



ГОРЯТЫШКИ

Газета Союза борьбы за народную трезвость

14+

№ 7 (291) – сентябрь-октябрь 2024 г.

Издается с июня 1994 года

Начало сентября обычно ассоциируется с началом учебного года. Для меня, вот уже много лет подряд, это – встреча с соратниками на Черноморском слёте. Это – любимый «бархатный» сезон, когда уже нет изнуряющей жары, раскаленного песка под ногами, аншлага на побережье, когда ещё теплое море высылаёт нам навстречу стайки дельфинов.

Готовясь к слёту и всю дорогу до Краснодарского края думала: слёт – одна из важнейших составляющих нашей работы: школа – курсы, лекции, мастер-классы, круглые столы. А ещё – совещания, советы, съезды: сверка планов, расстановка приоритетов, принятие решений. И вроде бы всё уже работает как часы, и нет сомнений – слёт пройдёт на отлично, но много накопилось вопросов по нашей трезвеннической работе в новых обстоятельствах, о нашей мобильности и гибкости, об умении отстоять свои позиции, не допустить очередного раскола трезвеннического фронта или крушения ещё одной из региональных организаций. Разумеется, вопросы мои и разъяснения относились не к самому слёту, а к предстоящему координационному совету.

Слёт был многолюдным: база с трудом вместила всех желающих, программа – насыщенной и интересной: участникам было непросто выбрать для себя курсы и мастер-классы, а посетить всё предлагаемое – просто нереально.

Приоритетным был курс собриологии, параллельно с которым проводились только занятия для детей. Науку о трезвости постигали соратники всех возрастов – от юного школьного до уважаемого. Для впервые приехавших на слёт стало открытием само существование такой науки и, тем более – рассмотрение различных аспектов, изучаемых собриологией проблем. Курс вёл **Владимир Георгиевич Жданов**, дополняющий канву курса практическим опытом соратников.

В течение недели рассказывал про «Качество жизни по методу Шичко» ветеран трезвеннического движения из Беларуси – **Валентин Андреевич Толкачев**. Круглые столы «Опыт преподавания метода Г.А. Шичко» проводила **Людмила Владимировна Астахова**. Прикладному применению метода был посвящен мастер-класс **Анатолия Николаевича Глуценко** – «Метод Павлова-Шичко в развитии творческих способностей, приобретении полезных навыков». Попутно отмечу, что Анатолий Николаевич также выступил с отдельной лекцией «Митохондрии – вечный двигатель жизни».



На открытии слета

С чувством единения



С 1 по 8 сентября 2024 года в станице Благовещенская (Анапский район, Краснодарского края) прошел очередной Черноморский слет трезвых сил России. В этом году на мероприятии собрались почти 200 участников из 39 регионов России, среди которых было 39 детей и подростков. Также присутствовали представители общественных организаций из Белоруссии и Литвы.

В течение недели участники имели возможность на лекциях и практических занятиях ознакомиться с преимуществами трезвого и здорового образа жизни, методами профилактики в образовательных учреждениях и стратегиями достижения долголетия. Кроме того, была организована рабочая группа для разработки плана по продвижению трезвости в сети Интернет.

Обучающие курсы, лекции, доклады, мастер-классы провели В.Г. Жданов, А.Н. Глуценко, С.Н. Варанкина, В.В. Куркин, В.И. Мелехин, В.А. Толкачев, А.А. Почекета, С.Н. Зайцев, М.Г. Козловский, А.А. Сейма, А.А. Куракин, О.А. Новикова, Ю.В. Казаков, Л.В. Астахова, Е.П. Филиппов, М.В. Грязев, И. и З. Галимовы. В результате обучающих курсов аттестовано девять лекторов-собриологов и два преподавателя по методу Г.А. Шичко.

В рамках слета прошел Объединенный съезд общероссийских общественных организаций «Союз борьбы за народную трезвость» (СБНТ) и «Объединение «Оптималист», на котором председатели отчитались о деятельности организаций и были избраны новые составы правлений. Председатели остались прежними: Владимир Георгиевич Жданов (СБНТ), Владимир Валтерович Куркин («Объединение «Оптималист»).

Для детей и подростков была подготовлена обширная и увлекательная программа: творческие мастер-классы, вечерние мультфильмы, спортив-

ные мероприятия, игра на знакомство и ярмарка, на которой дети продавали свои поделки и собранные ракушки (значительная часть вырученных средств была передана волонтерам для нужд СВО). Большую программу для детей и взрослых, а также вечерки провел А.В. Кормильцев. Самым веселым событием стал День Нептуна, который подарил радость как детям, так и взрослым.

Гостями слета стали волонтеры из всероссийского движения «Золотые руки ангела», которые обучили всех желающих плести маскировочные сети и костюмы. В ходе слета было изготовлено две сети и три костюма, которые были переданы бойцам.

Также в рамках слета проводились концерты, спектакли, мастер-классы, вечерки и другие мероприятия. Был даже организован парикмахерский салон, где каждый желающий мог обновить причёску. Юлия Слободянская самоотверженно с утра до вечера преображала соратников, а все собранные средства передала «Золотым рукам ангела».

Теплая погода и атмосфера на слете способствовала душевному общению. Обмен опытом и знаниями проходил не только на лекциях, но и в столовой за обедом, на пляже и на ночных посиделках с чаем и гитарой.

Подобные мероприятия имеют огромное значение для укрепления сообщества и повышения общественной сознания о здоровом и трезвом образе жизни. Каждый участник внес свой вклад и приобрел ценные навыки, которые смогут пригодиться как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни. Черноморский слет трезвых сил стал важным шагом к формированию безопасного и здорового общества, где каждый сможет раскрыть свой потенциал и жить полной жизнью.

Е.П. Жирякова,
ответственный секретарь СБНТ

важно, что работу в Дальневосточном ФО теперь возглавит Вадим Яковлевич Бахтин. Иособо хочется отметить в составе Правления удивительного человека – Евгения Викторовича Маленкина. Верится, что такое кадровое решение укрепит Союз борьбы за народную трезвость, повысит эффективность нашей работы.

Впервые слёт посетили врачи **Зарифа Аблямитовна и Ильдар Зиннатович Галимовы**. Они провели несколько занятий на темы восстановления здоровья с помощью новейших российских разработок. Это весьма актуально для, к сожалению, многих соратников, ведущих трезвый, но не очень здоровый образ жизни, для тех, кто накопил серьезный букет болезней и симптомов, с которыми, как выяснилось, можно успешно справляться и оставаться в строю, в хорошей физической форме.

Продолжая тему здоровья, с особой гордостью и уважением отме-



чаю команду соратников, которые не только являются примером многолетних занятий физкультурой и спортом, вдохновляя нас своей энергией, бодростью, но и каждое утро проводили оздоровительные практики для участников слёта. Практик было – на любой вкус: гимнастика с элементами дыхательных упражнений и танцами **Маргариты Васильевны Смирновой**, русская суставная гимнастика в сочетании с

Темам зависимости от алкоголя, табака и других наркотиков и социального поведения окружающих, решению этих проблем был посвящен цикл лекций врачей **Сергея Николаевича Зайцева, Анатолия Александровича Куракина, Юрия Валентиновича Казакова, Михаила Геннадьевича Козловского.**

Валерий Иванович Мелехин посвятил свои занятия истории: «Трезвенническое движение России; прошлое, настоящее, будущее». Интересен опыт Валерия Ивановича в создании партии «За сухой закон», его твердая убежденность обязательно продолжать эту

работу, готовиться к следующим вебинарам, о чём в рамках своих лекций он также рассказывал слушателям.

Слушатели не только напитались новой, полезной информацией, но часть из них подготовилась к ведению самостоятельной деятельности лекторов-собриологов и преподавателей по методу Шичко.

Важнейшие события слёта – координационный совет и съезд. Не стану утомлять читателей подробностями их проведения – об этом расскажут протоколы и публикации принятых решений. Скажу о том, что порадовало меня лично – в состав Правления СБНТ избраны замечательные наши соратники, люди следующего за нами поколения, имеющие уже достаточно большой опыт трезвеннической деятельности, легко ориентирующиеся в современных формах информационной работы и коммуникаций. Это – Андрей Александрович Сейма, Андрей Викторович Жиряков, Владимир Викторович Щавлев, Артём Семенович Воронин. Также



Решение
объединенного съезда СБНТ* и ООО «Объединение Оптималист», посвященного 120-летию Ф.Г. Углова
ст. Благовещенская, Краснодарского края 07.09.2024 г.

Заслушав и обсудив доклады и выступления участников съезда, **решили:**

1. Признать работу Правления СБНТ удовлетворительной, работу Правления ООО «Оптималист» – хорошей.
2. Рекомендовать всем трезвенническим организациям в октябре 2024 г. провести в своих регионах просветительские трезвеннические мероприятия, в том числе «Угловские чтения», посвященные 120-летию Ф.Г. Углова.
3. Принять основными направлениями деятельности трезвеннического движения на период до 2027 года:
 - всемерная поддержка российской армии, добиваться запрета на продажу и употребление алкоголя на фронте и в прилегающих областях;
 - распространять опыт трезвых поселений на территории всей Российской Федерации;
 - поддержка законопроекта, направленного на сохранение физического и репродуктивного здоровья молодежи, о запрете продажи и употребления алкоголя **любой крепости** до 21 года; проконтролировать отсутствие формулировки «запрет только на крепкий алкоголь»;
 - усиление работы в сети Интернет, упор на социальные сети; всаческое продвижение идеи отрезвления общества как залога победы;
 - просветительская трезвенническая деятельность, в т.ч. с использованием СМИ и публичных массовых

Продолжение на стр. 4

Значение личности Фёдора Григорьевича Углова для коренных народов России и всего Человечества

На планете Земля проживают миллиарды людей, не ведая о существовании друг друга, и только некоторым из всех удаётся стать знаменитыми на весь мир. Одним из таких гигантов был простой русский человек: Фёдор Григорьевич Углов (1904-2008), имя которого можно поставить рядом с такими величинами, как Михаил Иванович Ломоносов (1711-1765), Иван Иванович Ползунов (1728-1766), Иван Михайлович Сеченов (1829-1905), Дмитрий Иванович Менделеев (1834-1907), Иван Петрович Павлов (1849-1936), Александр Степанович Попов (1859-1906), Владимир Иванович Вернадский (1863-1945), Игорь Иванович Сикорский (1889-1972), Сергей Павлович Королёв (1906-1966), Игорь Васильевич Курчатова (1902-1960), Терентий Семёнович Мальцев (1895-1994), Михаил Тимофеевич Калашиков (1919-2013) и длинный ряд других русских имён, личности которых своими заслугами в области прогресса известны всему человечеству.

Но академик медицинских наук СССР, кого во всех странах, где были подобные академики, считали за честь иметь своим почётным академиком, шагнул далеко за пределы своей профессиональной деятельности, в которой разительно отличился и был неоднократно отмечен высокими наградами, признанием коллег всего медицинского и хирургического мирового сообщества. Как-то неожиданно для всех, Углов «заболел» любовью к своему народу. В XX веке стало привычным лелеять и возвышать представителей малых этнических групп, скрупулёзно выискивая из них уникальных индивидов, взращивая вундеркиндов, выделяя и противопоставляя их «серой массе», которую позже стали обзывать «совками». В то время стало модным называться, например, «несчастливым евреем» и позиционировать себя таковым, вопя на весь свет о притеснении непризнанных гениев. Соответственно, правилом хорошего тона было выражать требование признать этих разрозненных отщепенцев «народом» и выделить для них землю под государство, а после появления такового, заявлять о их исключительной роли в управлении человечеством. И вот в такой русофобской атмосфере, этот непризнанный герой своего времени, вдруг, в полный голос заявил о любви к своему великому русскому народу, к которому принадлежал сам, кто его родил и воспитал, как личность. Более того, академик во всеуслышание заявил, что



советских победителей в Великой Отечественной войне и их потомков массово уничтожают алкоголем, предварительно лишив тех разума. Любовная страсть настолько захватила всё существо хирурга, что он не мог с ней справиться даже во время проведения сложнейших хирургических операций, длящихся порой несколько часов. Крамольная мысль всё время свербила его ум: «Сейчас я спасаю жизнь одного человека, а за время операции десятки, а то и сотни соотечественников убиты алкоголем! А я ничего не могу с этим поделать и не в силах помочь своим соотечественникам – родным для меня людям».

Как учёный, начав изучать и исследовать тревожащую проблему, он вдруг понял, что в стране осуществляется алкогольный геноцид, который запущен «алкогольной мафией», как было обозначено им и его научными коллегами по изучению данного явления. Но, вскоре стало ясно: содержание данной дефиниции намного шире, чем преступное сообщество внутри одного государства: цупальца спрута тянулись из-за границы – оно оказалось транснациональным, глобальным, этно-религиозным, а внедряемая им колониальная идеология лжи инициировалась из недр глубинного государства.

Но в чём же заслуга патриота Ф.Г. Углова? Она в том, что он разоблачил алкогольную мафию, разорвал её тенёты лукавства, скрывающие сознание советских людей, пробудил и призвал русский и другие коренные народы на борьбу за трезвость. Он личным примером показал, как и что надо

делать, встав во главе Пятого трезвенного движения России. Ленинский лауреат, православный христианин повёл нацию к победам «сухого закона», веря, что каждый соотечественник осознает беду, нависшую над Родиной, и уже никакая сила не сможет заставить свободных верить лжецам и позволять им властвовать над ними. Академик Углов доказал, что вино, как и любой алкоголь – орудие колонизации и оружие геноцида.

Такой деятельной любви ко всему человечеству мир ещё не знал! Нам необходимо довести начатое им дело до полной и безоговорочной победы. Только трезвая Россия станет великой державой!

Сергей Сергеевич Аникин.

к.п.н., зам. председателя Правления ООО «Объединение «Оптималист»

Активное долголетие, абсолютная трезвость и православные ценности – вот тот пример, который нам подавал доктор медицинских наук, Академик РАН, член Союза писателей России, пропагандист трезвого образа жизни Фёдор Григорьевич Углов.

«Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации» (12 жизненных принципов Фёдора Углова).

Фёдор Григорьевич Углов прожил не просто долгую жизнь. Выдающийся советский и российский хирург, член медицинских академий и научных обществ в России и за рубежом, преподаватель, писатель, общественный деятель и глава большого семейства на собственном примере показал, как можно жить созидательно на протяжении 104 лет. Фёдор Григорьевич – друг и соратник известного биолога Геннадия Андреевича Шичко (автор теории психологической запрограммированности на вредные привычки, кандидат биологических наук, сотрудник Института экспериментальной медицины СССР).

Последователи идеи активного долголетия Фёдора Григорьевича Углова, Дмитрий Гетманцев и Денис Шевчук, встретились с внучатой племянницей академика Аленой Викторовной Новгородовой. Внучка академика – директор фонда сохранения и развития научного, литературного наследия академика Ф.Г. Углова, кандидат экономических наук. Обменялись авторскими книгами про трезвость, медицину и экономику.

Алена Викторовна рассказала о Фонде и предоставила материалы о его работе.

Фонд сохранения и развития научного, общественного и литературного наследия академика Ф.Г. Углова был учрежден родственниками в 2009 году, через год после ухода из жизни Федора Григорьевича. Его попечителями являются митрополит Симферопольский и Крымский Тихон (в миру Георгий Александрович Шевкунов), Алек-

Оперировал до ста лет

сей Георгиевич Баиндурашвили – советский и российский ученый, специалист в области детской травматологии и ортопедии, академик РАН; Юрий Леонидович Шевченко – советский и российский врач, хирург и кардиолог, профессор, академик РАН и РАМН, член союза писателей, министр здравоохранения РФ (1999-2004); Олег Юрьевич Атьков – советский и российский ученый-медик, летчик космонавт, Герой Советского Союза, академик РАН; Жданов Владимир Георгиевич – российский общественный деятель, председатель Союза борьбы за народную трезвость (СБНТ).

Все эти годы фонд ведет активную работу по сохранению и развитию наследия академика Ф.Г. Углова. Был запущен поезд «Академик Углов – медицинский кабинет», который до сих пор ходит по Восточно-Сибирской железной дороге. Фонд проводит дни памяти, снимает фильмы, проводит лекции, организует выставки, совместно с издательством АСТ издает книги. В 2016 году был установлен памятник Ф.Г. Углову в Санкт-Петербурге на пересечении улиц Рентгена и Льва Толстого. 6 октября 2022 года Фонд организовал передачу большого количества личных вещей Федора Григорьевича в Военно-медицинский музей Санкт-Петербурга.

Основная цель Фонда – сохранить научно-исследовательские и культурно-просветительские труды Ф.Г. Углова и открыть его «секреты» активного долголетия всем россиянам.

Программная деятельность Фонда строится в трех направлениях:

1. Увековечение памяти Ф.Г. Углова;
2. Исследование, систематизация, сбережение, популяризация наследия Ф.Г. Углова;
3. Формирование и поддержка сообщества приверженцев здоровой жизни, разделяющих мировоззренческие позиции Ф.Г. Углова.

1. Увековечение памяти Ф.Г. Углова

Фонд инициировал увековечение имени хирурга в Санкт-Петербурге. 16 июня 2023 года на кафедре госпитальной хирургии № 2 с клиникой имени академика Ф.Г. Углова был открыт бюст Федора Григорьевича Углова. Работы по установке бюста проведены совместно с НПО «Спецматериалы».

2. Исследование, систематизация, сбережение, популяризация наследия Ф.Г. Углова

Систематизация и оцифровка архивных материалов.

Ф.Г. Углов, обладая разносторонними талантами, оставил после себя много профессиональных, научных и просветительских материалов. В его личном архиве сохранились многолетняя переписка с пациентами и выдающимися современниками, рукописи книг и статей, дневниковые записи и врачебные заметки, уникальные фотографии и редкие книги.

Ведется работа по систематизации архива Углова, который хранится в архиве ЦГАЛИ в Санкт-Петербурге. В 2020 году в архиве с документами вела работу внучка академика Анастасия Углова.

За все время работы Фонда собрано большое количество экспонатов Ф.Г. Углова.

Непрерывно ведется работа по сайту Фонда.

Организация выставок.

С 14 по 27 января 2019 в Военно-медицинском музее прошли дни воинской славы и памяти, приуроченные к 75-ой годовщине полного снятия блокады Ленинграда. 19 и 20 января прошла интерактивная выставка, на которой посетители узнали – как жили ленинградцы и защитники города на Неве в 1941–1944 годах. 24 января в ВММ открылось сразу две выставки: «Против голода и болезни: блокадная медицинская книга», «Сама

любовь и жизнь, бесстрашие и слава Ленинграда». В рамках этих мероприятий Фонд представил фильм «На той войне неизвестной...», в основе которого – воспоминания Ф.Г. Углова о работе в полевом госпитале во время Советско-финской войны, изложенные им в книге «Сердце хирурга». Презентация фильма состоялась осенью 2018 года также в ВММ.

2 октября 2019 года в Военно-медицинском музее состоялась открытие выставки «100 лет человеку слишком мало», посвященной 115-й годовщине со дня рождения выдающегося хирурга, писателя, общественного деятеля.

В октябре 2021 года совместно с Военно-медицинским музеем прошли мероприятия, посвященные дню рождения Ф.Г. Углова. В рамках мероприятий прошла выставка «Секреты активного долголетия. Память Ф.Г. Углова», на которой можно было узнать о деятельности ученого, о главных жизненных принципах, его работе по пропаганде здорового образа жизни.

30 июня 2022 года в Музее Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени И.П. Павлова (ПСБГМУ) открывается выставка «В ритме сердца с 1972 года».

Экспозиция приурочена к 50-летию основания кафедры госпитальной хирургии № 2. Несколько десятилетий Федор Григорьевич Углов являлся бессменным заведующим кафедрой, воспитал достойные кадры и передавал свои навыки и таланты молодежи.

Ведутся совместные мероприятия с музеями.

В мае 2020 г. в Военно-медицинском музее прошла «Ночь музеев 2020». В память о войнах, прошедших дорогами Великой Отечественной войны, состоялся концерт «Последний бой» в исполнении Павла Снитко и Григория Углова (фортепиано). В их исполнении прозвучали песни и стихи военных

лет, проникнутые особым эмоциональным накалом.

В мае 2023 года фонд также принял участие в «Ночь музеев». На этот раз доктор экономических наук, профессор департамента социологии Ольга Аркадьевна Александрова рассказала посетителям музея об опыте в медицине. Она выступила с докладом «От Семашко до Тэтчер. Российский опыт коммерциализации здравоохранения».

Издательская деятельность.

Ф.Г. Углов, продолжая традиции известных русских классиков – А.П. Чехова, М.А. Булгакова, В.В. Вересаева, обогатил отечественную литературу зарисовками трудовых будней врачей. Его первая книга «Сердце хирурга» стала «медицинским бестселлером».

Одновременно с этим Фонд уделял большое внимание изданию и переизданию книг. Чтобы рекомендации Углова были доступны широкому кругу лиц, Фонд публикует электронные версии книг и статей академика на своем официальном сайте.

В 2018 году совместно с издательством АСТ была переиздана самая читаемая книга Ф.Г. Углова «Сердце хирурга» в оригинальной версии. Новое издание было представлено лично директором Фонда – А.В. Новгородовой на двух крупнейших книжных ярмарках столицы – на Красной площади в июне 2018 года и на ВДНХ в сентябре того же года.

В 2018 году в рамках грантового проекта был актуализирован еще один известный труд Ф.Г. Углова – его знаменитая брошюра-лекция «Образ жизни и здоровье». Именно в ней в свое время академик привел научно обоснованные доказательства реальности активного долголетия при соблюдении определенных условий. Редакторами обновленной версии выступили директор Фонда Ф.Г. Углова, кандидат экономических наук А.В. Новгородова и доктор экономических наук А.А. Гудков.

В 2021 году свет увидела книга «Сердце хирурга» в рамках серии

Продолжение на стр. 3

Продолжение, начало на стр. 2

«Пособие по биоэтике». Фонд выражает особую признательность и благодарность за помощь в издании книги Михаилу Владимировичу Сильникову. Совместно с издательством АСТ вышла книга «Встречи с зарубежными хирургами».

6 октября 2022 года в Военно-медицинском музее была презентована первая часть рукописи Эмили Викторовны Угловой «Начало пути», в Свято-Троицкой Александро-Невской Лавре прошла конференция, посвященная трезвости, «Борьба за трезвость в России – вчера, сегодня, завтра». На конференции директор Фонда А.В. Новгородова представила обновленную версию книги «Правда и ложь о запрещенных наркотиках». Ведется работа по редакции второй части книги Эмили Викторовны Угловой.

3. Формирование и поддержка сообщества приверженцев здоровой жизни, разделяющих мировоззренческие позиции Ф.Г. Углова

Дни памяти Ф.Г. Углова. Ежегодно Фонд организует дни памяти Федора Григорьевича Углова: 5 октября в день его рождения и 22 июня в день его ухода. В эти дни его родные и близкие, коллеги и соратники собираются вместе на утреннюю панихиду в Александро-Невской Лавре Санкт-Петербурга. В июне в поселке Металлострой проводится традиционный детский праздник «Под углом Углова», организованный руководством муниципального образования «Поселок Металлострой» при участии представителей Фонда. Начало «Веселым стартам» дали организаторы мероприятия глава МО «Поселок Металлострой» Наталья Ивановна Антонова.

В июне 2020 года традиционный праздник прошел онлайн. Администрация поселка Металлострой провела Дни здоровья, проходящие в рамках ежегодного марафона «Под углом Углова».

5 октября в день годовщины со дня рождения Углова, родные, близкие, друзья, единомышленники, соратники собираются в сквере,

носящем его имя. Мероприятие освещается в газете НПН «Спецматериалы» М.В. Сильникова.

Информационно-просветительская деятельность.

Фонд делает все возможное, чтобы в условиях современной массовой культуры человек любого возраста мог услышать о Ф.Г. Углове и принять в свою жизнь его принципы качественной жизни.

Для продвижения имени академика и его взглядов используются различные СМИ, организуются различные дискуссионные площадки, создаются специальные аудио- и видеоматериалы.

В 2018 году деятельность Фонда в большой степени была связана с осуществлением проекта «Программа Фонда академика Ф.Г. Углова по просвещению группы людей старческого возраста (75-90 лет), исследованию группы должностителей (старше 90 лет) и видеосъемка интервью с ними», который реализовывался на средства Фонда Президентских грантов. Это был первый и очень важный опыт работы по грантовому проекту. В частности, представилась уникальная возможность подтвердить известный тезис Ф.Г. Углова о том, что активное долголетие возможно! С конца 2017 г. по май 2018 г. представители Фонда проводили интервью и анкетирования согласно предоставленным Комитетом по социальной политике Санкт-Петербурга и социальными службами Москвы спискам должностителей и людей почтенного возраста. В результате было составлено более 400 анкет и записано более 30 видеointerview людей в возрасте 80+ (из них 8 человек – в возрасте 100+).

Помимо проведенных видеointerview и анкетирования в рамках грантового проекта было проведено 5 лекций на тему важности здорового образа жизни и условий, способствующих активному долголетию. Также было проведено 3 конференции с участием профильных специалистов и СМИ.

В 2019 году известный православный журналист и режиссер Елена Козенкова записала интервью с директором Фонда А.В.

Новгородовой, которая рассказала о деятельности Фонда, о личности академика Углова, о его наследии и жизненных принципах:

- 5 сентября на Московской международной книжной ярмарке на ВДНХ директор Фонда А.В. Новгородова прочла лекцию «Секреты долголетия Федора Углова».

- 4 октября состоялась встреча с руководством и пациентами благотворительного центра «Дом Надежды на Горе». Деятельность центра направлена на ежедневную помощь каждому человеку, переступающему порог Дома, какой бы безнадежной он ни ощущал свою ситуацию. Директор Фонда Алена Новгородова и руководитель центра Светлана Мосеева обсудили последние события, происходящие в системе здравоохранения, а также перспективы дальнейшего сотрудничества.

- С 6 по 16 октября прошел очередной форум Международной академии трезвости в Сочи. Более 100 специалистов – наркологов, собриологов, педагогов, учителей ЗОЖ – обсуждали наиболее актуальные вопросы трезвеннического движения, проводили интерактивные занятия, читали краткие курсы, презентовали новые книги. Фонд принял активное участие в Форуме.

- 11 ноября на телеканале Россия-1 вышла передача «О самом главном», в которой приняли участие Э.В. Углова-Стрельцова и А.В. Новгородова. В передаче говорили о Ф.Г. Углове как о долгожителе и о 12 принципах активного долголетия Ф.Г. Углова.

- 29 октября на кафедре госпитальной хирургии №2 прошла практическая конференция «Инновации в профессиональной подготовке врача-хирурга». Эта конференция проходила в рамках традиционных «Угловских чтений». В год, когда отмечали 115-ую годовщину со дня рождения Углова, по праву считающегося новатором отечественной хирургии, которого знаменитый американский кардиолог Майкл Дебейки назвал «национальным достоянием России». Фонд принял участие в этом значимом в медицинском сообществе событии.

- На протяжении 2019 года Фонд совместно с Российской Государ-

ственной библиотекой запустил образовательно-просветительскую программу «Активное долголетие». Ее цель – обеспечить россиян старшего возраста доступными качественными знаниями о возможностях сохранения физического и душевного здоровья. В ее основе заложен личный опыт счастливого долгожительства Углова. Программа состоит из круглого стола и пяти научно-образовательных лекций. Интервью вышло на радио «Радонеж».

В 2020 году 18 мая отмечался Международный день музеев. Директор Фонда А.В. Новгородова лично поздравила коллектив Военно-медицинского музея, давнего партнера Фонда. Тема Международного дня музеев 2020: «Музей как пространство разных возможностей: разнообразие и инклюзия».

В преддверии Дня медицинского работника партнеры Фонда из Военно-медицинского музея предложили ознакомиться со слайд-шоу «Пройдя через две войны» о биографии советского хирурга, доктора медицинских наук, академика Ф.Г. Углова.

В 2021 году в декабре к 82-летию с начала Советско-финской войны Военно-медицинский музей проводит тематическую неделю «Милосердие зимней войны». В рамках этих мероприятий 1 декабря прошел показ фильма «На той войне незначимой».

В рамках XXIX Международных образовательных чтений «Александр Невский: Запад и Восток, историческая память народа», секции «Церковь и культура», состоялся благотворительный вечер-концерт «Руси с Россией чудо встречи. Александр Невский – 800 лет со дня рождения». Одним из организаторов концерта стал Фонд академика Ф.Г. Углова.

11 сентября 2021 года, в День пропаганды трезвости, в республике Саха (Якутия) в Северо-Восточном федеральном университете состоялся XII «Угловские чтения».

В сентябре того же года снято и смонтировано интервью с ректором ПСб ГМУ С.Ф. Багненко.

В 2022 году Эмилия Викторовна Углова и Григорий Углов посети-

ли библиотеку Зошенко в городе Сестрорецке, где прошло мероприятие, посвященное Федору Григорьевичу. Началось мероприятие показом фильма про поезд «Академик Ф.Г. Углов». Прочитали лекцию о Федоре Григорьевиче.

30 июня 2022 года в МИД РФ состоялось заседание Российского комитета по биоэтике при Комиссии Российской Федерации по делам ЮНЕСКО. В мероприятии приняла участие директор Фонда Алена Викторовна Новгородова.

6 октября 2022 года Фонд организовал передачу большого количества личных вещей Федора Григорьевича в Военно-медицинский музей Санкт-Петербурга.

7 октября 2022 года прошел лекторий в Угловке (рабочий посёлок в Окуловском муниципальном районе Новгородской области – ред.). Директор Фонда А.В. Новгородова рассказала о личности Ф.Г. Углова и его вкладе в здоровье нации.

В 2023 году проводились дни памяти 22 июня и 5 октября. На протяжении всего года велась работа с архивами, работа по сайту Фонда. В июне в поселке Металлострой в Санкт-Петербурге проводился традиционный ежегодный марафон «Под углом Углова».

14 декабря 2023 года состоялось мероприятие в ПСб ГМУ «Диалог поколений», приуроченное к 120-летию со дня рождения Ф.Г. Углова. На встрече собрались ученики Ф.Г. Углова и молодое поколение врачей и студентов СНО. Ученики Углова поделились своим опытом с молодыми студентами, вспоминали Федора Григорьевича как врача, как человека, как учителя. Они вспоминали как раньше работали, как оперировали, не имея современных приборов, лекарств, методик. Среди учеников Углова были: Анатолий Михайлович Игнашов, Светлана Константиновна Осипенко, Елена Ивановна Дойникова, Сергей Владимирович Кузнецов, Сергей Михайлович Лазарев, Николай Антонович Яицкий.

Денис Александрович Шевчук,
журналист, писатель, юрист,
экономист
clck.ru/3DpaPP

120-летию Ф. Г. Углова

жил и работал, кому он был дорог и – молодое поколение, знакомое с Угловым по его достижениям в медицине, изучающее его по учебникам.

С 2008 года, когда Федора Григорьевича не стало с нами, каждый год в октябре соратники проводят Угловские чтения – читают лекции о нём, его жизни и деятельности не только как величайшего хирурга, но и общественного деятеля, патриота, любившего и верившего в свой народ.

Нынешний приезд в Петербург проводил новыми встречами.

дворец, построенный «чуриковцами», где рады трезвенническим мероприятиям и гостеприимно приняли нас для проведения Угловских чтений. Помогла нам в организации руководитель «Клуба благоразумия» Е.Н. Лукашева.

5 октября состоялась встреча с активом «Общего дела» Петербурга и Ленинградской области – Е.П. Черновым, А.А. Васильевым, С.В.

Тарасовым, Я.В. Ковалевским. Записали два больших интервью Жданова, за чаем обсудили важные для соратников вопросы. Вместе побывали на кладбище и у памятника Углову.

День был необыкновенно тёплым во всех отношениях. Сияло солнце с высот голубого северного неба, словно бы сам Федор Григорьевич благословлял наше общение и день памяти о нём! Теплыми, душевными были и встречи с настоящими нашими соратниками! И сегодня, уже дома в дождливой Москве, согреваюсь этим дружеским теплом, которое живёт в моём сердце!

Маргарита Николаевна Жданова,
член КС СБНТ



120-летие выпускника Саратовского университета 1929 года Фёдора Григорьевича Углова (1904 – 2008), всемирно известного хирурга, основателя Пятого трезвеннического движения в нашей стране, в Саратове отметили 4 октября 2024 года организацией межрегиональной научно-практической конференции «Угловские чтения».

Провели конференцию Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья, ГУЗ «Саратовский областной центр медицинской профилактики» в партнёрстве с министерством здравоохранения Саратовской области.

Актовый зал Дома трезвости на улице Шевченко вместил всего полсотни человек, в основном это студентки-первокурсницы медколледжа, изучающие сестринское дело. Гораздо больше людей приняли участие в разгово-

ре благодаря видеосвязи: более тридцати подключений из Москвы, Санкт-Петербурга, из Сибири, из Ельца, с юга России.

Собравшиеся с интересом выслушали выступления наших земляков: врача-психиатра Э.И. Плято, имама трезвого села Новая Усть-Уза Р.А. Измайлова, лидера мусульманкой общественной организации «Возрождение» Р.Р. Абдульманова, наставника трезвости Т.В. Цепцовой. С экранов к собравшимся

обратились проповедник трезвости В.Г. Жданов, преемник Углова на посту руководителя Союза борьбы за народную трезвость; коллега Углова по Санкт-Петербуржскому мединституту В.В. Давыденко; Н.А. Гринченко, лидер трезвенников г. Ельца Липецкой области; С.С. Аникин, руководитель трезвеннического движения Красноярского края. Было принято обращение к молодёжи нашей области.



Наталья Александровна Королькова,
председатель Саратовской
РОО трезвости и здоровья



5 октября исполнилось бы 120 лет Федору Григорьевичу Углову. По традиции в этот день были в Петербурге на Никольском кладбище. Молились, вспоминали, благодарили судьбу за встречу с этим Великим Человеком.

После панихиды отправились к памятнику Федору Григорьевичу, что установлен в сквере его имени прямо напротив окон кафедры, где



он трудился более сорока лет. Родственники, соратники, коллеги врачи, студенты. Люди, кто с ним

3 и 4 октября Владимир Георгиевич выступал с лекциями во Дворце трезвости. Это действительно

Продолжение, начало на стр. 1

мероприятий;
- проведение уроков трезвости в образовательных учреждениях всех уровней, совместно с Общероссийской общественной организацией «Общее дело».

4. Создать рабочую группу по работе в сети Интернет.

5. Налаживать и укреплять сотрудничество с патриотическими партиями и общественными организациями.

6. Избрать председателем СБНТ Жданова В.Г.

7. Избрать Правление СБНТ в составе: Тарханов Г.И. - первый заместитель председателя СБНТ; Глущенко А.Н. - заместитель председателя СБНТ; Жирякова Е.П. - ответственный секретарь СБНТ, Варанкина С.Н., Сейма А.А., Воронин А.С., Бахтин В.Я., Жиряков А.В., Щавлев В.В., Маленкин Е.В.

8. Продлить полномочия руководящих органов ОО «Оптималист» до следующего съезда. Избрать в состав Правления Аникина С.С.

9. Предоставить Правлениям СБНТ и ОО «Оптималист» в период до следующего съезда полномочия проводить ротацию руководителей региональных отделений и членов координационного совета.

10. Внести в п. 8.4.1. Устава СБНТ изменение срока проведения съезда с двух лет до трех.

11. Выразить благодарность редактору газет «Соратник» и «Подспорье» Григорию Ивановичу Тарханову, продлить его полномочия редактора до следующего съезда.

Председатель СБНТ
Председатель ОО «Оптималист»
Секретарь

В.Г. Жданов
В.В. Куркин
Е.П. Жирякова

* Данный съезд для СБНТ является 20-м.

системой «Белояр» от **Александра Викторовича Кормильцева**, «Белояр» в чистом виде, проводимый **Владимиром Вальтеровичем Куркиным**, утренние пробежки вдоль берега моря под руководством **Анатолия Николаевича Глущенко**, ходьба с палками, которой обучает уже несколько слётов подряд **Валерий Иванович Мелехин**, и утренняя зарядка для детей с **Андреем Викторовичем Жиряковым**.

Также к вопросу о здоровье – в рамках слёта был организован курс Верни себе зрение». Проводила его **Софья Николаевна Варанкина** – преподаватель с многолетней практикой, автор работы о детском зрении. Как хорошо, что люди с проблемами зрения имели возможность во время слёта не только настроиться на боевой соратнический лад, но заодно и помочь своим глазам!

Динамичная работа слёта была бы невозможна без хорошо ор-



Праздник Нептуна

Думаю, детям надолго запомнится и праздник Нептуна, устроенный специально для них на берегу моря. В роли Нептуна выступил Денис Поляков. Он так гармонично и убедительно передал образ водного царя, что по окончании праздника был буквально атакован желающими сфотографироваться. Хочется назвать имена бессменных участников уже ставшего традиционным сказочного представления: Николай Онегин, Юлия Зуева. В



У маскировочной сети

ли маскировочные сети, костюмы, нашлемники, собирали посылки с угощениями для бойцов, отправляли детские рисунки, перечисляли и передавали денежные средства нашим соратникам из волонтерской организации «Золотые руки ангела». Так или иначе в этом

ли и на ниве отрезвления страны, отрезвления бойцов на передовой. Такой вклад в победу – поистине бесценен. Уверена, не все возможные ресурсы нами задействованы. Нужно очень постараться, соратники.

зажигательная, танцующая! Затем свои замечательные песни исполнял Михаил. В завершение концерта они спели несколько песен дуэтом, что окончательно покорило всех слушателей! Это было высоко профессионально, душевно, красиво!

Культурная программа изначально планировалась настолько насыщенной, что возникло сомнение – стоит ли проводить традиционный смотр талантов. Но отменить не удалось – концерт пришлось проводить по настоятельному требованию молодежи, которая независимо от оргкомитета вела переписку, договариваясь о деталях мероприятия. В итоге – как здорово, что концерт состоялся!

Концерт был удивительный! Не оскудела талантами земля наша, не оскудело талантами наше движение! Не верилось, что все, за



На концерте

благородном деле участвовали практически все. Особый поклон – команде сорат-



В помощь фронту

ников из Белой Глины (Краснодарский край) Алексею Викторовичу и Светлане Сергеевне Лагутиным, Оксане Ивановне Славгородской с сыном Александром, Ларисе Авериной Гучевой, Вере Георгиевне Мальцевой, Сергею Николаевичу и Никите Сергеевичу Седачевым, и Татьяне Михайловне Агафоновой (с. Вагай Тюменской области). Эти люди посвящают себя волонтерской работе постоянно, отдают ей свое свободное время, труд, теплоту своих сердец. А награды, которых они удостоены – считают не своими, а достоянием всего волонтерского коллектива.

Глядя на устремление людей, их душевный порыв потрудиться на благо Родины, внести свой сильный вклад, приближая победу в СВО, очень хотелось, чтобы мы также сплоченно и активно работа-

Нынешний слёт был отмечен и рекордным количеством концертов и спектаклей. В очередной раз поразили своими выступлениями соратники из Центра культуры «Новый мир» (г. Чебоксары). Они предложили нашему вниманию литературно-музыкальную постановку «Человек с Большой буквы – Человек с Большим Сердцем», посвященную 120-летию со дня рождения Ф.Г. Углова и театрализованную постановку «Сказка о хромом пирате».

Восхитила спонтанно случившимся концертом многодетная семья Анны и Василия Зарецких, заглянувших на слёт всего на несколько часов. Это был праздник

редким исключением, выступающие занимаются творчеством на самодельном уровне. На самом деле любительский уровень наших артистов настолько высок, что заставил руководство задуматься о приобретении хорошей звуковой аппаратуры, чтобы в будущем их таланты засияли ещё ярче.

Концерту я благодарна в том числе и за то, что здесь, в атмосфере праздника талантов, безоговорочно утвердилось в мысли: мы действительно – одна большая семья. Душевная теплота, готовность принять и простить какие-то оплошности, ошибки: кто-то не взял нужную ноту, кто-то забыл слова,



Выступает семья Зарецких

споткнулся, заволновался, кто-то повторил сначала своё выступление... И мы, как будто единый живой организм, не сговариваясь, единодушно помогли этим людям, верили в них, любили их! Любили – заранее, просто за то, что они приготовили номер и вышли на сцену, чтобы порадовать нас своим искусством. Это невероятное, необыкновенное чувство – единения и понимания! Мы думаем по-одному, чувствуем одинаково, обо всём болеем душой – одинаково. Все – как один. Это – чувство плеча, того, что мы вместе,

современной русской, причём авторской, песни! Пели о России,

семье, счастье, доброте. Выступление этой большой и дружной семьи затронуло самые тонкие струны наших душ! Не сомневаюсь, если бы была возможность, концерт продолжился бы до позднего вечера.

Интересным получилось совместное выступление Маргариты Смирновой и Михаила Козловского. Сначала пела Маргарита – яркая,

чувство того, что мы – НАРОД! Неделя пролетела как одно мгновение. Слёт закрыт. Пустеет территория гостеприимной базы. Возвращаемся, как птицы, унося тепло сердечного общения в родные гнёзда. До следующего слёта – год. Давайте проживём этот год, не расставаясь, то есть – в тесном сотрудничестве. На нашей совести, соратники, держать фронт за линией фронта, быть опорой фронту. От нашей с Вами работы, без преувеличения, зависит жизни людей и на передовой, и в тылу.

Маргарита Николаевна Жданова,
г. Москва,
сентябрь 2024 г.



Дети рисуют

ганизованного досуга детей. Эту задачу успешно решали **Екатерина Павловна Жирякова**, **Юлия Владимировна Слободянская**, урок рисования для детей провёл профессиональный художник **Вадим Васильевич Петлин**. Активно помогли взрослому Ульяна Сейма и Борис Тюрин. Маргарита Смирнова проводила соревнования «Весёлые старты».

этом году к ним присоединился Андрей Федянин.

Огромную работу с детьми и



Наумыч с сыном

взрослыми провёл **Александр Викторович Кормильцев**. С утра до вечера он неумоимо дарил соратникам радость общения с русской культурой, народными традициями. Цикл его занятий «Отцы и дети», вечерки под гармонь и балалайку дают возможность участникам прикоснуться к живой вечности в виде игр, забав, танцев, песен, частушек, почувствовать и понять крепость и мудрость наших предков, и потому – неизменно интересны и привлекательны.

Отдельный рассказ – о помощи фронту. Как и в прошлом году – пле-



Светлана и Алексей Лагутины, В.Г.Жданов

Это праздник жизни!

Вдохновение и единство на Черноморском слёте Трезвых сил России.



В этом году я вновь имела честь участвовать в ежегодном Черноморском слёте Трезвых сил России. Это событие, собравшее единомышленников со всей страны и не только, как всегда, стало мощным источником вдохновения, поддержки и радости. Уже с первого дня слёт погружает в атмосферу единства и силы, где каждый участник чувствует себя частью чего-то большего – движения за трезвость и здоровый образ жизни.

Черноморский слёт – это не просто встреча трезвенников, это праздник жизни, где каждый день наполнен позитивом, энергией и важными событиями. Здесь каждый находит что-то своё – одни укрепляют свою решимость идти путём трезвости, другие учатся новым методам помощи себе и другим, а третьи просто наслаждаются атмосферой поддержки и любви.

Одним из ярких событий слёта стал концерт «Алло, мы ищем таланты», где участники смогли раскрыть свои творческие способности и поделиться ими с другими. Этот концерт не только порадовал зрителей разнообразием талантов, но и напомнил всем, как важна поддержка и вдохновение в любом деле. Каждый выступающий, будь то вокалист, танцор или тец стихов, внес свою ноту в общую гармонию. Это было напоминанием о том, что жизнь трезвого человека полна ярких красок и творческих возможностей, которые раскрываются в здоровом состоянии сознания.

Мне особенно запомнились выступления молодых участников, которые с уверенностью и радостью делились своими талантами, показывая, как жизнь

в трезвых семьях позволяет раскрыть творческий потенциал на полную мощь.

Ещё одним незабываемым событием стал традиционный День Нептуна. Этот праздник на воде объединил всех участников в духе командной игры и веселья. Различные водные конкурсы, эстафеты и забавные задания помогли каждому ощутить единство взрослых и детей и радость активного времяпрепровождения. Праздник прошёл в атмосфере веселья, беззаботности и здоровья, напоминая всем нам, что радость можно получать от простых вещей – без алкоголя и других вредных привычек. Водные игры позволили нам всем расслабиться, посмеяться и заново почувствовать вкус детства.

В этом году к нам присоединилась команда волонтеров из благотворительной организации «Золотые руки ангела». Эти удивительные люди с большим сердцем внесли огромный вклад в организацию и проведение мероприятий. Их забота о каждом участнике была видна в каждой мелочи – будь то помощь в размещении, проведение мастер-классов или просто душевные беседы за чашкой чая.

«Золотые руки ангела» помогают людям не только на таких мероприятиях, но и ежедневно поддерживают нуждающихся в заботе и внимании. Их деятельность на слёте напомнила всем нам о важности взаимопомощи и доброты. Особое впечатление на меня произвели их мастер-классы по рукоделию, которые не только вдохновляли, но и помогали участникам развивать творческое мышление.

Черноморский слёт Трезвых сил России – это не просто встреча, это возможность почувствовать себя частью большого и мощного движения за трезвость и здоровье. С каждым годом слёт становится всё более значимым событием, привлекающим всё больше участников. Это место, где каждый находит поддержку, вдохновение и новых друзей.

Я благодарна организаторам за их титанический труд, волонтерам за их заботу, и всем участникам за то, что делают этот слёт незабываемым событием в жизни каждого.

Юлия Слободянская,
участница слета, Краснодарский край

Приехали полным составом

Несколько лет назад узнал о существовании трезвых слётов, но каждый раз не получалось: работа, маленькие детки, садик и т.д. В этом году не смогла остановить ни школа, ни маленькие детки, ни отсутствие мест в домиках. На слёт приехали полным составом, всей семьёй. Разместились в палатках на территории базы. И не пожалели ни разу!

Прекрасное место, важные и нужные знания, а главное – люди, душевные люди, единомышленники, соратники. Детей можно отпускать гулять на территории базы и быть уверенным, что их не обидят, что они не услышат бранных слов, что при необходимости им помогут. Приятно удивила атмосфера на

территории, где трезвые люди. Саморазвитие, спорт, здоровье, радость жизни являются нормой в таком обществе, нет необходимости кому-либо объяснять, зачем делаю зарядку и почему песни под гитару проходят без пива. Потому что здесь это норма.

Прекрасно, что на время проведения занятий для детей организуются различные мастер-классы, что после обеда детей учат народным играм и всё это проходит под балалайку.

На территории базы, человека с сигаретой можно было встретить только на проходной, это были охранники или уборщица развлекалась, пытаюсь вывести кого-нибудь на эмоции.

После такого слёта, курящие

сразу бросаются в глаза как то, чего не должно быть.

Самое главное что дал слёт, это заряд желания действовать и применять полученные знания. Утром всей семьёй облили себя холодной водой, начали закаливание; уже договариваясь о проведении лекции в высшем морском учебном заведении.

Огромная благодарность организаторам, которые на высшем уровне провели слёт; огромная благодарность преподавателям, на чьих занятиях мне посчастливилось присутствовать; огромная благодарность всем участникам слёта за прекрасно проведённое время.

Будем стараться приехать и на следующие слёты.

Евгений, г. Севастополь.

Эпизод из жизни слета

Незаметно пролетела неделя Черноморского слета трезвых сил 2024. А сколько впечатлений, встреч, полученных знаний, новых знакомств и многое другое, которое мы увезли с собой.

Программа слета была очень насыщенной. Лекции, семинары, курсы, беседы мог выбрать каждый по интересной для себя теме. Не осталось без внимания многочисленное количество детей, которых развлекали различными мастер-классами, играми, веселыми стартами, пока их родители впитывали знания на лекциях. Вечерки под гитару и русскую гармонь, концерты никого не оставили равнодушными.

Наши встречи в такой теплой, дружеской атмосфере проходят благодаря организаторам Софье Николаевне и Владимиру Геннадьевичу Варанкиным. Их работа начинается задолго до начала слета, а вернее, подготовка к новому слету начинается, когда еще не закончился текущий. Так было и в этом году. Мы выражаем огромную благодарность нашим бессменным организаторам.



В наше непростое время, когда проходит специальная военная операция, наши соратники-патриоты, каковыми мы все являемся, не могли остаться в стороне. Второй год волонтеры общественной организации «Золотые руки Ангела» из Белой Глины Алексей и Светлана Лагутины и координатор этого движения по Краснодарскому краю Оксана Славгородская привозят продукцию, которую изготавливают для наших бойцов – маскировочные сети, костюмы «Леший», «Панцирь», нащлемники, тактические носилки, противодроновые одеяла и многое другое. Волонтеров под-

держали наши соратники. Они помогли плести сеть, изготавливали «Лешего», дети активно перематывали скотч на бобинки. Часть средств за проведенные курсы Анатолий Николаевич Глущенко передал волонтерам. Юлия Слободянская всю неделю работала мастером красоты. Вырученные средства тоже были переданы волонтерам. Все, кто хотел помочь волонтерским группам, могли это сделать.

Я тоже являюсь участницей волонтерской группы «Один за всех, все за одного» села Вагай, Тюменской области. Мне были переданы денежные средства в сумме 7200 рублей, которые будут использованы по назначению. Огромное спасибо людям за их добрые сердца, отзывчивость, за участие в судьбе нашей страны. Вместе мы сила!

Это совсем маленький эпизод из жизни слета, но он говорит о многом. Побывав на слете, каждый уехал с большим багажом эмоций, знаний, планов и, конечно, с надеждой на встречу в следующем году.

Татьяна Агафонова,
с. Вагай, Тюменская область

Собрались единомышленники

Черноморский Международный слёт Трезвых сил России завершил свою работу!

Здесь собирались люди-единомышленники со всей России и других стран (Литва и Белоруссия): из Вильнюса, Минска, Томска, Ижевска, Бронниц, Подольска Московской области, Москвы, Севастополя, Кирова, Нижнего Новгорода, Казани, Чебоксар, Анапы, Магнитогорска, Челябинска, Ейска, Калуги, Санкт-Петербурга, Новороссийска, Первоуральска, Краснодар, Братска, Екатеринбург и других городов и сел. Столько уникальных людей собралось в одном месте! Каждый из них – талантлив в своем направлении работы.

Дни были очень насыщенными по своему содержанию. Начали день с утренней зарядки. Каждый может выбрать любую: гимнастика «Фалуньгунь» – практика Колеса Закона, (вел Михаил Козловский), йога (Евгений Филиппов), гимнастика с элементами дыхательных практик и танцами (Маргарита Смирнова), суставная гимнастика + доступная самозащита и Белояр (Александр Кормильцев), утренние пробежки (Анатолий Глущенко), гимнастика Белояр (Владимир Вальтерович Куркин), ходьба с палками (Валерий Мелехин), зарядка для детей (Андрей Жиряков) и другие.

Ежедневно проходили семинары, лекции, консультации, тренинги, практикумы, мастер-классы, где знакомили с современными технологиями оздоровления, делились опытом и методическими материалами. Обучающий семинар по собриологии (В.Г. Жданов), курс по восстановлению зрения по методу

Шичко-Бейтса (С.Н. Варанкина), курс по приобретению полезных навыков и творческих способностей по методу Шичко-Павлова (А.Н. Глушенко). «Созависимость. Взаимоотношения здоровой и порочной частей личности... Доказательная и фантазийная история культа алкоголя» (С.Н. Зайцев) и еще много других обучающих мероприятий.



Галина с Наумчиками

На слете было очень много ребятшек, и для них проводилась разнообразная программа (Екатерина Жирякова и другие). После захода солнца начинались посиделки с песнями под гитару. Зажигательно проходили вечерки, которые организовывал и проводил каждый вечер Александр Кормильцев (Наумич) с маленьким Наумкой – известный первоуральский фольклорист, играет на балалайке, гармошке, занимается традиционными русскими играми, борьбой...

Мы водили хороводы, пели песни, танцевали и играли в ролевые, народные, подвижные игры, передающие естественный образ жизни наших предков. Но вечерка – это не только вид отдыха, способ развлечения, но и тренинг коммуникативных навыков, с использованием психологических приемов. Участники получали огромный заряд бодрости, радости, позитивных эмоций. Талантливый наставник, Александр Викторович, деликатно давал советы, вносил поправки в случае необходимости. Все это заставляло задуматься, размышлять, взглянуть на многие вопросы по-другому. Вечерки – это еще и общение, знакомства, игры и шутки. Через песни, танцы, игры человек раскрепощается, раскрывает возможности своей души и тела, повышается здоровая энергетика, улучшается настроение. Проведение вечерок способствует продолжению культурных, духовных ценностей.

Желанными гостями слета стали представители организации «Золотые руки Ангела» из Краснодарского края, села Белая Глина. Они создают своими руками многофункциональные носилки раненным СВО (уребят СВО они называются «Путь домой»), маскировочные сети, рамки, накидки, антидроновые одеяла, маскировочные костюмы, «обереги», Кубанские «сухие» супы, борщи, каши, сухофрукты раненным СВО и другим. Женщины вяжут жилеты, носки, теплые вещи, под-

шлемники и другое. Они спасают жизни. Все это делают бескорыстно, и передают бесплатно – благодаря пожертвованиям «волшебников», а таковыми являются фермеры, простые люди. Волшебником стать может каждый! Главный координатор по Краснодарскому краю – Оксана Славгородская. Более чем в 120 городах есть мастерские «Золотые руки Ангелов», а Оксане поручили координировать волонтеров по Краснодарскому краю.

На слете на время своего отпуска присутствовал участник СВО, который выразил огромную благодарность простым людям за помощь и поддержку военных СВО. А в конце слета он уедет с подарком: маскленными участниками слета маскировочными сетями и костюмами.

В этом году слёт посвящён 120-летию со дня рождения Фёдора Григорьевича Углова. Создано несколько информационных баннеров, что позволило познакомиться с жизнью и деятельностью этого великого Человека. Профессор, писатель, советский и российский хирург, доктор медицинских наук, занимался общественной деятельностью и положил начало Пятому трезвенническому движению России, которое нас до сих пор спасает от полного вымирания. Его девизом в жизни стал тезис «твори добро и будешь всегда здоров». На слете состоялся вечер, как признание любви к этому человеку. Порадовала литературно-музыкальная

композиция нас всех своим профессиональным исполнением, которую подготовила для нас любительская группа «Новый мир» из Чебоксар, руководитель Венера Петровна Кондратьева.



На слете проходили школы, где учат помогать людям обманутым, запрограммированным, введенным в заблуждение на употребление алкоголя. У людей, приехавших на слет, было огромное желание пообщаться с единомышленниками, побыть вне токсичного общества, в атмосфере трезвого, здорового образа жизни и мыслей, встретиться с соратниками и единомышленниками. Эти люди, начав здесь, и в дальнейшем перепрограммируются и будут вести здоровый образ жизни, сформируют полезные для здоровья привычки, показывая пример своим детям, родным и друзьям. Один из участников сказал, что главное здесь не отдых на море, а люди, общее мировоззрение и энергетика, которые объединяют, развивают и сплывают всех.

Галина Маркелова,
г. Челябинск



Человеку мало века

Глава 10. Режим труда и отдыха

Первые главы книги Федора Григорьевича Углова «Человеку мало века» опубликованы в газете «Соратник» №№ 6(283) – 6(290).

шения, а была подготовлена всеми предшествующими нарушениями. Только сверхмощное раздражение и перенапряжение нервной системы может привести к стойкому нарушению сна без предшествующей «подготовки почвы».

В связи с этим мне хотелось бы поделиться некоторыми соображениями по организации труда и отдыха, которые, может быть, помогут сохранить работоспособность и продлить активную жизнь.

Режим труда и отдыха имеет особенно большое значение при умственной работе. Мы нередко наблюдаем, как большая умственная работа производится за счет отдыха или сна. Между тем то и другое при работе, продолжающейся в таком ритме очень длительное время, может сказаться переутомлением нервной системы. Поэтому чем более напряженная работа и чем дольше она продолжается, тем важнее соблюдение режима.

При необходимости выполнять большую умственную работу, которая требует времени больше, чем обычный рабочий день, очень важно так ее организовать, чтобы она не приводила к быстрому переутомлению, а тем самым к снижению усвояемости и трудоспособности.

Для нормальной нервной системы более ценным является активный отдых, для чего важнее иметь смену работы и смену впечатлений, чем полное бездействие.

Так, например, после напряженной работы лучшим отдыхом будет посещение кино или театра, чем просто ничегонеделание. Это объясняется тем, что при так называемом безделье человек продолжает обдумывание своей работы – тем самым его мозговые клетки не отдыхают. Полное отвлечение от объекта работы может дать только полноценный отдых. Как теоретические рассуждения, так и практический опыт показывают правильность этой точки зрения. Многие крупные ученые, сохранявшие работоспособность до весьма преклонных лет, отличались именно тем, что умели не только соблюдать режим труда, но и отдыхать активно.

При организации ежедневного и, в особенности, еженедельного отдыха необходимо подумать о том, чтобы этот отдых сочетался с пребыванием на свежем воздухе и обогащением наших клеток кислородом. Изучение вопроса о кислородном голодании показало, что некоторые наши органы – особенно мозг и сердце – чрезвычайно чувствительны к недостатку кислорода. При этом, как показали более тонкие исследования тканевого обмена, даже когда недостаток кислорода еще не находит отражения в субъективных ощущениях человека, объективно он сказывается на внутритканевом кислородном балансе. При этом длительное пребывание не только в состоянии кислородного голодания, но даже просто в состоянии некоторого недостатка кислорода отражается на сердце, приводя к значительным мышечным изменениям. Вот почему забота о свежем воздухе как во время труда, так и – особенно – во время отдыха должна быть постоянно в центре внимания человека. Те, кто проводит свой выходной день в атмосфере спертного воздуха, наполненного табачным дымом (например, за игрой в домино или в преферанс), оказывают своему сердцу и мозгу очень плохую услугу. Наоборот, использовать свой выходной день для максимального пребывания на свежем воздухе

(летом – поездки за ягодами и за грибами, зимой – лыжи и коньки) – это не только лучший активный отдых, отвлекающий нервную систему от основной работы, но и лучшее обеспечение кислородом всего организма.

Длительное кислородное голодание приводит к тяжелым мышечным изменениям сердца – и тем самым к сокращению продолжительности активной жизни. Как показали наблюдения над сердечными больными, у которых имелись мышечные изменения на почве кислородного голодания, исправление дефекта и обеспечение нормального кислородного обмена либо не приводит полностью к ликвидации уже возникших изменений в мышце сердца, либо изменения в лучшую сторону происходят крайне медленно. Даже в хорошо вентилируемом помещении человек, занятый своим трудом, находясь в каком-то фиксированном, иногда на слишком удобном положении, не может производить глубокие вдохи и тем самым проводить периодическую более полную вентиляцию легких. Тем важнее для него во время перерыва или в период отдыха расправить плечи и грудь и сделать несколько глубоких вдохов. Но, конечно, эти глубокие вдохи надо проводить на чистом воздухе, а не в накуренном помещении.

С точки зрения охраны воздуха, которым мы дышим, поведение курильщиков, которые отравляют воздух, не считаясь ни с желанием, ни со здоровьем окружающих, выглядит особенно неприглядно. Всем вреден табачный дым. Но есть люди, у которых один его запах вызывает спазм сосудов.

Огромное значение для поддержания длительной активной жизни имеет сон как самый ценный и необходимый отдых. Продолжительность сна у человека колеблется в зависимости от возраста, а также в некоторой степени от индивидуальных особенностей человека. Можно воспитать в себе привычку спать больше или меньше – в каких-то пределах, – но в среднем для взрослого человека продолжительность сна составляет 6–8 часов в сутки.

Для правильной, активной жизни имеет значение не только продолжительность сна человека, но и его время. Более физиологичным является ночной сон. Но если в силу своей профессии человек вынужден работать ночью, дневной сон может также полностью восстановить его силы. Важен определенный режим сна. При нарушении режима человек не получает нормального отдыха. Так, например, если человек, занятый умственным трудом, сегодня ляжет в 0 часов, завтра – в 3, а послезавтра – только под утро, – такое нарушение режима в первую очередь скажется понижением трудоспособности, понижением усвояемости, а следовательно, и расходом большего количества энергии для выполнения той же работы.

При систематическом нарушении режима происходит переутомление нервной системы, которое нередко вызывает расстройство сна. Последнее, в свою очередь, отражаясь на отдыхе, усугубляет болезненное состояние нервной системы. Восстановить нарушенный сон часто бывает очень трудно. Поэтому важно сохранить его, соблюдая определенный режим.

Вопрос о режиме сна имеет особенно большое значение в сохранении работоспособности человека. Поэтому при его расстройстве

Федор Григорьевич Углов

очень важно восстановить сон, то есть вылечить бессонницу.

В этом отношении бессистемный прием снотворных вряд ли может привести к положительному результату – скорее наоборот – он часто закрепляет бессонницу. Чтобы привести в норму сон, снотворные надо принимать так, чтобы не только вызвать сон после приема лекарства, но и выработать условный рефлекс. Лучше всего делать это таким образом: за 15–20 минут до сна принять снотворное, запить его теплой водой и лечь в постель. При этом обычно быстро наступает сон. В последующие 5–7 дней повторять прием лекарства в то же самое время. По прошествии этого срока надо ложиться в это же время, но лекарства не принимать, а только выпить теплой воды. Обычно, если рефлекс уже образовался, сон наступает даже от приема воды. Если этого не случилось – прием лекарства надо продолжить.

Большую пользу в борьбе с бессонницей приносит теплая ванна, принимаемая перед сном. Однако для того чтобы она оказалась необходимым действием, ее надо принимать систематически и длительное время. При этом большое значение имеет температура воды. Вода должна быть 35–36°.

В организации труда и отдыха много места должны занимать физическая культура и физический труд.

Физическая культура включает в себя не просто какой-то комплекс упражнений в виде производственной гимнастики или утренней зарядки. Еще большее значение имеют физические упражнения в виде прогулок, участия в каких-то играх и т. д. При этом прогулки будут более полезны, если они целенаправлены. Физическая культура, как это видно из самого названия, требует соблюдения культурного отношения к организму. Между тем нередко можно видеть лыжника или конькобежца с сигаретой во рту. Совершенно ясно, что таких людей нельзя считать физкультурниками, так как культурного отношения к своему телу, к своему организму у них, конечно, нет.

Я хотел бы обратить внимание молодежи на важность соблюдения режима уже с молодых лет. В связи с тем что в юном возрасте компенсаторные механизмы более активны и действенны, они легче выравнивают те нарушения в функционировании организма, которые наступают при нарушениях режима. Поэтому у молодых людей создается впечатление, что любые нарушения режима не дают никаких последствий. Это неверно. Частое и длительное нарушение режима рано истощает компенсаторные механизмы, и к зрелому возрасту, когда необходимы наиболее серьезные затраты сил и энергии, такой человек придет уже с очень изношенным организмом. Он может не справиться с нагрузками и выйти из строя, тогда как другой, более разумно расходовавший свои силы в молодости, сохранит полную работоспособность.

Я совсем не проповедую молодежи образ жизни «человека в футляре». И в мыслях не имею советовать молодым полное воздержание, жизнь по рецепту, регламенту. Молодой человек, следуя своим, часто благородным и возвышенным порывам, должен и работать в полную силу и развиваться без оглядки на свое здоровье. Но нарушения режима должны быть кратковременными и компенсироваться сном и отдыхом, чтобы истощение компенсаторных механизмов не привело к раннему старению.

Физические упражнения, физическая культура полезны во всех возрастах – как при совершенно

здоровом, так и при больном организме. Даже у тяжелых сердечных больных, которым требуется полный покой в течение многих месяцев, мы сочетаем этот покой с лечебной физкультурой, которая не только не затрудняет, а, наоборот, облегчает работу сердца. Поэтому человек, чувствующий себя не вполне здоровым, должен посоветоваться с врачом или методистом физкультуры и производить те физические упражнения, которые полезны при его заболевании.

Если человек не болен, то в любом возрасте физическая зарядка без утомления, прогулки, пребывание на свежем воздухе и просто физический труд, безусловно, полезны и укрепляют его здоровье.

Некоторые в возрасте за 50 лет на вопрос: «Ходите ли вы на лыжах?» – снисходительно улыбаются, как будто их спрашивают о баловстве. Между тем это отнюдь не баловство. Люди, которые и в 70 продолжают каждый выходной летом гулять по лесу, а зимой кататься на лыжах, могут подтвердить, сколько сил, энергии и творческого энтузиазма появляется после такого выходного дня.

Чрезвычайно полезны ежедневные занятия утренней гимнастикой с последующим обтиранием или душем.

Летний отпуск, если нет противопоказаний, лучше проводить за городом или совершить поездку на юг, к морю. Купание и воздушные ванны полезны практически всем. Солнечные ванны следует принимать только по совету врача, и ни в коем случае не злоупотреблять ими. Злоупотребление солнцем ведет к переутомлению и истощению нервной системы.

Одно время очень много говорили о беге трусцой. Выражение «бегом от инфаркта» знакомо многим. Я думаю, что если нет медицинских противопоказаний, бегать можно и не только в юном возрасте. Главное, не перегружать организм, чтобы «бег от инфаркта» не превратился в «бег к инфаркту». Но дело, конечно, не в беге. Прогулки быстрым шагом, замена транспорта хождением пешком, разумный физический труд на свежем воздухе – вот важнейшие факторы сохранения сердца, отдыха мозга и продления полноценной творческой жизни.

В последние годы довольно большое распространение получило обливание холодной водой по утрам как метод закаливания организма, как профилактика простудных заболеваний и даже как метод их лечения.

Лично я и вся моя семья обливаемся холодной водой уже лет двадцать и со своей стороны можем рекомендовать этот метод всем. Многие наши друзья и знакомые, начав такие обливания по нашему совету, не раскаиваются в этом. По многочисленным отзывам холодные обливания очень укрепляют и улучшают тонус и здоровье.

С тех пор как мы начали обливаться холодной водой, мы забыли дорогу в аптеку. При малейших признаках простуды мы обливаемся два раза в день (утром и вечером), и это сразу приостанавливает развитие простудных явлений и полностью восстанавливает здоровье. В нашей семье холодной водой обливаются не только все взрослые, но и дети с раннего возраста, в том числе и при появлении признаков простуды.

Многие не идут на эту процедуру из-за страха перед холодной водой. Но этот страх очень важен; он всегда присутствует и является одним из лечебных факторов холодных обливаний. Холодная вода здесь действует как «малая шоковая терапия».

Могу продемонстрировать действие холодных обливаний на таком

Продолжение на 7 стр.

Продолжение, начало на стр. 6

примере. Не так давно, осенью, я возвращался из леса с корзиной грибов. Прошел пешком километров восемь и немного вспотел. Затем достаточно долго ждал на ветру троллейбус и продрог. Надачу приехал поздно вечером с ознобом и повышенной температурой. К этому времени на улице сильно похолодало, был ветер с дождем. Просто выйти во двор зябко и неприятно. Тем не менее я разделся, вышел во двор и облился двумя ведрами холодной воды. К ночи температура у меня стала ниже. На следующий день (это было воскресенье) я дважды (утром и вечером) облился холодной водой, и температура у меня стала нормальной. С утра в понедельник я повторил эту процедуру еще раз и поехал на работу совершенно здоровым.

Совсем недавно, по-видимому

Глава 10. Экзогенные факторы преждевременного старения и ранней смерти

Экзогенные факторы — это факторы, идущие от внешней среды, от причин, находящихся вне самого человека как представителя определенного вида животного мира.

Ученые считают, что человек, родившийся ныне, имеет шансы прожить до 68 или 70 лет. Это и есть средняя продолжительность жизни.

На примере развитых капиталистических стран, упомянутых выше, можно составить впечатление, что рост культуры и промышленное развитие способствуют увеличению средней продолжительности жизни. Несомненно, здесь большую роль играет уровень медицины, санитарное состояние населения, его жилищ и т. д.

Однако самым мощным фактором в увеличении средней продолжительности жизни являются социальные условия. Об этом можно судить хотя бы на примере нашей страны, о чем я уже писал выше.

Что касается разницы в продолжительности жизни мужчин и женщин в нашей стране, резко отличающейся от других стран, то этому фактору можно дать следующее объяснение. Описываемый период времени для нашей страны характеризовался рядом разрушительных войн, в которых мужчины погибали чаще, чем женщины: Первая империалистическая, гражданская, финская и Великая Отечественная войны, период репрессий 1918—1930 и 1937—1951 гг. и т. д. Кроме того, немаловажным фактором, сказывающимся отрицательно на продолжительности жизни мужчин по сравнению с женщинами, является то, что мужчины значительно больше курят и пьют.

О том, что социальные факторы оказывают решающее влияние на продолжительность жизни, говорят также и данные Монголии. Там средняя продолжительность жизни увеличилась с 32 до 64 лет за 44 года. Имеет значение, конечно, и имущественное положение людей в капиталистическом обществе. Продолжительность жизни людей, имеющих большой доход, несколько выше, чем у малоимущих.

Средняя продолжительность жизни не говорит о количестве долгожителей. Между тем цифры здесь еще менее утешительны. Достаточно сказать, что почти во всем мире, и у нас в том числе, около 90% людей умирают, не достигнув 60-летнего возраста. А из оставшихся в живых около 90% умирают до 80 лет. Следовательно, огромное большинство людей живет около одной трети и лишь небольшой процент — половину видовой продолжительности жизни, т. е. половину того, что должен и может жить человек.

Что же мешает ему жить поло-

из-за общения с гриппозным больным, я ночью почувствовал, что заболела. Я не поленился встать, пойти в ванную и облиться ведром холодной воды. Утром был полностью здоров.

Это только два примера благотворного действия холодных обливаний. Я советую всем, прочитавшим эти строки, приобрести такую привычку и не оставлять ее.

Таким образом, режим в нашей жизни не есть что-то такое, что лежит тяжким бременем и мешает жить свободно и весело.

Режим — это, прежде всего, разумная смена труда и отдыха, это здоровое веселье, плодотворный труд, это условия наиболее полного использования своих возможностей в работе в сочетании с наиболее приятным и веселым отдыхом — **и все это с минимальным износом организма.**

женный срок? Какие причины сокращают отведенное ему природой время жизни? Какие экзогенные факторы так безжалостно губят человека, по существу, в расцвете его физических и духовных сил?

К сожалению, именно этому вопросу человечество уделяет меньше всего внимания и средств. На изобретение роскоши, которая только расслабляет человека, а главное, на уничтожение людей тратятся огромные, уму непостижимые средства; в то же время на изучение причин раннего дряхления и смерти человечество тратит ничтожно мало. Если бы люди поумнели и поступили бы как раз наоборот — все те средства, которые тратятся на изобретение и изготовление оружия, направили бы на сохранение здоровья и жизни людей — можно не сомневаться, что эта проблема была бы разрешена человеческим гением.

Здесь нет ничего неестественного. Так думает каждый здравомыслящий человек. Но — «миром правят сумасшедшие», — говорил Лев Толстой. Какие-то десятки или сотни маньяков, имеющих миллиарды, желают иметь еще больше — и человечество теряет своих сынов и дочерей в молодом, самом цветущем возрасте. Это трудно понять нормальному человеку, но это так. В самом деле, имеющему сотни миллионов, а тем более миллиарды долларов или фунтов стерлингов, хватит их, чтобы утопать в роскоши всю свою жизнь и еще останется многим десяткам поколений его потомков; но почему-то этим людям все мало. И они готовы идти по лужам крови, как писал К. Маркс, чтобы получать стопроцентные прибыли. А такие прибыли, как правило, и дают военные заказы. Эти маньяки делают все, чтобы люди не жили дружно, а воевали и уничтожали друг друга. И, чем больше льется человеческой крови, тем щедрее сыплет золото в их сейфы. И, конечно, людям приходится выбиваться из сил, отказывать себе в самом необходимом, чтобы создавать оружие и защищать себя.

В ряде стран — и у нас в том числе — люди стали серьезно задумываться над этим вопросом. Создалась целая наука — геронтология, — которая изучает причины, мешающие человеку жить долго.

Попытаемся проанализировать то, что нам известно, и наметить пути поведения человека.

В настоящее время мы точно знаем, что люди в основной своей массе умирают не от старости, а от болезней. Даже те, кто умер в очень преклонном возрасте, умирали все-таки от болезней. А это значит, что если бы мы могли эти болезни предупредить или излечить, то и

люди эти жили бы еще дольше.

Анализ причин ранней смерти человека показывает, что они различны в разные периоды жизни человеческого общества. Но всем периодам жизни человека свойственно то, что отличает его от остального животного мира и не дает ему возможности жить и умереть своим естественным путем, как это совершается в живой природе.

Человек рождается и долго остается беззащитным, слабым, легко уязвимым. В это время заботы о нем и защиту его берут на себя его родители. Много лет он остается таким беззащитным, не закаляясь от соприкосновения с внешней средой. Эта беззащитность человека приводит к тому, что с первых дней своей жизни он может становиться жертвой несчастного случая или болезни. И эти причины, меняясь по своему характеру, преследуют его всю жизнь. По существу, человек погибает или от несчастного случая, или от болезни.

Изучение первобытного человека по оставшимся скелетам показывает, что насильственная смерть, по-видимому, была его обычной судьбой, т. е. большая часть черепов носит следы тяжелых ударов.

К насильственной смерти надо отнести те многочисленные случаи, особенно до изобретения огня, когда люди становились жертвами диких зверей, людоедства, ритуального убийства, убийства жены при смерти мужа и т. д.

Когда указанные виды насильственной смерти становятся исключением — на их месте появляются новые, не менее губительные и более многочисленные.

Много людей погибало, и ныне погибает еще больше, от травм. Чем сложнее и совершеннее жизнь человеческого общества, тем больше возможностей для различных травм. При этом травма не только может закончиться гибелью или инвалидностью: травма с ее болевыми моментами наносит глубокие повреждения нервной системе, а через нее — всему организму, приводя его краннему износу и преждевременной дряхлости. Травма бывает не только физическая, но и моральная, психическая, которая приводит, может быть, даже в большей степени, к тем же последствиям. Как часто мы видим молодых по возрасту, но старых по существу из-за перенесенных ими моральных травм.

Что же касается физической травмы, то травматизм увеличивается из года в год как по числу травм, так и по их тяжести в связи с быстрым ростом технического оснащения жизни.

Как о примере, можно сказать об автомобильной травме.

О количестве травм в автомобильных катастрофах говорят следующие данные. В ФРГ в 1975 году на одно убийство на дорогах приходится 42 ранения. В США на один случай с летальным исходом приходится 100 случаев травм, требующих госпитализации или длительного домашнего лечения. Среди них немало таких ранений, после которых люди, хотя и выздоравливают, но умирают через несколько лет от болезни, часто являющихся отдаленными последствиями несчастных случаев. В значительной степени это относится к сердечно-сосудистым заболеваниям. Пострадавшие от несчастных случаев нередко умирают от инфаркта через один-два года, или через несколько лет от гипертонии, т. е. отмечено, что после травмы черепа в большом проценте случаев выявляется повышение давления уже в молодом возрасте. Так что смертность от травматизма значительно выше тех показателей, что сообщают о травме со смертельным исходом. В чем же причина нарастающего

травматизма, особенно от аварий на автомобильном транспорте? Две главные причины несчастий на дорогах — превышение скорости и алкогольное опьянение водителя или пешехода. На две эти причины приходится львиная доля всех автокатастроф. Мне думается, что обе причины зависят от людей, которые в силах их устранить.

Особенно большое значение имеет последняя причина, и здесь вряд ли уместно устанавливать степень опьянения, допустимую для водителя, как это практикуется в некоторых странах.

В Чехословакии при изучении причин автомобильных катастроф было установлено, что если водитель перед тем как отправиться в путь, выпьет одну кружку пива — частота аварий у него возрастает в семь раз по сравнению с трезвым водителем. Если водитель выпивает 50 г водки — частота аварий возрастает в 30 раз; 200 г — в 130 раз по сравнению с трезвым водителем. Следовательно, любого водителя, выпившего перед дорогой хотя бы кружку пива, следует рассматривать как потенциального убийцу, со всеми вытекающими последствиями. Если к этому вопросу подойти с точки зрения потенциальных жертв, то любого шофера, позволившего себе сесть за руль после приема хотя бы минимального количества алкоголя, надо не только навсегда лишать водительских прав, но и обязательно сажать в тюрьму. При этом должен осуществляться строгий контроль — такой, чтобы ни один нетрезвый водитель не мог бы остаться безнаказанным. Расходы на такой контроль полностью оправдываются резким снижением травматизма.

Вторая причина травм — превышение скорости.

Экономия времени при высокой скорости передвижения слишком ничтожна для того, чтобы рисковать жизнью и здоровьем — своим, своих близких или случайных людей.

Во Франции, где была запрещена слишком быстрая езда, сразу же резко снизилось количество аварий; между тем скорость транспортных средств все еще оставалась значительной.

Можно думать, что ограничение скорости автотранспорта в городе до 40—50 км/час, а за городом — до 60 км/час сохранит сотни тысяч жизни и миллионы людей уберечь от травм в дорожно-транспортных происшествиях.

Исключения из правил об ограничении скорости должны быть сделаны: машине скорой помощи, пожарной, аварийной и машине, на которой едет хирург, вызванный на экстренную операцию.

Я не говорю здесь о производственной травме, ибо наши законы охраняют безопасность труда. Надо только строго их соблюдать и, в первую очередь, не допускать к работе нетрезвого работника. Устранение или хотя бы резкое уменьшение травматизма, несомненно, повысит среднюю продолжительность жизни людей не только за счет уменьшения числа погибающих, но и за счет удлинения жизни людей, избежавших травмы.

Среди причин, сокращающих жизнь людей, надо указать на войны, которые существуют, по-видимому, с того времени, когда образовалось человеческое общество. В этом отношении человек отличается в худшую сторону от других живых существ, которые убивают лишь для удовлетворения чувства голода или для самозащиты. Человек же способен убивать, и чаще всего убивает именно тогда, когда он очень сыт, но хочет еще большего. При этом из года в год совершенствуются оружие и способы уничтожения себе подобных. Так

было на заре человеческой жизни, так продолжается и теперь, в век высокоразвитой культуры.

Вся история развития человеческого общества наполнена войнами, нередко столь жестокими, что человеческий разум отказывается их понимать. Вспомним завоевания Чингисхана, нашествие Батыя, войны Тамерлана, Гитлера и других завоевателей, которые оставили на пути своего продвижения города и села, сровненные с землей, население, полностью уничтоженное, от младенцев до глубоких старцев. Известно, что после таких нашествий целые народы исчезали с лица Земли. Многие народы нашей страны сохранились только потому, что в свое время попросили покровительства у русского народа и добровольно присоединились к России.

О том, как уничтожались целые народы, можно судить на примере Грузии (то же самое можно сказать и про Армению, Молдавию и ряд других республик). Известно, что в XII веке при царице Тамаре грузин было 12 миллионов. Если бы их не уничтожали, то за прошедшее время их стало бы не меньше, чем теперь китайцев. Между тем в наше время, спустя 180 лет после присоединения к России, когда они смогли жить и развиваться нормально, их численность достигает всего 3 миллиона. Это значит, что к моменту присоединения к России их было не более 200—300 тысяч человек. Значит, достаточно было двух-трех набегов турок или персов — и грузинский народ полностью исчез бы с лица Земли. Так были насильственно уничтожены многие народы.

К сожалению, и по сей день, в век высокой культуры человечества, люди так же безжалостно уничтожают себе подобных.

2 августа 1982 года политический обозреватель Дунаев сообщил, что после Второй мировой войны на Земле было свыше 150 войн. Было убито более 20 миллионов человек; раненых же, наверное, в 2—3 раза больше, а известно, что ранение, как и стресс, наносит большую травму не только физическую, но и нервно-психическую, оказывая глубокое влияние на всю нервную систему, вызывая преждевременный износ нервных клеток, и следовательно, оказывая отрицательное действие на весь организм и сокращая жизнь человека.

Надо заметить, что войны оказывают разрушающее действие на организм не только тех, кто воюет на фронте, но и всего населения страны, которое находится в состоянии войны. Тяжелые переживания родственников, отправляющих близких на фронт, горе, связанное с ранением или, тем более, с гибелью близкого человека, постоянный страх за возможность оккупации, обстрелы и бомбежки городов и сел, физическое и духовное перенапряжение мирного населения в связи с тяжелой работой для фронта, недосыпание и недоедание — все это не может не сказаться на организме и не привести его к преждевременному износу.

Для предупреждения войн самым радикальным средством было бы категорическое запрещение производства и продажи оружия частными лицами. Разум и совесть человечества не могут позволить такого вандализма, когда одни люди богатеют на крови других. Я думаю, что если вопрос об этом будет подниматься на каждой сессии ООН, в конце концов можно добиться того, чтобы производство оружия было полностью запрещено частным лицам и компаниям и передано в ведение государств. И война, как метод решения спорных вопросов, должна быть категорически запрещена ООН.

Продолжение главы и книги в следующем номере

ГЕНЕТИЧЕСКОЕ САМОУБИЙСТВО

В газете «Советская Россия» (18.07.2024) напечатаны два материала о крайне острой проблеме, которая очень редко затрагивается в СМИ – о современной алкоголизации российского населения. В первом материале – «Смертоносные доходы» – сообщается о том, что «Топ-50 алкогольных производителей и дистрибьюторов на рынке РФ увеличили доходы на 2021-23 годы на 37% – с 1,95 до 2,67 трлн. рублей». То есть больше, чем на треть. Также сказано, что «в 2023 году продажи алкоголя выросли до 22,6 л чистого алкоголя на одного взрослого мужчину, что на 15% больше, чем в 2017 г.»

Цифры чудовищные для тех, кто понимает размеры трагедии России. При этом не названо, сколько приходится чистого алкоголя на одну женщину и подростка, которые тоже пьют этот яд. Однако хорошо известно, что при употреблении 8 литров чистого алкоголя на душу населения происходит необратимое вырождение нации. А мы превышаем этот уровень для мужчин без малого в три раза. А если учесть, что пьет, в основном, население русского происхождения, то цифру можно, наверно, удвоить. Но почему-то никакого волнения в русском обществе не происходит. То ли все СМИ захвачены врагами России, то ли общество настолько сильно алкоголизировано, что не замечает степень своей деградации. И нависшей над народом гибели.

Но трезвый человек ежедневно видит, что происходит, посещая магазины и просто находясь на улице и в транспорте. Кроме супермаркетов, с утра до ночи торгующих разными видами алкогольной отравы, как грибы после дождя расползлись специализированные винные магазины и пивные заведения. И все они процветают, потому что продажа ядовитой жидкости идет беспрепятственным широким потоком.

Ученые люди, профессора, доктора, политологи восклицают о вымирании народа, о демографической катастрофе, нависшей над колониальным обрубком России под названием Российская Федерация. Вывают к власти сделать какие-то шаги для повышения рождаемости, увеличить материнский капитал, пособие на первого, второго ребенка, повысить жизненный уровень. При этом ученые люди не понимают, что буржуазии не нужно увеличение населения, наоборот, она все делает для его сокращения. Геноцид длится уже более тридцати лет, и конца ему при капитализме не будет. Население само должно думать о своем спасении. Но чтобы думать, нужно иметь трезвый ум.

Почему-то главной причиной вымирания русского народа ученые люди называют нищету населения. Конечно, нищета – очень важный фактор в вопросе демографии. Однако это объяснение опровергается фактом высокой рождаемости у русских до Великой Октябрьской социалистической революции, когда крестьянство и рабочие жили в крайней бедности. Например, у одного моего деда родилось 15 детей, выжило 6, отсутствие медицинской помощи и тяжелая жизнь до революции приводили к высокой смертности младенцев. У другого моего, более молодого, деда, прошедшего три войны, Первую мировую, Гражданскую и Великую Отечественную, уже после революции родилось 8 детей, выжило тоже 6. Другой известный факт – высокая рождаемость у палестинцев, около 10 детей в семье, хотя они бедствуют, не имея государства, и 80 лет находятся в состоянии жестокой войны с Израилем.

Наши ученые люди не замечают и наглядный факт в современной

России – у представителей азиатских народов разрушенного СССР проблема вымирания на повестке дня не стоит, наоборот – у них высокая рождаемость, уже в центре России, даже в столице, они свободно плодятся, замещая коренных жителей, и все чаще звучит нерусская речь. Какой-то необъяснимый парадокс: почему на белолицый русский народ напал ужасный мор, а на смуглолицых людей, живущих даже в более худших условиях, он не распространяется?

Почему коренной русский народ ослабел так, что его стали активно замещать представители азиатских республик? Ведь раньше никогда такого не было, наоборот, русский народ занимал во всех государственных сферах главенствующее место, был старшим братом других народов. А сейчас он превратился в немоющее, вымирающее население, которое никто не уважает, потому что не за что, великая Россия разрушена, русским нечем гордиться, кроме подвигов своих героических предков.

По нашему твердому убеждению, основной причиной вымирания русского народа в мирное время является алкоголизм. Алкоголь – это мощнейшее генетическое оружие, которое используется для уничтожения на генетическом уровне целых народов, известный пример – североамериканские индейцы. Даже война не дает такого губительного эффекта, как спаивание населения. В Великую Отечественную войну погибло за 4 года более 20 миллионов советских людей, однако Советский Союз быстро восстановил разрушенное, создал атомное оружие, первым запустил спутники и послал человека в космос.

Люди – это главная ценность любого независимого государства, от их физического здоровья и, особенно, умственного и духовного уровня зависит развитие и процветание страны. Алкоголь превращает человека в слабоумное существо, потому что, в первую очередь, убивает мозг, кровь сворачивается, тромбы закупоривают сосуды, клетки мозга отмирают. Повреждаются также половые клетки и все органы. Человек постепенно, не замечая этого, умственно и нравственно деградирует, если не погибает сразу от переизбытка принятого наркотического яда.

ГОСТ СССР, утверждённый в 1972 году, отнёс алкоголь «к сильнейшей наркотиком, вызывающей сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». Смертельной является доза, равная 8 граммам чистого алкоголя на 1 килограмм веса человека. По статистике в Российской Федерации от алкогольного яда ежегодно погибает до 800 тысяч человек, рождается до 200 тысяч дефективных детей, плюс – от курения гибнет более 500 тысяч человек. В основном, это русскоязычное население. («Подспорье», №1, 2022)

Большинство представителей мусульманских народов не травят себя алкоголем, потому что придерживаются законов шариата, запрещающего употребление этого яда. У христиан такого запрета нет, кроме того, русскоязычное население за последние десятилетия колониального капиталистического режима утратило свои традиции, культуру, идеологию, поэтому оно легко подпадает под воздействие широкой пропаганды легальных наркотиков, продающихся круглые сутки на каждом углу. Пропаганда трезвого образа жизни со стороны властных структур и в СМИ напрочь отсутствует, нигде никогда не услышишь голоса в защиту трезвости, как будто в России такой проблемы не существует.

Если обратиться к истории, то легко увидеть прямую зависимость развития России от трезвого состояния общества. После отмены крепостного права с развитием капитализма увеличилось спаивание буржуазией трудового населения, против чего активно выступила передовая общественность и патристическая интеллигенция, педагоги, священники, писатели, такие, как Л.Н. Толстой, Ф.М. Достоевский, Н.А. Добролюбов, Н.Г. Чернышевский, К.Д. Ушинский, С.А. Рачинский и многие другие. Активную борьбу за трезвость вели выдающиеся врачи: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, А.Я. Кожевников, С.С. Корсаков, Л.О. Даркшевич, Ф.Ф. Эрисман и другие. Они доказали, что алкоголь является нервно-паралитическим и наркотическим ядом, малейшая доза которого является вредной для организма, ведет к деградации и вырождению потомства, и призвали к изъятию алкоголя из продажи населению, а также к просвещению народа с целью его полного отрезвления.

В этой связи следует отметить гениальную, созданную в 1902 году выдающимся русским писателем А.М. Горьким, пьесу «На дне», где он поставил остросоциальные вопросы, изобразив язвы капитализма. Все обитатели ночлежного дома пьют, алкоголь сыграл огромную роль в их деградации, между ними постоянно происходят свары, приведшие к убийству хозяина ночлежки и калечению молодой женщины. Достоверно представлены образы алкоголиков, 20-летний сапожник Сашка ложился пьяный среди дороги, играл на гармоки и кричал: «Дави меня! Я ничего не хочу, ничего не желаю!», 40-летний актер потерял от пьянства память, забыл свое любимое стихотворение и даже собственное имя, повторял «мой организм отравлен алкоголем», мечтал вылечиться и в конце пьесы удавился.

Однако, несмотря на широкий общественный протест против спаивания народа, царская власть не предпринимала серьезных мер, была проиграна Русско-японская война, Россия потеряла часть территории, разразилась Первая русская революция 1905-07 годов, жестоко подавленная П.А. Столыпиным. К 1914 году потребление спирта на душу населения выросло в России до 4,7 литра в год.

В связи с началом Первой мировой войны, передовая общественность обратилась к царю с настоятельной просьбой ввести сухой закон. И Николай Второй совершил единственный в свое правление выдающийся государственный шаг – разрешил местным властям закрыть кабаки. В течение трех дней по указанию земских администраций кабаки были закрыты во всей России, таково было высокое сознание общества о необходимости сохранения трезвости народа. Так в России в 1914 году был введен сухой закон, во многом определивший дальнейшую судьбу России. Выдающийся русский врач И.Н. Введенский назвал этот закон «самым величайшим актом национального героизма».

Война несла смерть, горе и бедствия трудовому народу и не имела понятного для него смысла, что привело к глубокому социальному кризису, который буржуазия решила ликвидировать, свергнув монархию и установив капиталистический строй во главе с Временным буржуазным правительством. Однако трезвый народ не захотел сменить одно ярмо на другое и организовал по всей стране советы рабочих, солдатских и крестьянских депутатов. Возникло двоевластие. В это время расплодилось множество партий,

Рекомендуется для публикации в СМИ

все они обещали хорошую жизнь, если придут к власти. Трудовой народ был малограмотным, многие не умели читать и писать, однако у людей был трезвый ум, благодаря чему трудящиеся массы сумели понять, что только одна партия большевиков во главе с В.И. Лениным действительно отражает интересы рабочих и крестьян.

Буржуазное Временное правительство расстреляло мирную демонстрацию в Петербурге и установило свою диктатуру, однако оно было свергнуто в результате восстания под руководством большевиков, и по всей России власть перешла Советам трудящихся, произошла Великая Октябрьская социалистическая революция – гигантский социальный взлет, позволивший России встать впереди планеты всей в общественном развитии.

На Втором Всероссийском съезде Советов было принято решение продлить сухой закон. Известны слова В.И. Ленина, сказанные на X конференции ВКП(б): «В отличие от капиталистических стран, которые пускают в ход такие вещи, как водку и прочий дурман, мы этого не допустим, потому что как бы это ни было выгодно для торговли, они поведут нас назад к капитализму, а не вперед к коммунизму». (В.И. Ленин. ПСС, т.43, с.326) Затем, 19 октября 1919 года сухой закон был ужесточен: за появление в общественном месте в нетрезвом виде присуждали год исправительных работ, а за самогоноварение – пять лет тюрьмы с конфискацией имущества.

Мировая буржуазия организовала интервенцию, 14 государств напало со всех сторон, чтобы ликвидировать Советскую власть, но спешно созданная трезвая Красная Армия разгромила Белую Армию и всех интервентов, что позволило свободному и трезвому народу перейти к созидательной жизни, восстановить разрушенное государство и промышленность.

К сожалению, после смерти основателя Советского государства В.И. Ленина новый председатель Совета Народных Комиссаров СССР А.И. Рыков, враг народа, расстрелянный в 1938 году, разрешил в 1925 году продажу алкоголя. Хотя потребление алкоголя росло медленно, одновременно с продажей спиртных жидкостей велась пропаганда против пьянства, однако был нанесен большой удар по сознанию народа, руководство страны дало понять, что наркотический яд можно пить.

И.В. Сталин поддержал введение продажи алкоголя, считая этот шаг оправданным с точки зрения необходимости получения денег для создания тяжелой промышленности в условиях экономической блокады. На XIV съезде ВКП(б) в декабре 1925 года он сказал, что нельзя строить социализм в белых перчатках, приходится выбирать между кабалой у иностранных капиталистов и водкой, «это все-таки лучше, чем закабаление».

Он не придавал серьезного значения огромному акту вредительства Советской власти, потому что сам употреблял сухое вино и курил, хотя знал, что это вредно, но ради экономической выгоды считал возможным испачкать руки. Отвечая в 1927 году на вопрос иностранных рабочих, почему введена продажа водки, Сталин сказал: «Водочную монополию ввели мы как временную меру. Поэтому она должна быть уничтожена, как только найдутся в нашем народном хозяйстве новые источники для новых доходов...».

Однако это обещание осталось невыполненным. Хуже того, в

начале Великой Отечественной войны фронтовикам стали выдавать суточные 100 грамм спирта, огромную дозу наркотического яда, употребление которого перед боем вело к увеличению людских потерь. Таким образом, миллионы здоровых мужчин стали пьющими, не обязательно много. Введение наркомовских 100 грамм спирта трудно объяснить, ведь во время Первой мировой и Гражданской войны существовал сухой закон, и необходимости в наркотике не было. А в Великую Отечественную пить стали не только солдаты и простые офицеры, но и высший командный состав.

Начальник Генерального штаба (1948-1952) С.М. Штеменко написал в воспоминаниях, как отмечало Победу руководство Советской армии, маршалы, адмиралы и генералы вместе со Сталиным. Все пили водку, Сталин – из отдельной бутылки. Штеменков выждал момент, когда Сталин отошел, и попробовал, какую водку пьет главнокомандующий, оказалась вода.

В конце войны появились и кинофильмы со скрытой рекламой алкоголя и курения («Небесный тихоход», 1945). К 1950 году, через 25 лет после отмены сухого закона, уровень душевого потребления алкоголя достиг 1,85 литра, в 2,5 раза меньше, чем в 1913 году. Россия еще оставалась малопьющей, поэтому успешно развивалась. (А.Н. Маюров. Борьба с пьянством в России с древних времен до наших дней. – М.: Институт русской цивилизации. 2016).

К сожалению, Сталин и руководство страны не сумели осознать, какой огромной разрушительной силой замедленного действия обладает алкоголь – не восстановили сухой закон. А последующие руководители страны совершили величайшую стратегическую ошибку, наращивая производство алкоголя и спаивая народ, что привело, в конечном итоге, к ликвидации Советской власти, потере всех завоеваний, добытых в жестоких боях и самоотверженном труде, к разрушению великого государства и гибели миллионов людей. И это не преувеличение, хотя, конечно, далеко не единственная причина позорного краха нашего Отечества.

Фактор трезвости определяет умственное, психическое и физическое здоровье человека, его интеллектуальные способности. Лауреат Нобелевской премии физик Л.Д. Ландау в своих воспоминаниях написал, что когда родные упрашивали его выпить на Новый год бокал шампанского, то целый месяц ему не приходило ни одной творческой мысли. Пьющий человек умственно неполноценен, потому что его мозг находится в отравленном состоянии. Об этом действии алкоголя давно знают все завоеватели мира, знал и Гитлер, указавший, что для славян не должно быть никакой гигиены, а шнапс и табак дать им, сколько они пожелают.

После убийства Сталина у руководства страны оказался троцкист Н.С. Хрущев. Фактически произошел верхушечный государственный переворот. Начался погром народного хозяйства и армии. Иоготелая пропаганда «культурного питания» в СМИ, кино, театре. У проходных заводов и предприятий настроили тысячи пивных, распивочных, кафешек и забегаловок. И рабочие стали, не дойдя до дома, лежать на земле в бессознательном состоянии.

В 1960 году душевое потребление спиртного составило 2,8 литра. Стали быстро спиваться и молодежь. Из моих одноклассников первой

Продолжение, начало на 8 стр.

жертвой культурного питания стал Саша З., погибший в 18 лет. Парень из хорошей семьи, хорошо учился, но стал выпивать. По настоянию родителей зашил в тело смертельно опасную ампулу, но не удержался, выпил и скончался. Затем рано ушло на тот свет и много других одноклассников, друзей и родных, об этом можно долго рассказывать.

К сожалению, после снятия Хрущева алкогольная политика при Брежневе не изменилась, употребление наркотического яда набирало обороты. Жизнь была сытая, праздники, свадьбы, проводы в армию, дни рождения, встречи и расставания и любые случаи проходили с употреблением большого количества спиртных жидкостей. Часто утром болела голова, поскольку в мозгу скопились отмершие клетки, организм требовал от них избавиться.

В 1970 году приходилось уже 6,8 литра алкоголя на душу населения, в 1980 году – 8,7 литра, в середине 1980-х годов – 14 литров. Рост алкоголизма, естественно, привел к замедлению экономического развития страны, названному «застоем». Реальные убытки от спаивания народа в 1982 году оценивались в 140 миллиардов рублей в год. Производительность труда от пьянства снижалась в среднем в год на 15% (прогулы, простои, аварии и пр.). На лечение алкоголизма тратилось до 40% средств, выделяемых на здравоохранение. По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1985 году в СССР было 48 миллионов алкоголиков, каждый шестой житель. Алкоголизм в СССР принял масштаб национальной катастрофы. (А.Н. Маюров. указанное выше. сочинение)

Правительство принимало постановления по борьбе с пьянством, однако реальных мер по утверждению трезвости не предпринимало. Но активность проявляла патриотическая интеллигенция. В 1981 году в г. Дзержинске была проведена Всесоюзная конференция «Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе», на которой большой резонанс получил доклад всемирно известного академика медицинских наук, лауреата Ленинской премии Ф.Г. Углова.

С этого доклада началось широкое общественное трезвенническое движение, которое не смогло игнорировать руководство страны. В

мае 1985 года по инициативе членов Политбюро ЦК КПСС М.С. Соломенцева и Е.К. Лигачева было принято Постановление ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма». Среди этих мер было ограничение продажи алкоголя, в том числе за счет резкого сокращения магазинов, торгующих алкоголем. В этой ситуации наглядно стало видно огромное количество пьяниц и алкоголиков. В торговые точки с алкоголем выстраивались стометровые очереди, люди часами давились в них, а СМИ со смаком рассказывали об этом, демонстрируя фотографии очередей, утверждая даже, что, якобы, погибла в очереди какая-то бабушка. Народу научно не объяснили, что такое алкоголь, в каком чрезвычайном положении оказалось общество, а, наоборот, все силы бросили на дискредитацию мер по спасению страны. В результате спасительные меры были дискредитированы и сорваны алкогольной мафией и СМИ, захваченными врагами Советской власти. Пьяным народом было легко манипулировать словоблудием о перестройке, ускорении и демократических ценностях. Люди запутались в двух соснах, не способные были понять, кто лучший демократ: Горбачев или Ельцин? Хотя хрен редьки не слаще, два сапога – пара. Но большинство выбрало Ельцина, потому что он был ближе по духу – свой брат алкоголик.

А трезвые люди видели, что из себя представлял этот пропивший мозги и совесть подонок. Моя знакомая пожилая художница Наталья Ивановна Волкова, как только увидела в первый раз Ельцина по телевизору, сразу сказала, что он алкоголик. На вопрос, почему она так решила, она ответила, что у нее два мужа были алкоголиками, и она его по глазам видит. К сожалению, советское высокообразованное пьяное население не смогло разобраться в подлинной цели перестройки, в отличие от малограмотных трезвых мужиков в 1917 году.

После буржуазного государственного переворота 1991-93 годов, Советский Союз был расчленен на 20 частей, его половина была названа Российской Федерацией – Россией, и пьяный народ это спокойно принял, как будто не изучал историю России в школе. В 1992 году по указу Ельцина была отменена государственная монополия на

спиртное. В новоявленной России развернулось усиленное спаивание населения с помощью оголтелой рекламы во всех СМИ и в антикультуре и круглосуточной широкой продаже наркотического пойла, даже на автобусных остановках. Производство и продажа алкоголя практически не контролируются, люди травятся и официальным, и нелегальным спиртом. В 1994-95 годах душевое потребление алкоголя выросло до 18 литров в год, увеличилась смертность, уменьшилась рождаемость населения. Демографии России образовался так называемый «Русский крест», когда количество смертей превысило количество рожденных, и эта тенденция продолжалась с нарастающим темпом многие годы.

В настоящее время положение не улучшилось, а, по нашим наблюдениям, ухудшилось, потому что в алкоголизм втянулось молодое и совсем юное поколение, а это будущее народа, признаков нации уже давно нет. Пиво покупается и выпивается в огромном количестве вместо воды, причем, каждый день, а это явный признак алкоголизма. Плюс энергетики и сигареты из отравленной наркотиками и химическими ядами бумаги, а также дыхательные смеси. Пьют пиво и курят многие женщины и даже девочки, чего раньше никогда не было.

Наглядный пример, какой смертоносной силой обладает алкоголь и как легко погубить ребенка, представлен во втором материале, опубликованном в том же номере газеты «Советская Россия» от 18 июля 2024 года под названием «Я любила пить больше, чем жить» с подзаголовком «Голос Арины, которая еще бродит в интернете...». Это страшная исповедь молодой женщины, которую сгубил наркотический яд с раннего детства. В первый раз она попробовала алкоголь, когда ей было четыре года. Дома было жарко, ей хотелось пить, и отец, выпивавший с друзьями, дал ей вместо воды пива. Этим самым отец-идиот погубил свою дочь. Пиво ей очень понравилось, и с 12 лет она начала воровать алкоголь со стола, а с 15 лет «бухала» уже регулярно и стала алкоголичкой, жизнь ее превратилась в наркотический кошмар. После чтения ее исповеди, создается впечатление, что ее уже нет в живых, и только голос еще бродит в интернете.

Академик Ф.Г. Углов, основавший в СССР в 1980-х годах

общественное трезвенническое движение – Союз борьбы за народную трезвость, писал: «Под угрозой находится генетический мозг нации, а он то и есть главное её сокровище. Наш общественный мозг должен, наконец, осознать, что разрушение и потеря генетического уровня нации есть величайшее преступление... Глубина деградации может быть столь велика, что генофонд нельзя будет спасти. Нужно раз и навсегда отказаться от иллюзии «безвредной» дозы алкоголя – для наркотиков нет таких доз». (Ф.Г. Углов. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. – М., 2014).

Сегодня в обществе наблюдается благодушное отношение к проблеме алкоголя, пьянство стало привычным, обыденным явлением. Однако положение в стране с каждым днем ухудшается, поэтому вывести страну из катастрофической ситуации может только трезвый народ. Пьяного человека не волнует судьба Отечества и будущее детей. У нас существует созданный по инициативе Ф.Г. Углова и много лет руководимый им Союз борьбы за народную трезвость, сейчас его возглавляет профессор В.Г. Жданов, другие трезвеннические организации и движения, в том числе Международная академия трезвости, есть в интернете трезвеннические сайты, и множество трезвеннических групп в социальных сетях и мессенджерах, издаются трезвеннические газеты «Вопреки», «Соратник», «Подспорье», «Оптималист», «Родник трезвости», «Трезвение», «Свободная страна», «Феникс», «Трезвый мир», журнал «Собириология», но тиражи их смехотворно мал для такой страны как Россия.

В дополнение к данным о потреблении алкоголя, напечатанным в «Советской России» 18 июля, в интернете 16 августа появилась статья автора газеты «Московский комсомолец» В. Чуприна по поводу повышения цен на водку, в которой на вопросы отвечает директор Центра исследований федерального и регионального рынков алкоголя В. Дробиз. По сути это скрытая реклама крепких спиртных жидкостей, но В. Дробиз сообщил, что среднестатистический россиянин выпивает в неделю одну бутылку водки, в месяц – четыре. Потребление крепких «напитков» в России растет примерно на 4-5% в год с 2021 года. Это касается легального

алкогольного рынка, по нелегально-мурыню статистики не существует, но вряд ли он сократился, сказал В. Дробиз.

Одна бутылка водки в неделю – это 50 бутылок в год только водки, а сколько выпивается пива и вина не сказано, но по объему, особенно, пива, намного больше. Население сокращается, а продажа растет. Поэтому благоденствовать нельзя. Нужно помнить слова Ф.Г. Углова: «Анализ положения в стране в вопросах потребления алкоголя показал, что это враг номер один»; «Это налагает особую ответственность на интеллигенцию, являющуюся мозгом народа, и в первую очередь, на писателей и журналистов, формирующих духовную жизнь и общественное мнение»; «Алкоголь никогда, ни в одной стране не распространялся стихийно, а насаждался сознательно силами, враждебными обществу, с помощью лжи. Правда – это могучий фактор в отрешении народа, в избавлении его от иллюзий о вине». (Ф.Г. Углов. указанное выше. сочинение). К сожалению, большая часть интеллигенции является «культуропитейщиками». Необходимо широкое общественное движение, как в конце XIX – начале XX веков, за сокращение и отмену продажи легальных наркотических ядов, где на первом месте стоит пиво, с которого спивается молодежь.

А.Н. Маюров пишет в своей книге: «Сейчас Россия находится в стадии алкоментального коллапса: массовая дебилизация общества (по экспертным оценкам, у нас на душу населения приходится около 25 литров спирта, официальные цифры – от 13 до 15 литров). Но, как ни странно, массовая дебилизация общества сегодня мало кого волнует». (А.Н. Маюров. указанное выше. сочинение) Хотя, по заключению ВОЗ, при душевом потреблении 25 литров спирта процесс вырождения нации завершается, народ прекращает свое существование, совершив генетическое самоубийство. Поэтому спасение народа зависит от каждого человека. Спаси себя, приняв лично сухой закон, просвети других, и вокруг тебя спасутся многие и, в первую очередь, дети.

Е. Васильев,
пропагандист трезвости
с 1986 года

С ПЬЯНСТВОМ БЕДА



Западный регион и стал бы образцовым, да вот с пьянством беда.

О демографическом кризисе страны патриотические силы бьют во все колокола уже больше 20 лет. Однако лишь в прошлом, 2023 году, федеральные чиновники и депутаты стали публично обращаться к проблеме вымирания страны, но особенно активно об этом заговорили и начали принимать законодательные меры после череды демографических форумов и XXV съезда Всемирного Русского Народного Собора, который состоялся в Государственном Кремлевском дворце под председательством Святейшего Патриарха Кирилла и при участии Президента РФ В.В. Путина.

Депутаты и профильные министерства с того дня стали один за другим предлагать меры социальной поддержки семей, выплат и прочих бонусов будто соревнуясь в предложениях как сделать так, чтобы народ рожал активнее, а умирал реже. Большинство вносимых предложений здравы и действительно могли бы преодолеть кризис рождаемости, но все это скорее устранение следствия, нежели причины. А одной из причин кризиса является массовый алкоголизм населения. И никакого преувеличения в этом нет.

Какое уж тут преувеличение, если в Калининградской области, одном из самых маленьких регионов страны, где населения всего ничего 834 тысячи человек, лицензированных торговых точек розничной продажи алкогольной продукции за исключением пива – 2055, да плюс 540 лицензированных мест общественного питания, где тоже наливают (данные Минрегламентов). Итого выходит, что один алкогольный магазин и разливающий ресторан приходится на 320 человек. Повторюсь – это без учета пивных заведений и многочисленного кустарного производства. Розничных точек продажи пива 929.

При этом стоит обратить внимание – пива пьют больше всего. Об этом говорит доклад регионального Роспотребнадзора: «В 2023 году в структуре продаж алкогольных напитков в пересчете на душу населения по Калининградской области в целом лидирующее место занимает пиво и пивные напитки (68,5%), вина 15,2%, водка и ликеро-водочные изделия – 10,9%, шампанские и игристые вина – 3,2%, коньяк – 1,9%».

В Государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Наркологический диспансер Калининградской области» в 2023 году под наблюдением было 11 856 пациентов с психическими и поведенческими расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, в том числе с синдромом зависимости от алкоголя (алкоголизм) – 8 717 пациентов (16 несовершеннолетних). Это на 697 человек больше, чем в 2022 году.

В 2023 году самый высокий уровень распространенности алкоголизма, как и в 2022 году, отмечен в возрастной группе 40-59 лет – 4539 случаев; второе место группа лиц в возрасте 20-39 лет: 2387 случаев. Региональное Министерство со-

циальной политики в ответ на мой запрос дословно сообщает: «Главная причина социального неблагополучия семей, воспитывающих детей, – алкогольная зависимость родителей... По состоянию на 01.07.2024 на учете состоит 166 семей, находящихся в социально опасном положении... В тяжелой жизненной ситуации 9610 семей, в них 18831 детей. Статистические данные за 2023 год показывают, что судами вынесены решения о лишении и ограничении родительских прав 78 родителям, в результате которых 121 ребенок приобрели статус, оставшихся без попечения родителей... С января по июнь 2024 года лишены и ограничены в родительских правах 48 родителей, в результате чего 63 ребенка остались без попечения родителей».

По данным Федеральной службы по контролю за алкогольным и табачным рынками в 2023 году в Калининградской области объем продаж населению алкогольной продукции по сравнению с 2022 годом увеличился как в абсолютных цифрах (с 1912,5 тыс. декалитров в 2022 году до 1988,6 тысяч декалитров в 2023 году), так и на душу населения (с 18,6 литров в 2022 году до 19,3 литров в 2023 году).

Объемы продаж алкогольной продукции в Калининградской области увеличились по всем группам, кроме водки, пива и пивных напитков.

Что будет со здоровьем народа при таком массовом потреблении алкоголя – догадаться несложно, тем более учитывая, что в регионе не хватает 1363 единицы медицинских работников, из которых 552 врачей-специалистов узкого профиля. Да и несложно догадаться о главном – демографический кризис при такой массовой попойке преодолеть вряд ли получится.

Федеральная власть уделяет большое внимание Калининградской области, как стратегически важному региону, окруженному со всех сторон недружественными государствами. Вкладывает деньги в безопасность и благоустройство. Стараются сделать самый западный регион образцово-показательным, да вот прокол – с алкоголизмом беда.

Дмитрий Михайлович Коновалов,
сопредседатель отделения «Всемирный Русский Народный Собор» в Калининградской обл.
член Союза журналистов России, автор книг «Алкоголь. Россия. Факты», «Русский крест: демографический кризис в России и новый путь национальной политики»



Живая легенда помним, любим, равняемся

тельным человеком. И судьбе было угодно, чтобы я стала делегатом съезда трезвеннических движений в Санкт-Петербурге. Это было 90-летие Ф.Г. Углова. В вестибюле Дворца культуры железнодорожников делегаты не спеша раздевались. И, вдруг, заметила, как быстрыми шагами шел к лестнице среднего роста, сухощавый, довольно энергичный человек, оживлённо обсуждавший что-то со своими спутниками. Это был Фёдор Григорьевич Углов!

На открытии съезда первым пунктом повестки дня значилось чествование юбиляра – председателя Союза борьбы за народную трезвость Ф.Г. Углова. Сколько тёплых слов, искренней любви, уважения и признательности было сказано в его адрес участниками съезда! Я тоже с радостью поздравила этого замечательного человека со славным юбилеем от себя и от имени всех членов нашего клуба, вручила памятный адрес, подарки и цветы. Я была счастлива, сбылась моя мечта!

Достоинством примером может служить нам жизнь Фёдора Григорьевича. Как он сумел сохранить себя до таких лет! Ведь в его биографии было и несётное детство в многодетной семье, жившей в сибирском Киренске, и две войны, и тяжёлые труд хирурга, и огромная общественная деятельность, научные открытия, и гонения власть предержащих за его трезвенные убеждения и антиалкогольные выступления.

Выступая на съезде, Фёдор Григорьевич поделился своим секретом долголетия: «Легко ничего не даётся, друзья мои. Во-первых, надо знать для чего ты живешь.

Жить только для получения удовольствия – это самое страшное. Это эгоизм, который всегда сопряжен жертвами. Желания-то растут: вначале шоколадка, затем машина, потом дворец на Канарских островах. Первое желание просто удовлетворить, второе – реально, а для осуществления третьего надо совершить преступление, ибо праведным путём столько не заработаешь.

Русская культура и русские корни в Православии. И оно учит состраданию и любви. Лев Толстой говорил: «Без Православия русский народ погрязнет в разврате и преступлении». Так что второе – это Вера.

Моя профессия позволяет делать только добро. Я получал удовольствие – говорит Углов – спасая жизнь людям. Но этого мало. Многие не могут это понять и воспринять, так как поддались наркоту и алкоголю. Людей спаивают, страшно спаивают. Я об этом пишу в своих книгах. Алкоголь – сильно страшное оружие, направленное против народа. Поэтому ещё одно условие долгой жизни – не делать зла себе. Я не курю и не употребляю алкоголь, ведь алкоголь сокращает жизнь на 17-20 лет, а табак – на 7-8 лет. Одна выкуренная сигарета стоит 15 минут жизни. Да и смертность среди курящих в три раза выше по сравнению с некурящими. Хотите долго жить – не употребляйте яды: алкоголь и табак.

Следующие условия долголетия – соблюдать ритм, режим жизни, в том числе и режим питания. Переедание тоже сокращает жизнь. В США при страховании жизни за каждый килограмм лишнего веса

берется дополнительная плата. Я всегда придерживался маминого совета: «Выходи из-за стола немножко голодным».

Кроме того надо физически трудиться помогать в домашних делах друг другу. Я не гнушаюсь этого и всё делаю. Летом – походы, купание, физический труд на даче.

Способствует долголетию хорошее настроение, бодрое состояние души. Человек должен иметь друзей, единомышленников, должен уметь петь, плясать, принимать гостей».

В конце своего выступления Фёдор Григорьевич поделился болью своей души: «Надо отрезвлять народ и, главное, сохранить тех, кто не начал пить!» Лекции на антиалкогольные темы, беседы занятия в школах очень нужны. Порой и дети могут оказывать влияние на родителей. Надо нам сделать всё, чтобы уберечь детей от тлетворного влияния алкоголя – гибнет нация!

Не зря прожито столько лет, почти 104 года. Много добрых дел Углов совершил! Имя учёного Ф.Г. Углова известно не только в нашей стране но и во всём научном мире. Ф.Г. Углов – доктор медицинских наук, академик, профессор, лауреат Ленинской премии. Он был редактором журнала «Вопросы хирургии». Его имя занесено в Книгу рекордов Гиннеса, как единственного на земле 90-летнего практикующего хирурга. Он продолжал делать операции и в 99 лет. И это ещё не всё. Он ввёл большую работу по руководству Союзом борьбы за народную трезвость. Сейчас эту работу продолжает Владимир Георгиевич Жданов.

Фёдор Григорьевич написал мно-

го статей и книг в защиту трезвости. Его книги буквально «кричат» о той страшной пропасти в которую ведут нас алкоголь и табак: «Ломихузы», «Самоубийцы», «Сердце хирурга», «Человек среди людей», «Береги честь смолоду», «Из пленной иллюзии». В 2001 году вышла книга «Человеку мало века», а в 2004 году – «Правда и ложь об алкоголе». Все эти книги настоящие – настоящие учебники жизни, настольно они помогают понять суть происходящего вокруг, так как написаны истинным патриотом многострадальной России. Я в своё время с особым интересом встречала его новые публикации, обращения к народу и обязательно использовала их в своей работе. Особенно порадовала статья в «Соратнике» – «Для чего живёт человек?». Запомнилась телепередача на ЦТ «Ген долголетия» о Фёдоре Григорьевиче Углове. В людях больше всего ценил Углов добро и не любил невежество. Неожиданно пришли на ум слова Некрасова: «Природа – мать! Когда б таких людей ты иногда не посылала миру, заглохла б нива жизни». А ведь это и об Углове!

Я благодарна судьбе за встречу с этим прекрасным человеком! Хочется, чтобы как можно больше молодых людей узнали о нём, прочли его книги, изменившие жизнь в лучшую сторону тысячам прочитавшим их.

5 октября 2024 года мы будем отмечать 120-летие со дня рождения дорогого учителя Фёдора Григорьевича Углова. Пусть ряды трезвых людей в России множатся и растут, а жизнь Ф.Г. Углова служит нам примером, а книги его – помогают нам найти дорогу к трезвой жизни, ибо только трезвая Россия будет Великой!

Елизавета Александровна Какунина,

отличник народного образования, профессор МАТр, руководитель клуба «Оптималист», г. Томск

Мероприятия в Красноярске День Трезвости



В этом году День Трезвости в Красноярске прошёл третий раз подряд. Проводила его под руководством Александра Конищева, ну и, конечно же, при поддержке Общественной палаты города. Было решено проводить на набережной города в 18:00 на сцене «Арт берег». Почетными гостями были доцент Медицинского Университета и преподаватель на юридических факультетах ВУЗов Юрий Тя-

вокала «Радость», поэтесса Алёна Агат, художник Игорь Трошев. Создалась дружественная приятная атмосфера. Помимо танцев и песен, на сцене звучали стихи о трезвости, а также были другие площадки, на которых можно было раскрасить футболки, приобрести пряники с надписями о Трезвости и фото площадки праздника.

Тем временем в молодежном центре «Зеркало» в 19:00 проводил семинар – «Уроки трезвости – универсальная защита от вредных привычек» гость из Тюмени, учитель Трезвости, Анатолий Баженов. Семинар проходил два дня 11 и 12 сентября. Днём проводили уроки Трезвости как Анатолий, так и Кирилл Гагаркин в Медицинском Университете, Педагогическом университете, Железнодорожном техникуме, Строительном



жельников, телеведущий Валерий Власов. Участие принимало около десятка различных организаций и коллективов: Добрыня Воин, Общественная палата, Общее дело, Антидилер, школа дружинников, Помогать просто, Федерация ЗОЖ, Трезвый Красноярск, вокальная группа «Вереск», Студия музыки и

Техникуме и в 1-й школе имени В.И. Сурикова. Таким образом, праздник прошёл всесторонне, это и уроки и семинары и празднование!

Только Трезвая Россия станет Великой!

Роман Николаевич Сафронов,
ИГ УСТ «Трезвый Красноярск»

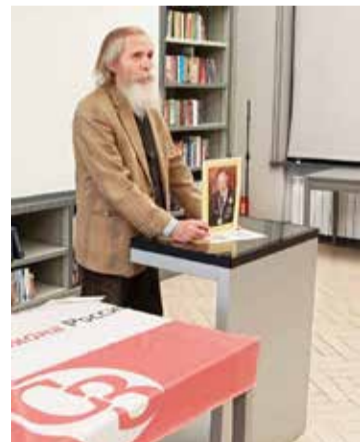
Угловские чтения

Новоизбранный заместитель Председателя правления Общероссийской общественной организации «Объединение Оптималист» – Аникин Сергей Сергеевич выступил перед студентами Красноярского государственного медицинского университета имени профессора Луки Войно-Ясенецкого. Встреча прошла в городской библиотеке имени М. Горького, и была приурочена к памятной дате – 120-летию академика АМН. СССР, вдохновителю Пятого трезвенного движения Фёдору Григорьевичу Углову.

Будущие врачи познакомились с повествованием о профессиональной деятельности самого уникального хирурга мира, чей стаж операционного опыта превысил три чет-

люди узнали о гражданском подвиге своего старшего коллеги, о его служении Человечеству – про

уникальную социальную операцию по вскрытию гнойника, раковой опухоли на теле Отечества: про политику колонизации и уничтожения народонаселения, посредством внедрения



политическими «ломехузами» в массовое и общественное сознание коренных народов наркотенных идеологием и создания условий для всеобщей национальной алкоголизации.

Своё авторитетное, научно-обоснованное слово донёс до аудитории кандидат философских наук, преподаватель

ОО «Сосновоборский Оптималист» Павел Павлович Красноярцев. Дал своеобразное напутствие в жизнь молодому поколению 84-летний ветеран-общественник Юрий Викторович Шеметов.



В рамках традиционного всероссийского общественного проекта «Угловские чтения» трезвенники Красноярского края выходят на образовательные площадки учебных заведений, чтобы рассказать слушателям о жизненном пути Ф.Г. Углова, поведать про его гражданский подвиг: спасения народа от алкогольного геноцида. Так, в день рождения великого борца за народную трезвость, в центральной библиотеке Дивногорска состоялось заседание городского отделения клуба «Оптималист». Кроме всего прочего, председатель Алексей Геннадьевич Писарев обратил внимание на образ жизни своего земляка, известного на весь мир «столбиста» Андронича, который также сознательно ведёт трезвый, активный образ здоровой жизни. При этом в свой пенсионный возраст имеет тело юноши, острый ум и мудрый разум. Это, без сомнения, позволит ему преодолеть вековой рубеж.

По окончании встречи единомысленно звучало угловское: Только резвая Россия будет великой державой!

С.Г. Рудых,
наш корреспондент



верти века. Кто ещё в свои сто лет делал сложнейшие хирургические операции, и чьё имя занесено в книгу рекорда Гиннеса? Молодые

вуза Юрий Александрович Тяжелников. Поделится жизненным опытом, печальными наблюдениями руководителем старейшего в стране

День трезвости в Королёве

7 сентября 2024 года в городе Королёв Московской области трезвеннические организации города АНО «Оптималист» и



Сергиевское братство трезвости Богородицерождественского храма провели трезвую пробежку, приуроченную к Всероссийскому дню трезвости.

В 11.00 все участники пробежки собрались на стадионе ВСК «Вымпел». Хорошая погода и доброжелательная атмосфера настраивали участников на позитивный лад. На вторую трезвую пробежку в городе Королёв собралось 24 человека!

Перед собравшимися с приветственным словом, поздравлением с наступившим праздником и пожеланиями жить трезвой, здоровой и счастливой жизнью выступил руководитель АНО «Оптималист» С.А. Ковальков.

На этот раз пробежка прошла в семейном формате, так как многие участники пришли

со своими любимыми и с детьми! В пробежке приняли участие члены клуба трезвости «Москва. Новогиреево» и онлайн-общины трезвости 1МосТ, а также жители Королёва, интересующиеся трезвым образом жизни.

Дистанция пробежки составила один круг по стадиону, участники пробежки бежали в дружеской атмосфере для своего удовольствия и даже те, кто изначально пришёл только поддержать своим присутствием участников, зарядились позитивом и решились пробежаться или пройти дистанцию!

Когда все участники финишировали (младшему из них было 6 лет) провели открытое занятие на свежем воздухе, на котором участники пробежки узнали почему стоит бросить курить и как это сделать. В это время маленькие участники, познакомившись друг с другом перед стартом и во время пробежки, отдыхали и играли.



Организаторы пробежки выражают благодарность Администрации городского округа Королёв и МБУ «Спортивные сооружения» за содействие и помощь в проведении мероприятия.

https://vk.com/wall-212707037_85

Как мы отметили «День Трезвости»!

и кто такие, по мнению учащегося, «козлы-провокаторы»

Первокурсникам по традиции в этот день провели мощную лекцию!

Слушателям дали информацию, которая будет защищать их естественное состояние, состояние Трезвости, в условиях агрессивного, навязчивого алкогольно-табачного маркетинга.

Слушатели в процессе диалога пришли к выводам: Жить трезво (Трезвость – свобода от всех ядовитых веществ) – естественно, а травить себя – противоестественно! Но заинтересованные в прибыли алкогольно-табачные-вейп компании не говорят об этой элементарной истине, а напротив, подают интоксикацию как элемент праздника, расслабления и удовольствия.

Корыстный интерес задаёт модели пове-



дения (моду на интоксикаторы) через кинематограф, блогеров, музыкальных исполнителей и других медийных людей, проплачивая интеграцию сцен с употреблением. Как один из студентов ярко подметил, «через козлов-провокаторов». И далее объяснил, что на мясокомбинате, прежде чем забить стадо овец, их на бойню ведёт пара специально обученных козлов, чтобы овцы не подозревали подвоха.

В итоге стадо забивают, а провокаторы потом идут за другими жертвами. Конечно, потом придёт черёд и их, когда они отработают свой ресурс. Но, как говорил ведущий одной из программ, это уже совсем другая история.



Основной посыл лекции в том, что для гармоничного развития человека и общества в целом необходимо сохранить и приумножить свой интеллектуальный потенциал и направить его в созидательную сторону!

А для этого нужно жить Трезво!

Это недостаточное, но необходимое условие.

Также в этот день угощали всех пряниками «ТрезвыйЯрославль».

https://vk.com/wall-148616688_45394

Работать на результат

Лекция на большую аудиторию – это малозффективно. Тем более разовые встречи практически не дают никакого эффекта. Более эффективна работа с малыми группами (классом) и течение учебного года.

Из дискуссии в группе ВК «Координация трезвых сил»

В России примерно 47 тыс. школ, плюс вузы, сузы. Где мы наберём столько добровольцев-общественников, да ещё грамотных?

Ведь не секрет, что в школах нет нормальных специалистов по профилактике, как нет и самой рабочей программы профилактики. В УСТ из-за этого даже стали порочить сам термин «профилактика», хоть он и не виноват. Это просто «предупреждение».

На настоящее время единственные в России материалы, имеющие множественные положительные экспертизы и удобный для демонстрации формат – фильмы Общего дела.

И если бы трезвое движение работало на результат, то нужно коллективно продвигать в систему образования именно эти фильмы. Показ фильмов по методичке не требует высокой квалификации педагога. Наша практика показывает, что и сами «потребляющие» педагоги после серии просмотров начинают менять свою позицию и со временем принимают решение жить трезво. Фильмы, вернее информация в них работает.

Ведь понятно, что сил общественныхников, учитывая количество школ, ничтожно мало. Если все делать самим – это подобно тому как, если бы начальник, знающий передовые технологии, вместо передачников и более эффективных методов работы персоналу, сам будет всё делать своими руками. Гораздо эффективнее тратить наши силы в первую очередь на организацию процесса, а не на самостоятельную работу.

Причём есть не только «рознич-

ный» способ внедрения, в виде кинолектория. Есть конкурс «Общее дело. ПРО». Например, в процессе конкурса только в 2023-24 годах самими учащимися были проведены 7242 занятия. Представляете, какой охват слушателей-зрителей? Причем самой системой образования и её ресурсами! Самими школьниками и педагогами. А ведь до конкурса часто о фильмах Общего дела в школах и не знают.

Конкурс не секретный, не закрытый. Организатором может стать любой, работающий в команде по материалам Общего дела. Скоро начинается конкурс уже на этот учебный год. Включайтесь в настоящую системную профилактику!

Результат эмпирический. Основывается на системной практике. Мы в своём регионе работаем с 2018 года. Опыт был такой:

1. Проводили уроки трезвости. Да, работают уроки. Нас зовут. Но перенимать опыт учителя не хотят. Нас и нашего времени ничтожно мало даже в масштабах своего района. Что делать с теми классами, куда мы не попали?! Да и более 3-4-х занятий в день провести крайне сложно. Неэффективная модель.

2. Сделали ставку на профессионалов и подготовку педагогов. Организовали недельные показательные занятия Виктора Пономарёва и разовые семинары для педагогов два года подряд. Вывод тот же. Профилактика-то со школьниками работает. Но ни нас, ни Виктора на всех не хватит. Педагоги применять опыт семинаров после 2-х лет в двух разных комитетах по образованию не желают. Результат нулевой! Виктор так же признался, что на 2022 год по результатам семинаров с педагогами по России не выявлено работы. То есть, нужно внедрение рабочей профилактики в систему образования сверху. Но учителя загружены по уши. Им не до новаторства. Да и сами обременены вредными привычками. Опять тупик.

3. Снова перешли на кинолекции по фильмам Общего дела. И вот тут результат резко дал плоды:

- не требуется большая квалификация в вопросах трезвости исполнителя. Фильм с экспертами обладает самонесущими свойствами. Там есть эксперты, политики, врачи, специалисты;

- фильмы по результатам опроса школьников работают. После кинолекций все хотят жить трезво. Не хотят быть жертвами манипуляций;
- фильм экономит силы организатора. При том, что самим лекторам, не требуется выкладываться. Можно сосредоточиться на организации. Работаешь по методичке, а эффект – тот же;

- фильмы, в отличие от лекций легко могут показываться самими учителями. Проекторы есть везде.

Сразу удалось задействовать пять местных лекторов и повести 120 занятий за осень. Результаты – это отзывы школьников и некоторых педагогов, которые после фильмов решили прекратить «пьяные гости», решили жить без алкоголя и табака. И это с разового проекта.

Про конкурс ПРО писал раньше. Это самая эффективная модель внедрения грамотной профилактики в систему образования во всех смыслах. Метод «сверстник-сверстнику» или как говорит наш Президент «равный-равному» сейчас показывает наибольшую эффективность и результат, т.к. участники сами погружаются в тонкости материала для его дальнейшего объяснения. От года к году педагоги и ребята всё больше погружаются в тематику в естественном для себя ритме.

Что мы достигаем внедрением действующих профилактических материалов в систему образования на постоянной основе? Это широкий охват, подготовка инфополя на будущее. А роль общественников в стимулировании этого процесса.

Сергей Тарасов
<https://vk.com/im?sel=c1>

11 сентября
Всероссийский День Трезвости

Впервые стал отмечаться в 1911 г. в Санкт-Петербурге в 1913 г. приобрел статус Всероссийского. В советское время этот день забылся, но с 2014 г. по призыву Русской православной Церкви, этот день был утверждён Всероссийским Днём Трезвости

3 октября - Всемирный день трезвости
6 октября - Международный день юного трезвенника

Трезвость шагает по стране!

В России действуют:

- 76 общероссийских общественных организаций «Союза борьбы за народную трезвость»;
- 304 городских отделения;
- 25 трезвеннических сайтов;
- выпускается 990 экземпляров газеты «Соратник», столько же «Подспорье», «Родник трезвости»;
- Трезвость поддерживают 11 информационно-аналитических интернет-ресурсов. Порталы «Научи хорошему», «Город без наркотиков», «Общее дело» и др.

Трезвость - великое достоинство человека!

День Трезвости в Трезвую Жизнь

В декаду трезвости состоялась встреча в реабилитационном центре для детей с ОВЗ. Провела занятие, которое было бы интересно и маленьким детям и их родителям. Были задействованы и мультфильмы и образные техники и убедительные аргументы о преимуществах трезвости для взрослых.

Также рассказала о наших проектах в музее «Материнская слава» на рабочей встрече с Уполномоченным по правам ребёнка в РС(Я) Туйаарой Васильевой и советником Пресс-службы Всероссийской инспекции Уполномоченного по правам ребенка РФ.

Е.К. Колесникова, г. Якутск, [c1sk.ru/3DpTNN](https://vk.com/c1sk.ru/3DpTNN)

В рамках «Всероссийского дня трезвости» прошли мероприятия для школьников МБОУ СШ №18 и СШ №11 г. Нижневартовска, направленные на привлечение внимания к проблемам алкоголизации и профилактике пьянства, к пропаганде

здорового образа жизни. Провели профилактические уроки представители организации «Страна без наркотиков. Югра» Эдуард Гиниатуллин и Юрий Налимов. Учащиеся приняли активное участие в беседе, задавали интересующие их вопросы, обсуждали причины, побуждающие подростка пробовать алкогольные «напитки», сигареты, вейпы, наркотики.

Это были интересные и познавательные мероприятия, которые помогли учащимся понять важность здорового образа жизни. Мы благодарим лекторов за их ценный вклад в формирование правильных ценностей среди учащихся!

Итогом мероприятия стал вывод: здоровье – неосценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше бодрость, энергию и жить полноценной жизнью.

<https://vk.com/im?msgid=35381&sel=c1>

Соратники, не сомневаюсь, что мероприятия в День Трезвости проводились и в ваших регионах. Однако, информация о них не только не поступала в нашу редакцию, о чем я всегда прошу вас, но и найти ее в соцсетях оказалось затруднительным. Почему? Ведь информация о трезвеннической деятельности сама по себе является пропагандой трезвости. Пишите, публикуйте её.

Редактор

О свободе от никотиновой зависимости



Уважаемый Вячеслав Викторович! Уважаемые коллеги! В понедельник фракция «Новые люди» отправила на отзыв Правительства законопроект, подготовленный совместно с общественной организацией «Общее дело». Законопроект о свободе от никотиновой зависимости будущих поколений. Мы убеждены, что многие в этом зале разделят с нами эту позицию и станут соавторами инициативы, когда она будет внесена

в Государственную Думу. Логика в том, чтобы сигареты больше не продавали тем, кто родился после 2009 года. Чтобы у ребят, которым сейчас по 14 лет был выбор не повредить себе и своему здоровью, и потом не бороться с этой зависимостью.

Вообще, когда речь заходит о любых мерах по ограничению курения, можно услышать про некие права курильщиков. Но законы не должны ущемлять права наших граждан на курение. Давайте мы на этот вопрос посмотрим чуть шире. Согласно проведенным опросам более 80% курильщиков начали курить ещё до того, как им исполнилось 18 лет. Табачными компаниями это прекрасно известно, и многомиллиардные бюджеты, которые они тратят на рекламу, направлены именно на втягивание детей в курение. Прежде всего, это скрытая реклама у популярных блогеров, в музыкальных клипах и сериалах. По данным Минздрава России каждый второй курильщик не менее одного раза в год предпринимает попытку бросить курить, а 89% тех, кто курит хотели бы отказаться от этой пагубной привычки. То есть, абсолютное большинство тех, кто сейчас курит, хотели бы бросить и пытались это сделать, но не могут, потому что никотин – это наркотическое вещество, вызывающее сильнейшую зависимость. Если мы откроем любой учебник по психофармакологии, мы посмотрим на классификацию наркотических веществ, мы увидим что способность никотина вызывать зависимость больше, чем у опиума, больше чем у героина. Курение – это одна из самых больших несвобод, и люди просто отдают деньги в обмен на своё здоровье.

Если мы ещё раз обратимся к статистике, то мы увидим, что курить начинают до 18 лет, и в этом смысле, если не начинать, то и потом никаких проблем с ограничениями не будет. И, вообще, эти ограничения на заботу сложно называть ограничением.

Мы в понедельник внесли законодательную инициативу. Вчера уже стала поступать обратная связь, мол, табак – это доходы в бюджет. Ну, давайте смотреть, так ли это. В 2023 году, действительно, государственный бюджет получил 700 млрд. рублей в виде налогов от продажи табачных изделий. Но, затраты на лечение курящих по оценке института информатизации Минздрава оцениваются в один триллион. 100 млрд. рублей ежегодно. Это не считая тех непрямых экономических потерь, которые этим же институтом оценивают более чем в 5 триллионов 600 млрд. рублей.

Что же получает Россия от продажи табака? Экономика экономикой, но давайте о людях. Мы получаем с вами сердечно-сосудистые заболевания, инфаркты, инсульты, раковые заболевания. По данным кафедры народонаселения МГУ ежегодно 240000 человек в России преждевременно умирают из-за курения. А

среди мужчин от 35 до 70 лет – 30% общей смертности ассоциирована именно с табаком.

Кто же всё-таки получает прибыль? Производство сигарет и других никотиносодержащих изделий в России практически на 100% принадлежит иностранным компаниям: США, Великобритании, Японии – странам, которые прямо сейчас ведут враждебную политику в отношении нашей с вами страны. Им уходит прибыль, нам с вами остаются убытки и ухудшение здоровья наших людей.

Переучивать воспитанием взрослых бессмысленно, мы все это понимаем. Но вот позаботиться о своих будущих детях, о тех, кто сейчас подрастает, я хочу, и наша фракция «Новые люди» тоже хочет.

Мы с вами уже приняли ряд решений по вейпам. Вячеслав Викторович сам не раз подчёркивал важность этого решения. Давайте с вами идти дальше. Мы вместе примем закон, запрещающий продажу любой никотиносодержащей продукции, включая и сигареты, вейпы лицам, которые родились после 31 декабря 2009 года. Мы с вами таким образом с 2028 года получим поколение людей, которые защищены от никотиновой зависимости. Это приведёт к снижению болезней, смертей, которые вызваны именно курением. При этом закон никак не нарушает права курильщиков. Ещё раз подчеркнем – все современные курильщики родились раньше 2010 года (здесь докладчица оговорилась, сказав «позже» – ред.). Табачная продукция будет им свободна продаваться.

Некоторые могут возразить – а не является ли такой подход ограничением прав наших граждан. Ну, кажется, что это вопрос такой же абсурдный, как спросить – а не являются ли действующий запрет на торговлю героином, ограничением прав наших граждан. Единственное ограничение здесь – это ограничение алчного желания табачных корпораций наживаться на здоровье наших детей, сделать их зависимыми от никотина. Любой запрет на торговлю наркотическими веществами, каким является и никотин, защищает право наших граждан на их жизнь и на их здоровье. Если бы никотин появился сегодня в нашей стране и в нашем обществе, он бы однозначно сразу был запрещён как опасный наркотик. Цель нашего нового закона – остановить прирост числа новых зависимых от никотина молодых людей, защитить здоровье наших граждан. А с крепким здоровьем мы с вами поднимем и демографию!

Выступление депутата фракции «Новые люди» Ксении Горячевой на пленарном заседании Государственной Думы 3 октября 2024 года

Комментарий председателя Госдумы В.В. Володина после выступления К. Горячевой:

- Уважаемые коллеги! Наверное, ни у кого нет сомнений, что мы должны сделать все, чтобы человек вел здоровый образ жизни. И поэтому предложение фракции «Новые люди» заслуживает внимания и поддержки. И здесь все согласятся.

Разумеется, эта инициатива заслуживает внимания и поддержки и со стороны трезвеннического движения. Уже сейчас нужно направить письма в поддержку этого законопроекта и во фракцию «Новые люди», и в Правительство России. А с официальным внесением его на рассмотрение в Государственную Думу, нашу поддержку надо будет направлять руководству ГД, во все фракции и профильные комитеты ГД, от которых, в основном, зависит успешность прохождения этого законопроекта, а также как можно большему количеству депутатов ГД персонально – ред.

Юбилейные даты

14 октября - исполняется 70 лет

Годовикову Якову Фроловичу,
директору Межрегиональной Ассоциации «СЕВЕРОЗАПАД», главному редактору трезвеннической газеты «Свободная страна»

29 октября - исполняется 45 лет

Смирнову Сергею Фёдоровичу,
активисту трезвеннического движения Рязанской области

12 ноября - исполняется 90 лет

Шевердину Станиславу Николаевичу,
советскому журналисту, бывшему главному редактору журнала «Трезвость и культура»

21 ноября - юбилейная дата

Кузьминой Валентины Михайловны,

активистки трезвеннического движения Якутии, профессора Международной академии трезвости (МАТр)

26 ноября - исполняется 60 лет

Баркову Михаилу Николаевичу,
председателю правления Волгоградского отделения Общероссийской общественной организации «Общее дело»

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!

О здоровом мировоззрении

В рамках реализации регионального проекта «Укрепление общественного здоровья» главным врачом Красноярского краевого Центра общественного здоровья И.В. Сергеевой в ДОЛ «Гренада» был проведен второй урок трезвости на тему «Что такое вредные привычки? И как они влияют на здоровье» для ребят в возрасте от 8 до 12 лет.

Ирина Владимировна в ходе диалога рассказывала ребятам об ответственном отношении к своему здоровью, начиная смолоду. В завершении урока был показан мультфильм «Почему важно здоровое мировоззрение».

ВНИМАНИЕ!

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

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!

Алкоголь нынче не в моде – за последние 20 лет доля непьющих россиян выросла почти вдвое – с 27% до 48%. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет результаты мониторингового опроса о том, как за последние 20 лет изменилось отношение к алкоголю.

В России наблюдается заметный сдвиг в культуре потребления алкоголя. Все больше людей демонстрируют приверженность трезвому образу жизни, что обусловлено совокупностью различных факторов – сменой поколений, активизацией антиалкогольной политики, модой и др.

Согласно результатам свежего опроса ВЦИОМ, доля абстинентов (тех, кто вообще не потребляет спиртные напитки) в нашей стране практически сравнялась с долей текущих потребителей алкоголя (48% и 52% соответственно), тогда как 20 лет назад последних было чуть ли не втрое больше, чем трезвенников (73% vs 27%).

Отчетливее всего влияние строгих культурных и религиозных норм на паттерны потребления алкоголя можно наблюдать на примере Северо-Кавказского федерального округа – самого непьющего региона страны.

Новая эпоха трезвости

Доля трезвенников там составила рекордные 71%, в то время как в других регионах России показатель колеблется от 45% до 50%.

Помимо региона проживания приверженность трезвому образу жизни обусловлена полом, уровнем достатка, местом работы.

Россияне, не употребляющие алкоголь, – чаще женщины (53% vs 43% мужчин), представители двух младших (54–61%) и самого старшего поколений (56%), а также работающие в бюджетных организациях (51% vs 39% среди работников коммерческих структур).

Основным мотивом употребления спиртного россиянами по-прежнему видится желание снять стресс и напряжение (по 38% в 2024 и 2004 гг.). Более четверти опрошенных причиной этой пагубной привычки считают отсутствие силы воли (27%, 2004 г. – 29%), каждый пятый говорит о потребности людей «залить» горе, беду (20%, 2004 г. – 17%). Менее убедительными причинами злоупотребления спиртными напитками за последние 20 лет для россиян стали безделье (26%, – 11

п.п. с 2004 г.), влияние ближайшего окружения (18%, – 5 п.п.) и неуверенность в завтрашнем дне (14%, – 11 п.п.).

То же касается и так называемого мифа о «пьющей» России: сегодня распитие спиртных напитков заметно реже воспринимается как часть культуры – национальной традицией его могут назвать только 7% (vs 20% в 2004 г.). Еще 11% отмечают доступность алкоголя (2004 г. – 14%). Несмотря на давний запрет рекламы спиртных напитков в СМИ и интернете, такой вариант отметили 4%, или вдвое меньше, чем в 2004 г. (8%).

Мнение представителей самого старшего поколения – поколения застоя (77+ лет) – идет вразрез с мнением «большинства». Так, например, ключевой причиной злоупотребления алкоголем в этой группе считают отсутствие силы воли, слабохарактерность (32%), тогда как доминирующим ответом среди остальных является снятие стресса и напряжения, чаще это отмечают младшие миллениалы – 52%. О влиянии ближайшего окружения старшее

поколение, напротив, говорит в 2–2,5 раза реже россиян в возрасте 18–56 лет (20–24% vs 10%).

Неубедительным аргументом для них является и «запивание» горя (12% vs 28–32% среди зумеров и младших миллениалов). Другими словами, взгляд на алкоголизм у представителей поколения застоя более «приземленный», попытки оправдать злоупотребление спиртными напитками они предпринимают реже остальных.

А вот потребление спиртного практически не отражается на представлениях о причинах алкоголизма. Текущие потребители лишь немногим чаще «трезвенников» говорят о снятии стресса (44% vs 32%), а «трезвенники» – об отсутствии силы воли (30% vs 25% среди употребляющих спиртные напитки), доступности алкоголя (14% vs 9%) и о влиянии рекламы (6% vs 3%).

Источник: ВЦИОМ, данные от 07.10.24

Какие угодно причины употребления алкоголя называют, кроме главной – запрограммированность. Да и можно ли доверять опросам ВЦИОМ – большой вопрос – ред.

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

учредитель:
Общероссийская общественная
организация Союза борьбы за
народную трезвость

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

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

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