



ГОРЛАТНИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

14+

№ 5 (289) – июнь 2024 г.

Издается с июня 1994 года

Енисейская Сибирь – территория трезвости

13-14 мая 2024 года на базе КГАУ «Дом офицеров» прошёл форум «Енисейская Сибирь – территория Трезвости». Организаторами форума выступили КРОД «Трезвая Сибирь» и инициативная группа Утверждения и сохранения трезвости «Трезвый Красноярск».

Форум направлен на продвижение теории и практики утверждения и сохранения Трезвости, на расширение социальной базы активных граждан, которые своими действиями готовы защищать интересы человека, семьи и Родины.

На открытии форума присутствовало более 70 человек – представители трезвеннического движения из Красноярского края, городов Красноярск, Сосновоборск, Ачинск, Шарыпово а также из других регионов: Тюменской области, Республики Хакасия, Республики Саха (Якутия). Дополнили аудиторию студенты Сибирского Госуниверситета им. М.Ф. Решетнева.

Участниками форума были так-



Премии Ленинского комсомола, почетный транспортный строитель, бригадир на строительстве БАМа, который 50 лет назад прибыл на

в конкурсе участвует молодежь в возрасте от 14 до 21 года. Ребята сами создают проекты и проводят просветительские мероприятия для своих сверстников.

а также темами проектов стало безопасное поведение в сети Интернет.

Кроме того Н.В. Лифанская продемонстрировала несколько работ – видеофильмов, созданных самими участниками конкурса. Волонтеры проводят просветительские мероприятия для своих сверстников с помощью материалов ООО «Общее дело» и своих работ.

Надо сказать, что использование в докладе видеоматериалов презентаций значительно повышает доходчивость и эффективность информации. И этот современный метод нужно стараться использовать в своей просветительской деятельности всем участникам трезвеннического движения.

Яркий и интересный доклад представила Елена Карловна Колесникова, координатор ООО «Общее дело» в Якутии, председатель комиссии по социальной политике и демографии Общественной палаты Якутии, руководитель ресурсного центра «Территории трезвости». Вначале Елена Карловна поделилась своими впечатлениями об алкогольной ситуации в Красноярске и Сосновоборске, разительно отличающейся от Якутской, где продажа алкоголя давно отделена от продуктов питания. Она показала на примере своей семьи и своих учеников преимущества трезвой жизни. Затем Елена Карловна, также, с использованием наглядных материалов презентации рассказала об опыте образования трезвых сел в регионах России. Особо подчеркнула она то, что согласно положению Ф3-171 органы государственной власти субъектов Российской Федерации вправе устанавливать дополнительные ограничения времени, условий и мест розничной продажи алкогольной продукции, в том числе полный запрет на розничную продажу алкогольной продукции, за исключением розничной продажи алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания. В Республике Саха (Якутия) это осуществляется на основе закона 1248-3N 51-V от 5 декабря 2013 г. и уже 205 сел установили у себя территории трезвости. В республике антиалкогольная деятельность осуществляется «методом пресса». Наряду с широкой просветительской деятельностью:

семинары, курсы, социальная реклама, баннеры и другое, вводятся серьезные ограничительные меры.;

Алкоголь не продается вместе с продуктами питания, а в специализированных магазинах, где продается только алкогольная продукция, дети не имеют доступ к алкоголю;

Время продажи алкоголя с 14.00-20.00;

Запрет продажи во время массовых мероприятий;

Прилегающие расстояния до объектов, где запрещена продажа алкогольной продукции составляют в г. Якутске 300 метров, в других МО более километра.

Все это способствует значительному улучшению социальных и демографических показателей в республике. Так, например, смертность мужчин в трудоспособном возрасте значительно ниже чем во всех других регионах Дальневосточного ФО, а в соседних Чукотской АО и Магаданской области, почти в два раза.

Важную реплику внес С.С. Аникин. Все это в Якутии произошло благодаря многолетней просветительской работе, прежде всего, А.Н. Маюрова, В.Г. Жданова, П.И. Губочкина, В.П. Кривоногова, А.А. Зверева, теперь и В.А. Пономарева,



местных соратников и их грамотной и настойчивой работе с властями. Высказал он свое мнение о значении трезвого слова, несомого в народ не только пропагандистами трезвости, но и любым человеком, ведущим трезвый образ жизни, что формирует трезвенное информационное пространство. Также проинформировал Сергей Сергеевич, что и в Республике Тыва, представитель которой не смог приехать на форум, 25 сел также стали территориями трезвости.

В порядке ответа на вопрос Елена Карловна рассказала о том, что любой общественно значимый закон в регионах, должен перед принятием проходить общественные слушания, на которых, в соответствии с Ф3 N 414 от 21.12.2021 «Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации», статья 53 проводится оценка регулирующего воздействия. Очень важно, чтобы в этих слушаниях участвовали не только представители трезвеннического движения, но и представители

Продолжение на стр.2



же: представители Красноярского Центра общественного здоровья, Ачинской межрайонной больницы; активисты из общественных объединений: Общероссийской ОО Союз борьбы за народную трезвость (СБНТ); Красноярского отделения СБНТ; Общероссийской ОО поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело» (ОО «Общее дело»), Красноярск; Совет отцов Красноярского края; Оздоровительный центр «Добрыня-воин», г. Красноярск; Красноярское отделение РОО «Русский лад»; РОО «Общее дело», Хакасия. РОД «За трезвость нашего народа»

13 мая состоялось пленарное заседание. С приветственным словом к участникам форума обратился Вячеслав Иванович Аксенов – легендарная личность



– Герой социалистического труда, народный депутат СССР, лауреат

это строительство с первым отрядом комсомольцев-добровольцев. Вячеслав Иванович не ограничился простым приветствием, он рассказал о своей легендарной и поистине героической трудовой жизни. Это выступление послужило хорошим зарядом для работы нашего форума, а главное – познакомило присутствующую молодежь с той созидательной эпохой Советского Союза, которую мы, старшее поколение, прожили, а они, в большинстве своем, и не слышали.

С основным докладом «Осмысленная идеология русского возрождения» выступил председатель КРОД педагогических наук Сергей Сергеевич Аникин (ввиду большого объема публикуется в газете «Подспорье» № 5(232)).

По окончании доклада был продемонстрирован фильм «Общего дела» «Главная причина демографического кризиса», дополнивший приведенные докладчиком сведения.

С докладом «История и современное трезвенническое движение» выступил первый заместитель председателя СБНТ Григорий Иванович Тарханов, в обзорном порядке раскрывший тему.

Наталья Валерьевна Лифанская начала выступление с презентации своей организации «Общее дело» в Красноярском крае. Тема ее выступления «Общее дело ПРО как способ вовлечения молодежи в просветительскую деятельность». ПРО – это проект развития общества. В рамках этого проекта проводится Международной конкурс социальных проектов в сфере здоровьесбережения «Общее дело».

с использованием наглядных материалов презентации о прошедшем конкурсе. Этот конкурс – флагманский проект ООО «Общее дело», которая уже на протяжении 11 лет профессионально создает и реализует профилактические программы: научно-просветительские документальные и мультипликационные фильмы, ролики социальной рекламы, создает методические пособия для проведения интерактивных просветительских занятий в сфере образования.



В этом учебном году конкурс объединил более 5000 школьников, студентов и их педагогов из 49 субъектов РФ, Республик Армения и Беларусь. По итогу 300 из 450 добровольческих команд, пройдя обучение в первом этапе конкурса, создали и реализовали свои уникальные проекты, направленные на решение острых социальных проблем, связанных с употреблением табака, алкоголя, других наркотических изделий в подростковой и молодёжной среде,

Продолжение, начало на стр. 1 других общественных организаций, солидарных с нами в вопросе трезвления общества. Это очень важная информация, ее нужно знать и добиваться проведения таких слушаний и участвовать в них.

Безусловно, опыт Республики Саха (Якутия) нужно изучать и использовать в других регионах. Представленную Е.К. Колесниковой информацию мы обязательно опубликуем.

Сергей Владимирович Митин, председатель Красноярского городского отделения СБНТ выступил с докладом «О правовых основах деятельности целей трезвеннического движения». В своем докладе Сергей Владимирович донес главную мысль: «Позволяет ли в России (или на территории края) существующее законодательство принять такие законы, чтобы мы жили на Трезвой территории? Да! Позволяет». И раскрыл, как это можно и нужно сделать (доклад публикуется на стр. 10, 12).

Хранитель фонда КГАУК «Енисей кино» **Александр Вениаминович Блинные** рассказал о своей, как он выразился, партизанской деятельности. В порядке сотрудничества с трезвенническим движением Красноярска он создал несколько фильмов трезвеннической тематики: «Урок трезвости» – фильм о краткой истории трезвеннического движения Красноярья на основе цитат из красноярских газет 1915, 2014 и 2022 годов, «Светоч Красноярска» о врачах, активном стороннике трезвости и создателе «Красноярского общества трезвости», «Воззвание Никона» епископа Красноярского и Енисейского к духовенству Енисейской епархии «открывать в своих приходах общества трезвости и всеми мерами заботиться об отрешении нашего прекрасного, но спивающегося народа», «Крафт и сухой закон 1914 года» о деятельности губернатора красноярского И.И. Крафта на ниве отрешения общества. Кроме того Александр Вениаминович занимается сканированием и оцифровкой старых, советских фильмов. По его словам в годы советской власти, особенно, в 80-е, порядка 10% документальных, хроникально-документальных и мультипликационных фильмов были на тему трезвости и здоровья, большинство из которых и сейчас не потеряли своей актуальности. Вернуть их зрителю и поставил себе задачей наш соратник. Ссылки на размещение всех этих фильмов в интернете найдете на сайте СБНТ.



Денис Николаевич Понамарев, общественный деятель из Шарыпово, Красноярский край представил презентацию «Алкоголь – истории из жизни», в которой раскрыл значимые слова «алкоголь» в понимании людей при использовании этого вещества в разные эпохи и разных ситуациях. Текст этой презентации публикуется на странице 9.

Антон Анатольевич Ланг, преподаватель кафедры медицинской кибернетики и информатики КрасГМУ и сотрудник Красноярского краевого центра общественного здоровья представил свой доклад на основе проведенного им исследования «Экономическая оценка алкоголь-ассоциированной смертности в Красноярском крае

за 2019-2022 гг.» Приведенные им в докладе значительно заниженные цифры смертности вызвали несогласие у многих слушателей, что послужило возникновению импровизированной дискуссии. Как обычно бывает, каждая из сторон осталась при своем мнении.

Во второй половине дня состоялся круглый стол, посвященный вопросам утверждения и сохранения Трезвости.

Главный врач Красноярского краевого центра общественного здоровья Сергеева Ирина Владимировна проинформировала, что губернатор М.М. Котюков поддерживает идею осуществления в крае проекта «Трезвое село». Высказали свою поддержку, и заявили, что будут участвовать в конкурсе этого проекта главы Минусинского и Шушенского районов. В рамках подготовки к запуску проекта Ирина Владимировна с делегацией побы-



вала в Республике Башкортостан с целью изучения их опыта. Также она сообщила, что Минздравом по их инициативе в Заксобрание края внесен законопроект о дополнительных региональных ограничениях в реализации алкоголя. Ограничения эти не столь серьезные, как в Якутии, но это будет первым шагом. Ирина Владимировна считает, что для получения одобрительного заключения ведомств и принятия этого законопроекта нужна поддержка общественных организаций и Православной церкви, чему и призвала способствовать участников форума.

Е.К. Колесникова дополнила свой доклад информацией о некоторых особенностях реализации проекта «Трезвое село» в республике Башкортостан, Свердловской области и Республике Бурятия. Она подчеркнула, что успешность проекта во многом зависит от средств, выделяемых администрацией региона на реализацию проекта. Так в Республике Башкортостан было выделено 48 млн. рублей, в Свердловской области 10 млн. рублей, в Якутии 1,5 млн. рублей. Немаловажную роль в этом играет и активная позиция общественности. В Якутии, как говорилось в докладе, это многолетняя просветительская деятельность трезвеннических организаций, в Свердловской области – Попечительства о народной трезвости.

С.С. Аникин высказал уверенность, что народом проект «Трезвое село» безусловно, будет поддержан и предложил распространить инициативу проекта на республики Хакасия и Тыва. Он сообщил также, что Республика Тыва, где трезвенническая работа ведется уже порядка 15 лет, заняла в прошлом году первое место в России по рождаемости.

И.В. Сергеева сообщила, что 17-18 октября будет проводиться Первый форум по общественному здоровью и предложила вынести на него тему «Енисейская Сибирь – территория трезвости». Было высказано предложение пригласить на этот форум лидеров трезвеннического движения В.Г. Жданова, В.П. Кривоногова, В.А. Пономарева.

Д.Н. Понамарев высказал мысль о важности того, чтобы наглядная агитация за трезвость, в частности баннеры, присутствовала как можно в больших местах и способ-

ствовала переформатированию сознания на трезвый образ жизни. Он предположил, что, возможно, благодаря этому в Шарыповском районе оказалось самое меньшее потребление алкоголя в крае.

С подачи Е.К. Колесниковой, рассказавшей об истории принятия Госдумой закона против пропаганды ЛГБТ, большое внимание было уделено лоббированию трезвых инициатив в законодательной деятельности и принято решение о формировании команды соратников, которые скоординировано будут осуществлять такую деятельность. Первым делом этой команды, координаторами которой согласились стать Е.К. Колесникова, а по Хакасии А.Б. Калентев, будет инициация разработки и продвижение, в соответствии с предоставленными ФЗ-6 от 14.02.2024 полномочиями, региональных законов по ограничению



деятельности т.н. «наливаек».

Елена Карловна еще раз подчеркнула важность участия трезвеннических и поддерживающих трезвость общественных организаций в общественных слушаниях по социально значимым законопроектам, а также сообщила, что 21 мая Министерство здравоохранения РФ проводит симпозиум, на котором будет организована площадка по трезвости, в работе которой важно принять участие лидерам трезвеннического движения.

В ходе обсуждения была отмечена важность индивидуальной работы в продвижении трезвости



и трезвых инициатив с депутатами разного уровня, какую, например, настойчиво ведет С.В. Митин.

В заключение красноярская поэтесса, в творчестве которой немало стихов за трезвость, **Алена Агат** прочитала свое стихотворение.

Мои мечты о трезвости

Мне б хотелось, чтобы люди
Жили трезво на земле!
Мне б хотелось, чтобы всюду
Трезвость бы была в цене!
Я мечтаю: Мне б сплавляться
На плоту на речке той
В трезвом обществе общаться
И дарить себе покой!

Быть бы замужем за мужем
Кто ведёт здоровый мир!
Кто себе настолько нужен,
Кто пример для всех – един!

Чтоб родители хотели
Стать здоровыми трезвась.
Чтоб и дети в самом деле
Трезвость видели, не грязь.

Я мечтаю и желаю
Каждому трезвиться нам!
Вас друзья благославляю
Чтоб души очистить храм!

14 мая, во второй день форума, с семинаром «Стать учителем Трезвости» выступил Анатолий Баженов из ТГОО УСТ «Трезвая Тюмень». Надеемся, что этот семинар позволит пополнить армию учителей

трезвости в Красноярском крае и Хакасии.

По итогам работы форума была принята Резолюция. В преамбуле документа характеризуется сложившаяся в стране ситуация: «... необходимо констатировать, что в Российской Федерации-России легально осуществляется формирование сознания людей, начиная с раннего детского возраста до их совершеннолетия и старше, как потребителей спиртных, табачных, иных здоровье разрушающих изделий. Тем самым нарушаются права ребёнка, права человека, права гражданина Российской Федерации на здоровую и безопасную информационную и социальную среду. Более того, заинтересованными в этом сообществами, повсеместно создаются условия и зоны для приобретения и приёма алкогольных, табачных, иных разрушающих организм веществ, подрывающих здоровье граждан; осуществляется деятельность по вовлечению детей, подростков, юношества в аморальный, безнравственный, суицидальный жизненный уклад». Приводится пример республики Саха (Якутия), где по инициативе трезвеннического движения руководством республики осуществляется политика, направленная на народосбережение и здоровый образ жизни. В результате, по сравнению с соседними регионами в Якутии на 10 лет увеличилась продолжительность жизни мужского населения, уменьшилась смертность и преступность; возросла рождаемость; повысилась благополучие семей; приумножился экономический достаток.

«Участники форума призывают всех глав муниципальных образований, расположенных на территории Енисейской Сибири, всех жителей, проживающих в Красноярском крае, республиках Тува и Хакасия, ознакомиться с преимуществами трезвого образа жизни и проявить инициативу в создании «Трезвых поселений», в местах своего проживания».

В Решении форума даются конкретные рекомендации.
РЕШЕНИЕ
Каждому жителю Енисейской Сибири, по праву наследства, считать Трезвость многовековой национальной традицией здорового-созидательного образа жизни – традиционной культурой своего народа!

Признать, что в современных условиях именно Трезвость является осмысленной идеологией национального возрождения Отечества.

Главам муниципальных поселений, округов, городов, на основе российского законодательства принять решение об ограничении реализации алкогольных изделий, об отделении алкогольной торговли от продуктовых товаров с возможным выводом торговых точек алкоголем за пределы поселений.

Законодательным Собраниям, депутатам всех уровней разработать и принять законы, позволяющие жителям поселений принимать самостоятельные, независимые решения о запрете реализации спиртного в местах их проживания.

Главам муниципальных поселений, округов, городов продумать возможность участия, возглавляемых ими муниципальных образова-

ний, в народном проекте «Трезвое поселение».

Центрам общественного здоровья и медицинской профилактики распространять среди населения научные знания о пагубном влиянии алкоголя, табака и других наркотиков на организм, при этом избегать словосочетаний: «злоупотребление», «культурное, умеренное употребление алкоголя», «алкогольный напиток», «винный напиток» и т.п.

Участникам Пятого трезвенного движения, вне зависимости, к какой группе, организации или движению принадлежат, а также добровольцам, волонтерам, сторонникам физической культуры и спорта активнее включаться в процесс продвижения трезвенной информации в глобальную сеть Интернет, через доступные технические устройства; активнее проводить беседы, уроки, диспуты, семинары, конференции, курсы «по методу Шичко» и т.п.

Рекомендуется в просветительской работе населения шире использовать видеоматериалы проектов «Общее дело», «Научи хорошему» «Думай сам, думай сейчас» и т.п..

При продвижении трезвенных идей, считать своими надёжными партнёрами участников Пятого трезвенного движения, Русскую Православную Церковь Московской Патриархии, Министерство здравоохранения и его Центры общественного здоровья и медицинской профилактики, а также Министерство образования и учебные заведения; Министерство физкультуры и спорта, молодёжные организации и центры патриотического воспитания; Министерство социальной политики; Управление внутренних дел России, а также другие структуры единомышленников.

Ввиду того, что данный проект «Енисейская Сибирь – территория трезвости» уникален по своему содержанию, решено форум проводить ежегодно, в то же самое время. Уже сегодня началась подготовка к Третьему форуму «Енисейская Сибирь – территория трезвости», который состоится в Красноярске 19-20 мая 2025 года.

Резолюцию подписали: от организаторов форума С.С. Аникин, от делегатов Красноярска К.С. Гагаркин, от делегатов Хакасии А.Б. Калентев, от Общероссийской ОО СБНТ Г.И. Тарханов.

Живите Трезво! Становитесь учителями Трезвости! Распространяйте

информацию о Трезвости, и тогда трезвых людей вокруг станет больше!

Организаторы выражают благодарность за помощь в организации и проведении форума: Управлению общественных связей Губернатора Красноярского края; Агентству молодёжной политики и реализации программ общественного развития Красноярского края; Краевому государственному автономному учреждению «Дом офицеров»; КГБУЗ Красноярскому краевому Центру общественного здоровья и медицинской профилактики, за финансовую поддержку строительной фирме ООО «ОПТТОРГ, директор Д.В. Карсунцев, за информационную поддержку телеканала «ЦЕНТР КРАСНОЯРСК» и журналисту Валерию Власову а также всем соратникам лично принимавших участие в организации и проведении форума

Григорий Стрельников

Видеозаписи форума (съёмка Сергея Павленко) можете посмотреть здесь:

click.ru/3B2GwK – 1 день, доклады, выступления;

click.ru/3B2H2e – 1 день, прения;

click.ru/3B2H5g – 1 день, круглый стол.

ФОРУМ «БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ТРЕЗВЫМ НАРОДАМ»

Основные события Форума 17-18 мая этого года, по инициативе ветерана трезвеннического движения Петра Ивановича Губочкина, в Минске впервые прошел форум трезвых сил Союзного государства Беларуси и России «Будущее принадлежит трезвым народам».



Форум был посвящен памяти выдающегося ученого, уроженца Беларуси Геннадия Андреевича Шичко, автора уникального метода избавления от алкогольной и табачной зависимостей. Шичко — участник Великой Отечественной войны. Вернувшись с фронта, он увидел, что против поколения победителей развязана новая война — алкогольно-табачная, скрытая, но не менее опасная. Изучив природу зависимостей, он понял, что главная причина — в запрограммированности сознания людей на употребление явно вредных веществ, которая снимается силой Слова — увиденного, услышанного, произнесенного, но главное — написанного собственной рукой.

Форум был приурочен ко дню рождения Геннадия Андреевича. И эта дата мистическим образом совпадает с православным праздником иконы Пресвятой Богородицы «Неупиваемая Чаша» (18 мая).

В первый день встречи с приветственным словом выступил **отец Дионисий**, церковный священник и общественный деятель — руководитель Координационного Центра БПЦ по противодействию наркомании и алкоголизму в честь св. муч. Вонифатия, директор местного Христианского Благотворительного Фонда «Родители за трезвость».

По видеозаписи форум приветствовал Народный артист Российской Федерации и депутат Государственной Думы VIII созыва (с 2021 года) **Николай Петрович Бурляев**, который из-за своей огромной занятости не смог присутствовать лично, но активно поддержал инициативу проведения этого мероприятия. Конечно, выступил и сам организатор — кандидат психологических наук, член-корреспондент Международной академии трезвости **Пётр Иванович Губочкин**, бессменный руководитель Центра сознательной трезвости в Ярославле, который рассказал сам и наглядно продемонстрировал результаты своей деятельности через живые свидетельства своих учеников.

О своём трудном и драматичном пути к трезвости поведали выпускники Петра Ивановича — **Владимир**, между прочим, дипломированный врач с высшим медицинским образованием, и психолог и педагог **Екатерина**.

С содержательным докладом выступил доктор медицинских наук, профессор, зав кафедрой психотерапии и наркологии Казанской государственной медицинской академии, автор ряда авторитетных трудов по саногенезу, самозащите и самопомощи в кризисных условиях **Анатолий Михайлович Карпов**.

В своём докладе он проследил взаимосвязи методики самоизбавления от алкогольно-табачной зависимости Г.А. Шичко (1922-1986) и других выдающихся учёных — докторов наук, академиков Георгия Николаевича Сытина (1921-2016), Николая Михайловича Амосова (1913-2002), Петра Петровича Га-

приобщения.

С учётом перегруженности Основной Образовательной Программы школы (ООП) и необходимостью решения комплекса проблем, введение отдельного учебного профилактического предмета является весьма проблематичным. Перековку мировоззрения на трезвенное и изменение поведения воспитанников в кратчайшие сроки с минимальными затратами энергии и материальных средств можно осуществить на основе доброго советского «метода взрыва» Антона Семёновича Макаренко, многократно апробированного и описанного. Его последователи Сталь Анатольевич Шмаков, Лидия Михайловна Иванова, работавшие во Всесоюзных пионерских здравницах «Артек», «Орлёнок» отточили и усовершенствовали эту методику и даже защитили кандидатские диссертации.

Комплексную длительную игру можно сравнить с месячником или декадой, но в отличие от этих мероприятий, игра позволяет придать событиям увлекательный творческий характер, способствует вовлечению в события всего педагогического и ученического коллектива образовательной организации, в том числе через курсы традиционных учебных предметов. Она сочетает в себе возможности формирования понятийного мышления и воспитания средствами искусства. В процессе игры целесообразно воспользоваться преимуществами разновозрастного коллектива и привлечь старшеклассников для трезвенной работы с младшими школьниками.

Осуществление комплексной длительной игры требует педагогического руководства, желательно со стороны педагога, профессионально подготовленного к профилактической работе. Таким может стать и волонтер-учитель трезвости, либо учитель с трезвенными убеждениями, радующийся о нравственном и физическом здоровье детей. Конечно, целесообразно вооружить даже опытного педагога методичкой с рекомендациями по проведению такого трезвенного воспитания. Во второй день форума произвёл впечатление философский доклад **Михаила Ивановича Зубовича**, инженера по образованию, который утверждает, что человек способен принимать информацию непосредственно из магнитного поля без Интернета и всяких компьютерных игрушек. Тема, которую академическая наука, избегает. Каждый человек обладает собственным природным электронно-химическим компьютером и способен принимать информацию за счёт своей целеустремленности и развитого мышления. (<https://www.youtube.com/watch?v=s9SKDLuzi54&t=1s>)

Целью эволюции Человека является вхождение развитой системы мышления в суперментальный план Сверхразума. Наша Интуиция получает информацию для переработки. Иерархию разума автор делит на 12 сортов. Интуитивное мышление он относит к первому сорту «истинных знаний», а научные знания — инженерные, хирургические, функциональные — к 8-му сорту. Поверхностные, субъективные знания — к 12-му, низшему сорту.

Докладчик заявил, что многие животные и даже насекомые, не обладающие великим умом, ближе к Высшему Разуму, чем иные возманившие себя образованными люди, будучи неспособными трезво оценить своё поведение и утратившими даже элементарные инстинкты — выживания, размножения, самосохранения. Глядя на то, как люди себя травят алкоголем, табаком и наркотиками, вопреки логике отказываются продлить

свой род в ситуации тягчайшего демографического кризиса, трудно с ним не согласиться.

Главный учёный секретарь Международной академии трезвости (МАТр) **Павел Александрович Горнов** поделился воспоминаниями об Александре Николаевиче Маюрове, который много лет возглавлял академию и провёл в общей сложности 28 международных конференций и форумов по трезвости. Павел Александрович знал его с юности, дружил с ним, на протяжении многих лет тесно сотрудничал. Он отметил, что трезвенническое движение за последнее время, помимо кончины А.Н. Маюрова, понесло и другие тяжёлые утраты: в частности, совсем недавно скончался доктор медицинских наук, академик из Якутии Карл Георгиевич Башарин.

Форум невозможно было бы представить без выступления академика Международной академии геронтологии, профессора Международной академии трезвости, действительного члена международной ассоциации психоаналитиков **Валентина Андреевича Толкачёва**. Нашему герою и подвижнику 85 лет, во время Великой Отечественной войны он вместе со своей матерью был узником одного из нацистских лагерей в Минской области. Чудом выжил, и сегодня он популяризатор туризма и здорового образа жизни, основатель и многолетний руководитель Белорусского общественного объединения «Трезвенность — Оптималист» им. Г.А. Шичко. Вечером второго дня белорусы устроили для гостей из России в помещении своего клуба тёплую



встречу знакомств с чаепитием.

Яркой личностью является трезвенница из Якутии — **Анжелика Ильченко**. Она не только рассказала о своей трезвенной деятельности в этом уникальном регионе, ставшим образцом успешной реализации трезвой политики на уровне региональной власти, где уже 205 сел успешно ввели у себя «сухой Закон», но и порадовала гостей двумя песнями — заливчатской русской народной и якутской, а также игрой на хомусе (варгане) — древнем губном музыкальном инструменте народов Республики Саха (Якутия), возраст которого составляет более 5 тысяч лет. Его отличает характерный «космический» звук: он издревле считался инструментом якутских шаманов.

Белорусский государственный музей истории Великой Отечественной войны

Белорусский государственный музей истории Великой Отечественной войны и вся атмосфера города пропитаны уважением к памяти о нашей общей и такой трудной Победе над нацизмом.

Он был рождён среди руин и пепла в только что освобождённом Минске в октябре 1944 года. На протяжении всех последующих лет он выполнял и продолжает выполнять высокую миссию по сохранению памяти Великой Отечественной войны. Решение о создании музея

по истории борьбы белорусского народа, принявшего первые удары нацистской Германии, было принято на заседании Бюро ЦК КП(б)Б 30 сентября 1943 года, чтобы подать сигнал всему советскому народу, что Белоруссия жива и борется. Несколько раз музей менял адреса. Сегодня центральное здание музея располагается на проспекте Победителей, 8. На площади, перед зданием музея, высокая Стелла, посвящённая Победе.

Музей имеет несколько филиалов. Общая площадь экспозиционных залов составляет 4200 кв. метров, где представлено свыше 8000 музейных предметов, научно-вспомогательных и музейных материалов. Фонды музея состоят из 29 коллекций и насчитывают свыше 158000 единиц хранения. В Центральном здании музея на четырёх этажах размещено 11 залов.

Меня могут спросить, к чему я вдаюсь в такие подробности. Объясняю. Сегодня Белорусский государственный музей Великой Отечественной войны является важнейшим центром патриотического воспитания детей и молодёжи, прежде всего, Беларуси, что трудно переоценить. Когда мы с соратниками были в музее, экскурсии школьников, студентов и учащихся военных училищли непрерывным потоком в сопровождении неравнодушных экскурсоводов.

Как сказал кто-то из западных политиков, как только новые поколения забудут об ужасах предыдущей войны, сразу же начнётся новая. Эту трагедию беспамьяства мы наблюдаем на примере Украины, где последние поколения украинцев воспитывались на учебниках, написанных за счёт средств грантов наших врагов. Была такая проблема и в России, особенно это касается учебников истории. Результат известен: «пятая колонна» в самой России, релактанты-беглецы, молодёжь, плохо понимающая, что именно происходит, нигилизм, пофигизм. Всеобщего Всероссийского пробуждения и патриотизма в условиях новых вызовов и возрождения нацизма

на Западе и, в частности, когда-то братской Украине, увы, не наблюдается, что сильно затрудняет путь к Победе.

Вспомним уроки истории. 22 июня 1941 года разделило жизнь миллионов людей на «до» и «после». Это наглядно видно по документальной хронике от 28 мая 1941 года из разных регионов Беларуси, рассказывающей о мирной жизни и трудовых буднях простых людей. Однако, судя по хронике, уже было и предчувствие войны, подготовка к возможному вторжению врага.

После нападения враг оставлял после себя сожжённые деревни и разорённые города, миллионы уничтоженных жизней и сломанных судеб. В той войне погиб каждый ТРЕТИЙ житель Беларуси.

В залах демонстрируются образцы вооружений и техники, включая макеты самолётов и танков тех лет, как советских, так и вражеских. Десятки диорам (сооружений, реальных и бутафорских предметов) военных будней тех лет с применением восковых фигур бойцов, партизан и тружеников тыла. В каждом зале есть возможность посмотреть документальные видео. Попробую поделиться хотя бы основными впечатлениями.

Например, в интерактивной зоне зала №4 «Фронтальная передвижка» можно ознакомиться с

Продолжение на стр.4

Продолжение, начало на стр. 3

документальной хроникой времён Великой Отечественной войны и знаменитого парада 7 ноября 1941 года на Красной площади в Москве, с которого воины уходили прямо на фронт.

В зале № 5 отдаётся дань памяти другим городам-героям: Ленинграда, Мурманска, Киева, Одессы, Севастополя, Керчи, Новороссийска. Большие экспозиции посвящены Сталинградской и Курской битвам, позволившим переломить ход войны в пользу СССР.

Зал № 6 посвящён нацистскому оккупационному режиму в Беларуси. Нацисты уничтожали госсобственность и территориальную целостность. Население Беларуси ждала страшная судьба: 75% предполагалось выселить или уничтожить, а 25% — онемечить.

Здесь гитлеровцы создали более 260 лагерей смерти и мест массового уничтожения военнопленных и мирного населения. Уникальные экспонаты: часть ограды с колючей проволокой, будка часового, бревно из костра, на котором сжигали трупы замученных людей, хотя большую часть трупов нацисты и их наёмники сжигали в специальных печах — крематориях.

За годы оккупации было замучено, закопано живьём и сожжено, по разным оценкам, от полумиллиона до 800 000 евреев Беларуси и депортированных из других стран Запада.

Есть в музее и художественные свидетельства людей, переживших ту войну. В частности, зверства и сатанинские игрища нацистов запечатлены в картинах Народного художника БССР и СССР, участника Великой Отечественной войны Михаила Андреевича Савицкого (1922-2010), который будучи раненым попал в плен и едва выжил в одном из концлагерей. После войны он по памяти изобразил десятки картин, которые видел собственными глазами — чудовищные пытки и страдания узников, обнажённые и морально уничтоженные мирные люди, в их числе молодые женщины и дети, горы голых трупов, brave нацисты с циничной надписью на немецком языке на пряжках ремней «С нами Бог», иуды-предатели (как же без них), помогающие извергам издеваться и убивать своих близких ради спасения собственной шкуры.

Война затягивались, нацистам требовались новые рабочие руки, и около 400 000 жителей Беларуси были насильно вывезены на каторжные работы в Германию, в том числе 24 000 детей.

Пусть это возьмут на заметку все те, кто сегодня считает, что в нацизме не было и нет ничего страшного, что надо просто вовремя сдаться на милость врагу.

Когда на обратном пути домой в поезде я сказала своему 42-летнему попутчику из Брянска, что была в музее истории Великой Отечественной войны в Минске, он сказал, что по музеям не ходит, так как не стоит тратить время и деньги, ведь всё можно посмотреть в Интернете, к тому же он и «сам всё знает». Много критиковал всех и вся, уверен, что Россия «напала», СВО — ошибка. При этом он сам в свои 42 так и не сумел создать ни семью, ни детей родить. Зарплата чуть более 100 тысяч, оказывается, слышком маленькая для создания семьи и рождения детей...

Зал № 7 посвящён партизанскому движению и подполью, в котором участвовало примерно 374 тысячи человек. Белорусские леса и болота, которых боялись захватчики, были союзниками сопротивления. Свыше 140 тысяч партизан и подпольщиков были награждены орденами и медалями, а 87 из них удостоены звания Героя Советского Союза. Экспонаты рассказывают,

как в партизанских отрядах в специально оборудованных землянках, ремонтировали технику, лечили бойцов и даже учили детей.

Зал Победы № 11 расположен на самом вершине под куполом. Золотыми буквами здесь вписаны названия частей трёх Белорусских и Прибалтийского фронтов, партизанских бригад и отрядов, участвовавших в освобождении родной земли от захватчиков.

Победа досталась дорогой ценой. По числу жертв Вторая мировая война не знает себе равных в истории человечества. Она унесла жизни более 60 миллионов человек. Но самые большие потери понёс СССР — 26 миллионов. На территории Беларуси было уничтожено более 2 357 000 мирных жителей и военнопленных.

В духовно-просветительском центре «Ковчег», в котором проходил наш форум, мне посчастливилось побывать на концерте молодого и очень талантливого белорусского певца Владислава Качана, самого прошедшего военную службу в Беларуси, который исполнил пару десятков песен военных и послевоенных лет. «День Победы» Давида Тухманова пели всем залом. Большинство белорусов помнит уроки прошлого.

Сегодня мир стоит на грани новой мировой войны, с высокой вероятностью, ядерной. Безответственные западные политики нового поколения не оставляют своих захватнических планов в отношении природных ресурсов и территорий правопреемницы СССР — России. Украина, польстившись на посулы о красивой жизни, де факто оказалась под западной оккупацией и теряет свою государственность, стала главным орудием в прокси-войне блока НАТО против России. Вопрос быть или не быть человечеству решается сегодня, здесь и сейчас.

Мои впечатления о Беларуси и современном Минске

Прежде всего, следует отметить важную вещь. Именно на этой территории находится один из центров зарождения Руси. Это — Полоцк, упомянутый в летописях о 862 годе в качестве владения Рюрика, а фактически существовавший с середины первого тысячелетия.

В начале 2022 года отдельной брошюрой с иллюстрациями вышла обзорная работа профессора П.В. Тулаева «Всеслав Полоцкий и первые русские княжества», написанная по поводу фундаментального исследования Виктора Торопа «Всеслав Волк». Данная публикация Тулаева является своего рода введением в круг событий той давней эпохи, анализирует начало Белой и Великой Руси, разоблачает идеологические мифы современности о наших общих корнях.

В частности, долгое время в общественном сознании господствовала теория о Киевской Руси как истоке русской государственности. Мол, «Киев — мать городов русских», с эпохи святого князя Владимира отсюда пошло Крещение русского народа, и именно Киев, как стольный град и преемник Византии, стал главным центром славяно-русской цивилизации. Не отрицая славные страницы Киевского княжества, начиная с его зарождения в IX веке до трагической кончины после полного разорения и сожжения Киева в 1240 году монголо-татарской ордой Батыея, следует назвать и другие центры феодального периода Руси — Новгород, Ладога, Полоцк, Смоленск, Галич, Чернигов, Владимир, Суздаль. Словосочетание «Киевская Русь» не употребляется ни в одном из древних текстов и вошло в научный обиход лишь в середине XIX столетия для удобства обозначения исторических периодов и событий.

Украинские националисты той поры истолковали эту досадную

неточность в свою пользу. Например, в киевском издании 1960-х годов одной из статей Бегунова, переведённых на «мову», даются ссылки на псевдонаучные труды западников М. Возняка, М. Грушевского, Н. Гудзия, где речь идёт уже об «Історії української літератури» и «українських письменників», начиная с XI века со всеми вытекающими для всех нас геополитическими последствиями.

Однако вернёмся в современный Минск. Самое общее впечатление — это часть русского мира, где разговаривают на русском языке, но где все названия дублируются на двух-трёх языках — белорусском, русском и иногда английском. При этом белорусы выгодно отличаются от россиян своим бытовым поведением.

Бросаются в глаза некоторая сдержанность внешнего поведения и дисциплинированность. Прежде всего, это идеальная чистота на



улицах, не то что бумажку — окурки нигде не бросит где попало или мимо урны. Урны и мусорные баки полупустые или пустые, потому что уборке городов и населённых пунктов уделяется серьёзное внимание. Всё убирают вовремя, в этой не очень богатой стране не экономят на чистоте, причём дворниками и уборщиками, в том числе в общественных туалетах, работают исключительно сами белорусы. Никаких мигрантов!

Не могу не провести невыгодную для россиян параллель, где почти ничем не ограниченный либерализм привёл к тому, что коренные жители стали новым поколением барчуков, которые считают ниже своего достоинства выполнять работы по уборке собственной территории, а ведь это — рабочие места не только для людей с низкой квалификацией, прежде всего мужчин, которые в СССР могли и работу получить, и комнату для проживания, но также способ дополнительного заработка для людей, имеющих основную работу.

В России ещё на заре перестройки-катастрофы под предлогом, что каждый должен заниматься своим делом, давно отменены классные дежурства, и классы убирают исключительно уборщицы, которых теперь стыдливо называют «клинерами» (от английского слова to clean — убирать). А ведь дежурства были средством трудового воспитания детей! Наконец, сегодня почти не проводятся субботники, разве что в пределах отгороженной территории школы, а что за забором — нас, мол, не касается. Возврат прямо-таки к феодальной раздробленности. А ведь тот, кто участвует в общественно-полезном труде, вряд ли станет сорить сам. Вот и имеем, что имеем — экологическое свинство, хотя и в разных масштабах в зависимости от политической воли и собственной культуры местных властей! Слуги всем теперь нужны, ведь все стали господами, и обращать внимание на такую мелочь, как соблюдение чистоты, стало ниже нашего достоинства.

Я не знаю в подробностях, как решаются проблемы трудового и экологического воспитания в Беларуси, но фактом остаётся идеальный порядок на улицах и во всех общественных местах. Бросается в глаза, что даже небогатые частные домики под старыми шиферными

крышами на окраинах Минска выглядят вполне достойно: отремонтированы фундаменты, а это ведь как аккуратная обувь для женщины, украшающая даже самый скромный наряд. Ни единой соринки под заборами домов до самой проезжей части улицы.

От Духовно-просветительского центра при Свято-Елизаветинском монастыре, где проходил форум трезвых сил союзного государства России и Беларуси, до гостиницы Ла Менска, в которой мы остановились, мы пару раз ходили пешком через лесок. А это по времени 35 минут. И даже там вдоль аллеи мы видели урны и даже площадку с мусорными баками, почти пустыми. Впереди весело скакал мальчишка лет десяти и что-то перекусывал. Закончив, он добежал до урны и аккуратно выбросил туда свой пакетик из-под быстрой еды. В самом лесочке никакого бытового мусора, даже окурков, тоже нет. Вообще!

Как сказал мне один из соратников, который симпатизирует России, сотрудничает с нами и часто бывает у нас с деловыми поездками на личном транспорте, есть 3 фундаментальные вещи, которые отталкивают белорусов от русских — экологическое свинство, мат даже в общественных местах, а также хамство части водителей на дорогах, где твою машину могут «подрезать» без всяких причин и создать аварийную ситуацию.

Возьмите на заметку, россияне, исправляйтесь! Ведь не случайно взоры части молодых белорусов направлены в сторону Польши с более высокой бытовой культурой, иначе это чревато для России новыми неприятными геополитическими последствиями.

Известно, что в годы Великой Отечественной войны Минск был почти полностью разрушен, но после войны отстроен заново, и теперь это — красивый современный город европейского типа. Здесь много величественных зданий, зелёных скверов и парков, культурных учреждений.

Кроме Белорусского государственного музея истории Великой Отечественной войны, думаю, следует назвать Государственный художественный музей и Государственную научную библиотеку.

Изумляют своей красотой Ратуша — административное здание в центральной части Минска, архитектурный комплекс на привокзальной площади, а также самый величественный католический храм в Беларуси — костёл святого Симеона и святой Елены, конечно же, архитектурный комплекс Свято-Елизаветинского монастыря.

Как отметила на форуме учительница одной из минских школ, с точки зрения вероисповедания, минчане делятся на три основные категории: 30% православные, 30% католики, 30% атеисты, а около 10% школьников представляют иудеев и мусульман. Так что Православная Церковь в Беларуси постепенно, увы, теряет свои позиции.

Участникам Форума удалось быть свидетелями двух событий, связанных с Православной церковью — экскурсия по территории Свято-Елизаветинского монастыря и Православном пасхальном фестивале. Тишина, порядок, красота и величие храмов, внимательная монахиня на приёме записок, которая доброжелательно просветила нас по некоторым вопросам богослужения. Как раз в дни Форума в Духовно-просветительском центре проходил Пасхальный Православный фестиваль с ярмаркой церковных товаров и сувениров из

разных уголков Беларуси и России, а также Сербии, Осетии, Молдовы и других православных епархий.

Население Минска на (1 января 2024 г.) составило 1 992 862 чел. Всего население Беларуси на 1 января 2024 года — 9 155 978 человек и за последний год уменьшилось на 45 тысяч человек. Причины те же, что и в России — не решена проблема пьянства, смертность превышает рождаемость. Хотя демографическая ситуация значительно лучше, чем в России. Здесь всё-таки чаще встретишь мамочек с детскими колясками, намного меньше толстяков, курящих и «парящих», как среди мужчин, так и среди женщин, что, как известно, приводит к многочисленным болезням и сильно сокращает жизнь. И почти нет откормленных барчуков детского возраста, которых в России становится всё больше, что является угрозой здоровью и национальной безопасности.

Продукты питания в Беларуси дороже, чем в России и живут белорусы более экономно, чем россияне. Но при этом очень достойно и эстетично. Здесь нет богатых природных ресурсов, как в России, кроме лесов и воды, нет выхода к морям и океанам, зато есть порядок, дисциплина, политическая воля на всех уровнях, которая не впускает сюда разрушительный либерализм. Положительные результаты налицо. Но есть и проблемы — выезд за границу части молодёжи после попытки государственного переворота в 2020 году, рост цен и всё большая дерусификация и десовветизация даже в Минске. Враг не дремлет.

Россиянам надо проснуться и сделать для себя выводы, чтобы в очередной раз не проспять ситуацию, как это случилось с Украиной, Арменией и т.д. Но не виноватых надо искать, а работать над собственными пороками и недостатками, а также на информационном пространстве, где западные кураторы активно действуют во всех бывших республиках СССР.

Главный вывод, который я сделала лично для себя после этой краткой поездки (всего 3 дня в Минске) — Беларусь наш союзник, который помнит нашу общую историю, высоко ценит нашу общую Победу в Великой Отечественной войне, в основном понимает наши общие проблемы. Мы необходимы друг другу в культурном, экономическом и геополитическом пространстве и особенно в обстановке сегодняшней серьёзной военной угрозы. Нам есть чему поучиться друг у друга. Давайте беречь и развивать нашу дружбу. Вместе выстоим.

В заключение выражаю благодарность всем организаторам российско-белорусского форума трезвых сил. С российской стороны, Петру Ивановичу Губочкину и его спонсорам, Народному артисту и депутату Государственной Думы Российской Федерации Николаю Петровичу Бурляеву за моральную и информационную поддержку. А с белорусской стороны — огромная благодарность отцу Дионисию, церковному священнику и известному в Беларуси общественному деятелю, лично Валентину Андреевичу Толкачёву и его соратникам.

Отец Дионисий на прощание подарил мне икону «Неупиваемая чаша» и пасхальное яйцо. Было ещё дружеское чаепитие в Белорусском клубе «Оптималист», организованное Валентином Андреевичем и его соратниками. Так что поездка на Форум была не только официальной, но и по-дружески тёплой, неформальной.

Всем спасибо и до новых встреч!

Наталья Александровна Гринченко, кандидат педагогических наук, профессор Международной академии трезвости участница форума

Молодежь России выбирает трезвый и здоровый образ жизни!

Этой теме был посвящен II Байкальский антинаркотический форум, который проходил с 13 по 15 мая в Иркутске в Доме молодежи. Первый форум прошел в мае 2019 года.

Участие в масштабном мероприятии приняли более 300 человек из 55 субъектов России. Самая многочисленная делегация была представлена Иркутской областью, в которую входили представители образовательных, медицинских организаций, антинаркотических служб, областной, городских, районных антинаркотических комиссий, сотрудники государственного областного «Центра профилактики наркомании», волонтеры-медики, студенты, работники реабилитационных центров и других заинтересованных организаций.

В торжественном открытии форума приняли участие заместитель губернатора Иркутской области Андрей Бунев, заместители председателя правительства региона Валентина Вобликова и Георгий Кузь-



дийной безопасности «Социальное кино» (Краснодарский край). «Нам рассказывали, как медиа влияют

училище.

«Мне все в новинку, всегда интересно получить опыт, обменяться им, пообщаться с коллегами в формальной и неформальной обстановке. Надеюсь, в следующий раз снова удастся попасть на подобное мероприятие, но уже в качестве спикера», — рассказал участник форума из Республики Коми Юрий Исаков.

Завершающим мероприятием перед официальным закрытием форума явилось яркое выступление протоиерея Григория Григорьева — заслуженного врача Российской Федерации, д.м.н., профессора, директора «Международного института резервных возможностей человека»; настоятеля храма Рождества Иоанна в Санкт-Петербурге, члена Союза писателей России, автора многих разработок, методик, книг и видео-передач по утверждению трезвого и здорового образа жизни, г. Санкт-Петербург.

Григорий Григорьев посвятил свое выступление духовно-нравственной психотерапии и презентации серии книг «Ветер Радости», в которых он через различные художественные образы ведет людей к Радости Бытия, к радости трезвой, здоровой и созидательной жизни, к духовному возрождению. В рамках форума Григорьев выступил 14 мая в ДК «Победа» в г. Ангарске.

На протяжении всех дней форума в различных СМИ и социальных сетях десятки участников делились интересными событиями, мероприятиями, общением, фотографиями, в которых рассказывали о своих впечатлениях и новой информации, приобретенной

на всероссийском мероприятии, а также о посещении Иркутска, красавицы Ангары и жемчужины России — Байкала.



В.А.Юферов и протоиерей Г. Григорьев

В церемонии закрытия форума принял участие заместитель председателя Правительства Иркутской области Георгий Кузьмин, который отметил: «Каждый из вас на высоком профессиональном уровне вносит свой вклад в борьбу с наркоманией, участвует в создании государственной системы профилактики, направленной на формирование здорового образа жизни, раннее выявление наркопотребителей и оказание им качественной наркологической помощи, на развитие информационной пропаганды. Уверен, что на форуме вы смогли найти ответы на свои вопросы, почерпнули для себя что-то новое и встретили единомышленников».

Иркутяне — представители различных областных организаций и служб, — все организовали четко, интересно, достойно: от планирования секций, площадок, выступлений до приглашений, встреч и проводов в аэропорту, на вокзале,

организации проживания, питания, переездов, экскурсий, оперативного оповещения и т.д.

Итогом проведения форума станет электронный сборник «Опыт регионов Российской Федерации по профилактике социально-негативных явлений среди подростков и молодежи». В него войдут статьи об эффективных методиках, проектах, лучших практиках в сфере профилактики наркомании и других социально-негативных явлений, реализуемых на территории регионов, деятельности антинаркотических комиссий, общественных движений, некоммерческих организаций, антинаркотического добровольческого (волонтерского) движения и другое.

Организация мероприятия стала возможной благодаря федеральному проекту «Молодежь России», национальному проекту «Образование» при поддержке Росмолодежи и их субсидии «Регион для молодых», а также, при активной поддержке Главнаркоконтроля МВД РФ, аппарата и лично губернатора Иркутской области Игоря Кобзева, ГУМВД по Иркутской области, Минмолодежи Иркутской области и четкой, слаженной работе сотрудников областного государственного учреждения «Центр профилактики наркомании» и его директора — Олеси Шубкиной.

В работе форума из Казани принимал участие руководитель межрегионального центра МКЦ «Трезвение» АНО «Казанский Дом трудолюбия им. Иоанна Кронштадтского», председатель Казанского епархиального общества «ТРЕЗВЕНИЕ» Владислав Юферов, который много лет сотрудничает в трезвом направлении с мэрией г. Ангарска и Общественной палатой Иркутской области. Владислав Аркадьевич, живший с 1976 по 2010 г.г. в Приангарье, отметил, что в последние годы Иркутская область значительно продвинулась в антинаркотическом и антиалкогольном движении.



Подборка материалов о прошедшем форуме опубликована на стр. МКЦ «Трезвение» здесь <https://vk.com/public219585199>

Фото предоставлены участником форума и автором многих публикаций по утверждению трезвого и здорового образа жизни В.А. Юферовым.



мин, начальник отдела аналитического и методического обеспечения молодежной политики Федерального агентства по делам молодежи Даниил Кириков и начальник управления межведомственного взаимодействия Главного управления по контролю за оборотом наркотиков МВД России Вячеслав Батурин.

В течение трех дней специалисты обсудили проблемы борьбы и профилактики наркомании среди подрастающего поколения.

Участники форума посетили пленарное заседание, совещание аппаратов антинаркотических комиссий субъектов Российской Федерации и подразделений по контролю за оборотом наркотиков территориальных органов МВД России, панельные дискуссии, мастер-классы, презентационные обменные площадки опытом, деловые игры по направлению сокращения спроса на наркотики в молодежной среде.

Как рассказала помощник Губернатора Иркутской области Марина Горохова, представители разных регионов страны отметили интересное наполнение деловой программы: от семинаров-совещаний до игр и работы на выездных площадках. Большой интерес вызвала интерактивная лекция Владимира Кима, председателя автономной некоммерческой организации ме-

на наркоситуацию и показывали ролики, которые вызывают определенные эмоции: грусть, боль, радость. Учили, как нужно снимать антинаркотическое кино. Лектор очень яркий персонаж, понравилась его подача, он очень запомнился публике», — поделилась впечатлениями участница форума из Москвы Валерия Куценко.

Выездными площадками форума стали Иркутский областной психоневрологический диспансер, анатомический музей на базе Иркутского государственного медицинского университета, Центр профилактики наркомании, квест-комната «Демоны молодости: история одной зависимости», Иркутское суворовское



В 2012 году в Рязани, в будущем дендропарке была заложена аллея трезвости имени академика Фёдора Григорьевича Углова. За дубочками мы регулярно ухаживали, приходилось и новые подсаживать взамен тех, что выкашивали вместе с высокой травой нерадивые газонокосильщики. Год назад придумали защищать стволы деревьев от повреждений канализационными трубами, но их тоже за год поснимали, наверное, себе на дачу.

Вот и 25 мая состоялось очередное мероприятие по уходу за аллеей трезвости в



И малыми делами твори добро

Дашково-Песочное. В этот раз приняли участие родители, которые договаривались о проведении уроков трезвости в школе, где учатся их дети (так растёт наше новое трезвое поколение). Хорошо, что среди родителей есть сознательные люди, понимающие, что мало дать трезвые знания ребёнку, но ещё нужно, чтобы он рос в трезвом окружении.

Мы покосили траву, обработали стволы деревьев и опрыскали дубы от гусениц шелкопряда, надели на стволы трубы от повреждения коры, повесили скворечники и кормушки для птиц (чтобы привлечь их

и они, в свою очередь, уничтожали вредителей), убрали поросль и сухостой. Огромное спасибо трезвой команде неравнодушных жителей города Рязани!

А также сегодня исполнилось 75 лет нашему бессменному руководителю трезвого движения России — Владимиру Георгиевичу Жданову!

Желаем ему много здоровых и активных лет жизни!

Трезвая Россия — сильная Россия!
Фото с мероприятия здесь: https://vk.com/album-48845412_302872773

Ольга Владимировна Баранова,
председатель Рязанского ГО СБНТ
admin@notify.vk.com



Человеку мало века

Глава 6. Полезны ли человеку его полнота?

Первые главы книги Федора Григорьевича Углова «Человеку мало века» опубликованы в газете «Соратник» №№ 6(283) – 4(288).

кишечного тракта. Здесь прежде всего страдает печень, в ней нарушаются обменные процессы. Известно, что тучные люди страдают желчно-каменной болезнью чаще, чем сухощавые.

По статистическим материалам США смертность у тучных больных значительно выше, чем у людей нормального веса, при целом ряде заболеваний. Смертность при различных поражениях сердца и сосудов на 75% выше, от сахарного диабета – почти в четыре раза, при камнях желчного пузыря – почти в три раза, при циррозе печени – в 2,5 раза, при остром аппендиците – более чем в два раза. В целом смертность от различных болезней у тучных людей на 50% превышает смертность людей с нормальным весом.

Самое же главное заключается в том, что у тучных людей резко понижаются защитные силы организма, снижается сопротивляемость его к внешним и внутренним болезнетворным агентам. Всем врачам хорошо известно, что тучные люди плохо переносят различные инфекционные заболевания и особенно воспаление легких. Это и понятно. Инфекционные заболевания часто сами по себе осложняются пневмонией. При пневмонии происходит учащение дыхания как компенсаторный процесс для поддержания жизни, увеличивается работа сердца. Поэтому смертность от пневмонии у тучных людей значительно выше при прочих равных условиях, чем у людей с нормальным весом.

Атеросклероз – это заболевание, которое резко сокращает жизнь человека. Развитию и прогрессированию атеросклероза особенно способствует избыточное питание, когда человек с пищей получает больше калорий, чем он их тратит. Это особенно часто имеет место у тех, у кого избыточное питание сопровождается недостаточной физической активностью. В частности, у людей молодого возраста, занятых умственным трудом. Среди рабочих, занятых физическим трудом, полных людей очень мало, хотя у них и хороший аппетит и достаточное питание.

Говоря о роли питания в развитии атеросклероза, необходимо помнить, что не только избыточное питание способствует атеросклерозу. Очень важен характер питания. У лиц старшего возраста вопрос о характере питания должен решаться при консультации с врачом.

Больше всего у тучного человека снижается сопротивляемость к травме, в том числе к операционной. У тучных людей из-за их малоподвижности чаще возникают так называемые застойные пневмонии, которые, как уже сказано, очень плохо ими переносятся. Сопротивляемость организма после операции у тучных людей настолько снижена, а в связи с этим смертность настолько выше, что многие хирурги отказываются делать сложные операции на органах грудной клетки тем больным, вес которых превышает нормальный на 10–15 кг. Я уже не говорю о том, что даже простое перекармливание такого тучного больного с операционного стола требует мобилизации всего персонала и часто травматично для больного, в то время как сухощавый больной будет переложен легко и свободно.

Любую операцию тучный человек переносит значительно тяжелее. Поэтому даже если речь идет о самой простой операции вроде аппендицита, хирург всегда опасается

делать ее полному человеку, поскольку ждет здесь больших осложнений. Чтобы добраться до больного места, хирург должен сделать большой разрез, рана жировой клетчатки плохо заживает и часто нагнаивается, после операции у человека чаще возникают осложнения. В результате у полного человека вся болезнь протекает тяжело, и нередко после самых несложных операций создается угроза для жизни.

От излишнего веса страдает не только сердце или печень. Можно заметить, что полные люди часто ходят, переваливаясь с боку на бок. Это происходит не потому, что они таким образом соблюдают равновесие, а потому, что у них наблюдаются глубокие дегенеративные изменения в суставах. Это и понятно. Нежная суставная поверхность у человека рассчитана на определенный вес. Если давление на суставную поверхность увеличивается на 15–20, а то и на 30 кг, сустав не выдерживает такой нагрузки. В нем происходит перестройка, которая и приводит к деформации сустава со всеми тяжелыми последствиями.

Таким образом, если, будучи в совершенно здоровом состоянии, полный человек чувствует одышку там, где сухощавый ее не чувствует, если он, как правило, менее подвижен и более инертен, чем человек с нормальным весом, то при появлении тех или иных осложнений в жизни полнота наваливается на него дополнительным бременем, отягощая все трудности и опасности.

Между тем, именно после 40–50 лет, когда опасность заболеть у человека повышается, когда ему особенно нужны работоспособные сердце и легкие, полнота человека затрудняет и ослабляет деятельность этих важнейших для поддержания жизни органов.

Снижение сопротивляемости к вредным воздействиям внешней среды приводит к тому, что средняя продолжительность жизни тучных людей снижается по сравнению с худощавыми. Установлено, что человек, который после 40 лет весит нормально или меньше, чем ему положено по росту, при прочих равных условиях проживет дольше, чем тот, кто весит больше своей нормы.

По статистическим данным многих стран у тучных людей после 45 лет смертность в полтора раза выше, чем у людей того же возраста, но с нормальным весом. Средняя продолжительность жизни больных ожирением сокращается приблизительно на 7 лет.

Вред перекармливания был отмечен еще в античном мире. Так, римский философ-материалист Лукреций писал: «Если первобытные люди часто гибли от недостатка пищи, то мы гибнем теперь от излишнего ее изобилия».

О том, какое распространение получила избыточная полнота в цивилизованных странах, можно судить хотя бы по такому курьезному факту: швейцарские ученые подсчитали, что если весь лишний жир с населения этой маленькой страны погрузить в вагоны, то состав протянется на 15 км.

Полнота определяется двумя факторами: перекармливанием и недостатком физических упражнений, отказом от активных форм отдыха, злоупотреблением просмотром телевизионных передач и т. п. Казалось бы, меньшая затрата труда шадит сердечно-сосудистую систему, однако гиподинамия сопровождается значительным ростом

Федор Григорьевич Углов

заболеваний. В США было обследовано 6351 портовых рабочих на протяжении 22 лет. Оказалось, что коэффициент смертности тем выше, чем меньше физическая нагрузка. Так, у докеров с высокой физической нагрузкой коэффициент составил 26,9, а у докеров с малой физической нагрузкой – 49,0.

На харьковских машиностроительных заводах в 1966–1968 гг. смертность от болезней органов кровообращения у людей в возрасте 50–59 лет среди рабочих была 5,9 на тысячу, а среди служащих и ИТР – 11,2. В Киеве в 1970 году инфаркт миокарда среди лиц физического труда – 5,9, среди занятых умственным трудом – 10,1 на тысячу. Урланис пишет: «Теперь не приходится сомневаться, что гиподинамия, а также перекармливание являются главными причинами преждевременной смерти в результате заболеваний сердечно-сосудистой системы». Он считает, что от гиподинамии и избыточного питания в мире ежегодно погибает 1,5 млн человек.

Какой же вес считать нормальным? На этот счет существуют различные точки зрения. Я изложу свое мнение, которое выработано на основании изучения литературы и личного опыта. Наиболее правильно считать нормальным весом (в килограммах) такой, который равен росту человека в сантиметрах за вычетом 100. У людей высокого роста (например, выше 180 см) надо вычитать не 100, а 105, а выше 190 см – 110.

Некоторые считают, что после 40 лет можно к своему весу прибавить еще 5 кг «для возраста». Это неверно. После 40 лет особенно важно поддерживать свой вес в норме – как уже говорилось, человек нормального веса при прочих равных условиях живет дольше человека с избыточным весом.

Как же сохранить свой нормальный вес? Этот вопрос не так прост, особенно в последние годы, когда калорийность и вкусовые качества пищи резко повысились. От чего зависит увеличение веса? Многие склонны объяснять его нарушением обмена веществ в организме. Однако в громадном большинстве случаев это не так. У большинства людей с избыточным весом нет никакого нарушения обмена веществ, а есть простое несоответствие между количеством потребляемой пищи и расходом энергии. Проще говоря – перекармливание.

Борьба с избыточным весом должна проводиться по двум направлениям: увеличение расхода энергии и уменьшение потребления пищи. Первое должно включать в себя максимум физических упражнений. Они должны быть целенаправленными. Нельзя рекомендовать бесцельные прогулки или бесполезные работы. Вместо прогулок лучше взять себе за правило путь на службу (или его часть) и обратно проделывать пешком. Организовать походы по грибы и ягоды, купания; зимой – ходьба на лыжах, а кто умеет – и на коньках.

Но еще большее значение в борьбе с излишним весом имеет второй фактор – уменьшение потребления пищи, уменьшение количества и изменение качества. Последнее условие имеет решающее значение и без его выполнения невозможно борьба с полнотой. Даже при нарушенном обмене веществ никакое лечение невозможно без уменьшения количества и изменения качества пищи.

Надо иметь в виду, что различным людям для пополнения расходов организма требуется различное количество пищи. У одних обмен веществ повышен, сгорание веществ происходит быстрее – и они могут съесть большее количество пищи, не подвергаясь опасности

пополнить. У других замедленный обмен веществ сгорание происходит медленнее – им требуется меньшее количество пищи для восполнения своих расходов. При этом здесь нет патологии, нет нарушения обмена веществ: есть только индивидуальная особенность конкретного человека, различные варианты нормы. Это необходимо знать, чтобы выработать правильный рацион. Он должен быть строго индивидуален, а для его уточнения необходимо регулярно следить за своим весом и, исходя из него, изменять количество потребляемой пищи, не изменяя количества приемов пищи.

Как правило, есть надо 3–4 раза в день, соблюдая определенные интервалы между приемами пищи. При этом надо помнить, что вечерний прием должен быть самым легким и не слишком поздним: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Чтобы держаться определенного веса и не полнеть, надо прежде всего не перекармливать и помнить народную мудрость: «Выходить из-за стола надо чуточку голодным».

При склонности к полноте надо взвешиваться систематически и регулировать питание качественно и количественно, соблюдая строгий режим. При этом обязательно четырех- или даже пятиразовое питание, но уменьшенными порциями, со сведением к минимуму количества мучных и жирных блюд за счет белковых и овощных.

Рекомендованное ограничение питания не вредно для здоровья. Наоборот, оно приводит к нормализации веса, к улучшению функций органов и систем организма. Излишний вес – это излишний жир, который ничего, кроме вреда, человеку не приносит.

Человек, как правило, не задумывается о том, сколько он потребляет и сколько расходует энергии, то есть над тем, сколько ему надо съесть. Заложенные в мозг специальные центры подсознательно регулируют взаимоотношения между потреблением пищи и расходом энергии. Пищевой центр как бы заведует аппетитом, нормализует эти взаимоотношения, поддерживает вес в стабильном состоянии. Однако эта корреляция может нарушиться или от избыточного употребления продуктов, или от уменьшения расхода энергии. Так, например, поднявшись по служебной лестнице, человек начинает больше зарабатывать и лучше питаться. Калорийность того же количества пищи увеличивается, а расход энергии нередко сокращается, так как вместо трамвая человек стал ездить на персональной машине, вместо прогулок, катания на коньках или танцев он больше сидит на заседаниях. А после 40 лет происходит постепенная смена привычек – у человека появляется склонность к покою. Вот почему у людей после 40 лет нередко возникает «склонность к полноте», вот почему с возрастом наступает нарушение привычного равновесия между потреблением и расходом и человек начинает полнеть.

Кроме возраста имеет значение и изменение жизненного режима, изменение характера быта, резкое ограничение физических усилий. Вместе с этим изменяются, т. е. значительно уменьшаются затраты энергии, а между тем потребление остается на том же уровне, а иногда в калорийном отношении нарастает. Следствие этого – нарушение корреляции между потреблением и расходом.

Излишний вес не говорит о благосостоянии. Он свидетельствует только об отсутствии должной заботы о культуре тела. Если ожирение не зашло слишком далеко, то одного лишь изменения

Продолжение на 7 стр.

Продолжение, начало на 6 стр.

режима – уменьшения количества принимаемой пищи и увеличение физической нагрузки (там, где нагрузка противопоказана, изменения одного режима питания) – достаточно, чтобы отрегулировать свой вес. Здесь уместно прибегать к разгрузочным дням. Щадящим является такой режим, при котором человек питается нормально (т. е. 4-5 раз в день), принимая пищу малыми порциями. Для похудения можно порекомендовать такую диету:

9 часов – чашка кофе или чая и кусочек сахара,

11 часов – одно крутое яйцо и 8 ягод черносливы,

14 часов – 200 г отварного постного мяса или сарделек; 100 г гарнира (капуста или морковь); один апельсин,

17 часов – 30 г сыра и 1 апельсин или яблоко,

20 часов – стакан простокваши или кефира.

Такое питание продолжается 10 дней. Как правило, если человек строго соблюдает эту диету, он теряет в весе за это время 4-5 кг. Через 1,5-2 месяца диету можно повторить.

После 10 дней такой диеты надо переходить на нормальное 4-разовое питание, придерживаясь

следующих правил:

1. Выходить из-за стола всегда чуть-чуть голодным.

2. Последний прием пищи должен быть не позднее 20 часов и самым легким (1 стакан простокваши или кефира).

3. Рекомендуется: творог, постное мясо, рыба, фрукты, овощи (кроме картофеля), все виды витаминов. Жидкость не ограничена.

4. Следует избегать: хлеб белый (хлеб черный не более 100-150 г), каши, пирожное, мучные изделия, сласти.

Если ожирение уже зашло слишком далеко и привело к расстройствам функций желудочно-кишечного тракта, печени, сердца и других органов или если ожирение вызвано различного рода нарушениями обмена веществ, то о характере питания надо посоветоваться с врачом.

Несомненно одно: молочно-растительная пища более легко усваивается большинством людей. Из белковых веществ лучше всего усваивается творог.

Стройным, здоровым, работоспособным может и должен быть каждый. Для этого в абсолютном большинстве случаев не требуется ни специального лечения, ни дорогостоящих медикаментов.

дилянса погибло пять человек. После этого эксплуатация такого рода транспорта была запрещена.

В наш век, когда пар заменен бензином, многое изменилось – но в лучшую ли сторону? Изменились масштабы бедствий. Локомотивы никогда не убивали по 250 тысяч, не калечили по 10 миллионов человек в год, как это делают сейчас автомашины. Нынешний век ответственен за такие трагедии, перед которыми меркнут чумные эпидемии средних веков. В глазах общественности несчастные случаи на дорогах – чуть ли не стихийное бедствие, наподобие землетрясения или тайфуна. Отправляясь в автомобильное путешествие, все надеются, но многие не знают, вернутся ли они обратно целыми и невредимыми. Всемирная организация здравоохранения призывает все органы здравоохранения сыграть свою роль в защите людей от грозящей им опасности. Мы можем только сожалеть, что органы здравоохранения некоторых стран полностью устранились от этого народного бедствия. А сколько горя причиняет оно всем людям, столкнувшимся с подобным случаем, который часто выглядит так нелепо и страшно!

В семье моего доброго знакомого собирались сыграть свадьбу сына. На определенный час были приглашены гости. Свадьбу решили сыграть в Пушкине, где жили родители жениха. Часа за два до назначенного времени хозяйки, накрывавшие стол, вдруг обнаружили, что у них нет горчицы. Жених тут же вызвался съездить на мотоцикле в Ленинград, уверяя, что через час он уже вернется. Невеста решила ехать вместе с ним, и они веселые, улыбающиеся, счастливые помчались по широкому шоссе в направлении к Ленинграду. Но через час они не вернулись. Не вернулись и к трем часам, когда собрались уже все гости. Прошло еще несколько часов. Наконец родителям, уже предчувствовавшим неладное, сообщили, что мотоцикл столкнулся с самосвалом, который вел пьяный шофер. Жених и невеста разбились насмерть. И вместо веселой свадьбы всех собравшихся родных и друзей ждали печальные похороны молодых, цветущих, так жаждавших жизни людей.

Подобных случаев на Земле происходит почти 250 тысяч. Еще 10 миллионов человек получают травмы различной степени тяжести,

в том числе сотни тысяч остаются инвалидами. Не удивительно, что общественность всего мира взывает к тем, кто ответственен за безопасность людей, кто призван их охранять, чтобы они защитили их от этой страшной опасности.

Помимо людского горя автомобильные катастрофы приносят и большой материальный ущерб. Сотни тысяч изуродованных машин; почти 10% коев в крупных больницах ряда стран занято пострадавшими на дорогах. Миллионы нерабочих дней в году у лиц самых продуктивных возрастных групп – на каждого убитого в уличных катастрофах приходится 10-15 тяжелораненых и 30-40 легкораненых. Особенно тяжело сознавать, что очень часто жертвами дорожных катастроф становятся дети. В Великобритании лет десять назад было подсчитано, что более половины детей рано или поздно оказываются жертвами несчастных случаев на улице и что один ребенок из 50 погибает.

Обследования показывают, что кривая несчастных случаев дает пик в возрасте 15-25 лет. В 18-ти обследованных странах Европы люди этого возраста составляют от 20 до 50% всех пострадавших.

Полученные статистические данные должны явиться предметом серьезного обсуждения для органов здравоохранения и не могут не привлечь внимания широкой общественности. Прежде всего **эти данные показывают, что несчастные случаи на дорогах представляют собой гораздо более важную проблему с точки зрения уменьшения средней продолжительности жизни, чем с точки зрения статистики общей смертности.** Исключение смертности от несчастных случаев оказало бы влияние на среднюю продолжительность жизни в 5-10 раз большее, чем исключение смертности от инфекционных болезней. Необходимо также учитывать значение, которое представляют люди данной возрастной группы для общества с экономической точки зрения.

Другим важным аспектом этой проблемы считают возрастание тяжести повреждений, полученных при дорожных катастрофах, что увеличивает число инвалидов среди населения.

Если несколько лет назад в развитых странах пешеходов погибало на дорогах в 2—3 раза больше, чем водителей и пассажиров, то в настоящее время ситуация изменилась, и в некоторых странах водителей и пассажиров погибает больше, чем пешеходов. При авариях на дорогах наиболее частыми для водителей являются ранения головы, и поскольку эти аварии в настоящее время случаются при высоких скоростях, процент несчастных случаев, после которых трудоспособность может быть восстановлена, снижается – то есть опять-таки возрастает количество тяжелых инвалидов среди населения.

В результате дорожных катастроф в настоящее время имеется значительный процент людей с постоянной нетрудоспособностью. Это объясняется тем, что максимальный процент несчастных случаев отмечается в возрастной группе в 15-24 года и что водители машин этой группы, получившие тяжкие повреждения, имеют больше шансов выжить, чем водители старших возрастов. А это значит, что очень большая группа инвалидов будет молодого возраста.

Не говоря об инвалидности и смертности от автомобильных аварий, сама напряженная езда в условиях города или на автострадах на больших скоростях приводит нередко к стрессовым ситуациям и болезненным состояниям. При профессиональном исследовании сердечно-сосудистой системы у водителей лондонских автобусов

и кондукторов метро было выявлено, что у первых артериальное давление и уровень холестерина выше, чем у вторых; к тому же они вдвое чаще страдали сердечными расстройствами.

Чрезвычайно важно, чтобы водители имели спокойную обстановку для работы не только в момент управления машиной, но и до этого. Среди факторов дорожных аварий указывают на эмоциональные стрессы, в основе которых лежат супружеские конфликты, профессиональные осложнения и экономические трудности. Мысли об этом могут быть навязчивыми у водителей, отсюда их невнимательность и ошибки во время езды. Жертвы эмоциональных стрессов особенно склонны к алкоголизму.

Циклические изменения играют важную роль в эволюции. Пример такой цикличности – суточный ритм жизненных отправлений. Обычный пик суточного ритма приходится на наиболее активную часть суток, а спад его – на пассивную часть. Однако современная жизнь перестала ограничиваться светлым временем суток. Есть посменные бригады, есть и шоферы, которым приходится работать по ночам. Сдвиг между требованиями окружающей среды и потребностями человеческого организма изучался в лаборатории стрессов при Каролинском институте в Стокгольме. Установлено, что обычный недельный цикл недостаточен для полной адаптации человека к подобному «превращению дня в ночь, ночи в день». Даже три недели подряд ночной работы не вызывает перемены суточных функций. Привычный суточный ритм продолжает давать о себе знать. Переход от обычной дневной работы к трехнедельной ночной деятельности сопровождается увеличением некоторых показателей физиологических стрессов. Отмечено падение производительности и нарастание усталости в утренние часы. Падение производительности было особенно заметно у лиц в возрасте 60 лет, хотя часто они сами этого не замечали.

Обследование водителей грузовиков и автобусов, проведенное в США, показало, что длительное сидение за рулем, особенно ночью, служит важным фактором стресса и усталости, а следовательно, и риска несчастного случая. После 3-часового вождения внимание водителя притупляется и число совершаемых ошибок возрастает.

Примерно через семь часов пребывания за рулем частота ошибок резко возрастает. Правда, усталость снимается отдыхом, но только до определенной степени. Остановка после трехчасовой езды позволяет, конечно, как говорят, «перезарядить батареи» и исключить дальнейшие ошибки водителя. Вторая остановка спустя 6 часов дает меньший эффект, а после третьей (т. е. после 9-часового пребывания за рулем) не только не наступает никакого улучшения, но внимание водителя еще больше притупляется. У водителя пожилого возраста притупление внимания и ошибки вождения начинаются раньше. Установлено, что после 5-часовой езды такие водители попадают в аварии чаще, чем молодые, хотя абсолютный показатель несчастных случаев среди молодых водителей оказывается выше.

Качество вождения зависит и от времени суток. Наиболее низкие показатели отмечаются в ранние утренние часы, когда большинство биологических процессов замедляется. Профессиональные ошибки в ночное время еще больше возрастают при сочетании неблагоприятного времени суток и эффекта усталости – например, в ранние утренние часы после длительного путешествия. Все это должно учитываться при составлении графика работы профессиональных водителей. Оплата

труда многих шоферов зависит от количества рейсов, времени, проведенного в дороге, скорости езды. В погоне за заработком нарушается равновесие человека, усиливаются стрессы, накапливается усталость, в результате чего повышается риск несчастных случаев. Вот почему для шоферов, работающих ночью и под утро, скорость передвижения должна быть запланирована меньшей, нагрузка должна быть снижена без снижения заработка. Чтобы уменьшить количество аварий и перенапряжение нервной системы шоферов, необходимо учесть эти научные наблюдения при составлении графика их работы:

1. Следует избегать длительных поездок, во время которых шоферам приходится находиться за рулем более 9 часов (включая остановки). Прежде всего это относится к водителям старше 45 лет.

2. Нельзя допускать, чтобы водитель вел машину дольше 3 часов без остановки, необходимой для восстановления физиологических функций и его профессиональной формы. Продолжительность остановок должна возрастать к концу рабочего дня.

3. Работу профессиональных водителей необходимо организовать таким образом, чтобы они не заканчивали продолжительных рейсов в ранние утренние часы. Комбинированный эффект этого времени суток и усталости после длительной езды повышает риск дорожных аварий.

4. В основе оплаты работы водителей не должен лежать принцип наезженных километров, чтобы водитель, достигнув порога усталости, не был вынужден гнать свою машину дальше ради лишних денег.

Надо сказать, что к жертвам дорожных катастроф люди как бы начинают привыкать, и их уже не особенно волнуют сообщения о десятках и сотнях жертв за сравнительно короткое время.

Если бы какая-то страна сообщила, что в ближайшие недели по меньшей мере 80 человек умрут от какой-то болезни, а 800 других получат травму или будут парализованы, что так будет происходить все время – со всех сторон хлынули бы советы и предложения помощи, началась бы разработка новых мер для защиты, изучались бы причины и намечались бы планы профилактики. И все это было бы абсолютно оправдано. Но что происходит, когда мы сталкиваемся с одной из самых серьезных опасностей для общества – с несчастными случаями на дорогах? Ведь 250 тысяч убитых и 10 миллионов раненых ежегодно – это реальная угроза человечеству. Почему же нет решительной борьбы с этим злом, почему нет серьезной профилактики дорожных аварий?

Что же надо сделать, чтобы предупредить или, по крайней мере, существенно сократить дорожный травматизм и уменьшить его человеческие жертвы? Помимо строгого контроля за состоянием зрения, нервной системы и других показателей здоровья шоферов, помимо указанного выше учета утомляемости шоферов основой профилактики травматизма являются два момента: снижение скорости и исключение вождения автотранспортных средств в нетрезвом виде. Все опытные шоферы, начальники гаражей, все работники ГИБДД заявляют категорически, что при анализе причин аварии две эти причины являются виновниками их в огромном большинстве случаев.

Первый вопрос, который возникает в связи с этим: можно ли и целесообразно ли снижать скорость? Я глубоко убежден, что и можно, и нужно.

Когда я еще только начинал водить машину, мои друзья, опытные

Продолжение на 8 стр.

Продолжение, начало на 6-7 стр.

водители, предупреждали меня, чтобы я ни при каких обстоятельствах не превышал скорость. Они говорили так: помните, что до 50 км/час шофер управляет машиной, а после 50 - она им. Это значит, что при скорости до 50 км/час шофер может затормозить и остановить машину практически при всех, даже самых неожиданных случаях. После 50 км/час это возможно далеко не всегда. Поэтому в городе, в населенном пункте скорость автотранспорта не должна превышать 50 км/час; за городом - 60 км/час.

После того как во Франции законом была ограничена скорость автомобильной езды, количество катастроф на дорогах резко снизилось.

Но, может быть, ограничение скорости намного увеличит время в пути? Мои наблюдения подсказывают, что это вовсе не так, что старинная русская поговорка «тише едешь - дальше будешь» остается в силе. Много раз при поездках в автомобиле на далекие расстояния я отмечал, что машины, которые, обгоняя меня, лихо мчались вперед, оказывались потом или в кювете, или на обочине с помятым крылом, или задерживались инспекторами ГАИ. Так было, например, при моем возвращении из Пушкинских Гор в Ленинград. Был хороший солнечный день, мы ехали, как всегда, со скоростью не более 60 км/час, спокойно разговаривали, любовались ландшафтом. Мимо нас промчалось пять или шесть машин: «Жигули», «Москвичи» и даже «Запорожец», пассажиры которых снисходительно поглядывали на нашу «Волгу». Нас их взгляды не смущали, мы продолжали двигаться так же спокойно. За те 6-7 часов, что мы ехали до Ленинграда, большинство из обогнавших нас машин оказались позади нас или в перевернутом, или в поврежденном виде. Последнюю из них задержал милиционер при самом въезде в черту Ленинграда.

Анализируя свои поездки, я много раз убеждался, что быстрая езда, резко увеличивая напряжение, дает очень небольшую экономию времени.

Одно время мы довольно часто ездили в г. Тарту, в Эстонию. Это небольшой университетский городок (Тартускому университету почти 200 лет). У нас там были знакомые врачи, оперированные больные, профессора, ассистенты. В Тарту небольшая, но очень уютная гостиница, в которой было удобно остановиться и припарковать машину. После двух-трехдневного пребывания в Тарту мы возвращались

назад под большим впечатлением от ловли раков. Надо сказать, что это очень интересное занятие, о котором мы до тех пор не имели никакого представления. Во-первых, мы узнали, что раков ловят только в те месяцы, в названии которых нет буквы «р», то есть май, июнь, июль, август. Во-вторых - что они очень хорошо ловятся или совками, или специальными корзинами, на дне которых укрепляется несвежее мясо или лягушка. Если вода прозрачная, можно ясно наблюдать как раки, забравшись в сетку, вливаются клешнями в мясо. Но стоит только чуть шевельнуть сеткой, как они разбегаются в разные стороны с таким проворством, какого мы никак не ожидали от таких, казалось бы, неповоротливых животных. Наловив их достаточное количество, мы разжигали костер, раскладывали на траве и скатерти продукты - и начиналось священнодействие - поедание раков, приготовленных на каком-то особом вкусном бульоне.

От Ленинграда до Тарту 350 км; на дорогу в одну сторону мы тратили при скорости 60 км/час ровно 7,5 часов. Проверено это нами было много раз. Но однажды возникла ситуация, что мне надо было спешить, и я, нарушив свое обычное правило, всю дорогу ехал со скоростью 80-90 км/час. Подъехав к Ленинграду, я отметил, что в этот раз я потратил на дорогу семь часов. Я был поражен. Весь день ехал, можно сказать, на предельной скорости, не раз рисковал попасть в угрожающее положение - и все это ради того, чтобы за день сэкономить всего 30 минут! Ну стоит ли такая экономия того риска, которому я подвергался?!

Сейчас я стойко выдерживаю за городом скорость 60 км/час, доставляя большое удовольствие водителям «Москвичей» и «Запорожцев», которые с гордостью обгоняют мою «Волгу».

Значительно более важным моментом в профилактике дорожного травматизма является недопущение к управлению машиной шофера даже с легкой степенью опьянения. Научные данные показывают, что никакой «допустимой» концентрации алкоголя в крови, которая, якобы, не оказывает существенного влияния на частоту аварий на транспорте, не существует. Любое принятое количество алкоголя увеличивает степень риска, увеличивает число жертв и несчастных случаев. Спрашивается, на каком основании мы можем позволить увеличить риск хотя бы на один процент? Ведь за каждой аварией - человеческие жертвы, людское горе. При этом надо иметь в виду,

что алкоголь действует на человека не только несколько часов после приема. Его отрицательное влияние на центральную нервную систему, а следовательно, на внимание, быстроту реакции и т. п. сказывается даже спустя несколько дней.

Сознавая свою ответственность за человека, я за всю свою жизнь не позволил себе выпить накануне операции даже рюмки сухого вина. Знаю, что также твердо держат себя летчики на кануне вылета. Почему же мы можем снисходительно относиться к шоферам, позволяющим себе выпивку? Ведь ДТП нельзя исключить даже при полной трезвости, а при приеме алкоголя опасность увеличивается в десятки раз.

Учитывая это обстоятельство, необходимо, чтобы представители ГИБДД проверяли не только скорость и состояние машины, но и каждому водителю проводили бы пробу на концентрацию алкоголя в выдыхаемом воздухе. Несмотря на некоторую сложность такой процедуры, она будет оправдана снижением числа аварий. Опыт показывает, что нередко водители, выехав из города трезвыми, дорогой могут пить практически бесконтрольно. А между тем выпивки шоферов приносят не только огромный материальный ущерб, многие дни нетрудоспособности, но и большие человеческие жертвы.

Многие скептически отнесутся к нашим предложениям, считая их чрезмерными. Однако сколько водителей, покоящихся ныне на кладбищах (и ушедших туда много раньше срока, начертанного им природой), до последнего своего часа верили, что 2-3 рюмки спиртного ничему повредить не могут, скорее - наоборот...

О материальном ущербе, наносимом дорожными катастрофами, можно судить хотя бы по таким цифрам: в Швеции, где всего 8 миллионов жителей, в 1972 году стоимость дорожных катастроф составила 110 миллионов долларов. А между тем, стоимость хорошей хирургической больницы 4-5 миллионов долларов. То есть Швеция могла бы на эти деньги построить по 20-25 хирургических клиник ежегодно! Можно себе представить, какие убытки несет наша страна с ее 260-миллионным населением, какие богатства выбрасываются у нас и насколько мы бы жили лучше, если бы эти средства шли на нужды народа.

По данным Всемирной организации здравоохранения почти третью часть этих расходов составляют потери заработной платы потерпевших. Средний срок госпитализации раненых составляет 180 дней, что

говорит о тяжести травм. При этом надо иметь в виду, что после выздоровления у пострадавших часто остаются последствия, лишаящие их полноценной работы, в результате чего они теряют в заработках, и в дальнейшем многие на всю жизнь остаются инвалидами.

В Швеции ежегодно 23 тысячи человек погибают или получают увечья на дорогах и улицах. Медицинские расходы составляют свыше 50 миллионов долларов. Если принять во внимание, что у нас население больше в 33 раза и если согласиться, что травматизм от ДТП у нас не выше, чем в Швеции, то и в этом случае лечение пострадавших на дорогах обходится нам в 1,5-2 миллиарда рублей ежегодно. Что же касается человеческих жизней, то потери государства здесь не поддаются учету.

Все это диктует необходимость самого строгого отношения к водителям. Слишком дорогой ценой расплачивается человечество за рюмку водки, принятую шофером, чтобы можно было здесь допустить снисходительность. Во имя спасения ни в чем не повинных людей этот фактор риска должен быть исключен любыми, самыми экстремальными мерами.

Есть еще одна форма бытового травматизма, которая, может быть, и не связана так сильно с употреблением алкоголя. Имеется в виду травматизм на скользких обледенелых дорогах и тротуарах в большинстве регионов страны с холодным климатом. Как показали наблюдения последних лет, в Ленинграде выпавший снег долго не убирается с тротуаров и дорог. Наступившая на короткий срок оттепель создает ледяной покров по всем мостовым и тротуарам. Сугробы снега не дают нормально проходить пешеходам, и они вынуждены «прыгать» по скользкой ледяной дороге. Все это приводит к тяжелым травмам - переломам костей рук и ног, позвоночника и черепа, - что, несомненно, сказывается на продолжительности и активности жизни населения. Поэтому своевременная уборка снега в нашем климате имеет очень большое значение. Потери трудоспособности от травм, связанных с плохими дорогами, наверное, намного больше, чем тот труд, который нужен для уборки снега.

Однако рассчитывать на дворников ни в коем случае нельзя. Дворниками работают, как правило, русские женщины, которым ни по каким нормам этот труд не допустим, не говоря о том, что они получают за него ничтожную плату. Поэтому в наших условиях необходимо ввести обязательный для всех здоровых

людей «час физической работы» в день, который должен отработать каждый служащий и работник умственного труда в возрасте с 18 до 65 лет. Это прежде всего огромная польза самому человеку, а кроме того, это дает государству огромный резерв физического труда, которым оно может манипулировать. В случае снегопада - стоит только это организовать - и снег будет убран очень быстро. Между тем горько смотреть на то, как наши женщины-дворники убирают тяжелый снег, а холёные мужчины проходят мимо, боясь шевельнуть рукой, чтобы не растянуть свой жир.

Как уже было отмечено, физический труд - основа здоровья и долгой жизни, и надо этот факт использовать, чтобы сделать нашу жизнь более удобной. Все дело в том, чтобы захотеть - а организовать это не трудно. Хорошая деревянная лопата стоит не дорого, любому учреждению не составит труда приобрести 200-300 лопат. И вот в течение дня тысячи людей выполняют работу. Один час физического труда - обязательный для каждого здорового человека. Это огромная польза и человеку, и государству.

Из приведенного краткого обзора последствий автомобильной травмы, являющейся одной из наиболее частых причин смертельных исходов как для водителей и пассажиров, так и для пешеходов, мы видим, что этот вид человеческой деятельности наряду с огромными удобствами и большой пользой для человека является вместе с частой причиной гибели, болезней и инвалидности людей, что, несомненно, оказывает огромное влияние на жизнь и благополучие общества, сокращая продолжительность жизни человека, принося страдания и ухудшая жизнь людей, сделавшихся инвалидами по вине автомобильных травм.

Так какой же вывод должны сделать люди? Продолжать ли развивать автомобильное дело и мириться с гибелью и травмами людей или отказаться от удобства автомобиля, чтобы уменьшить гибель и инвалидность?

Конечно, автомобиль так прочно вошел в нашу жизнь и несет такие удобства людям, что отказаться от него было бы большой ошибкой. Но и мириться с теми человеческими потерями, которые он несет, мы тоже не можем и не имеем права. Поэтому общество обязано сделать все, чтобы свести к минимуму количество автокатастроф или избавиться от них полностью.

Продолжение в следующем номере

«А значит нам нужна победа, одна на всех, мы за ценой не постоим!»
Слова из песни «Десятый наш десантный батальон» из фильма «Белорусский вокзал»

9 мая 2024 года на Уральском Байкальчике под Первоуральском состоялся 10-й традиционный день фронтовой песни. В этот раз погода не жаловала нас. При температуре +4 градуса, в солнечную погоду и без ветра на поляне по циклолотку стояла вода. Шайтанка разлилась до 60 метров в ширину, при своих обычных берегах 4-6 метров. Добираться без сапог было сложно. Многие, собираясь петь песни и попариться в бане, переодевались в шлепанцы на босу ногу и сотню метров прыгали по кочкам и пенкам, чтобы добраться до пункта сбора. После 15.00 собрались друзья трезвого и здорового образа жизни из Екатеринбурга, Первоуральска, Шали, поселков Билимбай, Кузино и Новоуральска. Я раздал 70 листов с текстом гимна «Уральская славянка», а народ продолжал прибывать. С нами были еще два десятка детей от 3 до 14 лет. В прошлом году при сухой погоде нас было 50 человек.



Разместились в круг возле баньки. На пригорке из котла исходил аромат поспевающей армейской походной гречневой каши. Были принесены транспаранты своих дедов и прадедов, воевавших на фронтах Великой Отечественной войны в 1941-1945 годы. Приветствия и пожелания соратникам ска-

День фронтовой песни на «Уральском Байкальчике»

зали: Сергей Иванович Черемных, основатель Свердловской областной общественной организации здорового образа жизни и народных культур «Уральский Байкальчик», Сергей Васильевич Саблин, директор Народного дома быта и фольклора Первоуральска и бесменный гармонист. Валерий Иванович Мелехин, врач-травматолог и председатель партии сухого закона России. Также слово дало Валерию, поисковику, уральскому следопыту и координатору русской общины.

Исполнили гимны партии сухого закона России, общественной организации Свердловской области «Здоровый шаг Урала», Уральскую славянку, Уральский Байкальчик. Пели под гармонь и гитару несколько десятков песен военных лет. Запомнились: «День победы», «Катюша», «Алеша», «Журавли», «Вьется в тесной печурке огонь», «Десятый наш десантный бата-

льон», «Прощание славянки», «Синий платочек», «Смуглянка-молдованка», «Плещут холодные волны», «Саласпилс».

Поспела долгожданная с дымком



фронтовая каша. Пили ароматный настоявшийся на лесных травах чай. Приступили дружно к водным и банным процедурам с хвойными ве-

никами. Обменивались местными новостями, опытом оздоровления и отрезвления и предстоящими летними поездками на слеты здоровых трезвых сил России. Одобрив своевременный Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 года, «Об утверждении Основ государственной политики РФ в области исторического просвещения», в соответствии с которым

«Русский народ в законе больше не мертв».
Александра Аркадьевна Фарина,
click.ru/3Aкаур

Сегодня для подавляющего большинства наших сограждан, особенно для молодежи, это слово ассоциируется с увеселительными мероприятиями, раскрепощенным общением и увлекательным, в кавычках, времяпровождением. Лишь для немногих осознанных, за этим страшным словом стоят загубленные жизни целых поколений, а возможно и деградация социума.

Предлагаю объективно рассмотреть, что же кроется за этим столь неоднозначным термином, и какова история его «становления».

На самом деле, алкоголь, в первородном виде существует как в теле человека, так и в природе. Известны многие случаи употребления забродивших плодородов представителями дикой флоры и фауны.

Алкоголь в различные периоды времени употребляют как мушки дрозофилы, так и обезьяны со слонами... осознают ли животные влияние этого «напитка», и насколько обманчивым является его доступность?

С незапамятных времен, влиянием алкоголя научились пользоваться корыстные элементы...

Согласно историческим данным, свободные спартанцы вообще не употребляли алкоголь, при этом усердно спавая своих рабов, которым вменялось в обязанность выпивать четыре чашки вина в день. Именно поэтому, любое многочисленное восстание рабов, подавлялось небольшими силами спартанских войск.

Интересным и весьма поучительным в этом смысле представляется спартанский ритуал посвящения молодых людей в воины.

Молодые люди выстраивались вместе с опытными воинами в боевой ряд «карэ», посредине несколькими рабам последовательно давали, один, два, далее три бокала вина и заставляли их выполнять различные воинские упражнения. Рабы промахивались, злились, ругались, дрались. Юноши наблюдали с презрением, как рабы постепенно теряют человеческий облик. Затем в рабов плевали, кидали грязь и как скот пинали ногами... Юноши на всю жизнь запоминали смысл ритуала.

В древнем Египте рабов поили пивом. Напиток очень калорийный, а в условиях египетского или мезопотамского климата этого было вполне достаточно для рабов. К тому же, пиво было дешёвым в производстве и рабам его давали для насыщения калориями, тем самым сокращая расход нормальной еды на рабочий скот.

При помощи алкоголя, при четкой дозировке в день, рабов делали послушными и лояльными. Пиво выступало именно седативным и успокаивающим хмельным «напитком», что вполне подходило для рациона раба, который должен был работать, а не бунтовать.

Основанные на аналогичном принципе подавления воли, так называемые опиумные войны проходившие в Китае в 19 веке, чуть не лишили это государство статуса государственности, на долгое время превратив его в колонию Британии и лишив части территории.

На Руси массовое потребление алкоголя началось с приходом Петра I. До его правления существовали слабоалкогольные медовуха и квас, систематическое потребление которых порицалось общественностью. Именно Петр привил «культуру» питья крепких «напитков» – ром, водка, коньяк.

Алкоголь – необыкновенно сильное идеологическое оружие, способное отвлечь человека от проблем насущных, расслабить сознание, сделать его более податливым, примитивным, что очень важно

Алкоголь и что за этим словом

для внушения народу необходимых взглядов. Поэтому, пьянство и табакокурение на Руси продвигалось в массы на официальном уровне.

Петр ввел бесплатную раздачу водки для госслужащих, прежде всего, для того чтобы подсадить на нее народ. Одну чарку в день в обязательном порядке наливали: строителям, дорожным рабочим, рабочим верфи, портовым грузчикам, морякам и, конечно же, солдатам.

Стоит отметить, что сегодня многие историки открыто заявляют о подмене Петра I во время поездки по Европе. Именно приехавший Пётр, развернул антироссийскую кампанию по спаиванию нации, привитию табакокурения, уничтожению истории древней Руси и навязыванию народу принципов рабского мышления.

После Петра ни один из правителей не брал в жены русскую княжну, видимо потому, что этому роду, было чуждо всё русское.

К середине 19 века в массовое спаивание населения, на государственном уровне начали насильственно втягивать русский люд. Каждый представитель сильного пола из непривилегированного сословия приписывался к какому-нибудь питейному дому, где была установлена определённая норма потребления спиртного. Если простолудин не выпивал назначенного объёма, его секли кнутом, а недостаток недополученных средств, взымали со всех дворов, входивших в ведение заведения.



Русский люд не охотно принимал подобные нововведения, что со временем вылилось в «винные бунты» проходившие в 1858-1859 годах. Антиалкогольный бунт осознанной части населения России охватил 32 губернии, включил в себя более 2000 селений и деревень, жители которых поднялись против насильственного спаивания нации. Подавлены эти бунты были крайне жестокими методами.

Истинное влияние алкоголя на социум сложно оценить в полной мере, но доподлинно известно, что ущерб здоровью человека, наносимый алкоголем колоссальный. Одного воздействия на аппарат управления реальностью – мозг человека, более чем достаточно.

Алкоголь растворяет мембраны клеток организма. Попадая в кровь человека, делает её густой, в результате густая кровь не проходит по тонким капиллярам головного

1. Мозг здорового человека



2. Мозг алкоголика



мозга, образуются застои и микрокровоизлияния. Сглаживается кора больших полушарий.

100 г. водки уничтожают до 8000 нейронов. С течением времени, мозг страдающего алкоголизмом уменьшается в размерах и объёме.

Разрушительное действие алкоголя на головной мозг и нервную систему в целом, может привести к необратимым последствиям для здоровья и деградации личности.

Бытует мнение, что сжигаемые алкоголем нейроны, являются носителями всей наработанной человеком за жизнь базы данных. Нейроны хранят в себе информацию обо всём, что человек изучает с самого рождения. По большому счету, именно нейроны, это наше прошлое, настоящее и будущее. Собственноручно уничтожая эти крохотные частички организма, человек лишает себя памяти о прошлом, трезвой оценки настоящего и перспектив светлого будущего.

Ежедневное потребление даже минимального количества алкоголя, вызывает в организме человека зависимость, сравнимую с наркотической.

Действие алкоголя очень сильно отупляет человека, помогает принять неправильные решения. Алкоголики «со стажем» в 3-4 года, отличаются крайне ограниченными умственными способностями, и не в состоянии справиться даже с относительно простой интеллектуальной деятельностью. Печальным итогом систематического употребления алкоголя, в лучшем случае, становится деменция (слабоумие).

По заявлениям Новосибирских учёных Г. Д. Гражданикова и В. А. Детиненко – «Алкоголь разрушает половые клетки, являющиеся носителями генетической информации, как следствие бесплодие, либо рождение детей с патологическими отклонениями». Учёными было установлено что рождение 99% дефективных и умственно отсталых детей, есть прямое следствие систематического употребления родителями алкоголя.

Помимо вреда здоровью социума, ощутим и вред государству. Мы несём колоссальные потери на «сглаживание» последствий потребления алкоголя:

Это: потери от ежегодной смерти граждан от прямых и косвенных причин, связанных с употреблением алкоголя.

Потери, обусловленные самоубийствами и убийствами.

Экономические потери от преждевременной смерти – отравления, утопления, убийства, ДТП.

Затраты на борьбу с беспризорностью детей и на содержание «социальных сирот».

Потери, связанные с выплатой пособий, страховых выплат по медицинскому страхованию в связи с лечением или иждивением лиц, страдающих алкоголизмом.

Затраты на содержание, лечение и социальную реабилитацию больных алкоголизмом.

Потери, связанные с рождением детей с врожденными или наследственными заболеваниями, вызванными употреблением алкоголя их родителями.

Потери производительности труда вследствие употребления алкоголя.

Затраты, связанные непосредственно с оказанием медицинской, наркологической помощи лицам, страдающим алкоголизмом.

Расходы ФСИН, социальных служб, пожарной службы, связанные с алкоголизмом и пьянством.

По независимым оценкам, суммарный ущерб государству от потребления населением алкоголя

и табака, составляет порядка 5 триллионов рублей в год.

Анализируя «работу» алкоголя, отметим и тех, кто сегодня является активными пособниками продвижения этого яда в массы.

Количество торговых точек с реализацией алкоголя не поддаются счету. Алкоголь стоит на одних полках с продуктами питания, тем самым внушая доверие со стороны конечного потребителя.

Охватившая нашу страну алкогольная наркомания не пришла сама, она насаждалась искусственно в течение длительного периода времени.

Независимые источники утверждают, что в 1978 году, Маргарэт Тэтчер приняла резолюцию блока «НАТО», согласно которой было решено выделить значительные средства для развития в СССР общественных паразитов, таких как алкоголизм, наркомания, коррупция, разврат. Согласно плану той резолюции наше общество должно превратиться в «быдло», не имеющее ни моральных, ни этических ценностей. Таким обществом проще управлять и привести его к самоликвидации. Оставить в живых 20-25 млн Россиян, в качестве рабов на шахтах и заводах – вот реальная цель той резолюции.

Очень много было сделано тогда, и мы видим, что эта деятельность продолжается на настоящий момент.

Среди множества обстоятельств, влияющих на увеличение потребления алкогольной «продукции» населением, стоит обратить внимание на подмену определения самого продукта «этиловый спирт».

Так в 1972 году, после проведённых научных исследований, был принят ГОСТ 18300-72, согласно п. 5.1 которого этиловый спирт определён как «легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем, паралич нервной системы». Но в 1982 г. этот ГОСТ, был заменен на ГОСТ 5964-82 п.4.1 которого определял этиловый спирт уже как «легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам». А в 1993 году редакция ГОСТ 5964-93 п.7.1 подменил само определение этому яду, обозначив его как «легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом». Налицо динамика принятия алкоголя государственными структурами.

Эффективной борьбе с легализованным ядом, помимо прочих факторов, противодействуют внедрённые мифы, такие как:

Миф о качестве алкогольных «напитков».

Многие россияне уверены, что вред здоровью наносит только прием нелегального или суррогатного алкоголя, «некачественной», «палёной» водки.

Токсикологические и токсикобиологические исследования потребляемых в России алкогольных суррогатов, самогона, «палёной» водки показали, что это заблуждение. Главное токсичное вещество во всех этих жидкостях – обыкновенный этиловый спирт, а другие токсичные примеси в российских нелегальных алкогольных «напитках», присутствуют в значительных дозах. Продвигаемый алкогольным лобби тезис о разделении алкоголя на «плохой», некачественный, с которым надо бороться, и «хороший», качествен-



Здоровое, трезвое общество – залог стабильного развития социума.

Денис Николаевич Понамарев,
г. Шарыпово,
denis_ponamarev@mail.ru

ЕСТЬ НАДЕЖДА

31 мая письмом № 638047-8 группа депутатов Государственной Думы Я.Е. Ниловым, А.Н. Диденко, Д.А. Свищевым, всего 22 депутата, обратились к Председателю Государственной Думы В.В. Володину, в котором сказано:

«На основании статьи 104 Конституции Российской Федерации вносим на рассмотрение Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации в качестве законодательной инициативы проект федерального закона «О внесении изменений в статью 19 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции».

Вот этот проект.

Проект 638047-8

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН

О внесении изменений в статью 19 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»

Статья 1

Внести в статью 19 Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 8, ст. 721; 2020, № 31, ст. 5062; 2022, № 18, ст. 3255) следующие изменения:

1) наименование дополнить словами «, запрет розничной торговли никотинсодержащей и безникотиновой жидкостями, а также устройств для их доставки»;

2) часть 9 изложить в следующей редакции: «9. Запрещается розничная торговля никотином (в том числе полученным путем синтеза) или его производными, включая соли никотина, а также никотинсодержащей и безникотиновой жидкостями и устройствами для их доставки.».

Статья 2

Настоящий Федеральный закон вступает в силу по истечении трех месяцев со дня его официального опубликования.

Президент
Российской Федерации
Подписи

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к проекту федерального закона «О внесении изменений в статью 19 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»

Проект федерального закона «О внесении изменений в статью 19 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» (далее - законопроект) разработан в целях сохранения здоровья граждан нашей страны и направлен на установление полного запрета продажи никотинсодержащей и безникотиновой жидкостей и устройств для их доставки.

Ежегодно в России на фоне снижения курительщиков традиционных сигарет увеличивается число любителей вейпов (электронных систем доставки никотина, нагревающих жидкость и превращающих их в пар). По экспертной оценке, около 4 млн. человек в нашей стране используют электронные сигареты. При этом число подростков, использующих вейпы, по данным Минздрава России, на начало 2023 года выросло в 10 раз по сравнению с 2011 годом, когда в России только началась продажа электронных сигарет. По данным Минфина России, на 1 января 2023 года поступления акцизов на указанные товары составили 6,4 млрд. рублей.

Вейпинг (процесс курения электронной сигареты и испарителей) пропагандируется как безопасная альтернатива обычным сигаретам, однако он наносит непоправимый вред здоровью как самого курящего, так и окружающих его людей. Врачи даже выделяют особое заболевание - вейпассоциированное повреждение легких, напоминающее по симптомам и проявлениям пневмонию. У курящих электронные сигареты, как и у обычных курящих, также формируется никотиновая зависимость.

Даже безникотиновые жидкости для вейпов не безвредны, поскольку состоят из глицерина, пропиленгликоля, ароматизаторов и загустителей.

Каждое из этих веществ при вдыхании в виде пара может привести к тяжелым заболеваниям легких.

Учитывая причиняемый вейпами вред здоровью граждан, по данным ВОЗ 32 страны

полностью запретили продажу электронных средств доставки никотина. Еще в 79 странах введены ограничения в виде запрета курения вейпов в общественных местах, их рекламы и стимулирование продаж.

В нашей стране нет полного запрета продажи электронных систем доставки никотина, а установлен лишь ряд ограничений.

Так, Федеральным законом от 28 апреля 2023 года № 178-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» в целях защиты здоровья несовершеннолетних от никотинсодержащей продукции установлены такие ограничения, как запрет продавать вейпы несовершеннолетним, запрет на выпуск в обращение никотинсодержащей продукции с добавлением ароматизаторов и иных добавок, на открытую выкладку и демонстрацию устройств для потребления никотинсодержащей продукции, на розничную торговлю устройствами для потребления никотинсодержащей продукции и составными частями для них на ярмарках, выставках и дистанционным способом.

Несмотря на то, что установлены определенные запреты на продажу электронных сигарет, они легко обходятся и несовершеннолетним продолжают их продавать.

В результате неэффективности административных штрафов в Пермском крае решили полностью запретить продажу вейпов в ларьках и киосках.

Частью 9 статьи 19 Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» установлен запрет розничной торговли никотином (в том числе полученным путем синтеза), или его производными, включая соли никотина, а также никотинсодержащей жидкостью и раствором никотина (в том числе жидкостями для электронных средств доставки никотина) при условии, что концентрация никотина в никотинсодержащей жидкости или растворе никотина превышает 20 мг/мл.

В целях народосбережения полагаем необходимым установить на федеральном уровне полный запрет на продажу вейпов. Хотя такой запрет приведет к потере доходов федерального бюджета, однако сохранение здоровья нации, особенно молодежи, значительно важнее для будущего нашей страны.

Что касается возможности роста нелегального оборота вейпов, то он и сейчас довольно большой, его пресечение является задачей правоохранительных органов.

Учитывая изложенное, законопроект предлагается внести изменения в часть 9 статьи 19 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», предусматривающие установление полного запрета на розничную торговлю никотинсодержащей и безникотиновой жидкостями и устройствами их доставки.

Подписи

Правда, ранее (письмо от 24 января 2024 г. № ДГ-П12-1920) на этот законопроект было получено отрицательное заключение Правительства РФ, в котором сказано:

«...Следует отметить, что установление указанного запрета не согласуется со статьей 6 Федерального закона "О государственном регулировании производства и оборота табачных изделий, табачной продукции, никотинсодержащей продукции и сырья для их производства", в которой определены условия оборота на территории Российской Федерации табачной продукции и никотинсодержащей продукции, в том числе никотинового сырья.

Обращаем также внимание, что в рамках Евразийского экономического союза (далее - ЕАЭС) принято решение от 23 апреля 2021 г. № 57 о необходимости регулирования обращения никотинсодержащей продукции путем принятия регламента ЕАЭС и установления в нем требований к такой продукции...

Кроме того, установление указанного запрета может способствовать росту нелегального оборота такой продукции.

С учетом изложенного законопроект требует концептуальной переработки».

Тем не менее, есть надежда, что, не смотря на это заключение, Госдума все же может принять этот закон, если будет поддержка других ведомств, а главное - народная поддержка. Потому нам всем самим надо писать письма в Госдуму в поддержку этого законопроекта и как можно шире распространять эту информацию и призывать всех родственников, друзей, знакомых и незнакомых людей, также поддержать своими письмами этот законопроект.

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

Доклад на II форуме «Енисейская Сибирь – территория Трезвости».

Небольшое вступление, в качестве вызвать у вас интерес к теме Права: С 1 апреля федеральным законом № 6-ФЗ от 14.02.2024 субъектам РФ дополнительно дано право принимать ограничения по продажам алкоголя в сфере общепита. По сути, этот закон ничего существенного не создаёт.

Но все ли такие законы, как этот (так называемый «о наливках») такие плохие, не подходящие нам для достижения наших целей и задач? Все мы, думаю, не ошибусь, если скажу, что хотим жить на трезвой территории, без любых наркотиков. Жить на трезвой территории – это естественно! Другое дело, как законодательно достичь этого? Как приблизиться к этому?

Обращаю внимание, что рассматриваю это в существующем правовом поле, без идеологической части. Для этого надо ответить на вопрос честно: «А позволяет ли в России (или на территории края) существующее законодательство принять такие законы, чтобы мы жили на Трезвой территории?» Да! Позволяет.

Для начала, начну со Статьи 16, п. 9, 171-ФЗ: «Органы государственной власти субъектов Российской Федерации вправе устанавливать дополнительные ограничения времени, условий и мест розничной продажи алкогольной продукции, за исключением розничной продажи алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания, если иное не установлено настоящей статьей, в том числе полный запрет на розничную продажу алкогольной продукции, за исключением розничной продажи алкогольной продукции

Всё в наших руках

О правовых основах достижения целей трезвеннического движения

при оказании услуг общественного питания, если иное не установлено настоящей статьей».

«9.1. Субъекты Российской Федерации вправе устанавливать ограничение времени розничной продажи алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания в объектах общественного питания (за исключением ресторанов), расположенных в многоквартирных домах и (или) на прилегающих к ним территориях, по основаниям, на условиях (включая места расположения объектов общественного питания) и в порядке, которые установлены законами субъектов Российской Федерации».

Можно существенно ограничить торговлю по трём условиям: времени, месту и условиям.

По времени – понятно, можно принять закон, как в Чечне, два часа в сутки, например.

По условиям – это регламентировать площади торгующих магазинов разного формата. Например, если установить площадь для организаций и предпринимателей не 35 кв. м. (минимальная площадь зала для посетителей) как действуют в Красноярском крае, а гораздо больше, то многие не смогут выполнить условия, и обязаны будут прекратить торговлю. Это в полномочиях Заксобраний (ЗС) края и вполне выполнимо.

Это тоже позволяет Федеральный закон 171 ФЗ, ст. 16: «4.1. Розничная продажа алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания в объектах общественного питания, располо-

женных в многоквартирных домах и (или) на прилегающих к ним территориях, допускается только в указанных объектах общественного питания, имеющих зал обслуживания посетителей общей площадью не менее 20 квадратных метров (прим.: не ограничивает максимальный размер!) В крае депутаты ЗС приняли только 35 кв.м.!).

Субъекты Российской Федерации вправе устанавливать законом субъекта Российской Федерации дополнительные ограничения розничной продажи алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания в объектах общественного питания, расположенных в многоквартирных домах и (или) на прилегающих к ним территориях (в части увеличения размера площади зала обслуживания посетителей в объектах общественного питания), в том числе полный запрет на розничную продажу алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания в объектах общественного питания, расположенных в многоквартирных домах и (или) на прилегающих к ним территориях».

И, ещё: «4.2. Субъекты Российской Федерации вправе устанавливать законом субъекта Российской Федерации требование об осуществлении розничной продажи пива и пивных напитков, сидра, пуаре, медовухи при оказании услуг общественного питания только в таких объектах общественного питания, как рестораны, бары,

кафе, буфеты, в том числе расположенных в многоквартирных домах и (или) на прилегающих к ним территориях».

Положениями ФЗ определено также, что можно депутатам ЗС края принять увеличенный Уставный капитал для юридических лиц в торговле алкоголем: «Органы государственной власти субъектов Российской Федерации устанавливают для организаций, осуществляющих розничную продажу алкогольной продукции (за исключением организаций, осуществляющих розничную продажу алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания), требования к минимальному размеру уставного капитала (уставного фонда) в размере не более чем 1 миллион рублей». Сейчас в крае действует минимальный размер уставного капитала 50 тыс. руб. (всего лишь копейки – 50 тыс.!).

Представляю вашему вниманию официально действующие на данный момент ограничения по распространению алкоголя в Красноярском крае (крайне не существенные!).

Законы Красноярского края от 01.11.2012 № 3-672, от 21.04.2016 № 10-4451):

По времени – с 23:00 до 08:00 (действуют федеральные ограничения);

По условиям – Не допускается розничная продажа алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания в расположенных в многоквартирных

домах и (или) на прилегающих к ним территориях объектах общественного питания, имеющих зал обслуживания посетителей общей площадью менее 35 кв.м.

По размеру уставного капитала – 50 тыс. руб.

А также не допускается розничная продажа безалкогольных тонизирующих напитков:

- 1) несовершеннолетним;
- 2) в детских, образовательных и медицинских организациях;
- 3) в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях;
- 4) в местах проведения культурно-массовых мероприятий с участием несовершеннолетних.

Следующий момент. Как ещё можно решить вопрос в правовом поле на территории города Красноярска? Например, представить пилотный проект «Красноярск – Территория Трезвости!» Для этого нужно запретить продажу алкоголя на территории города. Это вполне возможно и осуществимо. Вопрос для трезвых людей простой и естественный. **Нужно и можно пересмотреть действующие расстояния прилегающих территорий от социальных объектов (их обособленных территорий), до стационарных объектов осуществляющих розничную торговлю алкогольной продукцией на территории города Красноярска.** Согласно 171 ФЗ, ст. 16, п. 8 «Границы прилегающих территорий, указанных в подпункте 10 пункта 2, абзаце первом пункта 4.1 (прим.: там перечислены социальные объекты) настоящей статьи, определяются с учетом результатов общественных обсуждений органами местного самоуправ-

Продолжение на стр.12

Эффективность социальной рекламы

В научном пространстве опубликованы результаты исследования, которое обосновывает эффективность профилактической социальной рекламы Трезвости перед «запугивающей» и «отвлекающей» рекламой. Даны методические рекомендации по созданию соц-рекламы, формирующей трезвые убеждения.

Официальные публикации:

- Статья на сайте научной электронной библиотеки eLIBRARY: [click.ru/3Akupb](https://elibrary.ru/3Akupb)

- Выпускная квалификационная работа на портале электронных ресурсов Южного Федерального университета: <https://hub.sfedu.ru/repository/material/801327395/>

Моё научное исследование социальной рекламы показало, что использование интоксикантов в словах и образах имеет низкую эффективность для первичной профилактики зависимостей, а также может программировать на самоотравление. Эффективным является упоминание Трезвости в сопровождении положительных образов и слов.

В 2020-2021 годах я проводил научное исследование и в 2021 году успешно защитил магистерскую дипломную работу на тему «Методические основы использования социальной рекламы в профилактике девиантного поведения подростков» в Южном федеральном университете.

Ниже привожу:

1. Заключение из моей работы.
2. Выводы исследования.
3. Рекомендации по разработке социальной рекламы.

Заключение

В ходе исследования проведена оценка эффективности социальной рекламы профилактики самоотравлений интоксикантами по различным критериям: распознаваемость, выводы, запоминаемость, притягательная сила, агитационная сила. Выявлены различия в подходах к использованию социальной рекламы: «реклама Трезвости», «негативная профилактика», «позитивная профилактика».

В ходе исследования проведена оценка ситуации, существующей в настоящее время в области использования социальной рекламы, проведён теоретический обзор методов и подходов в данной области, выявлены противоречия и замечания.

В качестве объекта исследования была выбрана социальная реклама в виде статичных графических изображений, направленная на профилактику самоотравления подростков интоксикантами.

Для успешного решения проблем, обозначенных для объекта исследования, была разработана методика оценки эффективности социальной рекламы, направленной на профилактику самоотравлений интоксикантами в образовательном пространстве. Таким образом, целью исследования было теоретическое обоснование и разработка



методики. Две составные части поставленной цели – теоретическое обоснование и описание разработанной методики с анализом результатов – выступили в качестве задач исследования.

Наряду с этим, было дано заключение о том, что социальная реклама «негативной профилактики» обладает низкой притягательной силой. Она является депрессивной, вызывает негативные эмоции, такими социальными плакатами не хочется делиться с другими, они не являются интересными. Эта реклама из разряда «шоковой социальной рекламы», которая не только неэффективна, но и имеет негативные последствия для психики человека. Она может быть применена только в редких случаях и только в психически здоровом обществе. На текущий момент времени, данная реклама является основной в нашей стране. Поэтому перед специалистами, занимающимися разработкой социальной рекламы профилактической направленности необходимо изменить данное положение.

Для решения этих задач осуществлён анализ методических основ организации процесса профилактической работы по самоотравлению подростками. Определена специфика методов и приёмов разработки социальной рекламы, применяемых в процессе организации профилактической деятельности.

Исследовательская часть работы представляет собой анализ макетов социальной рекламы по критериям коммуникативной эффективности с целью выявления позитивных и негативных её элементов и дачи



рекомендаций по разработке и выбору социальных плакатов для подростковой аудитории.

Был сделан вывод, что слова и фразы, связанные с интоксикантами и их приёмом, используемые в социальных плакатах «позитивной профилактики», способствуют формированию установки на самоотравление, а также программируют на самоотравление интоксикантами, отдаляя от целей профилактики.

Важно отметить, что чрезвычайно опасно в каких-либо «воспи-

тательных» целях использовать психотравмирующую информацию. Сюда относятся сцены, связанные со смертью зависимых, непосредственные ритуалы с приемом интоксикантов, сцены насилия.

Наиболее эффективной оказалась

«реклама Трезвости». Средний уровень распознаваемости проблемы, высокое качество сделанных выводов, абсолютная величина притягательной силы хоть и не является высокой, относительно других типов социальных плакатов, имеет самое высокое значение.

Агитационная сила таких социальных плакатов не сильно превосходила силу «негативной профилактики», что показывает необходимость её доработки.

Сам процесс профилактики самоотравлений может быть эффективен только в случае прекращения информационного террора населения, который проявляется в явной и скрытой рекламе интоксикантов, их повсеместной продаже, подаче их под видом пищи и естественной потребности.

Гипотеза, сформулированная в начале работы, полностью подтвердилась: диагностика эффективности социальной рекламы и учет принципа непрерывности влияния социальной рекламы позволяет выявить наиболее удачные рекламные продукты, способствующие профилактике самоотравлений.

Подводя итог, можно сказать, что в настоящее время, в век информационных технологий, актуальной задачей является использование социальной «рекламы Трезвости», которая способствует формированию в сознании подростков позитивного настроя на трезвую жизнь, а не запугивание их последствиями самоотравления или отвлечением от них. «Реклама Трезвости» эффективно справляется с задачей профилактики самоотравления интоксикантами.

Выводы исследования

1. Слова, связанные с интоксикантами и их приёмом, зачастую программируют реципиента на самоотравление, отдаляя от целей профилактики. Так, на социальном плакате «Жизнь» немало тех, кто запомнил только фразу «наркотики хороши» или сделали вывод, что «наркотики нужны, чтобы убежать от жизни». А на социальном плакате «Занятие» один из выводов сделан такой: «есть более интерес-

ные занятия, чем алкоголь». Таким образом, в сознании закрепилась логика «алкоголь – занятие интересное, но есть другие», «наркотики помогают человеку в определенных ситуациях». Такие мысли способствуют формированию установки на самоотравление, а также программируют на самоотравление привлекательными интоксикантами. А высокая степень запоминаемости текста (социальный плакат «Жизнь») лишь усилит негативное воздействие



социального плаката. Поэтому макеты, подобные тем, что представлены темой «негативная профилактика» не рекомендуются создавать.

2. Анализируя социальные плакаты типа «негативная профилактика», на основе совокупных оценок можно сделать вывод, что они обладают низкой

притягательной силой. Они депрессивные, вызывают негативные эмоции, ими не хочется делиться с другими, они не являются интересными. Такие социальные плакаты из разряда «шоковой социальной рекламы». Их задача – с помощью формирования страха самоотравления интоксикантами «отвадить» человека от их приёма. Но так как в информационном поле страны они показаны в привлекательном свете, и многие люди отравляют себя этими интоксикантами, в том числе звёзды и кумиры, формируется недоверие к содержанию социального плаката. Даже сами подростки пишут в комментариях к таким социальным плакатам, что проигнорируют их. Такая реклама в лучшем случае подтолкнёт человека к уменьшению дозы интоксикантов для самоотравлений. Ведь многим и так известно, что интоксиканты вредны, но это не останавливает людей покупать яды. Формируемые выводы, которые не соответствуют содержанию социального плаката, встречаются чаще, чем у «рекламы Трезвости». Социальные плакаты «позитивная профилактика» также обладают низким качеством выводов. Зато у «негативной» рекламы высокий уровень распознаваемости проблемы по отношению к другим типам социальной рекламы.

3. Наиболее эффективной оказалась «реклама Трезвости». Именно такого рода социальную рекламу рекомендуется создавать.

Средний уровень распознаваемости проблемы, высокое качество сделанных выводов (цель про-

филактики), абсолютная величина притягательной силы хоть и не является высокой, относительно других типов социальных плакатов, имеет самое высокое значение. Агитационная сила (уровень того, хотят ли реципиенты размещения социального плаката, и мотивирует ли он жить в полной свободе от самоотравлений) таких социальных плакатов не сильно превосходила силу «негативной профилактики». Ценностные установки, которые закладывают такие социальные плакаты, позволяют сформировать трезвые убеждения, потому что не пугают свойством ядов и даже не пытаются отвлечь на другие темы (хобби, музыка, танцы). Она вообще не показывает и не говорит об интоксикантах. Она направлена на то, чтобы объяснить простую вещь: быть трезвым легко и естественно, состояние Трезвости помогает в жизни, оно у людей отнимается и нуждается в информационной защите (даётся информация, от чего именно защищать).

Рекомендации по результатам анализа текстового наполнения

1. В местах, где социальный плакат будет находиться в поле зрения человека короткий промежуток времени, рекомендуется использовать краткие текстовые формулировки (3-5 слов, как на рисунке 1 и 3). В тех же местах, где социальный плакат могут увидеть не единожды, или он длительное время будет в поле зрения, рекомендуется использовать текстовые конструкции, больших по объёму (как на рисунке 2 и 4). Так удастся более-менее системно подойти к раскрываемому на социальном плакате вопросу. Таким образом, при разработке макетов социальной рекламы можно рекомендовать разбить большую текстовый блок на несколько сравнительно небольших, создав при этом несколько социальных плакатов по заданной теме. Или даже серии социальных плакатов. Так, социальный плакат «Защита» может быть разбит на 4 макета с общим заголовком «Защити Трезвость».

2. При разработке социального плаката не рекомендуется использовать слова-связки, без которых и так будет понятен смысл. Например, вместо «Спасибо маме и папе за то, что живут трезво», стоит написать «Спасибо маме и папе, что живут трезво». Или даже ещё короче: «Спасибо родителям, что живут трезво».

3. Ярко и броско оформлять текст. Пример текстов, которые больше всего обращают на себя внимание – реклама на социальных платформах «Солнце» и «Жизнь». Текст, написанный стандартными шрифтами, не привлекает внимание.

Закажите социальную рекламу Трезвости в свой город!

Подробности здесь: https://vk.com/wall137024788_70967212356

click.ru/3AkupQ

Апрель у меня наполнен веселыми мероприятиями

Выступление в Москве с докладом на слушаниях в Общественной Палате Российской Федерации на тему антиалкогольного законодательства. Это был единственный доклад от российского трезвого движения.



Весомые мероприятия

Участие в финальном мероприятии республиканского конкурса «Трезвое село» в Уфе. Я провёл семинар и лекцию для участников, получил благодарность от депутата Государственной Думы Эльвиры Аиткуловой.

Организация Всероссийского форума «Трезвый Слёт: Стань учителем Трезвости» в Таганроге, где я выступил в качестве лектора, модератора и наставника начинающих учителей Трезвости. На слёте было почти 200 человек из 36 городов России.

Помимо этого в ушедшем месяце продолжал просветительскую работу с детьми и молодежью, сотрудничество

со СМИ:

- Открытые уроки Трезвости в культурном пространстве «Циферблат».
- Лекция для учащихся техникума в ростовской библиотеке им. Тургенева.
- Лекции для учеников четырёх школ (№№2, 4, 12, 18) г. Донецка (РО).
- Лекция для всех учащихся кадетского корпуса в Белой Калитве.
- Уроки Трезвости в ростовской школе №55
- Уроки Трезвости в школе №12 города Альметьевска.
- Лекция для старших классов 1-го мужского лицея Альметьевска.
- Два прямых эфира в миллионной группе «Я не пью и не курю».

• Участие в двух видеосоюжетах на Башкирском ТВ.

• Ежедневные уникальные посты в ВК и в Телеграме.

• И ещё много организационной и подготовительной работы, а также постоянное обучение соратников.

Надеюсь, вы замечаете, как с каждым месяцем растёт качество моих мероприятий по продвижению идей защиты Трезвости. Благодарю всех, кто поддерживает меня переводами – это увеличивает продуктивность моей общественной работы. В апреле меня поддержали многие соратники. Спасибо им! Особую благодарность выражаю Илье Головину за мощнейшую поддержку!

Виктор Александрович Пономарёв,
СУСТ «Трезвая Россия»

В Минздраве готовят приказ о сокращении употребления алкоголя в России

В регионах России с наименьшей долей употребления алкогольной и табачной продукции продолжительность жизни населения значительно выше. Об этом заявил глава Минздрава Михаил Мурашко 23 мая на открытии первого Всероссийского «Марафона здоровья «ВМЕСТЕЗДОРОВО»,» старт которому дан в Совете Федерации.

В течение семи часов прямого эфира участники, среди которых парламентарии, члены Общественной палаты России, региональные руководители научных организаций и другие, обсудят современные подходы к охране здоровья работающего населения, методы про-

филактики сердечно-сосудистых заболеваний и онкопатологий, вопросы сохранения здоровья сотрудников предприятий. Телемарафон проводится в рамках проекта «Социальный курс: идеи нового времени» Совета по развитию социальных инноваций субъектов РФ при палате регионов. Его цель — популяризация лучших социальных практик по сохранению профессионального здоровья работающего населения.

Как сообщил Михаил Мурашко, в России в 2023 году профилактические мероприятия по диспансеризации завершили около 90 миллионов россиян, у которых

выявлено более пяти миллионов заболеваний, в том числе угрожающих их жизни.

Важной составляющей формирования здорового образа жизни, отметил Мурашко, является снижение употребления россиянами алкогольной и табачной продукции. «Мы видим, что в регионах с наименьшим употреблением продолжительность жизни населения значительно выше. Минздрав подготовил проект приказа и план мероприятий по реализации концепции по сокращению потребления алкоголя в РФ», — сообщил министр здравоохранения России. <https://www.pnp.ru/social/v-minzdravet>

Кто информирует Президента?

Президент, во время обращения к Федеральному собранию, рассказал, во-первых о том, как вести ЗОЖ «бросай пить и вставай на лыжи...», и, во-вторых, оказывается, «мы значительно снизили употребление алкоголя...»! <https://clck.ru/39arNA>.

Напротив, продажи алкоголя, в натуральном выражении, выросли и составили в 2023 г. — 10 165 869 810 литров, что на 280 901 830 литров больше, чем в 2022 году! Россияне потратили на алкоголь в 2023 г. 3 354 737 037 300 руб. по учетным данным Управления Федстата РФ. К опубликованным данным можно смело добавлять 20% от представленной суммы, полученной от неучтенного алкоголя.

При этом, население России,

включая новые регионы, снизилось на 221 116 чел. и составляет на 1.01.2024 года: 146 203 613 чел.

По данным аналитиков ФинЭкспертизы, опубликованным на сайте tadviser.ru : «В 2023 году в России был продан рекордный (!) объем крепкого алкоголя — 7,2 литра на душу населения». Это на 3,6% больше объема реализации в 2022 году.

Согласно исследованию, наибольшее потребление крепких спиртных «напитков» приходится на Дальний Восток и Северо-Запад России. В 2023 году самые высокие показатели розничных продаж крепкого спиртного на душу населения зафиксированы в Карелии (16,1 л на человека в год), Сахалинской

области (15,1 л), Республике Коми (14,7 л), Магаданской области (14 л) и Архангельской области (13,1 л).

При этом самые низкие продажи водки и коньяка остаются в кавказских регионах: в Чечне (менее 0,1 л на человека в 2023 году), Ингушетии (0,6 л), Кабардино-Балкарии (1,3 л), Северной Осетии (1,3 л) и Дагестане (1,4 л).

Лидером по потреблению вина является Петербург, где в 2023 году было продано около 11 л вина на каждого жителя.

Да, информируют Путина, видимо, люди заинтересованные в спаивании и вымирании Россиян!

Сергей Владимирович Митин, председатель Красноярского ГО СБНТ

Продолжение, начало на стр. 10

ления муниципальных районов, муниципальных округов и городских округов, органами местного самоуправления внутригородских муниципальных образований городов федерального значения Москвы, Санкт-Петербурга и Севастополя в соответствии с **правилами, установленными Правительством Российской Федерации**». И регламентируется вполне понятно Постановлением Правительства РФ №2220 от 23.12.20.

с точки зрения теории о трезвости, ни с практической точки зрения выполнения идеологической работы по трезвости. К сожалению, концентрация алкогольных объектов в городе (и в крае) приводит к **увеличению уровня употребляемого алкоголя**, а никак не наоборот.

Для эффективной идеологической трезвеннической работы нужно создать соответствующие условия. **Одно из важных условий** – нужно отодвинуть продажу алкоголя как можно дальше от мест проживания людей. Это называется устранение шаговой доступности к алкоголю. Надо создать условия для вытеснения алкоголя из сферы жизненных интересов людей. Эта задача только на первый взгляд непосвященного человека покажется трудной. Но для трезвых людей это есть обыкновенная норма жизни, естественная как у родившегося ребёнка.

РФ от 23.12.2020 N 2220 «Об утверждении Правил определения органами местного самоуправления границ прилегающих территорий, на которых не допускается розничная продажа алкогольной продукции и розничная продажа алкогольной продукции при оказании услуг общественного питания».

Устав муниципального образования город Красноярск, Красноярского края от 24.12.1997 № В-62 Раздел 1 Статья 2.

Постановление № 591 от 19.09.2014 администрации города Красноярска «Об определении минимального значения и способа расчета расстояния от организаций и (или) объектов до границ прилегающих территорий, на которых не допускается розничная продажа алкогольной продукции».

Итак, в настоящее время имеется полное правовое поле для создания на территории города Красноярска значительных ограничений в сфере розничной торговли алкогольной продукцией. Тем самым, во-первых, существенно можно снизить шаговую доступность алкогольной продукции и, во-вторых, как следствие, **СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ** для эффективной идеологической работы по популяризации трезвости на территории города Красноярска. Речь идёт о **народосбережении!**

Товарищи, по Воле Божией нам дано, что почти всё в наших руках! Существующее законодательство РФ и региональное позволяют на 99 процентов достигнуть существенных результатов. К тому же, мы его можем еще существенно усовершенствовать, Было бы желание и знания.

Сергей Владимирович Митин, председатель Красноярского ГО СБНТ, yarvets@yandex.ru

Дело в том, что в настоящее время, согласно постановлению администрации города Красноярска от 19.09.2014 № 591 действующие минимальные значения расстояний прилегающих территорий от детских, образовательных, медицинских организаций и учреждений, объектов спорта, розничных и оптовых рынков, вокзалов, аэропортов, мест массового скопления граждан, мест нахождения источников повышенной опасности, а также от объектов военного назначения до стационарных торговых объектов, следующие значения:

В настоящее время Федеральные и региональные правовые акты позволяют создать нам соответствующие законодательные условия для эффективной работы по трезвости.

Представляю список правовых актов, на основании которых можно пересмотреть границы прилегающих территорий:

Федеральный закон «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» от 22.11.1995 № 171-ФЗ Статья 16 п.8.

Федеральный закон от 06.10.2003 N 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» Ст.3

Постановление Правительства

- 50 метров — на прилегающие территории для запрета на розничную продажу алкогольной продукции в стационарных торговых объектах;

- 5 метров — на прилегающие территории для запрета на розничную продажу алкогольной продукции в стационарных торговых объектах при оказании услуг общественного питания.

Действующие минимальные значения 50 и 5 метров за десять лет существования привели к насыщению городской среды города Красноярска алкогольной продукцией, как говорится «на каждом шагу» (шаговая доступность). Это никак не способствует трезвости, ни

и ни с практической точки зрения выполнения идеологической работы по трезвости. К сожалению, концентрация алкогольных объектов в городе (и в крае) приводит к **увеличению уровня употребляемого алкоголя**, а никак не наоборот.

Для эффективной идеологической трезвеннической работы нужно создать соответствующие условия. **Одно из важных условий** – нужно отодвинуть продажу алкоголя как можно дальше от мест проживания людей. Это называется устранение шаговой доступности к алкоголю. Надо создать условия для вытеснения алкоголя из сферы жизненных интересов людей. Эта задача только на первый взгляд непосвященного человека покажется трудной. Но для трезвых людей это есть обыкновенная норма жизни, естественная как у родившегося ребёнка.

ВНИМАНИЕ!

Уважаемые подписчики, вы знаете, что газета издается исключительно на ваши взносы, которые можно перечислить на карту Сбербанка: **2202206322905485**
— привязана к тел. 913-445-59-06

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

НАПОМИНАЕМ

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

Юбилейные даты

6 июля – юбилейная дата

Бурмака Надежды Петровны
активистки трезвеннического движения, профессора, вице-президента МАТр по США и Канаде

15 июля – юбилейная дата

Борисовой Надежды Сергеевны
активистки трезвеннического движения Нижегородской области, бывшей руководительницы клуба трезвости «Оптималист»

26 июля – юбилейная дата

Назыровой Фирдаус Завдатовны
психолога, активистки трезвеннического движения Республики Татарстан

29 июля – исполняется 40 лет

Чернецову Александру Викторовичу
руководителю Чеховского движения за трезвость, члену Правления МЗТР, доценту МАТр

3 августа – исполняется 65 лет

Сарбину Юрию Геннадьевичу,
активисту движения за трезвость и здоровый образ жизни в России

3 августа – исполняется 65 лет

Сидорову Сергею Владимировичу,
активисту трезвеннического движения Сибири, руководителю клуба закалывания «Кристалл»

6 августа – исполняется 45 лет

диакону Иоанну Клименко,
активисту трезвеннического движения России, к.х.н. клирику РПЦ, руководителю курсов Шичко

8 августа – исполняется 90 лет

Андрееву Юрию Артемьевичу,
ветерану трезвеннического движения России

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

Трезвый отдых

Приглашаем вас в незабываемое путешествие в Абхазию! Даты тура: 7-12 июля

Откройте для себя райский уголок Абхазии вместе с нами! В этом туре вас ждет уникальное сочетание активного отдыха, духовного обогащения и природной гармонии.

Что вас ждет:

- Уютное проживание**
Вы будете жить на Ретрит-даче в живописном поселке Дранда, в окрестностях Сухума. Комфортные 2-х и 3-х местные номера обеспечат вам удобство и уют, окруженные садами с мандариновыми и ореховыми деревьями, потрясающими ароматами цветов, трав и горной речкой неподалеку.
- Здоровый образ жизни**
Каждое утро начинается с легкой йоги, дыхательных практик и Шавасаны, чтобы пробудить тело и дух. Наши опытные инструкторы помогут вам расслабиться и зарядиться энергией на весь день.
- Невероятные экскурсии**
Мы отправимся в путешествия по самым живописным местам Абхазии. Вы сможете окунуться в прохладные воды горных речек и водопадов, посетить святыне места, такие как монастырь Иоанна Златоуста и храм Успения Божьей Матери VI века в Дранде. Также мы посетим краеведческий музей в Сухуми, чтобы познакомиться с историей и культурой абхазского народа.
- Природные красоты**
Июль – идеальное время для наслаждения природными красотами Абхазии. Термальные источники, горные реки и зеленые леса создадут идеальные условия для отдыха и восстановления сил.
- Кулинарное наслаждение**
Мы предлагаем вам здоровую и вкусную еду, приготовленную из местных продуктов. Каждый прием пищи станет настоящим гастрономическим удовольствием, сочетающим пользу и наслаждение.
- Общение и новые знакомства**
По вечерам вас ждут душевные посиделки за чаем в компании единомышленников. Вы сможете завести новые знакомства, обменяться опытом и впечатлениями, а также насладиться общением в приятной атмосфере.

Стоимость тура: пределах 50 тыс. руб. при бронировании до 10 июня. В стоимость входит трансфер до Ретрит-дачи! Дополнительно оплачиваются: билеты на поезд/самолет, обеды в кафе на экскурсиях, входные билеты на экскурсии.

Подарите себе отдых мечты и почувствуйте гармонию с природой и самим собой!

Запись и подробности:
- [\[t.me/yoga_abkhazia\]](https://t.me/yoga_abkhazia) (https://t.me/yoga_abkhazia)
- otdykh.abkhazia.pf
- Елена: 8-923-600-26-11
До встречи в Абхазии!

<p>Главный редактор Г.И. Стрельников. Редакционный совет: Н.А. Гринченко, М.А. Метелёв, А.А. Токарев. Верстка Наталья Соколова.</p>	<p>учредитель: Общероссийская общественная организация Союза борьбы за народную трезвость</p>	<p>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/</p>	<p>Газета издается на взносы подписчиков. Перечислить их можно на карту Сбербанка: 2202206322905485</p>	<p>Тираж 990 экз. Издается на благотворительные взносы, распространяется бесплатно.</p>
---	---	--	--	---