меня уходил абсолютный трезвенник. Прощаясь около двери, он спросил:

– Мне бы хотелось еще не раз зайти к Вам. Можно?

Мы расставались друзьями.

И вторая хорошая новость. 19 февраля в нашем городе по

ДВОЙНОЙ РЕЗУЛЬТАТ x2

я выложила свои документы, и сказал: «Через 2 дня я приеду, и мы будем работать».

И вот мы сидим за столом, я поняла сразу, что он не имеет ни малейшего представления о нашей проблеме, но у него оказалось потрясающее профессиональное чутье.

Он с таким интересом вглядывался в каждую бумагу, быстро откладывал в одну сторону нужное, в другую – не нужное, причем,

много папок, которые я не успела просмотреть, чтобы предложить материалы, и эти папки Роман Леонидович просмотрел сам.

Я очень довольна этой процедурой. На моих глазах молодой человек менял свое мировоззрение. Уходя домой, он сказал:

– Через два дня я приеду на машине и увезу всю эту кучу. Можно ли мне у Вас взять эту книгу?

И он указал на «Учебник трезвости», лежавший в сторонке.

инициативе Екатеринбургской епархии состоялась конференция на тему: «Семья, демография, трезвость». Но об этом я напишу вам позже. Есть положительное и отрицательное.

Всего доброго! Всем привет и добрые пожелания!

Живи, наша трезвость!

Лилия Алексеевна Ушакова,
г. Нижний Тагил

Женщины – самые активные

Считаю, что такие серьезные организации единомышленников и соратников как СБНТ, «Оптималист», МАТр, «Трезвая Россия» и др. могут стать новой, серьезной, перспективной АЛЬТЕРНАТИВОЙ как для молодежи, так и для взрослого населения. Думаю, что именно в привлечении большого количества ДЕВУШЕК и ЖЕНЩИН на путь просвещения ТРЕЗВОСТИ и ЗДОРОВЬЯ, начнется переворот в сознании нашего общества к проблемам НАРКОТИЗМА в России.

Именно за ними будущее не только России, но и ТРЕЗВОЙ России. Если ЖЕНЩИНЫ способны изменить существующий политический строй (вспомните, с чего начинались многие социальные революции), то изменить сознание своих мужей и детей, уверен, им тоже под силу. Ведь не секрет, что самая активная часть населения России – это наши милые, дорогие, любимые ЖЕНЩИНЫ.

Главная проблема в том, что сейчас, по моим наблюдениям, именно ЖЕНЩИН становится все больше курящих и употребляющих спиртные «напитки». Взрослые встают на этот путь, не задумываясь о последствиях, а молодые девушки лишь берут с них пример, бездумно подражая. Вот здесь и предстоит серьезная большая работа всех соратников ТРЕЗВЕННИКОВ.

А для этого, я считаю, необходимо разработать новый подход, направленный именно на ОЗДОРОВЛЕНИЕ наших ЖЕНЩИН, особенно МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК – нашего будущего.

Интересно мнение соратников по этому поводу. Пишите!

Пользуясь случаем, хочу поздравить всех российских Женщин с 8 марта!
С уважением,

Николай Тарадыменко,
специалист по работе с молодежью, г. Волгоград, nik_tar34@mail.ru



Здравствуйтесь! Меня зовут Алексей. Не знаю насколько это уместно, но хочу вам продемонстрировать какая продукция появилась на Российском рынке, или собирается появиться. Мне кажется, что с таким цинизмом обязательно нужно бороться, ибо это уже чересчур!



«Продукция ФГУП Росспиртпром – один из важнейших национальных проектов в России. «Честная водка по доступной цене!»

1. Одним из главных аспектов реализации Национального Водочного Проекта является его высокая социальная значимость. Вывод на рынок высококачественной водки по цене, доступной для большинства населения страны, представляется как одно из наиболее важных и актуальных на сегодняшний день

мероприятий государственной политики в сфере решения социальных вопросов. Мы работаем не ради прибыли, а ради здоровья граждан России.

Водки «Росспиртпром» – Ваша уверенность в завтрашнем дне».

Вот ссылки на сайт этих лжецов: http://pics.livejournal.com/r_b_w/pic/000057hd

Алексей,
RGD RGD rgd412@mail.ru

НУЖНО БОРОТЬСЯ С ЦИНИЗМОМ

Что я мог ответить автору этого письма? Совершенно согласен – с таким цинизмом обязательно нужно бороться. Вопрос только – как? Разумеется, я призываю всех соратников опровергать эту ложь всеми средствами. Но, к сожалению, наши средства просто не соизмеримы с их средствами.

Потому наше главнейшее оружие – правда – распространение трезвеннической идеологии, трезвого мировоззрения. Человек, обладающий таким мировоззрением в лучшем случае – просто отвернется от такой глупости, а в худшем (или, наоборот – в лучшем) – плюнет в лицо распространителю подобной лжи.

Редактор



ВСЕ ИДЕТ ПО ПЛАНУ



БУДЬ УМНЕЕ.

WWW.SBNT.RU

Автор плаката «Все идет по плану» Святослав Игнатов

ОБНАДЕЖИВАЮЩИЙ ОТВЕТ

Ниже публикуем ответ нашему ставропольскому соратнику Анатолию Федоровичу Кутукову, который внушает некоторую надежду, что предложенные в нашей программе меры найдут понимание и поддержку у депутатов ставропольской Думы.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА
Ставропольского края
18.12.2007 г. № 196 5ВК-529

Кутукову А.Ф.

Уважаемый Анатолий Федорович!

Ваше обращение по вопросу принятия программы первоочередных мер государственной антиалкогольной политики рассмотрено.

Депутаты Государственной Думы Ставропольского края разделяют Ваше стремление, направленное на сохранение и улучшение здоровья и жизни населения нашей страны.

Сообщаем, что предложения, изложенные в Вашем обращении, будут рассмотрены при формировании примерного плана законопроектной работы Государственной Думы Ставропольского края на 2008 год.

Исполняющий обязанности
председателя Государственной
Думы Ставропольского края

М.В.Кузьмин

ПОДГОТОВКА ПРОГРАММЫ

Институт демографии, миграции и регионального развития совместно с Российской академией естественных наук и при поддержке Интернет-портала KM.RU иницируют проведение интернет-форума «Демографическая безопасность России» в виде серии круглых столов по подготовке программы демографической безопасности России <http://demography.km.ru/>.

Цель форума – разработка программы неотложных мер по устранению сверхсмертности и восстановлению репродуктивного здоровья населения России.

На мой взгляд, было бы полезно проявить активность в этой работе.

P.s.: просьба дальше разослать по адресам

Прислал **Максим Галкин**, г. Магнитогорск,
gmaksim@mail.ru

.....
Соратники, считаю надо в этой работе обязательно принять участие. Чтобы не мельчить и бить в одну точку, предлагаю всем направлять в адрес Института демографии наш проект «Программы первоочередных мер государственной антиалкогольной политики».

*Г.И.Тарханов, зам. председателя СБНТ,
trezvo@yandex.ru*

КРАТКИЕ ВЕСТИ

Приятная новость: у нас на работе к некуряще-непьющим приобщились ещё два сотрудника. Кстати, премию для некурящих на нашем предприятии увеличили до 500 рублей! Радостно видеть, как трезвенное движение развивается.

Дмитрий Колдарев, г.Нижний Новгород,
gerelly@yandex.ru

Сейчас работаем по следующим направлениям: проводим мониторинг по соблюдению ФЗ «Об ограничении курения табака» ст.3 п.5. Так как понимаю, что одиночное заявление в прокуратуру большого веса иметь не будет, попробую подключить коллективы работников учреждений образования, рядом с которыми идет торговля табаком, с целью подписать коллективное заявление в прокуратуру и открытое письмо губернатору, мэру и в редакции местных газет. Также планируем разместить в школах стенгазеты по трезвости (технология опробована в НГТУ) и возможно договориться о проведении лекций (опыт маленький, но есть).

Иван Андриющенко, г.Новосибирск
ivan42@bk.ru

У нас в области скоро стартует информационная кампания (ИК) по профилактике употребления алкогольных «напитков» молодежью 15-18 лет «Живи здорово – это здорово!». Теперь, чтобы принять участие в ИК со своими мероприятиями надо пройти конкурсный отбор. А подготовка необходимой документации может занять, по времени, почти месяц. Наш Центр профилактики и социально-психолого-педагогической помощи подросткам и молодежи «Ключ» тоже подал заявку на участие. Так что теперь будем ждать результатов конкурса. Старт ИК начнется лишь с конца марта, когда будут объявлены победители.

В электронной рассылке отражено много хороших со-бытий в ТД. Так держать!

Николай Тарадыменко,
специалист по работе с молодежью, г.Волгоград,
nik_tar34@mail.ru

• • • • • НУЖНЫЕ КНИГИ • • • • •

ДЖОН ЯЧМЕННОЕ ЗЕРНО

Уважаемые читатели!

По инициативе группы трезвых людей г. Кемерово в виде книги выпущен небольшой тираж повести Джека Лондона «Джон Ячменное зерно». Книга имеет мягкий переплет, а также все реквизиты для помещения ее в общественную библиотеку. Все желающие приобрести издание для себя, друзей и знакомых, для библиотеки, могут присылать заявки на электронный адрес: 650002 г.Кемерово, ул. Авроры, д.6 кв.96 Рыженкову Георгию Николаевичу, e-mail: georg_mail@rambler.ru.

Стоимость одного экземпляра книги 70 рублей (без почтовых расходов). Все полученные средства пойдут либо на издание еще второго тиража (в зависимости от количества заявок), либо будут переданы в «фонд борьбы за трезвость».

СБЕРЕЧЬ СВОБОДУ

Вышел в свет сборник базовой трезвенной информации «Сберечь свободу» (64 стр., брошюра).

Составитель: **Почекета А.А.** Киев, 2008 год.

Рецензент: президент Международной академии трезвости **Маюров А.Н.**

В эпоху катастрофического увеличения уровня потребления алкоголя в нашей стране читателю предлагается переосмыслить существующее в обществе отношение к этому веществу.

В книге вскрывается вся подноготная слащавых призывов к «культурному» и «умеренному» его употреблению, рассказывается о воздействии на человека малых доз алкоголя, освещается влияние привычки к этим малым дозам, оказываемое на наше общество.

Дать читателю выбор между привычным, «традиционным» употреблением спиртного и абсолютной, сознательной трезвостью – вот основная цель данного издания.

Заказать книгу можно у автора: allux@i.ua.

Стоимость одного экземпляра 4 гривны (20 рублей) + пересылка.

С 15 января по 10 мая 2008 года проводится ежегодный все-российский конкурс молодежных авторских проектов, направленных на социально-экономическое развитие муниципальных образований «Моя страна - моя Россия», победители которого

эктов. Конкурс проводится с 2005 года и уже зарекомендовал себя как интересный, общественно востребованный проект, участники и победители которого - люди с активной гражданской позицией, решившие принять участие в социально-экономическом раз-

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

номинаруются кандидатами на присуждение премий для поддержки талантливой молодежи в рамках приоритетного национального проекта «Образование». «Моя страна - моя Россия» - один из крупнейших социально направленных молодежных про-

витии России и ее регионов.

Для достижения успеха стоит использовать все возможные шансы. Чем выше планка, которая стоит перед Вами, тем выше прыжок, который получится.

Подробнее на <http://www.moyastrana.ru/cgi-bin/ms/art.pl>

Поскольку среди членов ТД много молодежи и даже существуют молодежные организации, у которых есть готовые проекты, рекомендую включиться в этот конкурс. А старшим товарищам, у кого есть возможность, – вместе с молодежью до окончания приема работ доработать свои проекты и направить на конкурс. С уважением,

Максим Галкин, г. Магнитогорск, gmaksim@mail.ru

Поскольку времени остается мало, тем кто не имеет достаточного опыта в оформлении конкурсных заявок советуем обратиться к А.Н.Маюрову, mayurov@sandy.ru, (8312) 11-13-21; С.В.Коновалову, konovalovserg@mail.ru, (8555) 41-71-64; Н.А.Гиркину, nikitagirkin@mail.ru, м.(909) 03-44-778. У последних двоих и в редакции есть также образцы проектов – ред.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ В КРЫМУ

С 19 по 28 мая 2008 года под г.Алушта на турбазе «Эврика» автор способа восстановления и коррекции зрения, автор книг по восстановлению здоровья и зрения Игорь Николаевич Афонин и кандидат медицинских наук, врач-натуропат, автор книг по восстановлению здоровья, последователь системы естественного оздоровления Г.С.Шаталовой Виктор Хрущёв проводят оздоровительный курс.

В программе:

1. Большой информационный блок:
 - А. Как стать здоровым, будучи больным.
 - Б. Как сохранять и восстанавливать зрение и здоровье.
 - В. Как сбросить лишний вес.
 - Г. Методики очищения от шлаков и токсинов.
 - Д. Управление эмоциями.
2. Оздоровительные гимнастики.
3. Прогулки в горы и купание в море.
4. Оздоровляющее питание.
5. Современные методы обследования и диагностики (за дополнительную плату).

Занятия проводят авторы оздоровительных методик и высококвалифицированные инструкторы.

Стоимость – эквивалент 400 Евро

Заезд 12-го мая. От вокзала в г. Алушта на автобусе до поворота на «Эврику», или на маршрутном такси.

Обязательные заявки на участие по телефонам в России: 8-921-252-05-99, в Украине: 8-10-38-067-692-12-92.

ПРОБИЛИ ТАБАЧНОЕ ЛОББИ

Правительство РФ внесло в Госдуму законопроект «О присоединении Российской Федерации к рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака». Эта конвенция была одобрена в мае 2003 года на 56-й сессии ВОЗ.

Рамочная конвенция направлена на защиту здоровья людей от курения, сообщили «Интерфаксу» во вторник

в аппарате Госдумы. Документ предполагает принятие соответствующих налоговых и ценовых мер, установление жестких правил рекламы и спонсорства в целях ограничения курения.

Депутаты Госдумы неоднократно высказывали озабоченность в связи с тем, что правительство затягивает с подписанием

конвенции и внесении соответствующих документов в парламент.

Информационное Агентство «Хакасия».

Источник: Вести.ру

Как мы предупреждали в прошлом номере: дело еще не сделано – необходима настойчивая и активная поддержка этого решения народом, чтобы оно было принято на законодательном уровне. И успокаиваться нам в этом вопросе рано.

Редакция

Хочу предупредить соратников, что автор, грамотно и убедительно развенчивая одни мифы, поддерживает или даже создает – другие. Так, например, в главах, посвященных мифам о «русском пьянстве» Владимир Мединский сам активно поддерживает миф о «вырубленных виноградниках». Есть и другие, с точки зрения трезвенников, ошибки автора. Тем не менее, мы рекомендуем эту книгу, так как в ней во многом представлена именно наша, трезвенническая точка зрения, а, главное, приведены такие цифры и факты, которые нам до сих пор были неизвестны.

Редактор

20 лет вместе с клубом

В 1988 году мне, курильщику с 43-летним стажем, пришла в голову мысль: «А что дает мне курение?» После долгого раздумья пришел к выводу, что надо бросать курить. Поверил рассказам врачей - глотал таблетки, прошел иглоукалывание, гипноз. Итог - курить стал еще больше. На мой вопрос - почему я не бросил курить, все авторы способов бросания дружно отвечали, что я не поддающийся. Осталась последняя надежда - лазер. Но от этой процедуры «спас» знакомый, прошедший лазерное отучение от курения. В результате его он стал импотентом в возрасте около 30 лет. В итоге, развал семьи, запой и смерть.

Вот в это время я услышал от знакомого, что в Доме Техники объединения «Нижнекамский химический комбинат» какой-то Морозов проводит лекции, якобы помогающие бросить курить. Пришел к нему на занятия только на второй день. После 3-х занятий сказал ему, что это ерунда, что от лекций бросить курить невозможно. Он убедил меня досидеть до последнего занятия. Результат для меня был неожиданный. На 8-ом занятии (а всего их было тогда 15 с перерывами на выходные дни) я уже не курил. Когда пошел на курсы, писал дневники только по курению. По алкоголю не стал, так как считал себя «культурно» пьющим. Но, прослушав курс, я отказался и от употребления алкоголя.

Вот так состоялось мое знакомство с методом Шичко и с его проводником - Морозовым Юрием Владимировичем. После создания клуба по решению совета клуба мне и С.З.Деминовой было предложено подготовиться для ведения таких же занятий. Я согласился провести 3 группы в знак признательности Ю.В. Морозову, за то, что он помог мне избавиться от табачно-алкогольной зависимости. Почему 3 группы, я сам не знаю. Но, работая вместе с Юрием Владимировичем, втянулся в это дело, и продолжаю до настоящего времени.

Клуб широко развернул работу по избавлению от вредных привычек в городе и районе. При содействии городских властей о клубе вскоре узнали не только в городе, но по всей республике и даже в бывшем СССР. В клуб приезжали для прохождения курсов представители почти всех районов Республики Татарстан. Впоследствии во многих районах Татарстана были созданы подобные клубы трезвости. Прослушали курс в клубе и представители Москвы, Казани, Днепропетровска, Ульяновска, Вологды. Преподаватели клуба проводили также занятия в Тюмени, Казани, Йошкар-Оле, Чебоксарах, Октябрьском и Уфе, Башкирской АССР, Чувашской АССР. Мне довелось даже провести одну группу с русскими специалистами в Республике Ирак.

В клубе за этот период было подготовлено 11 преподавателей по методу Г.А. Шичко. Но многим по разным причинам это оказалось не



Основатель клуба Юрий Владимирович Морозов. На заднем плане - ученик и преемник Сергей Владимирович Коновалов

по плечу. Ведь задача преподавателя не только в том, чтобы провести занятия, но в том, чтобы из слушателей сделать идейных трезвенников, борцов за здоровый образ жизни. Со временем они по разным причинам покинули клуб. Только один преподаватель покинул клуб по уважительной причине - Морозов Ю. В. - погиб трагически в автоаварии. В настоящее время у нас осталось два преподавателя по методу Шичко - С.В. Коновалов и я. В клубе проводились также занятия по коррекции зрения, мануальной терапии, диагностике заболеваний, школа природного оздоровления по П.К.Иванову. Проведено было несколько занятий в детских садах по методике «Цветные дети». Было проведено пять молодежных антинаркотических фестивалей.

Проведена трезвая свадьба у сына члена клуба Г.Г. Валеевой. Ведутся семинарские занятия с руководителями объединения «Нижнекамскнефтехим», с преподавателями общеобразовательных школ. Представители нашего клуба активно участвовали во всех трезвеннических мероприятиях, проводимых оптималистами России. Нашими гостями были представители США, Китая, Польши и стран ближнего зарубежья.

В настоящее время в клубе проводятся по мере набора слушателей курсы по избавлению от вредных привычек. Группы проводятся не регулярно. Причина - отсутствие финансов на рекламу. Но мы продолжаем свою работу. В городе нет ни одного предприятия, организации или учебного заведения, где бы мы не проводили лекции и беседы на тему трезвого и здорового образа жизни. Участвуем в мероприятиях, проводимых СБНТ, «Оптималист», МНАТ и другими трезвенниками. Продолжаем традиции клуба - регулярные встречи членов клуба, отмечаем дни рождения и праздники, проводим беседы и лекции на предприятиях, в организациях и учебных заведениях. Что будет дальше, загадывать не берусь. Уверен, что мы будем живы и отметим еще и 25-летний юбилей клуба.

Анатолий Михайлович Левандовский,
зам. председателя совета клуба

Кадры фотолетописи клуба - на 8 странице. Фотографии Сергея Коновалова

В 1986 году, когда в стране началась борьба с пьянством, в г. Нижнекамске был создан совет Всесоюзного Добровольного Общества Борьбы за Трезвость (ВДОБТ) во главе с Г.Г. Исмагиловым - главным врачом горбольницы № 3. Такие же советы были созданы на всех предприятиях города. В объединении «Нижнекамскнефтехим» совет вел активную работу по пропаганде здорового образа жизни, вовлекая в свои ряды всех, кому не безразлично пьянство родных, друзей, знакомых и просто коллег по работе. Активистам этого доброго дела казалось, что их поддержит абсолютное большинство людей и что вместо дешевых вин в магазинах появится много соков, джемов, вкусных безалкогольных напитков.

Но, увы! Этого не случилось! Члены совета ВДОБТ «НКНХ» искали все новые и новые направления в работе. Однажды работник музея Манова Зинаида Арсентьевна передала в совет записку

в дальнейшем может возглавить клуб. Новопросупирался в то, что согласиться ли Ю.В. Морозов поехать и выдержит ли он такое испытание. Ведь в Ленинграде «море» водки. Да и ехать за свой счет и платить за учебу у него явно не будет возможности. Пришлось обратиться к главному инженеру А.П. Ворожейкину и директору завода В.П. Погребцову, где работал Морозов, с просьбой оформить ему командировку на курсы и оказать материальную помощь в стоимости курсов. Ю.В. Морозов улетел, а у меня «головная боль» - не дай Бог запьет или, хуже того, попадет в медицинский вытрезвитель. Позор на все объединение. Что скажет руководство завода и как объясняться в парткоме? С нетерпением и страхом ждали звонка из Ленинграда. И когда он позвонил и сказал, что ему очень нравятся занятия, он твердо решил отказаться от вредных привычек и обязательно создаст клуб в Нижнекамске - в совете ВДОБТ было ликование.

С Юбилеем, Вас, дорогие нижнекамские Оптималисты!

из газеты «Комсомольская Правда» под заголовком «Рюмка подает в отставку». В ней сообщалось, что в Ленинграде имеется клуб «Оптималист», в котором проводятся курсы по избавлению от алкогольной и никотиновой зависимости по специальной методике Г.А. Шичко.

Идея очень понравилась председателю совета ВДОБТ Н.С. Долгановой и её заместителю Сарие Зарифовне Деминовой. Они отправили запрос в редакцию газеты и вскоре получили адрес «Ленинградского Оптималиста», председателем которого был Ю.А. Соколов. На просьбу оказать помощь в создании такого клуба в молодежном городе химиков Нижнекамске, где много пьющих и курящих, Юрий Александрович ответил, что в порядке исключения может принять на обучение одного человека в очередную группу с 6 февраля 1988 года.

В те времена при партийном комитете объединения работала комиссия по разбору нарушителей трудовой дисциплины, связанных с появлением на рабочем месте в нетрезвом виде или с прогулами по причине запоя. Кандидатур для отправки в Ленинград было много. Секретарь парткома, не задумываясь, сразу назвал три фамилии. По предложению Н.С. Долгановой выбор пал на Ю.В. Морозова. Все знали его лидерские способности, общительный характер и умение находить общий язык с окружающими. Была твердая уверенность, что если он пройдет курсы избавления, то и

После возвращения из Ленинграда в новом качестве, ему предстояла огромная работа по созданию клуба. На первое занятие по методу Шичко пришло более 50 человек. В процессе занятий многие потихоньку их покинули. Закончили курсы 30 человек. Через некоторое время Ю.В. Морозов провел вторую группу. В ней успешно прошли до конца занятий 33 человека. Из этих слушателей-счастливчиков и был создан первый совет клуба, а его председателем единогласно был избран Ю.В. Морозов.

Руководство объединения постоянно оказывало всяческую помощь и поддержку клубу. Занятия проводились в малом зале Дома Техники. Встречи клубов в пионерском лагере «Юность». Почти 15 лет возглавлял Ю.В. Морозов клуб «Нижнекамский Оптималист», выполняя главную задачу до последнего дня своей жизни - нести людям добро.

В марте 2008 года клубу «Нижнекамский Оптималист» исполняется 20 лет. Поздравляю с этой датой всех членов клуба и тех руководителей, кто помогал и помогает выжить этому клубу в наше непростое время. Желаю дальнейших успехов в этом сложном, но благородном деле.

Члены «бывшего» совета ВДОБТ, идеологические создатели клуба «Нижнекамский Оптималист»
Надежда Степановна Долганова,
Сария Зарифовна Деминова

В клуб «Нижнекамский Оптималист» я пришла 9 декабря 1991 года. Но, прежде чем придти в клуб, был долгий и сложный путь. Я, Леконцева Татьяна Алексеевна, родилась 19 февраля 1954 года в семье рабочих. Еще в детстве, когда мне было около 5 лет, я

× ò î ì í â ä à ë
" Í è æ í â ê à ì ñ ê è é
Î ï ò è ì à ë è ñ ò " ?

была свидетелем семейных праздничных застолий. Мои родители и родители соседей всегда просили нас с подружкой петь и танцевать на этих праздниках. Нам это очень нравилось. В 1970 году я поступила в Чистопольское дошкольно-педагогическое училище. Закончила его в 1973 году. С 16 лет стала пробовать на праздниках настойки, шампанское и прочие вина. В 19 лет попробовала курить. Сначала это были «легкие» сигареты - «Кент», «Винстон», «Мальборо». В 20 лет попробовала водку. В 20 лет вышла замуж, родился ребенок. Но прожи-

ли вместе недолго. Развод послужил ещё более быстрому падению. Чаще стала находиться в питейных компаниях. К 27 годам «достигла» пика. И, наконец, почувствовала, что уже докатилась: Стало ослабевать здоровье, появились недомогания. И так длилось около 10 лет. Сначала курить и пить пробовала из-за интереса, хотела себе и окружающим казаться взрослой, значимой. Потом употребляла «для веселения», «для расслабления». А в конце «для успокоения нервов», - пыталась укрыться от проблем и от самой себя.

О клубе я узнала от врача в ноябре 1991 года, когда лечилась в больнице. И в декабре же, перед

Новым Годом, как на крыльях полетела в клуб «Нижнекамский Оптималист». Надоела такая жизнь. Преподавателем был Неверов Александр Васильевич. От знаний, которые я получила на занятиях, я была в шоке. Меня шокировало то, что наше правительство заинтересовано в том, чтобы пили и курили. В клубе я нашла свой дом. Здесь пригодились мои артистические способности. Но в 1995 году у меня произошел срыв, который длился 2 года. В апреле 1997 наш прекрасный председатель совета клуба Юрий Владимирович Морозов и его жена Аля поодобрили меня около магазина и привели снова в клуб. Сама я не могла прийти, стеснялась. Повторно прошла курс у преподавателя Анатолия Михайловича Левандовского. Я поняла, что причиной срыва стала моя гордость и неосторожность в общении с пьющими.

Ни один человек, прошедший курсы по методу Шичко и сорвавшийся,

не говорит, что они не нужны, а с большим удовлетворением и благодарностью говорят, что эти курсы прошел и агитирует других.

Меня беспокоила ситуация в городе и в стране. Я начала сильно пропагандировать здоровый образ жизни. И это заметил Юрий Владимирович Морозов. Он стал моим наставником. Стал готовить меня преподавателем курсов. Первая моя группа (клубный № 196) состоялась 6 июня 2000 года. Самая большая моя группа была с 11 по 22 января 2001 года. Количество занимающихся было более 20 человек.

Просматривая и анализируя свою жизнь, думаешь, как много было задумано, сколько было прекрасных мечтаний.. И как водка и табак, сперва казавшиеся безобидными, все искверкали.

Метод Шичко заставляет людей думать, сомневаться в правильности питья и курения. Заставляет работать душу, сердце. Человек обретает мысли на нужность своего предназначения. Раньше,

из гадкого утенка лепили все, что хотели, подавляли собственное «я», унижали личность, вселяли неуверенность в себе. Сейчас я стала «лебедью». Не очерствела, простила себя, простила всех и все приняла с благодарностью.

Иначе я не была бы такой, какая есть сейчас. С такой болью осознаешь окружающее, что порой невесело было жить. Но то, что я обрела свободу, не зависима от алкогольных изделий и табака - от яда и наркотика - Я счастлива!!!

Мои финансы не позволяют мне шиковать, но я не унываю. Я уверена в завтрашнем дне. У меня есть светлая голова, руки, стремление жить лучше. С этим я всегда буду иметь работу, буду повышать свой духовный, интеллектуальный уровень. А, значит, буду интереснее жить. Во всяком случае, я уже знаю, что алкогольное банкротство меня не ожидает никогда.

Татьяна Алексеевна Леконцева,
член клуба
«Нижнекамский Оптималист»

НА ПЕРЕДОВОЙ

Александр Лукич Маркушин – офицер Советской Армии. Определение: есть такая профессия – Родину защищать, – полностью соответствует той жизненной позиции, которую Александр Лукич занимает, как в Армии, так и на гражданском служении своей Родине, своему Народу.

Закончив службу в Армии, Александр Лукич не ушел в отставку. Он создал и возглавил трезвенническое движение в Республике Марий Эл, которое и по сей день находится на передовых позициях в стране.

В начале 2000-х годов Александр Лукич переезжает на свою малую Родину, в г. Октябрьск, Самарской области. Здесь, в небольшом, провинциальном городке, где проблема пьянства сродни сельской, он разворачивает активную трезвенническую работу. Ведет просветитель-



скую работу среди различных слоев населения, с помощью неравнодушных педагогов пытается внедрить уроки трезвости в школьные программы. Но главным направлением в деятельности Александра Лукича становится работа с властями: от главы города до Президента и Верховного Главнокомандующего. Он ведет активную, порой – результативную переписку с местными, областными и общероссийскими представителями законодательной и исполнительной власти, добиваясь как исполнения действующих законов, так и «пробивая» новые, направленные на восстановление трезвости.

Чувство справедливости, присущее офицеру Маркушину, не позволяет ему быть равнодушным и он ведет настойчивую борьбу за восстановление справедливости не только на трезвенническом фронте, но и в таких вопросах, как ЖКХ, пенсионная реформа или защита прав своих земляков.

В феврале Александру Лукичу Маркушину исполнилось 70 лет. Мы от всей души поздравляем ветерана Вооруженных Сил и Трезвеннического Движения с этим юбилеем!

Желаем Вам, уважаемый Александр Лукич, хорошего здоровья, крепости духа, понимания и поддержки земляков, и много сил в достижении главной цели – народной трезвости!

По поручению Правления СБНТ, Г.И.Тарханов

На фотографии Александр Лукич Маркушин с Федором Григорьевичем Угловым на 100-летию Патриарха Трезвости. Желаем и Александру Лукичу отпраздновать свой 100-летний юбилей!

– Редакция

нарушении правил торговли подтвердилось, выявлено еще двадцать – тридцать таких нарушений». И – ничего. Ни одно нарушение не пресекалось, ни один торговец наказан не был, ни один табачный киоск не был закрыт. До недавнего времени.

От остановок общественного транспорта при вокзальной площади станции Пермь-II дорожка к университету идет по улице Данышина вдоль университетской ограды мимо многочисленных киосков. Пять таких киосков в нарушении Закона

конца торговали табачной отравой. На фотографии: студенты механико-математического факультета Пермского государственного университета в пикете около одного из таких киосков.

Докладываю: этого киоска и нескольких ему подобных на улице Данышина больше нет. Исчезли такие киоски и от школы №145, от лицея №4.

Конечно, еще не везде наведен порядок. Нарушений правил торговли – десятки. Но наводить порядок, оказывается, можно. Только – не отступать, не унывать.

Призываю всех: не молчать. Видите нарушение – пишите. Адрес: областному прокурору. Обязательно дойдет. Содержание: прошу обратить внимание на нарушение Закона РФ, запретить незаконную торговлю, виновных – наказать. Пусть каждый член СБНТ отправит хотя бы одно такое письмо. Меньше ныть – больше делать!

Игорь Витальевич Зорин,
председатель Пермской организации
СБНТ, izorin@dom.raid.ru



ВОДА КАМЕНЬ ТОЧИТ

Известны поговорки: «Под лежащий камень – вода не течет» и «Вода камень точит».

В нашем деле отрезвления Отечества мы вновь и вновь убеждаемся в справедливости этих слов. Сколько раз мы, поддавшись унынию, сетовали, что принятые наконец-то законы об ограничении доступности алкоголя и табака не работают. Многие опускают руки.

Но не так всё безнадежно. Точнее: надежда – есть, и успех – есть! Только он не приходит сам по себе, а лишь вместе с нашей активностью, настойчивостью, упорством.

Два года мы писали письма во все инстанции, говорили с любых доступных трибун, проводили пикеты – требовали: «Власти всех уровней, прекратите саботаж закона об ограничении мест торговли табаком». Напомню: ближе ста метров от территории образовательных учреждений торговать сигаретами – нельзя! Казалось, наши усилия уходят, как вода в песок без всякого результата. Мы получали официальные ответы из прокуратур и администраций разного уровня. Нам сообщали: «Да – мол, - ваше сообщение о



Тесно в кадре на 19-лети «Нижнекамского Оптималиста». Чувствуется, что на праздновании 20-летия все в кадр не вместится.

Кадры фотолетописи клуба «Нижнекамский Оптималист»

Соратники клуба во главе с Юрием Владимировичем Морозовым на антитабачном пикете (2001 год).



20 лет вместе с клубом

Участники акции «Чистый город без наркотиков» в День Города



Чувашский народный танец исполняет Ирина Петровна Евлентьева

Праздник в клубе – семейный праздник



Редактор
Г.И.Стрельников
Верстка
Наталья Тарханова

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Хакасская региональная общественная организация Союза
борьбы за народную трезвость РХ

Для писем: 655016, Россия, г. Абакан-16, а/я 327.
Тел. (3903) 22-83-29, м. (950) 307-22-49
E-mail: trezvo@yandex.ru
www.sbnt.ru

Газета зарегистрирована в Средне-Сибирском территориальном управлении МПТР РФ. Рег. ПИ № 16-032

Тираж 4000 экз.
Издается на
благотворительные
взносы.

Отпечатано в типографии фирмы «Журналист»