



# СОРАТНИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

№ 8 (59) — Сентябрь 2000 г.

Издается с июня 1994 года

## ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ СОРАТНИКОВ С ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ.

Это позволило нам уже сейчас выйти тиражом 3000 экземпляров и есть возможность увеличить его до 10 тысяч. Теперь каждый клуб, каждый подписчик, может увеличить свою заявку как минимум в три раза. Ишите резервы, соратники.

РЕДАКЦИЯ.

## Открытое письмо Президенту России Владимиру Путину

Уважаемый Владимир Владимирович!

С глубочайшей тревогой в сердце обращаемся к Вам, уважаемый Президент. В России алкогольные реки выходят из берегов, наводнение неизбежно, а заводы алкогольной продукции все наращивают и наращивают производство. Что нас ждет?

Какое бы отрицательное явление мы ни рассматривали — будь то пожары, катастрофы, преступления, падение дисциплины и нравственности, семейные трагедии, сиротство детей, венерические болезни, снижение рождаемости и рост смертности — везде маячит один и тот же притаившийся враг — алкоголь. И когда наши столичные экономисты типа Гайдара и Аганбегяна предлагают средствами от продажи алкоголя укреплять бюджет, невольно склоняясь к мысли, что они либо круглые невежды, либо представители пятой колонны, жаждущие смерти России. Умные, патриотически настроенные экономисты давно поняли: убытки от продажи алкоголя в шесть раз превышают доход от него. Выгодно это только винопроизводителям и торговцам.

Алкогольная ситуация в стране не улучшается, несмотря на огромные разорительные расходы из местных бюджетов на лечение алкоголиков, она ухудшается с каждым днем. Стало обычным делом культурные и другие мероприятия заканчивать изобилием алкогольным возлиянием за народный счет. Неужели мы так богаты? Плохую услугу оказывают средства массовой информации. Так, Радио Урала (Екатеринбург) в канун праздника 55-летия Победы не нашло другой темы, как проведение конкурса на лучший тост в честь Победы. И вот в течение недели по радио звучали призывы пить, гремели песни с пьяной тематикой. Оказалось, этого мало. Наступил другой праздник — 75 лет Областному радио. И снова тосты и песни про выпивку. А в день последнего школьного звонка улицы Екатеринбурга были наводнены пьяными выпускниками, с которыми с трудом справлялась милиция. В стране входит в норму массовое пьянство. Яркий пример этому праздник Дня города в Нижнем Тагиле, когда над главной площадью, где собирается народ, зависает сивучее облако от пьяных граждан, и никого это не тревожит. Такого в России еще никогда не было.

Вспомним 1985 год. Как только были опубликованы антиалкогольные документы, люди радостно вздохнули: наконец будет покончено с пьянством. Да, не обошлось без ошибок, но их можно было легко устранить. Зато радио, телевидение, газеты — все начали дружно и небезуспешно популяризовать трезвый образ жизни. По телевидению зрители впервые увидели свадьбы и дни рождения без капли спиртного. Красивое зрелище. Наша городская газета выпускала страницы «за трезвость». По инициативе ГК КПСС в городе был проведен любопытный эксперимент. 30 июня 1985 года без предупреждения в городе повсюду была закрыта продажа алкогольных изделий. Прекрасный результат: ни одного происшествия и только один человек попал в вытрезвитель. Страна трезвела. И это кого-то сильно напугало. Кампанию «прихлопнули». А теперь те результативные и полезные для людей действия не стесняются называть антинародными. Однако Совет безопасности РФ не мог не признать, что только за 1986-1987 годы благодаря более или менее трезвой политике удалось сохранить жизнь полумиллиона граждан России. Заметно улучшилась вся демографическая картина.

Пьянство и наркомания губят страну. Наркоманы начинают не с иглы, а с бутылки пива, потом вино, водка и потянуло на наркотики. Катастрофически растет число дебильных детей. В стране назревает чрезвычайная обстановка. А значит, нужны меры. Самая надежная из

них «сухой» закон. Конечно, сначала необходимо провести разъяснительную работу среди населения и объяснять неизбежность такой меры. Пусть средства массовой информации покажут и докажут красоту трезвой жизни. Пусть не смеются над трезвенниками и не считают героями тех, кто «геройски» не вступил в общество трезвости. Для этого не требовалось никакого геройства. А вот что решительно раз и навсегда отказаться от алкоголя, нужны сила воли и гражданское мужество. Кто любит Россию, тот готов к таким смелым шагам.

Не нужно бояться запретительных мер, не пугаемся же мы Уголовного кодекса, состоящего сплошь из запретов. Пьянство страшнее. Выдающийся русский ученый-правовед А.Ф. Кони так писал о «сухом» законе: «...ждать, когда люди будут меньше пить или совсем бросят — опасно. Необходимы принудительные меры: либо сокращать производство и продажу, либо запрещать». А вот мнение Джека Лондона, на себе испытавшего удавку зеленого змия: «...Единственный способ прекратить войну — прекратить воевать. Единственный способ прекратить пьянство — перестать продавать алкоголь». («Джон Ячменное зерно»)

Но, пожалуй, самую точную оценку «сухому» закону в России (1914-1915 гг.) дал государственный деятель Ллойд Джордж в знаменитой бюджетной речи в английской палате общин: «Это самый величественный акт национального героизма, какой я только знаю» (И.Н. Введенский «Опыт принудительной трезвости». М., 1915 г.)

Ясно одно: без решения алкогольной проблемы мы не можем успешно решить ни одной из других многочисленных проблем.

Наши предложения на ближайшее время:

1. Полностью запретить рекламу алкогольных изделий и табака в СМИ и на улицах.
2. Поднять престиж убежденных трезвенников, в частности, Союза борьбы за народную трезвость под руководством академика Федора Григорьевича Углового. Его многогранная деятельность по пропаганде здорового образа жизни, его замечательные книги о пользе трезвости и, наконец, его многолетнее руководство Союзом борьбы на общественных началах давно заслуживают высочайшей оценки на государственном уровне.
3. Ускорить утверждение Государственной Думой антиалкогольной программы.
4. Не принимать на работу воспитателей, учителей, педагогов, употребляющих алкоголь и табак.
5. Необходим антиалкогольный минимум в программах педагогических вузов и училищ.
6. Ввести нравственную цензуру.
7. Запретить употребление алкоголя и табака во всех средствах передвижения, а также в учреждениях культуры, спорта и отдыха.

Лилия УШАКОВА,  
журналист,  
Лидия ПИСАРЕНКОВА,  
Почетный гражданин города,  
Людмила КОРКИНА,  
зам. директора специального коррекционного детского дома № 2.

Это открытое письмо наши соратники из Нижнего Тагила опубликовали в газете «Высокогорский горняк».

Не забывайте, соратники: в решении XI съезда СБНТ подчеркнуто, что необходимы обращения в органы государственной власти и местного самоуправления, а также просвещение населения с использованием средств массовой информации.

## СЛЕТ НА БАЙКАЛЕ

В августе состоялся очредной, третий, Байкальский слет трезвых сил Сибири и Востока, общественная значимость которого возрастает год от года. В нынешнем году делегатов на Байкал приехало значительно больше, чем в прошлом, и это красноречивое свидетельство, что подобные мероприятия востребованы обществом и выполняют важный социальный заказ.

Конечно, ситуация в стране чрезвычайно тяжелая. Государство попустительствует алкоголизации и наркотизации собственной страны, а зачастую намеренно насаждает их, усиленно пропагандируя культуропитие. Тем не менее в народе растет число людей, не только понимающих гибельность этой политики, но и готовых работать над отрезвлением сограждан.

Трезвенническим движением России накоплены большие знания, опыт, а это уже хорошая почва для объединения. Появилась и у

сибирских поборников трезвого, здорового образа жизни потребность в выработке общей стратегии и тактики, обмене опытом, и Байкальский слет стал серьезной и значимой вехой на этом пути. Широта и многообразие тем, которые были затронуты на семинарах, дискуссиях, лекциях и «круглых столах», говорят о большой теоретической и практической подготовленности участников сибирского трезвенического движения.

Особо хочу отметить организационный комитет, С.Р. Яворского и В.А. Коняева. Огромный труд вложен в то, чтобы создать жителям палаточного городка интересную профессиональную и культурную программу, нормальные бытовые условия. Участники слета узнали много нового, поделились опытом, набрались сил для будущей работы. Думаю, что выражу общее мнение участников слета, сказав, что у него большое будущее.

Галина Васильевна РЕЙШ,  
член правления СБНТ.

## ПО СТРАНИЦАМ ПРЕССЫ

### В ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЕ РОССИИ БОЛЬШЕ НЕ КУРЯТ

28 июня депутаты приняли постановление о запрете курения табака в помещениях Госдумы. Постановление было внесено комитетом по охране здоровья и спорту. По мнению председателя этого комитета Николая Герасименко, принятие данного постановления станет первым шагом по борьбе с курением не только в Думе, но и в масштабах всей страны. Результаты прекращения курения не замедлили сказаться. Через неделю депутаты повысили акцизы на табачные изделия на 50%. «За» проголосовали 306 депутатов, «против» — 30.

Газета «Утро», 26.06 и 5.07. 2000 г.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ МИНЗДРАВА РОССИИ НА ПАЧКАХ СИГАРЕТ ЗАЙМЕТ 25% ПЛОЩАДИ

С 1 июля 2000 г. надпись на пачке сигарет, предупреждающая о вреде курения, должна занимать 25% площади лицевой стороны упаковки и наноситься на контрастном фоне. Соответствующее постановление подписал главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко. Г. Онищенко считает, что сегодня «срочно необходим» закон, ограничивающий курение табака. Комитетом по охране здоровья Госдумы РФ был разработан проект федерального закона «Об ограничении курения табака», который регламентировал продажу сигарет, ограничивал курение в общественных местах, устанавливал предельные нормы по содержанию в табачном дыме смол и никотина. 24 мая 2000 г. законопроект был представлен на заседании Госдумы во втором чтении, после чего отправлен на доработку.

### ЕВРОПЕЙСКИЙ ПАРЛАМЕНТ ЗАПРЕТИЛ «ЛЕГКИЕ» СИГАРЕТЫ

Европейский парламент проголосовал за то, чтобы медицинские предупреждения покрывали 35% передней и 45% задней стороны пачки — больше, чем требуемые сейчас 4%. Эти правила войдут в силу с 1 января 2003 года. Европейский парламент снизил максимальные уровни содержания смол в одной сигарете с 12 до 10 мг, а также — максимальные уровни никотина до 1 мг, а угарного газа до 10 мг. Кроме того, выдвинуто новое требование: производители сигарет более не смогут использовать такие термины как «низко-смолистые», «мягкие» или «легкие» сигареты, как опасные и вводящие в заблуждение. Они опасны, потому что курильщики втягивают их дым более глубоко. Название «легкие» вводит в заблуждение, что это что-то менее опасное. Эти правила являются частью большого пакета мер против курения, разработанных с целью удержать граждан ЕС от курения. Согласно оценкам, 500 тысяч граждан стран ЕС преждевременно умирают от связанных с табаком болезней ежегодно.

Газета «Феникс», № 4 — 2000 г.

## ИЗ НАШЕЙ ИСТОРИИ

**Ф**абричное производство чистого спирта получило широкое распространение с начала 19 столетия. Именно это послужило причиной распространения пьянства во всем мире и в нашей стране. Отношение общества к этой проблеме в разное время было различным, в основном, конечно, негативным. Информацию о том, как обстояли дела в Томске в начале 20 века, можно почерпнуть из местной периодической печати.

Возьмем, к примеру, подшивку газеты «Сибирская жизнь» за первое полугодие 1908 года. Газета, с одной стороны, отражает интерес общества к этой проблеме — чему свидетельством являются многочисленные заметки, статьи, репортажи на эту тему. С другой стороны, «Сибирская жизнь» способствовала формированию негативного отношения томичей к пьянству.

Так, в № 16 поднят вопрос, очень актуальный и в наши дни — бесплатная торговля вином. Содержатель буфета при цирке Стрепетова Д. Соловьев обратился в Городскую Управу с просьбой — сделать распоряжение о запрещении бесплатной торговли водкой возле здания цирка, т.к. «эта торговля, производящаяся обыкновенно в ночное время, когда в цирке даются представления, нарушает интересы содержателей буфета». Материал в № 18 сообщает о реакции властей на подобное же нарушение закона: по решению томского губернатора было наложено административное взыскание на крестьянина Е. Кологрикова за продажу вина без надлежащего разрешения в раскупоренной посуде; нарушитель был приговорен к двум месяцам тюрьмы. Два месяца — срок, конечно, небольшой, но на хозяйственного мужика и это может подействовать отрезвляюще. Остается лишь сожалеть о том, что в наше время и более серьезные нарушения закона остаются без наказания.

В этом же номере газеты сообщается о случае отравления спиртным: один из служителей Технологического института соблазнился найденной в химической лаборатории банкой с жидкостью, пригласил трех сослуживцев распить эту жидкость. Последствия были печальны: хозяин умер, один гость ослеп, двое других с тяжелыми желудочными болями были доставлены в больницу.

Корреспондент заканчивает свою заметку нравоучением: «Хорошее предостережение всем любителям химических препаратов». Смертность от пьянства в России, или «смерть от опояса», всегда была высока, это случалось в 3-5 раз чаще, чем в европейских странах. Это объяснялось потреблением крепких спиртных напитков и суррогатов.

Корреспонденты — авторы аналогичных заметок понимают весь трагизм ситуации, нелепость смертей от пьянства. Так, в яварской газете (№ 12) описываются похороны служащего литографии, молодого, грамотного мужчины 29 лет, который пьяный свалился на дороге в двух шагах от дома и очень сильно обморозился, умер через 10 дней в больнице, оставив сиротами 3-х детей.

В Томской губернии, согласно данным Управления акцизовыми сборами о деятельности казенных винных лавок, в 1907 году жителями было выпито 2.192.271 ведро водки (больше, чем в 1906 году на 240.210 ведер).

Материалы, затрагивающие проблему пьянства в Томске, видимо, интересовали грамотную часть населения города, иначе не было бы смысла публиковать их практически в каждом номере газеты. Когда из Министерства финансов поступило сообщение о том, что будет издан циркуляр о воспрещении производить торговлю из казенных винных лавок по всей Империи в воскресные и праздничные дни, газета добавила свой комментарий: «Если бы к этому принять меры к искоренению продажи водки из разных «нелегальных притонов», то пьянства в праздники было бы действительно меньше».

В № 20 «Сибирской жизни» появилось развернутое интервью депутата Государственной Думы России М.Д. Чельышева, члена думской комиссии по борьбе с пьянством. Депутат рассказывает корреспонденту о проекте Закона о борьбе с народным пьянством, который был им подготовлен для рассмотрения в Думе, дает резкие оценки незаконным производителям и торговцам спиртным, называя тайную продажу водки государственным преступлением, которое наносит обществу не меньший вред, чем подделка денег, предлагает ужесточить наказание вплоть до ссылки в арестантские роты. Корчевство, по мнению депутата, развернет народ, т.к. является легким способом наживы. Чтобы активизировать сам народ на борьбу с этим злом, М.Д. Чельышев предлагает установить вознаграждение «за открытие» тайной продажи крепких напитков в размере 25—300 рублей из имущества винных лавок. Однако, он делится своими опасениями в том, что законопроект через Думу может не пройти, т.к. среди депутатов «много лиц заинтересованных, есть заводчики, поставщики, служащие в этой отрасли промышленности, от которых нельзя ожидать ни содействия, ни сочувствия».

В майских номерах за 1908 год газета предлагает своим читателям отчет о заседаниях Государственной Думы, где развернулись настоящие сражения по вопросу о сокращении производства водки в России. Известный нам уже депутат М.Д. Чельышев выступил с пламенной речью, заявив, что «между палачом и виннозаводчиком разницы нет». Он же предложил не допускать вперед на этикетках водочных изделий

изображения двуглавого орла и надписи «казенное вино», по его мнению, следует поместить изображение черепа на двух скрещенных костях, т.к. алкоголь — это яд, а на аптечных склянках с ядом помещают именно такое изображение. Закончил депутат свою речь следующими словами: «Народ желает отрезвиться, надо ему помочь. Только при трезвости возможно патриотическое чувство. Если не будем его берегать, то мы, как нация, создавшая мировую империю, будем обезличены». Присутствующие на заседании аплодировали этому выступлению.

Выдающийся русский физиолог Николай Евгеньевич Введенский, обращаясь к членам Государственной Думы, сказал: «Если Дума добьется одного: скажет винной монополии или Министерству финансов — не основывайте государственного бюджета на разорении народа, на его спаивании, на деморализации, на его вырождении — если она это скажет, то это будет уже великая заслуга».

Вопрос этот волновал общество, хотя среди четырнадцати наиболее развитых стран Россия занимала 13-е место по среднедушевому потреблению алкоголя. С помощью Владимира Михайловича Бехтерева — русского невролога — внесем некоторые корректировки: «в России пьянство распространяется крайне неравномерно; так, наше старообрядчество и сектантство отличается в большинстве случаев трезвостью, а ведь одних старообрядцев у нас около 30 млн.; известно также своей трезвостью татарское население (около 16 млн)... Их долю выпивает оставшаяся часть населения. Но все равно Россия, к счастью, несколько отставала в потреблении спиртного от других стран, от Германии, в частности, в 4 раза.

Очень жаль, что на заседаниях представительных органов власти в наши дни голос противников пьянства не слышен, а на страницах современных газет, особенно центральных, считается дурным тоном говорить о трезвости. Это тем более удивительно, что потребление спиртных напитков сейчас возросло многократно.

Воспользуемся данными из нескольких источников и сравним объемы среднедушевого потребления водки (Обратите внимание: автор приводит объемы среднедушевого потребления водки, тогда как в нашей газете всегда приводилось

среднедушевое потребление абсолютного алкоголя — потому разница в цифрах. Ред.) в нашей стране в разные годы.

1895 г. — 6,8 литра  
1906 г. — 8,5  
1913 г. — 11,8  
1983 г. — 27  
2000 г. — 46

Следует оговориться, что данные последних лет слишком разнятся, мы указываем цифру, которая встречается чаще других; подпольная водка статистикой не учитывается. От себя лишь добавим, что за 70 лет (1913 - 1983 гг.) потребление выросло в 2,4 раза, а за последние годы — в 1,7 раза.

П. Бутягин, автор научного фельетона «Об алкоголизме», опубликованного 15 января 1908 года в «Сибирской жизни», считает, что «... главное зло заключается не в том, сколько человек выпивает в год алкоголя, а как и в виде какого напитка...», рассуждает о пользе легких виноградных вин и пива. В 1908 году можно было позволить себе думать именно так. Сейчас же точно известно, что в тех странах, где популярны некрепкие спиртные напитки, происходят глубокие анатомические изменения как в самих репродуктивных органах, так и в зародышевых клетках. Последние оказываются деформированными, их количество, активность и жизнеспособность нарушены. Извращается и функция гормональных элементов. Происходит резкий диссонанс между усилившимися на первых порах либидо и физическими возможностями, что вносит разлад в семейную жизнь. В дальнейшем ослабевают, а затем полностью прекращаются потенциальные возможности.

Параллельно с изменениями физиологии гормонов происходят грубые изменения психики, касающиеся интимной стороны жизни супружеской пары.

Появляется патологическая ревность, которая принимает уродливые формы и превращает семенную жизнь в ад.

Изменения же в зародышевых клетках, как и само отравление организма спиртом, часто приводят к появлению дегенеративного потомства.

Этим и объясняются предложения подвергать насилиственной стерилизации пьяниц, чтобы избавить человечество от деградации будущих поколений.

Влияние алкоголя на потомство идет по двум направлениям: первое — употребление алкоголя со проводящим глубокими изменениями в половой сфере, включая атрофию репродуктивных органов.

Второй путь воздействия алкоголя — это прямое его действие на зародышевую клетку. Когда человек находится в алкогольном опьянении, все клетки его организма оказываются насыщенными этиловым ядом, в том числе и зародышевые.

Поврежденные алкогольем зародышевые клетки обуславливают начало деградации. Еще хуже, если другая (женская) клетка при слиянии окажется алкоголизированной, в зародыши тогда произойдет как бы накапливание дегенера-

тивных свойств, что особенно тяжело отражается на развитии плода, на судьбе ребенка.

Очень часто от пьющих родителей рождаются дети с тяжелыми психическими нарушениями (идиоты, эпилептики), ложась на всю жизнь бременем на плечи родителей и общества. И чем выше душевое потребление алкоголя в стране, тем больше рождается неполнокровного потомства.

О влиянии алкоголя на появление идиотов имеются убедительные данные. Так, во Франции еще в 1880-1890 гг. было установлено, что из 1000 идиотических детей у 471 были отцы — пьяницы, у 84 — матери, у 65 — оба родителя. У 170 идиотов сведения не получены, и только у 209 родители не были пьяницами, во всяком случае, в этом не признались.

При анализе этих данных было установлено, что 8% общего числа идиотов были зачаты, когда родители были в состоянии алкогольного опьянения. Это страшные цифры. Что зачатые в состоянии опьянения дети могут родиться идиотами, было известно уже в древности, но никто не думал о таком высоком проценте.

Новосибирские ученые установили, что каждый литр абсолютно алкоголя особенно вреден и даже преступно. В тот день, когда образуется семья, начинается новая жизнь и происходит за рождение жизни будущего члена семьи — в это время потреблять спиртные напитки просто кощунство и тяжкое преступление.

Потребление вина на свадьбе опасно именно тем, что молодые могут не устоять против просьб и вместе со всеми «выпить за здоровье». А вот тут-то как раз никакого здоровья не получается, а если зачатие нового человека произойдет в первую брачную ночь, когда молодые выпили за «здоровье», то они могут разрушить здоровье своего будущего ребенка и отравить свою собственную жизнь.

Алкоголь и молодожены — это не совместимо ни в каких дозах, ни при каких условиях.

Алкоголь разрушает не только мозг. Столк же губительно он действует на репродуктивные ткани, на зародышевые клетки и на потомство. А это значит, что он губит будущее.

Исследования показали, что у мужчин, систематически потребляющих спиртные напитки, происходят глубокие анатомические изменения как в самих репродуктивных органах, так и в зародышевых клетках. Последние оказываются деформированными, их количество, активность и жизнеспособность нарушены. Извращается и функция гормональных элементов. Происходит резкий диссонанс между усилившимися на первых порах либидо и физическими возможностями, что вносит разлад в семью. В дальнейшем ослабевают, а затем полностью прекращаются потенциальные возможности.

Народная мудрость учит, что дети не только алкоголиков, но даже употреблявших алкоголь однократно, перед зачатием, часто рождаются слабыми, отстающими в развитии или умственно неполноценными и даже мертвыми.

Там, где имеет место систематическое потребление алкоголя хотя бы одним родителем, там большая вероятность появления потомства с тяжелыми изменениями психики.

Если потребление алкоголя мужчиной неизбежно скажется отрицательно на потомстве, то женщина несет гибель будущему во много раз больше.

В результате обследования полутора тысяч матерей и их детей, отклонения от нормы наблюдались у 2% детей, родившихся от матерей, которые совсем не употребляли спиртного. Этот процент повысился до 9 среди детей «умеренно» пьющих матерей (отклонения от нормы наблюдались в 4,6 раза чаще у тех, кто пил «умеренно»). У детей, матери которых сильно пили, процент отклонения от нормы поднялся до 74. Причем у последних, как правило, регистрировалось не одно, а несколько отклонений от нормы.

Именно на плодах, на детях, у которых защитные механизмы еще очень слабы, отправляющее действие алкоголя оказывается особенно губительно.

Там, где имеет место систематическое пьянство хотя бы одною родителю, большая вероятность появления потомства с тяжелыми изменениями психики.

Федор Григорьевич УГЛОВ, академик.



## БОЛЬНОЕ ПЬЯНОЕ ПОТОМСТВО

**ЛОЖЬ:** когда начинаешь убеждать, что потребление алкоголя ничего не приносит, кроме вреда, то многие, даже соглашаясь с основными положениями, что вино приносит вред, все же выставляют такой аргумент: *«а как же можно не выпить, например, на свадьбе?»*

**ПРАВДА:** заключается в том, что именно на свадьбе потребление алкоголя особенно вредно и даже преступно. В тот день, когда образуется семья, начинается новая жизнь и происходит за рождение жизни будущего члена семьи — в это время потреблять спиртные напитки просто кощунство и тяжкое преступление.

Потребление вина на свадьбе опасно именно тем, что молодые могут не устоять против просьб и вместе со всеми «выпить за здоровье». А вот тут-то как раз никакого здоровья не получается, а если зачатие нового человека произойдет в первую брачную ночь, когда молодые выпили за «здоровье», то они могут разрушить здоровье своего будущего ребенка и отравить свою собственную жизнь.

Алкоголь и молодожены — это не совместимо ни в каких дозах, ни при каких условиях.

Алкоголь разрушает не только мозг. Столк же губительно он действует на репродуктивные ткани, на зародышевые клетки и на потомство. А это значит, что он губит будущее.

Исследования показали, что у мужчин, систематически потребляющих спиртные напитки, происходят глубокие анатомические изменения как в самих репродуктивных органах, так и в зародышевых клетках. Последние оказываются деформированными, их количество, активность и жизнеспособность нарушены. Извращается и функция гормональных элементов. Происходит резкий диссонанс между усилившимися на первых порах либидо и физическими возможностями, что вносит разлад в семью. В дальнейшем ослабевают, а затем полностью прекращаются потенциальные возможности.

Параллельно с изменениями физиологии гормонов происходят грубые изменения психики, касающиеся интимной стороны жизни супружеской пары.

Появляется патологическая ревность, которая принимает уродливые формы и превращает семенную жизнь в ад.

Изменения же в зародышевых клетках, как и само отравление организма спиртом, часто приводят к появлению дегенеративного потомства. Этим и объясняются предложения подвергать насилиственной стерилизации пьяниц, чтобы избавить человечество от деградации будущих поколений.

Влияние алкоголя на потомство идет по двум направлениям: первое — употребление алкоголя со проводящим глубокими изменениями в половой сфере, включая атрофию репродуктивных органов.

Второй путь воздействия алкоголя — это прямое его действие на зародышевую клетку. Когда человек находится в алкогольном опьянении, все клетки его организма оказываются насыщенными этиловым ядом, в том числе и зародышевые.

## ПАМЯТНАЯ ФОТОГРАФИЯ



8—10 декабря 1981 года. Всесоюзная конференция по профилактике алкоголизма в г. Дзержинске Горьковской области, где академик Ф.Г. Углов сделал доклад, который имел эффект разорвавшейся бомбы. На снимке слева направо Анфиса Федоровна Миролюбова, Федор Григорьевич Углов, Лилия Алексеевна Ушакова, Игорь Александрович Красноносов и присел впереди — Сутицкий. (А.Ф. Миролюбовой и И.А. Красноносова уже нет с нами. Светлая им память).

## В НЕСКОЛЬКО СТРОК

### • КИЕВ

Мы издаём «Бюллетень Украинского общества трезвости и здоровья». Тираж не большой, подписчики в основном коллекционные. Есть читатели в России и Беларусь.

Считаем, что совершенно недопустимо использовать в пропаганде и рекламе алкоголя религиозную и патриотическую символику, и постоянно боремся с этим.

Л.С. СПИРИДОНОВА.

### • ЯКУТСК

У нас в Якутске по приглашению Департамента по охране генофонда народов Республики Саха (Якутия), Центра образования и клуба трезвости полтора месяца работал Петр Иванович Губочкин из Ярославля. Он провел три семинара, выступил по радио и телевидению. Почти все печатные издания рассказали о методе Г.А. Шичко. Теперь у нас намного прибавилось соратников, которые будут продолжать работу по оздоровлению народа.

С.А. АФАНАСЬЕВА.

### • ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ

В сентябре у нас провел курсы Владимир Георгиевич Жданов. Клуб пополнился новичками. Теперь они всегда будут с нами. А мы в августе дважды ходили в походы по три дня на голубые озера. Голубые — потому что на дне их лед, который никогда не тает. Высокогорье. Огромная чаша бывшего кратера вулкана, и здесь три озера — Вера, Надежда, Любовь.

Ходили по традиции на Авачинский вулкан, на Сосновские водопады. В походах вместе с родителями дети и взрослые.

В.В. КУРКИН.

### • ИЖЕВСК

Нам удалось опубликовать в газете серию материалов о трезвости и о том, как стать трезвенником, в том числе краткий курс освобождения от алкоголизма по методу Г.А. Шичко, тест определения степени алкогольной зависимости и многое другое. Это дало хорошие результаты. Люди пишут, что отвечают на вопросы, избавляются от алкоголизма.

Н.В. ЯНВАРСКИЙ.

## БЛАГОДАРНОСТЬ ЖУРНАЛИСТАМ

В «Соратнике» № 4 — 2000 г. мы предложили всем трезвенникам сообщать о тех средствах массовой информации, которые ведут пропаганду трезвости. Одно из сообщений пришло от Светланы Александровны Афанасьевой из Якутска. По ее просьбе направлено такое сообщение:

Директору телеканала СТВ г. Якутска Коровину Алексею Владимировичу

Уважаемый Алексей Владимирович! Благодарим Вас и журналистку Соколову Светлану Семёновну за серию репортажей по методу Г.А. Шичко, пропагандирующих трезвый и здоровый образ жизни. Трудно переоценить значение средств массовой информации в формировании ответственного отношения населения к своему здоровью и выработке привычек здорового образа жизни. Ваше понимание этого вопроса и активная деятельность в формировании позитивного отношения населения Республики Саха к здоровому образу жизни заслуживает внимания и поддержки. Будем очень рады, если вашему примеру последуют работники СМИ не только Республики Саха, но и других регионов России.

Заместитель председателя СБНТ Г.И. Тарханов.

### НЕОБЫЧНОЕ ПИСЬМО

#### БУДЕМ ТРУДИТЬСЯ ВМЕСТЕ

Я — пенсионерка, 64 года. Два года назад занялась трезвнической работой из-за проблемы с сыном и снохой. Хотя живут они отдельно, и не в поселке, а в райцентре, но равнодушной быть не могла. Поняла, что один на один воевать за трезвость родного человека бесполезно, так как вокруг море пьянства. Организовала в поселке клуб «За трезвость», стала изучать алкогольную проблему. Члены клуба в основном женщины, страдающие от пьянства мужей и сыновей. Они обременены работой, огородами, детьми, поэтому активность их очень низка. В основном работают я одна,

а это очень тяжело и, главное, недостаточно эффективно.

В Ивановской области проблема пьянства стоит очень остро, сопротивление трезвенно работе жесткое. И я решила обратиться через газету: может быть найдется среди читающих ее такой же человек, как я — страстно желающий добиться серьезных результатов в решении алкогольно-табачной проблемы.

Кроме того, что я практически одна работаю активно на алкогольно-табачном фронте, у меня еще и большая нагрузка с мая по октябрь: сад-огород 13 соток. Отказаться от него не могу: и пенсия мала, и люблю работу на земле (я — агроном по профессии). Так что хотелось бы вдвое работать и по трез-

вести, и по сельскому хозяйству. У меня маленькая квартира, но две комнаты, одного человека вполне можно поселить.

Я не могу дать это объявление в рубрику «Знакомства» в наших областных газетах, так как речь идет не об устройстве семьи, а об ОБЩЕМ ДЕЛЕ, О СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ. И главное во взаимоотношениях здесь — порядочность, честность, трудоспособность, активность. А в тех газетах меня просто не поймут.

Если кто-то заинтересовался моим предложением, то напишите по адресу: 155532, пос. Хромцово Фурмановского района Ивановской области, дом 2, кв. 41, Симоновой Елене Викторовне.

Недавно вышла в свет книга ужизненного всем священника Александра ЗАХАРОВА «Бриллиантовая ява», имеющая подзаголовок «Книга для наркоманов и их родителей, а также для тех, кто не хочет стать ни теми, ни другими».

В предисловии подчеркнуто, что «...поворотом для написания данной работы послужило знакомство с «Программой по избавлению от наркомании», разработанной Благотворительным фондом имени Геннадия Александровича Шичко» г. Екатеринбурга.

Предлагаем вашему вниманию несколько отрывков из книги.

## РОДИТЕЛЯМ НАРКОМАНОВ, ОСОБЕННО — МАМАМ...

**В**аш дом постучалась беда. Это не просто горе — потерять близкого, это ежедневные страдания, причиняемые вам самым дорогим и самым любимым человеком. «Может быть, это все-таки сон?» — часто спрашивали вы себя, когда в слезах просыпались ночью. «Почему это случилось именно в нашей семье? За что мне это? За что мне такая боль?»

Вы вначале не поверили в это: «Нет, мой мальчик, моя девочка разве может стать наркоманом?» Потом были шок, ужас и

страх. Ребенок стал приходить домой ненормальным, вы пытались его уговоривать, но это не помогало; потом из дома стали исчезать вещи, вы пытались кричать, связывать, бить...

Ребенок обещал: «Мамочка, это последний раз». А завтра вы снова обнаруживаете пропажу денег. Быть может, уже в вашей квартире не осталось ничего, что можно было бы продать или унести. С каждым таким обманом и подлостью у вас капля за каплей уходила из сердца любовь...

Вот это-то и является самым страшным в вашем те-

перешнем положении. Не то, что дома пустые стены, и даже не то, что ваш ребенок вор и наркоман. Главная ваша беда, на которую надо обратить первоочередное внимание, — это то, что из вашего сердца вытекала и, может быть, вся уже вытекла любовь.

Если ее нет или так мало осталось даже в мамином сердце — где же еще сможет найти ее ваш несчастный ребенок? Если не папа, не мама, не самые близкие люди, кто же обогреет его любовью в этом холодном мире?

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**К**ак любить? Давать деньги на наркотики, чтобы ребенок не воровал и не сел в тюрьму?

— Ни в коем случае. Это не решение проблемы. Родители, если вы даете своему ребенку деньги на наркотики, немедленно прекращайте это делать. Их у вас все равно не хватит. Деньги закончатся и вы вернетесь к той же ситуации: «Пропадают вещи, продукты... Что делать?» Денег не стало, а проблема осталась. Только за это время с вашей финансовой помощью ваше чадо переместилось с первой на вторую или третью ста-

дию наркомании — ближе к смерти.

Что же делать?

— Принять суровые меры?

— Поставить на учет в милицию?

— Написать заявление и посадить в тюрьму?

— Сдать на принудительное лечение?

— Сварить дома решетку в его комнате, по типу камеры, и держать там?

— Выгнать из дома?

Вы можете поступить по любому из перечисленных вариантов или иначе, как подскажет вам ваше сердце, но запомните: делать все это можно только с желанием по-

мочь своему ребенку, но ни в коем случае не со злостью и ненавистью. Прежде чем принять то или иное решение, вам нужно обязательно сказать вашему чаду, что вы его любите и что именно любовь к нему подсказывает вам, что вот это решение будет для него самым спасительным. А пути ко спасению и впрямь неисповедимы. Очень часто они пролегают через стеснения, падения, скорби, унижения, иногда даже и через тюрьму. Недаром же Александр Исаевич Солженицын писал: «Спасибо тебе, тюрьма».

## ЧТО ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ?

**Р**одные, нужно понять, что человеку дана свобода. И у вашего ребенка есть своя воля, над которой ни родители, ни другие люди, никто вообще не имеет власти. Это надо понять и принять.

Ни кнутом, ни пряником, ни угрозами, ни ласками невозможно изменить человека в лучшую или худшую сторону, если он сам этого не хочет. Таким образом создал Бог. И даже Он Сам, хоть Он и ВСЕМОГУЩ — но единственный, чего НЕ МОЖЕТ

даже и ВСЕМОГУЩий Бог — заставить нас полюбить Себя помимо нашей воли. А не может Он этого, потому что не хочет. Представьте себе, что вы стали всемогущи и, видя, что ваш ребенок не любит вас, привязали бы его к себе цепочкой, дергая за которую, отдавали бы ему приказания «полюбить» вас. Друг: «Поцелуй меня», дерг: «Обними меня», дерг: «Скажи мне ласковое слово»... И ребенок совершил бы все эти проявления любви, будучи вынужден к этому цепочкой. Захоте-

ли бы вы от него такой «любви» не от души, а по принуждению? ..

Можно, взяв коня за узды, привести его на водопой. Можно, насилием пригнуть его шею, ткнуть губами в воду. Но невозможно заставить его пить, если он не хочет пить. Даже коня, не то что человека.

Дорогие мои, в мировой практике не было еще ни одного случая, чтобы наркомана избавили от влечения к наркотикам помимо его воли и без его желания.

## СТАЛО БЫТЬ, ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ

**М**ожно и нужно взмолиться ко Господу, чтобы Он «ими же веси судьбы» вложил в сердца ваших чад желание спастись, отверз их ум к пониманию того страшного положения, в каком они находят-

ся. Взмолитесь и к Царице Небесной о своем погибающем чаде. В народе мудрые люди говорят, что самый несчастный на земле человек — за кого никто не молится.

## МЫ ПРОСИМ...

**М**ы просим, чтобы наши дети не были наркоманами, но на самом деле надо просить, чтобы они всегда были с Богом. Иначе что толку, если ваше чадо бросит колоться и станет губить себя ненавистью, злобой, завистью, зложелательством, злорадством, склонностью, сквернолюбием, тщеславием, честолюбием, сребролюбием, пьянством, блу-

дом, ложью, воровством?

Но чтобы наши дети были с Богом, надо раньше самим повысить из своих душ легионы бесов и поселить на их место Бога. Родные мои, надо самим обрести душевный мир и покой, которые не могут быть разрушены никакими искушениями, скорбями и страданиями. Только в этом случае мы возьмем твердую почву под ногами. А пока мы сами бредем по зыбкому

болоту с трепещущей от страха душой и помраченным умом — что доброго мы можем сделать в таком состоянии для детей?

Родные, спасение своих детей начните со спасения себя. Спасетесь вы — прозреют и дети. Может быть, это их прозрение наступит скоро; может быть, это случится даже на вашей могиле — но это обязательно случится.

## С ВЫСОТЫ ПРОЖИТЫХ ЛЕТ

После окончания школы в селе Гордино Кировской области я поступил в техникум в г. Очере Пермской области. Там началось мое приобщение к алкоголю и табаку. С юношеской бравадой мы говорили: «Вино – это зло, надо его уничтожать, вот мы и уничтожали». Помню случай. Один парень из нашей группы привнес откуда-то денатурат-гидрат – белый порошок. Его разводили водой или пили. У одного парня из нашей группы сердце не выдержало и он умер.

В техникуме я сильно приобщился к алкоголю. Мог спокойно выпить бутылку водки. И это считалось геройством.

После защиты диплома стал работать в училище мастером производственного обучения. Там тоже процветала пьянка. А если ты не пьешь – значит белая ворона.

В это время я женился на девушке из нашего села, с которой дружил со школьной скамьи. Получили комнату в общежитии. Но такая жизнь меня не устраивала. Решили ехать домой к родителям. Там устроились на работу в совхоз, я – шофером, жена – зоотехником. Получили квартиру. Много друзей, знакомых. Пьяники продолжались. Тогда казалось, что пили как все. Но сейчас, с высоты прожитых лет, мне становится жутко. Как я жил?! Как жена могла такое переносить?!

В тот период я потерял двух одноклассников. Один по пьяному делу повесился, оставил двух сыновей. Второй попал под поезд. У него уже тоже был сын.

Вот тогда мы решили уехать куда-нибудь. Отправились в Котельничский район, за 450 км от дома. Там был знаменитый колхоз «Путь Ленина». Дали нам квартиру, вначале однокомнатную, но благоустроенную. В первое время все шло хорошо, пока не появились новые знакомые. Оять начались выпивки. Причин устроить «праздник» было много. Стал работать на К-700, получал хорошую зарплату, но и пить стал крепче, возникали конфликты в руководством.

Работал я хорошо, получал награды, грамоты, благодарственные письма, но между ними еще и выговоры за пьянку.

Вот тогда я впервые встретил человека, который вообще не пил спиртное. Это был молодой парень, лет двадцати. Мне было дико, что он не пил с нами, хоть и находился рядом.

К тому времени у меня еще один одноклассник погиб, после употребления спирта «Рояль» его сердце остановилось.

Задумался. У нас ведь уже второй сын появился. И решили бежать куда подальше. Дело было осенью. Взял два адреса. Один – в Карелии, другой – в Краснодарском крае. Приехали в Киров в аэропорт. Думали: куда лететь на юг или на север? Решили на юг. Здесь у нас были родственники. Так я попал на хутор Бойко-Понура Калининского района Краснодарского края.

Первое время жили в общежитии. Жена училась в Кировском сельхозинституте. Уедет на сессию, я один с детьми – старшему – 6 лет, младшему – 2 года. Трудно было. Но самое главное, я увидел, что и здесь люди пьют. Многие делали свое вино и праздники отмечали сообща. Оять начались пьяники. Жена говорит: «Стоило ехать за тридевять земель, чтобы браться за старое?»

В этот период я потерял двоюродного брата, он жил в Пермской области, было ему 33 года.

В 1987 году в наш хутор приехал Виктор Николаевич Бовсун. По хутору сразу пошел слух, что приехал летчик, который совсем не пьет. Он организовал кооператив. Я стал приходить в кооператив, было интересно послушать Виктора Николаевича.

Вот тут началась у меня внутренняя борьба. Я стал понимать, что куда бы ни уехал, от себя не убежишь, причину всему надо искать в себе. И в результате тяжелой борьбы с самим собой с 23 февраля 1987 года я отказался от курения, а через год, с 8 марта 1988 года отказался от употребления спиртного.

Первое время было очень трудно, было очень много сблазнов, друзья стали обижаться. Скажем, я тогда пел в хоре. С руководителем хора у нас сложились добрые, дружеские отношения. И вот на дне его рождения, когда я отказался выпить, произошла размолвка. Потом я часто заводил с ним разговор на эту тему, убеждал отказаться от алкоголя, но безрезультатно. В 1996 году его не стало. Утонул в реке по пьянке.

В 1989 году к нам на хутор по приглашению В.Н. Бовсуну приехал В.Г. Жданов. Он провел здесь, в районном центре, курс занятий по методу Г.А. Шичко. Вот тогда я все осознал до конца. Эти же занятия посетил П.Г. Дубенецкий и после этого стал активным трезвенником.

Однажды я приехал на родину, в село Гордино. Пошел к Н.И. Гординой и предложил провести встречу с учителями. Моя информация их заинтересовала, и на следующий день меня пригласили на родительское собрание. Потом во всех старших классах я провел по уроку. На всех уроках присутствовал директор школы.

С того дня началось в селе движение за трезвость, которое подхватила Н.И. Гордина.

А в конце 1999 года у меня погиб двоюродный брат, Ему 40 лет. Осталось трое детей. Причина смерти – алкоголь.

Потому молчать я не могу. Я должен говорить о трезвости. Основное занятие мое – фермерство. Но я нахожу время проводить занятия в школе, встречаться со студентами Кубанского госуниверситета.

Владимир Геннадьевич ВАРАНКИН.



Редактор Учредитель:  
З.А.ПАВИНА Союз борьбы за народную трезвость

Для писем:  
655016, Россия, г. Абакан-16, а/я 327. Тел. 5-84-40.  
Internet: WWW.SORATNIK.IRK.RU E-mail: SORATNIK@IRK.RU (в Иркутске)

## АЛКОГОЛЬНАЯ ДИЕТА ДЛЯ... ДЕТЕЙ

### МНЕНИЕ УЧЕНОГО

Лица современного человека стала менее разнообразной. Она содержит множество синтетических пищевых добавок, которые в принципе, чужды организму. Но самое главное – она стала на треть рафинированной. Рафинированные продукты (белый сахар, мука тонкого помола, рафинированное растительное и животное масло и др.) лишины природных веществ, чрезвычайно важных для здоровья человека. Иначе говоря, структурно-информационный потенциал современного пищевого рациона снизился катастрофически.

Наибольшую опасность широко рекламируемая стандартная пища представляет для детей и подростков, которые с утра до вечера сосут карамельки, жуют сникеры, печенье и пьют пепси-колу. Чрезмерное потребление рафинированного сахара и белой муки, содержащихся в этих продуктах, приводят, как ни странно, к тому, что время от времени уровень сахара в крови резко снижается. В такие моменты развивается острое чувство голода.

Что делают дети в такой ситуации? Снова жуют сникеры, покупают мороженое и пьют пепси-колу. Реклама известной фирмы, заявляющая, что молодые выбирают пепси-колу, недалека от истины. Голод-

ные они постоянно, вот и выбирают. Тем более что выбирать особенно не из чего – кругом один и тот же унылый набор рафинированной хавочки.

Всё бы ничего, да только углеводный голод рождает аппетит другого

желудок любая, даже самая хорошая водка и пахнет противно, и в рот не лезет.

Самое интересное, что алкогольный аппетит можно спровоцировать с по-

лучавшие «молодежный» корм, начали лакать спирт.

В другом опыте крысам давали в качестве питья на выбор воду, раствор сахара и пепси-колу. Спирта эти крысы ни разу, в жизни не пробовали. Так вот, пепси-колу крысы поглощали в страшном количестве. За сутки они выпивали по 300-400 мл сладкого напитка, что превышает их собственный вес. Когда у этих крыс изменился уровень эндогенного этилового спирта, оказалось, что его содержание в крови увеличилось в два раза. Но еще больше – в четыре раза – увеличилось содержание уксусного альдегида. То есть напиток, который выбирают наши дети и крысы, перестраивает обмен веществ в организме на алкогольный лад.

Очевидно, пепси-кола и,

вероятно, другие похожие на нее безалкогольные напитки содержат вещества, влияющие на организм не лучшим образом. Вполне может быть, что они вносят очень серьезный вклад в формирование тяги к спиртному, с неожиданного возраста приобщая любителей сладенького к алкоголю.

В.П. НУЖНЫЙ,  
кандидат  
медицинских наук.



рода – алкогольный. А у курящих людей в такие моменты рука сама тянется за сигаретой.

Алкогольный аппетит – вещь довольно интересная. С ним хорошо знакомы больные алкоголизмом. Любой врач-нарколог, давая наставления своим пациентам, обязательно предупреждает – не допускайте у себя чувства голода, иначе сорветесь. Да и здоровые люди отлично знают: когда проголодашся, стопка-другая пролетают пташечкой. А вот на слытый

Буквально через несколько дней крысы, по-

## Почему академик Ф.Г. Углов не пьет горячего чая...

**К**огда я учился в Военно-медицинской академии, хирург, прочтя курс лекций по своему предмету, продемонстрировал студентам трех своих пациентов. Это лица, пережившие тяжелые операции в связи с наличием у них язвенной опухоли в желудке. Хирург задавал им в нашем присутствии один и тот же вопрос. Он спрашивал, какой они любят чай: горячий или не очень? При воспоминании о горячем чае их лица оживлялись. Все они любили и употребляли исключительно горячий чай, что и привело к развитию рака желудка.

Хирург убедил студентов, что любовь к горячему чаю, равно как и любым горячим жидким блюдам, развивает опухоль желудка. Эту науку я усвоил на

всю жизнь, имея возможность в ходе врачебной практики многократно убедиться в правоте мудрого хирурга. С тех самых пор я не пью горячего чая, убедив в необходимости соблюдения этой нормы по безопасности жизнедеятельности человека всех домашних и знакомых. Не пью горячего чая и моя жена, не имея, как и я, никаких опухолей в области желудка. Чай пьем только теплый. Таким же чаем угождаем и приходящим к нам в гости людям. Введя в образ жизни эту наиважнейшую норму, мы прожили (я и жена) уже по 74 года и не знакомы с хирургическими болезнями пищеварительного тракта.

Знаю, что такой же нормы придерживается известный многим академик Ф.Г. Углов. Федор Григорьевич Соблюдать эти тонкости в питании особенно важно сегодня, когда сионисты используют все средства для искусственного сокра-

не курит, не пьет вина и очень горячего чая, прожив уже 95 лет.

Читая лекции по безопасности жизнедеятельности, я пытаюсь привить эту норму здоровья своим студентам. Жить можно действительно дольше, если регулировать свои потребности. К сожалению, средства массовой информации не раскрывают этой проблемы. Особенно важно привить эту норму детям. Горячие бульоны и чаи им противопоказаны, так как обжигают слизистую оболочку: ранят ее. На месте образования таких ран развивается язва с последующим нарастанием опухоли.

Соблюдать эти тонкости в питании особенно важно сегодня, когда сионисты используют все средства для искусственного сокра-

щения русской нации до планируемых 30 млн. человек. Людей травят трансгенными и гормональными продуктами из Америки и других стран. Их сживают со света, не давая информации о вредоносности этих продуктов и правильном построении питания.

Позаботьтесь, русские, о себе сами! Передайте информацию о вреде горячего чая и других жидких блюд своим близким. К этой рекомендации относился более чем серьезно кубинцы, когда я был главным психиатром на Кубе. Кубинцам я передал немало ценных рекомендаций по сохранению здоровья. Они были внедрены в образ жизни этого народа. Считаю, что есть и моя заслуга в том, что кубинцы, как сообщил Фидель Кастро в прессе, живут в среднем на 20 лет дольше, чем русские.

В. БАРАБАШ,  
академик МАН,  
профессор, доктор  
медицинских наук.

## УВАЖАЕМЫЕ СОРАТНИКИ!

У Федора Григорьевича Углова есть еще немногого его книг. Будет хорошо, если их приобретут соратники, вновь влившиеся в наши ряды, которые нуждаются в такой литературе для себя и для тех, с кем они работают.

Книги, посвященные борьбе за трезвость:

- 1. «Капкан для России» – 10 руб.
- 2. «Самоубийцы» – 20 руб.
- 3. «Ломехузы» – 30 руб.

Книги художественно-публицистические, в которых достаточно подробно освещены вопросы потребления алкоголя и табака:

- |  |
|--|
| 1. «Сердце хирурга» (новое издание) – 60 руб.  |
| 2. «Сердце хирурга» (старое издание) – 40 руб. |
| 3. «Человек среди людей» – 40 руб.             |
| 4. «Под белой мантией» – 40 руб.               |
| 5. «Береги здоровье и честь смолоду» – 30 руб. |

Просьба заказывать не менее 10 экз. (можно различных изданий), более мелкие заказы просто некому выполнять.

Заказы высылайте по адресу: 197136, Санкт-Петербург, ул. Ординарная, 20, кв. 5 Углову Федору Григорьевичу.

Уважаемые читатели! Очень просим вас не использовать эту газету в хозяйственных целях. Если газета вам больше не нужна, отдайте ее другому. Пусть она будет эстафетой трезвения.

Газета зарегистрирована в Средне-Сибирском территориальном управлении МПТР РФ. Тираж 3000 экз. Рег. ПИ № 16-032