



Трезвой России быть!

ГОРАТНИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

14+

№ 1 (285) – январь 2024 г.

Издается с июня 1994 года



Уважаемые соратники!
Поздравляем вас с Новым годом и Рождеством Христовым!
Желаем вам крепкого здоровья, счастья, душевной стойкости, уверенности в своих силах и оптимизма в борьбе за народную трезвость! Пусть всегда с вами будут родные и друзья, а в домах ваших царит благополучие, любовь и процветание! Победа будет за нами и установится мир!

Правление СБНТ
Правление СБНТ

С годом 120-летия Ф.Г. Углова!

Уважаемые соратники!

Вот и наступил новый, 2024-й год! Этот год, нами – трезвыми людьми России – провозглашён годом 120-летия Фёдора Григорьевича Углова – всемирно известного, современного русского хирурга, академика РАМН.

Фёдор Григорьевич был одним из основоположников отечественной торакальной и сердечно – сосудистой хирургии. Он, вместе с Г.А. Шичко, стоял у истоков 5-го трезвеннического движения в России!

Фёдор Григорьевич всю свою жизнь был сознательным трезвенником и до конца своих дней был официальным руководителем Союза борьбы за народную трезвость (СБНТ), тесно сотрудничая с ООО «Объединение Оптималист».

Когда Фёдору Григорьевичу исполнилось 100 лет, он пребывал

в полном здравии и творческой работоспособности. Ф.Г. Углов был внесен в Книгу рекордов Гиннеса, как самый долголётный практикующий хирург на планете Земля

Этот, 2024-й год, в честь 120-летия со дня рождения Фёдора Григорьевича Углова, будет ознаменован работой по продвижению идей трезвого и здорового образа жизни во всех регионах России, как среди взрослого населения, так и среди детей!

Наши лозунги:

Дети – будущее России!

Трезвая Россия – великая Россия!

Трезвость – культурное наследие народов России!

Русский – значит Трезвый!

Трезвому фронту – Трезвый тыл!

Мирного и трезвого, всем, года!

Правление ООО
«Объединение Оптималист»

С Новым, 2024-м, годом!

Дорогие друзья!
Соратники!

Вот и закончился 2023 год – год напряжения всех сил страны: всё для фронта, всё для победы! И мы с вами работали на величие государства, работали на отрезвление страны.

Очень рад великолепным результатам, которые достигнуты в Якутии. Это 203 поселения – почти треть поселений – где

установлены территории трезвости. Потрясающие результаты! Снизилась смертность трудоспособного мужского населения, повысилась рождаемость: переполнены детские сады, наполнены школы. Этот опыт мы обязаны распространить на всю нашу великую страну!

Впереди 2024 год. Год сложный. Но это год 120-летия со дня рождения нашего Великого Учителя – Фёдора Григорьевича Углова. Под этим знаменем мы и проведем этот год: 35-й слёт на озере Тургояк – «Тургояк-2024», проведем съезды Союза борьбы за народную трезвость, ООО «Оптималист» на очередном Черноморском слёте в станице Благовещенской (под Анапой).

Я убежден, что все наши соратники мобилизуются,



ведь все мы воины. А воин, не ждёт приказа. Он сам себе приказывает и сам ведет борьбу, бьётся там, где стоит, бьётся там, где нужно. Так или иначе, но никто за нас и никто кроме нас с вами страну не отрезвит. А отрезвление – это фундамент, необходимое условие для физического, духовного, экономического и демографического

возрождения России.

Большое вам спасибо, соратники, за работу, которую вы ведете, которую будете вести в новом году и в последующие годы!

Поздравляю вас, дорогие соратники, с Новым, 2024-м, годом! С наступающим Рождеством Христовым! Желаю вам здоровья, сил на борьбу! Счастья вам и вашим семьям! Счастье будет обязательно, но будет благодаря нашему с вами труду, который мы приложим для достижения наших великих целей!

Владимир Георгиевич Жданов,
председатель Общероссийской ООО
Союз борьбы за народную трезвость

Здравствуйтесь,
дорогие Соратники!

От всей души поздравляю вас Новым 2024-м годом!

По славной традиции мы всегда с грустью провожаем и вспоминаем по доброму прошедший год. Берем с собой наши достижения, удачи, лучшие качества души, – это трезвение, любовь, доброту, скромность, благородство, трудолюбие, терпение, милосердие, прощение.

смелость, которые помогут нам возрасти и укрепиться на трезвых позициях в 2024 году, будем добиваться успехов в личном оздоровлении души и тела каждого из нас и отрезвлении нашего общества в целом.. Желаю Вам, родные мои, близкие по духу соратники, дальнейших успехов в нашем благородном деле – спасении России от алкогольного рабства.

Соратники, при любых обстоя-

тельствах мы верим в нашу Победу; прежде всего, доказываем обязательным трудом в себе, в семье, в своих родных и близких. Мы, сознательные трезвенники, живем в правде и в вере, с нами Бог! В единстве наша сила и мы победим!

С уважением и любовью ваш

Владимир Вальтерович

Куркин,

председатель ООО

«Объединение Оптималист»

Новогодние пожелания

Во славу трезвой жизни

Соратники, друзья,
коллеги и сподвижники!

Наш Новый год вступил в свои права! Вы трезвой рати лучшие подвижники – Несёте людям добрые дела.

Вы обратились к истине истокам, К трудам учёных, вставших за народ; Узревших, как кромсают нас жестоко, Потомство умерщвляя круглый год: Вино – есть яд, он алкоголь зовётся, Который в глотки водопадом льётся. Придётся нам, понявшим – это зло, Возвысить голос свой во славу рода, Чтобы спасти остатки нашего народа: Установить в стране сухой закон; Изгнать убийц и их сподручных вон! Плечом к плечу, во славу трезвой жизни, Правдой спасём оплот святой Отчизны! Желаю всем: во славу потрудиться; Навеки Трезвости

народной утвердиться;!

Сергей Сергеевич Аникин

Желаю деятельного участия

Уважаемые
соратники!

Поздравляю вас с наступающими новогодними праздниками!

В настоящее время стоит потребность перевода теоретической базы и накопленного опыта в практику по утверждению трезвости. Одним из таких примеров является наследие Геннадия Андреевича Шичко, давшего научную основу современному этапу трезвеннического движения. Поднять это наследие и довести до трезвеннического движения – очень важная задача.

И у нас есть возможность это сделать. Мы уже обработали большую часть пролежавшего 35 лет архива Шичко, подготовили материалы к публикации и сдали в типографию. К началу февраля ожидается выход из печати двух томов собрания трудов Г.А. Шичко с уникальными материалами, которые скоро увидят свет. Первый том посвящён научным основам гортоновки, психической деятельности и второй сигнальной системы. Гортоновика – новое научное направление о благотворном воздействии слова на человека. Второй том развивает научные основы теории психологического



дезалкоголизации («метод Шичко»), письма и многое другое. Будем признательны за помощь в оцифровке архива, чтобы он как можно быстрее увидел своего читателя. Те, кто сможет оказать такую помощь, обращайтесь ко мне: golovin.msk@gmail.com, тел. 926-530-94-16.

Всем соратникам желаю бодрости духа, мобилизации сил и деятельного участия в отрезвлении нашего общества!

Пусть 2024 год меняет мир к лучшему, и наши дела помогают в развитии доброго и справедливого!

Андрей Аркадьевич Головин,
президент Международной
академии трезвости

Пора трезветь по настоящему!

Наступает Новый 2024 год. Но, к сожалению, по-прежнему в стране превалирует политика спаивания своих ближних и дальних сограждан, алкоголизации доверчивых народов моей страны. Мириться с этим я не намерен, как и прежде.

Ранее неоднократно предлагал руководству страны и губернаторам УрФО жить трезво, утверждать трезвость своим примером трезвой жизни. А вот теперь, в связи с выборами президента в марте 2024 года, список претендентов на сознательную трезвость можно и расширить.

Итак, открытым текстом в преддверии Нового года я предлагаю жить трезво и благоразумно всем кандидатам в президенты, а также всем губернаторам (их выборы тоже не за горами). Мне и моим соотечественникам нужны нормальный (трезвый) президент и нормальные (трезвые) губернаторы.

Для чего, спросите вы? Ну, чтобы нам жилось нормально и даже хорошо, чтобы решения на уровне страны и регионов принимались взвешенные, разумные, трезвые во благо народа. Пользуясь случаем, прошу чиновников, журналистов, блогеров и прочих людей довести до выше названных руководителей моё предложение. Пора трезветь по-настоящему!

Всех вас поздравляю с наступающим Новым годом и желаю вам здоровья, трезвомыслия и благоденствия! Живите трезво, делайте добро.

Андрей Анатольевич Тумашов,
руководитель проекта Трезвый УрФО
trezvurfo@gmail.com



**Я встречаю
Новый год
Трезво!**

Утверждена концепция сокращения потребления алкоголя до 2030 года

В России утвердили концепцию сокращения потребления алкоголя до 2030 года.

Кабинет министров России утвердил концепцию сокращения потребления алкоголя в стране на период до 2030 года, об этом сообщили в пресс-службе Министерства здравоохранения России.

Целью данной концепции является снижение объема потребляемого гражданами спиртного до 7,8 литра этанола в год на человека. По данным Минздрава,

в 2023 году показатель достиг 8,9 литра на душу населения.

Кроме того, концепция правительства призвана снизить заболеваемость, инвалидность и смертность в России из-за употребления алкогольной продукции.

«Правительство утвердило Концепцию сокращения потребления алкоголя на период до 2030 года. Снижение потребления алкоголя, а также заболеваемости, инвалидности и смертности, связанных с его потреблением — главные цели

Концепции», — заявили в Минздраве.

Правительство также рассчитывает усилить профилактические меры до 2030 года. Речь идет, в том числе, об улучшении практики выявления пагубного потребления спиртного и профилактического консультирования на ранних этапах.

Ранее Государственная дума приняла в первом чтении законопроект, запрещающий работу так называемых «наливаек».

<https://aif.ru/society/>

реализации Концепции, утвержденной настоящим распоряжением, и внести его в Правительство Российской Федерации». Поэтому нам необходимо подготовить и направить в Минздрав России свои предложения для включения в план мероприятий по реализации Концепции в самые кратчайшие сроки.

Григорий Иванович Тарханов,
первый зам. председателя СБНТ

Распоряжение Правительства РФ от 11 декабря 2023 г. № 3547-р

1. Утвердить прилагаемую Концепцию сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу.

2. Минздраву России совместно с заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в 6-месячный срок разработать проект плана мероприятий по реализации Концепции, утвержденной настоящим распоряжением, и внести его в Правительство Российской Федерации.

3. Рекомендовать исполнительным органам субъектов Российской Федерации учитывать в своей деятельности положения Концепции, утвержденной настоящим распоряжением.

Председатель Правительства
Российской Федерации

М. Мишустин

Концепция здесь: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408113961/>

Закона о запрете «наливаек»

Володин сообщил о принятии в первом чтении закона о запрете «наливаек»

Государственная дума России приняла в первом чтении законопроект о запрете так называемых «наливаек», об этом сообщил председатель Госдумы Вячеслав Володин в своем Telegram-канале.

По его словам, депутаты получают многочисленные жалобы от жителей многоквартирных домов. Люди регулярно страдают от шума из-за подобных заведений. Кроме того, граждане опасаются за своих детей.

«Днем это магазины, а ночью — псевдокафе, которые торгуют алкоголем, обходя нормы закона. Принятое сегодня решение — это ответ на запрос общества», — написал Володин.

Он напомнил, что ранее регионам уже разрешили устанавливать требования к минимальной площади залов обслуживания и запрещать продажу крепкого спиртного. Теперь они смогут запрещать продажу пива, сидра и других напитков в «наливайках». Регионы также получат право ограничивать время продажи спиртного в точках общепита, находящихся в многоквартирных домах.

<https://aif.ru/society/volodin>

«...ранее регионам уже разрешили устанавливать требования к минимальной площади залов обслуживания и запрещать продажу крепкого спиртного», — сказал Володин. Пользуются ли этим правом региональные власти, побуждаем ли мы их к этому, соратники? Надо действовать в этом направлении, а не плакаться, что «наливайки» заполнили города и поселки — ред.

Рассмотрение перенесено

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА ФС РФ
КОМИТЕТ ПО ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКЕ

19 декабря 2023 г.
№ 3.8 — 23/530

Г.И. Тарханову

Уважаемый Григорий Иванович!

Комитет Государственной Думы по экономической политике (далее — Комитет) рассмотрел Ваше обращение о поддержке проекта федерального закона № 401976-8 «О внесении изменений в Федеральный закон «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции», и сообщает, что позиция, изложенная в обращении, принята к сведению для учета в законотворческой деятельности Комитета.

Информируем Вас о том, что указанный проект федерального закона предлагается Комитетом к включению в примерную программу законопроектной работы Государственной Думы в период весенней сессии 2024 года (февраль).

Благодарим за высказанное мнение и активную гражданскую позицию.

Председатель Комитета

М.А. Топилин

Вопрос передан депутатам ГД

Свое обращение помочь в вопросах сворачивания спаивания на территории Свердловской области и введения мощных ограничительных мер в отношении продажи алкогольной продукции, вплоть до введения сухого закона в социально-значимые праздники направил зам. председателя Заксобрания Свердловской области и получил следующий ответ.

Депутат Свердловской области Виктор Якимов предложил Госдуме ввести сухой закон на 10 праздников. С предложением закона выступил руководитель движения «Трезвый УрФО» Андрей Тумашов. Об этом общественник сообщил на своей странице в социальной сети «ВКонтакте».

«Спасибо за неравнодушное отношение к народной трезвости. Данный вопрос передан депутатам Госдумы Федерального Собрания РФ для рассмотрения и принятия решения», — ответил Виктор Якимов на предложение Тумашова.

Он добавил, что не дожидаясь официальных запретов, необходимо проводить активную работу в реализации проекта «Трезвая Россия». «Привлекать людей к занятию физкультурой и спортом», — подытожил депутат Заксобрания.

<https://ura.news/news/1052598886>

Пользуясь случаем, предложил жить трезво и творить добро всем членам Общественной палаты Свердловской области.

Тумашов Андрей Анатольевич,

Руководитель проекта Трезвый УрФО. trezvurfo@gmail.com

Собрание Трезвой Сибири

Сотри с архивных полок пыль
Смотри на Трезвость глубже, шире:
Сегодня — Трезвая Сибирь!
А завтра — Трезвая Россия!
С.С. Аникин

Красноярские трезвенники проводят встречи регулярно два раза в месяц: первая и третья суббота; собираются они в городской библиотеке им. М. Горького. Эта традиция берет свое начало с 2009 года, когда получило юридический статус Красноярское РОД «Трезвая Сибирь», очередная трезвенническая организация, созданная по настоянию молодых сторонников трезвого образа жизни. До неё, в новейшей истории России, на территории Красноярского края, существовали добровольные трезвеннические объединения граждан: неформальная региональная организация СБНТ; юридические лица: краевая общественная организация «Здоровая семья»; общественно-политическое движение (партия) «Союз борьбы за народную трезвость», а с 2012 года отделение партии «Сухого закона России» — все они были неотъемлемой частью Пятого трезвеннического движения, поэтому цели и задачи все эти годы для нас были неизменны. Не упоминаю здесь про Красноярский народный университет трезвости, Международную академию трезвости, клуб «Оптималист», православные общества трезвости, принимавшие посильное участие в трезвеннической деятельности; а также общественную организацию «Трезвость и здоровье», другие социальные структуры, формально не входящие в наш союз. Но отметим, что за годы действующей власти нашими соратниками, сподвижниками, попутчиками, сторонниками, единомышленниками были, стали и остаются сотни, если не тысячи красноярцев, численность которых прирастала курсами по методу Г.А. Шичко, которые проводили В.Г. Жданов, С.А. Арефьев, Г.В. Рейш, С.С. Аникин и другие.; собиравшие лекциями В.П. Кривоногова; семинарами А.Н. Маюрова; протоиреем И.В. Бачинина.

К нашему прискорбию, многих верных соратников уже нет с нами: А.П. Антипова, Н.В. Тесли, Г.А. Щукина и других товарищей, преданных общему русскому делу, которых нам очень не хватает.

16 декабря, прошло заключительное заседание в 2023 году, на котором подводились итоги, обсуждались планы на ближайшие 12 месяцев. С отчетным докладом выступил председатель КРОД «Трезвая Сибирь» С.С. Аникин, который сделал обзор за текущий период времени, о совместно проделанной работе трезвеннических объединений: Красноярское городское отделение СБНТ (С.В. Митин),



На фото: И.Ж. Трошев, С.С. Аникин, П.П. Красноярцев, С.В. Митин

клуб «Оптималист» г. Сосновоборск (П.П. Красноярцев), УСТ «Трезвый Красноярск» (К.С. Гагаркин), «За трезвость нашего народа» г. Красноярск (А.Ф. Конищев), он же руководитель РОЦ «Добрыня-воин», клуб «Оптималист» г. Дивногорск (А.Г. Писарев), «Трезвая Сибирь» Красноярск, (И.Ж. Трошев), «Православное братство трезвения Во имя св. ап. Андрея Первозванного» г. Красноярск (В.М. Белошапкин), Красноярское РО СБНТ и «Совет отцов» (В.Н. Богданкевич), «Русский лад» и отделение КПРФ (В.С. Бедарев). Прежде всего, были вынесены благодарности Р.Н. Сафронову за активную жизненную позицию и проделанную работу: по организации и успешному проведению традиционного слета, с участием соратников из восьми регионов России; А.Г. Писареву, за организацию на реке Мана творческого литературно-певческого фестиваля, который состоялся в день рождения Иоанна Крестителя Господня; А.Ф. Конищеву, за активное участие в продвижении идей трезвого и здорового образа жизни в молодежной среде; И.Ж. Трошеву, художнику-карикатуристу и талантливому организатору; поэту А.С. Ермакову за цикл стихов и поэм в серии «Русский лик»; писателю В.В. Горелику, бывшему врачу-наркологу, за трезвеннические произведения: стихи и прозу; В.М. Белошапкину за краеведческое исследование истории трезвенного движения в дореволюционный период; С.В. Митину за целенаправленное просвещение депутатов и чиновников по вопросам трезвости общества; О.Ю. Кутумову за исследование взаимосвязи реализации алкоголя через торговые сети региона и смертности населения; А.В. Ближникову, за экранизацию и популяризацию событий из истории трезвости; В.Н. Богданкевичу за расширение общественно значимых связей; и других соратников, в том числе незнакомых нам, проживающих в различных населенных пунктах Красноярского края, но принимавших участие в проведении Всероссийского праздника Трезвости 11 сентября (о чём будет подготовлен отдельный материал). Участники обсудили переписку с властными

структурами региона, которые приглашают трезвенников к сотрудничеству.

По окончании доклада, с уточняющей информацией выступили К.С. Гагаркин, Р.Н. Сафронов, П.П. Красноярцев, С.В. Митин, И.Ж. Трошев, В.М. Белошапкин и др. После чего присутствующие обсудили проект рабочего плана трезвеннических организаций Красноярского края на 2024 год, который целиком посвящён вопросам дезалкоголизации, и памяти Ф.Г. Углова, 120-летие со дня рождения которого мы отмечаем в 2024-м году.

16 января исполняется 165 лет со дня рождения первого красноярского доктора медицины, и первого сознательного трезвенника П.Н. Коновалова, а также наступает год 130-летия прочитанного им доклада «Об алкоголизме». Этому событию будет посвящена камерная мини-конференция, которую проведут трезвенники, с приглашением историков, краеведов, чиновников, общественников.

В мае месяце традиционно проходит декада трезвости, с участием в учебных заведениях и привлечением школьников, учащихся и студентов к участию в трезвеннических мероприятиях.

14 мая исполняется 15 лет КРОД «Трезвая Сибирь».

На 18 мая запланирован очередной съезд Трезвых сил Сибири — азиатской части России, который предполагается провести в Красноярске; тема «Енисейская Сибирь — территория трезвости».

25 мая исполняется 100 лет со дня рождения И.В. Дроздова — русского писателя, первого руководителя РОД «За трезвость нашего народа».

На 7 июля запланирован трёхдневный фестиваль в Усть-Мана, с возможным одно-двухдневным сплавом по реке Мана.

На 14 июля запланирован традиционный трезвеннический слёт на реке Есауловка «Трезвая поляна».

На 11 сентября запланировано проведение Всероссийского праздника трезвости на региональном уровне, тема: 120 лет Первой Российской школы трезвости священника Павла Горшкова.

Угловские чтения. 5 октября — 120 лет со дня рождения Ф.Г. Углова.

Соответственно, в промежутке между этими основными мероприятиями, будет осуществляться постоянная трезвенническая работа: просвещение масс, оказание помощи для возвращения людей к трезвому образу жизни.

6 января 2024 года, на первом заседании КРОД «Трезвая Сибирь», состоится уточнение и утверждение плана.

С.Г. Рудых, наш корреспондент

Власть, как белка в колесе...

Уважаемые соратники

Я уже информировал трезвую общественность о том, что направил письмо в Горсовет Новокузнецка, где на цифрах наглядно показал огромные потери населения города от алкогольной отравы. 21 985 смертей с 2006 по 2020 год прямо связанных с употреблением алкогольных наркотиков (*опубликовано в газете «Соратник» № 7(284) – ред.*). Из Горсовета моё письмо «для ответа по существу» разослали в различные органы, в том числе в администрацию города и в УВД Новокузнецка. Ранее был получен ответ от заместителя Главы города по экономическим вопросам И.С. Прошунина (*также опубликован в газете «Соратник» № 7(284) – ред.*). Теперь получил ответ из полиции 20.12.2023 № 3/235415511951. Приводить его здесь полностью не вижу смысла – обычная отписка, но две цитаты все же приведу:

«Данные о смертности в городе Новокузнецке, предоставленные Вами не подтверждаются никакими статистическими данными, не подкреплено официальными источниками, не имеется ссылки с какого источника предоставлена информация». Я же сообщал в письме в Горсовет, переданном в МВД, что получаю напрямую статистику насильственной смертности из подразделения судебно-медицинской экспертизы города Новокузнецка. Ответы у меня сохраняются – свяжитесь со мной и уточните. Первичную статистику, ещё не отретушированную заинтересованными мерзавцами. И приво-дил ее в том письме (*также опубликована в газете «Соратник» № 7(284) – ред.*).

«В ходе проведения проверки установлено, что в действиях сотрудников Администрации города Новокузнецка, и иных лиц, признаков состава преступления, предусмотренной статьей 357 Уголовного кодекса Российской Федерации (геноцид) не усматривается, при этом согласно данным информационного центра Главного управления Министерства внутренних дел Российской Федерации по Кемеровской области – Кузбассу не имеется возбужденных уголовных дел по указанной статье».

Главная мысль этого ответа: нет никакого геноцида. Мы знаем, что десятки тысяч трупов есть, а геноцида нет. Так что успокойтесь и спите спокойно. Десятки тысяч трупов есть и ноль практической логичной реакции МВД.

Сегодня отправил еще одно обращение к депутатам Горсовета г. Новокузнецка.

Г.С. Купавцев

«...Кто берется за частные вопросы без предварительного решения общих, тот неминуемо будет на каждом шагу бес-сознательно для себя «натыкаться» на эти общие вопросы. А натыкаться слепо на них в каждом частном случае значит обречь свою политику на худшие шатания и бес-принципность», – В.И. Ленин

Отношение к буржуазным партиям. Полное собрание сочинений Том 15

Я не случайно начал свою статью-обращение со слов Владимира Ильича Ленина, потому что вижу, как в современной внутрен-ней политике наши власти очень «серьёзно и активно» выполняют огромный объём бесполезной работы, закономерно не до-стигая поставленного желаемого результата в решении социальных проблем. Почему это происходит?

На мой взгляд, человека, который получал высшее образование в социалистическом обществе, изучая, например, такой предмет, как философия, это происходит от вопию-щей безграмотности наших специалистов в органах управления. Сразу же перечислю основные важнейшие проблемы, которые наши власти на словах хотели бы решить, но у них каким-то «чудесным образом» ничего не получается. При решении социальных проблем они совершенно не учитывают алкогольный фактор. Фактор алкогольной наркомании (ГОСТ 18300-72 п.5.1.) Фактор трезвости.

Это, например, такие проблемы как:

- Снижение, а по итогу и ликвидация пре-ступности;
- Решение демографической проблемы вырождения населения Новокузнецка через снижение смертности и повышение рождаемости.
- Снижение заболеваемости различными болезнями.
- Сокращение и ликвидация социального сиротства.
- Ликвидация такого позорного явления, как наличие лиц без определённого места жительства и работы (БОМЖей).
- Сокращение количества разводов.
- Сокращение количества травм бытовых и на производстве.
- Сокращение количества самоубийств.
- Сокращение количества дорожно-транс-портных происшествий (ДТП).
- Повышение качества работ.

- Повышение продол-жительность жизни на-селения.

-Повышение интеллекту-ального уровня общества.

И это ещё не все проблемы, на которые влияет алкогольный фактор. Практически потребление алкоголя населением влияет на все социальные проблемы, усугубляя их в значительной степени. Почему? Нор-мальный человек и нормальное общество, употребив растворы сильнодействующего наркотика, каковым является алкоголь, становятся дебилами. И в этом состоянии он или они совершают такие поступки, какие никогда бы не совершили, будучи в нормальном трезвом уме. Таким образом, когда руководство города или области и страны пытаются решать любую из перечис-ленных проблем, не решая одновременно проблему отрезвления общества, то можно с уверенностью сказать, что оно по незнанию выполняет бесполезную работу, которая не даст никакого результата, кроме, разве что, освоения бюджетных денег. Чтобы было луч-ше понятно, что такое бесполезная работа, я предлагаю представить себе человека с ведром на берегу реки, который справа черпает воду и выливает её слева от себя или наоборот. Работа выполняется? Ещё как! Человек устанет довольно быстро от такого напряга, но результата кроме усталости никакого не будет. Никакого.

Так и в нашем случае. Если упреждающе не ликвидировать алкогольный фактор, то все потуги по перечисленным проблемам будут тщетны и показушны.

Если озаботиться наполнением бюджета за счёт увеличения количества произведён-ного и проданного алкогольного наркотика, то никакие заклинания не помогут. Преступ-ность, социальное сиротство, убийства, хулиганства, тяжкие телесные повреждения, изнасилования, дорожные происшествия и всё, что зависит от состояния мозгов у че-ловека и общества – всё получит ускорение к росту из-за наркотизации мозгов.

Необходимо начинать с представителей власти. Даже ещё с этапа выборов. Каждому кандидату на высокий пост нужно задавать вопрос об отношении к алкоголю. И, если кандидат окажется из разряда алкогольных наркоманов, то нечего ему делать во вла-сти. Такие депутаты – только вред принесут огромному количеству народа. Даже не по-нимая этого. Но народу-то, избирателям, от этого не легче. Ну, а уж те, кто производит и продаёт алкогольную дурь, по определению

не должны подпускаться на пушечный вы-стрел к рычагам власти, иначе, стремясь удовлетворить собственные финансовые потребности, такой представитель алко-гольной группировки потравит тысячи своих потребителей своей «высококачественной» отравой, ибо весь алкоголь это отрава. Весь. Это я заявляю, как профессионал с сорокалетним стажем антиалкогольной просветительской работы.

Наше высшее руководство России, напри-мер, уже давно ставит решение проблемы демографии в разряд самых актуальных задач. Как приоритетную задачу, и даже материнский капитал для этого ввели. Да. Одной рукой стимулируют развитие семьи, а другой рукой поощряется производство и продажа алкогольной «высококачествен-ной» отравы. А, ведь среди лиц приближен-ных к президенту нет ни одного известного трезвенника, а от алкогольного лобби там есть Борис Титов, который является хозяи-ном винодельческого предприятия Абрау Дюрсо. Титов представляет при президенте интересы малого и среднего бизнеса. А, по факту алкогольного лобби. Его, безуслов-но, нужно освободить от этой непосильной ноши, иначе российского народа просто не станет к середине столетия.

Нашим депутатам я очень рекомендую ликвидировать безграмотность по вопросу алкоголизации населения. И предлагаю им в обязательном порядке посмотреть видео с выступлением лидера Международного трезвеннического движения профессора Жданова Владимира Георгиевича¹⁻⁴. Без этих знаний все ваши потуги будут тщетны, и мы будем таковые расценивать, теперь уже, как умышленную показуху, без цели реальных изменений в области решения насущных социальных проблем.

Мы свой ход сделали. Дело за вами, го-спода слуги народа.

Геннадий Степанович Купавцев,
руководитель представительства
Общероссийской ОО Союз борьбы за
народную трезвость по Кузбассу
23.12.2023 г.

1. <https://youtu.be/cNoGnFn2IMw?si=sw3xW9ivqrS8miUQ> Жда-нов ч. 1;
2. https://youtu.be/-lx_mxHS-hg?si=46UDA6Scrva9CxCX6 Жданов ч.2;
3. <https://youtu.be/9yjOyiWqoXU?si=f2sMmVh nLwupoo-i> Жданов ч. 3;
4. <https://youtu.be/OVqr2Ef2Sa0?si=GCNyKuiAUcKtsLAq> Жда-нов ч. 5.

ВИДЫ И ДИНАМИКА СМЕРТНОСТИ В НОВОКУЗНЕЦ-

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	Сокр.-/рост+
1.Общее число смертельных отрав-лений			896	708	592	592	562	502	481	432	365	316	327	291	245	223	216	- в 4,15р
2.Количество смертельных отравле-ний в а/о			631	543	476	420	441	359	360	325	262	215	232	203	183	152	143	- в 4,4р
3.Количество отравлений этиловым алкоголем	378	400	307	292	248	233	257	202	190	179	157	135	123	145	116	88	88	- в 4,3р
4.Кроичество отравлений другими спиртами			4	4	1	1	5	6	1	2	7	4	5	10	7	1	0	- в 4р
5.Передозировка наркотических ве-ществ			412	288	217	209	172	181	181	148	105	62	66	43	29	44	48	- в 8,58р
6.Передозировка нарк.вещ. из разряда солей и миксов			0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2	2	0	1	- 0р
7.Передозировка наркотических ве-ществ в а/о			127	172	157	123	109	102	107	80	53	25	36	23	18	26	25	- в 5,08
8. Общее количество убийств	268	223	191	170	163	160	143	125	114	86	86	84	67	63	47	53	48	- в 5,58р
9.Убийства в а/о	187	158	145	121	118	107	93	90	88	64	63	57	53	44	31	44	33	- в 5,66р
10.Всего самоубийств	252	216	226	236	194	258	182	188	170	189	153	169	159	138	133	136	109	- в 2,3р
11.Самоубийства в а/о	137	125	124	134	115	145	93	89	75	111	87	90	76	84	64	75	48	- в 2,85р
12.Общее количество смертей от не-счастных случаев			1425	1339	1004	906	988	807	771	718	611	545	520	448	455	418	401	- в 3,55р
13.Несчастные случаи в а/о			886	794	686	577	610	504	427	452	392	317	303	273	248	232	245	- в 3,6р
14.Род смерти не установлен			220	173	204	160	342	198	188	142	160	183	154	134	116	136	108	- в 2р
15.Род смерти не установл. в а/о			81	73	83	57	182	74	68	57	63	71	67	51	42	56	36	- в 2,25р
16.Общее количество ненасильствен-ных смертей			1506	1231	1189	1195	1305	1356	1265	1332	1458	1684	1295	1465	1430	1373	1725	+ в 1,14р
17.Ненасильст-ная смерть в а/о			348	285	314	279	282	254	225	239	263	227	212	205	223	245	247	- в 1,4р
18.Смерти от сердечно-сосудистых заболеваний			1066	998	822	875	927	917	912	943	1068	1222	1004	1156	1081	1058	1325	+ в 1,24р
19.ССЗ в а/о			279	263	255	234	224	194	182	191	207	178	180	176	176	205	205	- в 1,36р
20.Смерть от туберкулёза			44	34	39	25	17	26	29	31	35	28	10	13	15	8	10	- в 4,4р
21.Смерти от туберкулёза в а/о			5	6	7	5	3	6	2	4	5	1	1	0	2	0	1	- в 5р
22. Смерть от онкологии			51	40	26	44	45	53	51	66	65	88	43	48	46	43	59	+ в 1,15
23.Количество смертей в ДТП			151	191	127	72	82	90	84	88	74	61	51	49	42	48	47	- в 3,2р
24.Кол-ство смертей в ДТП в а/о			58	89	49	31	27	46	29	35	33	21	14	11	5	20	9	- в 6,4р

ВСЕГО за 2020 год по данным СМЭ погибло от насильственных смертей и умерло от болезней в состоянии алкогольного опьянения (АО) 992 человека.

А, непосредственно разрешёнными алкогольными наркотиками убито с 2004 г. по 2020 г. в Новокузнецке 3 538 человек!!! (см. п. 3 таблицы) Это уже прямая причинно-следственная связь ибо смерть от отравления алкоголем.

ТАК ДОКОЛЕ ЭТОТ ГЕНОЦИД БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ?! КТО ОТВЕТИТ ЗА ЭТИ ТРАГЕДИИ?

Промедление смерти подобно Сухой закон – это решительный, законодательный шаг для возрождения Отечества!

В интернете проходила многодневная дискуссия активистов трезвеннического движения о путях достижения главной нашей цели – установления в стране Сухого закона, то есть, полного запрета на производство и циркуляцию алкоголя в качестве пищевого продукта.

Публикуем ниже некое резюме этой дискуссии сторонника самых решительных и незамедлительных мер в установлении Сухого закона **Сергея Сергеевича Аникина**, кандидата педагогических наук, старейшего участника Пятого трезвеннического движения, председателя КРОД «Трезвая Сибирь», участника Русского освободительного движения «За трезвость нашего народа», член-корреспондента Международной академии социальных технологий.

Замечу, что сам Сергей Сергеевич очень многое делает своими обращениями к властям самого разного уровня, многочисленными публикациями, как в трезвеннической прессе, так и в других СМИ, убеждая в необходимости принятия самых решительных мер – в установлении Сухого закона.

Надеемся на ваш отклик, соратники, на эту публикацию.

Редактор

Некто пытается провести мысль, что православные христиане, т.е. русские люди, сплошь и рядом пьяницы и алкоголики, они, мол, глупы и ничего не понимают, а про т.н. сухой закон и слышать не желают. Поэтому, де, исходя из гуманистических и демократических соображений, прислушиваясь, так сказать, к мнению народа, нельзя запрещать пьянство и алкоголизм в стране. А то, мало ли чё. А вот антиалкогольную деятельность, выдавая её за «трезвую», желательно проводить, начиная с раннего возраста, под видом «уроков трезвости», или «собриологии». Тогда, мол, подрастающее поколение будет во всеоружии встречать попытки их спаивания.

Но это глупость несусветная! Или провокация.

Алкоголизация «населения» осуществляется государством, которое всячески поддерживает алкогольную мафию, транснациональную (замечу), создавая всевозможные условия для дебилизации людей, вовсе не считая их за человека, но за колониальный скот. Но некто, вместо того, чтобы во всеуслышание заявлять о том, что мы не рабы, забыв, видимо, что рабы немцы, виляет хвостом перед хозяином, с подхалимажной улыбкой: «чего изволите?» убеждая не только попой и поведением, но всем существом, что он «вне политики». При этом, прекрасно понимая, что алкоголизация народонаселения - это политическое действие, на-

правленное на уничтожение, т.н. туземцев.

Трезвенное движение держит курс на сухой закон, настаивая, что народы Российской Федерации это люди, поэтому, более чем кто-либо на Земле из живых существ, имеют право на здоровую, безалкогольную, трезвенную среду, требуя от режима создать для аборигенов - русского и других коренных народов Российской Федерации, для всех граждан России благоприятные условия для жизни и интеллектуально-психического, духовно-нравственного развития и качественного образования подрастающих поколений. То есть, мы настаиваем, что человек превыше всего, что любая прибыль за счёт здоровья и жизни людей преступна.

Со времён открытия Г.А. Шичко законов гортоновки, Пятое трезвенное движение делает упор на речевую деятельность, как инструмент для прояснения сознания соотечественников, освобождения их от морока. Совместно с РПЦ, когда ценностные ориентиры совпадают и практически контругнаты, отрезвление сограждан, очищение их сознания от лжи и лукавства, стало более эффективным и результативным. Как показала практика, когда инструментом донесения информации до аудитории служат СМИ и глобальная сеть Интернет, значимость целенаправленной благотворной речи превышает иные условия, как по охвату аудитории, так по количеству «протрез-

вевших», то есть образумившихся респондентов. Именно благодаря данному методу трансляции трезвенных знаний пополнился ареал трезвенных участников, ратующих за сухой закон.

Вместе с тем, власть, находясь в мороке лживых установок, питаемых алкоголизаторами, опасается резких скачков. К сожалению, т.н. «трезвые» утверждения потворствуют им, распространяя мифы и фейки про сухой закон, чем вносят разброд и шатание в неокрепшие умы новичков, жаждущих отрезвления нации. Используя сектантские приёмы, они зомбируют доверчивую молодёжь, направляя их социальную энергию в ложное русло.

Несмотря на различные заблуждения новообразованных групп, Пятое трезвенное движение держит курс на сухой закон, доказывая государству, что это единственный путь возрождения Отечества, спасения нации от вырождения. Сухой закон – это решительный, законодательный шаг Главы государства, осознавшего всю опасность и порочность промедления данного решения. Мы, как общественная, организованная сила, должны и обязаны требовать введения сухого закона, ибо в этом спасение России!

Сергей Сергеевич Аникин, кандидат педагогических наук, председатель Красноярского РО «Трезвая Сибирь», участник ОД «За трезвость нашего народа», членкорр Международной академии социальных технологий

Очистить от налипшей грязи

Депутату Государственной Думы
Н. П. Бурляеву

Уважаемый Николай Петрович!

Наша семья и все наше окружение с великой радостью прочитали Ваше Обращение к генеральному директору Первого Канала телевидения по изъятию всех представителей сатанинской вечеринки, заблудившихся в безнравственности, но заполонивших собой массовую культуру, телевидение и др. информационные площадки и просто не пускающих в СМИ чистого, светлого, по-настоящему истинно полезного и русского! Сердечно благодарим Вас за проявленное достоинство, публичное выражение (Ваше обращение к К. Э. Эрнсту от 25 декабря 2023 г. № БНП-4/71 по поводу вечеринки в «Мутаборе») необходимой чистки нашего общего информационно-массового Дома от налипшей грязи! А также выражаем благодарность всем нашим депутатам с такой же активной и добропорядочной позицией!

Мы очень надеемся также, что начатый Вами почин поддержат все Ваши собратья актеры, режиссеры, писатели и другие неравнодушные представители творческих профессий, под чьим влиянием формируются общие жизненно-важные нравственные опоры и «духовные скрепы» зарождающейся новой России! Просим продолжить чистку нашей общей многонациональной русской культуры от западных лекал, по которым массово клепаются извращения и нечистоты, попытки ориентации молодёжи на чуждые общечеловеческому духу «ценности» и образ жизни... Перенастроить фильтр, прежде всего телевидения, в обязанностях коего показывать идеалы, к которым следует стремиться и учиться жить Человеками с Большой буквы! Предлагать образцы поведения и организации жизни всего общества, которые приведут к нравственному и благополучному обустройству жизни в нашей стране и также подадут хороший пример другим странам. Ликвидировать нынешнюю систему телевизионных рейтингов, препятствующих этому.

Вот такое смысловое наполнение телевидения сейчас восстановлено на нашей земле и планете: <https://www.youtube.com/watch?v=Kk0iSqWQgRs&t=1327s>

Предлагаем издать закон, лишаящий гражданства бежавших и льющих грязь на Родину! Выставить заслон им на возвращение в Россию, – пожелавшие вернуться должны ИСКРЕННО ОСОЗНАТЬ и публично ГЛУБОКО раскаться перед ВСЕМ человечеством. Лишить званий и наград, они не достойны носить звания ни заслуженных, ни народных деятелей культуры той страны, которую они ПРЕДАЛИ – они позор для нашей Родины!

Также предлагаем законодательно ввести в образование, и в музыкальное образование в т.ч., функцию ВОСПИТАНИЯ высших Человеческих качеств и обязанности любви к Родине и Русской цивилизации, которая включает в себя огромное разнообразие народностей и национальностей, живущих в дружбе и сотрудничестве!

С Наступающим Вас Новым годом! самого лучшего Вам настроения и реализации благих устремлений в следующем году! Хорошо бы возобновить в следующем году в Государственной Думе трезвенническую работу! Мы считаем, что это самая большая и непростая работа по возрождению нашей страны и решения демографической проблемы...

Благодарим Вас за поддержку ОТРЕЗВЛЕНИЯ Руси!!!

С глубоким уважением к Вам, Николай Петрович, участники трезвеннического движения России **семья Дмитриевых**, г. Шадринск, Курганской области 29.12.2023

Уверены, что это обращение поддерживают и все наши соратники – ред.

Осознать свою ответственность

Восстановить исконно
русские традиции

Прежде всего, нужно вспомнить, что Россия была почти самой трезвой страной в Европе. Сделки между деловыми людьми на благо общества заключались за самоваром (порой приходилось осушить не один самовар, чтоб прийти к согласию). Это уже потом кинематографисты, сами, будучи не трезвыми, вставляли куда надо и не надо сцены винопития и табакокурения. Именно трезвость сопутствовала успеху, а пьянка «вставляла палки в колёса» движению вперёд.

Грустно видеть пьющих парней, ещё грустнее таких же девушек, которые стремятся не отстать от парней и даже перецеголять их в этом гнусном деле. А ведь русские женщины, девушки в своем большинстве, отличались скромностью. Да и когда женщинам было пьянствовать: надо прясть, ткать, изготавливать одежду (без привычного нам электричества), заниматься огородом, жать, растить и воспитывать детей.

Чтобы обеспечивать большую семью мужчины много трудились, тоже было не до пьянки. Семьи, как правило, были большие. Например, открывший миру периодическую таблицу химических элементов Д.И. Менделеев был 17-м ребенком в семье, а великий всемирно известный хирург Н.И. Пирогов – 13-м.

Когда я по распределению приехала на работу в Гординскую школу, то в каждой семье было не менее 4-5 детей. Жили не богато, но и никто не голодал (как в 90-е). Наш президент В.В. Путин призывает женщин рожать не менее 7-8 детей. Но эти дети должны расти в трезвых семьях. Пока с трезвостью в семьях далеко не всё благополучно.

Одна моя знакомая воспитательница детсада рассказывала, что у неё есть семьи, которые не только пьянствуют, но и употребляют более сильные наркотики и уже приобщили к этому своих детей. Трезвость родителей – необходимое условие для того, чтобы дети были здоровы и счастливы!

Часто можно слышать такую фразу: «Куда нищету плодить?», хотя сейчас государство материально поддерживает семьи, имеющие детей. А разве в послевоенные годы легче было? Женщины порой в одиночку растили много детей без всяких пособий, т.к. понимали, что они в старости будут опорой.

Почему стали малочисленные семьи? Один соратник сказал, что в семьях не хватает любви. Но тут же возникает другой вопрос: а куда эта любовь девается? По разводам, мне кажется, лидируем. Считаю, что любовь испаряется с алкогольными парами. Где пьянка – там и гулянка и всякие другие непотребности.

Итак, семьи должны быть трезвыми и многочисленными!

Приведу ещё такой, очень яркий пример, моих друзей по институту. Одна полностью посвятила себя работе, с мужем они родили только одного сына. И вот он стал взрослым, обзавелся семьей (и тоже имеет одного сына), по дороге домой с работы попал в ДТП. Родители устарели, пенсии маленькие, ничем сыну не могут помочь. Я бросила клич, чтоб материально помочь подруге, но отозвались немногие. И наша помощь, что капля в море.

А другая (несмотря на то, что резус крови отрицательный и врачи не советовали иметь много детей) родила всех семерых. И уже подрастающие дети помогли родителям воспитывать

младших. Каждого торжественно всей семьей провожали в школу, а потом в институт. А когда все стали взрослые, маме на юбилей подарили машину. В лихие 90-е семья держала большое хозяйство, даже лошадь. Все вместе быстро с делами управлялись. Выжили.

Приближается Новый год. И хотя сейчас не до праздников, всё же мы ждём его и отмечаем. Сейчас, когда наши воины сражаются с поднявшим голову фашизмом, кощунственно встречать Новый год с алкоголем. Надо исключить это позорное явление навсегда: быть трезвыми и в праздники, и в будни.

Часто некоторые говорят: «От меня ничего не зависит». Но это не так. Каждый должен осознать ответственность перед своим Отечеством. Начать с себя, отказаться от алкоголя, отстоять трезвость в семье, в трудовом коллективе и т.д.

Ещё пьющие люди любят говорить, что пить или не пить – это их личное дело. Но если ему плевать на свою страну, в которой он живёт, то, как можно плевать на свой род? Он стал умным да хорошим благодаря своим родителям, а у тех тоже были свои родители и т.д. Это сколько поколений дарили ему ум, совесть! А он их предаёт. От тех поколений ему надо передать эстафету своим потомкам (даже если у него нет своих детей), а что он может передать потомкам кроме своего пьяного образа жизни?

Сейчас актуальные лозунги: Трезвому фронту – трезвый тыл! Только трезвая Россия станет великой!

С Новым годом!

Нина Ивановна Гордина
с. Гордино, Афанасьевский район,
Кировская область

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА ФС РФ
Д Е П У Т А Т
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ
25 декабря 2023 г. БНП-41 71
Генеральному директору
АО «Первый канал»
К.Л. Эрнсту

Уважаемый Константин Львович!
В связи с широким общенародным резонансом и возмущением граждан России аморальной выходкой так называемых «звезд» шоу-бизнеса в клубе «Мутабор», от имени избирателей Ярославской, Владимирской, Ивановской областей, а также от имени тысяч деятелей культуры из 63 регионов, - членов Общероссийского общественного движения «Культурный фронт России», прошу Вас об изъятии из программ «Первого канала» всех участников грязной «мутаборской вечеринки».

Просим Вас ответственно подойти к дальнейшим представлениям данных персонажей в программах «Первого канала».

С уважением,
Первый заместитель Председателя Комитета по развитию гражданского общества, вопросам общественных и религиозных объединений,
Председатель Комиссии по культуре, науке и образованию Парламентского Собрания Союза России и Беларуси, Народный артист России

Н.П. Бурляев

«Требуется всестороннего изучения» (очередная отписка)

В прошлом номере нашей газеты мы публиковали обстоятельное, аргументированное обращение председателя Красноярского ГО СБНТ С.В. Митина к Министру сельского хозяйства Красноярского края И.А. Васильеву с такой просьбой: «...от лица всей здоровой и трезвой общественности, прошу Вас изучить вопрос о возобновлении правотворческой инициативы о «Внесении проекта Закона, согласно которому: «Не допускается розничная продажа алкогольной продукции в торговых объектах, расположенных в нежилых помещениях многоквартирных домов, а также во встроженных, в пристроенных и во встроено-пристроенных помещениях многоквартирных домов в Красноярском крае». И вот пришел ответ, очередная отписка. Какие еще нужны аргументы, чтобы власть услышала, увидела те беды и несчастья, которые несет народ от алкогольного засилья, от алкогольного геноцида, наконец, и повернулась к нему лицом, встала на защиту здоровья и жизни людей, своих сограждан, земляков? – ред.

МИНИСТЕРСТВО

сельского хозяйства и торговли Красноярского края

07 дек 2023 № 27-25/111

О рассмотрении обращений

Митину С.В.

Уважаемый Сергей Владимирович!

Рассмотрев Ваши обращения о принятии законопроекта по недопущению продажи алкогольной продукции в торговых объектах, расположенных в нежилых помещениях многоквартирных домов, министерство сельского хозяйства и торговли Красноярского края сообщает следующее.

В целях снижения масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактики алкоголизма в крае предпринимаются меры по совершенствованию законодательной базы в части урегулирования правоотношений в сфере производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции.

Учитывая проблематику данного вопроса, на федеральном уровне в 2020 году была запрещена розничная продажа алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания в объектах общественного питания, расположенных в многоквартирных домах и (или) на прилегающих к ним территориях, имеющих зал обслуживания посетителей общей площадью менее 20 квадратных метров.

На территории Красноярского края действует Закон края от 01.11.2012 № 3-672 «Об отдельных вопросах государственного регулирования в сфере производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции», в который внесены изменения о запрете на территории края розничной продажи алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания в расположенных в многоквартирных домах и (или) на прилегающих к ним территориях объектах общественного питания, имеющих зал обслуживания посетителей общей площадью менее 35 квадратных метров.

Информируем Вас, что в настоящее время совместно с депутатами Законодательного Собрания края прорабатывается вопрос о внесении законопроекта о запрете продажи пива и напитков, изготавливаемых на основе пива, на объектах, расположенных в многоквартирных домах (почему только пива, вопрос – ред.).

Данный вопрос требует всестороннего изучения, определения баланса потребности в легальной и безопасной продукции, предпринимательских интересов малого и среднего бизнеса, а также экономических интересов Российской Федерации.

Благодарим Вас за активную гражданскую позицию, направленную на пропаганду здорового образа жизни.

Заместитель министра

И.Ю. Панина

Татарстан и Приангарье объединяют усилия в борьбе за трезвость

15 ноября состоялся Первый онлайн-круглый стол между Казанью и Ангарском Иркутской области, который прошел в рамках совместного заседания Комиссии Общественной палаты Республики Татарстан по здравоохранению и демографии, представителей Казанского епархиального общества «ТРЕЗВЕНИЕ», движения волонтеров-медиков Республики Татарстан, с одной стороны, и представителей антинаркотической комиссии, также волонтеров-медиков и руководителей медицинских учреждений от Ангарского городского округа из Иркутской области – с другой стороны, говорится в пресс-релизе, поступившем в редакцию РНЛ.



Инициаторами мероприятия выступили: руководитель Казанского епархиального общества «ТРЕЗВЕНИЕ» и межрегионального координационного центра МКЦ «Трезвение» Владислав Юферов, председатель комиссии Общественной палаты Республики Татарстан по здравоохранению и демографии Алексей Шулаев и заместитель мэра Ангарского округа Марина Сасина.

Соратники, коллеги, ведущие работу по утверждению здорового образа жизни в своих регионах, смогли выступить, поделиться, как организована работа на местах. Особо порадовало, что к этому направлению подключаются представители молодежи, волонтеры – медики, девушки и ребята, выступающие за трезвый и здоровый образ жизни!

Коллеги из Казани, руководитель Татарстанского регионального отделения всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики», руководитель

направления «Помощь семьям военнослужащих» республиканского движения «Ярдам янәшә. Помощь рядом», помощник ректора Казанского медицинского колледжа Мубаракшина Анна и ее коллеги Надежда Костенко и Камила Саляхутдинова подробно объяснили, как они организуют работу на местах, рассказали про их взаимодействие с медицинскими, образовательными учреждениями, с органами власти, как работает программа для школьников и специальный проект «Школа волонтера».

В Казанских школах есть профильные медицинские классы. Старшеклассники знакомятся с основами профессии медика, проходят доступную практику в поликлиниках, смотрят, как оказывают паллиативную помощь, чтобы потом сделать осознанный выбор и пойти учиться дальше в Казанский медицинский колледж или университет.

В целом объем и направление работы очень обширные, и этот опыт достоин использования в других регионах.

Ребята-волонтеры из Ангарского медицинского колледжа с руководителем Натальей Горбонос рассказали о том, чем занимаются, какие проекты реализуют. Было отмечено, что ангарские студенты вошли во всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» в 2017 году. Они активно участвуют в акциях, направленных на профилактику социально-негативных явлений, популяризируют здоровый образ жизни среди других студентов и школьников. Как подчеркнули ангарские волонтеры Олеся Родина, Мирослав Ротэрмель и Никита Колесников, они занимаются добровольчеством по зову сердца:

«Приятно что-то делать для души. Самое лучшее, что может быть – приносить людям пользу, здоровье, счастье!»

В завершении мероприятия председатель комиссии Общественной палаты Республики Татарстан по здравоохранению и демографии – Алексей Шулаев, руководитель Казанского епархиального общества «ТРЕЗВЕНИЕ» Владислав Юферов и секретарь Антинаркотической комиссии Ангарска Анна Петрук отметили, что это начинание между регионами необходимо продолжить, развивать дальше опыт взаимодействия, обмена наработками и методиками, а онлайн-встречи проводить ежеквартально.

Владислав Юферов особо подчеркнул, что необходимо начинать расширять, подключить депутатов различного уровня, руководство регионов, Общественных палат, особо значимых партий и общественных движений, чтобы дальше продвигать по стране межрегиональное взаимодействие, направленное на укрепление здоровья жителей регионов и всей страны. Было также предложено, чтобы для ощущения ребят-волонтеров, преподавателей и других активистов, организовать во время каникул



взаимные поездки: из Татарстана на жемчужину России Байкал, посмотреть красоты Восточной Сибири, познакомиться с коллегами в городах Ангарск, Иркутск; а из Приангарья съездить на великую реку России Волгу, посмотреть красавицу Казань, познакомиться с коллегами в Татарстане.

<https://mail.yandex.ru/?uid=3624440#message/184647584722352268>

ПРОЕКТОР ТРЕЗВОСТИ хотите такой в своём городе?

На юге России огромные проекции о Трезвости!

Весь год, в том числе и в декабре, в разных местах Ростова появляются огромные проекции с лозунгами о Трезвости. А недавно похожие изображения появились в соседнем Краснодаре. Какие города следующие?

В 2013 году организация «Трезвый Дон» первая предложила такой формат рекламы Трезвости, как поздравительные открытки. Спустя 10 лет мы первые, кто создал «проектор Трезвости». Если у вас есть возможность делать проекцию в людных местах, напишите мне в Телеграм @trezvodon и я вас состыкую с соратником Алексеем Образцовым – он даст советы и инструкции по проекторам Трезвости.

Виктор Понамарев,
«Трезвый Ростов»,
victor.ponomarev@mail.ru



Идея, считаем, очень интересная. Свяжитесь со специалистом, осваивайте этот новый вид рекламы трезвости – ред.

Новогодние посиделки

«Патриоты, скорее проснитесь!
Ритуала отвергнув хомут!
И России трезвеющей витья
Судьбу Родины в руки возьмут!»
Из гимна Союза
здоровых сил Урала

поздравление из Новосибирского Академгородка от наших друзей трезвости Сергея Рузанкина и Дмитрия Полякова, которые приезжали к нам в Первоуральск в мае 1985 года. От сибиряков же и поступило предложение объединить усилия здоровых сил Урала и Сибири.



3 января 2024 года на термометре 28 градусов. В пос. Динас Первоуральска на традиционные новогодние посиделки съехались представители здоровых трезвых сил Свердловской области из Екатеринбурга, Первоуральска, Верхней Салды, поселков Билимбай и Староуткинска. Всего 25 человек.

Были подведены итоги 2023 года: слет на Тургояке, летние сборы на Уральском Байкальчике, Черноморский слет трезвых сил Юга России, поездка в октябре в Удмуртскую республику. Созданы региональные отделения Союза здоровых сил Свердловской области, ХМАО, Удмуртской республики. Разработаны Устав, Программа, Гимн Союза здоровых сил Урала, выпускается его печатный орган «Родник трезвости». Идет подготовка к проведению Всероссийской научно-практической конференции, Борьба с пьянством и трезвенническое движение России: прошлое, настоящее, будущее, которая состоится 21-23 июня в Ижевске. Разработаны экстремальные курсы трезвости с использованием ходьбы с палками и метода Шичко, которые и были сегодня продемонстрированы при ходьбе на Уральский Байкальчик. По скайпу поступило новогоднее

слете трезвых сил Юга России. Участники новогодних посиделок в Первоуральске тепло поздравили наших коллег по Здоровому образу жизни из Екатеринбурга, а именно «Школу Трезвости Шичко». 25 декабря 2023 года в Общественной палате РФ, они стали победителем, получив Диплом I степени в номинации лучших практик трезвости, участвуя во Всероссийском конкурсе «Лучшие практики популяризации Здорового образа жизни на территории России». В конкурсе участвовали 89 регионов РФ, было подано более 9000 заявок.

В бане парились от души с березовыми, хвойными вениками. Снег и прорубь были в радость, пили чай на травах, вели неспешные разговоры, пели песни под гитару и гармонь. Мелехин Ярослав провел мастер-класс по конглированию с кеглями и мячами. Всего в новогодних посиделках приняли участие порядка 50 человек.

Наступил 2024 год. Что он нам принесет? Поживем – увидим. Но стратегия ясна: Трезвые-оздоровляйтесь! Здоровые – отрезвляйтесь! Трезвые, здоровые силы смогут помочь России.

<https://partia-tr.ru/2024/01/>



Человеку мало века

В прошлых номерах газеты «Соратник» №№ 6(283) и 7(284) была начата публикация книги Федора Григорьевича Углова «Человеку мало века», с намерением опубликовать всю книгу целиком в течение 2023-2024 годов, в связи с тем, что 2024-й год – юбилейный год, 120-летия со дня рождения Ф.Г. Углова. В этом номере продолжаем публикацию книги, представив вашему вниманию главу 2. «Третий возраст» – редакция.

Глава 2. Третий возраст

процент по отношению ко всему населению, но абсолютное число пожилых людей достаточно внушительно. Например, группа населения в возрасте 60 лет и старше в 1970 году составляла 8,4% всего населения мира; к 2000 году она составит 9,3%. В абсолютных цифрах это 581 млн человек. Люди этого возраста являются наиболее хрупкой и уязвимой частью населения. Именно для них может потребоваться наибольшее разнообразие специализированных служб и средств. Поэтому уже теперь необходимо предпринять необходимые меры в государственном масштабе, чтобы к этому возрасту люди пришли с максимально сохранившимися физическими и психическими способностями.

Изучение причин преждевременного старения человека позволяет наметить пути, по которым должно идти человечество в своих заботах о людях пожилого возраста. **Очень многие пожилые люди жалуются на то, что у них изолированный образ жизни, что они чувствуют себя одинокими. Это угнетает их, так как у них возникают мысли о том, что они никому не нужны, что они лишние в этой жизни. От таких дум пропадает желание что-то делать, куда-то идти, и даже не хочется двигаться. В возрастной группе 65-69 лет чувствуют себя одинокими около 20%, а в группе старше 80 лет доля таких лиц достигает 30-40%.**

В разных странах, где выход на пенсию предусмотрен социальной политикой, все большее число пожилых людей испытывает большие трудности экономического характера – вплоть до нищеты. Это можно объяснить тем, что пенсии у многих маленькие, прирабатывать у пенсионера нет сил, а так как он одинок, то все общие расходы коммунального характера идут из его небольшого бюджета.

Считается, что пожилые люди могут работать только до какого-то определенного возраста, причем в разных странах установлен разный пенсионный возраст без учета индивидуальных особенностей и способностей человека, без учета его профессии и характера работы: умственной или физической. **Пожилые люди, которым отказано в праве по-прежнему получать материальное вознаграждение за работу, неоправданно считаются неспособными исполнять социально полезную роль. Между тем многие уходят на пенсию в таком хорошем состоянии, что они могли бы выполнять свою работу в полном объеме.** При этом надо учитывать еще многолетний опыт человека, его умение работать, отчего его ценность как работника значительно выше, чем ценность специалистов того же профиля, но с меньшим опытом. Между тем вынужденные резко прекратить свою трудовую деятельность по достижении пенсионного возраста, такие люди оказываются на положении иждивенцев – во многих случаях преждевременно, так как темпы биологического старения отличаются значительными индивидуальными колебаниями. **Такое резкое прекращение трудовой деятельности нередко сопровождается необратимым ухудшением здоровья.**

Проведенное в США исследование для установления ограничения активности, обусловленного хроническими болезнями, показало, что

после 65 лет активность снижена в среднем на 25,8% в условиях продолжения трудовой деятельности и на 40% в случае ее прекращения (К. Вьедм). В этом же исследовании установлено, что степень такого ограничения может колебаться в пределах 15% в зависимости от уровня образования. Иначе говоря, жизнь в преклонном возрасте протекает более благоприятно для людей с достаточным доходом, лучше образованных и продолжающих работать.

Академик медицины Д.Ф. Чеботарев пишет, что у некоторой части пенсионеров, вынужденных по той или иной причине оставить место работы, наблюдается так называемая пенсионная болезнь: резкое снижение жизненного тонуса, неудовлетворенность своим положением и – как следствие – преждевременное старение. Необходимо отменить всякого рода ограничения оплаты труда лиц пенсионного возраста, строго придерживаясь принципов оплаты труда без всякой дискриминации, то есть вне зависимости от размеров пенсии и от проводимой работы. Только в этом случае страна будет иметь дополнительно миллионы опытных работников в различных отраслях производства.

Важным фактором, оказывающим влияние на темпы старения человека, является то, что пожилые люди иногда перестают чувствовать себя нужными и полезными даже в кругу своей семьи. Между тем в большинстве случаев пожилые люди не только способны трудиться, но и приобретать знания и приспосабливаться к изменениям. Но к прекращению трудовой деятельности они привыкают с трудом. Наблюдения показывают, что социальные, экономические, профессиональные и психологические факторы играют гораздо более важную роль в создании неблагоприятной ситуации для пожилых людей, чем медицинские. Тем не менее, очень многие предпочитают рассматривать проблему «третьего возраста» как чисто медицинскую, и все, что делается в смысле создания преимуществ экономического и социального характера, относится к тем, кто обращается за медицинской помощью.

Между тем эта проблема явно вышла из границ медицинского обслуживания пожилых людей. Она требует больших законодательных положений, касающихся миллионов людей преклонного возраста, в государственном масштабе. Эти мероприятия должны быть дифференцированы по различным возрастным группам, а также в зависимости от занятий умственным или физическим трудом. Мнение о том, что проблема пожилых людей – это скорее проблема экономического и социального характера, чем медицинского, подтверждается исследованиями, проведенными в Гетеборге в 1971-1977 гг. Установлено, что 70-летние жители обладают, в общем, хорошим здоровьем; лишь у 3% из них имелись болезни, обуславливающие необходимость в стационарной помощи или уходе. За период обследования умерло 13% обследуемых людей (к концу обследования им исполнилось 75 лет). В помощи нуждались 20% обследованных, 70% самостоятельно себя обслуживали. Общее впечатление от этого обследования таково, что большинство из этих людей живет в приличных условиях,

Федор Григорьевич Углов

Будем жить дольше, чем другие.
Станислав Ежицкий.

Полученные данные указывают на выраженные различия между отдельными индивидами, что свидетельствует о широко варьирующей степени воздействия старения на людей этого возраста. Имеет значение целый ряд факторов, оказывающих влияние на процессы старения индивида.

Важное место занимает проблема питания в пожилом возрасте. Грубые нарушения режима и рациона питания – **особенно переизбыток** – неблагоприятно сказываются на здоровье пожилого человека. Наиболее пагубное влияние оказывают вредные привычки – употребление табака и алкоголя. Именно они, по-видимому, и являются причиной того, что во всем мире количество женщин в возрасте старше 80 лет превосходит количество мужчин того же возраста. Эта диспропорция по прогнозам ВОЗ будет увеличиваться, и в 2000 г. на одного пожилого мужчину будет приходиться шесть женщин того же возраста.

В ноябре 1978 г. Генеральная Ассамблея ВОЗ на своей 33-й сессии постановила созвать Всемирную Ассамблею по вопросу о престарелых с целью разработать глобальный план действий, направленных на гарантированное социальное и экономическое обеспечение пожилых людей и предоставление им возможности принимать участие в национальном развитии. Рассматривается также возможность проведения международного года престарелых. Таким образом, международная общественность признает, что проблема пожилых людей – это проблема всемирного масштаба.

Геронтологические учреждения нашей страны должны выработать комплекс не только медицинских, но и социальных и экономических мероприятий по охране жизни и здоровья пожилых людей. Уже сейчас, исходя из данных современной науки, мы можем наметить ряд таких мероприятий. Прежде всего нам необходимо восстановить то уважение, с которым русский народ как и другие народы нашей страны, относился к старикам. По тому, как человек относится к старшим и к женщинам, можно с большой долей вероятности определить, что это за человек, достоин ли он называться человеком. В нашем народе в последнее время чувствуется извращенное представление об уважении. У нас кое-кто стал признавать только старших... по положению и только им оказывать знаки внимания. Между тем именно это и говорит о низком культурном и моральном уровне. Истинно культурный человек с одинаковым уважением относится к министру и к дворнику, к чернорабочему и к директору.

Хорошее впечатление на меня производят юноши Грузии. Я бывал там не раз и с большим удовлетворением отметил, например, что когда пожилой человек входит в любую, самую развеселую и шальную компанию молодежи, все обязательно встают и стоят его приветствуют. Находясь в свои детские и юношеские годы в провинциальном сибирском городе, я также отмечал, что при появлении пожилого человека все мужчины и юноши вставали, оказывая дань уважения возрасту человека, даже не зная его и не имея возможности судить о его делах. Эти знаки внимания, проявленные при появлении

старшего, обычно сопровождают его и в дальнейшем – так, чтобы он чувствовал, что люди уважают его заслуги, справедливо оценивают тот труд, который он внес на алтарь Отечества.

Пожилые люди нашей страны заслуживают особого уважения и почитания. Достаточно вспомнить, какую жизнь они прожили. Возьмем более старшую группу людей, родившихся в начале уходящего столетия. Они прошли сквозь огонь первой мировой, гражданской и Отечественной войн. Женщины и дети работали через силу, заменяя ушедших на фронт. Жили бедно, часто недоедали, работали от темна до темна. Трудно описать словами горе и лишения, которые пришлось перенести этим людям! Разве люди эти, достигнув преклонного возраста, не заслуживают должного уважения?!

Помню те годы, когда я был мальчишкой. Никакой одежды или обуви купить нельзя. Много лет я ходил в старой шинели, проданной нам демобилизованным солдатом. Она была настолько ветхая, что просвечивала насквозь. У того же солдата были куплены солдатские ботинки, вся подошва которых сплошь была забита железными гвоздями. В сорокаградусные сибирские морозы она примерзала к ногам, а шинель пробирав холод так, будто я был в одной рубашке. И так ходили мы все, носили каждый что попало. Так же и питались – чем придется. Учились в нетопленных школах и институтах, обедали в студенческих столовых. Сытность обедов была более чем сомнительной. Но мы, окончив институты, ехали в самые глухие места, помогая нашему народу залечить раны войны и разрухи.

Детство людей, родившихся в 20-е годы, тоже было трудным. Едва встав на ноги, они пошли на фронт, и многие из них сложили голову, защищая Родину. Другие самоотверженно трудились в тылу. Здоровьем и жизнью отстояли эти люди наше будущее. При этом надо помнить, что женщины всегда были рядом с мужчинами, вместе с ними переносили тяготы войны и восстановления страны из развалин.

И наконец, те, кто родился в 30-е годы. Многие из них мальчишками, нередко добавляя себе годы, ушли добровольно на фронт. Они работали в тылу наряду со взрослыми. Они ковали победу вместе с воинами. А после окончания опустошительной войны они поднимали страну из разрухи.

Так неужели все эти люди не заслужили уважения молодежи, которая уже много лет живет под мирным небом, пользуясь плодами, добытыми кровью и потом их дедов, отцов и братьев?!

Наши пожилые люди заслужили уважение. Надо восстановить старые традиции заботливого отношения к старшим, подняв в их защиту общественное мнение и показав, что тот, кто без должного уважения относится к старшим, сам недостоин уважения, какой бы пост он ни занимал.

По существу, нельзя говорить о здоровом обществе, о разумном государственном управлении там, где о пожилых людях нет заботы. Опыт показывает, что широкая сеть «домов для престарелых» – это наиболее формальное и наименее эффективное решение вопроса о престарелых. Дело в том, что старики не хотят туда идти, если они имеют хоть какую-то возможность жить вне такого дома. И это легко понять. Поселившись среди таких же пожилых людей, лишенных каких-либо интересов и перспектив, эти люди вынуждены с утра до ночи говорить только о своих недомоганиях и о близкой смерти. Нет ничего вокруг, что отвлекало бы их,

Продолжение на 7 стр.

Продолжение, начало на 6 стр.

развлекало, пробуждало интерес к жизни, стремление к действию. Практика подтверждает, что очень быстро люди, пришедшие в этот дом, покидают его уже навсегда.

Во всем мире признают, что оптимальной защитной средой для пожилых людей является их собственный дом, где они могут жить, пользуясь любовью и уважением всей семьи. Очевидно, что тех, кто прикован к постели или к креслу, или тех, у кого нет близких, способных о них заботиться, должно поддерживать общество. Забота о таких престарелых должна строиться по типу патронажного наблюдения, организации привозного питания, периодической уборки помещений и т. п. Наиболее разумной и наиболее эффективной заботой о престарелых явится возврат к большим семьям, где пожилые люди, занятые заботой о малышах и сами постоянно чувствуя любовь, ласку и свою необходимость окружающим, молодеют душой и не чувствуют отчужденности, столь характерной для пожилых людей в малых семьях.

Это чувство уважения к старшим, привычку заботиться о них надо воспитывать с ранних лет – в школах, через все средства массовой информации. Кроме того, необходимо создавать наиболее экономически и организационно благоприятные условия для таких семей, в которых живут престарелые родители. При восстановлении правильного отношения к престарелым родителям последние и сами будут чувствовать себя в семье дорогими и уважаемыми членами маленькой ячейки. Необходимо создать систему охраны здоровья пожилых людей в самом широком смысле. Надо помочь им сохранить хорошее здоровье, чтобы обеспечить как можно более высокое качество жизни.

Представление о том, что престарелые люди то и дело болеют, не имеет под собой достаточных оснований. При правильной системе оказания медицинской помощи этот контингент мало чем отличается от остальных жителей. Исследование 70-летних, проведенное в скандинавских странах, показало, что только один из восьми инвалидов нуждался в посещении врача в предшествующие три года. Примерно 50% заявили, что они никогда не прибегали к услугам врача или медицинской сестры. Один из четырех нуждался в помощи врача раз в три месяца.

Примерно такие же данные получены в ГДР.

Эти исследования еще раз подтвердили, что пожилые люди нуждаются не столько в медицинской, сколько в социальной помощи со стороны общества. В ряде стран в этом отношении уже делается немало. Уделяется большое внимание жилищным условиям престарелых. В ряде стран первые этажи строящихся зданий отводятся под квартиры для пожилых людей. Архитекторы получают премии за лучшие проекты таких квартир. Основное стремление – не изолировать, не госпитализировать престарелых, а создать для них такие условия, чтобы они могли жить среди людей разного возраста, включая детей.

Однако основная забота общества о престарелых людях должна выражаться в профилактике их дряхления и беспомощности.

Известны примеры, когда пожилой человек по какому-то поводу слег в постель – да так больше и не поднимается, предоставляя близким ухаживать за собой, хотя давно уже миновала причина, заставившая его лечь в постель. Особенно часто причиной такой неподвижности, продолжающейся иногда многие годы, служат переломы костей и ушибы.

При лежании суставы, лишенные необходимой гибкости и смазки, рано становятся болезненными при движении. Стоит только пожилому человеку оставить любой сустав неподвижным в течение нескольких дней, как он уже начинает его щадить из-за болей, чем предрасполагает его к еще большей болезненности и неподвижности. Вот почему в любых случаях пожилой человек должен использовать принцип «раннего вставания», и как бы ему ни было больно, через силу вставать и разрабатывать свои неподвижные суставы. Он должен помнить, что разработка суставов, несмотря на болезненность этой процедуры, абсолютно безопасна. Чем дольше сустав остается неподвижным, тем труднее потом его разработать, а долгая неподвижность может привести к полной невозможности разработки сустава.

Меня пригласили в семью известного писателя-фантаста, произведением которого в свое время (да и сейчас тоже) зачитывались не только дети, но и взрослые. Сам писатель погиб во время блокады. У него в Ленинграде остались жена уже пожилого возраста и дочь, работавшая в каком-то учреждении. Жена писателя несколько лет назад ушибла ногу и слегла в постель, уложив ногу так, как ей казалось наиболее удобным. Постепенно ушиб зажил, но больная старалась ногу держать в том же положении, так как всякое изменение положения отзывалось болью в суставах (уже неповрежденных). Надеясь, что боли в суставах постепенно пройдут, больная продолжала держать ногу в том же положении. Врачи, посещавшие ее, не обратили на это внимания. Когда больная начала делать попытки подняться с постели, она убедилась, что изменить положение ноги она уже не может. Так она и осталась с неподвижной ногой, не в состоянии ни согнуть ногу, ни наступить на нее, ни надеть чулок. И вот уже несколько лет, находясь в здравом уме и твердой памяти, по существу ничем не болея и будучи еще далеко не старым человеком, она оказалась полностью лишенной возможности обслуживать себя даже в самых элементарных вещах. И все это из-за ушиба, который, если бы его совсем не лечили, не причинил бы ей столько горя, сколько причинил длительный и неразумный покой.

Несмотря на общее удовлетворительное состояние и сохранившуюся работоспособность, я отметил у себя боли в суставах ног по утрам или днем, если полежу несколько часов. Чтобы эти боли не развивались, я стараюсь больше двигаться, ходить пешком. Я отметил хорошее действие ходьбы вниз по лестнице. Поэтому при подъеме выше третьего этажа я пользуюсь лифтом, но вниз хожу только пешком. То же самое – в метро на эскалаторе. Вверх я поднимаюсь спокойно, а вниз стараюсь обязательно идти пешком. И знаете, чем дольше я иду вниз по лестнице, тем легче моим суставам.

Могу посоветовать всем: спускайтесь по лестницам пешком, не пользуясь лифтом; на эскалаторе не стойте, а идите вниз. Это поможет вам дольше сохранить подвижность ваших суставов.

Надо заметить, что в отношении подвижности суставов лишний вес резко ухудшает положение вещей. Сухопарый, с малым весом человек легче поднимается с постели, ему легче оказывать любую помощь, и неподвижность у него развивается не так часто. Пожилые люди должны вовремя позаботиться о том, чтобы сбросить лишний вес, иначе при любом заболевании, ушибе, переломе этот лишний вес свинцовыми гирями навешивается на больного, создавая большие трудности и для него, и для ухаживающих за ним людей. Люди, имеющие лишний

вес и переступившие первую половину жизни, должны позаботиться о своем весе заранее, пока есть здоровье. Иначе они с ним хлебнут горя, а привести свой вес в порядок в пожилом возрасте значительно труднее.

Человек пожилого возраста должен думать о профилактике беспомощности, которая особенно тягостна как для него самого, так и для окружающих его людей. Лучшим профилактическим средством является трудовая терапия. Посильная работа, легкий, но ежедневный труд, сохраняя тонус человека, не дает застыть суставам, мышцам, улучшает работу легких и сердца, и продлевает активную жизнь.

Почему в деревнях мы никогда не видели стариков, ничего не делающих? Потому, что каждый находит себе работу по силе.

Иной кричит, опираясь на палку, а все же делает что-то по двору или ковыряется дома, внося посильную лепту в общий трудовой процесс семьи и общества. И поныне в тех семьях, которые имеют приусадебные участки и огороды, мы видим очень пожилых людей, которые постоянно не торопясь что-то делают в своем хозяйстве.

Но не только в пригородном хозяйстве пожилой человек может использовать свои силы и возможности. В городах имеются многие сотни тысяч пенсионеров, которые чувствуют себя не у дел и которые, отдохнув несколько месяцев на пенсии, хотели бы снова вернуться к труду, хотя бы и не столь интенсивному. Вынужденное ничегонеделание, невозможность найти применение своим силам, знаниям и опыту приводит их в лучшем случае к постепенному увяданию, а в худшем – к пьянству от безделья. Между тем, это огромная трудовая армия, которая при разумном подходе могла бы приносить большую пользу обществу и государству. Необходимо тщательно продумать и выявить все резервы и возможности. При заводах, мастерских, ателье и т. д. необходимо организовать подсобные цеха, в которых пожилые люди без спеши, за небольшую дополнительную плату могли бы производить какую-то работу, требующую особого, неторопливого и кропотливого труда – такую работу молодые люди, имеющие строгий план, выполняют, как правило, неохотно.

Один большой мастер, портной, лучший закройщик Ленинграда жаловался мне на то, что у них некому производить наиболее тщательную отделку заказов. Часто приходится самому мастеру тратить время на техническую работу, чтобы не испортить мелочью весь заказ. А если бы при ателье был организован цех, в котором пенсионеры не спеша, за небольшую плату производили бы такую работу – это было бы полезно и для пенсионеров, и для предприятия.

А почему нельзя хорошим мастерам – сапожникам, водопроводчикам и т. д., снабдив их необходимыми инструментами и деталями (или оказав помощь и в их приобретении), – разрешить беспопылинно оказывать помощь на дому? Как страдает население от того, что мастера из конторы невозможно дожидаться неделями! Здесь же за несколько рублей пенсионер придет на дом, устранил неисправность и тем окажет большую помощь и населению, и себе.

Вот и сейчас я сижу за столом, а у самого на душе неспокойно. Газовая колонка второй день не работает. Из конторы Ленгаза обещают прислать мастера только завтра. Три дня без горячей воды. Я бы с удовольствием переплатил несколько лишних рублей, лишь бы не ждать эти дни. Но нет: я вынужден ждать, так как кроме своего участка мне некуда обратиться. А

между тем, наверняка в нашем районе есть мастера, находящиеся на пенсии, которые достаточно сильны и бодры, чтобы несколько часов в день поработать – а они смотрят футбол или «забивают козла». Я бы с удовольствием пригласил такого мастера к себе домой, и он бы уже давно обеспечил нас горячей водой. Почему бы не использовать такую возможность? Как бы это облегчило жизнь населения, которое больше, чем от чего-либо, страдает от неустойчивости нашего быта. А сколько пользы могли бы принести учителя-пенсионеры, за специальную оплату проверяя на дому тетради учеников, которые тяжелым бременем ложатся на плечи активных учителей! А пенсионеры-врачи! Как много пользы они могли бы принести людям, если бы была создана благоприятная психологическая обстановка для этого.

«Третий», то есть преклонный возраст – неизбежная участь долгожителя. Очень важно для человека сохранить себя так, чтобы и в этом возрасте он не был обузой для семьи, общества и даже для самого себя. Поэтому о своем здоровье, о своей способности не быть в тягость, а наоборот, всегда быть в состоянии помочь другим человек должен думать с молодых – и уже обязательно со зрелых лет. Для этого не так много и надо.

Труд и любимая работа – это не только не тягость, это наиболее важные факторы сохранения жизни и здоровья. Посильный труд в любом возрасте ничего, кроме пользы, принести не может. Важно только, чтобы этот труд разумно чередовался с отдыхом, чтобы он не вызывал хронического утомления.

В борьбе с переутомлением, а также для профилактики его большое значение имеет сон, который благотворно действует на физические силы и на нервную систему. Здоровый сон – важный фактор здоровья, поэтому забота о своевременном и достаточно продолжительном сне важна для каждого человека. Если сон почему-либо нарушен, надо внимательно отнестись к этому, посоветоваться с врачом и, приняв во внимание его рекомендации, привести сон в норму.

Для нормализации сна большое значение имеют физические упражнения и физический труд, прогулки, ходьба на большие расстояния, обливание прохладной или холодной водой с последующим тщательным и очень энергичным растиранием холодным полотенцем, теплые двадцатиминутные ванны перед сном с температурой воды 36° и т. д.

Для сохранения здоровья очень важно нормальное питание. Пища должна быть разнообразной, содержать достаточное количество овощей, фруктов и витаминов, животных и растительных жиров и белков. Самое большое зло для пожилого человека, как я уже говорил, – переедание, а отсюда лишний вес. Для поддержания нормального веса важно не только количество и качество пищи, но и режим ее приема. Есть в одно и то же время считается настолько важным, что существует даже такой афоризм: не важно что и сколько съесть – важно когда съесть. Лично я придерживался определенного режима питания в течение многих лет и могу подтвердить его благотворное влияние на работоспособность. Очень давно я ввел для себя, а потом и для сотрудников клиники дополнительный завтрак в 12 часов. К этому времени мне всегда готовили стакан чая, а бутерброд у меня был с собой. Я, например, в перерыве между двумя операциями съедал этот скромный завтрак и продолжал оперировать, не чувствуя ни усталости, ни голода. А затем обед и ужин как обычно. Могу отметить, что такой небольшой дополнительный прием пищи сохранял работоспособность, отго-

нял усталость и позволял работать еще несколько часов со свежей головой и свежими силами.

Чтобы сохранить бодрость и силу до преклонного возраста надо всю жизнь работать, причем люди умственного труда должны сочетать свою работу с физическим трудом. Физические упражнения и физический труд – обязательные условия для нормальной жизнедеятельности организма, и нет такого периода в жизни здорового человека, когда ему был бы вреден посильный физический труд.

Многими отмечено, что все долгожители были великими тружениками, труд был для них потребностью, как пища и воздух. При этом надо помнить, что при всей своей ценности физкультура и физзарядка – особенно для пожилых людей – не идут ни в какое сравнение с физическим трудом, при котором наиболее полно и разумно сочетаются все фазы физических упражнений. Надо иметь также в виду, что и по своему благоприятному воздействию на психику и нервную систему физический труд является наиболее ценным. Это вполне понятно. Человек, затрачивая труд, хочет обязательно видеть его результаты, ту пользу, которую он принес этим трудом. Затрачивая силы и энергию на тот или иной труд, человек получает больше удовлетворения, если видит плоды этого труда. Если результаты нельзя увидеть непосредственно, он надеется получить их в будущем. И увидев результаты своих усилий, он считает себя полностью вознагражденным. Бесполезная, то есть не приносящая пользы, работа не переносима для человека. В древней мифологии такой труд получил название «сизифов труд» по имени человека, которому за его тяжкие грехи было дано наказание: всю жизнь производить совершенно бесполезную работу.

Физкультура и спорт не дают быстро оседаемых результатов. Пока спортсмен стремится добиться тех или иных рекордов, он видит во всех упражнениях большой смысл и продлевает их охоту. Но вот он не собирает больше ставить рекорды – и сразу же теряет интерес к физическим упражнениям. Почему? Да потому, что он не видит результатов своего труда. Здоровье? – Но ему трудно увязать свое здоровье с физкультурой, он и так здоров. И он все с меньшим энтузиазмом продлевает упражнения, пока, наконец, полностью не прекращает ими заниматься. С точки зрения психологии такое поведение вполне объяснимо, хотя и неразумно. Человек ничего не может с собой поделать, не может заставить себя ежедневно продлевать бесцельную и бесполезную (с его точки зрения) работу. Так прекращают заниматься физкультурой многие даже из заядлых спортсменов. А что уж говорить о других, как правило, очень занятых людях, которым жаль времени на бесплодные приседания и выгибания. Из всех видов физкультуры больше других сохраняется ходьба, если ее приспособить к полезному делу, ибо бесцельные прогулки также даются немногим.

В противоположность физкультуре физический труд всегда очень целесообразен, всегда приносит результаты непосредственно или спустя какое-то время. Поэтому он никогда не надоедает. Огромное большинство нормальных людей занимается физическим трудом с удовольствием. Вот почему для людей преклонного и пожилого возраста необходима посильная физическая работа – пусть не продолжительная, но приносящая пользу людям и удовлетворение и материальную награду самим труженикам. В системе мероприятий

Продолжение на 8 стр.

Продолжение, начало на 6-7 стр.

по оказанию внимания и заботы людям преклонного возраста надо подумать о том, какую полезную для общества работу могут выполнять эти люди. Надо всячески изыскивать такие возможности для всех, у кого сохранилось желание трудиться.

Индивидуальное приусадебное хозяйство, огороды и сады – это один из наиболее важных факторов в борьбе за долголетие. Если в небольшой Англии с ее скромными земельными возможностями двадцать миллионов людей имеют свои индивидуальные сады, то мы со своими богатейшими земельными массивами тем более имеем все возможности для того, чтобы обеспечить каждого желающего огородом в удобном для него месте. И не только землей. Мы должны каждого человека обеспечить всем

необходимым, чтобы он выращивал как можно больше овощей и фруктов. Надо создать благоприятные условия для всех имеющих сады и огороды, чтобы они могли продавать излишки урожая, не только обеспечивая другие семьи, но и оказывая благотворное влияние на формирование рыночных цен, а следовательно, на все снабжение населения. Индивидуальные сады и огороды – важнейшая общественная и государственная задача, которая должна решаться самым благоприятным образом.

Очень важно, чтобы пожилой человек не чувствовал себя оторванным от общественной жизни и от окружающей обстановки. Когда семья идет в кино или в театр, обязательно надо брать с собой и старших. Они пойдут на это как будто с трудом, с неохотой, а на самом деле будут очень довольны и с удовольствием примут участие

в обсуждении увиденного. Такой поход с семьей произведет на них самое благоприятное действие на долгое время.

Для пожилого человека огромное значение имеет жилище. Те, кто привык к своему дому, тяжело с ним расстанутся. **Для многих уход из дома, где они прожили всю свою жизнь, часто трудно переносимая травма.** Многие родители не переезжают к своим детям даже в благоустроенные квартиры, предпочитая жить с малыми удобствами в своем доме. Это настолько укоренившееся явление, что с ним нельзя не считаться. Поэтому отрывать от своего дома пожилого человека можно только при исключительных обстоятельствах.

Необходимо учитывать, что с возрастом человеку **все труднее жить без коммунальных услуг.** Надо сделать все, чтобы его дом, не меняя своей сущности, приобрел бы

необходимые удобства: проведенная на кухню вода, газовая плита, теплый туалет – словом, все, что так важно для каждого человека, а особенно для человека преклонного возраста, который становится особенно хрупким и легкоранимым.

Проявляя заботу о тех, кто достиг сейчас преклонного возраста, мы тем самым готовим почву и для себя. Это должен понимать каждый. Поэтому странно бывает смотреть на молодых и здоровых людей, безжалостно и грубо относящихся к старшему, нередко беспомощному человеку, который не может им ответить. Это сразу характеризует человека не только как грубого и невежественного, но и очень ограниченного, лишённого самым элементом благородства. В самом деле, благородный человек никогда не позволит себе сказать грубость тому, кто слаб и беспомощен, кто

не может дать сдачи. Это не только элементарно подло, это еще и неумно, потому что этому грубияну не приходит в голову, что поступая грубо с чьим-то отцом, он тем самым дает право другому сильному также поступить с его отцом. И наконец, этот человек видит только сегодняшний день. У него не хватает соображения представить себе, что через некоторое время он окажется на месте этого пожилого человека. Как он будет себя чувствовать, когда такой же молодой хам поступит с ним так, как он сейчас поступает с этим человеком?

В проблеме борьбы за долголетие огромная роль принадлежит психологическому фактору. Поэтому надо, прежде всего, создать психологический барьер, защищающий пожилых, и этот барьер развивать и культивировать всеми доступными способами.

Алкоголь и табак – самое эффективное оружие

Алкоголь и табак – самое эффективное оружие в современных войнах, а трезвость – защита от химического поражения.

О чём говорилось в учебниках трезвости 100 лет назад? В учебнике трезвости А.Л. Мендельсона написано: «Алкоголь нельзя считать пищевым продуктом. Это яд для нервной системы... Он не только парализует мозг, но действует губительно и на внутренние органы. Безвредной дозы алкоголя наука указать не в состоянии» [12, с. 53].

В учебнике трезвости С. Успенского написано, что все спиртные разведения, какого бы цвета, вкуса и названия они ни были, весьма вредны для нашего здоровья, так как в них содержится алкоголь, а алкоголь – яд [24, с. 8]. А в параграфе 30 этого учебника написано, что индейцы Америки были побеждены и уничтожены с помощью «огненной воды» – алкоголя. Как предупреждение молодому поколению России в этом учебнике написано: «Надо запомнить, дети, что пьянство всегда сильно развивалось при упадке государств, под конец жизни отдельных народов и гибели диких племён. Вот почему алкоголь для всякой страны страшной штыков и пушек завоевателей» [24, с. 28].

Почему алкоголь и табак являются самым эффективным оружием массового поражения в современных войнах?

1. Ядовитые вещества – алкоголь и табак – законодательно разрешены как продукты питания для продажи населению.

2. Процесс поражения людей поставлен на самоокупаемость с колоссальной прибылью. Поражение населения производится собственными руками. Жертва агрессии за собственные деньги покупает «оружие» (алкоголь и табак), сама себя и своих близких этим оружием поражает.

3. Содержимое каждого снаряда – «бутылки» с алкогольным ядом – попадает точно в цель.

4. Каждый отравляющий снаряд – «сигарета» – промаха не даёт.

5. Алкоголь и табак в зачатии детей промаха

не дают, все дети рождаются больными.

6. Поражение противника (жертв агрессии) происходит на его собственной территории без разрушения материальных ценностей, зданий и сооружений.

7. Каждый бывший трезвенник (жертва агрессии) в самоотравлении виноватым считает себя, окружающие люди тоже считают его виноватым и осуждают («насилуно ему в рот никто отравляющий снаряд не вставляет»).

8. Агрессор, владеющий колоссальной прибылью от продажи этого оружия, оплачивающий рекламу в СМИ, под действием информационного террора отнимает трезвость у населения и находится в полной безопасности. Он богатеет за счёт жертв агрессии, разоряет семьи и страны, которые подвержены алкогольно-табачному геноциду. Свою вину в этом процессе он перекладывает на жертву агрессии.

В России большая часть предприятий, производящих алкогольно-табачные изделия, принадлежат зарубежным корпорациям. За рубеж уходят прибыли, а нашей стране остаются убытки: болезни, смерти, инвалидности, пьяная преступность, бездомные дети, огромная армия заключённых, которые совершили преступления в нетрезвом виде.

С 1992 года ежегодная смертность в России превышает рождаемость. Проблема смертности в России является проблемой социальной, и основной причиной являются болезни, убийства, самоубийства и смерти, связанные с самоотравлением алкогольно-табачными и других интоксикантами.

Смертность населения в России в мирное время сопоставима с потерями в военное время. По официальным данным алкоголь уносит около 700 тысяч человек в год, табак – около 400 тысяч, различные виды запрещённых интоксикантов – около 100 тысяч человек в год.

Владимир Афанасьевич Загуменный,
Уроки Трезвости
https://vk.com/wall-115759598_493

Шоу с осадком

В последнее время очень популярны передачи Андрея Малахова «Привет, Андрей», «Песни от всей души». И эта зрительская любовь возникла не на пустом месте. Здесь можно услышать песни, ставшие народными, хотя у них есть авторы. Кроме того, мы знакомимся сталантливими исполнителями из разных уголков страны, ближнего и дальнего зарубежья. Узнаём непростые людские судьбы. И всё бы это было прекрасно, если б не одно «но».

В одной из передач выступает наш земляк – кировчанин из деревни Кобели. И воспевает, по его словам, самый лучший в России (а может быть и в мире?) самогон, а затем душевно преподносит бутылку с этим хвалёным изделием Андрею Малахову. Похоже, наш гармонист очень хорошо прорекламентировал свой подарок, что Малахов не мог не взять эту бутылку. Наверно в нашей области больше нет ничего другого, чем бы можно было похвастать на всю страну.

В одной из передач по Кировскому телевидению показывали эту уникальную деревню Кобели. Съёмочная группа не могла в неё заехать, т.к. там грязь по колено. Оно и понятно, зачем хорошие дороги, если у людей другие ценности.

А знаете ли вы, что ещё Гитлер, напавший на нашу страну, понял, что силой оружия наш народ трудно покорить? И чтобы сделать нас слабее он рекомендовал использовать водку и табак. Он был не дурак (кстати, сам вёл трезвый образ жизни), знал, что именно с помощью алкоголя было уничтожено коренное население Америки, индейцы. До европейских завоевателей их было 100 миллионов, а сейчас около 100 тысяч и те в резервациях.

Сейчас, когда наши бойцы сражаются с поднявшим голову фашизмом, кощунственно воспевать алкогольное пойло.

Еще Л.Н. Толстой в публицистической статье «Пора опомниться» писал, что чем

сложнее ситуация, тем трезвей нужно быть.

Назло врагам следует исключить из нашей жизни это позорное явление – пьянство, чтобы наша страна была трезвой и процветающей.

Каждый год публикуется рейтинг трезвости регионов России. Из года в год из 86 регионов мы являемся одним из самых пьющих. Позор!

Самыми трезвыми являются Чечня, Ингушетия, Дагестан. Например, в Чечне алкоголем торгуют 2 часа в день и они готовы совсем от него отказаться. В Якутии около двухсот сёл объявили у себя «территорию трезвости». А нам, что мешает последовать их примеру?

Во многих регионах страны алкоголь не продают в продуктовых магазинах, а только в специализированных, для тех, кто пока не может отказаться от своей пагубной привычки винопития.

Наше лояльное отношение к алкоголю наносит вред во всех сферах жизни. Смертность в области превышает рождаемость в 2-3 раза, а в трезвых регионах наблюдается прирост населения. Всё больше рождается неполноценных детей, которые сами страдают, создают проблемы педагогам и родителям.

Особенно много травм и увечий по вине алкоголя в праздничные дни. Один из лидеров трезвеннического движения врач-травматолог Валерий Иванович Мелехин из Екатеринбурга рассказывал, что в новогодние праздники врачи сутками не отходят от операционного стола. Такая бы ситуация не возникла, если бы люди в новогодние праздники внимание уделяли детям, а не пьянке. Какой будет наша область, страна зависит от каждого из нас. Помните, что только трезвая Россия станет великой!

Нина Ивановна Гордина,
председатель Кировского РО СБНТ,
Село Гордино, Кировской области

Многие ученые долгое время, занимаясь **алкогольной проблемой**, все больше убеждаются: охватившее наш народ **пьянство** не пришло к нам само по себе — оно насаждалось искусственно. И сегодня наше общество напоминает муравейник, в который проникли **жучки-ломехузы**. (см. статью ломехузы и общество)

Ломехузы, проникая в муравейник, откладывают свои яйца в пакеты муравьиного расплода так, что ничего не подозревающие муравьи вскармливают чужое потомство. Между тем личинка обладает незаурядным аппетитом и определенно объедает своих хозяев. При случае она пожирает и муравьиные личинки. Но хозяева их терпят, так как **ломехуза** всегда готова поднять задние лапки и подставить трихомы — влажные волоски, которые муравей с жадностью облизывает. Он пьет напиток смерти, так как на волосках — наркотическая жидкость (**сильно похожая по своим свойствам на спирт**). Привыкая к выделениям трихом, рабочие муравьи обрекают на гибель себя и свой муравейник. Они забывают о превосходно налаженном механизме, о своем крошечном мирке, о тысяче дел, над которыми нужно корпеть до самого конца; для них теперь не существует ничего, кроме проклятых трихом,

КТО ТАКИЕ ЛОМЕХУЗЫ?

заставляющих забыть о долге и несущих им смерть. Вскоре они уже не в состоянии передвигаться по своим земным галереям: из их плохо вскормленных личинок выходят муравьи-уроды. Пройдет немного времени — гнездо ослабеет и исчезнет, а жучки-ломехузы отправятся в соседний муравейник за новыми жертвами».

В человеческом обществе у «жучков» имеет место разделение труда: одни подставляют **наркотическую жидкость**, а другие идеологически обрабатывают трудяг-муравьев, используя находящиеся в их распоряжении печать, телевидение и другие средства массовой информации. Чтобы добиться цели, «ломехузы» очень интенсивно атакуют органы печати. Не избежала этой участи и «Медицинская газета». В ней, например, была помещена небольшая заметка под интригующим названием «Мальчик или девочка». В ней сказано, что диета родителей оказывает большое влияние на пол будущего ребенка: если родители хотят иметь девочку, то они должны больше есть конфет и других сладостей. Те же, кто предпочитают мальчика, должны больше пить водку и пиво, есть

колбасу и селедку.

С точки зрения науки, более безграмотной заметки не придумаешь, но зато **«ломехузы»** благодаря такой публикации надеются собрать богатый урожай, ибо могут не только добиться пьянства родителей, но и получить высокий процент дефективных и умственно отсталых детей.

Они призывают людей пить «умеренно» и «культурно», отлично сознавая, что никаких **«умеренных» доз для алкоголя** не существует и что все их слова направлены на обман доверчивых людей и на их уничтожение с помощью **наркотического яда**.

Эти «жучки», разрушая общество, в котором живут и «работают» подобно **ломехузам** в муравейнике, имеют от своего грязного дела большие барыши, как плату за безнравственность. Не исключена возможность, что среди этих «жучков» есть и идейные экзemplяры, которые работают на уничтожение и нравственное разложение живущих в этом человеческом муравейнике, где они, может быть, даже родились и всю жизнь пользовались благами, создаваемыми трудолюбивыми «муравьями». И не случайно

Рекомендуется для публикации в СМИ научно установленные наркотические вещества – алкоголь и табак – официально, в государственном масштабе, не были признаны у нас таковыми, хотя все мыслящие ученые и все научные учреждения, в том числе и Всемирная организация здравоохранения, без оговорок относят их к **наркотикам первой величины**.

«Ломехузы» активизировали свою работу в нашем обществе в конце пятидесятых. Но заставить людей пить в то время было не так просто. Насильно в рот вино не вольешь. В русском народе все еще крепко жила традиция, которая выражалась словами: «выпить глоток вина – и стыд и грех». Надо было это как-то разрушить. И вот здесь **«ломехузы»** использовали свою идеологию, которая утверждала: «Да, **вино**, конечно, вредно, и пить его грешно, но это – если пить много, **допьяна**. А если умеренно, культурно, то какой от него вред? В малых дозах оно никакого вреда не принесет, да и греха никакого нет, ведь причащаются же в **церкви вином**. Весь вопрос в том, чтобы знать меру...».

Эта иезуитская пропаганда сделала свое дело. Слабые люди «клянули» на эту приманку и начали пить. Кривая душевого по-

Продолжение на стр.9

Почему женщинам нельзя пить ни капли алкоголя

Рекомендуется для публикации в СМИ



Женские яйцеклетки не обновляются!

Каждый выпитый грамм алкоголя повреждает часть яйцеклеток, уменьшая вероятность рождения здоровых детей!

Почему женщинам нельзя пить ни капли алкоголя – об этом знали все женщины до 1960 года и поэтому не пили.

Женские яйцеклетки не обновляются! Каждый выпитый грамм алкоголя повреждает часть яйцеклеток, уменьшая вероятность рождения здоровых детей!

Алкоголь - отличный РАСТВОРИТЕЛЬ. Межклеточное пространство и СТЕНКИ КЛЕТКИ - это, по сути, ЖИР и при употреблении алкоголя «алкояд» РАСТВОРЯЕТ ЖИР, НАРУШАЯ тем самым ЦЕЛОСТНОСТЬ КЛЕТКИ.

Вроде бы, ну и что, клеток милли-

арды и многие из них обновляются. Но в организме человека есть ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ КЛЕТКИ – это ЯЙЦЕКЛЕТКИ, если алкоголь нарушит такую клетку, и она будет участвовать ПРИ ЗАЧАТИИ, зачат будет ребёнок-урод. С мужчинами проще, они «заводы по производству половых клеток», но ЖЕНСКАЯ ПОЛОВАЯ СИСТЕМА такова, что, единожды СФОРМИРОВАВШИСЬ, она лишь расходует сама себя, и НИЧЕГО НЕ ВОЗОБНОВЛЯЕТ. Поэтому, поразив, хотя бы одну такую клетку, женщина и её муж, играют в ЖЕСТОКУЮ ЛОТЕРЕЮ, и чем больше таких клеток у женщины, тем больше шансов на «неудачное

зачатие».

ПОЧЕМУ ДЕВУШКИ ДОЛЖНЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОЯДА ВО-ОБЩЕ!

В результате обследования полутора тысяч матерей и их детей, ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ наблюдались у 2% детей, родившихся от матерей, которые СОВСЕМ НЕ УПОТРЕБЛЯЛИ СПИРТНОГО. Этот ПОКАЗАТЕЛЬ ПОВЫСИЛСЯ до 9% среди детей «УМЕРЕННО» ПЬЮЩИХ МАТЕРЕЙ (отклонения от нормы наблюдались в 4,5 раза чаще у тех, кто пил «умеренно»). У детей, матери которых СИЛЬНО ПИЛИ, ПОКАЗАТЕЛЬ ОТКЛОНЕНИЯ ОТ НОРМЫ ПОДНЯЛСЯ до 74%. Причем у последних, как правило, регистрировалось не одно, а НЕСКОЛЬКО ОТКЛОНЕНИЙ ОТ НОРМЫ.

Именно на плодах, на детях, у которых защитные механизмы ещё очень слабы, отравляющее действие алкоголя сказывается особенно губительно. По данным Минздравсоцразвития: ежегодно в России рождается порядка 100 тысяч детей с аномалиями развития. Порядка 14-20% из них погибают в первую неделю жизни. Около 25% малышей из 100 тысяч рождаются

с пороками сердца, 30-50% из них показаны кардиохирургические операции в первые часы жизни. Примерно 200 тыс. беременностей заканчиваются выкидышами. В России на сегодняшний день 1656 специально-коррекционных учреждений всех видов, в том числе 1306 школ для детей с нарушением интеллекта. За последние 20 лет количество таких школ увеличилось в 9 раз, как раз до цифры 1306.

Количество употребления пива – этого гормонального алкоядного изделия с 1991 года увеличилось в 50 раз. Пиво – это гормональное алкоядное изделие. От него у женщины увеличивается матка в два раза, наполняется слизью и начинает гнить, в результате у женщины начинается бешенство

матки.

Нет лёгкого (слабого) или тяжёлого алкоголя – алкоголь он любой является наркотиком и ядом. Для русского человека безопасная доза алкояда = 0. Для сведения: 1 грамм выпитого спирта убивает 200 нервных клеток в человеческом мозге. 1 литр пива содержит 37 граммов спирта. Для сравнения: при произношении одного предложения или движении одного пальца работают около 1000 нейронов. В ГОСТе от 1972 г. алкоголь признается наркотиком, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы. Наркотик из организма не выводится 30 лет.

<https://noi.md/ru/v-mire/pochemu-zhenshinam-nelizyani-kapli-alkogolya>

Рекомендуем также посмотреть лекцию профессора В.П. Кривоногова <https://www.youtube.com/watch?v=eL9w-kSr91M>.

Обязательно посмотрите на эту тему сильнейший фильм проекта «Общее дело» «День рождения. Алкоголь и беременность» <https://yandex.ru/video/preview/9932907519562855872>. Его не допустили до демонстрации на Первом канале в ходе проекта «Общее дело» в 2009 году. Распространяйте его как можно шире в интернете, добивайтесь демонстрации на региональных и местных телеканалах. – ред.

Продолжение, начало на стр.8

ребления алкоголя круто пошла вверх. Если в 1940 г. и 1950-х гг. душевое потребление в нашей стране было ниже среднемирового, то уже в 1960 г. мы его превзошли, а еще через двадцать лет – перешагнули двойной мировой уровень. Это означает, что душевое потребление алкоголя перевалило за 10 л.

При этом надо иметь в виду, что в статистике учитывают только «напитки», которые продавались в государственных магазинах, совсем не принимая во внимание «кустарный», или «неофициальный» алкоголь, куда входят: самогон, чача, плодово-овощные и виноградные вина, изготавливаемые в домашних условиях и даже в колхозных условиях, а также технический спирт.

Согласно данным Большой медицинской энциклопедии, которая ссылается на объективные исследования Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый третий в нашей стране погибает от причин, связанных с алкоголем. Это значит, что зелье уносит из жизни ежегодно от 900 тыс. до 1 млн. человек – более 2.5 тыс. ежедневно! Если считать с 1960 г., с того времени, когда уровень среднечеловеческого потребления в нашей стране превзошел среднемировой, то получится, что зеленый змий погубил более 25 млн. человек. Иными словами, столько людей, а на сегодняшний день намного больше, умерло у нас от опоя, погибло в катастрофах и драках «по пьянке», скончалось от цирроза печени.

За последние 20-30 лет – ещё одно следствие алкоголизации – резко начала снижаться рождаемость. По данным статистики с 1960 г. в нашей стране по этой причине не появилось на свет более 30-35 млн. человек. Если добавить сюда 40-45 млн. пьяниц и алкоголиков, которые всё равно что «живые трупы», то окажется: одурманивание народа обошлось нам более чем в 100 млн. жизней. За четверть века алкогольным оружием в стране было уничтожено больше людей, чем в Великую Отечественную и гражданскую войны, при коллективизации и в концентрационных лагерях.

Главным оружием «ломехуз» было и остается идеологическое. Через средства массовой информации, книги, создаваемые и издаваемые ими, через кино и телевидение, в которых они занимают ключевые позиции, людям внушается преступная мысль о том, что от вина ничего плохого не бывает. А если что и случается, то это лишь у пьяниц и алкоголиков. Таких надо лечить. Для остальных людей, которые знают «меру», вино приносит только пользу. Не зря же пьют «за здоровье»... «Ломехузы», естественно, полностью замалчивают бедственное положение страны и народа, которые стремительно приближаются к катастрофе.

<http://www.russlav.ru/stat/lomehyzi.html>

Статья подготовлена по материалам книги Ф.Г. Углова «Ломехузы».

Смотрите новый фильм Общего дела «Ломехузы. Главная трагедия России в 2024» https://vk.com/wall-81867578_340008 – ред.

РЕЗОЛЮЦИЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ трезвеннического движения России «Пути расширения сети клубов и обществ трезвости»

4 января 2024 года состоялась онлайн-конференция, на тему «Пути расширения сети клубов и обществ трезвости», в которой приняли участие более 30 руководителей и активистов различных трезвеннических организаций России: СБНТ, ООО «Объединение Оптималист», МАТр, партия Сухого закона России, Общероссийская ОО «Общее дело» и нескольких межрегиональных и региональных организаций. В результате работы конференции была принята Резолюция.

В наступившем 2024 году исполняется 120 лет со дня рождения выдающегося лидера трезвеннического движения СССР-России академика медицины Фёдора Григорьевича Углова.

В 1981 году в г. Дзержинске, на Всесоюзной конференции наркологов, ученых и общественных деятелей, съехавшихся со всех союзных республик, открытый бой дали учёные-трезвенники: После развёрнутого доклада академика о катастрофических последствиях, наносимых стране и её народам алкоголем участниками конференции было достигнуто понимание того, что для решения алкогольной проблемы потребуются принятие кардинальных мер, а для спасения народа и государства, введения в стране «Сухого закона». Тот доклад послужил толчком к возникновению в стране массового Пятого трезвеннического движения. Этому в определенной степени способствовали ранее опубликованные статьи, научные работы, обращения академика С.Г. Струмилина, социолога, И.А. Красносова, писателей П.П. Дудочкина и В.И. Белова, физиолога Г.А. Шичко, журналиста С.Н. Швердина, рабочего и общественного деятеля Я.К. Кокушкина, комсомольского активиста А.Н. Маюрова и многих других участников зарождающегося трезвеннического движения.

По инициативе ученых Новосибирского Академгородка, массово распространявших по стране доклад Углова, с участием самого Федора Григорьевича, Г.А. Шичко, В.Г. Жданова, Ю.А. Соколова и других общественных деятелей началась большая работа по созданию новых объединений трезвенников. Появились мощные всесоюзные объединения трезвенников страны, такие как Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ), объединение клубов трезвости «Оптималист», православное братство «Трезвение», Международная академия трезвости (МАТр) и другие, что способствовало распространению и утверждению в обществе научного трезвого мировоззрения и осознанному принятию соотечественниками трезвости. В 80-е годы прошлого столетия одних новых клубов трезвости в стране при объединении «Оптималист» было создано более 400.

Но после ухода из жизни нашего лидера Ф.Г. Углова движение трезвенников России раскололось. Съезды и встречи трезвенников разных объединений стали проходить в разных местах, зачастую в одно и то же время, что мешает объединению и выработке общего плана действий наших трезвенных движений.

В идеологии трезвеннического движения стало появляться всё больше разногласий. Появляются и осуществляются на практике различные пути достижения цели трезвеннического движения, порой малоэффективные и даже противоречащие одно другому.

Геннадий Андреевич Шичко говорил, что единственная и главная причина алкоголизма – это проалкогольная запрограммированность сознания населения России, то есть такое искажение сознания людей, когда человек поступает вопреки инстинкту самосохранения. Многие люди, в том числе родители детей, считают, что небольшие дозы алкоголя можно и нужно употреблять. Про это ошибочное общественное мнение необходимо не только рассказывать, но необходимо показывать личный пример трезвой жизни своей и созданного клуба трезвости.

Знаменитый педагог прошлого века профессор С.А. Рачинский писал: «...я читал много лекций, но не был активным трезвенником, мои выступления были «гласом вопиющего в пустыне». Но когда я сам стал полным трезвенником, за мной пошли тысячи...».

По примеру С.А. Рачинского, создавшего первое в России школьное общество трезвости, были созданы тысячи таких обществ. Писатель Л.Н. Толстой создал общество «Согласие против пьянства», в которое вошло более 700 человек. Движение за трезвость было поддержано

императором России Николаем Вторым и в 1914 году в России был введён «Сухой закон», при котором жизнь страны радикально преобразилась в лучшую сторону. «Сухой» закон существовал 11 лет и был отменен только после смерти В.И. Ленина.

В конце 60-х годов прошлого столетия в мире стали создаваться семейные клубы трезвости по методу хорватского профессора Владимира Худолы. Семейные клубы трезвости помогают заблудшим стать трезвенниками и укрепляют семейные союзы.

В Московской области эту эффективную деятельность по созданию новых клубов трезвости проводит диакон Иоанн Клименко, присутствовавший на нашей конференции.

В настоящее время возникла потребность в новом этапе расширения и активизации клубной работы. Общая деятельность по созданию новых клубов и обществ трезвости поможет нам увереннее и интенсивнее двигаться к общей победе в национально-освободительной битве за трезвость. Для лучшей координации Движения, необходимо создать общую базу клубов, обществ и курсов по проведению трезвенных мероприятий и разработан объединенный перспективный план на 2025-2030 годы и осуществлена деятельность, при которой большинство регионов России станут «покрыты» клубами трезвости.

Конференция решила:

1. Признать создание сети клубов и обществ трезвости одной из перспективных задач Пятого трезвеннического движения России. Содействовать распространению положительного опыта создания новых клубов и обществ трезвости, активно использовать опыт Республики Саха (Якутия) по созданию поселений трезвости, Саратовской области, по организации подростково-молодёжных объединений и других регионов, имеющих успешный опыт.

2. Организовать и провести в 2024 году (предположительно во время Черноморского слета трезвых сил России) объединенный форум всех общероссийских трезвеннических организаций России с целью выработки общей стратегии и тактики Пятого трезвеннического движения на долгосрочную и краткосрочную перспективу 2025-2030 гг., укрепления и активизации деятельности Российского общественного движения «За трезвую Россию», избрание его координирующего органа – руководители всех трезвеннических организаций России.

3. Рекомендовать всем сознательным трезвенникам на выборах в органы власти всех уровней агитировать и голосовать за кандидатов в депутаты, поддерживающих трезвенническое движение России и самих ведущих трезвый образ жизни.

4. Поручить заместителю председателя «Оптималист», редактору газеты Январскому Н.В. выпустить брошюру «Пути расширения сети клубов и обществ трезвости», при условии передачи участниками конференции Январскому своих докладов и тезисов выступлений в электронном виде до 1 февраля 2024 г. Срок – до 1 июля 2024 года.

5. Признать необходимым создание Информационно-аналитического центра трезвеннического движения. Рекомендовать руководителям трезвеннических организаций и объединений представить сопредседателю РОД «За трезвую Россию» В.Г. Жданову кандидатов для включения в этот Центр до 1 июля 2024 г. а на Общероссийском слете трезвых сил России на оз. Турояк утвердить его состав.

6. Подготовить и направить в Минздрав России свои предложения для включения в план мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу. Срок до 01 марта 2024 г.

Председатель собрания
Секретарь собрания

А.Н. Мионов
Н.В. Январский

Трезвая пробежка в нашем родном городе Брянск 1 января 2024 г.

Уже второй год её инициатором стала общественная организация «Трезвая Русь». Старт с Кургана Бессмертия до сквера Карла Маркса.



Здорово, что всё больше брянчан следуют здоровому, трезвому, спортивному образу жизни.

Трезвость – здоровый человек – здоровая семья – здоровая страна! Присоединяйся!

Екатерина: отличный праздник получился! Особенно приятно то, что прохожие присоединяются к чаепитию и играм на свежем воздухе, и получают от этого массу эмоций. С каждым годом нас становится все больше! Народ, просыпайся!!!

Брянск https://vk.com/wall-72214520_5973716

ТРЕЗВЫЕ ПРОБЕЖКИ

леву, Юлии Ковалёвой, Константину Соловьёву, Игорю Япринцеву, Максиму Хисмятуллину!

Ярославль <https://vk.com/trezvyar>

Трезвый забег в Протвино: праздничный спорт для всех возрастов

В Протвино состоялся ежегодный трезвый забег, организованный Артёмом Ворониным и движением «Трезвый Синдикат». Участники пробежали примерно 5 километров по городу Протвино. В этот раз в забеге приняли участие около 150 бегунов из Протвино и Серпуховского района.

По окончании забега все участники получили памятные медали и смогли насладиться вкусной выпечкой и чаем



и 1 января 2024 года в четырнадцать часов собрались мы на площади возле цирка для агитационной пробежки по излюбленному маршруту – по пешеходному проспекту и по улице Волжской до Набережной космонавтов к ротонде на Бабушкином взвозе.

2024 год – год семьи, и на старт вышли посемейно: среди собравшихся заметил как старых знакомых – семью руководителя атлетического клуба «Максимум» Максима Альсултанова с женой Анной и дочкой-дошкольницей Миланой (они, пожалуй, в десятый раз встречают Новый год на наших акциях), так и новичков. «Мы в социальных сетях узнали о пробежке, – говорит Марина Николаевна Назарова, представляя спутника жизни Вадима Сергеевича Онопоченко и сына Вадима, – решили встретить утро года бодро и весело».

года приняли участие 400 человек, неравнодушных к здоровому образу жизни. В прошлом году собралось 310 участников.

«Трезвый забег» 1 января проводится в городе с 2016 года и уже стал одним из самых ожидаемых спортивных событий начала года, сообщили в пресс-службе администрации Новороссийска.

«Участвовать в мероприятии, посвященном здоровому образу жизни, знакомству с людьми с похожими взглядами, становится доброй традицией – сам принимаю участие в забеге уже третий раз», – отметил глава Новороссийска Андрей Кравченко.

Глава города-героя добавил, что всё больше людей расставляют правильные приоритеты – здоровый образ жизни, спорт и отказ от вредных привычек. И намного легче к этому прийти в кругу единомышленников. Организаторы уверены, что количество участников забега будет расти с каждым годом.

Новороссийск <https://23rus.org/news/>



из самоваров вместе со зрителями.

Дети, принявшие участие в забеге, получили конфеты в подарок от Деда Мороза, а взрослые участники были награждены полезными призами с символикой движения «Трезвый Синдикат».

Фото: Антон Аринский

Протвино https://t.me/trezviy_sindikats/578

1 января рязанцы вышли

**5-й минский новогодний «Пробег трезвости» 1 января 2024 года. Более 500 участников!**

На первом старте года присутствовало больше полутысячи человек. Участники приехали из разных регионов страны, есть и туристы. На пробеге участвовали семьями, а для многих это уже

Нас становится всё больше – мы становимся сильнее!

Один из признаков здорового общества – наличие самоорганизованности людей, которое порождает созидательные действия!

Хороший пример – наша 12-ая «Трезвая пробежка»! 2013-2024 гг.

Это намного больше, чем просто пробежка! Мы с вами таким образом задаём новый вектор развития в нашей стране! Гармоничное развитие общества невозможно без сознательной Трезвости!

Именно поэтому наш вектор нацелен на популяризацию Трезвости как естественного



Владимир Александрович Гринн подготовил заборные кричалки в тему: «Трезвая семья – здоровые дети», «Трезвые семьи – богатство страны», «Трезвость – выбор сильных», «Трезвое застолье – здоровая семья». Прохожие приветствовали спортсменов (а в пробежке участвовало более шести десятков человек), доброжелательно улыбались, одобряя такой старт в новоегодие.

На Бабушкином взвозе Максим Альсултанов и Пётр Неловко открыли купальный сезон 2024 года, окунувшись в ледяные воды Волги. Тем и завершился спортивный час (стартовали в 14 часов, финишировали в купели в 15 часов) первого дня предстоящего года. Старт дан! Впереди – новые старты!

Саратов <https://vk.com/>

Утром нового года новороссийцы вышли на забег «Трезвый я – трезвая Россия!»

В первом спортивном мероприятии 2024

стало традицией.

Дистанция – пять километров (в репортаже сказано: «три километра, а кому не хватило пробежали еще 20) вдоль набережной Свислочи.

На финише – медали лимитированной коллекции

Минск https://vk.com/trezv_bel?w=wall-1269521_18196



на трезвый забег.

Первый день нового года приверженцы здорового, активного образа жизни вышли на пробежку, чтобы показать пример русскому населению, как нужно правильно встречать Новый год. Мероприятие прошло в Лесопарке.

По словам организаторов – Федерации традиционных видов спорта «Двуглавый орёл», каждый может приобщиться

к физической культуре и спорту. Мы благодарим участников, которые стали примером того, как нужно встречать Новый год в активном, трезвом расположении духа! В рамках мероприятия прошла новогодняя лотерея, все участники забега получили подарки от организаторов.

Мы вместе, русские – мы сила!

Рязань <https://vk.com/wall-222284741>

Трезвые семьи – богатство страны!

По давнишней традиции Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья вместе со своими друзьями не входит в Новый год, а вбегает! Вот



Друзья и соратники – наша Пробежка состоялась! Несмотря на морозный ветер, бежалось легко и задорно. Рады, что среди нас появляются новые лица!

Просьба ко всем, кто вел съёмку – загружайте фотографии в прикрепленный альбом, ну а если у вас есть видео – отметьтесь в комментариях, мы с вами свяжемся!

Трезвый город!

Чистый город!

Город для людей!

Пермь https://vk.com/trezv_prm_aktiv?w=wall-77051641_408

состояния человека, семьи и общества!

Благодарим всех, кто принял участие в этом социально-значимом мероприятии! А это около 1500 человек!

С наступившим всех 2024 годом!

Всех благ Вам и вашим семьям!

До встречи на следующих наших мероприятиях!

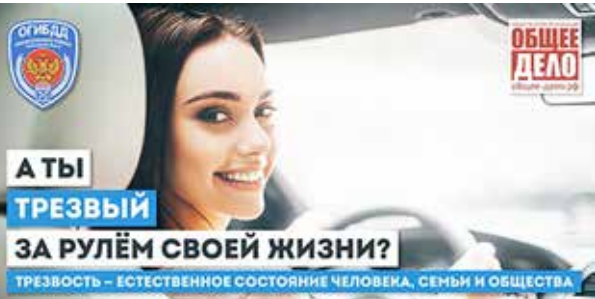
Полный альбом с фото по ссылке: https://vk.com/album-148616688_300767420

Огромная благодарность за помощь:

Нашему фотографу Илье Привезенцеву, видеоографу Максиму Батыгину, за чай и вкусняшки: Евгению Шушину, Деду Морозу Михаилу Албулову, помощникам: Яну Коше-

А ты трезвый за рулём своей жизни?

Участники организации «Трезвый Кингисепп», по приглашению Татьяны Пинчук - инспектора по пропаганде безопасности дорожного движения, лейтенанта полиции, приняли участие в акции «Трезвый водитель». Акция проходила рядом с недавно установленным по инициативе общественников и ГИБДД г. Кингисепп дорожным плакатом «А ты трезвый за рулём своей жизни?».



Хорошо и правильно, когда водители трезвые за рулём, а ещё лучше, когда они трезвые по жизни. В этом уверены активисты инициативной общественной группы «Трезвый Кингисепп». Объяснение простое: автомобиль – это объект управления повышенной опасности, водитель – субъект. Управление автомобилем происходит в обстоятельствах с множеством сложных, влияющих на вождение условий: быстро меняющаяся дорожная обстановка, погодные условия, большое количество других участников дорожного движения, требования знаков, разметки, внезапные препятствия. Такое количество факторов дорожной среды требует от водителя знания и соблюдения правил дорожного движения, постоянной концентрации внимания, дальновидности, аккуратности, ответственности за свои действия и за жизни других людей. Следовательно, управление автотранспортом недопустимо даже при плохом самочувствии, а уж тем более в нетрезвом состоянии или в состоянии похмелья! Что и требуют ПДД.

В свою очередь, жизнь, как управленческий процесс, намного сложнее управления автомобилем – нужно анализировать происходящее, постоянно делать ответственные шаги, действовать, нести ответственность за свои решения, принимаемые в течение каждого дня. Именно поэтому человеку с рождения дана трезвость – естественное состояние, способность различать пищу и яды, врождённое отторжение ядовитых веществ.

- Трезвость даёт ясный ум, возможность ставить правильные цели и достигать их. Если всё это сказать коротко и ёмко, то получатся слоганы, которые мы подобрали специально для этой акции: «Рули по жизни трезво!» или «А ты трезвый за рулём своей жизни?», - рассказывает активист инициативной группы «Трезвый Кингисепп» Сергей Тарасов. - По сюжету этих слоганов, наши друзья, соратники из «Трезвого Петербурга»

сверстали плакаты. Вы можете их сами оценить и использовать как социальную рекламу трезвости дома, на работе и в коллективе.

Плакаты нам оченьгодились на акции. Водители сами охотно фотографировались с ними. Когда инспектор напоминала водителям, что за рулём нужно быть исключительно трезвым – мы дополняли и рекомендовали водителям рулить и по своей жизни трезво. Чтобы наша акция запомнилась участникам, мы загадывали загадки,

Что такое трезвость?
а) промежуток между 23 февраля и 8 марта;
б) утро понедельника;
в) полное отсутствия тяги к алкоголю и табаку (правильный ответ).

Что понуждает человека нарушать свою трезвость?
а) навязчивая продажа алкоголя;
б) продажа ядов (алкоголя и табака) в продуктовых магазинах;

в) реклама ядов (алкоголя табака) и другие виды маркетинга, типа акций и размещения в самых проходных местах в магазинах;

г) пропаганда образов пьющих и курящих в кино, клипах;

д) всё выше перечисленное (правильный ответ).

Какие общественные проблемы влечет за собой отсутствие трезвости?

а) пожары, преступность, ДТП;

б) разводы, брошенные дети, сломанные судьбы;

в) проблемы со здоровьем, преждевременная смертность, снижение интеллектуальных способностей;

в) всё вышеперечисленное (правильный ответ).

За правильные ответы участники получали призы – апельсины! Напоследок инспектор по безопасности дорожного движения, Татьяна Пинчук дарила водителям памятки и листовки о строгой необходимости соблюдать правила дорожного движения.

Запоминайте ответы, пригодятся в жизни! Теперь мы совместно с ГИБДД будем систематически проводить профилактические акции «Трезвый водитель». Спасибо всем, кто участвовал в мероприятии!

Авторский коллектив «Трезвый Кингисепп»,
<https://time-king.ru/news?id=11798>

Мне особенно понравился баннер «А ты трезвый за рулём своей жизни?». Его можно использовать в любом городе, поселке, на автотрассах. И ГИБДД, думаю, будут прямыми помощниками в этом деле. Я нашел в интернете этот плакат https://vk.com/wall-172254127_1175?z=photo-172254127_457241184%2Fwall-172254127_1175?z=photo-172254127_457241184%2Fwall-172254127_1175, но, боюсь макетом для создания он не сможет послужить. Поэтому надо найти разработчиков этого и других макетов из «Трезвого Петербурга», о которых говорят авторы этой статьи и запросить их – редактор.

Секта или благодетели?

Уроки трезвости вызвали горячие споры среди кингисеппцев

Враг не дремлет, ломехузы не сдаются. Там, где трезвенническое движение набирает силу, активно работает и имеет реальные результаты ломехузы в дополнение к своей лобовой пропаганде «культурного», «умеренного» питания добавляют еще и изощренную в виде дискредитации трезвеннического движения, трезвости вообще, как это сделано в этой, явное заказной статье. Знакомим вас, соратники, с ней лишь с одной целью - предупредить. Чтобы вы были начеку, отслеживали местные СМИ и своевременно давали отпор подобным провакациям. – ред.

Уроки трезвости в школах Кингисеппского района не на шутку взбудоражили общественность. Дети слушали лекции о вреде алкоголя и наркотиков, и, вроде как, получали неоценимую и полезную информацию, но не все родители оказались довольны такой организацией учебного процесса. Зачем нужны уроки трезвости, как с ними обстоят дела в России и что об этом думают родители – в материале «Точки».

Участниками инициативной группы «Трезвый Кингисепп», как сообщили в организации 13 октября, проведены уроки трезвости в школах Кингисеппского района. Школьники Котельского и Фалилеево в количестве 60 человек (7-11 классы) прослушали лекции о вреде алкоголя и наркотиков. Несмотря на бодрую подачу («учились различать правду и ложь», «выразили желание встретиться снова»), и, в общем-то, здравый посыл, мнения родителей юных кингисеппцев кардинально разделились.

Как обстоят дела с уроками трезвости в стране

Предложение проводить уроки трезвости озвучил в июне этого года заместитель председателя комиссии Госдумы Николай Бурляев. Как писал «Коммерсантъ», он

заявил, что для борьбы с пагубным влиянием спиртного на неокрепшие умы уже разработали законопроект, который предполагает введение в образовательных учреждениях таких уроков. Причем стороной не обошли и вузы: там может появиться предмет под названием «собириология» (наука об отрезвлении общества).

Россияне неоднозначно отреагировали на инициативу Бурляева. Многие склоняются к тому, что такие уроки должны проводиться на классных часах. Русский язык и литература – вот предметы, которым, по мнению родителей, нужно уделять в школах большее количество времени, а вот уроки трезвости стоит брать в расчет во вторую очередь.

Тем не менее, такие занятия проводятся во многих регионах страны. И не только в школах, но и в университетах. Общественная организация «Трезвая Россия», созданная Бийсултаном Хамзаевым в 2012 году, разработала программу «Урок трезвости» в образовательную программу: Удмуртия, Псковская область и Дагестан. При участии этого федерального проекта еще в 2019 году на общественном обсуждении законодательной инициативы об ограничениях продажи алкоголя в

жилых домах Министерству просвещения РФ было рекомендовано проводить уроки по профилактике алкоголизма и наркомании.

Однако все пока остается на уровне предложений и рекомендаций. По-видимому, не в последнюю очередь это связано с неоднозначной реакцией родителей школьников на такие уроки.

Не секрет, что алкоголизм – это общероссийская проблема, но решить ее реально, как сказал на встрече с губернатором Магаданской области Сергеем Носовым 21 октября президент РФ Владимир Путин. Победить алкоголизм, по словам главы государства, можно путем развития образования, медицины, спортивных и культурных объектов.

«Надо, чтобы людям было чем заниматься. Уверен, не запрет, а именно возможность заниматься саморазвитием, интересным делом, развивать свои хобби – вот это чрезвычайно важно, это точно совершенно поможет», – сказал Путин.

В августе этого года президент на встрече с губернатором Владимирской области заявлял о необходимости пропаганды здорового образа жизни. То есть Владимир Путин предлагает не запрещать спиртное, а действовать другим путем: воспитание интереса к культуре, развитие инфраструктуры для занятий спортом.

Трезвый Кингисепп

Представители этой общественной организации как раз-таки ра-

Вечная память

С глубоким прискорбием сообщаем об утрате нашего соратника

Щукина Геннадия Афанасьевича (18.12.1938 – 29.12.2023)



общественного деятеля в области утверждения трезвого здорового образа жизни.

Геннадий Афанасьевич после создания Сосновоборского клуба «Оптималист» с 1989 году был его членом, активным пропагандистом трезвости, в 90-е выступил в СБНТ, а с 2012 года возглавлял Сосновоборское отделение партии Сухого закона России.

Он являл собой искреннего и последовательного борца за трезвость и долголетие. Его увлечение утверждением здорового образа жизни стало его философией, его источником энергии. Утверждение трезвости стало его миссией и вдохновением.

Он не только тратил много времени на изучение материалов, методов и достижений в области здоровья, но и делился своими знаниями и опытом с другими. Пройдя через множество трудностей и испытаний, он стал ярким примером для многих, заражая своим энтузиазмом и мотивируя изменить жизнь к лучшему.

Благодаря своему альтруизму и преданности делу, Геннадий Афанасьевич принимал участие в семинарах, слетах и других мероприятиях, где с его помощью многие люди научились разумно и здраво вести свою жизнь, радоваться долголетию. Он вдохновлял других находить гармонию в себе и окружении, внося ценный вклад в общую благоприятную атмосферу.

Его вдохновляющие идеи, его доброта и открытое сердце навсегда останутся в наших сердцах. Мы никогда не забудем его вклад в развитие общества и ту мудрость, которую он нам преподал. Мы глубоко скорбим о его уходе, скорбим вместе с его близкими и друзьями.

Все соратники, знавшие Геннадия Афанасьевича будут помнить и благодарить его за неутомимую деятельность в области утверждения трезвого здорового образа жизни. Он навсегда останется в наших сердцах, и мы будем стремиться воплощать его идеи в жизнь.

От имени соратников
Сосновоборского клуба «Оптималист»
Галина Васильевна Рейш

туют за запрет – запрет продажи алкогольных напитков в черте города. Они выступили с народной инициативой «Отраву за пределы населенных пунктов – в спецмагазины». В этом движении «Трезвый Кингисепп» объединил усилия с ивангородскими собратьями – «Трезвый Ивангород». Проводятся акции, на которые активисты привлекают большое количество молодежи.

Организация «Трезвый Кингисепп» неоднократно участвовала в общегородских мероприятиях. Например, на недавнем «Дне отца», который проводился 11 сентября. Этот праздник в России отмечается в третье воскресенье октября, но в Кингисеппе его решили совместить со Всероссийским днем трезвости.

«В прошлом году по направлению в сторону гипермаркета Ленты висел «рекламный» баннер данного движения и в каждое празднование городское они стали влезать как, например, в не так давно прошедший «Папин день» и присваивать себе самовольно даты празднования трезвости на федеральном уровне. Почему не пресекаются данные самовольные действия?» – пишет местная жительница в сообществе «Родной город Кингисепп».

Уроки трезвости, судя по информации в группе организации в соцсети, проводятся с 2019 года. В том мае учитель трезвости Евгений Чернов встретился со школьниками Ивангорода и Кингисеппа. Практика таких уроков продолжилась даже в летних пришкольных лагерях.

Родители vs. «Трезвый Кингисепп»

Уроки трезвости вызвали шквал вопросов у кингисеппцев. Их волновало, например, то, имеется ли у «Трезвого Кингисеппа» лицензия на образовательную деятельность. Переживают родители и из-за того, что, по их мнению, представители этой организации применяют – ни много, ни мало – технологии нейролингвистического программирования (НЛП).

«Эти люди применяют технологии НЛП. Так же как представители сект, и не чистые на руку торгаши. Отсюда и стойкая ассоциация с сектой у большинства людей. А это опасно для детской психики, какую бы информацию они не несли!» – негодует подписчица сообщества «Родной город Кингисепп».

Одна из местных жительниц оказалась весьма категорична в высказываниях относительно этой организации. В комментариях в сообществе она отметила, что представитель «Трезвого Кингисеппа» также напоминают ей сектантов.

«Манера их промывания мозгов именно такая же. Я против данных уроков. И вообще очень сомнительная организация, как то вела с одним из этой секты представителем диалога, кроме ползунков «за трезвость!» или типа «Вы поддерживаете алкоголиков» ничего внятного не услышала. Мой бы ребенок не пошел на такой урок», – заявила женщина.

Конечно, есть родители, что доказывают обратное. По словам одной из подписчиц, такие уроки проводились и в Советском союзе, и «нет в них ничего ужасного». Другая жительница Кингисеппа возразила ей, что не припомнит подобных занятий.

«Что-то я таких «уроков» не помню в школе. Ни в мое время обучения, ни во время обучения моих детей. Единственное, когда могло быть, это во времена Горбачева, но все знают, чем его правление закончилось», – парировала женщина.

«Объяснять подросткам что бухать плохо? Да кто этим сектантам это позволил? Безобразие!» – шутит кингисеппец.

Некоторые жители Кингисеппа считают, что уроки трезвости мешают школьной программе. Ведь дети заняты в школах «под завязку» – по шесть-семь уроков в день. По мнению родителей, активисты «Трезвого Кингисеппа» либо

Продолжение на 12 стр.

Создано новое отделение СБНТ

Сознавая ответственность за здоровье наших детей, за крепкие семьи и будущее страны люди приобщаются к трезвеннической деятельности, вступают в ту или иную трезвенническую организацию. На сегодня в составе Общероссийской ОО СБНТ насчитывается 69 региональных и 139 местных отделений в 70 регионах России. Не все, конечно, ведут активную деятельность, а в некоторых руководители отошли от трезвеннической деятельности и связь с такими отделениями утрачена. Хотя люди остаются трезвенниками, ведут посильную пропаганду, а, главное, личным примером демонстрируют преимущества трезвой жизни. В результате практически по всей стране прорастают новые молодежные объединения трезвых людей,



Ю.А. Королёв, А.А. Куракин, Е.Ю. Грошев, В.Н. Иглицов

которые, не вступая в какие-либо организации, ведут активную трезвенническую пропаганду, как в интернете, так и в реальной жизни. И используют они зачастую новые формы и методы трезвеннической работы, не знакомые и не освоенные еще нами, старшим поколением соратников. И это хорошо, будем осваивать и мы.

Королёв Юрий Александрович.

Пожелаем нашим новым соратникам, новому отделению борцов за трезвость успешной работы в деле отрезвления своих земляков и приобщения молодежи к трезвой жизни!

Г.И. Тарханов, первый зам. председателя СБНТ

8 января 2024 года в г. Железногорске, Курской области состоялось собрание в составе четырех человек во главе с председателем Курского РО СБНТ Куракиным Анатолием Александровичем, принявшее решение о создании Железногорского местного отделения СБНТ.

Председателем Железногорского отделения был избран

Мое интервью газете «Аргументы и факты Камчатка»

Много говорили о проблеме вейпов, и чтобы было более наглядно, записали короткое видео с наглядной демонстрацией того, какая смесь попадает в легкие ребенка.



В ней вся таблица Менделеева, потому что вся это продукция у нас в стране до сих пор никак не лицензи-

руется. К слову, пар в бутылочке оседал крайне долго, после чего стенки покрылись слоем жирной пленки! И это только после одного «употребления». То же самое происходит в легких, и эта пленка препятствует попаданию в кровь кислорода. Как результат – остановка умственного и физического развития у ребенка. Не так давно я вживую видел такой пример. Рядом со мной в самолете летела мама с ребенком, разговорились. Выяснилось, что дитё парит уже 2 года! На мой вопрос, как же так, ему же всего 10-12 лет (так я подумал), был дан ответ, что ему уже 14! Но выглядит он максимум на 12, причем не только физически... Вот они, последствия. Плюс во всей этой «продукции» солевой никотин, который не имеет запаха и вкуса, что ведет к передозировкам. В школах директора рассказали, что уже есть инструкции о том, как откачивать детей, потерявших сознание от этой «продукции».

Подробнее об этой проблеме писал тут - https://vk.com/id59936866?w=wall59936866_2603

Андрей Афанасьев

Первое видео – отрывок из выступления на форуме в Петропавловске-Камчатском.

Продолжение, начало на 11 стр.

«украли» какой-то предмет, либо дополнительно задержали детей в образовательном учреждении.

Реакция администрации Кингисеппского района

Бушующий разнокалиберными комментариями пост в сообществе посетила и пресс-служба кингисеппской администрации. По их словам, глава администрации Юрий Запалатский действительно имел беседу с представителями «Трезвого Кингисеппа», приходившими к нему на прием. Борцы за здоровый образ жизни просили разрешение на проведение уроков трезвости в школах района, на что им были даны разъяснения и требования к учебному процессу.

В первую очередь «Трезвому Кингисеппу» посоветовали зарегистрировать организацию. Вторым шагом нужно было предоставить в комитет по образованию свою программу. Как отметили в пресс-службе администрации, оба этих условия организация не выполнила.

«Следовательно, действия представителей «Трезвый Кин-

гисепп» неправомерны», – резюмировали в пресс-службе.

Такой же пост районные власти опубликовали под новостью о проведенных в Котельском и Фалилеево антиалкогольных уроках в группе «Трезвого Кингисеппа». Представители дали ответы, но довольно странные.

«1. Мы рассматриваем вопрос о формате общественной организации. На настоящее время сотрудничаем с общественной организацией «Трезвый Дон». 2. Утвержденные мероприятия по профилактике наркомании и алкоголизма в молодежной среде проводятся в образовательных учреждениях Кингисеппского муниципального района на регулярной основе. Участники Трезвого Кингисеппа участвуют в организации и проведении этих мероприятий в качестве волонтеров», – написали в группе.

Как видим, возможную неправомерность своих действий организация «Трезвый Кингисепп» не признает. Теперь со стороны МО «Кингисеппский муниципальный район» предполагается какая-то реакция. Кстати, «Трезвый Дон»

– это ростовская областная общественная организация, которая пытается реализовать программу «Трезвость – воля народа!», а также продвинуть ее на государственный уровень.

Ситуация неоднозначная, и у каждой стороны – своя правда. Кто-то считает, что эти уроки трезвости лишь во благо, кто-то видит в них очевидный вред школьникам. В большинстве своем кингисеппцы сходятся во мнении, что немалую роль в выборе детей «за» или «против» алкоголя и наркотиков играют родители. Именно воспитание дома может позволить им не пойти по наклонной и не выбрать путь с дурманящим зельем, а школа – это про другое.

Ясно одно – учить детей в образовательных учреждениях обязаны исключительно дипломированные специалисты, а проводить внеклассные занятия должны иметь право только с официального разрешения властей. Кингисеппская же история доказывает обратное – в школы могут прийти различные организации и вести уроки. И трезвости, в том числе.

<https://dzen.ru/a/Y1ZhCsNd4As9-ZYD>

Юбилейные даты

4 января юбилейная дата

Халтуриной Дарьи Андреевны, к.и.н., эксперта ВОЗ, члена Экспертного совета Комитета ГД по охране здоровья и по борьбе против табака, сопредседателя Российских коалиций за контроль над алкоголем и табаком

14 января исполняется 70 лет

Иванову Александру Владимировичу, доктору ф.м.н., профессору и зав. кафедрой Петрозаводского госуниверситета, ведущего научного сотрудника КарНЦ РАН, члена первого состава КС СБНТ, организатора клуба «Трезвость» и курсов по методу Шичко в г. Петрозаводске

17 января юбилейная дата

Никитиной Светланы Михайловны, лидера трезвеннического движения С.-Петербурга, доцента МАТр, редактора газеты

18 января юбилейная дата

Маюровой Валентины Петровны, заслуженного ветерана Всемирного трезвеннического движения, профессора МАТр

21 января юбилейная дата

Курпичевой Галины Николаевны, бывшего ответственного секретаря Общероссийского объединения «Оптималист»

24 января юбилейная дата

Сапуновой Валентины Николаевны, активистки ТД России, председателя Читинского отделения СБНТ, доцента МАТр

31 января исполняется 65 лет

Бабурину Сергею Николаевичу, президенту Международной славянской академии убежденному активному трезвеннику

5 февраля юбилейная дата

Астаховой Людмилы Владимировны, активистки ТД Челябинской обл. руководителя клуба «Оптималист», доцента МАТр

6 февраля исполняется 75 лет

Тарханову Григорию Ивановичу, лидеру ТД России, первому зам. председателя СБНТ, редактору газет «Соратник» и «Подспорье»

8 февраля исполнилось 85 лет

Маркушину Александру Лукичу, российскому общественному деятелю, ветерану трезвеннического движения России

13 февраля юбилейная дата

Петровой Фаины Николаевны, кандидата юридических наук, профессора, вице-президента МАТр

14 февраля исполняется 75 лет

Кутепову Виталию Ивановичу, лидеру ТД России, академику МАТр, президенту Межрегиональной академии трезвости

19 февраля юбилейная дата

Зорько Маргариты Анатольевны, лидера ТД России, бывшего ответственного секретаря ВДОБТ и Союза борьбы за народную трезвость

20 февраля исполняется 65 лет

Тулаеву Павлу Владимировичу, учредителю и издателю русского международного журнала «АТЕНЕЙ», доктору исторических наук профессору, активному стороннику трезвости, академику МАТр

Поздравляем юбиляров с этими знаменательными датами!

Желаем Вам крепкого здоровья, творческих успехов, выдающихся достижений во всех ваших добрых делах и успехов в нашем общем деле!

Сил вам и крепости духа!

Президиум МАТр, Правление СБНТ

ВНИМАНИЕ!

Уважаемые подписчики, вы знаете, что газета издается исключительно на ваши взносы, которые можно перечислить на карту Сбербанка:

2202206322905485

– привязана к тел.913-445-59-06

О своем отправлении сообщайте электронкой в редакцию: дату, сумму.

НАПОМИНАЕМ

Все электронные ссылки, адреса сайтов, упомянутые в публикациях газет «Соратник» и «Подспорье»

в электронном виде запрашивайте в редакции!

Главный редактор Г.И. Стрельников.
Редакционный совет: Н.А.Гринченко,
М.А.Метелёв, А.А.Токарев.
Верстка Наталья Соколова.

учредитель:
Общероссийская общественная
организация Союза борьбы за
народную трезвость

Адрес редакции: 655138, Республика Хакасия,
п. Расцвет, ул. Майская 5 – 2;
тел. (913) 445-59-06, (923) 278-57-26,
e-mail: trezvo@yandex.ru, <http://www.sbntr.ru/>

Газета издается на взносы
подписчиков. Перечислить их
можно на карту Сбербанка:
2202206322905485

Тираж 990 экз.
Издается на
благотворительные
взносы, распространяется
бесплатно.