



# СОРАТНИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

14+

№ 4 (288) – май 2024 г.

Издается с июня 1994 года



Уважаемые ветераны, труженики тыла, дети войны!  
Дорогие соратники!

От всей души поздравляем Вас с праздником  
Великой Победы!

Праздник 9 Мая золотыми буквами вписан в героическую летопись Отечества. Он – символ единства и непобедимости нашего народа, его несокрушимого духа и готовности всеми силами защищать Родину от посягательств на её независимость. Эта священная дата навсегда останется в памяти россиян, как день нашей национальной гордости.

Спасибо ветеранам за мир и великую державу,  
земной поклон воинам, защищающим сейчас  
наше Отечество!

Желаем скорейшей победы, всем мира, добра, здоровья,  
семейного счастья и благополучия, энергии,  
оптимизма, силы и твердости духа!

Правление СБНТ

## Чувство Родины

Родина, суровая и милая,  
Помнит все жестокие бои...  
Вырастают рощи над могилами,  
Славят жизнь по рощам соловьи.  
Что грозы железная мелодия,  
Радость

Или горькая нужда?!

Все проходит.

Остается – Родина,

То, что не изменит никогда.

С ней живут,

Любя, страдая, радуясь,

Падая и поднимаясь ввысь.

Над грозой

Торжествует радуга,

Над бедою

Торжествует жизнь!

Медленно история листается,

Летописный тяжелеет слог.

Все стареет,

Родина не старится,

Не пускает старость на порог.

Мы прошли столетия с Россией

От сохи до звездного крыла,

А взгляни – все то же небо синее

И над Волгой та же тень орла.

Те же травы к солнцу поднимаются,

Так же розов неотцветший сад,

Так же любят, и с любовью маются,

И страдают, как века назад.

И еще немало будет пройдено,

Коль зовут в грядущее пути.

Но святей и чище чувства Родины

Любям никогда не обрести.

С этим чувством человек рождается,

С ним живет и умирает с ним.

Все пройдет, а Родина –

Останется,

Если мы то чувство сохраним.

Владимир Фирсов

## Ждите 9 мая! (Брестские крепости)

Нас никто штурмом не брал,  
Все ворота мы сами открыли.  
Даже тем, кто до крови кусал,  
Без враждебности жить предложили.  
Они были поражены,  
Тем, что мы безрассудно беспечны,  
Что придуманный комплекс вины,  
Так покорно взвалили на плечи.

А вины насчитали нам лес

Эталоны надменной Европы:

Это наш азиатский замес

И масштабная наши циклопы...  
Продолжая к нам в дом проникать,  
Многоопытная заграница  
Стала нас у корней подгрызать –  
Без корней легче договориться.

Она сгрызла ученых, врачей,  
Присушила кинематограф,  
Обглодала учителей,  
И свой глобус пропил географ.

Прогрызала дыры в мозгах,  
Чтобы тряпки туда вконопатить.  
Наша воля лопалась в швах,  
И затем продырявилась память.  
И когда уже стали в глаза

Называть нас «тупая нелепость».  
Я, решив, что так дальше нельзя,  
Превратился в Брестскую крепость.  
На клочке материнской земли  
Я твердел в круговой обороне,  
Чтоб хотя бы его не смогли  
Окупантов вытоптать кони,  
Чтоб хотя бы детей не отдать  
В лапы их содомитской «культуре».  
Мне бы раньше пойти воевать!  
Но нас очень хитро надули.  
Мир плясал вокруг дудки врага,  
И предатели всласть жировали,  
У нацистов окрепли рога,  
Им юродивые подпевали.  
И, казалось, до пропасти шаг,  
И когда эта пропасть разверзлась,  
В небо взвился вдруг Родины флаг –  
Это билась еще одна крепость!  
И другие бились вдали,  
Все в дыму, но полные жизни.  
Значит, всех подкосить не смогли  
«Благодетели» нашей Отчизны.  
И я понял: дайте нам срок,  
Мы сметем этой нечисти ворох!

Наш народ не сотрешь в порошок,  
Его можно стереть только в порох.  
Не дай Бог вам с огнем лезть к нему,  
Проверять того пороха силу, –  
Он врагов не бьет по одному,  
Он их рейхами валит в могилу.

Но урок давний впрок не пошел,  
И спустя всего два поколения  
Новый рейх у порога расцвел,  
Хочет дани и повиненья.

Сколько раз объяснять дуракам,  
Наших дедов слова повторяя:  
Мы все выплаты вам по счетам  
Совершаем Девятого мая.  
Что ж, опять объясним дуракам,  
Наших дедов слова повторяя:  
Мы всегда, по любым вам заплатим  
счетам,

Каждый раз Девятого мая!  
Девятого мая!  
Ждите Девятое мая!

Автор песни **Ильяс Аутов**.  
Смотрите видеоклипы по этой песне  
clck.ru/3A5UzS: clck.ru/3A5VUL clck.  
ru/3A5VUL

Распространяемая и в СМИ, и в разговорах байка о том, что пресловутые наркомовские «100 грамм» сильно повлияли на нашу победу, не просто сильно преувеличена, а является, на мой взгляд, заведомой ложью, сфабрикованной и распространяемой алкомафией.

Вот свидетельство фронтовика-танкиста Владимира Ивановича Трунина, записанное несколько лет назад нашими питерскими соратниками clck.ru/3AJ54e.

«Моя основная военная профессия танкист. Я 1922 года рождения. Сейчас мне 90 лет, идёт 91-й год.

Фронтовые 100 грамм, бывали очень редко и только в стрелковых частях. В танковых частях экипажи никогда не употребляли ни 100 грамм, не курили, не пили трофейного шнапса. Никогда не было этого. Я объясню вам почему. Курить у нас вообще нельзя было. Потому что на днище танка два слоя кассет со снарядами, справа стоят 20 бронебойных, в башне справа 5 шрапнельных, слева 5 подкалиберных. Когда работает дизель, температура масляного бака плюс 130, он парит. Вот, если ты там закуришь, и этот масляный туман хлопнет, то никого в живых не останется. Поэтому мы уже привыкли, и с первого дня никто не курил. Потому что и люки-то открыть нельзя было часов по 12. Так что курить никто не курил в экипажах, и никогда никто не пил. Если ты выпьешь 100 грамм, наступает чувство

лёгкости, расторможенности. Но зато перекрестие прицепа ты не наведишь, оно у тебя «ездит». Потом ведь ты должен видеть обстановку сразу кругом, все цели. Если ты не видишь всю обстановку, так ты не знаешь, кто опаснее, куда бить. Чтобы ты всегда был наготове, в любую секунду, ты не должен употреблять ничего, никаких вредностей.

Сейчас по телевидению и в кинофильмах вся эта демократическая масса издателей искажают правду. Это не так было. Мы не ели пять суток не потому, что нас Красная армия не кормила, а потому что невозможно было люка открыть. Немцы сожгли, все мосты или взорвали. Поставили минные поля, так что по дороге пройти нельзя, поэтому мы шли сплошь рядом по лесу или по болоту, где мин не было. И даже по бокам дорог минные поля. Поэтому снабжения не было.

Я никогда не увлекался спиртным, не курил. Это помогло мне очень долго держаться и выжить. У нас в танковом полку курили только техсостав-ремонтники, арцслужба, штабисты. А мы, конечно, не курили и не пили никогда.

Вот для примера. Когда вот бой за высоты закончился, мы последнюю двенадцатую атаку днем отбили у

немцев. Немцы кончили бросаться на нас. Вышли мы из танка. Смотрим – грузовик немецкий разбили мы. Там ящики с французским коньяком, я читать-то мог. Яблоки, в январе, такие румяные, консервы, бочки шнапса, зеленые такие бутылки по 150 литров. Все это стоит – море разливанное. Мы не взяли ни одной бутылки. Ничего не взяли из спиртного. Мы взяли только сливочного масла, голландского, 20 килограмм, французских яблок коробку килограмм сто, консервы, сухой хлеб. Опыт войны показал, что ничего не надо брать, а снаряды, боеприпасы надо с собой брать. Вот так мы выжили».

Леонид Владимирович ВЛАСОВ – ветеран нашего трезвенного движения. Человек удивительный, настоящая легенда. Леонид Владимирович – подполковник запаса. Совсем молодым прошел он трудными дорогами Великой Отечественной войны. Он закончил гражданский морской ВУЗ в Одессе. Защита дипломов состоялась досрочно – 23 июня 1941 года. Грянула война, ждать не было времени. Он, как и его сокурсники, обратились в военкомат – призывайте скорее, учебу уже закончили. В первых числах июля все отправились на фронт. Воевал он на трех фронтах – Северо-Кавказском, 4-м Украинскими Прибалтийском. На войне

он придерживался девиза: «Не пей, не кури-тогда останешься живым». После завершения войны служил в Прибалтике. В Риге оставался с семьей вплоть до распада Советского Союза, когда начались нешуточные притеснения русских, особенно, военных.

Будучи на пенсии преодолел на велосипеде и пешком западную, южную и восточную границу Советского Союза, пропагандируя трезвость и некурение.

По этому случаю хочу рассказать о своем тесте – Прорешном Николае Алексеевиче. С началом войны он, якобы потеряв свидетельство о рождении, приписал себе год и ушел на фронт фактически в 17 лет. Прошел всю войну с июля 1941 по февраль 1947, участвовал в боях Западного, Юго-Западного, Украинского, Белорусского фронтов. Гвардии сержант. Орудийный первого дивизиона 67-ого гвардейского миномётного Мелитопольского и Ордена Красной звезды полка. Не пил и не курил. Надо полагать, что его однополчане тоже были трезвенниками, иначе трудно было бы устоять в течение шести лет. Думаю, что и командир 67 минометного полка Власенко Иван Иванович, также прошедший всю войну, не только сам придерживался трезвости, но и добивался принятия ее своими подчиненными.

Вернувшись домой Николай Алексеевич также оставался трезвенником и даже на свадьбе, несмотря на давление родственников, не притронулся к рюмке. Его невеста, пережившая оккупацию, безусловно, тоже была непьющей. Естественно, что они родили и воспитали троих здоровых, умных детей.



Мой отец, Стрельников Иван Николаевич, также прошел всю войну, только в пехотных войсках. К сожалению, умер он от болезни, вызванной фронтовыми ранениями, когда мне не было еще и года, потому не могу знать его личных свидетельств. Но мои тетушки, родные сестры отца, рассказывали, что он никогда не пил и не курил.

Г.И. Тарханов (Стрельников)

## Они воевали трезвыми

## Это было начало

### СОРАТНИКИ

Моему Учителю В.Г. Жданову

Мы обрели свободу снава,  
Увидев истины лицо.  
Всегда вначале было слово,  
А не какое-то словцо.

Оно набатом прозвучало,  
Задело правдой сердце вдруг.  
Но это было лишь начало, —  
Пришлось пройти чистилищ круг.

Чтоб обрести значенье истин,  
Побыть распятым на кресте,  
Где мучили, терзали мысли  
И отражались на листе.

Потом сознание прояснилось:  
«То был другой, совсем не я».  
Такое счастье и не снилось,  
Всё обрела душа моя!

Если не я, то кто поможет  
Заблудшему увидеть путь?  
Где обрести он счастье сможет, —  
Избавившись от пьяных пут.

В 1984 году мой друг капитан второго ранга в запасе Клименков Леонид Иванович, с которым мы не один год «бороздили» воды Тихоокеанского бассейна, прислал мне из Владивостока магнитофонную бабину с некачественной записью, но с содержанием, ошеломившим меня, а впоследствии и многих моих товарищей. Это была запись выступления Владимира Георгиевича Жданова.

Я, будучи секретарём цеховой партийной организации завода «Амурсельмаш», на «перекурах», в обеденный перерыв, вместо политинформации «прокручивал» эти уникальные записи, с наготовой раскрывающие алкогольную проблему в СССР.



В.Г. Жданов, Н.Т. Дегтярев

Сначала я ознакомил с этой информацией свой литейный цех, затем эту запись прослушали работники всех цехов и отделов более чем двухтысячного завода. После чего создал цеховые организации общества трезвости, а затем заводскую. Это был 1984 год, — сорок

## Мой друг, земляк и соратник

Владимир Георгиевич Жданов — лидер трезвеннического движения России.

С ним сначала познакомились заочно. В 1986 году наш траулер «Рыбинск» с экипажем стояли на рейде, сдавали рыбопродукцию рефрижератору. В это время, как водится среди моряков, обменивались кинолентами, кассетами, журналами, газетами и прочими необходимыми вещами.

В результате обмена нам досталась кассета с «запретной» лекцией некоего Владимира Жданова.

Моряки прослушали, подискутировали и впервые узнали правду о негативных последствиях алкоголя в нашей стране. Ждановская лекция мне пришлось кстати; в это время у меня была общественная нагрузка от парткома Управления тралового флота, т.к. я входил в состав правления камчатского ВДОБТ (Всероссийское добровольное общество борьбы за трезвость).

Сама структура этого общества, как выяснилось, была сформирована из бюрократов — культуропитцев, и ее работа заключалась в формальных отчетах по росту якобы трезвых организаций. Через пару лет ВДОБТ фактически заглохла.

Благодаря Владимиру Георгиевичу Жданову и другим ученым из Новосибирского отделения Академии наук СССР, которые в 1983 году изучили доклад Ф.Г. Углова «О медицинских и социальных последствиях употребления алкоголя в СССР» в Академ-

# И это все о нем

25 мая, исполняется 75 лет нашему неувядаемому лидеру  
Владимиру Георгиевичу Жданову

лет назад.

С выходом Постановления партии и правительства (1985) по преодолению и алкоголизма в Амурской области развернулось массовое движение борьбы с этим общенародным злом.

Первыми откликнулись на призыв партии сельские жители, во многих деревнях прошли сельские сходы, на которых подавляющим большинством были приняты меры, ограничивающие продажу алкогольных изделий. Некоторые села полностью отказались от продажи алкоголя. В городах люди были настроены не менее решительно.

Амурское областное общество борьбы за трезвость возглавил Виктор Андреевич Кошелев, преподаватель института повышения квалификации учителей, впоследствии ставший моим другом и соратником, членом Союза борьбы за народную трезвость. Мы с ним ездили на второй, (по сути организационный) съезд СБНТ в Новосибирский Академгородок, который был организован В.Г. Ждановым, ставшим лидером этой патриотической организации, а потом и всего трезвеннического движения постсоветского пространства.

Владимир Георгиевич Жданов был и остаётся моим другом и соратником. Дальневосточные трезвенники-патриоты искренне и от души поздравляют нашего Учителя с юбилейным Днём рождения!

Николай Трифионович Дегтярев,  
член Правления СБНТ,  
sbn28@gmail.co



В.В. Куркин, Ф.Г. Углова, В.Г. Жданов

В 1991 году наш камчатский соратник Александр Кузнецов проявил инициативу и пригласил Владимира Георгиевича на Камчатку, прочитать лекции, провести занятия по методу Шичко, чтобы с помощью написания дневников избавиться от вредных привычек, от потребления алкоголя и табака.

В.Г. Жданов приезжал к нам, на Камчатку в течение десяти лет и наши встречи для



*От всей души поздравляем Вас, дорогой Владимир Георгиевич, с этим замечательным юбилеем! Желаем Вам хорошего здоровья, крепости духа, любви родных и близких, всенародной любви и уважения, успехов во всех ваших добрых делах! Одним словом — желаем Вам всего того, что у Вас давно имеется, и чтобы все еще на многие-многое годы!*  
Друзья и соратники

меня всегда были и есть яркими и плодотворными. 33 года общаемся с Владимиром Георгиевичем, он сразу мне стал понятен и доступен своей правдой, прежде всего, правдой для простых людей.

Мы с ним создали команду на Камчатке более двух тысяч соратников, где можно смело говорить о ответственности трезвых поколений. Мы организовали, зарегистрировали четыре клуба с одноименными названиями «Соратник» в городах Петропавловск-Камчатский, Вилючинск, Елизово, в поселке Апча и еженедельно собирались одной командой и одной идеей. Это про нас, про наши самобытные таланты звучат в песне Николая Добронравова:

На верность провернутся таланты,

Нам есть за что судьбу благодарить,

Мы преданы единственной команде,

Команде, без которой нам не жить!

Благодаря нашей команде, совместной работе с Владимиром



Руководители ТД готовят решение съезда

Георгиевичем приглашали на Камчатку известных патриотов-трезвенников. Например, известный велопутешественник из г. Шуя Леонид Владимирович Власов. Он приехал к нам на велосипеде, а ему было в то время 72 года! Ездил он по Камчатке на велосипеде, читал лекции в поселке Апча, находящегося за 160 км. от Петропавловска-Камчатского. Президент МАТР Александр Николаевич Маюров выступал на военных кораблях, в пионерских лагерях, в администрации Камчатского края, встречался с губернатором Машковцевым и, конечно, с соратниками в клубе. Приезжал к нам политический, общественный деятель генерал Константин Павлович Петров, общественный деятель Лариса Сергеевна Иванова и многие другие.

Деятельность Владимира Георгиевича многогранная. Начинал он с деревни, родился в селе Белово Алтайского края, и



В гостях у В.В. Куркина С.Н. и В.Г. Варанкины, В.Г. Жданов

потому он — мой земляк. Я родился в городе Барнауле, но все мое детство прошло в селе Бельмесево в ста километрах от села Белово. В 1966 году В.Г. Жданов окончил физико-математическую школу при Новосибирском

академгородке с золотой медалью!

В 1980 году получил степень кандидата физико-математических наук по специальности «Оптика».

В назидание всем сознательным трезвенникам-родителям замечу, чтобы дети ваши были воспитаны и отлично учились, необходимо деревню, т.к. влияние деревенской природы и воспитание неразделимы.

Творческая личность Владимира Георгиевича формировалась с деревни. В общении он простой, задушевный, добрый, но с врагами Отечества непримирим и принципиален в борьбе за трезвость.

Вот яркий тому пример; в 2009 году на Первом канале был показан цикл телепередач о трезвости под названием «Общее дело».

Цель проекта, — разработка мер, направленных на преодоление ситуации, связанной с алкогольной проблемой в России. Авторами проекта выступили В.Г. Жданов и архимандрит Тихон (Шевкунов). Некоторые ученые и врачи, государственные деятели рассуждают и утверждают политику борьбы с пьянством и алкоголизмом, а у Жданова и его соратников принципиально противоположная позиция — борьба за трезвость.

За две недели демонстрации телепередач «Общее дело» на Первом канале пришло сорок тысяч благодарных отзывов в поддержку авторов трезвого проекта. Результат ошеломляющий — на 20% сократилась продажа алкоголя. Под давлением алкогольной мафии срочно закрыли проект «Общее дело» на телеканале.

Мы гордимся нашим лидером, Ждановым Владимиром Георгиевичем, он говорит правду народу, бесстрашно изобличает алкогольную, антинародную политику правительства. Правда на нашей стороне, правда сильнее лжи и правда победит! С нами Бог!

Владимир Георгиевич, дорогой наш, родной по духу соратник, мы крепко, всей душой любим тебя, очень уважаем и преданы нашему общему делу — установлению трезвости в России на вечные времена! От всей души и чистого сердца поздравляем со славной датой 75-летием со дня рождения, желаем многие-многое тебе годы радостной жизни!

Владимир Георгиевич, ты человечисше, рожден для блага народа, посвящаем стих в стиле русского поэта Сергея Есенина; —

...в грозы, в бураны, в житейскую стын,  
при тяжких утратах, когда тебе грустно,  
будь добрым всегда и простым,  
самое высшее душевное чувство!

С любовью, мой друг,

твой земляк и соратник

**Владимир Вальтерович Куркин,**  
председатель Общероссийской ОО  
«Объединение Оптималист»,  
станция Пластуновская, Краснодарский край,  
valterovich-43@mail.ru

## Наш Великий соотечественник

Моему дорогому другу и соратнику 75!

Впервые я услышал о Жданове в 1987 году. В наш хутор приехал летчик, Виктор Николаевич Бавсун. Он был знаком с Владимиром Георгиевичем Ждановым. Виктор привез с собой запись лекции Жданова «О вреде алкоголя». Запись была не очень хорошего качества, но мы слушали эту запись по несколько раз. Раньше на эту тему информации не было. А тут Владимир Георгиевич доходчиво объясняет, почему человек становится пьяным после употребления алкоголя. И что происходит с организмом, с мозгом человека. Выражение «Человек употребляющий алкоголь — мочится собственными мозгами», — очень сильно задело за живое. В первое время возникали сомнения, было очень много «умных людей» все знающих. Каждый раз, когда было что-то непонятно, я обращался к Виктору Бовсуну. Очень сильное впечатление на меня произвела эта лекция. Еще голос Владимира Георгиевича

Продолжение на стр. 3

**Продолжение, начало на стр. 2**

очень оригинальный, доходит до мозгов.

8 марта 1988 года я навсегда отказался от употребления алкоголя – спасибо Владимиру Георгиевичу Жданову! В первое время было трудно выдерживать прессинг, насмешки и шуточки разные. Окружение не выпускает из своих объятий. Было состояние изгоя или белой вороны. Но я все это преодолел.

А на следующий год Виктор Бовсун пригласил Жданова в наш хутор. Состоялась очная встреча. Владимир Георгиевич провел занятия по избавлению от вредных привычек по методу Г.А. Шичко. Было интересно, как это можно избавить человека от алкогольной зависимости простыми разговорами. Тут медицина не может вылечить алкоголиков. Курсы проходили в актовом зале райкома партии. Народу было много. Я тоже прошел



В.Г. Варанкин, В.Г. Жданов

эти курсы. Стало все понятно, оказалось все проблемы в ложных представлениях, понятиях. Когда проходил курс, писал дневники и копался в своем подсознании. Благодаря этим курсам, я избавился от вредной программы и понял, что до этого просто воздерживался от алкоголя силой воли. Но в какой-то момент мог сорваться.

Следующая встреча со Ждановым была через 10 лет, на оз. Тургояк. Здесь я снова был поражен тем, что по методу Шичко-Бейтса, можно вернуть утраченное зрение. Владимир Георгиевич провел курс по восстановлению зрения. Когда он рассказал, как работает глаз на настройку на резкость, сразу стало все понятно. Зрение можно восстановить.

На следующий слет я попал уже 2008 году на оз. Еланчик. И опять я посетил все занятия Жданова. И каждый раз узнавал что-то новое. Конечно, такой харизмой, как у Жданова, не каждый обладает. Слушать его очень интересно. Вообще Жданов имеет друзей и знакомых по всей России. Знает много песен и хорошо поет. А как он стихи читает! Поистине это наш Великий соотечественник, душою болеющий за наш народ.

Мы каждый год стали ездить на слеты. На Еланчик, Песчаное и снова на Тургояк. Также мы стали проводить слеты Трезвых Сил на Черном море. Во всех наших слетах Владимир Георгиевич принимал участие. Также мы собирались в Псебае, предгорьях Кавказа. Однажды мы там собрались на Новый Год. Владимир Георгиевич Жданов был Дедом Морозом, было очень весело и интересно. Мы с женой



Медалисты трезвеннического движения на Черноморском слете

брали с собой внуков. 1 января купались в горячих источниках. А 2-го января на берегу реки Малая Лаба поставили походную баню, в ней парились и ныряли в ледяную воду, очень понравилось.

Моя жена много лет работала с Владимиром Георгиевичем в Москве. Помогала проводить курсы по восстановлению зрения. Она освоила эту методику, выучилась на психолога и стала проводить такие курсы самостоятельно. Но организовать курсы оказалось сложно. Тогда Владимир Георгиевич предложил помощь в организации. Мы давали рекламу на курс, вводную лекцию проводил Владимир Георгиевич Жданов. Люди стали приходить. Помимо курсов, мы организовывали встречи со студентами и жителями городов. Все встречи проходили очень хорошо, потому что Владимир Георгиевич умеет увлечь любую аудиторию правильной подачей

материала, интересными историями и всегда найдет подход и к детям, и к студентам, и к чиновникам.

На курсы по восстановлению зрения приходило очень много культуропитейщиков. Пройдя курсы, слушатели начинали по другому относиться к своему здоровью и становились трезвенниками.

Многие люди не афишируют свое отношение к спиртному. Просто живут нормальной жизнью, все у них хорошо. И своим образом жизни они ведут очень полезную пропагандистскую работу.

8 марта исполнилось 36 лет моей трезвой жизни. Я ни разу не пожалел, что принял такое правильное решение. И все благодаря Владимиру Георгиевичу Жданову. Низкий ему поклон.

Приближается юбилей Владимира Георгиевича.

Мы желаем Владимиру Георгиевичу крепкого здоровья, хорошего настроения, оптимизма, неиссякаемой энергии на долгие годы!!!

**Владимир Геннадьевич Варанкин,**  
член Правления СБНТ,  
хутор Бойко-Понура, Краснодарский край,

в первый же день в гости к родственнику, аспиранту одного из институтов. И вечером, за чашкой чая, познакомил нас, «провинциалов» с очень известными теперь докладами Фёдора Григорьевича Углова (1981, 1983 г.г.). В какой-то мере я оказался подготовленным к чтению, так как в студенческие годы, в 1972 году прочитал в «Нашем современнике» замечательный труд Фёдора Григорьевича «Человек среди людей». Надо отдать должное, в этом году 120-летие отмечаем великого хирурга, писателя и борца за трезвение нашей жизни.

Отступление сделаю – в этой книге больше всего меня задело, как была закончена одна из глав. Посвящена она в общем и целом – значительному вреду курения для здоровья, а по большому счету для всего общества. Так вот, Фёдор Григорьевич написал, что надо всеми силами приближать то время, когда наши праправнуки читают книги начнут спрашивать у своих родителей, а что это за ядовитый дым, который наши прапрадедушки, удивительные во всех отношениях люди, полетевшие в космос, пропустили через свои легкие. Он высказал свою мечту, а для общества – цель, полное освобождение от табакокурения. Мне, к сожалению, потребовалось еще более 10 лет, чтобы осознать всю мерзость и пагубность табакоядя и освободиться от него.

Возвращаясь к докладам. Они всем известны. «Социальные и медицинские последствия употребления алкоголя в России и СССР с 1900 по 1980 г.г.» и «Алкоголь и мозг». Прочитав доклад, принял для себя решение не пить никогда алкоголь. Но в первый же вечер нарушил, был тут же потрясен своим

проявлением безволия! И решение было уже таким, не пить никогда – вот он этот последний стакан, а самое главное решение – бороться за то, чтобы не пили другие, трезвой стала страна.

Тогда я еще не знал, что за ДОТаи, и за докладами, и распространением их стоял Владимир Георгиевич Жданов. Во время очередного скандального разбора похождения подвыпивших сокурсников, а было нас около 150 человек, в основном райкомовские, райисполкомовские, профсоюзные и комсомольские работники со второй половины страны – за Уралом. Я написал записку полковнику с просьбой пригласить лектора из ДОТа, чтобы просветить нас, слушателей. Полковник

тут же попросил решить с приглашением первого секретаря райкома партии, он тоже с нами проходил обучение, припоминается фамилия его Маслов, вроде бы, была. Пришел к нам Николай Григорьевич Загоруйко, прочитал лекцию в спокойной, профессорской манере, график продемонстрировал. Для меня открытий было много, и я расспросил Николая Григорьевича про ДОТ, попросил контакты. Так я вышел на Богдана Порфирьевича Гаврилко, Николая Николаевича Полякова и других представителей ДОТовцев Академгородка. Затем попал на выступление Владимира Георгиевича в одном из институтов и добился, чтобы его к нам в военное училище позвали. Более четырех часов длилось это выступление – представление трезвеннического движения в октябре 1984 года. Равнодушных практически не было. Разговоров и споров потом на антиалкогольную тему было очень много. До окончания курсов атмосфера заметно оздоровилась и несколько недель прошло спокойно.

Получилось так, что после лекции я провожал Владимира Георгиевича до детского сада – он забирал детей, и потом был приглашен к нему домой. Оказалось, что Ждановы жили рядом с училищем. Именно тогда укреплялась моя трезвость, появлялось понимание – что же делать, как работать с комсомольскими организациями и с активом, с коллегами по работе. В результате просветительской деятельности, распространения информации о трезвости, в последующем, через два года, с привлечением многих сил и поддержки партийных органов из центра – добились в Горно-Бадахшанской автономной области антиалкогольных решений. Примерно на два с половиной года продажа алкоголя была закрыта. За короткий период происходили заметные изменения в производственной и социальной сферах. Вместо выращивания табака на полях среди высокогорья появились полезные лекарственные растения. Интерес к происходящему был огромный, я был постоянно

на связи с новосибирцами, В.Г. Ждановым, Б.П. Гаврилко и соратниками из других городов: с М.А. Зорько, В.Г. Поздняковым, А.Н. Маюровым, Е.Г. Батраковым и другими. На Памир в те годы прилетали и работали на местах Н.В. Январский (1988г.), Ю.А. Галушкин (1986, 1988, 1991 г.г.) К сожалению, многим планам не удалось сбыться, произошел обратный поворот в производстве и продаже алкоголя в стране.

На мероприятия, на слеты трезвости мне удавалось направлять своих соратников таджиков, проявлявших активность в работе. Съездили на первый съезд СБНТ в Новосибирск и на Форум молодежных научных объединений по линии ЦК ВЛКСМ (от научного клуба учёных трезвенников Памирского биологического института). В 1991 году впервые с семьей уже сам я попал на Тургоякский слёт, и тогда же пригласил Владимира Георгиевича приехать провести курсы по методу Г.А. Шичко в Душанбе. В непростых условиях начала 1992 года, поездка состоялась и курсы прошли в Министерстве строительства Таджикистана, еще пока, ССР, при поддержке министра Юрия Филимоновича Поносова. И еще один курс был проведен специально для учителей школ. Как только прилетел Владимир Георгиевич, по его на-

стоятельной инициативе пошли по школам и он добился организации такой группы. Люди занимались на занятиях очень активно. А в это время шли катастрофические изменения и ощущалось дыхание приближающейся в республике гражданской войны. Такой факт – прилетел В.Г. Жданов из Новосибирска за 60 рублей, а через 10 дней улетал за 600 с лишним. Курсы для педагогов были без оплаты, так что заработанное ушло на проживание и обратный билет.

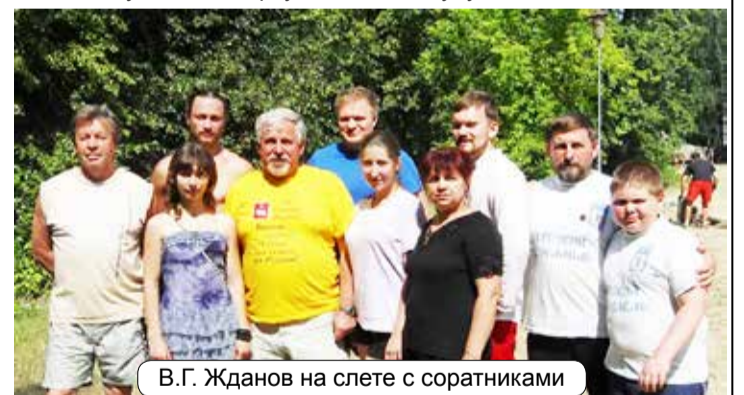
В последующие, уже двухтысячные годы, нам удалось провести группы Владимира Георгиевича и С.Н. Варанкиной десять раз в городе Ярославле, а также и выступления в учебных заведениях и перед педагогами города Костромы. Такая активная, уникальная подвижническая и просветительская деятельность во многих регионах и в столице страны укрепляет наше движение, способствует распространению идеи трезвости в различных ее проявлениях и формах. Подспорьем и мощным



В.С. Ершов, В.Г. Жданов

средством выступают свои газеты и СБНТ, и «Оптималиста», выступления самого В.Г. Жданова и других соратников в самых разных СМИ и на интернет-площадках и ресурсах.

Когда такое событие в жизни происходит, себе – я уверен в этом, товарищ Жданов задает вопрос, вспоминая дни минувшие, а что сделано за прошедшие годы? Каков главный результат? У поздравляющих тоже вопрос, с чем поздравить, с каким достижением? В октябре, в 2004-м, выходим группой ярославских соратников поздравить Фёдора Григорьевича со столетием, каждому несколько секунд выпало, чтобы сказать свои слова великому юбиляру, нашему патриарху трезвости – Федору Григорьевичу Углову. «Спасибо Вам за миллионы спасенных жизней!», – такими словами благодарности я успел обратиться за выделенное мне время. Спустя почти два десятка лет столетний Егор Кузьмич Лигачёв, в интервью газете «Советская Россия» так говорит про 1985-1988 годы, когда был в СССР половинчатый «сухой закон» благодаря решениям партийным и инициативам общественным – «по оценкам честных социологов и статистиков было спасено в тот период 1,5–3 миллиона жизней». Вот в этой оценке большой весомый результат многолетней деятельности нашего председателя СБНТ, В.Г. Жданова. После взгляда назад, надо посмотреть вперед, – много дел впереди и хочется верить, что будет «пробито» непонимание на самом верху, а значит и будут наши победы!



В.Г. Жданов на слете с соратниками

Написал, как мне представляется, о многом, с чем мне посчастливилось поработать, но не обо всем. А ведь за всем, что происходило, происходит и будет происходить в движении «За Трезвую Россию!» стоит огромный вклад организационных усилий, научного поиска и практических результатов, душевных и нравственных сил, огромное «лекторовское» дарование от Бога и особый дар общения с людьми нашего соратника, лидера движения, Человека среди людей – Владимира Георгиевича Жданова!

Со славным юбилеем – 75-летием, уважаемый Владимир Георгиевич! Крепкого здоровья, любви и счастья! Многая и Благая Лета!

**Владимир Степанович Ершов,**  
председатель Ярославского РО СБНТ  
Хорог, Душанбе Таджикистан, Ярославль,  
ershov-11@yandex.ru

**Следующие материалы этого цикла на стр. 4, 5, 8**

Продолжение, начало на стр. 2-3

1984 год. Я встретил на улице моего города Новокузнецка родного брата Владимира. Он рассказывал мне про антиалкогольную лекцию, которая ходит в записях у нас в Новокузнецке. Сказал, что очень сильная лекция и посоветовал мне послушать или переписать. На вопрос где её найти, предположил, что возможно, есть в райкоме или горкоме партии.

Уже на следующий день я был в райкоме коммунистической партии Центрального района в кабинете инструктора отдела пропаганды, которому я задал вопрос о необычной антиалкогольной лекции. На мой вопрос инструктор напрягся и посмотрел на меня, как мне показалось, несколько подозрительно. И ответил встречным вопросом: «А, откуда вам известно об этой лекции?»

Его вопрос показался мне несколько странным. С чего бы это выявлять источник информации о какой-то там лекции про пьяниц.

— Земля слухами полнится, — ответил я и в качестве аргумента сообщил, — я заместитель секретаря парторганизации по идеологии на фабрике «Знамя» и хотел бы дать нашим рабочим и инженерам послушать такую полезную лекцию.

— Да, у нас есть эта лекция, но мы пока не знаем её статус. Можно ли её давать слушать народу, — сказал инструктор и посоветовал уточнить по данному вопросу недели через две. На этом мы и расстались и больше не виделись, потому что эту лекцию я нашел в другом месте и переписал её себе.

Это действительно была уникальная для того времени и для нашей страны лекция. Для страны, где жёстко господствовала централизованно подаваемая идеология, лектор представил тему алкоголизации так, что, слушая лекцию, некоторые люди оглядывались по сторонам, не подслушивают ли посторонние и ненадёжные люди. Это была лекция кандидата физико-математических наук из Новосибирского Академгородка Владимира Георгиевича Жданова, и называлась она очень точно «Правда и ложь об алкоголе». Должен признаться, что лекция произвела на меня неизгладимое впечатление. Достаточно сказать, что я её прослушал с разными своими товарищами и просто знакомыми людьми около пятнадцати раз. Многие места из лекции я запомнил на всю оставшуюся жизнь и мог воспроизвести по памяти целыми блоками. И даже, когда я первый раз в своей жизни читал самостоятельно антиалкогольную лекцию нянечкам и воспитательницам в детском саду, куда водил своих маленьких дочек, то я невольно поймал себя на понимании, что вынимал из кладовой моей памяти очередной абзац из лекции Жданова. Всё это происходило так быстро и на таком подъёме, что некогда было переставлять слова и излагать, безусловно, верные мысли и идеи.

Так, по мере моих прослушиваний с друзьями и знакомыми антиалкогольной лекции Владимира Георгиевича Жданова сами собой определились друзья и единомышленники, которые были не только полностью согласны с автором лекции, но и сошлись во мнении о том, что необходимо объединиться. Объединяться, чтобы действовать ради спасения наших детей от вырождков рода человеческого, которые строят свою карьеру и делают свои капиталы на спаивании нашего народа. Главное, что проняло нас до мозга костей, это то, что в нашем, как мы считали, самом передовом и гуманном, первом в мире социалистическом государстве, где нет эксплуатации человека человеком, где идеи гуманизма всегда были, как нам казалось, на высшем уровне, вдруг выясняется, что это же самое государство производит на своих заводах и продаёт через свою торговую сеть огромное количество изделий, содержащих сильнодействующий наркотик, алкоголь. Мы впервые узнали, что алкоголь — это сильный наркотик. Мы впервые узнали, что от этого наркотика и протоплазматического яда, каковым на самом деле является алкоголь, ежегодно умирает от одного до двух миллионов наших соотечественников. И вроде бы нет войны, а убивают ради денег ежедневно тысячи наших сограждан. Нет войны, а в детских домах полно социальных сирот, чьих родителей споили ради денег в бюджет и хозяйственным субъектам. Это был шок! Собственно и лекции, которые читали Жданов и его товарищи из Новосибирского Академгородка, они сами

## О роли выдающихся людей в судьбе России

относили к разряду катарсисной шоковой терапии. Катарсисная пропаганда предполагает очищение сознания через потрясение. Да, мы были потрясены. Многие события и факты сквозь призму полученных знаний оценивались совсем иначе, чем до этого.



В.Г. Жданов, И.А. Белоусов

Через месяц или два у нас сформировалась небольшая группа энтузиастов-патриотов, которые считали, что, зная правду об алкольном геноциде в нашем родном Отечестве, мы просто не можем оставаться безучастными и сидеть, сложа руки. Среди первых бойцов антиалкогольного фронта были Владимир Николаевич Медведков, Сергей Алексеевич Горюковенко и я.

В период с 1984-го по 1986-й год актив нашего трезвого объединения занимался, главным образом, изучением алкогольной ситуации в нашем городе и в Кемеровской области, а также написанием писем в различные органы государственной власти и КПСС о необходимости проведения дезалкоголизации советской экономики и быта наших граждан, чтением лекций и проведением диспутов. Кроме этого, мы опубликовали свою заметку на трезвую тему в центральной прессе и получили около 300 писем. В результате сложился определённый актив наших единомышленников по всему Советскому Союзу. Мы съездили в Новосибирск, где на тот период образовался наиболее активный центр трезвеннического движения Советского Союза. Помню таких замечательных людей, как Игорь Васильевич Лобарев, Богдан Порфирьевич Гаврилко и других талантливых учёных-патриотов.

В результате активных действий наших трезвенников-активистов был создан Антиалкогольный патриотический клуб «Время». Каждое слово в названии у нас несло свой не случайный смысл. **Антиалкогольный** — значит не досуговой центр типа «два притопта три прихлопа», а активный и созвучный с понятием Антифашистский. **Патриотический** означало, что его члены вступили в борьбу из соображений любви к Отечеству, а не из-за личных проблем с алкоголем. **Клуб**, соответственно, — это форма организации. И, наконец, название «**Время**» означало для нас, что пришло наше время вступить в бой с врагами Отечества за выживание нашего народа и наших детей. Состав организации подобрался весьма боевой, что позволило нам выстоять в сложные периоды, когда нетрезвая власть всячески пыталась нас уничтожить, ибо мы своим существованием дискредитировали властных алкашей. В подтверждение сказанному приведу такой факт. Мы, узнав о готовящемся расширении сети магазинов, где собирались торговать алкоголем, стали готовить демонстрацию протеста с митингом. На нас натравили КГБ, Владислава Николаевича Медведкова понизили в должности на три месяца, а кандидата философских наук Василия Александровича Фриауфа уволили с должности преподавателя ВУЗа. Я в этот период сам ушёл с преподавательской на рабочую должность оператора насосных установок. В другой раз, за организацию несанкционированного пикета-протеста меня, Медведкова и ещё кого-то из наших, осудили в народном суде по административной статье с вынесением предупреждения. Были и ещё суды. При наличии в городе наркотизированной власти это обычное дело для настоящих идейных борцов за трезвость.

Такое было наше поколение. Мы знали из лекции Жданова и из дальнейшего изучения ситуации в городе и в стране, что наше дело правое, мы не фигурально, не понарошку, а реально защищаем наш народ от наркотизированных идиотов во власти, и это придавало нам сил и выдержки в борьбе. Начало этому пониманию было положено именно В.Г. Ждановым.

А на наших рабочих заседаниях мы иногда пели песню на стихи Роберта Рождественского «Товарищ Песня». Это был наш гимн, и он придавал нам сил в борьбе с врагами Отечества.

Остался дом за дымкою степною, Не скоро я к нему вернусь обратно.

Ты только будь, пожалуйста, со мною. **Товарищ Правда, товарищ Правда!** ( в соответствии с названием лекции

Жданова — «Правда и ложь об алкоголе»)

Я все смогу, я клятвы не нарушу, Своим дыханьем землю обогрею.

Ты только прикажи — и я не струшу, **товарищ Время, товарищ Время!**

(А, это уже название нашей организации)

Я снова поднимаюсь по тревоге.

И снова бой, такой, что пулям тесно!

Ты только не взорвись на полдороге, **товарищ Сердце, товарищ Сердце!**

В большом дыму и полночи, и полдню. А я хочу от дыма их избавиться.

Ты только все, пожалуйста, запомни, **товарищ Память, товарищ Память.**

(И опять пересечение важнейших для нас символов. «Память» — так называлась мощная патриотическая организация в тогдашней нашей Родине)

Для привлечения общественности на наши мероприятия и для повышения лекторского мастерства, мы несколько раз пригласили к нам в город Владимира Георгиевича Жданова, который читал антиалкогольные лекции и вёл курсы по освобождению от вредных привычек по методу Геннадия Андреевича Шичко. Общение с Владимиром Георгиевичем всегда было интересным, ибо у него был очень обширный круг товарищей-единомышленников по всему Советскому Союзу.

Каждый раз, когда Жданов приезжал к нам в Новокузнецк, собиралась большая аудитория из желающих увидеть и услышать его. Одна из первых лекций Жданова была во Дворце Культуры и Техники Кузнецкого металлургического комбината.



В.Г. Жданов с соратниками в ДК г.Новокузнецк

Помнится как Владимир Георгиевич выступал в помещении музея медицины, где на некоторое время у нашего клуба было рабочее помещение. Это было уже в период после принятия Постановления ЦК КПСС о преодолении пьянства в 1985 году. Здесь, в этом помещении, мы готовили свою трезвую демонстрацию для участия в общегордском празднике трезвости, который организовала в те годы власть. Там мы организовывали и встречи трезвого актива Новокузнецка со Ждановым, когда он приезжал к нам.

Однажды, в очередной его проезд к нам, мы вместе с Владимиром Георгиевичем выехали в тайгу за город Междуреченск. Там был и есть, наверное, туристический лагерь. Оттуда часто сплавлялись на плотах и на лодках любители экстрима. Такие импровизированные слёты, помимо отдыха и эмоциональной разрядки, давали нам возможность обогащения опытом соратников по борьбе за отрезвление нашего народа.

Еще один поход в тайгу более узким кругом соратников состоялся в 2004 году в верховье реки Мана. В этом походе я узнал Жданова не только как заядлого и умелого рыбака, но и как любителя и ценителя природы.

Приезд Владимира Георгиевича в Новокузнецк, в том числе, и для проведения курсов восстановления зрения. Во время одного из таких приездов он участвовал в старте «Русской пробежки» на Театральной площади.



Перед Трезвой пробежкой

Показательна роль властей в отношении известного уже на всю страну специалиста. Готовясь к приезду Жданова, мы заключили договор аренды зала с городской библиотекой им. Гоголя. И, вдруг, буквально за день до приезда Владимира Георгиевича в Новокузнецк, мне передают, что директору библиотеки запретили сдавать зал для нашего трезвого мероприятия. Я пошел на приём к главе города Новокузнецка В.Г. Смолего для выяснения ситуации и её разрешения. И только под напором моих аргументов в пользу трез-

венного просвещения новокузнецчан, глава вынужден был дать гарантию, что не будет препятствовать проведению мероприятия в другом помещении.

Этот случай лишь один из сотен или даже тысяч подобных, когда пьяная власть всячески препятствовала развитию трезвости и в нашем городе, и в других городах, в области и в стране.

Помимо местных мероприятий в сфере борьбы за трезвость мне несколько раз довелось участвовать в поездках на юг Урала, где проводились ежегодные слёты трезвеннических организаций. Это, прежде всего, трезвеннические слёты на озерах Турояк, Еланчик, Песчаное, а также на форуме Международной Академии трезвости в Севастополе.

Конечно же, В.Г. Жданов — это очень яркое явление в общественно-политической жизни нашей страны и очень обидно, и даже позорно, что в период проведения выборов-опроса по части кандидатов в Общественную палату России при безусловном лидерстве его кандидатуры, околотовластные клоуны протаскивали туда своего шута.

Ещё один факт из жизни нашей страны и внутренней политики возмущает меня до глубины души. Как и кем сегодня представлены трезвенники в Государственной Думе России? Некий Хамзаев, как я понимаю, кадр одного из руководителей аппарата президента РФ Кириенко. История повторяется, как и в 1985 году, когда властная пьянь, чтобы оседлать трезвенническое движение, создала свою псевдо-трезвенническую организацию, так и сегодня народу подсунили псевдо-борца за трезвость вместо талантливого и грамотного Жданова и его соратников.

Для меня Жданов — безусловный авторитет в трезвости. И мне бы очень хотелось, чтобы именно он и его ближайшее окружение представляло трезвые взгляды в Государственной Думе России. Однако, для этого нужна крепкая организация, каковой у нас, к сожалению, пока нет. Крепкая, это значит **организованная, автомобильная и способная по первому же кличу выйти на улицы городов всей России и просто заявить о своей трезвой позиции.**

Я убеждён, что в Госдуме России необходимо иметь своё трезвенническое и сплочённое лобби, которое способно увлечь за собой «болото» из состава депутатов Госдумы РФ, у которых нет своих идей и стратегических целей. Может, это возможно сделать с помощью фракции партии «Новые люди»? Я видел лекцию Жданова на многотысячном форуме этой организации. Там его воспринимали с пониманием.

Но мы бы хотели развития. Хотелось бы увидеть ещё в этой жизни **Знамя нашей Победы над «Алкольным Рейхстагом».**

Полагаю, что было бы очень полезно для развития трезвеннического движения в России начать проводить еженедельно по воскресеньям тренировочные онлайн сборы-общение, а также проводить одиночные пикеты по всей России с фото-отчётами. Хотя бы раз в месяц. Может, Владимир Георгиевич благословит наше объединение на такую новую ступень развития? Ну а мы, используя этот этап, как логичную ступень в политическом созревании, продолжим движение на вершину российской власти с нашим лидером, Владимиром Георгиевичем Ждановым впереди.

А, в заключение скажу ещё несколько тёплых слов в адрес Владимира Георгиевича. Мне на днях позвонили и поздравили с днём рождения наши ветераны трезвеннического движения. Заодно, они поблагодарили меня за то, что мы с ними встретились на жизненном пути и это круто изменило их судьбу, безусловно, в положительном направлении. Они стали убеждёнными трезвенниками и их судьбы сложились весьма удачно. Их слова растрогали меня до слёз. А я, в свою очередь, должен заметить, что ничего этого не было, если бы не героическая деятельность Владимира Георгиевича Жданова. Низкий тебе поклон от меня, дорогой Владимир Георгиевич, за то, что ты дал мне мощный стержень, позволивший мне удерживать уже на протяжении 40 лет верную нравственную позицию трезвого человека, трезвого русского патриота. **Всех тебе благ, дорогой товарищ!**

**Геннадий Степанович Куравцев,** офицер запаса русской армии, юрист, ветеран трезвеннического движения России



ФЕДОР  
УГЛОВ

## ЧЕЛОВЕКУ МАЛО ВЕКА

Начало главы в предыдущем номере

Во многих промышленно развитых странах коронарная болезнь является самой распространенной из всех сердечно-сосудистых заболеваний. Это проявление атеросклероза, то есть образование жировых отложений на стенках артерий. Вызывая сужение коронарных сосудов, атеросклероз уменьшает приток крови к сердечной мышце. Отсюда и другое название – ишемическая болезнь сердца. Ишемия – это недостаток кровоснабжения. Дефицит крови, кислородное голодание – причина болей в груди (грудная жаба). При закупорке артерии нарушается питание какого-то участка мышцы сердца, что вызывает омертвление участка сердечной мышцы – инфаркт миокарда. Обширный инфаркт нередко приводит к внезапной смерти. Чем старше люди, тем чаще диагностируют у них атеросклероз и коронарную болезнь сердца. Частота коронарной болезни особенно высока в развитых странах с напряженным темпом жизни, причем болезнь поражает людей из самых разных слоев общества.

Систематическое изучение коронарной болезни проводилось в разных странах под непосредственным руководством ВОЗ. Оно позволило выявить ряд «факторов риска», обуславливающих возникновение «грудной жабы» как у отдельных лиц, так и среди коллективов (бывают такие коллективы, такая создается там обстановка, что стенокардия похожа на эпидемию). Из многих обследований вытекает, что основные «факторы риска» – это гипертония, высокое содержание холестерина в крови и курение, то есть те же факторы, которые способствуют развитию атеросклероза.

Согласно ряду исследований, физическая работа ослабляет «факторы риска», если она делается с удовольствием и не приводит к резкому перенапряжению.

Стенокардия и коронарная недостаточность могут быть следствиями не только атеросклероза. Исследования показывают, что очень часто коронарная недостаточность и даже инфаркт миокарда могут быть у человека, у которого в сосудах, питающих сердце, не было признаков атеросклероза. Это обстоятельство отмечено русскими врачами уже давно. В западной литературе до недавнего времени господствовало мнение, что стенокардия наблюдается только там, где имеют место анатомические изменения в коронарных сосудах. Знаменитый русский врач – профессор Боткин – еще в XIX веке писал: «Изменения функции сердца сплошь и рядом не идут пропорционально с анатомическими изменениями в самом сердце, а нередко находятся в зависимости от центральных нервных аппаратов, состояния которых, в свою очередь, зависит от условий окружающей среды.»

Большой интерес представлял работы профессора В. Г. Старцева, который в экспериментах на обезьянах показал огромную решающую роль центральной нервной системы, в частности,

# Человеку мало века

## Глава 5. Сердце – источник радости и горя

отрицательных раздражителей и психо-эмоционального стресса в развитии стенокардии, инфаркта миокарда, гипертонии и даже атеросклероза.

Он, в частности, доказал, что если психо-эмоциональный стресс повторно приводит к прерыванию физиологической функции организма, это неизбежно вызовет тяжелые заболевания этой системы.

Так, например, если обезьяну после усиленной работы сердца (например, при ее ловле) резко остановить, в ее организме возникнет тяжелый психо-эмоциональный стресс. При повторениях этого у обезьяны разовьется сердечное заболевание в виде нарушения ритма, стенокардии или даже, при длительных опытах, гипертонии.

Если с точки зрения наших современных знаний мы подойдем к жизни и работе Юрия Георгиевича, то мы увидим, что помимо нарушений режима питания, сна и периодического употребления алкоголя у него было постоянное перенапряжение нервной системы по службе. Юрий Георгиевич почти 20 лет рано утром был на работе и уходил домой поздно ночью. Он делал все, чтобы наладить работу и выполнить план, однако никто из начальства ни разу по-человечески не помог ему, не признал, что ему очень трудно, что его работа нередко сверх человеческих сил. Нет, только ЦУ (ценные указания) и – «давай, давай!» Могло ли это не привести к преждевременному износу организма? Можно ли удивляться, что у него появилась атеросклеротическая бляшка? Но с этой бляшкой он жил долгое время. Почему же наступила внезапная смерть?

На фоне изменений в коронарных сосудах появились дополнительные факторы в виде обильной пищи, богатой холестерином, приема алкоголя и переутомления. Помните «именины два дня подряд»? Все это привело к спазму сосудов сердца, ток крови был перекрыт, наступила фибрилляция желудочков и остановка сердца.

Спазм сосудов сердца есть прямой результат перенапряжения и истощения нервной системы в результате постоянных психо-эмоциональных стрессов на фоне грубого нарушения режима.

Вот почему те, у кого есть признаки коронарной недостаточности, должны избегать как нервного перенапряжения, так и нарушений режима. При этом надо помнить, что заболевание это в настоящее время является самым частым из всех болезней человека и поражает лиц не только пожилого, но и среднего, и даже молодого возраста.

Болезнь проявляется тупыми болями в области сердца, в левой половине груди, в левой руке. Постепенно боли нарастают. Они усиливаются при ходьбе, при физических напряжениях, при отрицательных психологических раздражителях.

При отсутствии лечения болезнь прогрессирует. И если в это время случится психо-эмоциональный стресс или длительное и резкое физическое или психическое перенапряжение, дело может закончиться инфарктом, то есть омертвлением участка мышцы сердца.

Инфаркт – это очень грозное осложнение коронарной болезни, которое проявляется очень сильными болями в области сердца, нередко с потерей сознания. Инфаркт может привести к смерти в считанные минуты и часы.

Почти у 50% больных смерть наступает в первые три часа после появления симптомов инфаркта.

Что же происходит с сердцем, почему так часто наступает столь быстрая смерть?

При остром нарушении питания в каком-то участке мышцы сердца нарушается электрическая активность в этом отделе сердца, что приводит к аритмии желудочков, а она часто переходит в фибрилляцию желудочков, что равносильно полной остановке сердца. Для спасения человека необходимо в этом случае немедленно начать массаж сердца, чтобы не наступило кислородное голодание мозга и смерть.

Так как вся трагедия разыгрывается в считанные минуты, никакая «скорая» не успеет прийти на помощь. Вот почему каждый из нас должен уметь делать массаж сердца.

*Массирующий кладет правую руку на грудь ближе к мечевидному отростку больного, положенного на что-то твердое, левой прикрывает правую и сильными, быстрыми, но не грубыми движениями надавливает и отпускает грудь 60–70 раз в минуту. Другой делает в это время искусственное дыхание «рот в рот». Через 1–2 минуты выслушивается сердцебиение. Если оно появилось, то массаж прекращают, а искусственное дыхание продолжают делать, пока больной не начнет дышать сам.*

Как показывает статистика, около 75% больных при остром сердечном приступе умирает вне больницы. Это говорит о том, что взаимопомощь при инфаркте у нас не поставлена никак.

Острый инфаркт не всегда возникает внезапно. Почти 2/3 больных имели так называемые предромальные симптомы, то есть боль в груди, причем у большинства больных больше, чем за неделю до этого.

Некоторые больные отмечали перед приступом усиление болей, слабость, одышку, утомляемость, тошноту, сердцебиение, депрессию. Но, к сожалению, несмотря на эти угрожающие жизни симптомы, только 35% больных при их появлении обращаются к врачу.

Что же является причиной коронарной болезни? Как сберечь свое сердце? Полного ответа на этот вопрос нет. Можно говорить о том, что является предрасполагающим моментом или, как говорят, фактором риска.

Прежде всего, коронарная болезнь чаще встречается у людей, больных атеросклерозом. По существу, и сама-то коронарная болезнь возникает как следствие атеросклероза коронарных сосудов, хотя часто наблюдается тяжелая стенокардия и без выраженного атеросклероза венечных артерий.

Имеется очень тесная взаимосвязь между коронарной болезнью сердца и гипертонией, которая усиливает все проявления стенокардии и усугубляет течение обоих заболеваний.

Предрасполагающим к стенокардии фактором является рацион питания. Существует прямая связь между уровнем холестерина в плазме крови и частотой заболеваемости стенокардией. Если есть признаки коронарной болезни – диета должна быть разгрузочная. Надо уменьшить количество животного жира за счет растительного и употреблять больше овощей и фруктов. И, конечно, не переедать.

Большое влияние на частоту заболеваний коронарной болезнью

## Федор Григорьевич Углов

оказывает курение, которое считается вторым основным фактором, имеющим причинную связь с этим заболеванием.

Каждый из этих трех факторов риска: уровень холестерина в плазме, курение и повышенное кровяное давление – действует независимо от других факторов, таких как диабет, ожирение и пр. Чем чаще нарушения, тем выше риск заболеть стенокардией.

Как можно помочь своему сердцу? Прежде всего физическим трудом и физическими упражнениями. Отмечено, что у мужчин, работа которых требовала наибольшей физической активности, риск коронарной болезни был самым низким. По данным обследования английских служащих, профессии которых были связаны с сидячей работой, лица, занимающиеся в свободное время активной физической работой или тренировками, заболели коронарной недостаточностью вдвое реже, чем их менее активные коллеги.

На возникновение стенокардии, по-видимому, не оказывают влияние ни географическое положение, ни климат. Так, например, Иордания и Израиль находятся в одной климатической зоне, однако в Иордании на 100 тысяч населения умирает от коронарной недостаточности 49 мужчин в возрасте 55–64 лет, а в Израиле – 626. Австралия и Финляндия находятся в совершенно противоположных климатических условиях, однако смертность в обеих странах почти одинакова: 942 – в Австралии и 1037 – в Финляндии. Япония и США – высоко развитые в промышленном отношении страны, однако коэффициент смертности на 100 тысяч мужчин при атеросклерозе в Японии – 165, а в США – 933.

Все это говорит о том, что тут играют роль какие-то другие факторы, полностью раскрыть которые пока не представляется возможным.

Большое значение для возникновения заболевания имеет характер самого человека. Установлено, что стенокардия в два раза чаще встречается у людей, которые не удовлетворены жизнью, агрессивны, ощущают вечную нехватку времени, стремятся к шумному успеху. Имеют значение и такие факторы, как мобильность, стрессовые ситуации и степень эмоциональной поддержки со стороны окружающих. Иначе говоря, психологический климат в коллективе. При хороших взаимоотношениях в рабочей среде все виды стрессовых ситуаций будут проходить с меньшей травмой для психики человека, в то время как систематическая грубость, несправедливость и психо-эмоциональные перегрузки в конце концов доводят человека до стенокардии.

Если боли в сердце носят упорный характер, необходимо обратиться к терапевту. Мы в своей клинике широко применяем курс внутримышечных уколов, куда входят: 2%-й раствор новокаина – 5,0, витамин «С» 10%-й – 5,0 и кокарбоксилаза. Мы рассматриваем это лечение как направленное на основную причину заболевания, на снятие спазма.

В самом деле, новокаин постепенно уменьшает, а затем и снимает спазм кровеносных сосудов. Мы полагаем, что «омолаживающее» действие новокаина, обнаруженное Парконом, заключается именно в благотворном действии его на сердце из-за снятия спазма. В дополнение к новокаину положительно действует на больного кокарбоксилаза, которая улучшает углеводный обмен в мышце сердца, и витамин «С» как важный элемент

внутреннего обмена.

Кроме того, мы рекомендуем провести дополнительно курс внутривенных или загрузинных новокаиновых блокад. Но прежде всего для успеха лечения я считаю обязательным для больного прекращение курения, лечение гипертонии, рациональное питание, снижение излишнего веса, устранение всяких эксцессов прекращение употребления алкоголя, режим сна, труда и отдыха, устранение перенапряжений нервной системы.

В последние годы сначала при нашей клинике, а затем самостоятельно в Санкт-Петербурге начала работу под руководством В. А. Копылова «Лаборатория немедикаментозного лечения», в основе которого лежит внешнеболевое воздействие – болевой массаж. Этот метод лечения оказывает удивительно благотворное действие. После проведенного курса лечения многие больные годами чувствуют себя здоровыми, не принимая никаких лекарств.

В тех случаях, когда указанное лечение не помогает, может встать вопрос о хирургическом лечении.

В течение многих десятилетий хирурги работали над этой проблемой, осуществляли самые различные операции. В основе их был принцип создания окольного кровообращения для дополнения кровоснабжения сердца за счет сосудов перикарда.

В последние годы применяют прямой анастомоз между близлежащими сосудами (например, грудной артерией) и венечной артерией. Большинство хирургов создает прямую шунт между аортой и коронарной артерией с помощью вены, взятой с ноги больного. Имеются отдаленные результаты, показывающие, что многие больные чувствуют себя хорошо уже несколько лет.

Однако все эти операции представляют собой очень серьезное вмешательство, дающее какой-то процент не только неудовлетворительных результатов, но и неблагоприятных исходов. По этому надо полагать, что решение этой проблемы лежит не на пути хирургии. Необходимо создавать такую обстановку и такой режим, которые бы предупреждали длительное перенапряжение нервной системы и психо-эмоциональные стрессы.

Не менее грозным, чем коронарная недостаточность, заболеванием является гипертония, причины возникновения которой также остаются до конца неясными. Здесь, может быть, еще больше, чем при стенокардии, неврогенные факторы имеют решающее значение.

Работы В. Г. Старцева убедительно показали механизм возникновения гипертонии. Его экспериментальные данные полностью совпадают с наблюдениями клиницистов, которые давно отметили значение тяжелых переживаний и психологических отрицательных раздражителей в возникновении гипертонической болезни.

Как и при коронарной недостаточности, в развитии гипертонии большую роль играют различные стрессы. Стресс возникает под влиянием чрезвычайных раздражителей: тяжелая интоксикация, инфекция, ожоги, травма и т. д. – в ответ на которые развивается усиленная деятельность всех механизмов, приспособляющих организм к новым условиям. Сердце, эндокринная система, все виды эндокринно-гормональных механизмов начинают работать в усиленном режиме. Надпочечники выбрасывают в кровь большое количество адреналина. Адреналин вызывает бурный спазм сосудов, что ведет к еще большему усиле-

Продолжение на 7 стр.

**Продолжение, начало на 6 стр.**

нию деятельности сердца, легких, печени, к чрезмерному расходу энергии энергетических ресурсов.

При длительном или очень интенсивном действии раздражителя адаптационные механизмы человека могут оказаться недостаточными или быстро израсходованными, что приводит к возникновению заболеваний и даже к гибели организма.

Стресс может возникнуть и от психической травмы – грубой речи, неприятного обращения, тяжелого горя. Отсюда и появился новый термин «психо-эмоциональный стресс». К сожалению, такой стресс может производить не меньше разрушений в организме, чем любые физические причины.

Например, человек заходит к начальнику, который перед тем уже неоднократно показывал свою грубость. Перед тем, как войти в кабинет, подчиненный испытывает сильное волнение, сердце его начинает усиленно биться; а если он на этом фоне получит оскорбление или грубый окрик – у него возникает стресс, который при многократном повторении приводит к гипертонии.

Это схематический пример возможных условий для психо-эмоционального стресса. В повседневной жизни – как на производстве, так и в быту – создаются тысячи возможных вариантов воздействия различных отрицательных раздражителей на нервную систему, а через нее и на сердце. А это приводит в конце концов к тяжелой гипертонии.

Повышение давления – сложный процесс, который зависит от многих причин. Оно происходит при некоторых эндокринных заболеваниях, особенно связанных с недостаточным кровоснабжением, при некоторых заболеваниях мозга и т. д. Однако очень часто никаких органических причин для повышения давления нет, а гипертоническая болезнь развивается как следствие повторных психо-эмоциональных стрессов, вызванных отрицательными психологическими раздражителями, которые нередко сам больной и отметить не может.

Для предупреждения гипертонии исключительно большое значение имеет здоровая семейная обстановка. Как бы человек ни был взволнован на службе, придя домой и обретя там покой, ласку и заботу, он быстро успокаивается и отвлекается от служебных неприятностей.

Другое дело, когда у человека и дома нет покоя. Нервное напряжение не покидает его, изменяются только факторы раздражения. В этом случае разрядки от служебного стресса не произойдет. Наоборот, стресс будет накапливаться. Если такие стрессы происходят на фоне напряжения сердечно-сосудистой деятельности, они приведут к повышению кровяного давления, а затем и к стойкой гипертонии.

Исследования, проведенные в нашей стране в 1972 г., показали, что в группе мужчин в возрасте 50–59 лет каждый пятый страдает типичной формой коронарной болезни, а артериальная гипертония была почти у каждого четвертого. Гипертония и ишемическая болезнь сердца все чаще встречаются у людей гораздо более молодого возраста. Смертность мужчин 35–44 лет возросла более чем на 60%, а до 31 года – на 5–10%. По данным центра ВОЗ атеросклеротические изменения со стенок сердца и аорты стали встречаться у людей молодого возраста. Так, например, врачи Риги установили, что у людей, умерших в возрасте 30–39 лет, почти 25% площади внутренней поверхности брюшной аорты поражено атеросклерозом. Значительные изменения обнару-

жены также в коронарных сосудах. При этом фиброзные бляшки в них были выявлены даже у лиц в возрасте 30–35 лет.

Однако основные изменения происходят все же после 40 лет. Здесь появляются осложнения атеросклероза в виде тромбозов и кровоизлияний. В этот же период резко увеличиваются темпы развития атеросклероза.

Мы уже говорили о том, что распространение атеросклероза, гипертонии и связанной с ними коронарной недостаточности зависит, в частности, от темпа жизни в данной местности. Если, например, инфаркт миокарда среди рабочих старше 40 лет встречается в Москве у 2,2%, то в Уфе – лишь у 0,6%. При этом речь идет о людях, занимающихся приблизительно одинаковым трудом. Такая же картина наблюдается и при исследовании коронарной болезни. **Во многих сельских районах гипертония встречается вдвое реже, чем в городах.** Исследование в ряде районов Узбекистана показало, что среди мужчин старше 30 лет из числа коренного населения, потребляющего, главным образом, растительные жиры, коронарный атеросклероз встретился в 3,2% случаев, а среди некоренного населения, потребляющего в основном животные жиры, – в 8,8% случаев.

В Финляндии в одном из сельских районов был выявлен самый высокий процент коронарной недостаточности и инфаркта миокарда у мужчин среднего и старшего возраста. При изучении их образа жизни выявлено, что эти люди занимаются сельским хозяйством, живут в достатке и в большом количестве употребляют в пищу жиры животного происхождения.

Часто содержание холестерина в пище человека и высота холестерина в крови имеют значение, чтобы можно было объяснить возникновение атеросклероза только поступлением холестерина с пищей. Патогенез, то есть механизм возникновения атеросклероза, очень сложен, и в его развитии, кроме наличия холестерина в крови, имеет значение также ряд общих и местных условий. Среди них видную роль играет «фактор времени», то есть длительность существования хотя бы небольшого избытка холестерина в организме. При развитии атеросклероза фактор времени сказывается особенно в том, что изменения достигают максимального развития у большинства лиц уже в пожилом возрасте.

Большое значение в развитии гиперхолестеринемии и атеросклероза имеет нарушение функции эндокринных органов, в особенности – щитовидной железы. Известна большая частота атеросклероза и гипертонии у больных сахарным диабетом, при котором нередко наблюдаются также и местные отложения липоидов в коже.

Нарушение холестерина обмена, лежащего в основе развития атеросклероза, нередко сочетается и с другими обменными нарушениями, например, с ожирением, подагрой и пр. Последние данные русских ученых все больше подтверждают факт, что нарушение эндокринной регуляции холестерина обмена при атеросклерозе состоит в связи с расстройством функции центральной нервной системы.

Клинические проявления атеросклероза зависят от того, какие сосуды поражаются больше всего. В начальной стадии можно лишь обнаружить симптомы, указывающие на нервно-сосудистые расстройства.

К нам был доставлен из терапевтической клиники больной в возрасте 60 лет с острыми болями в животе и резким падением кровяного давления, почти в состоянии

коллапса. После выведения из тяжелого состояния, расспросив больного, мы узнали, что это крупный ученый, теоретик медицины, труды которого известны в нашей стране и за рубежом. Он много и напряженно работал, часто недосыпал, нарушал режим питания как в смысле времени приема пищи, так и ее качества, мало обращал внимания на то, насколько она богата холестерином. Были у него и психо-эмоциональные стрессы. При неудачах в эксперименте – сильно переживал, понимая, что результаты должны быть другими, и не видя, в чем ошибка его методики опытов. Были у него стрессы и со стороны начальства. Человек честный, прямой, увлеченный своим делом, он часто мог более энергично, чем это любит начальство, добиваться от директора необходимого оборудования и средств для своей лаборатории. На этой почве у него были неприятные разговоры, которые делали его взаимоотношения с директором не слишком теплыми. И несмотря на то, что он был одним из самых выдающихся ученых, день его шестидесятилетия никак не был отмечен, если не считать очень сухого и скромно написанного приказа по институту. Москва никак не реагировала на этот юбилей.

Хотя он был человеком крупного масштаба и мало обращал внимания на внешние эффекты, все же такое откровенное пренебрежение неприятно кольнуло в сердце. Он слегка занемог. Обратившись к врачу, узнал, что у него резко подскочило давление, а сделанные рентгеновские снимки показали большие склеротические изменения в аорте. Несмотря на столь грозные симптомы, он не стал лечиться, а еще больше времени проводил в лаборатории, стараясь на работе отвлечься от неприятных дум.

Вскоре подошло время его переизбрания на очередной пятилетний срок. И несмотря на то, что его трудовая деятельность не только не слабела, но продолжала набирать темпы, директор как-то уклончиво сказал ему, что его ставить на голосование не хотят, так как у него уже пенсионный возраст. Он был страшно обижен, даже оскорблен такой несправедливостью. Он знал, что в институте имеется немало профессоров старше него, не дающих уже давно ни научной продукции, ни молодых научных кадров. Он слег. Вызванный врач определил резко повышенное давление. Больной жаловался на какие-то неясные, тупые боли в животе. Врач, осмотрев больного, ничего, кроме высокого давления, не отметил. В животе никакой патологии не выявил, отметив только ненормальную пульсацию аорты. На следующий день к нему зашел заместитель директора и, не спросив о здоровье заговорил о том, что они с директором посоветовались и решили что профессору лучше подать заявление об уходе на пенсию. «У нас появился подходящий кандидат на Ваше место. Не хотелось бы упускать его», – совершенно откровенно заявил заместитель директора. Профессор ничего не ответил. Он почувствовал очень резкую боль в животе. Сказал: «если можете, вызовите мне "Скорую"», – отвернулся к стене и потерял сознание.

Его доставили к нам в клинику в состоянии коллапса. Пульса не прощупывался, сердцебиение было частым и слабым.

Перелив небольшое количество крови и дав сердечные средства, мы подняли давление и тщательно осмотрели больного. В брюшной полости мы прощупали большую опухоль, занимавшую большую часть левой половины живота. Опухоль слабо пульсировала и шла вдоль

аорты. Узнав от врача «скорой помощи», что накануне она никакой опухоли не находила, мы поняли, что это произошел разрыв аорты. Но кровотечение было не в брюшную полость, а в окружающую клетчатку. Кровотечение, по-видимому, остановилось. Но надолго ли? Этого никто сказать не мог.

Обсудив положение больного, поговорив с ним и с его родными, мы решили пойти на большую операцию – иссечь участок аорты, где был разрыв, и заменить его эластичной трубкой из дагерона. Операция сложная, длительная, но закончилась она благополучно. После этого мы еще нескольких больных прооперировали при разрыве аорты. Результаты наших операций были опубликованы. А наш больной поправился, выписался из клиники в хорошем состоянии.

При атеросклерозе внутричерепных артерий наши хирургические возможности очень ограничены. Такие операции находятся в компетенции нейрохирургов. Но мне нередко приходится иметь дело с больными, у которых выраженные мозговые явления вызваны закупоркой крупных сосудов, идущих к мозгу. Установить такую закупорку можно только путем введения контрастного вещества в аорту и крупные сосуды с последующими рентгеновскими снимками.

Установив место закупорки, решают вопрос об операции. Сложность заключается в том, что всякие манипуляции на сосудах, питающих мозг, должны происходить без перерыва его кровоснабжения. О такой операции, проведенной больному Рылеву, я подробно рассказал в книге «Человек среди людей». Подобных операций я произвел более пятидесяти в тот период времени, когда еще мало кто в нашей стране эти операции делал. Позже у нас образовались сосудистые центры, где такие операции делаются чаще.

Точно так же при закупорке почечных артерий для спасения почек и самого человека от гибели приходится делать реконструктивную операцию на почечных сосудах, производя обходные пути для налаживания адекватного кровоснабжения.

При всем техническом совершенствовании этих операций нетрудно видеть, что количество возможных операций существенно отстает от количества больных атеросклерозом. Я уже не говорю о сложности и опасности таких операций. Поэтому мы должны понять, что решение проблем атеросклероза не в хирургических операциях, а в профилактике и консервативном лечении этого тяжелого, распространенного заболевания.

Исследования различных континентов больных все чаще устанавливают прямую зависимость гипертонии от нервно-психических факторов. При обследовании 200 тысяч рабочих и служащих Москвы установлено, что **артериальная гипертония чаще всего обнаруживается у тех категорий людей, труд которых требует большого нервно-психического напряжения.** Имеет значение так же шум, вибрация, употребление алкогольных напитков и курение.

Надо создавать такую обстановку жизни и работы людей, которая предупреждала бы или ослабляла развитие невротических состояний.

Большую роль играет питание. Оно должно быть **полноценным, качественно и в достаточном количестве.** Переедание и ожирение – это постоянные спутники атеросклероза. Существует определенное соотношение между частотой инфаркта миокарда и избыточным содержанием в пище жира и холестерина. Вегетарианская пища более полезна, чем содержащая большое количество животных

белков. В то же время молочные продукты считаются полезными даже для людей с развитым атеросклерозом. Как для профилактики, так и для лечения атеросклероза большое значение имеют витамины, особенно витамин «А».

Для лечения атеросклероза, кроме диеты и витамина «С», очень хорошо применять препараты йода в различной прописи. Например, такую:

чистый йод – 0,3,  
йодистый калий – 3,0,  
дистиллированная вода – 30,0  
по 10 капель 3 раза в день после еды с молоком.

В среднем возрасте йод можно принимать периодически 1-2 раза в год в течение 3-4 недель. В пожилом возрасте его можно пить длительное время с короткими промежутками.

Обращает на себя внимание, что все три наиболее грозные заболевания сердца и сосудов: атеросклероз, коронарная недостаточность и гипертония – тесно связаны между собой. Крупнейший наш кардиолог А. Л. Мясников говорил, что гипертония обычно ходит, как тень, за атеросклерозом, который, в свою очередь, является основой ишемической болезни сердца, и присоединение гипертонии приблизительно втрое увеличивает скорость развития атеросклероза и частоту возникновения инфаркта миокарда.

Русские ученые всегда придавали большое значение нервному, эмоциональному фактору в развитии различных заболеваний, и особенно – сердечно-сосудистых.

В Институте кардиологии специально изучали обстоятельства, предшествовавшие возникновению инфаркта у большой группы больных. При этом выяснилось, что инфаркту миокарда непосредственно предшествовали: у 20% больных острая психическая травма; у 35% – длительное (в течение нескольких дней) психическое напряжение; у 30% – переутомление, длительное напряжение в работе и лишь у 4,5% – физическое напряжение. В 10% случаев не было возможности установить факторы, предшествовавшие инфаркту миокарда. Возможно, что здесь играли роль какие-то моменты в жизни больных, в которых они и сами не отдавали себе отчета или не хотели о них рассказывать.

Одно несомненно: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы **перенапряжение нервной системы и психо-эмоциональные стрессы являются главной причиной острых инфарктов,** нередко со смертельными исходами. Вот почему профилактика целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний выходит за рамки сугубо медицинских действий, а в значительной степени носит социальный, государственный характер.

Сердце – источник радости и счастья. Оно работает без перерыва всю жизнь, без его работы нет не только счастья, но и самой жизни. Несмотря на совершенство своего устройства, сердце требует бережного к себе отношения. За жизнь человека оно выполняет поистине титаническую работу. В самом деле, наше сердце, размеры которого не намного больше кулака, посылает в артерии до 30 литров крови в минуту и сокращается примерно 100 тысяч раз в день, 36 миллионов раз в год, 2,5 миллиарда раз за 70 лет жизни. По производительности и длительности работы «без капитального ремонта» сердце намного превосходит все механизмы, изобретенные человеком.

Берегите свое сердце – и вы проживете долго!

**Продолжение в следующем номере**

**Продолжение, начало на стр. 2-5**

Еще одна его характерная черта – щедрость. Куда бы мы ни приезжали, у него всегда находились какие-то подарки для хозяев и просто соратников в том месте. Да и финансово он не раз выручал соратников, попавших в сложную ситуацию. Я это все хорошо знаю.

И ещё я очень хорошо знаю Владимира Георгиевича как городника – с огромной любовью относился он к огородным делам. Несмотря на свои многочисленные поездки, Жданов, молодец, успевал и на

даче управляться. Вел там дела грамотно, знал, когда, что и в какие сроки делать. Урожаи у него были огромные, великолепные помидоры выращивал. Я очень многому у него научилась. Очень жаль, что с переездом его в Москву, это дело было утрачено.

Мне не раз довелось с Владимиром Георгиевичем и соратниками бывать на речке Мана – любимом месте отдыха Жданова. Вот где он до конца раскрывается как человек. С какой любовью и теплотой он относится к природе. Как он



В.Г. Жданов с соратниками на Мане

замечает красоты и прелести таежных пейзажей и щедро делится этим со своими спутниками-соратниками. Я же, как фотограф, очень много фотографировала, были отличные фотографии из этих походов. Жданову я дарила альбом с большими фотографиями и жаль, что не могу показать их в газете, поделиться со всеми соратниками.

А какой Жданов умелый и успешный рыбак, знают не только те, кто был с ним в походах, но и многие соратники,

которых всякий раз он угощал своей добычей, возвращаясь и с Маны, и с Агула, и с дальней северной Курейки, где Владимир Георгиевич тоже не раз бывал. А рыбалкой Жданов и меня, можно сказать, заразил. У меня сейчас рыбалка – большое увлечение, страсть даже.

Хочу через нашу газету поздравить дорогого друга и соратника с юбилеем. Желаю тебе Владимир Георгиевич, всего доброго, здоровья хорошего, сил и неуязвимой энергии во всех твоих делах и, главное – в деле отрезвления нашего народа!

Так получилось, что с В.Г. Ждановым в этом году у нас юбилей – нам уже (или еще) по 75... Владимир Георгиевич написал к моему юбилею статью и настоял на ее публикации. Опасаясь, чтобы не выглядело это как в басне Крылова «Кукушка хвалит петуха за то, что хвалит он кукушку», решил свои благодарственные слова о соратнике и близком друге не публиковать. Обратился к нескольким нашим ветеранам с предложением, чтобы они написали поздравления нашему лидеру. Разумеется, все откликнулись на мою просьбу и прислали свои статьи, с которыми вы уже познакомились на предыдущих страницах нашей газеты. Однако эти рассказы в основном получились о роли В.Г. Жданова в коренном изменении их судьбы, в обретении ими трезвости, о становлении трезвеннического движения в их городе, регионе и об их участии в этом движении. К сожалению, о самом Жданове как человеке в этих рассказах все же мало сказано. И потому я решил эти рассказы дополнить, поделиться с соратниками своим знанием этого не только выдающегося общественного деятеля, но и близкого мне человека.



Е.Г. Батраков, Г.Н. Лепилина, В.Г. Жданов, Г.И. Тарханов

На меня, как и на тысячи других людей, лекция Жданова «Правда и ложь об алкоголе» произвела огромное впечатление и кардинально изменила мою жизнь, призвала в трезвенническое движение. Лично я познакомился с Владимиром Георгиевичем в 1987 году после лекции Ф.Г. Углова в ДК им. Горбунова в Москве. Тогда я и своими знаниями в трезвости, и своим участием в трезвенническом движении был «зеленым» новичком и, естественно, смотрел на Жданова как на недостижимую величину. Но после нескольких его приездов с лекциями к нам в Абакан, дружеского общения в кругу соратников, в котором Владимир Георгиевич был совершенно доступным, вел беседы с нами на равных без всякого зазнайства, мы, обнаружив общие взгляды не только в трезвости, но и во многих других жизненных вопросах, сблизились, а вскоре и подружились. Решающим в этом плане стал наш совместный поход на Ману, на который он с трудом уговорил меня, не был я до того приучен к столь трудным и, как мне казалось, опасным путешествиям. В этом походе я узнал Владимира (к тому времени мы уже перешли на дружеское «ты»), хотя до сих пор Владимир Георгиевич даже в быту обращается ко мне по имени-отчеству) как сильного, выносливого путешественника – пройти большей частью по горной тропе с 40-килограммовым рюкзаком практически без остановок, да еще меня подтягивать и подбадривать, – не каждому дано. Кроме того узнал я его и как заботливого товарища, щедро делящегося с новичком своими знаниями и умениями в походной жизни. И как умелого, спортивного рыбака, и как знатного ягодника и «орешника». Узнал я и как суметь разжечь костер, даже в непогоду, как сварить вкуснейшую уху или брусничный чай. Правда, научить меня рыбацкому искусству и пристрастить к рыбалке ему так и не удалось. Но сам он все это делал превосходно. И как в дальнейшем выяснилось – нет такого дела, которое бы Жданов не умел. И не просто умел, а делал

## О Жданове замолвлю слово

его быстрее и лучше многих других, даже профессионалов.

А вот обратное путешествие на надувной лодке по Мане вдоль расцветших в разные сентябрьские цвета горных склонов оставило самое прекрасное впечатление. Владимир Георгиевич, знаток и ценитель природы, обращал мое внимание на впечатляющие картины золотой осени.

Но вот закончился отдых, и начались рабочие будни, не менее вдохновенные, чем этот поход. Владимир Георгиевич в те годы совершал по несколько десятков поездок-полетов в самые разные уголки страны. И в каждой такой поездке – бесчисленные лекции, выступления на радио-телевидении, встречи с активистами трезвеннического движения, и представителями власти. И каждая такая встреча на самом высоком эмоциональном уровне. Кроме того, соратники приглашали Жданова на свои местные мероприятия: юбилей клубов, те или иные события в их трезвеннической деятельности. Мы все удивлялись – как он может физически вынести такой ритм. Даже и сам Владимир Георгиевич признавался мне не раз: «Если бы не Мана, я бы не выдержал этих нагрузок».

А потом, по его же инициативе, начались школы-слеты трезвеннического движения. И сам Владимир Георгиевич, не смотря на большую помощь местных соратников, был главным вдохновителем, организатором и руководителем этих слетов. А собиралось на первые слеты в 90-х годах от двух до трех тысяч человек. И не было такого человека, кому бы Жданов отказал во внимании, не отозвался на его просьбу или предложение.

Съезды СБНТ, «Оптималиста» и различные семинары в те времена проводились несколько раз в год. Программа этих мероприятий держалась в основном на Жданове. А вечерами, часто и ночами, в свободное время он же был душой дружеской компании: вместе со всеми пел песни, которых знает множество, читал стихи, в большинстве своем патристические – Николая Рубцова, Валентина Сорокина, Станислава Куняева, Владимира Фирсова, Игоря Кобзева и других. А вообще я знал и знаю лишь двух людей, не профессионалов чтецов, которые могут десятки стихотворных произведений читать наизусть – это Ф.Г. Углов и В.Г. Жданов.

А какой Владимир Георгиевич балагур и рассказчик поучительных житейских историй, которые, кстати, гармонично вписываются и в его лекции, анекдотов, знают все, кому доводилось бывать с ним на вечерках и дружеских посиделках.

Но в серьезных делах у Жданова очень твердый и стойкий характер. Если он в чем-то убежден и на основе этого убеждения принял решение, переубедить его очень трудно, вернее, практически невозможно. За всю историю я знаю лишь один случай, когда под солидарной позицией большинства участников съезда, Владимир Георгиевич согласился с его, большинства, предложением.

Еще одна характерная черта Жданова его незлобность, понимание и каких-то слабостей, и ошибок соратников. Я никогда не видел, чтобы он кого-то респектал или даже просто выговаривал кому-то за какой-то не очень правильный поступок или слово. Правда, однажды это сыграло и отрицательную роль. Один наш соратник, не буду называть его имя, дабы не подогревать конфликт, который, на мой взгляд, в последнее время сглаживается, движимый, как я считаю, лидерскими амбициями, стал предъявлять необоснованные претензии и обвинения в адрес руководителей трезвеннического

движения. На одном из слетов он для пробы выдвинул такие обвинения в мой адрес, вызвавшие у меня негодование. Владимир Георгиевич успокаивал меня: «Не бери в голову, пройдет». Не прошло. На следующий год, также на слете, еще более нелепые обвинения посыпались от этого человека и на Жданова. Дескать, не так он руководит слетом и движением в целом, да в придачу еще и обвинения организаторов слета в финансовой недобросовестности. Все участники слета, кроме учеников новоявленного гуру, конечно, были возмущены этим, так как не понаслышке знали, что Жданов каждый год из своих средств покрывает недостачу расходов на организацию и проведение слетов – оргвзносы-то традиционно были небольшие, да еще добрая половина не платила их. Но зарвавшийся «соратничек» с пеной у рта отставил свои несправедливые обвинения. Тогда Жданов, не выдержав такой наглости, просто покинул то заседание совета слета, и я впервые и единственный раз видел его буквально в предынфарктном состоянии. К сожалению, этот конфликт не прошел даром, в трезвенническом движении произошел на



В.Г. Жданов на встрече с «Трезвым Ярославлем»

многие годы раскол.

Но жизнь продолжалась, и деятельность трезвеннического движения расширялась. У Жданова появлялись новые и новые соратники, ученики. Особенно радовало появление их в молодежной среде. Так ребята из «Челябинска трезвого» не только стали распространителями трезвых идей в своем городе, но и на слетах были одной из лучших команд, внесшей много нового в его проведение и на несколько лет ставшие организаторами Общероссийской школы-слета на Урале. А главное, именно они стали создателями нового трезвеннического движения «Молодежь за трезвую Россию».

Или ярко вспыхнувшее движение «Молодежь за трезвую столицу». Они первыми развернули широкую и активную просветительскую трезвенническую работу в школах, то, что сейчас называют «уроками трезвости». Они своим энтузиазмом и задором поднимали уровень школы-слета, вновь вернувшейся на Тургояк.

А сколько молодежных трезвеннических движений возникло в России в нулевые и десятые годы. Это и «Трезвые пробежки», и «Трезвые Дворы», и «Гражданский контроль» и другие. Конечно, они развивались и расширялись благодаря интернету, зачастую не поддерживая связь с традиционным трезвенническим движением, но, несомненно, как и для организаторов этих движений, так и для большинства их участников лекции В.Г. Жданова были отправной точкой в трезвость, в трезвенническое движение.

А роль Владимира Георгиевича в создании проекта «Общее дело», который благодаря тогда игумену Тихону (Шевкунову) хоть и на короткий срок появился на экране Первого канала, просто неоценима. Мало того,

что этот проект на практике показал, сколь эффективна пропаганда трезвости на государственном уровне, он способствовал появлению широкого, активно действующего трезвеннического движения в форме Общероссийской ОО «Общее дело», которая и сейчас является одной из ведущих сил нашего движения.

Возвращаясь к личным качествам В.Г. Жданова не могу не назвать, хотя о них уже упоминала Г.Н. Лепилина, такие как щедрость и любовь к детям. Действительно, сколько мне ни приходилось присутствовать при этом, Владимир Георгиевич никуда не приезжал без каких-либо подарков. Знаю и о многих случаях, когда он поддерживал соратников в трудных ситуациях, оказывая им финансовую помощь. И хотя это был как бы долг, не всегда этот долг возвращался, о чем Владимир Георгиевич никогда не напоминал. Я не говорю уже о финансовой поддержке слетов, вплоть до последнего, других трезвеннических мероприятий, а также газеты. Буквально на издание каждого номера председателя СБНТ выделял значимую сумму, так как добровольных взносов подписчиков всегда не хватало.

Мне не довелось наблюдать в жизни, как Владимир Георгиевич относился, воспитывал

своих подрастающий дочерей, внуков. Но с какой теплотой он рассказывает о них, приходится слышать не раз. Видел я и как он общался с нашими детьми, внуками, когда бывал у нас. Для всех них, как и для нас, Жданов всегда был самым желанным гостем. Особенно показательным в этом плане оказался прошлогодний приезд Владимира Георгиевича. Наш пятилетний внук Костик буквально привязался к нему. Всякий раз как «дядя Вова»

появлялся в доме, Костик прилипал к нему с рассказами-расспросами. Детей ведь не обманешь, они чувствуют к себе отношение. И теперь Костя часто задает вопрос: «Когда приедет Владимир Георгиевич?», именно так он его называл и когда Жданов был у нас. Если же я разговариваю по телефону со своим другом при внуке, он тянет к себе телефон, чтобы тоже поговорить с Владимиром Георгиевичем. Какая тут еще может быть характеристика этого удивительного человека?



В заключение хочу пожелать Владимиру Георгиевичу от себя и от всей нашей семьи хорошего здоровья, добра, любви, успехов во всем и, прежде всего, в нашем общем деле! Желаю ему оставаться таким жизнерадостным как на этой фотографии!

**Григорий Иванович Тарханов,**  
первый зам. председателя СБНТ,  
trezvo@yandex.ru



## Навстречу 120-летию Ф.Г. Углова

5 октября 2024 года исполняется 120 лет со дня рождения Ф.Г. Углова. Поскольку не все девятиклассники продолжают учёбу в 10 классе, мы решили провести мероприятие, посвященное этому юбилею уже сейчас. В прошлый юбилей рассказ о Ф.Г. сопровождался номерами художественной самодеятельности, а текст читал учитель ОБЖ А.В. Гордин. Ныне пришлось внести изменения, т.к. Александр Владиславович с юнармейцами (а они снова в областной олимпиаде заняли призовые места) уехали в Киров, принимают участие в мероприятии «Поезд Победы».



Я рассказала об Углове (по книге «Сердце хирурга»), и мероприятие с директором Дома культуры мы обозначили как познавательную викторину, к которой я составила вопросы, оставив промежутки для ответов.

Директор Дома культуры Надежда Валерьевна Ивакина после мероприятия в 9-а и 9-б классах выложила в соцсетях следующую информацию:

«Великий патриот Отечества Фёдор Григорьевич Углов – хирург от Бога, создатель Союза борьбы за народную трезвость (СБНТ), которому бы исполнилось в этом году 120 лет (прожил почти 104 года). О его биографии (детстве, юности, трудовых и общественных подвигах) говорила член Союза борьбы за народную трезвость Н.И. Гордина. Встреча прошла в двух девятых классах. По окончании мероприятия старшеклассники ответили на 12 вопросов по данной теме. В каждой из команд были старшие товарищи, наставники, которые помогали сформулировать правильный, чёткий и краткий ответ на вопрос.

От себя лично хочу поблагодарить

Н.И. Гордину, Е.А. Гордину специалиста Гординского территориального управления, Г.А. Харину начальника почты, С.И. Бузмакова бывшего работника СОШ с. Гордино и А.А. Ивакина рабочего СОШ с. Гордино. Спасибо и ребятам, которые не только внимательно слушали, но и дали правильные ответы на вопросы».

А накануне мне довелось выступить в районной Думе (это случается не так часто, как бы мне хотелось). Я говорила о восстановлении исконно русских традиций (трезвости и многодетности семей). Слушатели отнеслись к моему выступлению с большим интересом и в конце наградили меня аплодисментами, а после подходили ко мне и благодарили за то, что я затронула эту тему.

Руководитель Думы В.Н. Харина тоже положительно отозвалась о моём выступлении, а когда-то она была директором Агрофирмы «Гордино» и утверждала, что без алкоголя нельзя обойтись, т.к. надо «расслабляться». А сейчас в её магазине нет алкоголя, правда, в её кафе алкоголь по-прежнему на почетном месте.

Раньше я приходила на рабочие места, чтобы побеседовать с рабочими о трезвости, но не всегда это было удобно отвлекать людей от дел. И пришла к выводу, что лучшим образом работают плакаты и листовки, которые висят на видном месте, на доске объявлений. Это должны быть краткие, но ёмкие по содержанию высказывания. Мне казалось, что никто на них не обращает внимания, но однажды я увидела, что люди реагируют на них. Пусть таким вот своеобразным образом.

Однажды я вывесила листовку с народным изречением: «Козёл опасен спереди, осёл сзади, а пьяница со всех сторон». Утром на листовке было накарябано: «сама ты коза, лучше бы козу завела, чем ерундой заниматься». Свои листовки я помещала в плёнку, но всё равно от снега и дождя они приходили в негодность. Потом мне одна молодая женщина предложила заламиниро-

вать и крепить на гвоздебразные кнопки. Таким образом, листовки висят очень долго и не портятся.

Сейчас, на мой взгляд, актуальны такие плакаты:

- Только трезвая Россия станет великой! (Ф.Г. Углов)
- Трезвому фронту – трезвый тыл! (сегоднешний лозунг ТД)
- Сигареты – это карманный крематорий! (Ю.А.. Соколов)
- Единственный способ быть трезвым всегда – это полный отказ от спиртного! (Е.Г. Батраков).

Это изречение не помню, в какой его статье я прочитала. Оно мне очень понравилось. Вспоминаю, как однажды несколько лет назад один отец, ведущий трезвый образ жизни, посетовал, что не смог оказать помощь сынишке, т.к. был пьян. С тех пор он принял для себя единственно верное решение – быть трезвым всегда.

- Алкоголь – это величайший обман, который раскрывается утром. Человек сталкивается лицом с реальностью, и начинают бороться с отравлением. (Е.В. Чернов)

Я решила спросить односельчан как они относятся к противоалкогольной и противотабачной информации на стендах. Ответы были примерно одинаковы:

- Конечно, такие плакаты нужны.
- Я всегда, когда хожу в магазин, «пробегаю» их глазами.
- Мне нравится, что у нас есть такая полезная информация.
- Это отличная идея – размещать такие плакаты на доске объявлений! и т.д.

Конечно, на кого-то эти плакаты мало действуют, и пьяницы остаются, что называется, в «своем репертуаре». Это как в старом школьном анекдоте, когда учительница за ошибку в слове «шёл» просила написать слово «шёл» 100 раз. Ученик добросовестно написал и сделал приписку: «Задание я выполнил и ушёл домой».

Конечно, спиватели очень постарались внедрить в сознание народа мнение о том, что без алкоголя и табака никак нельзя обойтись, но благодаря таким борцам за трезвость как Ф.Г. Углов народ придёт к трезвости, т.к. это путь к свету и правде!

**Нина Ивановна Гордина,** председатель Кировской РО СБНТ с.Гордино, Кировской области

## Инициатива стала законопроектом



Организовал и провёл двухчасовой семинар для 23 человек. Говорили об общественной работе, о программе утверждения Трезвости в России, о повышении социальной базы и влияния на законы на при-

мере акции «Отраву – за поселения в спецмагазинах!», которая уже стала законопроектом, благодаря организаторам и участникам. Говорили, как стать активными участниками трезвого движения, об уроках Трезвости и других способах утверждения и сохранения Трезвости в нашем обществе. Двое уже побывали на моих уроках, собираются сами вести. Они сейчас проходят обучение. Ещё трое собираются прийти. В общем, раскачивая тему в Питере.

**Никита Рубцов,** «Трезвый Петербург»

## Война не только на фронте

Ни для кого не секрет, что сейчас идёт специальная военная операция (СВО). Но воюют с нами не только на военном приоритете, но и на генном (генетическом). Об этом и многом другом я рассказываю на уроках трезвости. Сегодня 4 апреля провёл третий урок трезвости в 10-й школе.

Детский алкоголизм – это серьёзная социальная проблема, которая оказывает негативное воздействие на молодое поколение. Молодые люди сталкиваются с множеством вызовов в период подросткового возраста, и многие из них обращаются к спиртным «напиткам» в поисках утешения и выхода из проблем.

Я уверен, что именно сейчас в это непростое время нам нужно сплотиться и объединить усилия по всем направлениям. Особенно приграничным территориям.

Основной стратегической целью трезвеннического движения России является – ТРЕЗВОСТЬ НАРОДА.

**Какой мы совершим шаг в развитии, если избавимся от вредных привычек и будем жить трезво::**

Увеличится продолжительность жизни. Общество забудет про множество заболеваний, повысится уровень нашего здоровья. Огромное количество детей не бу-

дут подвергаться насилию. Получат здоровое детство и любовь близких.

Люди сохранят своё репродуктивное здоровье, получат возможность стать отцом или матерью.

Огромное количество детей, которые могли родиться больными и пройти не одну операцию, появятся на свет здоровыми и будут жить полноценной жизнью.

Вместо колоссальных убытков появятся дополнительные финансовые возможности, будут сохранены деньги как в бюджете страны, так и в бюджете каждой семьи.

Количество смертей в России сократится на сотни тысяч в год. Начнётся демографический рост. Будут предотвращены десятки тысяч уголовных преступлений. Повысится уровень безопасности нашего общества.

Повысится интеллектуальный уровень народа, люди будут умнее, мудрее и нравственнее!

Полностью отказываясь от алкоголя, табака, наркотиков, выбирая трезвый образ жизни, мы обнаружим скрытый потенциал как для нашего собственного развития и успеха, так и для благополучия и процветания всей страны!

**Юрий Александрович Королев,** председатель Железногорского РО СБНТ. yaomfain@jurij-korolev.ru

Одно время я более сорока лет ходил в школу каратэ Фудокан под руководством ижевского сэнсэя Олега Дмитриевича 4-й дан и немножко занимался борьбой. Надо сказать, что за результатом я особо не стремился, на тренировки ходил ради физкультуры и только в осенне-зимний период. Но тренировки мне доставляли большую радость. Работал я на равных почти со всеми молодыми парнями и мужиками. И уже настраивался сдать на чёрный пояс, в какой-то мере готовился к сдаче и «размечтался» сделать это в семьдесят своих лет. Но «бодливой корове Бог рогов не даёт» и в 68 лет проблемы с суставом заставили меня прервать это приятнейшее занятие и покинуть спортзал.

Добавлю ещё, что на тренировках приобретаешь себе друзей, с которыми до сих пор встречаешься, как со своими родственниками.

Ходили к нам на тренировки два брата. Оба высокие стройные и сильные парни. Они оба сдали на чёрные пояса. И ещё бы я отметил их доброжелательность к людям и успешность в жизни. Больше довелось мне общаться с младшими братьями Димой. Он тогда был подполковником в следственном комитете и как-то мне просто по жизни нужен был совет со стороны. Потом я просто заходил к нему поболтать, выпить чашку чая да заносил новые номера своей газеты «Родник трезвости». Позднее он дослужился до генерал-майора. О старшем его брате я знаю мало. Это был такой же приветливый человек и видно было,



## Не храбриться перед вином

что он успешен по жизни.

Многие люди, имеющие привычку выпивать по праздникам в хорошей компании или ещё когда, считают, что алкогольные проблемы и происшествия находятся за пределами круга их жизни и никогда их не коснутся. Они же разума в выпивках не теряют! А все алкогольные проблемы – это проблемы пьяниц и тех, кто «пить не умеет», или плохо воспитан, или попал под дурное влияние и т.д. и т.п.

Но все алкогольные проблемы вероятностные и могут коснуться любого человека. Пожалуйста, не зрякайтесь. Самоуверенные люди не понимают, что они, точно так же, как пьяницы, пьют по одной единственной причине своей социальной запрограммированности на употребление алкоголя и их сознание точно также искажено по отношению к алкоголю.

Самое плохое в этом, что они, являясь хорошими, интересными и успешными в жизни, становятся привлекательными примерами для подражания. А являясь при этом людьми умными и остроумными, невольно становятся защитниками и пропагандистами употребления алкоголя. В первую очередь им подражают дети, подростки и молодые люди.

Но организмы у всех разные, разные темпераменты, внушаемость и среда обитания, а также разная резистентность к ядам и нарко-

тикам. Многие потом спиваются и пропадают как для нормальной жизни, так и совсем. Да, они и сами виноваты в своей беде. Виноваты, да не совсем. Есть те, кто их подтолкнул и заставил, так-как после разрушения естественной природной трезвости ребёнка, деться от алкоголя ему некуда. И есть те, кто поставил их своим примером, своими речами, своими делами на алкогольный конвейер от «культурно» пьющего до преждевременно пропащего в нашей насквозь пропитанной алкоголем среде обитания. Таких, преждевременно покидающих земную жизнь по причине, так или иначе связанной с употреблением алкоголя, в нашей стране насчитываются сотни тысяч человек ежегодно. Так утверждают ученые, так говорят политики и эксперты, так считают общественные организации, причем не только трезвеннические.

Не могу не привести здесь определение советского учёного Геннадия Андреевича Шичко: «Сивушник – алкоголепийца, который зловерным делом и лживым словом активно препятствует распространению трезвости и порочит ее. Большой вред приносит сивушники, связанные со средствами массовой информации и искусством».

Но вернёмся к двум братьям мастерам каратэ. Старший однажды уехал в Турцию отдохнуть. Как мне стало известно, там он выпил вина и на крыше высотного отеля, на самом её краю, решил покрасоваться перед женщинами. Вполне естественное мужское желание. Но нечаянно сорвался и разбился. Вот так нашей стране стало не хватать ещё одного сильного хорошего мужчины. Многим

стало его не хватать и всему народу тоже. И вы не храбритесь перед вином. Скорее всего, у вас далеко не такое послушное управляемое тело. Да и ума у вас вряд ли побольше, а если и побольше, то, думаю, совсем не намного.

А мне жалко гораздо более слабых и не таких успешных, которые каждый год сотнями тысяч не доживают своих лет или просто калечат себя, ломают свои и чужие судьбы после привычной большой или маленькой выпивки.

Только поэтому мы, сознательные трезвенники, живём и работаем, чтобы трезвых людей в нашей стране было больше, чтобы дети, подражая трезвым своим родителям, сохраняли свою природную трезвость на всю жизнь. И затем, как положено по законам природы и общества, создавали крепкие многодетные семьи и чтобы переходила их трезвость из поколения в поколение дальше.

Для этого мной создан блог «ЗОЖ трезвость зрение». **Миссия блога** – объединение наших усилий за выход народа из демографического коллапса, освобождение от алкогольно-табачной зависимости, восстановление зрения немедицинскими методами и продвижение ЗОЖ. Подпишитесь на блог <https://dzen.ru/a/Zi6Ssdio7C18aUDv> Также провожу на блоге курсы он-лайн по освобождению от алкогольно-табачной зависимости по методу Шичко (эффективность метода до 90%) и восстановлению зрения по методу Шичко-Бейтса.

Для связи пишите [samtrevzv@yandex.ru](mailto:samtrevzv@yandex.ru)  
**Юрий Иванович Кашин,** редактор газеты «Родник трезвости», член редколлегии журнала «Собриология», член Союза журналистов России, профессор МАТР



# Форум «Енисейская Сибирь – территория трезвости»

Красноярское региональное общественное движение

## ТРЕЗВАЯ СИБИРЬ

«Надо внедрять в сознание и в практику молодёжи трезвый образ жизни» - В.В. Путин, Президент РФ  
**«Отрезвление России начнётся с вас, сибиряки. В 1941 году ваши предки спасли Москву - вам предстоит спасти всю Россию. Отступить дальше нельзя, и некуда!»** - Ф.Г. Углов

Соратники! 13-14 мая 2024 г. пройдёт Второй окружной форум «Енисейская Сибирь – территория трезвости», на который приглашены соратники из близлежащих регионов: Тыва, Хакасия, а также из республик Саха-Якутия, Бурятия, Башкирия и др.

**Цель:** обмен опытом по трезвому воспитанию и просвещению народных масс; по закреплению и утверждению в общественном сознании Трезвости, как традиционной нормы, обязательной ценностной основы личностного и национального мировоззрения; обзор законодательных актов для «трезвых поселений».

Владимир Путин о соратниках:  
 «Когда мы употребляем это слово "соратник", мы, как правило, подразумеваем людей, которые близко мыслят, сопереживают, имеют общие цели. Единомышленники. Но давайте задумаемся в значение этого слова "соратник". Откуда оно взялось, соратник? Ратник в Древней Руси — это воин, причём из числа простых горожан и жителей русских деревень, села. И не просто воин, а ополченец — люди, которые вставали на защиту своего Отечества. Люди, которые думали о Родине сегодня и о будущих поколениях. По сути, о нас с вами.

В качестве целевой аудитории приглашаются активная, неравнодушная студенческая, патриотическая молодёжь, проживающая в Красноярске и муниципальных объединений сибирских регионов, представители власти, бизнеса, религиозных, общественных, политических, молодёжных, ветеранских, писательских и пр. организаций, родительских сообществ. Повысят уровень трезвенных компетенций специалисты по воспитательной, молодёжной, патриотической, здравоохранительной политике, и государственные, общественные деятели в области науки, образования, культуры, искусства, права, законодательства, охраны жизни и здоровья граждан, физкультуры и спорта, национальной и общественной безопасности.

Уважаемые главы российских регионов, автономных и муниципальных округов, образований,

О своём участии в форуме необходимо сообщить организаторам 924-815-28-95 – Кирилл Сергеевич, 923-395-83-59 – Роман Николаевич. Темы доклада, выступления, тексты присылать на адрес [SoberSiberia@yandex.ru](mailto:SoberSiberia@yandex.ru)

И сейчас история повторяется. Она же по кругу идёт. Вверх, но по кругу. И мы все – соратники. В этой связи я хочу, прежде всего, поблагодарить граждан России! Мы все – одна команда. Все граждане России, которые пришли на избирательные участки и проголосовали.

Ещё раз хочу сказать, это чрезвычайно важная вещь, она не носит формально-юридического характера — источником власти в стране является российский народ. И от голоса каждого гражданина России составляется единая воля народов РФ.

Это важнейшая опора существования страны, её уверенного развития в сфере обороноспособности, науки, образования, по всем другим важнейшим направлениям. И конечно, в современных условиях особые слова благодарности нашим воинам, ребятам, которые на линии боевого соприкосновения обеспечивают стране условия её развития и существования, которые не жалеют себя, рискуют своим здоровьем и жизнью, обеспечивают важнейшую задачу защиты наших людей на так называемых новых, на самом деле исторических территориях российских, да и вообще страны в целом!»

районов, поселений, расположенных на территории Енисейской Сибири: Красноярский край, республики Тыва, Хакасия! Просим поддержать и согласовать участие специалистов и общественных деятелей в собрании Второго окружного форума «Енисейская Сибирь – территория трезвости», для выработки общего курса развития и утверждения трезвости в социокультурной среде жителей анклава. Трезвости, как ведущей традиционной нравственной ценности устойчивого развития коренных народов Российской Федерации!

На трезвенную деятельность благословляет нас Патриарх РПЦ МП Кирилл (Гундяев): «Дабы мы не потеряли духовной бдительности, Русская Церковь, как любящая мать, установила особый День Трезвости, возродив замечательную до-революционную традицию...»

Нас поддерживает Президент РФ В.В.

Путин: «Борьба за трезвость, — чрезвычайно важная вещь»; «К трезвой России, я отношусь исключительно положительно. Надеюсь, и вы меня в этом поддержите»; «Мы все – соратники!»

КРОД «Трезвая Сибирь» официально осуществляет свою деятельность на территории Красноярского края с 14 мая 2009 г., и держит неуклонный курс на отрезвление общества и сохранение здоровья и жизни людей; целенаправленно ведёт оздоровительно-просветительское, добровольческое, гражданское служение среди россиян, проживающих на территории Енисейской Сибири. Общественное движение «Трезвая Сибирь» является неотъемлемой частью Пятого трезвенного движения России.

Лауреат Ленинской премии, академик МНСССР, доктор наук, хирург с мировым именем — Ф.Г. Углов еще в 1981 г., своим докладом раскрыл

## Второй окружной форум «Енисейская Сибирь – территория трезвости»

Дата	13-14.05.24 г.
Место	актовый зал КГАУ «Дом офицеров»
Время	с 9 до 17 час
Адрес	г. Красноярск, ул. Перенсона, д.20.
13.05.24 г. Круглый стол	Главы сельских поселений смогут обменяться опытом, обсудить детали устойчивого развития сельского поселения, ознакомились с успехами общественно-муниципальных инициатив проекта «Трезвое село» в российских регионах.
14.05.24 г. Семинар	Обсуждение и принятие общих форм и методов трезвенного воспитания и просвещения местных жителей, для устойчивого развития трезвенного мировоззрения сибиряков, на основе духовно-нравственных культурных ценностей коренных народов России.

## ПРОГРАММА (проект)

Регистрация, 13.05.24 г.	Фойе, 1 этаж,		с 9 до 10 час.
Открытие, приветствия	Актовый зал 2 этаж	Организаторы, представители города, края	10 час.
Заседание	Актовый зал 2 этаж	Учёные, специалисты, практическое деятели	с 10 до 12 час.
Перерыв так же и 14.05.24	Буфет, кафе, столовая	Участники форума	12–13 час.
Заседание,	Актовый зал 2 этаж	Представители округов, регионов	13–15 час
Круглый стол	Актовый зал 2 этаж	Выступления, обсуждение «Трезвое село – Богом нам дано» Обмен опытом	15–17 час
Семинар, 14.05.24 г.	Актовый зал 2 этаж	Формы и методы донесения информации, трезвенного просвещения, обучения, воспитания, взаимопомощи и оказания поддержки соотечественникам	9 – 12 час. 13 – 15 час.
Концерт	Актовый зал	Самодетельные коллективы	15-16 час
Закрытие	Актовый зал	Вручение сертификатов. Напутствие	16-17 час

пагубную роль алкоголя в депопуляции народонаселения страны. КРОД «Трезвая Сибирь» — продолжатель провозглашённого им курса на отрезвление коренных народов России и утверждение трезвости на вечные времена. Именно эта цель идейно объединяет всех честных, разумных, самостоятельных, мыслящих сибиряков.

Алгоритм трезвенных действий, базирующийся на понимании основ ментального противостояния наркотизации новых поколений сибиряков, и создание действенных барьеров для распространения разрушительной идеологии (алкоголизма и т.д.), спасёт жизни сотням, тысячам наших земляков! В настоящее время, социальные поведенческие стереотипы сибиряков базируются на псевдокультурных, информационно-психологических установках, внедрённых в общественное сознание наркогенных мо-

делей: пьянства, курения/парения, иных суицидальных форм небытия, лже-потребностей, прививаемых детям и юношеству, зачастую, под видом молодёжной «субкультуры», «моды», «взросления», «самостоятельности» и т.п.

Известно, что народы, запрограммированные на употребление спиртного, в качестве «пищевого продукта», и употребляющие его, не способны жить и мыслить самостоятельно, развиваться свободно и независимо. Поэтому целью проведения окружных форумов «Енисейская Сибирь – территория трезвости» является возрождение и закрепления ментального понятия «трезвость», как традиционной ценностной категории в сознании коренных народов Российской Федерации. **БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ТРЕЗВЫМ НАЦИЯМ; Только трезвая Россия станет великой державой!**

## МЫ ПОДДЕРЖИВАЕМ КУРС ГЛАВЫ ГОСУДАРСТВА НА ТРЕЗВУЮ РОССИЮ!

С уважением - **Сергей Сергеевич Аникин**, кандидат педагогических наук, председатель КРОД «Трезвая Сибирь»

# О нашей Победе и наших Учителях

С течением времени меняются люди, меняются и взгляды общества. Меняется личное отношение к событиям, в которых был участником. Плохое забывается. Но что-то из прошлого остаётся с нами и не уходит со временем.

Есть события, которые оставляют след в судьбе каждого человека, каждой семьи, страны в целом. Таким событием была Великая Отечественная война. Дело историков, политиков смотреть на эту беду с каких-то обобщённых, объективных позиций. Но война отразилась на судьбе каждой семьи, каждого человека. Её смердящее дыхание всё ещё слышится и сейчас.

Война закончилась в победном мае 1945 года, а страна, народ, до сих пор лечит не заживающие раны. Я родился в 1946 году. Когда мне было 2,5 года, война отняла у меня отца. Сказалось полученное ранение в позвоночник, которое он получил в 1944 году, когда у Т-34 снарядом «Тигра» снесло башню. Весь экипаж погиб. Мой будущий отец остался жив. Он был механиком-водителем и после тяжёлого ранения, госпиталей, вернувшись домой, успел дать мне жизнь. Далее моя жизнь была без отца. Шрамы войны затронули всех. «Безотцовщина» в ту пору была обычным явлением. «Детдомовцы». «Бес-

призорники». Страна прикладывала огромные усилия, чтобы дети, по вине войны, оставшиеся без родителей, получили кров, питание, образование, профессии, стали настоящими личностями.

Но о войне. Мало кто сейчас понимает все слагаемые Победы и роль Трезвости в её достижении. Любое событие, раз оно уже случилось, прежде всего, нужно рассматривать по принципу — «Всё нам даётся в научение!» Из каждого, даже самого горького явления, нужно извлекать хорошее, и учиться хорошему.

Мне везло с учителями. Вообще слово Учитель нужно писать с большой буквы. Как слова Родина, Отечество, Трезвость. Мне повезло. Я мечтал стать вертолётчиком и стал им, пройдя обучение в Сызранском военном вертолётном училище лётчиков. Нашими Учителями и инструкторами были офицеры, что вынесли на своих плечах все тяготы той войны и вернулись не только победителями, но и живыми.

Многому они нас учили и об этом нужно бы рассказывать отдельно. Главный урок, на усвоении которого они особо настаивали — для Победы, прежде всего, нужна Трезвость!

Сейчас иногда говорят такую глупость, что только водка, только «Наркомоские 100 грамм» и помог-

ли вырвать Победу у противника! Приказы одно, жизнь, в том числе и на войне, другое. А освещении тех, далёких уже событий, современными авторами третье.

Наши Учителя очень много рассказывали о значении Трезвости на войне и в жизни. Среди многих примеров был рассказан такой эпизод. Александр Евгеньевич Голованов. В мирное время он возглавлял Гражданский воздушный флот (ГВФ). Логично, что в войну он командовал дальней бомбардировочной авиацией. Своей властью А.Е. Голованов отменил для своих пилотов «Наркомоские 100 грамм». Об этом было доложено Сталину, что, мол, приказ игнорируется. В ответ Сталин запросил сведения о происшествии и потерях. Картина в пользу Трезвости оказалась просто поразительной. И потеря меньше и дисциплина выше. Реакция Сталина была такой — оставьте всё так, как распорядился А.Е. Голованов.

Не могу говорить за всех наших курсантов, как на их судьбу повлияли эти уроки наших Учителей, но для меня это были уроки на всю жизнь. В 1968 году 19 августа, я осознанно принял простое решение — ни капли яда алкоголя! Это был не «отказ», а осознанное решение. Наши Учителя не только говорили, но и показывали своим примером важ-

ность и преимущества Трезвости. Многим из них в ту пору было уже около 50 лет. И даже больше. А они не просто жили активной жизнью, но и отличались удивительной энергией и работоспособностью.

Например, мы в училище первым делом прошли «Курс молодого бойца». Каждый день, с августа и до конца осени, кроме субботы и воскресенья, мы бегом направлялись к месту «наших боевых действий» на расстояние 8 километров. После окапываний, передвижений 8 километров также бегом в расположение части. И всё это время, также бегом, с нами были наши Учителя! Нужно ли после этого объяснять, как мы их уважали! Как западали в наши души их пример и уроки!

И какой главный урок нам дали наши Учителя для нашей дальнейшей жизни? Сейчас всем думающим людям абсолютно понятно, что алкоголь и другие яды, применяемые для массового отравления и уничтожения населения, являются, по своей сути, высокоточным оружием массового поражения.

Статистика Великой Отечественной войны. На 32 (тридцать две) тысячи выпущенных пуль приходится один убитый и трое раненых. В обычной «горячей» войне снаряд и пуля, выпущенные рукой противника, идут по своей траекто-

рии. Жертва изменить траекторию не может. Попадут пуля и снаряды в цель или не попадут? Может и «пронесёт»!

Табак, алкоголь и другие яды всегда поражают точно, потому что направляются рукой особым образом обманутой жертвы. Запомните! Это принципиально важно — своей рукой, которой управляет запрограммированный мозг!

Таково устройство необъявленной войны с применением высокоточного оружия!

Главный урок наших Учителей. Для Победы на войне требуется Трезвость!

А это значит, что в современных условиях для Победы нужна грамотная информационная подготовка населения, способная помочь людям в уничтожении собственной запрограммированности на самоотравление и обретении сознательной Трезвости. А программы освобождения, то есть программы утверждения и сохранения есть! В их основе открытия Г.А. Шичко и Х.О. Фекьяера.

**Александр Александрович Зверев**, председатель Тюменской городской ОО УСТ «Трезвая Тюмень» [trezv\\_tm@mail.ru](mailto:trezv_tm@mail.ru)

# Форум трезвых сил Беларуси и России

17–18 мая в Минске впервые пройдет форум трезвых сил Союзного государства Беларуси и России «Будущее принадлежит трезвым народам».

Форум, посвященный памяти выдающегося ученого, уроженца Беларуси Геннадия Андреевича Шичко, внесшего бесценный научный вклад в борьбу с алкоголизацией населения, и приуроченный к празднованию иконы Пресвятой Богородицы «Неупиваемая Чаша» (18 мая), проводится по инициативе патриотических сил Союзного государства.

## Темы форума:

- сохранение и укрепление традиционных духовно-нравственных ценностей, духовно-нравственное воспитание;

- противодействие духовной (идеологической, религиозной, информационной, культурной) экспансии и общественным деструкциям: история и современность;
- формулирование национального стандарта трезвости, определение путей, механизмов присоединения к национальному стандарту трезвости;

- трезвость как ценность. Утверждение сознательной трезвости на основе концепции Шичко, уроженца Беларуси и выдающегося советского ученого;

- обсуждение созидательного взаимодействия государства и гражданского общества, трезвеннических организаций, религиозных объединений в обеспечении духовно-нравственной безопасности и отрезвления общества.

Организаторы этого важного общественного события – Николай Петрович Бурляев, председатель Общероссийского общественного движения «Культурный



*Промыслительно, что Геннадий Андреевич Шичко, автор научного метода помощи людям в избавлении от алкогольной и наркотической зависимости, родился 18 мая, в день празднования иконы Божией Матери Неупиваемая Чаша – небесной заступницы и целительницы страждущих недугом алкоголизма и наркомании*

фронт России», первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы РФ по развитию гражданского общества, вопросам общественных и религиозных объединений, председатель Комиссии Парламентского Собрания Союза Беларуси и России по культуре, науке и образованию; Минская епархия Белорусской Православной Церкви; Общественное движение «Культурный фронт России».

К участию в форуме приглашаются представители всех ветвей власти Союзного государства, министерства, ведомства, ответственные за вос-

питание трезвого здорового поколения и отрезвления общества, местные органы власти, представители общественных, религиозных организаций, предприниматели, бизнесмены, руководители реабилитационных центров и клубов трезвости; научные и педагогические кадры, специалисты, работающие с детьми и молодежью, студенты и молодежь.

Форум «Будущее принадлежит трезвым народам» пройдет 17–18 мая в духовно-просветительском центре «Ковчег» по адресу: г. Минск, Долгиновский тракт, 164.

Координатор: **Губочкин Петр Иванович**, e-mail: zdrava1111@gmail.com, т. 960-539-25-73, 915-977-40-19 (whats upp, viber).

Заявки с указанием тем выступлений на участие в Форуме отправлять мне или Козлову Сергею Николаевичу, sknargen@gmail.com и Whats Upp, или Толкачеву Валентину Андреевичу, тел: +375293191556 whats upp, viber.

**П.И. Губочкин**

## Юбилейные даты

3 июня – исполняется 45 лет

**Каменюку Александру Борисовичу**, активисту трезвеннического движения Камчатского края, российскому поэту, автору-исполнителю песен

4 июня – исполняется 75 лет

**Гракову Александру Дмитриевичу**, российскому поэту, члену Союза журналистов России, автору ряда трезвеннических стихотворений

8 июня – исполняется 85 лет

**Борисовскому Петру Васильевичу**, вице-президенту ВОТИЗ, главному редактору журнала «Трезвость и культура»

9 июня – исполняется 65 лет

**Аникину Сергею Сергеевичу**, лидеру трезвеннического движения Сибири, кандидату педагогических наук, публицисту

15 июня – исполняется 75 лет

**Славникову Николаю Ивановичу**, активисту трезвеннического движения Амурской области

21 июня – исполняется 55 лет

**протоиерею Евгению Слепухину**, настоятелю храма Преображения Господня, руководителю приходского общества трезвости, доценту МАТр

29 июня – исполняется 70 лет

**Мазунину Владимиру Евгеньевичу**, лидеру трезвеннического движения Владимирской области, кандидату эконом. наук профессору МАТр

**Поздравляем юбиляров с этими знаменательными датами!**

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

**Сил вам и крепости духа!**

**Президиум МАТр, Правление СБНТ**

*«Даже произведенными уже делами люди обязаны больше случаю и опыту, чем наукам».*

*Франциск Бэкон*

## О «самоотравлении»

Хочу высказаться по поводу дискуссии о понятии «самоотравление».

В последнем номере «Соратника» (287) встретил заметку Александра Александровича Зверева, в которой он, отвечая на замечание, сделанное Петром Ивановичем Губочкиным, по поводу понятия «самоотравление» («Соратник» № 286). Я понял так, что, имея на руках оформленную теорию программирования на алкоголь, разбрасываться этим понятием не только не верно, но и обидно для людей, не придерживающихся трезвости. Петр Иванович называет это, ссылаясь на Шичко, абсурдизмом. Читающий заметку Губочкина, легко заметит, что под удар критики попадает всё Движение Утверждения и сохранения трезвости (УСТ). Это-то меня и озадачило. Снимая шляпу перед высокодипломированным психологом, коим является Петр Иванович, не могу не сделать того же перед Александром Александровичем – выдающимся трезводвиженцем, имеющим за плечами уникальный удачный эксперимент повышения эффективности полётов вертолётчиков, толкующим в своей «Инструкции по освобождению...» о ПДДП и многом другом. Проект которого «Сознательно Трезвая Россия» был, хотя и келейно, но обсуждён

в ГД. Выдающимся моментом явилась формулировка новой области ПРАВА. И это далеко не всё.

В своём ответе пояснил Александр Александрович, что Губочкин просто выхватил понятие «самоотравление» из некоего контекста, не указав, однако, из какого именно. Наверное, для того, чтобы самим догадаться откуда *(тут догадываться не надо, этот термин УСТовцами используется повсеместно: и в лекциях, и в в публикациях, и в видеороликах – ред.)*.

Скажу прямо, что жизнь наша давно вобрала в себя это самоотравление, ничтоже сумняшеся превратив в фольклор. Мы же слышим: «Пойдём, отравимся». Что касается вина. Человек, будучи продуктом обстоятельств и воспитания, по сути, ни в чём не виноват. Просто он запрограммирован на употребление того или другого. Но ведь сейчас очень многие знают, что алкоголь – яд, и разманивают своё здоровье за определённую цену. Более того, иные просто прожигают своё драгоценное: «Пить будем, гулять будем, а сместь придёт – помирать будем». Так не пора ли в свете разворота такой жизни бросить эти танцы вокруг отдельностей, потерявших своё начальное лицо? Тем более, что в ТД подавляющее большинство соратников сплочены наиглавнейшим – Трезвостью. Трезвенническое движение не

орден и не партия нового типа, не секта. Особого единства по массе вопросов добиться просто невозможно. А критику большинство встречает в штыки. К слову сказать, Зверев крайне аккуратно ответил на критику, и я бы поставил это многим нашим соратникам в пример.

Может показаться, что я ярый сторонник УСТ. Это не так, я не сторонник, а болельщик. Видя большой замах УСТ, не перестаю сомневаться в достижении достаточного числа социальной базы трезвости. Только что меня смутило слово УТВЕРЖДЕНИЕ (трезвости).

Кто мы такие, что за публика, где ваши авторитеты, чтобы навязывать людям другую жизнь? Не очень-то веря в успех отрезвления при наличии крокодильего алкобизнеса и десятков миллионов винообожателей, пьяниц и алкашей, я знаю, что с ТД Россия сохраняет около 200 000 своих граждан в год. И об этом надо вещать.

От трупных пятен водочного лиха Отмыть, отчистить, отскоблить Святое тело Родины моей Я не могу И значит мне не жить?

*(ну, что-то уж совсем упаднически, Лев Сергеевич – ред.)*

**Лев Сергеевич Козленко**, ветеран ТД СССР-России, кандидат медицинских наук, rizon.nart@mail.ru

## 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 электронной в редакцию: дату, сумму.

## НАПОМИНАЕМ

Все электронные ссылки, адреса сайтов, упомянутые в публикациях газет «Соратник» и «Подспорье» в электронном виде **запрашивают в редакции!**

## Риски и вред

Риски и вред, ассоциируемые с употреблением алкоголя, систематически анализировались на протяжении многих лет, и они хорошо известны. Недавно Всемирная организация здравоохранения опубликовала в журнале «Ланцет: общественное здравоохранение» следующее заявление: **безопасно для здоровья уровня употребления алкоголя не существует.**

Вред причиняет не напиток, а именно содержащийся в нем алкоголь.

Алкоголь – это токсичное, психоактивное, вызывающее зависимость вещество, которое еще несколько десятилетий назад было классифицировано Международным агентством по изучению рака как канцерогенное вещество 1-ой группы. В эту группу входят наиболее опасные факторы риска, такие как асбест, радиация и табак.

Алкоголь является причиной, по меньшей мере, семи видов рака, в том числе наиболее распространенных, таких как колоректальный рак и рак молочной железы. Этанол (т. е. алкоголь) вызывает рак посредством биологических процессов, связанных с распадом вещества в организме человека, из чего следует, что риск развития рака существует при употреблении любых алкогольных «напитков», независимо от их цены и качества.

При увеличении количества потребления алкоголя риск развития рака существенно возрастает. Вместе с тем новейшие данные говорят о том, что половина всех соотносимых с употреблением алкоголя случаев рака в Европейском

регионе ВОЗ вызваны употреблением алкоголя в «небольших» и «умеренных» количествах, т. е. меньше 1,5 л вина, или меньше 3,5 л пива, или меньше 450 мл крепких алкогольных напитков в неделю. С употреблением алкоголя в таких количествах связаны большинство случаев рака молочной железы у женщин, наибольшее бремя которых отмечается в странах Европейского союза (ЕС). Рак является ведущей причиной смертности в странах ЕС; распространенность онкологических заболеваний стабильно растет, и большая часть всех случаев смерти, относимых на счет алкоголя, связана с различными видами рака. **Риск возникает с первой же капли.**

Для того, чтобы определить «безопасный» уровень потребления алкоголя, необходимо на основании достоверных научных данных продемонстрировать, что при определенном уровне потребления и ниже этого уровня угроза болезней или травм, ассоциируемых с употреблением алкоголя, отсутствует. В опубликованном ВОЗ заявлении говорится о том, что имеющиеся в настоящее время научные данные не свидетельствуют о наличии некоего порога, на котором канцерогенные свойства алкоголя «включаются» и начинают проявляться в организме человека.

## Интернетматериал

*К сожалению, ссылка не была зафиксирована, либо в таком виде материал был прислан в редакцию. Поиск по названию статьи в интернете не дал результата – ред.*

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.