Трезвой России быть!

СОРАТНИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

14+

№ 2 (286) – февраль-март 2024 г.

Издается с июня 1994 года

Дорогие мужчины, соратники!
Поздравляем вас с праздником
Защитников Отечества!

Непросто быть Мужчиной в нашем веке,
Быть - лучшим, победителем, стеной,
Надёжным другом, чутким человеком,
Стратегом между миром и войной.
Быть сильным, но... покорным, мудрым, нежным,
Богатым быть, но... денег не жалеть.
Быть стройным, элегантным и... небрежным.
Всё знать, всё успевать и всё уметь.
Мы в праздник пожелаем вам... терпенья
В решениях ваших жизненных задач.
Здоровья вам, любви и вдохновенья.
Успехов творческих и всяческих удач!

Нашим дорогим женщинам!

Дорогие женщины – подвижницы
Здраоделия России!
Поздравляю Вас с ВЕСНОЙ
в образе замечательного праздника –
Дня Восьмого Марта!
Честь и слава Вам
за труд безмерный.
Здоровья Вам на многие годы,
семейного уюта, любви, мужского
внимания и мирного неба.
Цветите, милые созданья!
Вы заслужили этот дар.
Ведь в жизни, полной испытаний,
Вы сохранили сердца жар.

От имени мужчин-соратников
к 8 марта ваш Лев Сергеевич

Монолог женщины

Я женщина! Я обновляю жизнь!
Я создана, чтоб род людской украсить.
Детей, мужей, весь мир обезопасить.
И злу сказать - уйди! Не повторись !

Я женщина! Я родила Христа!
Во мне святое от земли от неба,
Чтоб всем хватило и любви и хлеба
Должна я быть трезва добра, чиста.

Я женщина! Мне лишь здоровой быть.
Курить и пить запрещено природой.
Равно предательству,
гонясь за вредной модой
Себя, семью уродству подчинить.

Я женщина! Мой разум всё объял,
Он в будущее смотрит, проникая.
Я вам клянусь – в добро и зло вникая,
Что человек не слаб,
не жалок, н не мал.

Он может сам преодолеть недуги
Привычки подлой неверие сломать.
Я буду этим вам примером, други.
Я женщина! Надежда ваша! Мать!

А. Александров

Прислал С.В. Коновалов, г Нижнекамск. Стихотворение было опубликовано в первых номерах газеты «Оптималист» в 90-е годы. Других сведений об авторе не найдено. Видимо, слушатель курсов Шичко. – ред.

Трезвеннническое движение предлагает

Российское общественное народное движение
«За трезвую Россию»
Союз борьбы за народную трезвость

Исх. № 18
«*20* » *февраля* 2*024* г.

Министру здравоохранения РФ
Мурашко М. А.

Уважаемый Михаил Альбертович!

Распоряжением Правительства РФ от 11 декабря 2023 г. № 3547-р, утвердившим Концепцию сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу Минздраву России (далее Концепция) поручено в 6-месячный срок разработать проект плана мероприятий по реализации данной Концепции.

На основании того, что Концепцией определено: «Реализация задач Концепции осуществляется на основе многостороннего взаимодействия между органами государственной власти, общественными организациями…» от имени трезвеннического движения (ТД) России предлагаем Вам включить в план мероприятий по реализации Концепции следующие мероприятия:

1. Введение в общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы разделов, касающихся изучения воздействия на организм человека употребления алкоголя по разработанным Международной академией трезвости учебникам (МАТр) «Уроки культуры здоровья» – Министерство просвещения РФ, 2024-2025 учебный годы

2. Введение в программы высшего и дополнительного профессионального образования учреждений предмета «Собриология» (наука об отрезвлении общества) на основе разработанных МАТр основополагающих документов – Министерство науки и высшего образования РФ, 2025-2026 учебный год

3. Обеспечение на системной основе проведения во всех общеобразовательных и профессиональных учебных заведениях «уроков трезвости» по разработанной Общероссийской ОО поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения «Общее дело» («Общее дело») – Министерство просвещения РФ, «Общее дело», Общероссийская ОО Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ), Общероссийская ОО «Объединение Оптималист» («Оптималист»), МАТр, партия сухого закона России (ПСЗР), межрегиональное ОД «Союз утверждения и сохранения трезвости «Трезвая Россия» (СУСТ «Трезвая Россия») и другие участники ТД России, Начиная с 2024 г.

4. Ежегодное размещение государственного заказа на производство и распространение в СМИ информационных материалов, в том числе телевизионных фильмов и телепередач, а также материалов в информационно-телекоммуникационных сетях общего пользования (включая сеть Интернет), направленных на формирование установок на трезвый образ жизни – Министерство здравоохранения РФ, Министерство культуры РФ, Роскомнадзор, ежегодно начиная с 2024 г.

5. Возвращение на Первый канал Центрального телевидения проекта «Общее дело» – Руководство Первого канала Центрального телевидения, 2024 г.

6. Стимулирование изготовления и распространения социальной рекламы в СМИ, направленной на разъяснение опасности употребления алкоголя для жизни и здоровья, социального благополучия человека и преимуществах трезвого образа жизни – Министерство здравоохранения РФ, региональные органы законодательной и исполнительной власти, ежегодно начиная с 2024 г.

7. Проведение информационно-разъяснительной работы среди трудового коллектива об опасности употребления алкоголя – в целях предупреждения смертности и травматизма на производстве, ужесточение мер наказания за появление на рабочих местах в состоянии опьянения – Руководители государственных, муниципальных, частных предприятий, организаций и учреждений, Министерство труда и социальной защиты РФ, постоянно.

8. Проведение информационно-разъяснительной работы среди участников дорожного движения об опасности употребления алкоголя – в целях предупреждения дорожно-транспортных происшествий, совершаемых в состоянии опьянения, ужесточение мер наказания за .управление транспортом в состоянии опьянения – Госавтоинспекция РФ (ГИБДД), постоянно.

9. Законодательное запрещение любой рекламы алкогольных изделий, кроме мест их специализированного производства и специализированной продажи – Министерство здравоохранения РФ, Государственная Дума Федерального Собрания РФ, 2025 г.

10. Законодательное запрещение пропаганды алкоголепития и курения всеми видами искусства, в том числе т.н. «культурного умеренного пития» – Министерство здравоохранения РФ, Государственная Дума Федерального Собрания РФ, 2025 г.

11. Принять закон о повышении возраста на запрет приобретения спиртного, табачных и приравненным к ним изделий с 18 лет до 21 года., а также лицам в состоянии алкогольного и иного наркотического опьянения (отравления) – Министерство здравоохранения РФ, Государственная Дума Федерального Собрания РФ, 2025 г.

12. Поэтапное введение государственной монополии на розничную торговлю алкогольной продукцией – Правительство РФ, 2025-2027 гг.

13 Плановое повышение налоговых ставок по акцизам на этиловый спирт, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, в том числе пиво, на 20–30% ежегодно – Правительство РФ, ежегодно, начиная с 2025 г.

14. Вынесение на законодательной основе торговлю алкоголем и табаком из продуктовых в специализированные магазины с запрещением в них входа лицам до 18 лет (после изменения до 21 года) – Правительство РФ, Государственная Дума Федерального Собрания РФ, 2025-2026 гг.

15. Вынесение на законодательной основе специализированных магазинов торговли алкоголем и табаком за пределы территорий населенных пунктов – Правительство РФ, Государственная Дума Федерального Собрания РФ, 2029-2030 гг.

16. Поэтапное сокращение количества лицензий на право осуществления деятельности по производству и обороту этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и количества мест розничной продажи алкогольных изделий, на основе квот, выделяемых на субъекты Российской Федерации пропорционально численности населения на соответствующих территориях и с учетом расстояний между населенными пунктами – Федеральная служба по контролю за алкогольным и табачным рынками, региональные органы законодательной и исполнительной власти, 2025-2030 гг.

17. Введение ограничений по времени и по дням продажи алкогольных изделий:
- с понедельника по пятницу – с 11.00 до 19.00;
- в субботу – с 11.00 до 16.00;
- в воскресенье, в государственные, региональные и местные праздничные дни – запрет на продажу алкоголя – Региональные органы законодательной и исполнительной власти, начиная с 2024 г.

18. Запрещение производства, импорта и продажи самогонных аппаратов – Правительство РФ, 2025 г.

19. Запрет на изготовление, хранение и продажу физическими лицами алкогольных изделий с использованием процесса дистилляции (перегонки). установление мер административной ответственности за изготовление физическими лицами алкогольных изделий с целью сбыта – Правительство РФ, 2025 г.

20. Усиление контроля за производством и оборотом этилового спирта, создание государственного органа исполнительной власти, уполномоченного осуществлять контроль за производством и оборотом алкогольной и спиртосодержащей продукции в Российской Федерации – Правительство РФ, 2025 г.

21. Создание на федеральном и региональных уровнях общественно-государственных советов по контролю за выполнением антиалкогольных решений – Правительство РФ, руководство ведущих партий и общественных организаций, в том числе трезвеннических, 2025 г.

22. Законодательно утвердить, что алкогольными изделиями считать, как это принято во всем мире, любые алкогольные изделия с объемным содержанием спирта более 1,5 процента – Государственная Дума Федерального Собрания РФ, 2025 г.

23. Государственная поддержка развития системы общественных учреждений помощи лицам, желающим избавиться от алкогольной и иной наркотической зависимости немедицинскими методами, в том числе психолого-педагогическим методом Г.А. Шичко – Правительство РФ, начиная с 2024 г.

24. Поддержка научных исследований по вопросам формирования трезвых убеждений молодёжи, трезвого здорового образа жизни, профилактики алкоголизма и социальной реабилитации лиц, страдающих от алкогольной зависимости. – Министерство науки и высшего образования РФ, начиная с 2024 г.

25. Поддержка реабилитационных программ, реализуемых традиционными для России религиозными организациями и иными некоммерческими организациями – Министерство здравоохранения РФ, начиная с 2024 г.

Президент Международной академии трезвости
А.А. Головин
Председатель правления Общероссийской ОО
«Общее дело» **Л.Г. Варламов**
Председатель Общероссийской ОО Союз борьбы
за народную трезвость **В.Г. Жданов**
Председатель Общероссийской
ОО «Объединение Оптималист» **В.В. Куркин**
Председатель партии сухого закона России
В.И. Мелехин
Председатель МОД «Союз утверждения и сохранения
трезвости «Трезвая Россия» **А.А. Зверев**

ТУРГОЯК-2024

С 1 по 7 июля 2024 года на турбазе «Жемчужинка» на озере Тургояк, в Челябинской области состоится 35-я юбилейная **школа-слет Тургояк-2024.** Председатель оргкомитета и ректор школы-слета – лидер трезвеннического движения России профессор В.Г. Жданов. Обучающие семинары, круглые столы, мастер-классы пройдут под руководством ведущих специалистов-собриологов трезвеннического движения (предварительную программу опубликуем позже). Обучающиеся имеют возможность пройти аттестацию на лекторов-собриологов и преподавателей курсов по освобождению от зависимостей по методу Шичко. Желающим провести семинары, мастер-классы, прочитать лекции – подать заявку с указанием темы и количества часов – до 1 июня. Заявки направляйте Сейма Андрею: +7 912 777 8020 (WhatsApp. Telegramm).

Уже началась регистрация участников 35-ой школы-слета на оз. Тургояк, бронирование мест в домиках и мест для палаток на поляне. Подробная информация по бронированию доступна по ссылке: clck.ru/38zrzt

Телефон для бронирования: +7(962)954-12-20 (Владимир). Лучше писать на Whatsapp, чтобы сохранилась рабочая переписка. Оплату можно производить только после подтверждения бронирования. Подробнее здесь: clck.ru/38zrzt

Как показывает практика, места в домиках ОЧЕНЬ БЫСТРО заканчиваются, поэтому, если вы предпочитаете отдых с комфортом, не откладывайте бронирование мест в них.

Похожая ситуация по бронированию мест под палатки, так как место на поляне под палаточный лагерь ограничено, ведь наш слёт проходит в одном из самых популярных туристических мест Южного Урала.

В связи с этим, просьба всех заинтересованных оповестить соратников, собирающихся на слет из своего региона в чатах в Telegram.

Telegram-канал слёта https://t.me/trezvoslet – в нем будет публиковаться максимально актуальная информация до, во время и после слёта. Все анонсы мероприятий и трансляции в реальном времени. Поэтому, если вы едете на слет или, тем более, если вы не можете туда попасть, но хотите быть максимально включенными в процессы слета – подписывайтесь на этот канал.

Telegram-супергруппа https://t.me/sletturgoyak для сбора соратников по регионам, поиска попутчиков, оповещения и взаимодействия участников слёта. Там можно найти соратников в своем регионе и объединиться в делегации.

Заезд на турбазу 30 июня. Как добраться до базы от ж.д. станции Миасс (110 км. от Челябинска) вопрос решается, опубликуем позже.

Отъезд 7 июля.

Оргкомитет слета

К проблеме отрезвления общества

Исполнилось 40 лет Пятому трезвеннческому движению (ТД). Пьянство процветает, Трезвость продвигается медленней, чем это требует прогноз вырождения популяции по закону трёх поколений.

Есть, однако, признаки воздействия на ситуацию фактора СВО и информационного давления на законодателей. Это наиважнейшее заключение экспертов ГД к законопроекту № 401976-8, в котором констатировано 13-ти кратное превышение ущерба от алкоголя над выручкой от продаж спиртного.(5 триллионов рублей против 373, 4 миллиарда в год).

СПРАШИВАЕТСЯ, за что же ещё взяться, чтобы форсировать движение к Трезвости?

Перечислим возможные точки приложения сил ТД имея список факторов, направленных против Трезвости.

1. Питейные традиции без границ + алкоголь (**А**) в произведениях культуры – от и до.
2. Память о провале Горбачёвской кампании.
3. **Вера в доход Государства от А.**
4. Боязнь чего-то худшего без А (например, других наркотиков).
5. **Питие во властных структурах (фуршеты, банкеты, чествования и т.п.).**
6. Внутреннее неприятие идеи всеобщего отрезвления (дескать, утопия).
7. **Врачебное добро на А (якобы коньяк сосуды расширяет).**
8. Самогоноварение.
9. **Мем – «Все же пьют».**
10. Высокая активность десятков миллионов тяжело алкозависимых.
11. Эффект запретного плода.
12. Ссылка на свободную продажу А.
13. Молодёжи для смелости А при общении вообще и с женщинами, в частности.
14. Четвёртая власть – Баба Яга против Трезвости.
15. **Нынешний ГОСТ на этиловый спирт.**
16. Могущество алкобизнеса.
17. Отсутствие проекта развития страны с высокой целью (буржуазный строй).
18. Отсутствие больших публичных авторитетов Трезвости.
19. Мало людей с развитым социальным чувством.
20. Преобладание эгоистов.
21. Дух мещанства, убивающий большие идеи (СССР убило мещанство).
22. Разум отбирает надежду на счастье (философское).
23. Пьющие Европа и США – отрезвление в окружении пьющих.

Мы бьём почти по всем пунктам, но растопыренными пальцами, а надо кулаком. По немногим, но по-своему ключевым.

Выявляем наиболее уязвимые пункты: 1.Вера в доход государства; 2. Врачебное добро на алкоголь (коньяк сосуды расширяет); 3.Питие во властных структурах на рабочих местах; 4. Мем – «Все же пьют»; 5. Нынешний ГОСТ на этиловый спирт (этанол).

По первому пункту лёд тронулся, но нужна его трансляция под лозунгом ЗА понимание, что происходит? Врачебное добро уступит процедуре сертификации профессии, вплоть до наркологов. Питие на рабочих местах во властных структурах – «дело рук самих утопающих».

Мем – «Все же пьют» падёт по наступлении перевеса трезвенников над пьющими, а это в случае многократного озвучивания убытков государства по Первому каналу ТВ.

И, наконец, нужно **ещё вступиться ЗА принужденников и добиваться наказания_организаторов пьянок** с тяжёлыми последствиями (гибель людей, увечья). Ответственность за принуждение к питию будет мягче, а за гибель и увечья очень строгим – тюрьма и выплата пенсии.

Тогда питие будет взято в клещи и выход в Трезвость будет более понятным. **Малая рюмка питает большое ПЬЯНОЕ ДЕЛО в стране, которое уносит ДЕТЕЙ и непричастных к А. Каждое лицо, покупающее на глазах людей спиртное, уже косвенно участвует в гибели людей от А.** В настоящее время всё маскируется под несчастный случай. Это требует подтверждения.

Широкое разъяснение массам тех или иных вопросов по политике отрезвления возможно только при доступности к Первому федеральному каналу ТВ.

Только в этом случае можно рассчитывать на **результат мгновенного отрезвления** и проявление живого творчества масс в целом. Последнее проявляется при трансляции на многие миллионы призыва Вождя Нации к решению супер важной проблемы страны. У нас это Президент В.В. Путин.

В настоящее время это творчество по сути не востребовано из-за отсутствия широкого оповещения задач Трезвеннического движения. Региональных СМИ явно недостаточно и для охвата и авторитета.

Неравенство сил с перевесом питейной идеологии очевидно. Причём на стороне сильной вся мощь действующей информации. Поэтому серьёзно ставить на Трезвость можно только с созданием явного перевеса в информационной сфере сил, утверждающих Трезвость над властью проалкогольной лжи. Находясь в опале ТД обязано тщательным образом подготовиться к озвучиванию и показу всех наиболее убедительных материалов для ТВ и многотиражной печати. Не ровен час, нам выступить предложат. И начинать надо не с ядовитости А для индивида, а с прямой губительности А для социального организма в целом. При таком подходе любая доза работает на закат пьющей популяции.

Лев Сергеевич Козленко,
к.м.н, ветеран труда
и Трезвеннического движения
СССР-России, член правления
Саратовской РОО ТиЗ с 1987
года, награждён «Орденом М.Д.
Челышова»

Обращение к Президенту России

Уважаемый Владимир Владимирович!

Я с уважением отношусь к вашему выбору вновь баллотироваться на пост Президента в 2024 году.

С уважением отношусь к Законам Российской Федерации, к Конституции России.

Сейчас идёт война, не щадящая ни генералов, ни солдат, ни стариков, ни детей. Все мы видели взрывы над Кремлёвской звездой в Москве, на Крымском мосту, развалины Мариуполя и многих зданий в городах и посёлках Донбасса. Знаем о серии диверсий и о ряде убийств противников киевского режима, совершённых на нашей территории руками наймитов Зеленского. Россия находится на пороге очень большой войны. Воинские подразделения США открыто размещаются в странах Прибалтики, в Польше, Финляндии…. Лидеры стран НАТО не скрывают своих агрессивных планов в отношении нашей страны, которая, как кость в горле для многих из них. Их враждебное отношение лично к Вам высказывается в средствах массовой информации.

Мой вопрос к Вам: **стоит ли проводить выборы Президента в этот период в России?** У нас есть Президент, которого народ выбрал и которому мы в большинстве своём доверяем – **это Вы.**

Тем более, что оппозиционеров, способных составить вам конкуренцию среди кандидатов в Президенты на предстоящих выборах, практически нет. Стоило ли понапрасну тратить время и огромные деньги на ваше переизбрание? Лучше бы их направить на помощь семьям погибших участников спецоперации, для качественного лечения раненых и пострадавших от военных действий; на укрепление боеспособности Российской Армии; на строительство благоустроенного жилья для сотен тысяч россиян, нуждающихся в нём.

Но теперь об этом уже поздно говорить, выборы состоятся и скоро. Поэтому направляю Вам, как, несомненно будучи избранному Президенту, в качестве наказов избирателей следующее:

1. Объявить военное положения в ряде регионов РФ в приграничных районах с Украиной, а также республике Крым.

2. Избрать Комитет Обороны с приданием ему функций, предусмотренных при возникновении чрезвычайной ситуации в стране.

3. Банковскую систему национализировать с гарантией сохранения денежных вкладов населения. Должен быть один государственный сберегательный банк с филиалами с присущими ему функциями и способностью контролировать движение денежных потоков в стране и за границей.

4. Национализировать ведущие предприятия, прежде всего оборонного комплекса, Министерство промышленности и торговли, Министерство транспорта РФ, Министерство транспорта РФ идр.

5. Национализировать пустующие сельскохозяйственные угодья, принадлежащие коррупционерам, а также сельскохозяйственные земли на освобождённых территориях, с созданием на них государственных агропромышленных комплексов.

6. Значительно ограничить продажу спиртных напитков, вплоть до сухого закона (в первую очередь на освобождённых территориях).

Надеюсь, что я не первый обращаюсь к Вам с такими предложениями, если они есть, то я их полностью поддерживаю.

Моё отношение к проводимой спецоперации в моём стихотворении:

Нет в мире трагедий, страшней чем война
Между собою славянских народов,
Живущих в содружестве многие годы,
И ставших врагами на все времена.
Безжалостна смерть к человеческим душам…
Молитвами к Богу вражду не унять.
Мне жаль, что Советский Союз был разрушен.
Удастся ли снова его воссоздать?
Удастся ли вновь обуздать супостатов –
Сторонников ярых нацистских идей,
«Джентльменов удачи» из многих стран НАТО –
Отпетых мерзавцев и сволочей,
Себя возомнивших, что смогут осилить
(На землях Донбасса бесчинства творя),
Войска, что на помощь пришли из России,
А также загнать их в концлагеря.
Странное время… Прошло столько лет!
Видны вновь кресты на машинах и танках…
Много погибших от взрывов ракет…
Мне жаль украинцев и русских мне жалко.
Нет в мире трагедий, страшней чем война...
Как горько мне видеть заводов руины…
Как скоро, очнувшись, народ Украины
Зачинщиков войн проклянёт имена…
12.05.2022

С уважением к Вам и с пожеланием хорошего здоровья и долголетия!

Капитан мед службы запаса, Ветеран военной службы, участник ликвидации последствий аварии на Чернобылской АЭС, кавалер ордена Мужества, член Союза Российских писателей Красноярской краевой организации

Горелик Виталий Викторович
8 9607617489.
13.02.2024

Не трогайте Россию

Дончо Дончев, болгарский поэт

Не трогайте Россию, господа!
Ей больно и без вашего укора.
Она по части самооговора
Себе не знала равных никогда.
Не трогайте Россию, господа!
Что нужно вам – и сытым, и одетым, –
От той страны, что, выручив полсвета,
Сегодня и печальна, и бедна?
Припомните, как вас она спасла
В годину разрушительных набегов,
И вот теперь не с вашего ли брега
Несётся равнодушная хула?
Не трогайте Россию, господа!
Теперь вы славословите правдивость,
Но смело верить в вашу справедливость –
Занятие, достойное шута.
Россия не бывает неправа.
Уставшая то плакать, то молиться,
Она простит и вора, и блудницу,
Простит и вас за глупые слова.
Она простит, а мне до склона дней
Стыдиться вас в смятении брезгливом
За то, что Русь по выкрикам визгливым
Узнает о Болгарии моей.
Не трогайте Россию, господа!
Ведь вы её не знаете, невежды.
Великая терпеньем и надеждой,
Она – иному миру не чета!
Не трогайте Россию, и она
И в этот раз уверенно и гордо
Без лишних фраз решит свои кроссворды,
Пречистою от зла ограждена.
Да вы её должны благодарить
Уже за то, что есть она на свете,
Уже за то, что вам и вашим детям
Одну судьбу с её судьбой делить.
А коль помочь не можете – тогда
Изыдите хотя бы, не мешая.
Иначе – за себя не отвечаю.
Не трогайте Россию, господа!

Открытое обращение к Никите Михалкову
по поводу последних выпусков «Бесогона»

Уважаемый Никита Сергеевич!

Всегда Вас уважал и ценил за Вашу патриотическую и культурную деятельность. Вы всегда на острие мировых и российских проблем и Вашу позицию я всегда поддерживал.

Но случилось нечто невообразимое в последних Ваших роликах.

Вы в конце Ваших передач «Бесогон», не стесняясь, наливаете и со смаком, не побоюсь вульгарного слова, «бухаете» алкогольный яд!

Мне, как и моим соратникам по трезвенному движению и просвещению, как региональному лидеру «Союза борьбы за народную трезвость» (СБНТ), доценту международной Академии трезвости невозможно мириться с пропагандой употребления (отравления) алкоголем, а тем более по телевидению на всю страну!

Вы заслуженный, известный человек в мировом масштабе позволяете творить глупость на всю страну!

Трезвость-это естественное состояние человека, это норма жизни, а то, что вы делаете – это отнимание трезвости у народа, это отвратительный пример на всю страну, особенно для молодых людей!

Никто из детей не хочет, чтобы их родители пили, и никто из родителей не хочет, чтобы их дети пили, а получается всё наоборот: пьют и дети и родители!

Сколько горя, смертей, трагедий приносил и приносит алкоголь, более миллиона человек вымирает в год в России по причинам, связанным с алкоголем (смотрите Распоряжение Правительства от 11.12.2023 г. №3547р, в 2021 г. смертность чисто от алкоголя составила около 200 тыс. человек и более миллиона алкозависимых).

Вы уподобляетесь тем спаивателям, которые каждый фильм наполняют эпизодами выпивки! Хватит уже!

В целом на Руси жили трезво! И только последние сумасшедшие годы, начиная с Хрущёва и Брежнева, а потом алкаша Ельцина мы скатились в пропасть пьянства!

Западные лживые историки и СМИ, да мы и сами превращаем себя в алкашей.

Зачем уподобляться им? Но Никита Сергеевич Михалков и сам программирует нас на употребление «бухла».

Вы, наверное, не знаете о том, что даже всемирная организация «здравозахоронения», так называемая ВОЗ, на 28 сессии в 1975 году признала алкоголь опасным наркотическим ядом.

Также и советский ГОСТ на этиловый спирт, 1972 г. гласит, что «Этиловый спирт – легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

Есть три причины, по которым люди пьют, лучше сказать (бухают), ибо слово «пить» происходит от слова «питать», но алкоголь яд и в нём нет ничего питательного. 1-я причина – это доступность алкоголя-наркотика. 2-я причина – запрограммированность людей на эту вредную привычку, то есть «теория культурного пития», которую поддерживают производители и продавцы алкоголя (алкомафия). 3-я причина – это свойство наркотика, который приводит к зависимости.

Откажитесь, Никита Сергеевич, от этого глупейшего занятия – смачно «бухать» и хрустеть огурцом на всю страну!

Не делайте из себя посмешище! Дома у себя вы можете делать всё, что хотите. Посмотрите фильм-лекцию В.Г. Жданова, если я не очень убедителен https://youtu.be/E-gxY5d0XW8.

Макарычев Александр Анатольевич,
председатель Нижегородского РО СБНТ zhivi.trezvo@yandex.ru

Соратники, прошу вас не только посмотреть последние выпуски «Бесогона», но и, если Михалков продолжает это преступное занятие, оставить соответствующий комментарий с требованием прекратить это безобразие. Подобный комментарий уже оставила Н.А. Гринченко, оставил и я:

«Присоединяюсь к благодарностям Вам, Никита Сергеевич за правду, которую Вы несете людям в своих передачах. Однако, в этой передаче 57 минут правды были перечеркнуты сюжетом с поднятием на экране Вами, уважаемым миллионами человеком, рюмки с алкоголем. Сколько людей Вы таким образом спровоцировали на включение в свою жизнь алкоголя. Неужели Вы не знаете, сколько горя и бед несет нашему народу этот разрешенный наркотик, не говоря уже о сотнях тысяч ежегодно погибающих по причине его употребления? Конечно, знаете. Или это условия ваших спонсоров – алкогольной мафии? Не хотелось, бы в это верить. Вам, думаю, важно не алкоголь пропагандировать, а трезвый здоровый образ жизни».

Однако, два комментария среди 17 тысяч с лишним комментариев благодарственных – это капля в море, на которую, конечно же, не обратят внимание. Прошу всех вас, соратники, оставить подобные комментарии, тогда, может быть, дойдет наше мнение и до Михалкова.

Г.И. Тарханов,
первый зам. председателя СБНТ,

Восстановить истину

Выражение «самоотравление алкоголем» придумано фанатами «новояза» из УСТ. Но само это выражение с психологической точки зрения ошибочно. Оно противоречит концепции Г.А. Шичко У Шичко нет такого абсурдизма. Шичко утверждал, что человек совершает употребление алкоголя, подчиняясь алкогольной программе. То есть, субъектности воли, сознания самого человека в этом действии нет. Психологически это не «самоотравление алкоголем». И тот, кто пишет и обвиняет потребителя алкоголя в «самоотравлении» действует в пользу алкогольных программистов, уводя от них внимание в тень умолчания, скрывая их решающую роль в распространении алкоголизации. Осознанно или неосознанно он работает на алкомафию.

Поэтому предлагаю убрать этот ошибочный «новоязный абсурдизм», вернуться к концепции Шичко о запрограммированности потребителей этанола. Если же следовать тенденции на аналогичные и чрезмерно широкие обобщения, то можно ввести ещё одно «новоязное» выражение – люди не просто «самоотравляются» и «самоубиваются» алкоголем. И тогда их «можно обвинять» и в самоубийстве?!

Вся эта абсурдитская проблема возникла на основе психологической неграмотности изобретателей новояза, «улучшателей» Шичко. Они не понимают разницы между произвольным действием, волевым действием, сознательным и осознанным действием. Не понимают роли подсознания в управлении поведением человека. Упрощённо и примитивно это понимают, и всю ответственность потребителя отравы, возлагают только на него самого. Конечно, такой невежественный подход вызывает сопротивление у людей с разумом, самостоятельно мыслящих. Это порождает разногласия в трезвенническом движении. УСТовцы сотворили догмы, не допускающие обсуждения. Жаль. Страдает общее дело отрезвление нашего народа. Происходит давно известное «разделяй и властвуй». Недруг доволен, удалось создать в трезвенническом движении оппозицию, обвиняющую значительную часть «запрограммированных в самоотравлении», которые изменили всего лишь пару слов в концепции Шичко, и раскрутили абсурдизм. И не только этот. Алкомафия довольна. А мы, трезвенники, истину будем восстанавливать? Или смиримся с абсурдистами?

Петр Иванович Губочкин,
канд. психол. наук, координатор областной целевой программы «Трезвое поколение», Ярославская область, zdrava@gmail.com

О работе кружка «За трезвую Родину»

До выхода на пенсию (и какое-то время после) я вела в Гординской школе не только уроки, но и кружок «За трезвую Родину». Ребята посещали кружок на добровольной основе. Это позволяло чувствовать заинтересованность детей, искать такие формы работы, чтобы у детей не пропадал интерес.

При такой открытой и скрытой рекламе алкоголя нельзя оставаться в стороне, т.к. это наносит вред подрастающему поколению.

Дети, как губка, впитывает всю информацию из окружающего мира. Иногда взрослые считают, что дети ничего не понимают, т.к. еще не стали взрослыми, и это ошибочное мнение приводит к печальным последствиям. Когда родители, учителя спохватываются – становится уже поздно что-либо исправить. Поэтому уже в школе дети должны усвоить, что трезвость – это фундамент благополучной жизни каждого человека и общества в целом.

Наши кружковцы распространяли газеты, листовки о трезвости среди населения.

Особенно им нравилось выступать с сообщениями в классе. К этому они подходили очень ответственно, а дети слушали выступления своих товарищей с большим интересом.

Проводили тематические вечера, посвященные юбилейным датам Ф.Г. Углова. На этих вечерах ведущие рассказывали о жизни и деятельности Федороа Григорьевича, а участники художественной самодеятельности сопровождали рассказ хорошими выступлениями.

Проводили антитабачные мероприятия, на одном из которых рассказывали, как можно избавиться от пагубной привычки. Было перечислено несколько способов, в том числе коллективное сжигание табачных запасов в тазу. Один мальчик при всех постеснялся расстаться с табаком, а когда прибежал домой – бросил свои запасы в печку. Правда, получился небольшой конфуз. Оказалось, что печка была только что протоплена и уже была закрыта. Комната наполнилась дымом, мама не поняла, в чем дело, и пожурила сына, хотя конечно же должна была похвалить за такое правильное решение. Очень интересно получались инсценировки, при этом у детей раскрывался актерский талант, о котором они даже сами не подозревали.

Кружковцы тщательно готовились к конкурсу стихов противоалкогольного и противотабачного содержания, т.к. нужно было не только выучить стихи, но и хорошо их прочитать.

Иногда проводили конкурсы антиалкогольных и противотабачных плакатов. Правда чаще всего дети рисовали перечеркнутую бутылку или сигареты, но были и очень продуманные и интересные работы.

В младших классах беседы начинали с игры в праздник (Новый год, день рождения, гости и т.п.)

Дети называли чем они будут угощать гостей, перечисляли свои любимые кушанья. Потом вдруг предлагалась бутылка шампанского. Тут уже уместно рассказать детям, как это изделие получается. Как правило, дети дружно обхохатывают эту затею. В конце беседы полезно предложить детям нарисовать праздничный стол. Это они могут сделать дома, а затем в школе вывесить рисунки с отзывами о беседе.

Думаю, что в летнее время кружковцам будет с чем сходить в агитпоходы в ближние деревни.

О работе этого кружка я хотела рассказать по просьбе Н.В. Январского на онлайн конференции 4 января, но из-за отсутствия у нас связи не смогла.

Считаю, что подобные кружки по силам вести любому соратнику, независимо от возраста. Особенно это востребовано, на мой взгляд, в сельской местности. Думаю, и администрация школы с благодарностью воспримет такое предложение от вас.

Если кому-то будет полезен наш опыт, обращайтесь, мы будем рады помочь вам.

Нина Ивановна. Гордина,
imaxymaz@gmail.com,
922-933-93-41,
с. Гордино, Афанасьевского района, Кировской области

Осознавать величие своего Отечества

Учитывая, что трезвость является инструментом для познания мира человеком, считаю необходимым расширить перечень рассматриваемых трезвенниками вопросов и предлагаю одну из важнейших на сегодня тем – укрепление патриотизма.

Пересмотрел фильм «Освобождение». Пять серий. Фильм хорошо отреставрировали. Качество отличное, цветной. Кадры грандиозного танкового сражения. Динамичный, захватывающий сюжет реальных событий. В фильме хорошо показано, как и чем воевали в великой войне. Смотришь и невольно сравниваешь с войной нынешней. За 80 лет прошедших с Великой Отечественной войны изменилось многое. Огневая мощь пехотинца выросла неимоверно. Плюс сейчас он закован в броню. Поэтому массовых атак, как пехоты, так и танков сейчас быть не может. Хоть сила танков и их броня за это время сильно выросли, но сейчас пехотинец не так беззащитен перед танком как ранее: ручные гранатометы, автоматические гранатометы, «корнеты» и другое пехотно-артиллерийское вооружение. Выросла мощность и точность артиллерии. Хотя танк на поле боя и остается самой мощной подвижной бронированной машиной, но применять его такими массами, как показано в фильме уже не получится. Рекомендую всем посмотреть. Фильм «Освобождение», несомненно, укрепляет чувство патриотизма. Добавлю. Для полного счастья человеку необходимо осознавать величие своего Отечества.

Фильм здесь: https://yandex.ru/video/preview/12381222363841361927

Алексей Васильевич Иващенко,
модератор сайта СБНТ,
a-ivashenko60@yandex.ru

Незримый бой

Соратникам – борцам за народную трезвость

Владимир Александрович БОНДАРЕНКО
ветеран трезвенническо движения, многолетний руководитель курсов Шичко, писатель, кандидат психологических наук

В легендарном армейском бушлате,
С трёхлинейкою наперевес,
Губы намертво, клятвенно сжаты.
Встал в атаку – в защиту боец.

Исполин – доблесть русская, слава!
Сколько встретишь таких на войне,
Кем по праву гордится Держава,
Без кого не бывать и стране?..

Фотография - память святая
В чёрной рамке на белой стене.
Чьим он сыном был, мужем - не знаю:
Неизвестным пал. Братом стал мне.

Затянулись, как раны, окопы,
Обескровев, затихли бои.
Планы, тлевшие в недрах Европы,
Воплотили безумцы свои.

Резолюция сорок второго:
Для славян водка, мол, и табак -
Захлестнула нас валом хмельного,
Превратила Россию в кабак.

"Кайф лови, наслаждайся моментом"!
Подменила синица мечту.
И, как мухи на липкую ленту,
Люд слетается на наркоту.

Одурев, деградирует, гибнет,
Оставляя в наследство долги.
Кто спасёт - образумит, поднимет,
Отзовётся на стон "Помоги"?

Вновь поднялись в заслон добровольцы:
"Коль не я, кто тогда"? - выбор прост.
Как предтечи, как народовольцы -
На юру, без забрал, в полный рост.

Слабых вывести к трезвому счастью,
Возродить дух свободы в рабах,
Образумить упившихся властью -
Бой незримый на риск свой и страх.

И когда до отчаянья тяжко
Править красной строкой чью-то жизнь,
Сил прибавит героя тельняшка,
Да - сквозь годы - глухое "держись" !

Не дошёл до Победного Мая
Быль суровее сказок Перро...
Как на знамя, равняюсь, сжимая,
Чтобы правдой служило, перо.

Владимир БОНДАРЕНКО,
бондаренко-рф.рф

Упущенная Дата

100 лет со дня рождения Игоря Александровича Красноносова

8 ноября 2023 года был сотый день рождения выдающегося деятеля трезвеннического движения СССР, зачинателя современного трезвеннического движения в СССР в 60-е годы Игоря Александровича Красноносова.

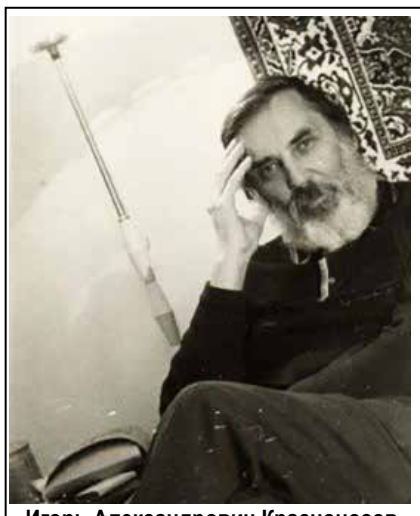
В марте 1966 года И.А.Красноносов направил Президиуму XXIII съезда КПСС Записку «Предложения по свертыванию пьянства в стране». В целях распространения своих взглядов он направил «Записку» видным ученым, врачам, писателям. «Записка», отклики на нее, комментарий составили фундаментальный труд – «Тропинку в трезвость».

«Предложения» и «Тропинка» были прорывными исследованиями в антипитейном деле потому, что явились не простым собранием мнений и выводов различных специалистов, а также известных людей разного рода деятельности, а первой серьезной и плодотворной попыткой комплексного взгляда на проблему. В документах Игоря Александровича взаимосвязаны политические, экономические, финансовые, демографические, медико-клинические и нравственно-педагогические стороны этой проблемы. Причем взаимосвязаны они так, что именно из них и именно тогда, то есть на рубеже шестидесятых-семидесятых годов им были сформулированы основные, фундаментальные принципы современного антиалкогольно-трезвеннического мировоззрения.

Идеологический принцип: борьбу с пьянством рассматривать не как узко-бытовую, а политическую проблему и, в связи с этим осуществить возврат к ленинской политике недопущения алкоголя, поскольку это поведет нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму.

Теоретический: последствия от употребления алкоголя зависят исключительно от итогового уровня душевого потребления – при учете индекса крепости изделий.

Нравственный: практикующаяся репрессивная борьба с пьяницами мало того, что бесперспективна, но она и несправедлива, поскольку необходима борьба с пьянством и с терпимым отношением к «невинному», тихому винопотреблению, носителями которого являются благонамеренные граждане страны, которые



Игорь Александрович Красноносов (8.11.1923 – 6.3.1999)

И.А.Красноносов родился в семье служащего в Орле, в 1941 году эвакуировался в Соликамск. В 1942 добровольцем ушел в армию, был ранен. В армии прослужил до 1947 года. Затем окончил радиофакультет Ленинградского высшего инженерно-морского училища, работал в Ленинграде, Челябинске, Орле. С 1979 – пенсионер. Награжден медалями «За отвагу», «За оборону Сталинграда» и другими.

С начала 30-х годов XX века трезвеннического движения в СССР не существовало вообще: были ликвидированы его организационные формы, закрыты печатные органы, прерваны контакты с зарубежными коллегами. Под фактическим запретом оказались темы: престиж трезвеннического движения в дореволюционной России, а также жесткие запретительные меры по отношению к алкоголю в первые годы Советской власти. В 1954 году, когда потребления алкоголя составляло всего 2 литра абсолютного алкоголя на душу населения, Игорь Александрович написал письмо Хрущеву о необходимости вспомнить о «ленинском запрете». Это называлось «отделением алкоголя от государства», чтобы оно не «пачкалось в грязи» ради примитивно понятой выгоды, на чем, как известно, настоял Сталин. В марте 1966 года И.А. Красноносов направил Президиуму XXIII съезда КПСС Записку «Предложения по свертыванию пьянства в стране». В целях распространения своих взглядов он направил «Записку» видным ученым, врачам, писателям. «Записка», отклики на нее, комментарий составили фундаментальный труд – «Тропинку в трезвость».

Юному поколению трезвенников трудно представить объем черновой работы, вложенный Игорем Александровичем в ее распространение. «Тропинка» составляет 100 (сто!) страниц машинописного текста без интервала!!! Одна закладка в пишущей машине давала тогда лишь несколько экземпляров текста. Следовательно, набирать данный текст следовало много раз. «Предложения» и «Тропинка» были прорывными исследованиями в антипитейном деле потому, что явились не простым собранием мнений и выводов различных специалистов, а также известных людей разного рода деятельности, а первой серьезной и плодотворной попыткой комплексного взгляда на проблему. В документах Игоря Александровича взаимосвязаны политические, экономические, финансовые, демографические, медико-клинические и нравственно-педагогические стороны этой проблемы. Причем взаимосвязаны они так, что именно из них и именно тогда, то есть на рубеже шестидесятых-семидесятых годов им были сформулированы основные, фундаментальные принципы современного антиалкогольно-трезвеннического мировоззрения.

Идеологический принцип: борьбу с пьянством рассматривать не как узко-бытовую, а политическую проблему и в связи с этим осуществить возврат к ленинской политике недопущения алкоголя, поскольку это «поведет нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму».

Теоретический: последствия от употребления алкоголя зависят исключительно от итогового уровня душевого потребления – при учете индекса крепости изделий (стало быть, разговоры о меньшей вредности «культурного», «умеренного» винопития праздны).

Нравственный: практикующаяся репрессивная борьба с пьяницами мало того, что бесперспективна, но она и несправедлива, поскольку необходима борьба с пьянством и с терпимым отношением к «невинному», тихому винопотреблению, носителями которого являются благонамеренные граждане страны, которые объективно виноваты не менее пьяниц.

Организационный: задача искоренения алкоголепотребления не ведомственная, а общенациональная, и возглавить ее обязаны ЦК КПСС и Правительство СССР.

В последующие годы Игорем Александровичем были написаны многочисленные предложения, обращения и т.п. в партийные и государственные органы. Существенную роль в подготовке нового поколения трезвенников сыграло участие И.А. Красноносова в «переписке по кругу» в 70-е – первой половины 80-х годов. Вполне можно согласиться с оценкой, что для трезвеннического движения И.А. Красноносов в течение полутора десятков лет представлял «научно-исследовательский институт» или, по меньшей мере, всесоюзную лабораторию. Через его/ее кафедры прошли многие и кое-кто вынес немало полезного, в числе которого и такие «немелочи», как знакомство друг с другом. Даже и ленинградцы Углов и Шичко познакомились друг с другом как сторонники трезвости и «сухого закона» благодаря орловчанину Красноносову.

Выдающуюся роль И.А. Красноносова признают ныне все трезвеннические организации СНГ. Для МНАТ Красноносов является такой же знаковой фигурой, как Шичко для движения «Оптималист», а Углов – для СБНТ.

И.А. Красноносов был заместителем редакционного совета журнала «Трезвость и культура». В дальнейшем из совета и читательского актива журнала выросла инициативная группа по созданию МНАТ. На учредительной конференции МНАТ (Юрмала, июль 1991) доклад И.А. Красноносова планировался как программный (к сожалению, материальные условия не позволили Игорю Александровичу и ряду других активистов попасть в Юрмалу в условиях фактического распада Союза ССР).

В июне 1998 года Игорь Александрович передал последний сохранившийся у него экземпляр «Тропиники» редакции «Феникса» для публикации. В августе 1998 года в России разразился тяжелейший кризис, однако вопреки трудностям «Тропинка» была опубликована в виде двух выпусков с комментариями С.Н. Шевердина. С публикацией «Тропиники» связано последнее письмо, полученное автором данного буклета от И.А. Красноносова: «г. Орел, 5.11.98, 11-00, дождь… Дорогие мои МНАТовцы и – особо – В.М.! Спасибо от души за все хлопоты, которое доставило вам мое 75-летие. Увы, как обычно бывает, в подобных случаях, в двух ценнейших для меня «казанских пакетах» (получил я их 21 октября и 4 ноября сего года) – узрел явный перехлест в определении моей роли в трезвеннеческом движении в СССР и России. Прошу – не узрите в этом мое кокетство (не тот возраст!). Вспомним Бориса Пастернака: «Быть знаменитым некрасиво. Не это поднимает ввысь»… Таково кредо моей жизни. Вчера прислал письмо Шевердин – хорошее, подробное, как он любит это делать. Материалы ваших двух «казанских пакетов», честно говоря, меня воодушевили. Что не пиши – дело продвигается! В любых беспредельных условиях нашего нынешнего бытия. Но и это пройдет!!! Еще раз благодарю за вашу работу и работу всей организации МНАТ – форпоста борьбы за здоровье и трезвость человека. Покедова! (так говорят мужики на Орловщине). Ваш Красноносов».

Само это письмо образец удивительнейшей скромности и деликатности Игоря Александровича. «Хлопоты», о которых пишется в письме, выражались всего-навсего в выписанном на имя И.А. Красноносова «Диплома трезвой жизни № 10» (была у МНАТ в 1996-1998 такая форма поощрения своих активистов, выдача дипломов после кончины Игоря Александровича была прекращена). Но и такое скромное признание И.А. Красноносов считал «перехлестом».

В 2001 году МНАТ впервые удалось выпустить членские билеты. Билет № 1 был выписан на имя Игоря Александровича Красноносова.

Владимир Михайлович Ловчев,
председатель Казанского
отделения МНАТ

НЕ ТРЕБУЯ НАГРАД

В одном из писем 1992 года ко мне Игорь Александрович напсал: «Увы, стал неузнаваемо недоволен собой…» В этом признании меня ничуть не удивляло его недовольство собой как неизбежное следствие повышенной требовательности к себе – человеку, коммунисту и, в частности, искателю истины в разрешении питейной проблемы.

Для написания выдающегося программного документа «Тропинка в трезвость» (не показательно ли само скромное название?) Игорь Александрович проработал около… шестисот источников – в том числе литературу за полтора столетия, имеющуюся в фондах, прежде всего, Российской государственной библиотеки (Ленинки) и Института научной информации по общественным наукам (ИНИОН РАН)1.

Показательно, как завершает Игорь Александрович предисловие к «Тропинке»: «Всё здесь написанное… написано предельно откровенно. Искать здесь критику – бесполезно: как член партии – несу свою долю ответственности за неблагополучие в рассматриваемом вопросе». К этим строкам ограничусь двумя, необходимыми для характеристики автора Записки в адрес съезда КПСС. Игорь Александрович был готов идти и на самосожжение – политическое. И – шёл. Так, летом 1968 года, на партийном собрании он осудил ввод войск Варшавского договора2, то есть, в основном наших, в Чехословакию для подавления «Пражской весны». Конечно, последовало наказание – увольнение, заведомо очевидное. Удивительно, что не случилось политического… сожжения, то есть исключения из партии. Поблагодарим уволивших: уволенный получил побольше свободного времени и смог уже в следующем, 1969 году завершить обобщение отзывов на Записку, в результате чего и была… протоптана «Тропинка». Лично мне он в 1971 году сообщил около 200 названий (отбраковав и отсеяв те, которые не прошли его экспертизы): их проработка и позволила написать книжицу «Человек. Общество. Алкоголь» (1973).

Но учтём и то, что и текст Записки имел значение возмутителя спокойствия (читай: беспечности) и возбудителя активности, мобилизовал людей, наделённых свойством гражданственности, на поддержку её автора, на радикализацию действий против великого социального зла.

Естествен вопрос: о каком мобилизующем значении может идти речь, если документ впервые был опубликован только в 1998 году?1

Игорь Александрович действовал, так сказать, поштучно (примерно так, как его любимый Лёв Толстой, считавший возможным «усовершенствовать человечество поодиночке», согласно выражению В.С. Шкловского). Он обращался с призывами включиться в борьбу с алкозлом к многочисленным соотечественникам – как к затронувшим проблему, обнаружившим какой-то интерес к ней, так и не заявивших о нём, как к именитым, так и не очень. Стоило ли тратить на это время и силы?

Иногда выходило, что не стоило. Он, например, рискнул написать аж влиятельнейшему Шолохову (зная, разумеется, о его слабости): «Мол, Михаил Александрович, Вы, конечно, знаете, что “Я после первой не закусываю”, бывшее для Соколова единственным способом *отказа от подачки* глумившихся над ним немцев, превратилось в форму питейной бравады наших глупых юнцов. Так выскажитесь с той же убедительностью за *отказ от стопки*!» Писатель не отозвался – возможно, и обиделся. Зато как отозвался другой Герой социалистического труда, тоже лауреат Ленинской премии и академик С.Г. Струмилин! Это общеизвестно и многократно изложено – поэтому не уточняю. Зато позволяю себе повторить – всё-таки круглейшая дата! – не раз излагавшийся вывод о том, как формулировал Игорь Александрович **фундаментальные принципы современного трезвенничества и стратегии отрезвления:**

…

(идеологический, теоретический, нравственный, организационно-политический *– см. статью В.М.Ловчева выше – ред.).*

Тут считаю полезным дополнить и прокомментировать сказанное.

Дополняя, напомню: С.Г. Струмилин считал, что для искоренения величайшего бедствия необходима «безотлагательная разработка такого же общегосударственного перспективного, понятного всему народу ПЛАНА ОТРЕЗВЛЕНИЯ СТРАНЫ, каким был ЛЕНИНСКИЙ ПЛАН ГОЭЛРО».

Комментарий же содержит два пункта: 1) хотя в 1985 году антиалкогольную реформу и провозгласили ЦК и Совмин (впрочем, как говорится, «автоматом»), но это были отнюдь не такие «рычаги», на которые возлагал надежды автор Записки и «Тропинки», а партийный орган, страдавший не излеченными болячками пятидесятилетней деградации, и ничуть не вылечившееся от тотального бюрократизма правительство; 2) получивший директиву разработать план реализации идей «Мая-85» Государственный комитет по науке и технике фактически саботировал её выполнение. Между тем, в ГКНТ, по моим сведениям, были люди, ознакомившиеся с Запиской Игоря Александровича, но, наряду с прочими своими коллегами, не удосужившиеся – явно не захотели! – привлечь… смутьяна (!) к гипотетическому *Плану государственного отрезвления СССР*.

Да и могло ли быть иначе!? Комитет был ведомством правительственным, а Записка – значит, и «Тропинка» – документами крайне *анти*(!)правительственными.

Ну, как же!

В первом теоретическом аргументе, поясняющем программные тезисы Записки, её автор ссылается на «общеизвестную (?) закономерность: Ущерб от пьянства прямо пропорционален душевому потреблению в стране спиртных напитков» и заключает: «ежегодно планируя повышение общего объёма производства и продажи алкогольных напитков… мы («мы» – конечно, деликатный эвфемизм) планируем, по существу, рост психических болезней, самоубийств, преступлений, производственных травм, прогулов и т.п.».

Сколь недалёким ни был тогдашний начальник союзного Госплана и зампред Совмина Н.К. Байбаков (впрочем, по всей видимости, вообще крепкий прагматик-хозяйственник), но, конечно же, написанное «мы планируем» прочитывал правильно: «Вы, Николай Константинович, планируете… рост… преступлений»…

Игорь же Александрович написать правильно, естественно, не мог, чтобы советские сатрапы и помпадуры, которым он был вы-

Продолжение на стр.11

СЛОВО О ДРУГЕ

Есть люди, о которых говорят: «Красивый человек!» или «Мощный человек!» К Григорию Ивановичу Тарханову применимы оба эти определения. Он действительно мощный человек – характером, волей, силой духа. И жизнь, и дела его красивы!

Середина 80-х…. По стране гуляет антиалкогольный доклад академика Углова, анонимная магнитофонная запись некоего ученого-физика из новосибирского академгородка. Народ начинает просыпаться. Возникают ячейки трезвости и даже движения за трезвость. Лекция не обошла стороной и славный город Абакан. Здесь появились мощные трезвенники – Батраков, Трофимов, Кривоногов, Большаков, Жуганов, и другие замечательные люди.

Они вышли на наше движение в академгородке, завязалась переписка, обмен материалами. И ранней весной 1986 года абаканские трезвенники добились того, что городские власти официально пригласили меня для чтения трезвеннических лекций в Абакане.

В.Г.Жданов, Г.И.Тарханов, Ф.Г.Углов - 1989 г.

В аэропорту меня встречала целая делегация. Среди них – молодой серьезный мужчина с маленькой дочкой. Мне его уважительно представили – Григорий Иванович Тарханов, главный сварщик контейнерного завода.

Я улыбнулся про себя: «Главный сварщик…. Надо же! Наверное, с закрытыми глазами умеет сварить любую железяку». Чуть позже я узнал, что главный сварщик – это высокая должность на огромном заводе, выше – только главный инженер и директор.

Потом были лекции, ежевечерние встречи в гостинице, разговоры до трёх ночи, где мы познакомились ближе и лучше узнали друг друга.

Григорий Иванович закончил Красноярский политехнический институт. По окончании института два года офицером отслужил в Советской армии. После приехал на работу в Абакан, на строившийся тогда крупный вагоностроительный завод.

К моменту нашего знакомства у него было уже четверо детей. Позже родилась ещё одна дочка. Жил он в большой квартире в центре города, имел автомобиль «Москвич». Казалось бы, вот оно счастье – реализовал свои способности, прекрасная жена, дом, дети, почёт и уважение! Живи да радуйся! Зачем тебе судьбы Отечества? Стоит ли жертвовать карьерой, благополучием семьи?

Григорий Иванович решил – стоит! Стоит – посвятить всего себя, бросить все свои силы, таланты на святое дело – спасение народа от гибели, страны от полного уничтожения!

Как настоящий воин он не ждал приказа, сам себе приказал и круто изменил свою жизнь – ушёл с завода и развернул огромную работу по отрезвлению людей в регионах Западной и Восточной Сибири.

Григорий Иванович оказался великолепным организатором – сказались его природный талант руководителя и производственная закалка. Созданное и возглавляемое им предприятие со скромным названием «Витас», на самом деле являлось по-настоящему боевой единицей Союза борьбы за народную трезвость. Оно объединяло плеяду преподавателей, проводивших курсы различной направленности с непременной составляющей – рассказать людям всю правду об алкоголе, о той страшной судьбе, которая уготована им, их детям, стране.

Это были не просто курсы. Это набат, собирающий народ в лихую годину! Это десятки тысяч людей, осознавших свою причастность ко всему, что происходит в России, да, по большому счёту, и на Земле.

Абаканцы активно участвовали в создании Союза борьбы за народную трезвость, а Григорий Иванович стал одним из лидеров Всесоюзного трезвеннического движения.

После кончины нашего Великого Учителя Федора Григорьевича Углова, меня избрали председателем СБНТ, а Григорий Иванович стал моим первым заместителем. Сказать,

После лекции в воинской части

что Тарханов – моя и правая, и левая рука – ничего не сказать. Это человек, на которого всегда, при любых обстоятельствах можно положиться, человек, с которым смело и в бой, и в разведку можно пойти!

Григорий Иванович очень ответственно относится ко всему, за что возьмётся. Если нужно для дела – сутками сидит за компьютером. Тысячи писем – от соратников и государственных структур, от незнакомых людей, желающих присоединиться к трезвеннческому движению, от людей, кто ищет

Г.И,Тарханов,В.Г.Жданов, С.А.Арефьев - 2022г.

помощи, пытаясь спасти близких – жертв алкогольной войны. Как он это выдерживает? Не представляю! А ещё – постоянная связь с регионами. Григорий Иванович всегда в курсе происходящего: события, деятельность региональных отделений, новые формы трезвеннической работы.

Ещё один талант Григория Ивановича – талант газетчика. Вот уже более двух десятков лет он является бессменным редактором наших газет «Соратник», «Подспорье», при его активном участии выходит газета «Трезвение», много лет он также выпускал газету «Мы молодые – выбираем жизнь». И это при колоссальной нагрузке организационной работы!

Как человек творческий, Григорий Иванович довольно много для газеты пишет сам. И это тоже талант – талант журналиста! И журналист он настоящий – честен, объективен, принципиален.

Почти сорок лет я знаком с Григорием Ивановичем. Мы стали не только соратниками, но и друзьями. Я каждый год старался отдохнуть на майские праздники в тайге, на реке Мане. Оттуда всегда возвращался в Новосибирск через Абакан. Всякий раз 3-4 дня задерживался у Тархановых, помогал им осваивать садовые участки, которые Григорий Иванович и Валентина Николаевна заботливо обустраивали для старших детей. А позже я вытянул Григория Ивановича с собой в тайгу. Красоты сибирской природы, норовистой горной реки вдохновили Григория Ивановича, и он открылся нам ещё и как талантливый кинооператор – снял прекрасный фильм о полюбившейся своенравной реке. Позже мы с соратниками много раз бывали еще в этих местах, ходили до Манских порогов.

Последние годы я регулярно приезжаю на неделю в Абакан к Тархановым. У меня даже есть своя комната в их большом доме. Дети и внуки Григория Ивановича выросли на моих глазах. Младшая дочь Григория Ивановича, Наташа, постоянно помогает отцу с газетами. А один из внуков – Костя – мой лучший друг: как-то понравилось парнишке общаться с дедовым соратником Ждановым. И я рад этому!

Огромную роль в становлении Григория Ивановича как лидера сыграла жена – Валентина Николаевна. Удивительная женщина! Сколько мудрости, терпения, понимания, поддержки! Вокруг Григория Ивановича постоянно собирались активные трезвенники со всей Хакасии. Дом у Тархановых всегда был полон гостей, ходоков, соратников. И всегда всем здесь были рады, ко всем внимательны и добры!

Григорий Иванович примерный христианин. И вера в Бога у него не показная, а внутренняя. Настоящая. Думаю, что именно вера помогает ему достойно справляться с невзгодами, стойко переносить серьезные испытания.

Рассказать в небольшом газетном очерке о том, что думаю и чувствую по отношению к Григорию Ивановичу, сложно. Столько всего произошло за десятки лет нашей дружбы и сотрудничества – целая книга получится! Спрашиваю себя – что в нём главное, какой одной фразой выразить его суть?

Григорий Иванович – Русский Человек, Патриот и Гражданин!

Родился он 6 февраля 1949 года. Удивительный он, этот 49-й год…. Выдал плеяду

Вручение грамот Шичко

лидеров трезвеннического движения! Три заместителя Федора Григорьевича Углова по СБНТ родились в 1949 году: Жданов В.Г. (25 мая), Юмин В.В. (26 мая), Тарханов Г.И. (6 февраля) и руководители ОО «Оптималист» – Кутепов В.И. (14 февраля), Астахова Л.В. (5 февраля).

Я думаю, правильные колыбельные песни пели нам матери, правильные книги мы читали, правильному учили нас в советской школе. Нас – послевоенных мальчишек и девчонок.

Дорогой Григорий Иванович! С Юбилеем! Желаем тебе отпраздновать 100-летие в добром здравии, в нашем боевом строю!

Твой друг, товарищ, соратник –

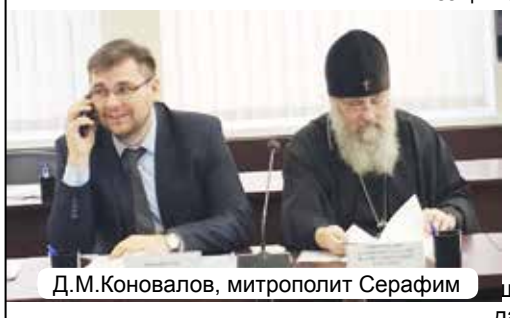
Владимир Георгиевич Жданов

Публикуется по настоянию автора – ред.

Призыв за трезвость поддержан

Призыв «за трезвость» был поддержан в общественной палате Калининградской области.

29 февраля в Общественной палате Калининградской области состоялось расширенное заседание комиссии по реализации Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей.


Д.М.Коновалов, митрополит Серафим

В заседании приняли участие представители традиционных религиозных организаций, представители общественных объединений, а также чиновники Правительства Калининградской области – Министерств социальной политики, здравоохранения и по муниципальному развитию. Ключевой доклад был предоставлен сопредседателем Калининградского РО Всемирного Русского Народного Собора Дмитрием Михайловичем Коноваловым. Именно Всемирный Русский Народный Собор стал инициатором создания комиссий по традиционным духовно-нравственным ценностям в общественных палатах российских регионов в целях реализации Указа Президента РФ №809 о духовно-нравственных ценностях.

В своей речи Дмитрий Михайлович отметил проблемы нравственного состояния общества – незнание своего края (малой Родины), и в этой связи необходимо развивать краеведение в системе и дополнительного школьного образования, и даже среди взрослых, необходимость развития побратимских отношений с российскими городами, популяризировать национальных героев. Особую роль Дмитрий Коновалов отвел проблеме демографического кризиса, абортов и алкоголизации страны, как одной из особых причин падения духовного, нравственного, морального облика нашего народа.

- В 2023 году потребление крепкого алкоголя в Калининградской области выросло на 2% по сравнению с прошлым годом. На душу населения в Калининградской области по итогам 2023 года уровень потребления составил 8,1 литра абсолютного спирта, притом, что деградация сознания и вырождение нации начинается с 7 литров, с 8 литров идет необратимый процесс. Причем эта цифра 8,1% задекларированная в ЕГАИС. Но сколько идет в обход этого учета, и сколько домашних кустарных производств – неизвестно. Да, я понимаю, что часть этой цифры уничтожается туристами, но туристы тоже люди, их нельзя скидывать со счетов, они наши соотечественники. Сегодня в своем послании Федеральному Собранию Владимир Путин сказал, что Россия должна стать многодетной страной, где семья стоит на первом месте. Неужели вы думаете, что реализовать этот проект возможно при росте уровня потребления алкоголя? Путин же четко в контексте сказал – бросайте пить и вставайте на лыжи. Поэтому обращаюсь к присутствующим здесь и членам Общественной палаты, религиозным и общественным организациям, помимо антиабортивной работы, мы должны вести антиалкогольную работу среди своих людей. Мы сегодня решаем как реализовать и укрепить духовно-нравственные ценности, но без отрезвления нашего народа это невозможно. Как и невозможно преодолеть демографический кризис, потому что алкоголь, энергетики стали элементом культуры питания народа, что априори наносит непоправимый ущерб репродуктивному состоянию здоровья нашего народа. На нас, здесь присутствующих, на тех, кто отвечает за духовно-нравственное развитие и традиционные ценности лежит первоочередная задача – преодолеть алкогольный кризис. Поэтому в унисон словам Президента Путина прошу включить в резолюцию нашего заседания и это мое предложение по антиалкогольной работе. И последнее. Если наша цель это – Россия оплот традиционных ценностей, то само собой Калининградская область должна стать образцово-показательным примером в Европе. В первую очередь мы должны быть регионом трезвым. Нашим лозунгом должен быть слоган «за трезвость».

Первым в поддержку сказанного Дмитрием Коноваловым выступил председатель мусульманской общины Ихсан Калининградской области Анвер Яверович Гусейнов. Он сказал, что больно видеть на каждом шагу алкогольные лавочки, откуда с целыми пакетами бутылок с утра до вечера выходят молодые люди, им бы семьи создавать и с колясками ходить.

Поддержала сказанное Дмитрием Коноваловым и председатель регионального отделения «Союза православных женщин» Светлана Юрьевна Ларина.

По итогам расширенного заседания Дмитрий Михайлович Коновалов направил в Общественную палату свои конкретизированные антиалкогольные предложения, главное из которых – проведение отдельного круглого стола с участием областных Министерств здравоохранения социальной политики, образования и культуры, депутатов Законодательного Собрания области, членов Палаты и религиозных организаций по выработке конкретных антиалкогольных региональных мер.

Дмитрий Михайлов,
наш корреспондент

Человеку мало века

Федор Григорьевич Углов

Будем жить дольше, чем другие.
Станислав Ежилец.

В прошлых номерах газеты «Соратник» №№ 6(283),7(284), 1(285) были опубликованы первые главы книги Федора Григорьевича Углова «Человеку мало века». С вашего одобрения будем публиковать всю книгу целиком в течение 2024-го года – года 120-летия со дня рождения Ф.Г. Углова. В этом номере продолжаем публикацию книги, представив вашему вниманию главу 3. «Всегда ли старость – не радость?» – ***редакция.***

Глава 3. Всегда ли старость – не радость?

Что же надо сделать, чтобы продлить эту жизнь? Человек умирает не от хронических недугов, а от присоединившейся к ним какой-то новой болезни. Возраст и хронические недомогания только подготавливают почву. Ослабленный организм порождает какое-то новое острое заболевание, и человек с ним уже не справляется.

Особенно часто мы видим это в период эпидемии гриппа. Вроде невинная болезнь: три-четыре дня потемпературил – и поправился. Но это только при совершенно здоровом молодом организме – и то не всегда. У пожилого же человека нередко уже есть и застарелый бронхит, и эмфизема или какое-то еще заболевание, которое компенсируется и мало беспокоит человека. Но вот он заболел гриппом. Хронический бронхит обостряется, на этом фоне возникает пневмония, эмфизема резко усиливается – и пожилой человек не справляется с этими новыми заболеваниями.

Гиппократ считал, что в основе профилактики старости лежит **умеренность** во всем, что количество употребляемой пищи не должно быть чрезмерным, что **полнота является причиной большинства болезней в старческом возрасте и укорачивает жизнь.** Полнота является фактором, резко отяжеляющим жизнь человека. Полный человек, даже будучи здоровым, не может ни побежать, ни поторопиться. Если же он заболеет, то полнота наваливается на него таким дополнительным бременем, что он очень нередко погибает от такой болезни, которую худощавый человек перенесет легко. Опишу случай, происшедший со мной. Предварительно должен сказать, что мой вес каким был в восемнадцать лет, таким остался и до сих пор. Мне было уже за семьдесят, когда я, поскользнувшись на лестнице и прокатившись по ней на спине, почувствовал резчайшую боль в пояснице. Все же я сам встал и дошел до постели. Малейшее движение вызывало нестерпимую боль. Оказалось, что у меня сломаны три поперечных отростка поясничных позвонков. Новокаиновые блокады не помогали. Пролежав дня три, я, несмотря на сильнейшую боль, встал и с помощью бинтов и ватного валика устроил себе широкий пояс, который позволял мне ходить и сидеть прямо, не сгибаясь, практически без болей. С этого времени я уже начал работать, сидя за столом, и больше не прекращал работы. Месяца через три повязка больше не понадобилась. Я быстро поправился.

Один мой знакомый – ему около 65 лет – полный, с солидным животом и с лишним весом килограммов двадцать; он любит хорошо поесть и полежать. Случилась катастрофа. Его сбила машина, и он получил перелом плечевой кости. Попал в больницу, где пролежал недели две, а затем его выписали домой. Я его навестил, когда после перелома прошло уже месяца полтора. Рука бездействует. Он же все время лежит. У него началась застойная пневмония с высокой температурой. Пришлось назначить антибиотики и заняться вплотную легкими, оставив руку без лечения. Прошел месяц. Пневмонию вылечили, но стало сдавать сердце. Появились перебои, отеки на ногах. Начали курс лечения сердечной недостаточности... Не знаю, вынесет ли он все это, но рука уж, без сомнения, полноценной не будет. И все из-за полноты, из-за неподвижности. Травма руки явилась поводом и оправданием для его лежания. Усиленное питание увеличило полноту и неподвижность – и вот человек сам себя поставил на грань катастрофы.

Как-то на популярной лекции о достижениях сердечной хирургии, где я кратко коснулся вопроса долголетия, мне было задано много вопросов именно на эту тему. «Как прожить долго?» – спрашивали слушатели, главным образом, пожилые люди.

После лекции ко мне подошли два человека. Мне почему-то показалось, что это отец и сын, т. к. они были слегка похожи друг на друга. Но нет. Оказалось, это два брата. Им обоим под семьдесят, разница в возрасте у них всего два года. Мне было интересно, почему так по-разному сохранили себя эти два человека.

Жизнь в молодые годы у них была трудная. Отец умер, оставив их двоих сиротами в возрасте 12 и 14 лет. Старший, чувствуя ответственность, сразу пошел работать, прибавив себе года. Младшего заставил учиться в дневной школе, сам же учился в вечерней. Закончил техникум, пошел на производство. Работал мастером, все время на доске почета. Ушел на пенсию совсем недавно. На работе не отпускали, очень ценили его. Но у него семья. Дети выучились, появились внуки, все давно настаивали, чтобы бросил работу. Вот и пришлось уйти на пенсию. «Сейчас много читаю, хожу в театр, с внуками часто бываю в музеях, посещаем выставки. Зимой выезжаем все на лыжах. Летом наше любимое занятие – ходьба по лесу. Ягоды, грибы... Не только умирать – болеть некогда. Да я почти и не болею», – с улыбкой закончил он. Он не пьет и не курит. На вид ему чуть больше пятидесяти. Стройная, подтянутая фигура, звучный, молодой голос, легкая проседь в волосах. Как приятно смотреть на такого человека! Прожил большую красивую жизнь, воспитал детей, дал им образование; сейчас воспитывает внучат, живет!

Совсем другое впечатление произвел его брат. Полный, слегка обрюзгший, с застойными явлениями на лице, он был инертен, говорил ленивым, хрипловатым голосом. Когда я попросил его рассказать о себе, он сделал это неохотно, говорил отрывочно, и только с помощью старшего брата я составил представление о его жизни. Он рано бросил учиться, еще раньше начал пить и курить. С трудом закончил ремесленное училище, но на завод не устроился. Вернее, поступал туда два раза, но каждый раз был уволен за явку на работу в нетрезвом состоянии. Работал в жилконторе водопроводчиком, много пил, несколько раз его увольняли с работы. В конце концов, последние годы работал чернорабочим при гастрономе, куда специально устроился, чтобы пить. Был женат, имел двоих детей, но жена с детьми ушла от него и уехала к родным в другой город. Сейчас он даже не знает, что с ними. Живет один. К нему приходят знакомые, в том числе женщины, специально, чтобы выпить. В последнее время так часто болеет, что и пить уже не может. Замучила одышка. Он часто и подолгу лежит у себя дома, ко всему безразличный. Сегодня с трудом брат уговорил его вместе сходить на лекцию.

Глядя на него, я подумал: о каком долголетии может идти речь? И зачем ему долголетие, если он и сейчас тяготится жизнью из-за тяжелых болезней, которые к нему пришли в результате его беспутства? Он и прожил жизнь, не делая ничего полезного, и сейчас доживает ее без цели, без радости.

Такой человек подойдет к последней трети своей жизни изношенным и опустошенным. Нельзя рассчитывать, что какое-то чудо вернет ему силы, бодрость, жизнерадостность и творческое вдохновение. Ничто не возвратит ему так глупо растраченную жизнь.

Влияют ли внешние факторы на долголетие человека?

В литературе не описан ни один случай долголетия лентяя. Наоборот, все без исключения долгожители сохраняли любовь и способность к труду до конца дней. Трудовая деятельность человека – это его естественное состояние, необходимое условие жизни. **Некоторые полагают, что труд изнашивает организм так же, как работа изнашивает любой механизм. Это неправильное сравнение. Труд является нормальной функцией организма, поэтому он не может изнашивать его. Наоборот, труд развивает все его функции, которые иначе притупляются и даже исчезают, органы атрофируются.** Вне труда организм, не получая необходимых стимулов для отправления жизненных функций, теряет способность к продолжительной жизни.

«Ничего не делать – это несчастье стариков», – писал 82-летний Виктор Гюго. Большинство ученых мира считает твердо установленным, что ***физическое и умственное бездействие – самый верный фактор укорачивания человеческой жизни.***

Большое значение для гармонической и полноценной жизни имеет сочетание трудоспособности и трудолюбия. Все великие люди были на редкость работоспособны и любили свой труд. По существу, без этих двух качеств нельзя добиться чего-то в жизни. Мы знаем, что этими качествами обладали А.С. Пушкин, Л.Н. Толстой, П.И. Чайковский и все великие люди Земли. Не все они жили долго, но умирали они не от ранней старости. Мы можем смело утверждать, что только тот человек, который обладает этими качествами и трудится всю жизнь, оставит после себя полезный след.

Труд должен быть обязательно направлен на доброе дело. Труд, который несет за собой зло или в котором заложены человеконенавистнические идеи, не может доставить радость самому исполнителю.

Как бы ни интересен был труд, как бы он ни увлекал человека, последний сознательно должен делать перерывы и отдыхать от своей работы. При этом отдых может быть как пассивным, так и активным.

При пассивном отдыхе человек просто ничего не делает. При этом, если он работает сидя, отдыхать он должен стоя – и наоборот. При напряженной работе можно полежать, расслабиться.

При активном отдыхе надо изменять характер нагрузки. И.М. Сеченов, наш великий физиолог, показал, что активный отдых более эффективен. Он состоит в том, что организм отключается от одного рода работы и переходит на другой, противоположный первому. Если умственный труд – переход к физическому и наоборот. Некоторые деятели умственного труда во время перерыва делают короткую физзарядку, другие предпочитают ходьбу. Руссо и Гете наиболее активно мыслили во время ходьбы. Многие отмечали, что ходьба и движения – хороший стимулятор мозговой активности.

При напряженной работе, когда нет возможности отдохнуть, полезно обтирание лица и рук холодной водой. Телефонистки, например, при передаче телеграмм в конце рабочего дня делали до 40% ошибок. После обтирания лица и рук при передаче того же текста телеграмм ошибок не было. Холодная вода – хороший и сильный стимулятор нервной системы и вегетативных рефлексов.

Из химических стимуляторов применяют чай, кофе, однако прибегать к такому взбадриванию можно в редких случаях.

Лучшим отдыхом от утомления является сон. Здоровый человек легко засыпает, у него ровный, глубокий сон и быстрое пробуждение. У людей с утомленной нервной системой плохое засыпание, поверхностный сон, трудное просыпание с тяжелым ощущением. Надо иметь в виду, что недосыпание часто ведет к переутомлению и что **сон – лучший отдых.** При привычке читать перед сном надо брать неинтересную книгу.

Надо иметь в виду, что если труд является важнейшим фактором долголетия, то перегрузка и переутомление от напряженной работы, от совместительской работы в выходной день, без отпуска, без достаточного отдыха и сна являются неблагоприятными факторами для долголетия. Длительное переутомление может быть причиной тяжелых расстройств нервной и сердечнососудистой систем.

Как бы ни была интересна и привлекательна работа, наступает в жизни человека период, когда она начинает приносить усталость, которая легко переходит в хроническое переутомление. В этих случаях люди переходят на пенсию. Если такой переход осуществляется по указанию администрации, воспользовавшейся возрастной датой, без согласия или даже вопреки желанию самого работника, то он может окончиться катастрофой для этого человека, и мы знаем тому немало примеров. Только сильные натуры справляются с этим, и то часто с большой внутренней ломкой всего существа.

На меня произвел большое впечатление рассказ моей доброй знакомой, Веры Алексеевны, которая живет со мной в одном доме, и мы иногда встречаемся во дворе. Она много лет была директором передового предприятия, на котором работало до десяти тысяч работниц. Умная, деловая, энергичная женщина. На ее предприятии хорошая дисциплина. Большую роль здесь играл пример самого директора. Глядя на нее, и другие женщины хотели быть на нее похожими. Как директор одного из крупнейших предприятий города она была представлена в ряде крупных партийных и общественных организаций. Она буквально горела на этой работе, но так как любила свое дело, то другой жизни себе просто не представляла.

И вот на одном из ответственных заседаний не очень далекий руководитель сказал в ее адрес какую-то грубость – причем заведомо несправедливую – сказал лишь для того, чтобы унизить, обидеть уважаемого человека. Она ответила начальнику тактично и умно – так, что и он сам, и все окружающие почувствовали его несоответствие. Ответив ей новой грубостью, которая унизила только его самого, он затаил против нее злобу; и как только подошел ее пенсионный возраст, вынес решение «проводить» ее на пенсию.

Я встретил Веру Алексеевну как раз в первые дни после ее «выхода» на пенсию. Она была в шоковом состоянии, не в силах оправиться от удара. Я, как мог, постарался успокоить ее, поднять в ней бодрость, пробудить вновь ее чувство человеческой гордости.

Прошло полгода. При новой встрече я не сразу узнал эту женщину – так она похорошела и помолодела. Она была прекрасно одета, улыбка не сходила с ее губ. Когда я деликатно спросил, как она себя чувствует, она воскликнула: «Я только теперь узнала, что такое настоящая жизнь! Когда я думаю о моей прежней жизни, она мне кажется каторгой! Только теперь я живу по-настоящему: я отдыхаю, выезжаю за город, хожу в театр, в кино; я встречаюсь с друзьями и знакомыми, которых из-за работы совсем забросила». Сильный, волевой человек, она оказалась выше всех тех, кто хотел ее унизить, и вышла из этого конфликта с достоинством.

Я глубоко убежден в том, что подобная тактика увольнения на пенсию по паспорту, без учета биологического возраста работника –– это преступление перед человеком.

Так же незаконно поступают, когда человеку, получавшему пенсию, перестают ее выплачивать, если он идет работать. Причем, здесь творится полный произвол: одним, если они работают, полностью выплачивают и пенсию, и зарплату; другим – только 50%. На каком основании? Ведь любое постановление должно иметь юридическое обоснование, обусловленное Конституцией. Заслуженную пенсию человек должен получать независимо от того, работает он или нет, и где и кем он работает. Это его пенсия, это государство вознаграждает его за 30-40-летний труд. И никто не имеет права ни сократить, ни отнять это вознаграждение.

В одном прославленном ателье работала директором моя добрая знакомая Пелагея Ильинична. Она работала честно и самоотверженно, и ее ателье было на самом высоком счету. Но вот подошел пенсионный возраст, и ее, полную сил и энергии, отправили на пенсию. Побыв некоторое время дома и чувствуя, что без дела она очень быстро состарится и уйдет из жизни, она пошла в то же ателье и стала работать диспетчером.

Некоторые работники смотрели на нее с недоумением, считали, что она унижает себя тем, что пошла на такую незначительную по квалификации работу. Она же, нисколько не смущаясь, говорила: «Для меня любая работа почетна и унизить меня не может. Пока я в силах, я буду работать и приносить людям пользу. А это предприятие мне родное. Я проработала здесь сорок лет. Меня все знают и уважают, какую бы работу я ни выполняла». Но, конечно, имея такой опыт руководящей работы, она могла бы еще много лет, получая полную пенсию, продолжать работать Директором, как и прежде, с полным окладом. Пропадают впустую ее знания, опыт и даже талант администратора.

Мышечные движения – настоятельная потребность организма. Поэтому, какой бы деятельностью ни занимался человек, физические упражнения в том или ином виде должны быть обязательны для него всю его жизнь. Ходьба пешком, прогулки, походы в лес, а если по-

Продолжение на 7 стр.

Продолжение, начало на 6 стр.

зволяют силы, то и ходьба на лыжах – очень важные оздоровительные моменты в жизни каждого человека, особенно в пожилом возрасте.

Для счастья человека, а, следовательно, для его долгой жизни необходимо выделить максимум средств для бытового обслуживания. Плохо организованное коммунальное обслуживание, которое имеется у нас, только укорачивает, а не удлиняет жизнь.

К службе быта надо отнести и такой немаловажный вопрос, как уборка снега. При нашем климате не убранный вовремя снег превращается в лед, на котором ломают себе ноги и головы как молодые, так и, особенно, пожилые люди. Никакая армия дворников не в состоянии с этим справиться. Надо ввести **обязательный час физической работы** для всех людей умственного труда, для всех служащих. При разумной организации в этом вопросе может быть наведен порядок, и в то же время будет большая польза самим людям интеллектуального труда от введения такого часа.

Служба быта – это та сторона жизни человека, которая своими мелочами бьет особенно больно по нервной системе, изнуряя ее и подвергая преждевременному износу. Службу эту можно значительно улучшить, используя пенсионеров и инвалидов, позволив им трудиться, не облагая налогом, создав им условия и обеспечив их материалом и инструментами.

Нельзя говорить о борьбе за долголетие на основании того, что мы создали институт геронтологии. Этим словом мы только поманили людей призрачной надеждой на возможную долгую жизнь. Но вот что для этого надо, мы и постараемся установить, проанализировав предварительно те условия и причины, которые мешают человеку жить долго.

Говоря о старости, мне бы хотелось осветить вопрос, который является не столько спорным, сколько недостаточно ясным: каково влияние интеллекта, ума, образования и характера самого человека на продолжительность его жизни? Вопрос сложный, и на него нельзя дать однозначный и категорический ответ. Попробую высказать свое мнение.

Однажды я встретил очень старую женщину. Она плохо видела, почти ничего не слышала, ко всему была равнодушна, ее интеллект как бы погас, она не была способна ни на какие эмоции. Жить или не жить – казалось, ей все равно. Может быть, даже жизнь была ей в тягость, так как она не испытывала от нее никакой радости. Вместо печали у нее были усталость и полное безразличие. У нее был землистый цвет лица, сухая и морщинистая кожа, покрытая каким-то пушком. Казалось, она уже сравнивается с землей.

Глядя на нее, я подумал: вот в таком состоянии, наверное, и должен умирать человек, когда он уже не испытывает никакой радости от жизни и когда он не приходит в ужас от возможности смерти. У такого человека или равнодушие при мысли – жить или не жить – или даже желание поскорее избавиться от тягостного состояния. Этой женщине было не так уж много лет, что-то около 90. Но я знал ее в жизни. Она всегда была довольно инертна, не отличалась большим умом, мало интересовалась окружающим, жила, замкнувшись в свой небольшой семейный круг, причем и здесь не проявляла ни своей воли, ни характера, ни большого интереса к тому, что было вокруг нее, в том числе ни к мужу, ни к детям.

Между тем мы нередко видели людей и более старшего возраста, которые до конца своих дней сохраняли живейший интерес к жизни, к своей работе и даже к обществу. Обычно эти люди отличались большим умом, способностями, живым и деятельным характером. Если такой человек заболевает и осознает, что вследствие своей болезни должен покинуть этот мир, он обычно внутренне тяжело переживает свой уход из жизни, хотя внешне может вести себя с большим достоинством до самых последних дней.

Сопоставляя жизнь и смерть различных людей, нельзя не прийти к заключению, что вся жизнь человека, все его поведение и даже его старение определяются его интеллектом, то есть центральной нервной системой. **Чем выше развит мозг человека, чем совершеннее протекают процессы внутри организма, тем дольше он сохраняет ту гармонию, которая заложена природой в самом существовании человека.** И если какая-то причина, внешняя или зависящая от него самого, не выведет его из равновесия, такой человек проживет долго, до последнего дня сохраняя свой человеческий облик в полном и глубоком понимании этого слова.

При этом, чем выше уровень деятельности центральной нервной системы, тем большие возможности у организма сохранить себя в соприкосновении с внешней средой и тем больше сроки индивидуальной жизни человека.

Были сделаны попытки рассчитать связь между развитием мозга и продолжительностью жизни. На основании сопоставления продолжительности жизни в отношении веса мозга к весу тела приходят к выводу, что «более умный живет дольше».

Это можно объяснить следующим образом: возрастные изменения в центральной нервной системе – один из важнейших механизмов старения организма, то есть старение нервной системы ведет к старению организма. Но клетки нервной системы не делятся, то есть не размножаются. С возрастом увеличивается число погибших клеток и изменяется вес мозга.

Как известно, быстрое увеличение веса мозга начинается с 6-10 лет, а затем более медленное – в 21-30 лет. Затем наступает медленное уменьшение веса мозга. Так, у мужчин в возрасте 20-29 лет мозг весит в среднем 1383 г; в возрасте 50-59 лет – 1341 г; в возрасте 80-89 лет – 1281 г. У женщин изменения массы мозга выражены меньше.

Человек, обладающий большей массой мозга, даже в старости сохраняет высокий потенциал его деятельности, а отсюда – и жизнедеятельности всего организма.

Люди пьющие и курящие, у которых под влиянием алкоголя и никотина происходит быстрое разрушение нервных клеток, с возрастом имеют недостаточное количество нервных клеток для регулирования деятельности организма и погибают раньше срока. Следовательно, **алкоголь и табак сокращают жизнь не только своим токсическим действием, но и тем, что оглупляют человека, приводят к раннему ослаблению памяти, лишают человека возможности мыслить синтетически.**

Если у человека не слишком развит интеллект или человек под влиянием различных внешних или внутренних причин его не развивает, а наоборот, отравляет, и он рано подвергается разрушению – его ум, центральная нервная система старятся раньше обычного, он рано дряхлеет, а вместе с этим снижаются функции всех его органов и тканей и он может превратиться в дряхлого старика в такие годы, когда другой еще полон энергии, ума и жизнедеятельности. В то время как про одного можно сказать, что он ушел из жизни дряхлым стариком в результате естественной смерти, про другого человека такого же возраста можно сказать, что он умер преждевременно.

Человек сам должен проявить заботу о том, чтобы не состариться раньше времени, чтобы жить долгой полноценной жизнью. Каким человек придет к своему пожилому и старческому возрасту – зависит, конечно, и от окружающей среды, но больше всего от него самого.

Ум и совесть современного человека не могут мириться с таким вопиющим фактом, что почти 90% людей не доживают до 60-летнего возраста, то есть погибают люди, которые должны находиться в полном расцвете физических, нравственных и биологических сил.

Поэтому когда говорят о естественной смерти человека, имеют в виду те очень немногие человеческие единицы, которые доживают до глубокой старости и умирают при угасании всех жизненных сил. До тех пор, пока мозг человека ясен, чтобы сознавать свое положение и не желать смерти, она будет преждевременной и насильственной.

Французский философ Ренувье записал в 88-летнем возрасте: «Я нимало не заблуждаюсь насчет моего старения. Я знаю, что я скоро умру, через неделю или через две. А между тем мне еще так много хотелось бы сказать относительно моего учения. В моем возрасте непозволительно надеяться, дни уже сочтены, быть может, даже часы. Нужно примириться с этим. Все умирают, не успев выполнить своей цели. Это самая печальная из печалей нашей жизни. Это еще не все. Когда человек стар и привык к жизни, то умирать очень тяжело. Мне кажется, что молодые люди легче мирятся с мыслью о смерти, чем старики. Перейдя за 80 лет, человек становится трусом и не хочет более умирать. И когда становится несомненным, что смерть приближается, то душа наполняется большой горечью. Я изучал этот вопрос со всех сторон вот уже несколько дней, что я переживаю все ту же мысль. Я знаю, что я умру, но не могу убедить себя в том, что я умру. Во мне возмущается не философ, возмущается старик. У старика нет силы для примирения со смертью».

В этих словах – вся трагедия преждевременной смерти, хотя, казалось бы, человек, достигнув столь преклонного возраста, дол жен был бы отнестись к мысли о смерти с философским спокойствием. Нет. Пока мозг работает нормально, он не может примириться с мыслью о смерти.

И.И. Мечников, описывая 106-летнюю женщину, писал, что ее физические силы и ощущения значительно ослабли, но чувства и умственные способности еще хорошо сохранились. Она не обнаруживает желания умереть, но совершенно равнодушна к смерти, что, по мнению автора, вероятно, предшествует инстинкту естественной смерти.

Последний вопрос – существует ли такой инстинкт – остается спорным. Мне думается, что вряд ли в здоровом мозгу, в здоровом существе возникает желание умереть. Если мозг так же, как и тело, одряхлел настолько, что уже не осознает окружающего, ему может быть безразлично – жить или умереть. Человек может захотеть смерти, когда из-за крайней немощности или тяжких болезней жизнь становится невыносима. Иначе – как бы человеку ни было тяжело, он смерти не желает. Даже, если в наиболее тяжкий момент скажет: «хочу умереть», как только встанет перед ним реальная угроза смерти, тут же передумает: «нет, я жить хочу». Так дорога и необходима жизнь человеку, который в состоянии понять жизнь. И во всех этих случаях смерть будет преждевременной.

Так называемая естественная смерть, то есть **смерть в пожилом возрасте, не может считаться естественной в полном смысле этого слова, поскольку состояние человека и его смерть могут быть следствием не возраста, а перенесенных ранее тяжелых заболеваний, принявших хроническое течение.** Кроме того, в пожилом возрасте защитные механизмы организма резко ослаблены, и какой-нибудь, иногда незначительный, толчок, небольшая травма, легкая инфекция и даже прием алкоголя могут иметь фатальные последствия для организма, не имеющего достаточных сил для сопротивления.

И.И. Мечников приводит рассказ одного француза, переданный Токарским. «Моя бабушка 99 лет была при смерти. Хотя она уже некоторое время не покидала постели, но еще сохранила все свои умственные способности, и мы заметили ее состояние только благодаря уменьшению аппетита и ослаблению голоса. Она всегда выказывала мне большую привязанность, и я оставался у ее кровати, нежно ухаживая за ней. Это не помешало мне наблюдать ее тем же философским взглядом, какой обращал на все окружающее.

- Здесь ли ты, племянник? – сказала она едва внятным голосом.

- Да, бабушка. Я к Вашим услугам и думаю, что Вам бы хорошо выпить немного славного старого вина.

- Да, милый друг. Жидкость всегда может пройти.

Я поторопился, тихонько приподнял ее и заставил ее проглотить полстакана моего лучшего вина. Она тотчас оживилась и сказала, обратив на меня некогда очень красивые глаза:

- Спасибо за эту последнюю услугу. Если ты доживешь до моего возраста, то увидишь, что смерть становится такой же потребностью, как сон.

Это были ее последние слова. Через час она уснула вечным сном».

И.И. Мечников приводит этот случай, как пример инстинкта естественной смерти. Мне же кажется, что это пример насильственной смерти. Ослабленной годами, а может быть, и какой-нибудь болезнью пожилой женщине оказалось достаточно полстакана вина, чтобы прервалась ее жизнь. С точки зрения врача-клинициста это вполне объяснимо. Вино оказывает резкое и быстрое действие на сердце, заставляя его работать усиленно. При этом, чем старше человек, тем меньшая доза вина нужна, чтобы получить этот эффект. Для 99-летней женщины данная доза оказалась непереносимой.

Что касается ее слов, то они скорее говорят о быстро наступившей эйфории, чем об инстинкте естественной смерти. Кроме того, надо иметь в виду, что физиологическим старением мы можем считать только то, которое не только в данный момент не сопровождается тяжелой болезнью, но и не было вызвано ранее перенесенным заболеванием.

Когда я в 30-е годы, будучи молодым врачом, работал в Абхазии, я познакомился со многими стариками. Один из тех, кому было уже за сто, заболел воспалением легких. Я его лечил, как в то время было возможно, но у моего больного полного излечения не наступило. Вернее, он поправился настолько, что стал ходить по двору и кое-что делал по хозяйству, но прежняя бодрость к нему не вернулась. Прошло несколько месяцев. Когда я приехал в его дом – уже по другому поводу – мне передали, что старец стал больше лежать; еще через несколько дней мне сообщили, что два дня тому назад он собрал вокруг себя всю свою семью. Тихим, но ясным голосом отдал распоряжения каждому члену семьи, попрощался со всеми, подозвал внуков, поцеловал их, затем лег удобно на кушетку, закрыл глаза и, казалось, уснул. Долго сидели на своих местах его родные, а когда подошли к нему, оказалось, что он уснул навеки.

Некоторые в подобных случаях могут говорить об инстинкте естественной смерти. Но в данном случае это не была естественная смерть, потому что он болел несколько месяцев и умер, по существу, от затянувшейся пневмонии. То есть опять-таки, не смотря на преклонный возраст, смерть наступила не от старости, а от болезни.

У этого старого человека было **предчувствие** смерти. Но **не инстинкт** естественной смерти. Он в последнее время, по-видимому, настолько плохо себя почувствовал, что понял: это приближается смерть. И он правильно понял свои ощущения.

Надо иметь в виду, что не только та или иная тяжелая и продолжительная болезнь приводит к преждевременной старости. Ученица И.П. Павлова – М.Н. Петрова показала, что грубые нарушения деятельности центральной нервной системы, вызываемые повторными срывами высшей нервной деятельности у собак, могут привести к изменениям в организме, во многом напоминающим признаки старения.

Когда мы говорим о естественном старении, мы должны исключить все предвходящие моменты, оказывающие влияние на развитие человека, а, следовательно, и на сроки его старения.

Так, например, большую роль в жизнедеятельности потомства играют гены родителей. Чем ближе они стоят друг к другу по родительской линии, тем менее жизнеспособны становятся дети. Внутрисемейные браки дают значительное число уродств, психической неполноценности, проявлений деградации в том или ином виде. Например, в еврейских семьях, у которых в течение многих веков из-за различных запретов браки совершались между близкими родственниками. Кроме того, имели значение и экономические соображения, чтобы не разделять богатства. Такое же положение наблюдалось в ряде царствующих родов, стремящихся сохранить наследование своих прав в пределах одной семьи.

Это было отмечено еще в древности. И до нас дошли решения, запрещающие браки между близкими родственниками. При наличии резкой разницы в генах потомство оказывается более крепким и выносливым по отношению к воздействиям внешней среды.

Большое значение для продолжительности жизни имеет философия оптимизма, которая выражается в способности видеть в окружающем то прекрасное, что рождает веру и позволяет надеяться. Надо иметь в виду, что источник радостного восприятия мира – в нас самих, он в умении не огорчаться по поводу мелочей и радоваться каждому положительному явлению. Помнить о хорошем дольше, чем о плохом.

Такие отрицательные эмоции, как уныние, печаль, страх, тоска, а особенно такие, как ненависть, злоба, зависть, недоброжелательность, корысть, хитрость; нечестные, неблаговидные поступки и обман; преступления, даже нераскрытые и клевета; эгоизм, себялюбие, эгоцентризм, стяжательство, грубость, хамство; даже злоупотребление властью, зазнайство, равнодушие к нуждам других людей, стремление к обогащению, стремление получить то, что не положено тебе по моральному праву – в конечном счете оказывает угнетающее действие на психику, на центральную нервную систему, а посредством этого – и на весь организм. Все эти **неблагородные** действия и даже мысли очень резко и рано старят человека, приводя его к дряхлости в биологически ранние сроки, когда он должен был бы находиться в расцвете сил.

Продолжение на 8 стр.

Продолжение, начало на 6-7 стр.

И наоборот, бодрая психика, положительные эмоции, радость, жизнерадостность, доброта, забота о людях, доброжелательное стремление сделать что-то для других – как можно лучше и больше наполняет самого человека, делающего доброе дело, положительными эмоциями и способствует долголетию, отодвигая старость, придавая человеку силу и бодрость, которая подстать людям цветущего возраста. Почти все долгожители делали людям добро и часто полностью отдавали себя людям.

Очень интересные наблюдения я сделал во время войны Америки против Вьетнама. Я там был в 1967 г., когда бомбежки повторялись часто, заставляя и нас прятаться в ямах-бомбоубежищах, подготовленных во всех жилых домах и учреждениях. По существу, за городом вьетнамцы могли передвигаться по дорогам только ночью. Казалось бы, нервная система постоянно напряжена, должно быть много коронарных болезней из-за постоянного спазма сосудов. На самом деле, специально познакомившись с этим вопросом, я узнал, что в большом госпитале за пять лет было всего восемь больных со стенокардией. Все остальные были не сердечные заболевания. Мало того, вскрытие людей, погибших от разных причин, не выявило грубых изменений в сердце даже у немолодых людей.

В то же время, как стало известно из американской литературы, патологоанатомическое вскрытие американских солдат, погибших во Вьетнаме, у многих из них обнаружило значительные склеротические изменения в сердце и сосудах, в том числе и коронарных. А ведь это были, в основном, молодые люди. В глубине души они чувствовали, что их дела бесчеловечны, что они творят преступление, и от этого их сосуды подвергались постоянному спазму, что, можно думать, и приводило к раннему склерозу.

Некоторые полагают, что для долгой и счастливой жизни необходимы полный покой, отсутствие волнений, переживаний – всего того, что тревожит и беспокоит человека. Это не совсем так. Человеку не свойственен покой. Он всю жизнь, во все века боролся за свое существование, и вся его жизнь была полна радостями побед и печалями поражений.

Сверхмощные отрицательные раздражители, особенно часто повторяемые и почти не сменяемые покоем и радостными моментами, действуют отрицательно на человека.

Однако ни одним из взятых в отдельности факторов нельзя объяснить сущность старения. **Только совокупностью всех этих факторов, а также еще тех, что нам остаются неизвестными, мы можем объяснить процесс старения.** При этом вечно меняющиеся условия внешней среды неизбежно ведут к изменениям естественных сроков жизни. В этом смысле биологические возможности продления жизни велики, и сроки жизни будут увеличиваться по мере улучшения факторов физической и социальной жизни.

В борьбе за долголетие решающее место занимает борьба с болезнями. Обследование долгожителей показало, что болезненные состояния, ранее приписываемые старости, – атеросклероз и на его почве болезни сердца и мозга, а также гипертоническая болезнь, эмфизема легких и др. – вовсе не обязательные спутники старческого возраста. Просто они являются основными факторами, укорачивающими жизнь и приводящими человека к преждевременной, патологической старости.

В 1939 году Л. Ашофф произвел вскрытие 400 умерших в возрасте от 65 до 100 лет. Он показал, что во всех случаях причиной смерти было какое-то заболевание, то есть до 100 лет умирают преждевременно от болезней.

Мало этого. Вскрытие умерших более старшего возраста, в том числе и старше 150 лет, показало, что и они погибли не от старости, а от болезни (пневмония, уремия и т. д.).

Процесс старения увеличивает вероятность смерти и все же в подавляющем большинстве случаев **старение только подводит человека к пропасти, куда сбрасывают его болезни.** По мнению немецкого патолога Д. Нотнагеля (1924), почти все люди умирают или насильственной смертью, или от болезней, а от старости умирает меньшинство, может быть, один на сто тысяч. К. Гирш утверждает, что до сих пор еще не известно ни одного случая, когда с достоверностью было бы исключено наличие приводящих к смерти болезней или функциональных нарушений. Не имеется ни одной смерти человека без болезненных явлений.

Большое влияние на продолжительность здоровой и полноценной жизни оказывает половой режим. Состояние половых желез оказывает настолько сильное влияние на всю жизнь человека, что некоторые ученые усматривают причину старости в атрофии половых желез. И если в настоящее время вряд ли кто-нибудь может видеть причину старости в состоянии одной, хотя бы и очень важной, железы, все же влияние ее на весь организм, на продолжительность и уровень жизни человека никто отрицать не может. Многие выдающиеся люди, сохранившие творческую энергию и хороший жизненный тонус до глубокой старости, как правило, сохраняли и свои потенциальные возможности. Гете был страстно влюблен в девушку, сам будучи в возрасте на рубеже 7-ми – 8-ми десятков лет.

Человек, рано израсходовавший свои мужские возможности или утративший их по тем или иным причинам, и в творческом отношении оказывается менее полноценным. Злоупотребление в этом вопросе сказывается отрицательно не только на брачных отношениях, но и распространяется на все стороны жизни человека.

Излишества в этой области неизбежно приведут к истощению и снижению, а то и полному исчезновению потенции. Чем моложе организм, тем губительнее на нем сказываются излишества. Потенция является чудесным даром, неоценимым богатством человека, не только украшающим его жизнь, но и влияющим благотворно на все ее стороны. Но, как и всякое богатство, она требует разумного расходования. Возможности человека в этом вопросе можно сравнить с капиталом, дающим проценты. Если человек будет жить за счет процентов, то его основной капитал не будет расходоваться, и этого богатства ему хватит на всю долгую жизнь. Если же он не удовольствуется процентами и будет расходовать основной капитал, то есть будет излишествовать, то основной капитал, а следовательно, и проценты будут уменьшаться, и человек рано придет к полному банкротству.

Безвредная частота любовных ласк индивидуально различна и зависит от многих факторов, и внешних, и внутренних. Можно считать частоту любовных встреч безвредной, если она составляет в среднем один-два раза в неделю. Ежедневные любовные свидания, а тем более повторяемые несколько раз за один день, позднее скажутся отрицательно на функциях всего организма, приведут к преждевременной старости и дряблости.

Когда я учился в средней школе, среди нас был один юноша, пользовавшийся большим вниманием девушек и чуть ли не с 16-и лет приобщившийся к любовным похождениям. В свои 18-19 лет он среди нас считался уже опытным донжуаном и откровенно рассказывал о своих похождениях. Полагая, что частота любовных связей доказывает его мужскую силу, он говорил, что может – и часто это делает – допускать любовные ласки по нескольку раз в день. Вспоминаю, с какой завистью смотрели на него его сверстники.

По окончании средней школы мы разъехались по разным городам. Спустя 20 лет я совершенно случайно встретил его в одном из министерств. Он выглядел очень импозантно. Солидный, с порядочным животом, несмотря на молодой возраст (ему было чуть более 40 лет), он ходил медленно и важно, говорил не торопясь, с достоинством, уверенный, что каждое его слово ценится на вес золота.

После решения моего вопроса мы стали вспоминать товарищей по школе и учителей. Вспомнил я и о том, как завидовали ребята его любовным похождениям, его успехам. Он сразу как-то загрустил и, помолчав, сказал: «Да, был дураком, и никто меня на ум не направил. А эти излишества сказались самым отрицательным образом. По существу, я уже несколько лет не мужчина, а отсюда и моя полнота, и медлительность (а Вы ведь помните, каким я был подвижным и бойким мальчишкой). Но главное – это отсутствие живого интереса ко всему. У меня последние годы как бы подрезаны крылья. Я не чувствую в себе ни силы, ни желания создавать что-то большое, важное. Я занимаю солидную должность, одновременно преподаю в институте, но на душе какая-то пустота».

Вместе с этим, я был хорошо знаком с одним ученым, отличавшимся большой трудоспособностью. Жизнь его была нелегкой. Но он как-то сумел сохранить и веселый характер, и жизнерадостность. Жена его была намного его моложе. Но судя по его словам, они жили дружно и счастливо. Как-то в откровенном разговоре он мне сказал, что и теперь, когда ему за 70, он сохранил не только свою прежнюю работоспособность, но и мужские способности.

На мой вопрос, как это ему удалось так сохранить себя, он ответил: «Я никогда в жизни не употреблял ни табака, ни вина, ничем не злоупотреблял. Я никогда не переедал и старался, по возможности, поддерживать режим, который не был для меня утомительным, но сохранял здоровье и трудоспособность. Может быть, если и были в чем-то злоупотребления, то только в работе. Почти ежедневно я работал по 12-14 часов, то на службе, то дома. Но, по-видимому, организм легче переносит труд, чем другие злоупотребления, тем более, что я с юношеских лет, как бы ни был перегружен и занят, старался придерживаться некоторых правил. Я старался спать не менее 7 часов в сутки, и когда стал постарше, стремился хотя бы месяц в году отдохнуть на курорте. Хорошая семья предохранит человека и в любовных делах».

Мне было очень интересно выслушать признание своего товарища, потому что оно мне полностью импонировало. Я и сам уже далеко не мальчик, все-таки 95 лет, и мне странно, когда слышу о слабости и нежелании работать у людей в возрасте 50- 60 лет. Я же не чувствую большой разницы ни в чем по сравнению с тем, что чувствовал в 40 или 50 лет. И работаю я не меньше, и устаю не больше. Так же, как и мой товарищ, я во всем соблюдал умеренность и придерживался режима, который меня не тяготил, а наоборот, поддерживал силу и бодрость.

И еще одно обстоятельство, которое, может быть, больше всего способствует сохранению душевного покоя и работоспособности. По заветам моей матери я всю жизнь стремился делать людям добро, и от этого у меня чаще всего на душе было отрадно и светло.

Ни из кого и никогда
Не создавал себе кумира,
Не гнул спины пред сильным мира,
И дня не прожил без труда...

Эти слова Сергеева-Ценского всегда казались мне одним из главных секретов долголетия.

Светоч Красноярья

В центральной городской библиотеке Красноярска им. М. Горького прошел «круглый стол», посвященный вопросу актуальности введения «сухого закона» на территории «Енисейской Сибири».

В обсуждении приняли участие представители трезвеннических организаций, научной общественности, служб медицинской профилактики, экстренной медицинской наркологической помощи.

Выступающими было отмечено, что праздник Трезвости установлен 11 сентября, как гимн торжества жизни трезвых людей.

Участники добрым словом вспомнили деятельность отечественных трезвенников-долгожителей: писателей Л.Н. Толстого, И.В. Дроздова и др., академиков Терентия Семеновича Мальцева (1895-1994), Федора Григорьевича Углова (1904-2008), Михаила Тимофеевича Калашникова (1919-2013) и др., указав на общий вклад трезвых людей в процветание Отечества; опечалились судьбой полиэтнической русской нации, где наибольшему геноциду подвергается государствообразующий народ, интенсивно вымирающий, не имеющий своего политического статуса и, в условиях федерализма, необходимой де-юре территориальной государственности; вдохновились успехами трезвенников из республик Саха (Якутия), Тыва, других российских регионов; восхитились лидером Чеченской республики, который ради сохранения жизней своих соплеменников ввёл жесткие ограничения, приближенные к «сухому закону».

Обсуждение показало, что алкоголизация выгодна колонизаторам, которые используют алкогольно-наркотическую мафию и их клеветов для порабощения масс и уничтожение не вписавшихся в свободный, читай: либеральный, читай: алкогольный рынок. Ведь, как говорит герой, телесериала «Спрут»: «Наркотики – вот настоящий, истинный капитализм!» Собравшиеся особенно и неоднократно подчеркнули, что наипервейшим наркотиком является этанол, находящийся во всех без исключения алкогольных изделиях, к тому же это сильнейший нейропаралитический яд, массово убивающий в Российской Федерации мужское население. Так, в «русских» областях, смертность более 70% мужчин трудоспособного и детородного возраста вызвана именно циркуляцией этого алкоголя в обществе. Антиалкогольные рейды показали, что нелегально и с нарушением российского законодательства, поправ все морально-нравственные нормы коренных народов России, торгуют спиртным представители зарубежных диаспор, которым российские законы не писаны, а людские страдания иноверцев в радость.

Участники затронули вопрос о двойной морали, когда лица, занимающиеся профилактикой в учебных заведениях, зачастую сами являются любителями хмельных застолий. Все сошлись во мнении о необходимости юридического признания в России этанола ядом и наркотиком, с последующим запретом его продажи через торговые сети.

Итогом заседания стало пожелание ужесточения российского законодательства в части свободной циркуляции алкоголя в обществе. В частности, перед участниками была поставлена задача: добиваться от законодательной власти Красноярского края введение запрета на продажу «алкогольной продукции» в жилых домах и на прилегающих к ним территориях. Трезвенникам же необходимо вывести трезвенное просвещение масс на более высокий уровень, активнее привлекая в свои ряды сторонников «сухого закона».

Под конец встречи состоялась презентация короткометражного фильма «Светоч Красноярска»

Автор проекта А.В. Блинников напомнил, что в октябре 2024 года исполняется 120 лет Красноярскому Обществу трезвости, у истоков которого стоял герой его повествования Петр Николаевич Коновалов: коренной красноярец, из простой семьи, выучившийся на лекаря, имевший научное звание доктора медицины, впоследствии дослужившийся до звания генерала медицинской службы, а в гражданской жизни – статского советника. Были приведены слова главного инициатора трезвеннической деятельности на берегах Енисея, произнесенные им в 1895 году, считавшего, что;

«Борьба с алкоголизмом должна быть руководима не моральными и религиозными мотивами, но должна вестись острым оружием медицинской науки…

Врач должен знать, что причина целого ряда опасных заболеваний систем и органов, которые до ныне лечились симптоматически, и часто неуспешно, кроется в употреблении алкоголя, хотя бы таковое было, по меркам неизвестно когда и кем установленной, – умеренным…

От врачей требуется полное воздержание от употребления спиртных «напитков», с каковым требованием должен согласиться каждый врач, как бы это ни было некоторым тяжело. Прежде всего, во врачебной среде должно практиковаться полное воздержание…

Врач собственным примером и советами других должен споспешествовать воздержанию от всех содержащих спирт «напитков» и пользоваться всяким случаем, чтобы упрочить и поддержать эту идею в борьбе с дурным обычаем общества – пить…

Врачи, по своей профессии поставленные на страже здоровья всей нации, могут принести самую большую пользу…

Конечно, это не исключает не только возможности, но даже необходимости и обязанности каждого мыслящего и видящего зло человека бороться с ним теми средствами, какие имеются под руками, какие доступны: священник может бороться с алкоголизмом в проповедях, учитель в школе, офицер в военной, ему подчиненной, среде, юрист в сфере законодательства и, наконец, каждый интеллигент в той среде, в какой он вращается».

Но особенно всем запомнилось и запало в душу напутствие из прошлого: «**светить другим, сжигая себя»**.

Сергей Сергеевич Аникин,
сопредседатель Красноярского гражданского комитета «Трезвый набат»,
председатель КРОД «Трезвая Сибирь»

В России появится улица Трезвости

Общественники нашли новый способ пропагандировать здоровый образ жизни

Зачастую названия улиц – это не просто топонимы, позволяющие сформировать адрес для конкретного здания. Власти российских городов стараются осмысленно подходить к наименованию улиц, давая им названия, связанные с именами известных личностей, сделавших что-то хорошее для общества, историческими событиями и явлениями, изменившими нашу жизнь. А теперь общественники решили посредством названия улицы внести вклад в пропаганду здорового образа жизни и борьбу с алкоголизмом и наркоманией, традиционно острыми проблемами для нашей страны.

Эксклюзивной информацией с «Московской газетой» поделился руководитель АНО «Трезвый синдикат» Артём Воронин.

«С 2014 года в России официально отмечается День трезвости, и в этом году мы готовили специальный проект, чтобы назвать одну из улиц улицей Трезвости. Вчера прошло заседание совета депутатов сельского поселения Некрасово Калужской области, на котором было принято решение назвать новую улицу, которая до этого не имела названия, улицей Трезвости. Она появится в деревне Исканское Тарусского района Калужской области. Это была инициатива самих граждан, живущих на этой улице, а я возглавлял инициативную группу. Ничего подобного в современной России ещё не было», – рассказал Воронин.

Он добавил, что чиновников убедить было непросто, и обсуждения шли целый год. Однако в итоге было принято положительное решение.

«Раньше была улица Трезвости в Казани и аллея Трезвости в Рязани, но это было в XX веке. А в наше время в России таких улиц не было. Конечно, пока это не Москва или другой крупный город, но ведь это тоже Россия, и с чего-то надо начинать», – пояснил общественник.

«Что касается общей ситуации с алкоголизмом и наркоманией в России, она, к сожалению, очень острая. В целом по употреблению, а сюда относится и алкоголизм, и наркомания, и курение. В том числе среди несовершеннолетних. Есть люди, которые пьют этиловый спирт. А ведь это вещество наркотического характера, которое не имеет безопасной дозы и приводит к самым разным тяжёлым последствиям для здоровья. Опьянение приводит и к всплеску преступности, включая убийства, изнасилования и т.д. Отсутствие трезвости – это огромная фундаментальная проблема, подрывающая экономический, интеллектуальный потенциал населения, разрушающая духовно-нравственные ценности, утверждённые президентом, – подчеркнул руководитель АНО «Трезвый синдикат».

По словам собеседника издания, «ситуация острая и в других регионах, и в Московской области, в частности. К сожалению, динамика идёт не в лучшую сторону. Употребление росло и на фоне ковида, а та же тенденция наблюдается и сегодня. Люди чувствуют стресс и напряжение, а на фоне ложной убеждённости в том, что алкоголь может работать как антидепрессант, употребление растёт».

«Из хороших новостей – команда нашей организации продолжает проводить уроки трезвости в школах Московской области, Москвы и других регионов. Такое мероприятие будет приурочено и к Дню трезвости. В целом, мы проводим их в течение всего учебного года. Ежегодно удаётся провести порядка 2000 уроков, через которые проходят около 60000 детей. И могу сказать, что значительно больше половины из них впоследствии выбирают трезвый образ жизни», – заключил Артём Воронин.

Ранее «Московская газета» писала о том, как неравнодушные граждане своим примером здорового образа жизни и при помощи различных увлекательных мероприятий объясняют детям, как важно не употреблять вредные вещества и не впадать в зависимость от них.

https://dzen.ru/a/ZPrzVwj64Vr4oDmN

Двигаем проект трезвых сел

Двигаем проект трезвых сел в Свердловской области.

Выступила перед депутатами и чиновниками Свердловской области об опыте трезвых сел Якутии, которых на сегодня уже 203 (35% от всех сел Якутии). В Свердловском Правительства есть люди, которые хотят на законодательном уровне закрепить возможность селам приобретать статус территорий, где введен полный запрет продажи алкоголя.

В Якутии отработан весь законодательный процесс, все выстроено согласно федерльному законодательству. Имеется практический опыт и ведётся ежегодный мониторинг социально-демографических показателей республики, которые показывают свою высокую положительную динамику по продолжительности жизни мужского населения, по уменьшению преступности, по снижению смертности. Начинают быть видны высокие экономические результаты трезвых сел. Понятно, что путь принятия регионом такого решения не быстрый, но однозначно, надо указать, что потребность такая все больше и больше появляется на территории нашей страны.

Хочется отметить спикеров, представляющих свои наработки по теме территорий трезвости: Виктория Викторовна Аршинова о предложениях включения понятия трезвости и территорий трезвости в отечественное юридическое поле, Варвара Зотова об исследовании территорий трезвости, Салия Мурзабаева про конкурс трезвых сел Башкирии.

Елена Карловна Колесникова,
координатор ООО «Общее дело»
в Якутии
elena_premudraya3000@mail.ru

Первые уроки Трезвости

11 лет назад первый подготовленный мной учитель Трезвости начал проводить уроки!

В феврале 2013 года свои первые уроки Трезвости для студентов педагогического института провела наша соратница Татьяна Шатская. Потом были другие учебные заведения: колледжи, школы. Хочу поблагодарить её за помощь ростовскому трезвому движению! Организация «Трезвый Дон» существует с 2010 года и за это время в организации было множество активистов и преподавателей. Но мне приятно написать именно про Татьяну, потому что это наш первый учитель Трезвости, подготовленный СВОИМИ СИЛАМИ.

В ноябре далёкого 2012 года я по поручению ростовских соратников подготовился к самому ответственному мероприятию в своей жизни: преподаванию курсов по формированию трезвых убеждений (ФТУ) с применением метода Шичко. Именно это обучение в обязательном порядке проходят все наши соратники по трезвому движению до сих пор. До ноября 12-го года мы приглашали преподавателя из Ставрополя – мою наставницу Елену Васильевну Богословскую. Но вот уже 11 лет мы готовим соратников самостоятельно, активно помогая в этом и другим организациям, как когда-то нам помогали опытные соратники из Ставрополя и Тюмени.

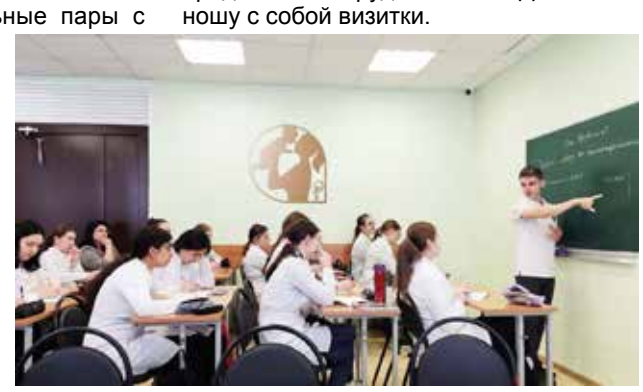
Кстати, сегодня вечером 19 февраля начнутся курсы Трезвости от наших соратников из Ханты-Мансийска. https://vk.com/wall678384721_368. Буквально несколько месяцев назад они прошли подготовку в нашей организации дистанционно. Если вы хотите научиться проводить курсы подготовки учителей Трезвости и освоить метод Шичко для помощи зависимым и созависимым, пишите мне. Я считаю, что в каждой организации трезвого движения должен быть человек, владеющий методом и теорией Шичко. Как вы помните, кадры решают всё. Искать готовых единомышленников – наивно, единомышленников надо готовить самим!

Виктор Александрович Пономарёв,
«Трезвый Дон»
victor.ponomarev@mail.ru

Уроки трезвости в СПб

За февраль провёл 26 уроков Трезвости, 3 из которых – полуторачасовые лекции в колледже.

Получаю большое удовольствие от этой работы! Вчера работал со студентами – будущими акушерами. Собрал отзывы, публикую все полученные. Подарил им стикеры о Трезвости и не только. Так завершились заключительные пары с данными группами первого курса. Со мной на уроки пришла соратница, чтобы перенимать опыт и тоже стать учителем Трезвости. Всё больше людей хотят прийти на мои уроки. Пишите в личку, звоните – добро пожаловать!



В школах и лицеях тоже интересно проходят уроки. Удалось поработать в следующих: школах №№ 488, 90, 102, 558, 483. Однажды произошла накладка, когда назначили урок в 8-м и 9-м классах в одно время. Выкрутился – объединил классы, и разом охватил много ребят.

На замещении ИЗО совместили с 5-м классом и урок Трезвости, и рисование. Разбирали условные, ребята рисовали собаку Павлова и петуха с балалайкой (см. на фото). Детям очень понравилось – активно отвечали, буквально наперебой, лес рук. Ребята очень любознательные, приятно с ними работать. Учитель ИЗО была в восторге от урока. Сказала, что была сильно удивлена, что материал в такой простой форме был подан. А сначала переживала, что, дескать, рано с ними говорить о Трезвости. Теперь же звала на свои занятия снова, отрадно было слышать!

Наша организация «Трезвый Петербург» стала получать приглашения к сотрудничеству от разных учебных учреждений. А сам я в обычной жизни стал встречать людей, которые связаны со школами – учителей, представителей родительских комитетов. Знакомлюсь, предлагаю сотрудничество. Для этого ношу с собой визитки.

Потихоньку запускаю сарафанное радио, чтобы школы друг другу рекомендовали наши уроки. Стал так же рекомендовать размещать печатную соцрекламу Трезвости (https://vk.com/@usttrezvros-socreklama-trezvosti), а также транслировать видеоролики о естественном состоянии.

Итого за месяц уроки Трезвости провёл для 500 учеников. Некоторые добавляются в друзья, задают вопросы. На уроках стали вести конспект, что очень полезно. А также стали формулировать вопросы на языке правды (не пить/курить, а отравляться, не напитки, а отрава и т.д.). Только это часто помогает найти ответ на вопросы ребят.

Никита Рубцов,
«Трезвый Петербург»

Обращение к бывшим трезвенникам

Говорю своей ученице, которая жила за рубежом (в Англии, ЮАР и ещё не помню где) до 12 лет, теперь четыре года живёт в России: «Скажи, ты же коммуникабельный человек, общаешься, знаешь молодёжь и там и здесь, какую бы ты отличительную черту назвала первой? Чем наши ребята отличаются от заморских?» На лице застывает улыбка, но задумчивый взгляд, повисла пауза: «Здесь молодые люди травятся через одного, там, где я жила, нет такого». Это прямое подтверждение из УСТ в уста, что нашу молодёжь разводят, как кролей.

Культуропитейцы тут как тут! Везде трындят и трындят о вреде столько, что для ребёнка эти страшилки становятся просто белым шумом. Затем эти же культурноотравленники вешают лапшу на уши, что яд по чуть-чуть становится якобы алкогольным «напитком», ты главное «качественным», дорогим ядом травись.

Последняя фишка, которую уже дважды за неделю выдали товарищи – пропаганду самоотравлений критиковать можно, НО, только, если это современная, чушпанская пропаганда самоотравлений, если же это советская пропаганда самоотравлений, держи язык за зубами, руки прочь от качественной отечественной пропаганды!

А если человек стал явно зависимым, то ему внушают, что в первую очередь он стал зависимым от вещества (Шичко и Фекьяер давно доказали обратное, дело не в веществе, а в убеждениях), в конце скрытозависимые бросают на него клеймо «сам виноват», тебя не заставляли.

ИМЕННО ЗАСТАВЛЯЕТЕ (словом и примером), делаете яд привлекательным, дурите молодёжь, помогаете производителям отравляющих веществ распространять ложные нарративы, расхлёбываете последствия. В чём ваша выгода? У вас есть ответ на этот вопрос? Вот сейчас многие бывшие трезвенники планируют самоотравление на 8 марта. Дети мне сегодня рассказывают, как старшие затариваются перед праздником. Какое уважение, потом ждут они? Где тут выгода, дорогие мои бывшие трезвенники?

Я вижу благодарность в глазах моих учеников за мою позицию. Вижу, что мне это выгодно. В чём ваша выгода? «Культурное питие» – это абсурд, как культурное самоубийство. Кстати, поделюсь сокровенным в первый день весны. Хочу назвать одну из причин, по которой пропоганДАРУЮ всем позитивный настрой: «Радость юности возвращается ко мне, когда смотришь на небо. Такую радость я испытывал раньше после сессии, когда выходил на свежий воздух из института, после сдачи последнего экзамена. Такую радость я испытываю теперь, чего и вам всем желаю!

Радость – это мощный мотиватор, который помогает нам преодолевать трудности и достигать великих результатов"

Дмитрий Захаров

https://vk.com/al_feed.php?section=search&q=%23ЖИВИТРЕЗВО

АЛКОГОЛЬ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Листая старые журналы

На вопросы редакции отвечает доктор биологических наук, профессор Евгений Теодорович ЛИЛЬИН. Он возглавляет программу исследовании влияния алкоголизма на потомство, проводимую о рамках проблемной комиссии АМН СССР «Биологические основы алкоголизма».

Беседу ведет корреспондент журнала А. Чесноков.

- Евгений Теодорович, в последних документах партии и правительства, касающихся искоренения пьянства и алкоголизма, подчеркивалось, что борьба с этим социально опасным злом ведется неудовлетворительно, что «далеко не все люди осведомлены о вреде употребления спиртных напитков для здоровья нынешних и особенно будущих поколений, общества в целом». Расскажите, пожалуйста, что известно ученым о влиянии алкоголя на потомство и как сегодня идут исследования в этой области!

- Проблемой лечения и профилактики алкоголизма в нашей стране занимаются многие научные коллективы. Но изучение влияния наследственных факторов велось до последнего времени недостаточно. Генетический аспект проблемы оставался без должного внимания как специалистов-наркологов, так и различных проблемных комиссий по борьбе с алкоголизмом. И все же сделано уже многое. Работами профессоров А.К. Камаева, Н.И. Иванца и других специалистов Всесоюзного научно-исследовательского института общей и судебной психиатрии имени профессора В.П. Сербского, головного учреждения по проблемам алкоголизма, заложены основы созданной в стране наркологической службы. Разработаны комплексы лечебных мер, сочетающих различные процедуры, трудотерапию, медикаментозное воздействие. Член-корреспондент АМН СССР И.П. Анохина возглавляет исследования, связанные с биологическими проблемами алкоголизма как заболевания. Задача – понять причинно-следственные связи медицинских аспектов возникновения и развития алкоголизма.

Важно было объединить усилия специалистов разных профессий, и сейчас Академией медицинских наук разработана программа исследований, в ходе которых предполагается выяснить роль генетических факторов в развитии алкоголизма, а с другой стороны – определить, как алкоголь влияет на наследственность. Программа включает в себя разносторонние исследования этой проблемы – биохимические, гистологические, нсйропсихологичсские и ряд других. В ее реализации участвуют уже названный Институт им. В. П. Сербского, НИИ психиатрии Министерства здравоохранения СССР, медицинские институты Москвы, Ленинграда, Хабаровска и другие.

- Об опасности «пьяного зачатия» говорят и пишут очень много. Но ведь неполноценные дети, случается, рождаются и у трезвых родителей, в то время как у пьяниц потомство нередко бывает, казалось бы, нормальным. Как это объясняется с точки зрения современных генетических представлений!

- Чтобы ответить на этот непростой вопрос, потребуется целая цепочка рассуждений. В свое время на это ушли годы исследований с сотнями опытов, наблюдений и экспериментов.

Издавна бытует мнение: у пьяниц рождаются дурные (в прямом и переносном смысле) дети. Причем считается, что вовсе но обязательно быть хроническим алкоголиком – ущербные дети появляются у вполне здоровых людей, если в момент зачатия хотя бы один из родителей пьян. Это подтверждается и многочисленными статистическими выкладками медиков разных стран. Во Франции, например, больше всего мертворожденных и уродов приходится на тот период, когда зачатие совпадало с празднествами, посвященными сбору винограда, словом, с неумеренными возлияниями. В разных странах появились даже выражения «субботние» и «воскресные» дети, «дети карнавала». Неудивительно, что всегда считалось: этанол, содержащийся в спиртных напитках, непосредственно влияет на потомство, вызывая различные нарушения в организме. Оказалось, что напрямую на хромосомы человека алкоголь не действует, наследственный аппарат защищен от непосредственного влияния этанола

- Что же происходит!

- То, что алкоголь влияет не на половые клетки, а на сам плод, то есть действует как тератогенный (повреждающий) фактор, доказано давно. Но в этом случае выходило, что потомству угрожает не алкоголизм «вообще», а лишь та избыточная концентрация этанола, которая образуется в организме пьющей беременной женщины. (Именно избыточная, ибо этиловый спирт в небольших количествах, до 0,2 процента, присутствует в крови у каждого здорового и при том трезвого человека.)

Вместе с тем хорошо известно, что в подавляющем большинстве случаев мать ведет трезвый образ жизни, а злоупотребляет спиртным отец ребенка, рождающегося с физическими или умственными отклонениями. Очевидно, объяснение влияния алкоголизма на потомство надо было искать в «отцовском факторе»

Среди многочисленных вариантов возник и такой: а что если этанол и продукты его переработки организмом повреждают хромосомный аппарат не напрямую, а косвенно? Скажем, резко повышает чувствительность генома человека к внешним воздействиям, которые при обычных условиях не изменяют наследственность?

- Иными словами, алкоголь ослабляет природную защиту генетического аппарата! А какие внешние воздействия вы имеете в виду!

- В «пробирочных» опытах, проведенных сотрудниками нашей кафедры Ю.В. Селезневым, Л.Д. Борисовой, Ю.В. Несвижским с наркологами Московской городской больницы № 17 во главе с Э.С. Дроздовым, нормальные хромосомы, взятые из клеток здорового человека, подвергали воздействию специальных химических веществ, в точности копирующих действие самых разных природных факторов. А для человека это могут быть: повышенная солнечная радиация и космические излучения, изменения в питании, загрязнение окружающей среды, побочное действие лекарств – десятки и сотни самых неожиданных причин, о которых мы и не подозреваем. В нормальных условиях они практически не вызывают существенных изменений в хромосомах – защитные силы ставят на их пути надежные барьеры. Но вот в культуру тканей, содержащих мутаген, добавлен этанол. Картина резко меняется: под микроскопом хорошо видно, как число разрывов, деформаций и других повреждений хромосом подскочило почти в два раза.

- А можно ли результаты пробирочных, как вы говорите, экспериментов переносить на живой организм?

- Конечно, подобные опыты были для нас лишь ориентиром. Но вскоре мы перешли к следующему этапу исследований – брали живые лейкоциты крови у людей в пьяном и похмельном состоянии. Картина наблюдалась абсолютно та же, что и в смоделированной в пробирке ситуации. Стабильность генома у людей в алкогольном опьянении резко падала. Так, наше предположение полностью подтвердилось при проверке на живом организме. А отсюда следует многое другое.

Как известно, наследственность закодирована в половых клетках – именно через них передаются всевозможные патологические отклонения. Но в какой-то мере набор наследственных качеств заключен ив любых других типах клеток организма – ведь и они обладают способностью делиться. Можно взять на себя смелость и предположить, что этанол должен влиять не только на половые, но и на все другие клетки. Стало быть, наследственность нарушается «по всем каналам», и одним из закономерных следствий этого должно быть развитие разного рода болезней. Очевидно, что пьянство разрушает здоровье по всем параметрам, а не только психическое. И, быть может, этот порок, пустивший во всем мире такие глубокие корни, стал одной из причин роста числа многих серьезных нарушений в работе человеческого организма.

На верхнем снимке, сделанном под микроскопом, представлен нормальный хромосомный набор мужчины. Ниже – фотографии, на которых хорошо видны те повреждения в генетическом аппарате, которые возникают при длительном злоупотреблении спиртными напитками. Хромосомы алкоголика имеют множественные разрывы, деформации и другие повреждения. Все это пагубным образом влияет на наследственность. Дети таких родителей могут страдать самыми различными болезнями, отставать в умственном и физическом развитии.

Алкоголь не только пагубно влияет на наследственность, он заметно снижает у пьющего половую функцию. Это известно давно. Многочисленные исследования, проводимые учеными в разных странах, показывают, что в среднем у каждого третьего мужчины-алкоголика развивается половая слабость, резко увеличивается число биологически неполноценных и неподвижных сперматозоидов (по данным ученых, до 70 процентов). В семенных железах, подвергающихся хроническому алкогольному отравлению, происходят болезненные изменения, которые со временем могут привести к полному прекращению выработки сперматозоидов, к импотенции.

Отрицательные явления возникают и у злоупотребляющих алкоголем женщин. Они старятся раньше времени, выглядят гораздо хуже своих ровесниц. Снижается способность к деторождению. Выпивки во время беременности становятся частой причиной токсикозов, выкидышей, преждевременных родов.

Человеческий зародыш чувствителен к действию алкоголя, особенно в первые дни и недели своего развития. Детское место (плацента) еще не образовалось, и этанол проникает через кровеносную систему к плоду, повреждая его жизненно важные системы, в первую очередь нервную систему.

По некоторым исследованиям, при хроническом алкоголизме отца преждевременные роды у дочерей были в 17 процентах случаев, а при хроническом алкоголизме матери почти в два раза чаще.

Степень умственной неполноценности у детей находится в прямой зависимости от того, как долго злоупотребляют спиртным их родители. Потомство алкоголиков предрасположено к неврозам, психопатиям, патологическому развитию личности, чаще страдает олигофренией, рахитом и имеет другие отклонения.

Один из наиболее распространенных наследственных дефектов у детей алкоголиков – расщелина нёба и верхней губы (как говорят в просторечье, «волчья пасть» и «заячья губа»). Поскольку это относится к челюстно-лицевым травмам, становится понятным, почему алкоголизмом занялись в стоматологическом институте, где я заведую кафедрой медицинской генетики, хотя институт на первый взгляд, казалось бы, не связан с этими проблемами.

В начале нынешнего вена русский исследователь В. Л. Капель отмечал, что в России у 1/3 детей-идиотов родители были пьяницами, причем каждый десятый из этого числа был зачат в состоянии опьянения. В 1914 г. была составлена эта весьма поучительная таблица, озаглавленная «Алкоголь и вырождение».

Судьба детей	в семьях пьющих родителей, %	в семьях непьющих родителей, %
Умерли в первые месяцы жизни	43,9	8,2
Оказались недоразвитыми и больными	38,6	9,8
Здоровы физически и душевно	17,5	82

- Возможно, этот вопрос и покажется наивным, но можно ли, опираясь на результаты проделанных исследований, как-то прогнозировать «генетическое здоровье»?

- На нынешнем уровне генетических знаний давать какие-то рекомендации индивидуально для каждого было бы опрометчиво и преждевременно.

Но точно известно, что следы однократной выпивки могут быть уловлены в организме в течение двух недель. Если же человек пьет регулярно, то стабильность генома нарушается надолго и едва ли стоит рассчитывать, что она быстро придет в норму. Необходимо длительное, и уже не воздержание от алкоголя, а лечение. К сожалению, универсальной кривой, позволяющей проследить, как по дням и неделям идет «протрезвление хромосом», пока нет: слишком много факторов, зависящих от внешних условий и индивидуальных особенностей, кладется на чашу весов. В этом, кстати, и ответ на вопрос, почему алкоголь не во всех случаях ведет к рождению неполноценныхдетей.

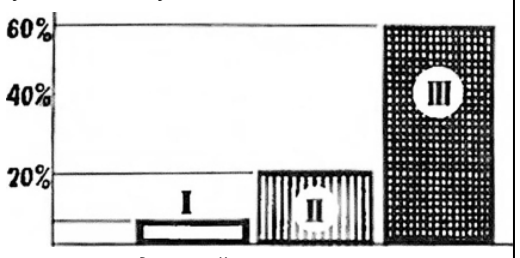
Разумеется, из всего вышесказанного вовсе не следует, что риск «пьяного зачатия» якобы вовсе не так велик, как считалось раньше, и если пить «аккуратно», «в меру», то можно особенно не опасаться неприятных последствий. Каждый из нас должен отдавать себе отчет в том, что алкоголь и деторождение – две очень мало совместимые вещи. Чем больше человек пьет, тем больше угроза того, что яйцеклетка будет оплодотворена ущербным сперматозоидом.

- Евгений Теодорович, но ведь «пьяное зачатие», как известно, чревато еще одной неприятностью. Врожденная, если можно так сказать, тяга к спиртному – это тоже своеобразный генетический дефект.

- При обследовании неблагополучных в смысле алкоголизма семей обычно трудно разделить влияние чисто наследственного предрасположения детей, начинающих рано приобщаться к спиртному, и влияние среды, то есть так называемый семейный алкоголизм. А такая форма алкоголизма, кстати сказать, отличается наиболее неблагоприятным течением. Ведь если дома не садятся за стол без бутылки, а пьяная мать кормит младенца грудью и в молоке содержится алкоголь, неудивительно, что отпрыски такого семейства – потенциальные кандидаты в алкоголики.

Нужно было разделить генетический и приобретенный факторы. Вот здесь-то и помог метод приемных родителей. Особенно убедительные результаты были получены американским генетиком Д. Гудвином. («Наука и жизнь» писала об этом в № 12 1975 г.) Он проследил судьбу нескольких десятков усыновленных малышей, родившихся как от алкоголиков (первая группа детей), так и от непьющих (вторая группа). Росли все дети в абсолютно благополучных семьях. Но когда они выросли, оказалось, что в первой группе алкоголиков стало в несколько раз больше, чем во второй, хотя ничто не толкало ни тех, ни других на путь пьянства – условия жизни были у приемных детей практически одинаковыми.

На диаграмме показано, как алкоголь усиливает мутагенное воздействие хими-



ческих соединений, что в конечном итоге отрицательно влияет на наследственность человека. Процент содержания в крови клеток (в данном случае – лимфоцитов) с хромосомными нарушениями меняется в зависимости от дозы и времени, прошедшего с момента выпивки. У непьющих он не достигает 10 процентов (1), у тех, кто употреблял алкоголь за 5-6 дней до эксперимента,– 20 процентов (II), а у людей, выпивавших накануне, почти две трети лимфоцитов крови имеют хромосомные нарушения (III).

Итак, пьянство родителей увеличивает вероятность того, что их дети станут алкоголиками, но касается это лишь сыновей. Женщины не подвержены риску наследственной передачи алкоголизма, считают ученые. Примеров подобной генетической избирательности немало: так, только по мужской линии проявляется гемофилия (болезнь несвертывания крови) или менее опасный, но весьма неприятный «ген плешивости».

Но ни в коем случае не следует считать, что алкоголизм – это нечто фатальное, тот «крест», который человек якобы должен нести всю жизнь, расплачиваясь за пороки родителей. Оправдывать свою распущенность «алкогольной» наследственностью, как это пытаются делать некоторые пьяницы, недопустимо. Как известно, задача генетиков состоит в том, чтобы отыскать факторы, препятствующие реализации наследственных дефектов. В полной мере это относится и к проблеме борьбы с алкоголизмом. Наша цель – не допустить, чтобы дети алкоголиков пристрастились к бутылке. Ведь если предрасположенный к алкоголизму человек попадет в такое окружение, где пьянство немыслимо, он попросту не сможет реализовать свою дурную наследственность. Вот вам и еще один аргумент в пользу трезвости и необходимости социальных мероприятий в борьбе с этим злом.

Пьянство отвратительно само по себе, но когда мы в утеху своим слабостям ставим на карту здоровье будущих поколений, оно перестает быть только личным делом каждого. Никто, подчеркиваю еще раз, никто не имеет права подвергать опасности здоровье детей, независимо от степени вероятности риска «пьяного зачатия». И, естественно, единственно верная альтернатива – это не пить вовсе.

Издано собрание трудов Г.А. Шичко в 2х томах

Уважаемые соратники! Делимся радостной новостью. В издательстве «Концептуал» вышло в свет Собрание трудов советского физиолога, автора одноимённого метода избавления от любых вредных привычек Геннадия Андреевича Шичко.

Труд издан под названием: «Метод Геннадия Шичко. Теория психологического программирования: в 2 томах».

Книги содержат чудом сохранившиеся уникальные материалы, пролежавшие 35 лет в архиве у его жены Люции Павловны Шичко, многие из которых ранее не публиковались. Текст публикуется в оригинале без изменений.

Том 1. **Научные основы гортоновики. Психическая деятельность и вторая сигнальная система**.

Первый том посвящён научным основам гортоновики, новой науки о благотворном воздействии на человека с помощью слова.

Том 2. **Научные основы теории психологического программирования**

Второй том освещает главные научные открытия Шичко по теории психологического программирования. Её частным случаем является известный «метод Шичко» как способ избавления от курения, пьянства, алкоголизма и других вредных привычек.

К изданию книги подготовлены Институтом изучения и развития научно-общественного наследия Г.А. Шичко при Евразийской ассоциации здоровья.

Комплект будет полезен учёным, педагогам, психологам, специалистам по работе с молодёжью, представителям некоммерческих организаций и всем заинтересованным в укреплении здоровья населения сторонам. Книги также предназначены специалистам, лекторам и добровольцам, проводящим работу по антиалкогольному и антитабачному, трезвенному просвещению граждан.

Ссылка на интернет-магазин: clck.ru/397WA7.

В настоящее время идет подготовка к изданию третьего тома.

Также информируем вас, что на основе архива Шичко запущен специальный видеолекторий с освещением главных достижений теории психологического программирования, разработанной Геннадием Андреевичем.

С видеороликами можно ознакомиться на Youtube-канале «Профилактика Онлайн» по ссылке https://clck.ru/39Ckug.

Андрей Аркадьевич Головин,
Президент МАТр,
golovin.msk@gmail.com

Сбылась давняя мечта участников Пятого трезвенного движения: в начале февраля 2024 года издан двухтомник научных трудов Г.А. Шичко (1922-1986). Впервые научному сообществу и читающей публике были представлены материалы, ранее нигде не издававшиеся, а также некоторые из уже опубликованных работ учёного, ставших основой гортоновики – науки о благотворном влиянии речи на человека, прежде всего, взрослого человека. Большое значение уделяется второму изданию редкостной монографии «Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы», а также малознакомому реферату (заключительному отчёту) исследования «Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма», где наиболее полно раскрыт механизм «метода Шичко». Достойное место заняли статьи, теоретические и практические рекомендации автора, рукописные размышления про трезвенную деятельность. В частности, убедительные доказательства он приводит, рассуждая о причине употребления людьми спиртного.

Известно, что различные мнения на сей счёт стали «камнем преткновения» у современных трезвенников, диаметрально изменивших целеполагание отдельных групп и выбор формы противодействия алкоголизмии. Поэтому с выходом в свет двухтомника «Метод Геннадия Шичко», у участников сопротивления вновь появилась надежда на единомыслие в принципиальных вопросах утверждения трезвости в России, наиглавнейшим из которых является понимание причины массовой алкоголизации народонаселения страны, его пьянства и алкоголизма.

Как малоизвестные, так и впервые опубликованные работы, вкупе показывают, что исследователь задолго до спорщиков научно доказал, и это невозможно опровергнуть досужими вымыслами и расхожими мнениями, что есть только одна причина, почему люди пьют алкоголь, курят табак и т.д.: они на это запрограммированы! Люди пьют яд и наркотик не по собственной воле или выбору, и не потому, что он доступен, или обладает некой магической силой, а потому, что запрограммированные являются исполнителями чужой, злой воли, жертвой психологического принуждения. Т.е. причина пьянства и алкоголизма, как личностного, так и массового, одна: ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ. Другими словами, в свете веяния нового времени и развивающейся науки собриологии, причина кроется в наркогенной (алкогольно-табачной) идеологии, что есть, одновременно, информационно-психологическая стереотипизация населения, умышленная инфотипизация общественного и массового сознания аборигенов, которая побуждает «туземцев» выполнять, внедрённые в их индивидуально-социальное сознание, опасные для здоровья и жизни поведенческие программы вопреки инстинкту самосохранения, собственной воле и желанию. Поэтому здесь, на мой взгляд, синонимы: «добровольно», «самостоятельно», «самоотравляться», «злоупотребление» и т.п. не гортоновичны, а сугестивны – убеждающие потребителя в его порочности, закрепляющие в нём самоедство, установки, что он «сам виноват», «сам плохой» и т.д. Таковые не должны быть использованы нами в психолого-педагогической и просветительной деятельности. Более того, в логике развития трезвенного научного мировоззрения, следует применять не только словосочетания «алкогольная мафия», «оружие геноцида», но «сатанисты», «колонизаторы», «орудие колонизации», «клевреты дьявола» и т.п., раскрывая значение дефиниций в свете кругозоркого, междисциплинарного, полимодального понимания обсуждаемой проблемы. Собеседники должны уяснить для себя, что существуют «тёмные» силы, заинтересованные не только в их эксплуатации, получении прибыли за счёт рабского труда и принуждения, но и в поголовном истреблении своих антиподов. Именно эти смыслы «двадцать первого порядка», насколько было возможно тогда, выразил Г.А. Шичко в своих трудах, что обострённо, выпукло и наглядно проявились в последнее время.

Удивительным образом раскрылась для меня целостная личность автора, душа которой отразилась в его автобиографии, тех коротеньких, скромных рассказах о себе, помещённых на нескольких страничках.

Поучительными и полезными стали методические рекомендации по оказанию практической помощи человеку, попавшему в беду; трогательными – немногочисленные фотографии разных лет; драгоценны же все материалы, статьи, приложения двухтомника «Метод Геннадия Шичко». Первый том, 325 стр., - «Научные основы гортоновики»; второй том, 349 стр. – «Научные основы теории психологического программирования». Впрочем, каждый из нас может в этом убедиться, заказав книгу в Интернет-магазинах Ozon, https://ozon.ru/t/akk7KBz, или в «Концептуал» clck.ru/397WA7.

Хочется выразить искренние слова признательности и благодарности, за этот подарок всему Пятому трезвенному движению, действующему Президенту Международной академии трезвости Андрею Аркадьевичу Головину за терпение, целеустремлённость и верность идее, доведения начатого дела до логического конца; и поздравить его с достойным началом трезвенного труда в столь высокой должности. И заверить, подбодрить соратника: «Всё получится, Андрей! Смело шагай вперёд: Победа будет за нами!» – Поддержим его в этот час.

Люция Павловна Шичко-Дроздова переживала, что весь архив, отпечатанные на печатной машинке и рукописные листы, фотографии и пр., был роздан в разные годы трезвенникам и не возвращён. В беседе называла фамилии Ю.А. Соколова, А.А. Карпачёва и других соратников *(необходимо заметить, что работа по сохранению оставшихся трудов Г.А. Шичко и подготовке их к публикации была начата именно А.А. Карпачёвым – ред.)*. К сожалению, часть документов, как полагают составители, утеряны навсегда.

Впервые широко о методе Геннадия Андреевича Шичко заговорили в СССР вскоре после смерти гения: о нём поведал миру Ю.А. Соколов, который поклялся, что посвятит остаток своей жизни популяризации метода и оказанию помощи людям. И сдержал слово! Им было написано методическое пособие, на основе открытия учёного. Широкую известность среди трезвенников получило сочинение русского писателя И.В. Дроздова: «Геннадий Шичко и его метод», куда были помещены методические рекомендации «В помощь пьющим, пожелавшим стать трезвенниками». В учебник «Антиалкогольное воспитание» А.Н. Маюров поместил текст своего безвременно усопшего старшего товарища. В.А. Михайлов, Ю.В. Морозов издавали случайно попадавшие к ним материалы малыми тиражами. Первые робкие публикации в конце XX в. начал издавать В.А. Дружинин (Екатеринбург), руководитель Благотворительного фонда Г.А. Шичко; Е.Г. Батраков и Г.И. Тарханов, редакторы газет Пятого трезвенного движения, одним из зачинателей коего был Г.А. Шичко, неоднократно печатали его мысли о трезвости; где-то, что-то на местах издавали безвестные трезвенники, кому помог «метод Шичко» и т.д. Но всё это было такой мизер, да ещё вразброс! А теперь двухтомник(!), где собрано практически всё «наследие» нашего спасителя, весь его душевный и научный мир! – ЗДОРОВО.

А.А. Головин рассказал историю «рождения», так сказать воплощения «ментального, духовного Шичко» в материальный, ощутимый, целостный образ учёного, проявленный в томах его мыслей: «В 2016 году в московском отделении СБНТ созрела мысль о необходимости начать сбор и публикацию наследия Г.А. Шичко. С этой целью мы создали Институт сохранения и развития научно-общественного наследия Г.А. Шичко, как подразделение Евразийской ассоциации здоровья. По аналогии с названием Фонда сохранения и развития научного, литературного и общественного наследия академика Ф.Г. Углова. Эту идею по названию фонда и названию института дал, насколько помню, Александр Александрович Карпачёв… В подготовке трудов мне помогала, в последние годы, Елена Ивановна Карпачёва, его жена… Два тома были отданы на вёрстку и печать еще до моего назначения в МАТр, поэтому организация там не фигурирует… Сейчас потихоньку оцифровываем материалы к 3-му тому, в него войдут статьи в газетах, планы лекций, разные ранее неопубликованные статьи и др. Но пока процесс идёт медленно, так как каждый материал не очень хорошего качества приходится порой вручную перепечатывать. Надеюсь к концу года издадим 3 том…

Так уж получилось, что при встрече в Москве с Романом Распоповым, из «Трезвой Тюмени», мы поделились этой идеей, и потом они (тюменские трезвенники) зарегистрировали ещё АНО "НИИ трезвости Г.А. Шичко". Так что у нас теперь две подобные структуры, действующие в юрлицах, хотя есть еще «Фонд…» у Дружинина, но он не зарегистрирован».

Соратники, до сего дня Пятое трезвенное движение России, более 40 лет (почти полвека) практически, но интуитивно использовало «метод Г.А. Шичко» в своей деятельности, руководствовалось им и базировалось, развивалось на чувственных гортоновических смыслах. С выходом в свет полного собрания научных трудов Г.А. Шичко, начался новый этап: научный! С чем всех и поздравляю, и надеюсь, что наука и практика наших дел станут основой государственности – нашей желанной, по настоящему великой, державной – Трезвой России.

«Будущее принадлежит трезвым нациям» – это про нас: **м**ы станем, будем трезвым народом!

Сергей Сергеевич Аникин,
кандидат педагогических наук

Продолжение, начало на стр.4

нужден адресовать Записку, не имели явных оснований возмутиться и повода заклеймить её автора как клеветника.

Как видим, бывает, что цель оправдывает средства. Столь же оправдана была и характеристика упомянутой закономерности, которую обоснованно считают наиболее фундаментальным алкологическим законом (В.П. Кривоногов ставит его даже на первое место в перечне составленных им собриологических законов), как *общепризнанной*.

Нет, нет и нет!

Согласно А.В. Немцову, специально исследовавшему биографию алкологии, пришел к заключению, которое так формулировала группа финских авторов во главе с Кеттила Брюном: «Существует *корреляция* между среднедушевым потреблением, злоупотреблением и тяжёлыми последствиями этих явлений… Среднедушевое потребление… позволяет приблизительно оценить размеры проблем, связанных с алкоголем».

И опубликован этот тезис только в 1975 году. Между тем, первая редакция Записки – год 1966-й; вторая (фигурирует в публичных текстах именно она) – 1967-й.

При этом принципиально значимо следующее: у Игоря Александровича не корреляция, которая, строго говоря, фиксирует лишь, так сказать, *сосуществование* неких показателей, но – закономерность, а в этом термине уже слышится, по меньшей мере, намёк на их *взаимозависимость*, в которой просматривается даже *причинно-следственную связь*. А это уже закон!

Пионерное значение заключения Красноносова обязывает к строгому анализу. Между показателями как таковыми, конечно, не может быть причинно-следственной связи. Они даже не описывают явления. Но они сигнализируют, информируют о них. И сопоставление их, если они избраны правильно, сигнализируют, информируют о соотношениях, взаимосвязях явлений вполне точно. Вот Игорь Александрович за десятилетие до финляндского института социальных проблем алкоголизма (по существу, учреждения ВОЗ), настолько правильно избрал показатель «среднедушевое потребление», что выведенная *им* закономерность (якобы общеизвестная, как он для убедительности внушал политическим маршалам Советского Союза) вот уже не одно десятилетие верно служит нам при анализе питейной проблемы.

Вполне очевидно, что по своему значению для трезвеннического движения с Запиской и «Тропинкой» сопостав**и**м лишь один документ, и это – «Доклад Углова». Да, значимость их в ТД сопоставима, но с тою разницей, что одна – не криклива, а другая – громогласна. Потому, что, первоначально прозвучав в декабре 1981 года на конференции в Дзержинске Горьковской (ныне Нижегородской) области, «Доклад» о медицинских и социальных последствиях пьянства», будучи потом неоднократно ретранслирован в различных аудиториях, среди которых нужно выделить аудиторию Академгородка Сибирского отделения АН СССР, сыграл роль успешного мобилизатора - причём явного, без оговорок на точечность («поштучность»), характерных для мобилизующего воздействия Записки и «Тропинки».

Такая эффективность этого документа была обусловлена и авторитетностью, статусом номинального автора: академик, Лауреат Ленинской премии (!), и – главное! – качеством текста.

И тут необходимо, наконец, сказать правду.

За пару месяцев до конференции Ф.Г. Углов отправил текст-сырец Игорю Александровичу. Тот его отредактировал («сократил и убрал сомнительное»), в результате чего доклад стал пригодным для публичного воспроизведения. Лучшие качества «Доклада Углова» – это исключительно (!) Красноносов *(это заявление остается на совести автора, т.к. нигде и ни от кого такой информации не было – ред.).* Об этом знали только двое (предположительно: трое) посвящённых, кроме, само собой, номинального автора, предпочитавшего о сём молчать, и самого Игоря Александровича, который данный факт скрывал в первую очередь из деликатности и, как это ни странно, из… расчёта. Да можно ли усмотреть в этом какой-то расчёт? Представьте, можно. Но это не своекорыстный расчёт, а надежда на то, что *твоё* слово истины прозвучит громче и будет услышано шире, будучи произнесено более авторитетным пропагандистом. Согласитесь, такой расчёт имеет и явное оправдание и безусловный резон. Правда, он небезупречен. И дело не столько в том, что в результате порождает несправедливость, которую достаточно просто устранить, чему, надеюсь, служит и этот мой очерк, сколько в том, что он сопряжён с небезобидным паразитированием на проблеме – причём таким паразитированием, которое мешает видеть её так ясно и проницать вглубь её так глубоко, как это умел Игорь Александрович Красноносов (членский билет МНАТ № 1).

Станислав Николаевич Шевердин
ИБ МНАТ «Феникс» № 30 (457), 2023 г.

Публикуется со значительными сокращениями авторского текста в части ненужных, на наш взгляд, отвлечений от темы и пояснительных комментариев редакции ИБ МНАТ «Феникс»– ред..

Чат – Координация Трезвых Сил

Адрес основного чата **Координация Трезвых Сил** https://vk.me/join/AJQ1d/Lk9QCSJ9OureOdVQ71. Зафиксируйте и используйте в своей деятельности.

Правила Чата

1) Данный чат создан для взаимодействия и координации между трезвенническими движениями для повышения эффективности, обмена опытом, обсуждения и выработки совместных планов, действий. В первую очередь приветствуются совместные практические действия между трезвенническими организациями, участниками трезвенческих организаций, направленные на формирование сознательной трезвости граждан, снижение и последующее прекращение потребления легальных и нелегальных интоксикантов: законодательные инициативы, массовая просветительская деятельность в учреждениях образования, разработка и распространение трезвеннических материалов в сети интернет, СМИ. Недопустимо в трезвеннической деятельности распространение антигосударственных, антисемейных, разобщающих общество идей.

В чат пишем по теме трезвости. Все остальные темы обсуждаются вне чата.

2) Уважительно относиться к другим участникам и трезвенническим организациям. Унижения, оскорбления и бездоказательные обвинения в адрес участников и других трезвеннических движений недопустимы.

3) Недопустима уничижительная, оскорбительная оценка личности.

4) Запрещены провокации в адрес верующих на почве существующих церковных обрядов.

5) Недопустимо использование ненормативной лексики.

6) Недопустимы антигосударственные и экстремистские высказывания.

7) Если участник (участники) чата считают, что правила чата нарушены он (они) имеют право зафиксировать нарушение (скришот, копия аудио, др.) и обратиться к администратору о применении дисциплинарных мер к нарушителю с последующим удалением сообщения, нарушающего правила.

8) Для улучшения и повышения эффективности работы чата, правила чата могут дополняться, корректироваться. Об изменении правил делается объявление в чате с указанием даты и времени вступления в силу новых правил.

9) Модератор должен являться примером соблюдений правил чата. Являться образцом вежливости, корректности в обращении, объективности оценки ситуации. Модератор назначается администратором из наиболее опытных участников трезвых движений. В обязанности модератора входит контроль за соблюдением данных правил участниками чата. Несоблюдение правил чата и данного пункта модератором влечет за собой лишение модераторских прав.

10) Всегда принимаются предложения по улучшению координации работы по стране, а также в изменения в правила координации.

Кроме основного чата есть еще:

- рабочая группа «Трезвые Поселения» (реализация практики Якутии в другие регионы)
https://t.me/+G6FVaJGiXKRlMjMy
- рабочая группа «ТРЕЗВЫЙ КОНТРОЛЬ» - реализация различных практик и методик по борьбе с незаконной продажи алкоголя, табака и наркотиков в регионах и не только
https://t.me/+-N0MD0taBzBhNWZi
- чат «ТрезвоЛайк» (поддержка соц.сетей соратников) https://vk.me/join/AJQ1d8M6qyZwpzMCElVJLLHA
- чат «ТРЕЗВЫЕ письма» - массовая рассылка чиновникам в разных регионах и на разном уровне. Помощь соратникам в рассылке https://t.me/+j0SRuhLcKmY5OWQy
- чат «ВАКАНСИИ ТД» - здесь можете размещать ваши заявки на фриланс-работу для соратников (разослать , написать письма, вести соц.сети, оформить буклет или прочее). Также в этом чате можете рассказать о своей квалификации и чем можете помочь соратникам за вознаграждение или по «бартеру».
https://vk.me/join/AJQ1d_KxaydAc35OPRZGvCNz
- чат «БОЛТАЛКА 1 Координация Трезвых Сил». Обсуждение насущных тем и вопросов в свободной форме. https://vk.me/join/AJQ1d4sMdSir1HfV3aWwgSZJ

Редакция

Запрет вейпов в России в 2024 году

С 1 марта в России начал действовать запрет на продажу некоторых жидкостей для вейпов, а также ужесточатся требования к их упаковке. Кроме того, готовится законопроект о полном запрете на торговлю курительными устройствами и жидкостями на территории страны.

Изменения внесены в ГОСТ Р 58109-2018 на жидкости для электронных систем доставки никотина (ЭСДН). В качестве сырья для их изготовления не должны использоваться растения и средства, содержащие наркотические или психотропные вещества, оборот которых запрещен российским законодательством.

А на их упаковке не должно быть изображений пищевых продуктов, в том числе ягод и фруктов, лекарственных средств, анимационных персонажей, людей и животных, как и надписей о меньшем вреде изделия для здоровья. Все такие жидкости запрещены к продаже.

Ранее список веществ, которые необходимо исключить из электронных сигарет, подготовил Минздрав. В него вошли жидкости, содержащие пищевые ароматизаторы со вкусом фруктов, специй и все примеси, которые выступают в роли энергетиков. В список также попали разные биологические добавки и подсластили.

В министерстве отметили, что производители агрессивно продвигают жидкости с этими ароматизаторами как более безопасные. А разнообразие вкусов и сладковатый привкус привлекают всё больше новых потребителей, в том числе детей и подростков. В итоге у несовершеннолетних вырабатывается никотиновая зависимость и возрастает риск курения табака в будущем.

Именно за счет использования ароматизаторов вейпинг достиг такой бешеной популярности среди молодежи, подчеркнул в беседе с «Известиями» член Координационного совета по борьбе против табака при Минздраве РФ Виктор Зыков.

В России уже действуют ограничения по продаже вейпов. О том, что торговлю вейпами надо запретить или, по крайней мере, ограничить, говорят уже давно. В 2023 году правила продажи электронных сигарет ужесточили на законодательном уровне. В частности, запретили продажу вейпов несовершеннолетним. Продавать электронные устройства и жидкости к ним разрешили только в магазинах и павильонах по правилам продажи обычных сигарет – то есть без демонстрации устройств на прилавке и скидок. Также запрещена реклама вейпов.

За нарушение правил продавцам грозят крупные штрафы: от 5 до 10 тыс. рублей для должностных лиц и от 30 до 50 тыс. рублей – для организаций. При этом за отпуск вейпов несовершеннолетним штрафы составляют от 150 до 300 тыс. и от 400 до 600 тыс. рублей соответственно.

В настоящее время готовится законопроект о полном запрете продажи вейпов в России. Автором инициативы выступил глава комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Ярослав Нилов. Законопроект, если его примут, будет требовать полный запрет на розничную торговлю никотинсодержащей и безникотиновой жидкостями и устройствами для их доставки. Также поправки в закон позволят пресечь нелегальный оборот вейпов.

clck.ru/39C5qe

В Туве «праздничный сухой закон»

В дни народных гуляний в честь национального праздника Шагаа в Туве с 10 по 12 февраля в республике Тыва установлен запрет на продажу любого алкоголя. Полиция в эти дни переведена в режим усиленной службы. В помощь ей к охране общественного порядка привлечено около 400 членов народных дружин.

В местах наибольшего скопления людей власти республики обеспечили специальные меры безопасности: перекрыто движение автотранспорта в центре столицы; на площадках праздничных гуляний дежурили бригады медиков и сотрудники полиции; для зрителей театрализованного представления на главной площади Кызыла установлены металлодетекторы.

Кроме того, по поручению Главы Тувы Владислава Ховалыг были взяты под особый контроль другие источники возможных рисков. Это объекты ТЭК и ЖКХ, а также предприятия, отвечающие за уборку бытовых отходов. Особое внимание было уделено лицам, состоящим на учете, поднадзорным гражданам и неблагополучным семьям.

clck.ru/39C7aR

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!**

Юбилейные даты

2 марта – исполнилось 60 лет

Козловскому Михаилу Геннадьевичу,
члену Координационного совета СБНТ, профессору МАТр, автору гимна СБНТ

3 марта – исполнилось 75 лет

Чернею Ивану Алексеевичу,
лидеру трезвеннического движения Молдовы

13 марта – исполняется 70 лет

Юферову Владиславу Аркадьевичу,
председателю Казанского общества «Трезвение»

14 марта – исполняется 85 лет

Бурно Марку Евгеньевичу,
профессору, академику, автору ряда книг в защиту трезвости

15 марта – исполняется 55 лет

Шалкину Леониду Павловичу,
председателю Подмосковного отделения СБНТ

1 апреля – юбилейная дата

Корольковой Натальи Александровны,
председателя Саратовской областной общественной организации трезвости и здоровья

6 апреля – исполняется 60 лет

Боровских Вячеславу Владимировичу,
ведущему телевизионной и радиопрограммы, активному стороннику трезвого образа жизни

7 апреля – юбилейная дата

Ковшечниковой Татьяны Витальевны,
кандидата педагогических наук, учредителя МАТр

7 апреля – исполняется 70 лет

Машкову Владимиру Николаевичу,
активиста трезвеннического движения Свердловской и Калининградской областей

12 апреля – исполняется 75 лет

Куклачёву Юрию Дмитриевичу,
Народному артисту РСФСР (1979 год), активному стороннику здоровой трезвой жизни

12 апреля – исполняется 70 лет

Бахтину Вадиму Яковлевичу,
активисту трезвеннического движения Амурской области, председателю Амурского РО СБНТ

15 апреля – исполняется 85 лет

Насырову Арнольду Насыбовичу,
ветерану трезвеннического движения СССР-России, профессору, члену-корреспонденту МАТр

18 апреля – юбилейная дата

Мильчаковой Елены Александровны
ведущего специалиста института резервных возможностей человека, профессора МАТр

29 апреля – юбилейная дата

Чесноковой Ольги Вячеславовны
российской поэтессы, автора ряда антиалкогольных стихотворений

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

Это борьба с зелеными змием?

Россияне продолжают «бороться» с зелеными змием шутливым методом.
В 2022 г. выпили змия – 9 884 967 980 литров
В 2023 г. – 10 165 869 810 литров,
к этим цифрам, можете смело прибавлять 1/4 часть неучтенного и сделанного в домашних условиях алкоголя.

При, этом население уменьшилось. Пока уточняю. Но по Красноярскому краю на 1.01.24 - на 17 тысяч мужчин стало меньше.

С.В. Митин, yarvets@yandex.ru

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.sbnt.ru/

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

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

Подписано к печати в 10:00, Выход в свет 07 марта 2024 г.

Отпечатано в типографии ИПП "Журналист", 655017, г. Абакан, Советская, 71