



# Подспорье

Приложение к газете «Соратник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 8 (110)

Август 2010 г.

## Читайте в номере:

«Что сделано?», поручения Президента Правительству РФ – стр. 1;

«Шансы на успех минимальные» (к вопросу о сухом законе за рулем), – стр. 3;

Положение о проведении всероссийского проекта «Угловские чтения», – стр. 3;

**Г. Климентенок**, «Дело чести». Реквизиты для перечисления средств на изготовление и установку мемориальной доски академику Ф.Г. Углову, – стр. 4;

**А. Каменщик**, «...Что б нам было с 92 бутылок», давайте разберемся – стр. 5;

«Пробуждение», – стр. 7; **С.С. Аникин**, «Возвращение к традициям», – стр. 14;

**В.Г. Шишкин**, «Советы долгожителей», – стр. 19;

**Д. Долинина**, «Алкоголик: спасать или бросать?», – стр. 22; **Объявления**, – стр. 24.

## ЧТО СДЕЛАНО?

Год назад, 12 августа 2009 года, в Сочи состоялось Сопровождение, посвященное вопросу снижению потребления алкоголя в нашей стране. По итогам совещания Президент Дмитрий Медведев утвердил перечень поручений Правительству Российской Федерации о мерах по снижению потребления алкоголя.

Напоминаем вам их и просим как наших юристов, так и простых соратников проанализировать, что же сделано за год из того, что было поручено самым высшим руководством страны, и каковы результаты этих мер.



### Перечень поручений по итогам совещания о мерах по снижению потребления алкоголя Правительству Российской Федерации:

1. Разработать с участием общественных организаций и религиозных объединений концепцию государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации, уделив особое внимание мерам в отношении несовершеннолетних и молодежи. При разработке мер, предусматривающих принятие решений, меняющих требования к деятельности хозяйствующих субъектов, определить переходный период и при необходимости этапность их реализации.

Срок - 15 декабря 2009 г.

2. Подготовить и внести в Государственную Думу проекты федеральных законов, предусматривающих усиление административной ответственности за нарушения, связанные с ограничениями розничной продажи алкогольной продукции и пива лицам, не достигшим определённого законом возраста, а также установление уголовной ответственности за неоднократное совершение указанных деяний.

Срок - 1 ноября 2009 г.

3. Разработать комплекс мер, направленных на

противодействие реализации нелегально произведенной алкогольной продукции, усиление контроля за производством и оборотом алкогольной продукции. Рассмотреть вопрос об обязательном применении всеми участниками рынка минимальной потребительской цены (в том числе оптовой цены) на водочную продукцию, установлении порядка определения такой цены, исходя из необходимых затрат на производство и реализацию водочной продукции с учётом сумм подлежащего уплате акциза, и форм ответственности.

Срок - 1 декабря 2009 г.

4. Обеспечить разработку и принятие технических регламентов на алкогольную продукцию и пиво, предусмотрев при этом следующее:

а) отнести к слабоалкогольным напиткам продукцию с содержанием в ней добавленного в процессе производства этилового спирта не более 7% от объёма готовой продукции;

б) ограничить объём потребительских упаковок слабоалкогольных напитков до 330 мл;

в) указывать на потребительской упаковке слабоалкогольных напитков информацию о содержании алко-

голя как в 100 мл данной продукции, так и в объёме потребительской упаковки;

г) наносить на потребительскую упаковку алкогольной продукции и слабоалкогольных напитков, пива и напитков, изготавливаемых на его основе, контрастную предупредительную надпись о вреде алкоголя для здоровья, занимающую не менее 20% от её площади.

Срок - 1 декабря 2009 г.

5. Внести в Государственную Думу проекты федеральных законов, предусматривающих:

а) внесение в Федеральный закон от 22 ноября 1995 г. 171-ФЗ "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции" изменений, касающихся:

- расширения полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации в области регулирования и контроля розничной продажи алкогольной продукции, включая предоставление им права устанавливать ограничения, вплоть до полного запрета, на продажу алкогольной продукции по времени, условиям и месту на территории субъекта Российской Федерации;

б) внесение в Федеральный закон от 7 марта 2005 г. 11-ФЗ "Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе" изменений, касающихся:

- расширения полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации в области регулирования и контроля розничной продажи пива и напитков, изготавливаемых на его основе, включая предоставление им права устанавливать ограничения, вплоть до полного запрета, на продажу пивной продукции по времени, условиям и месту на территории субъекта Российской Федерации;

- установления запрета на продажу пива и напитков, изготавливаемых на его основе, на территориях, прилегающих к детским, образовательным, медицинским учреждениям, физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям;

- введения запрета на продажу в нестационарных торговых точках пива и напитков, изготавливаемых на его основе, крепостью более 5%;

в) внесение в Федеральный закон от 13 марта 2006 г. 38-ФЗ "О рекламе" изменений, касающихся:

- запрещения использования информации о наличии биологически активных веществ, в том числе витаминов, в алкогольной продукции, пиве и напитках, изготавливаемых на его основе, в целях рекламы такой продукции как обладающей лечебными и иными оздоравливающими свойствами;

- усиления ограничений на рекламу алкогольной продукции, пива и напитков, изготавливаемых на его основе, крепостью более 5%.

6. Обеспечить с привлечением общественных организаций проведение на постоянной основе общенациональной информационно-пропагандистской кампании, направленной на информирование населения о вреде, причиняемом алкоголем здоровью, семейному

благополучию и духовной целостности человека, и о мерах антиалкогольной политики.

Срок - постоянно.

7. Рассмотреть с учётом международного опыта вопрос о последствиях введения государственной монополии на производство и оборот этилового спирта и алкогольной продукции, оценив наличие необходимых условий для принятия такого решения и определив возможные сроки его реализации.

Срок - 1 марта 2010 г.

8. Рассмотреть вопрос о передаче медицинских вытрезвителей в ведение субъектов Российской Федерации и обеспечении их соответствующим финансированием.

Срок - 1 декабря 2009 г.

9. Разработать единый порядок организации деятельности центров здоровья в целях профилактики социально значимых неинфекционных заболеваний, а также единый порядок организации деятельности наркологических диспансеров в целях медико-социальной реабилитации лиц, страдающих алкогольной зависимостью.

Срок - 1 декабря 2009 г.

*Примечания авторов, приславших в редакцию этот материал:*

Напомним, что реально эффективные антиалкогольные меры включают:

- повышение цены;
- ограничение количества точек продаж;
- ограничение продажи алкоголя по времени;

Ни одной из этих мер в реальности нет в поручении, а последние две практически заблокированы на ближайший год-два. Общее впечатление печальное. Вывод - надо работать системно и интенсивно. Опять же, надо как-то проинформировать власть предрасположенных о реально работающих мерах.

*С этими выводами трудно не согласиться. Действительно, нам, трезвенническому движению, нельзя успокаиваться в надежде, что теперь проблему решает государство.*

*Во-первых, даже намеченные меры, не говоря уже о предпринятых, далеко не включают все необходимые меры по трезвлению общества. Прежде всего, это касается просветительской деятельности по формированию трезвеннического мировоззрения. Здесь нам нужно не только восполнять этот пробел (нас явно не хватает), но и настойчиво доводить до власти, что эти вопросы надо решать на государственном уровне, иначе реальное трезвление общества не произойдет.*

*Во-вторых, далеко не все поручения Президента выполнены или выполняются. И нам здесь также надо быть сторонними наблюдателями – надо бить во все колокола там, где мы видим явный саботаж местных и региональных властей. Да и верховные власти тоже не всегда выполняют свои решения. Что-то не слышно, что та же Государственная Дума приняла те законы и поправки, которые им было поручено принять.*

**Г.И.Тарханов, зам. председателя СБГНТ**

# ШАНСЫ НА УСПЕХ МИНИМАЛЬНЫЕ

«Сухой закон» за рулем пытаются оспорить в Конституционном суде

Конституционный суд скоро будет рассматривать иск казанского адвоката Лаврентия Сичинава, передает «Коммерсант». Последний требует от властей отмены так называемого «сухого закона», согласно которому трезвым считается лишь тот водитель, который показал ноль промилле во время исследования. По мнению юриста, Венская конвенция от 1968 года, которую приняла Россия в свое время, предусматривает минимально допустимое наличие алкоголя в крови (напомним, что в период с 1 июля 2007 года по 6 августа 2010 года в России действовала норма, согласно которой в 1 л выдыхаемого воздуха может содержаться до 0,15 мг алкоголя, а в 1 л крови – до 0,3 г).

«Я не сторонник того, чтобы пьяные садились за руль, но закон должен издаваться во благо граждан. А сегодня если водитель выпил стакан кваса и был остановлен после этого сотрудником милиции, то вынужден доказывать, что не пьян, ехать на освидетельствование, нести временные и моральные издержки», – заявил господин Сичинава. – «Новая норма отчасти противо-

речит ст. 2 Конституции РФ, устанавливающей высшую ценность гражданских прав, и ч. 4 ст. 15 Основного закона, которая провозглашает приоритет норм международного права перед национальными законами. Документ противоречит Венской конвенции о дорожном движении. Ст. 8 конвенции допускает наличие алкоголя в крови водителя в объеме до 0,8 г чистого алкоголя на 1 л крови, или 0,4 мг на 1 л выдыхаемого воздуха. При введении этой нормы зарубежные законодатели руководствовались исследованиями Всемирной организации здравоохранения, которая пришла к выводу, что такое содержание алкоголя в крови не влияет на координацию, моторику и внимание водителя».

Однако эксперты считают, что шансы на успех в данном случае минимальны. Ведь в той же Венской конвенции записано, что в национальном законодательстве должно быть установлено минимальное содержание алкоголя в крови. Оно у нас и установлено – ноль.

[http://auto.mail.ru/article.html?id=32130&rb\\_rnd=141110221&rb\\_from\\_fs=303458](http://auto.mail.ru/article.html?id=32130&rb_rnd=141110221&rb_from_fs=303458)

---

---

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении Всероссийского проекта «Угловские чтения»

*В августовском номере «Соратника» опубликована информация о проведении «Угловских чтений» в Санкт-Петербурге и России. Уже после публикации пришла поправка в программу. Так 8 октября с 09.30 до 09.45 состоится открытие Мемориальной доски, посвященной Ф.Г. Углову, на стене кафедры госпитальной хирургии Санкт-Петербургского Медицинского Университета имени академика И.П. Павлова, ул. Льва Толстого, 6/8, 1-ый Мед. Университет им. И. П. Павлова, Клиника госпитальной хирургии №2 (корпус 37) (ст.м. Петроградская).*

*Соответственно, начало Всероссийской научно-практической конференции «Стратегия и тактика формирования сознательной трезвости человека, семьи и общества на основе современных информационных технологий» сдвигается на 11-30. Место проведения не меняется.*

*Ниже публикуем Положение о проведении Всероссийского проекта «Угловские чтения».*

**Редакция**

#### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение определяет цели, задачи и порядок проведения ежегодного Всероссийского проекта «Угловские чтения».

1.2. Проект проводится в комплексе мероприятий, посвященных памяти Ф.Г. Углова и направленных на пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ) человека, семьи, общества, особенно среди подростков и молодежи.

1.3. Во Всероссийском проекте «Угловские чтения» принимают участие:

- трезвеннические и другие общественные организации, пропагандирующие ЗОЖ;
- учебные и просветительские заведения России;
- представители медицины;
- органы государственной власти заинтересованные в оздоровлении нации;
- представители Православной Церкви.

#### 2. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

2.1. На примере жизненного пути Ф. Углова показать общественности, в частности, подрастающему поколению, безграничные возможности человеческой

личности.

2.2. Информирование о последствиях потребления ПАВ.

2.3. Активизации позиции подростков и молодежи по сохранению и укреплению собственного здоровья.

2.4. Возрождение традиций трезвости для сохранения генофонда нашей страны

2.5. Расширение социального слоя сознательных трезвенников

#### 3. РУКОВОДСТВО ПРОЕКТА

3.1. Организация Всероссийского проекта «Угловские чтения» осуществляется организационным комитетом, созданным из представителей трезвеннического движения России.

3.2. Координационным центром по организации проекта является Санкт-Петербургское региональное отделение СБНТ.

3.3. На местах в регионах, городах России и СНГ самостоятельно формируются организационные группы, сведения о проведении «Угловских чтений» отправляют в Координационный центр

#### 4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА

##### 4.1. Основные мероприятия 2010г. в г. Санкт-Петербурге и других городах России пройдут с 05.10. 2010г. по 08.10.2010г.

4.2. В рамках «Угловских чтений» активисты трезвеннического движения проводят лекции для учащихся школ, ПТУ, вузов по темам:

Суть алкогольной проблемы в России и пути ее преодоления;

Демографическая ситуация в России и взаимосвязь с алкоголизацией населения;

Аддиктивное поведение и пути его формирования;

Трезвость – залог благополучия в обществе;

Методика работы со школьниками по формированию трезвеннических установок;

Медицинские последствия употребления табака;

Медицинские последствия употребления алкоголя;

Правовой аспект в противодействии потреблению алкоголя и табака;

И другие темы формирования трезвого здорового образа жизни человека, семьи, общества.

4.3. По итогам проекта «Угловские чтения» планируется издание сборника трудов с тезисами выступлений.

4.4. Создана редакционная коллегия по изданию трудов «Угловские чтения». Тезисы докладов высылать в электронном виде на e-mail: [rodtr77@gmail.com](mailto:rodtr77@gmail.com)

##### Редакционная коллегия:

*Маюров А.Н.* – доктор педагогических наук, президент Международной Академии Трезвости (МАТР), академик, эксперт ООН по алкогольной проблеме, автор учебного пособия «Уроки культуры здоровья», г. Нижний Новгород;

*Кривоногов В.П.* – доктор исторических наук, вице

президент МАТР, академик, г. Красноярск;

*Петрова Ф.Н.* – кандидат юридических наук, вице президент МАТР, академик, г. Москва;

*Карпачёв А.А.* – академик МАТР, член правления СБНТ РФ, г. Москва;

*Городнова Е.В.* – главный редактор издательства «Форум», г. Москва;

*Корниенко А.В.* – психолог, Санкт-Петербургского регионального отделения СБНТ, директор проекта «Угловские чтения», г. Санкт-Петербург;

*Поддубный А.В.* – студент 5-го курса Королёвского института экономики и социологии по специальности «Организация и защита информации», г. Королёв, Московская обл.

4.5. Заявки и на участие во Всероссийской научно-практической конференции «Стратегия и тактика формирования сознательной трезвости человека, семьи и общества» (в свободной форме) и тезисы выступлений необходимо подать не позднее 22 сентября 2010 года в электронном виде на e-mail: [uglov105@mail.ru](mailto:uglov105@mail.ru)

4.6. Список лекторов и порядок выступлений в учебных заведениях г. Санкт-Петербурга определяет организационный комитет «Угловских чтений» не позднее 22 сентября 2010 года. Тезисы выступлений необходимо высылать на e-mail: [uglov105@mail.ru](mailto:uglov105@mail.ru) до 25 сентября 2010 года. В случае использовании демонстрационного материала необходимо об этом указать в заявке и обозначить на каком электронном носителе он будет располагаться. Содержание докладов должно четко соответствовать темам обозначенным в пункте 4.2.

С уважением,

**организационный комитет «Угловских чтений»**

## ДЕЛО ЧЕСТИ

### Уважаемые соратники!

В октябре этого года пройдут вторые «Угловские чтения» посвященные памяти великого сына Земли Русской Фёдора Григорьевича Углова. Помимо традиционных мероприятий, направленных на утверждение идей трезвости, в Санкт-Петербургском Медицинском Университете им. И.П.Павлова 8-го октября 2010 года будет проводиться международная конференция «Современные проблемы сердечно-сосудистой, лёгочной и абдоминальной хирургии», посвященная памяти Фёдора Григорьевича.

В мае 2010 года руководство Университета приняло решение о присвоении кафедре госпитальной хирургии №2 имени академика Углова. Для увековечивания памяти нашего Учителя решено также установить на фасаде кафедры мемориальную доску с бронзовым барельефом и предварить начало работы конференции торжественным открытием доски. Учитывая сжатые сроки исполнения мемориальной доски и бронзового барельефа, а также уникальность подобного заказа, бюджет данного мероприятия составит 140-150 тысяч рублей.

Мы обращаемся ко всем нашим соратникам с просьбой оказать посильную помощь в сборе средств на изготовление и установку мемориальной доски академику Ф.Г. Углову.

Для каждого сознательного трезвенника участие в данном мероприятии должно стать делом чести!

С благодарностью,

директор «Фонда академика Ф.Г.Углова»,  
председатель Ленинградского регионального отделения СБНТ  
**Герман Климентенко**

### Реквизиты для перечисления средств на изготовление и установку мемориальной доски академику Ф.Г. Углову:

Банк получателя:

Филиал ОАО «ТрансКредитБанк» в г. С-Петербурге

191040, г. Санкт-Петербург, просп. Лиговский, 87, литер А

БИК 044030768

Корр. счет 30101810000000000768

ИНН 7722080343

КПП 783502001

Коды ОКПО 73340258, ОКОГУ 15001, ОКВЭД 65.12

ОКАТО 40298566000, ОКФС 41, ОКОПФ 90

Получатель:  
Филиал ОАО «ТрансКредитБанк» в г. Санкт-Петербурге

Счет 40817810522000000100

В назначение платежа:

Пополнение счета (на мемориальную доску)  
№ 40817810822002198244

на имя Углова-Стрельцова Эмилия Викторовна

(фамилия, имя, отчество полностью в именительном падеже)

## ...Что б нам было с 92 бутылках?

Одна из примет нашего времени – появление в общественном сознании множества устойчивых мифических цифр. Эти цифры горячо обсуждаются, на их основе делаются выводы, но мало кто задумывается, насколько эти цифры соответствуют действительности.

Одним из примеров мифических цифр является душевое потребление алкоголя в РФ. Президент РФ Д. Медведев оценил это потребление 18 литрами чистого алкоголя в год. А И.Н. Павлов в статье «Не договаривают...» («КБ», N4, 2010), цифру 18,4 л чистого алкоголя на душу населения перевел в 92 поллитровки водки. Перевел и ужаснулся. Но насколько реальны эти 92 бутылки?

Очевидно, что не все граждане РФ потребляют алкогольные напитки одинаково. Кто-то пьет мало, есть и такие, кто вообще не пьет. А это значит, что для сохранения среднего уровня потребления алкоголя часть населения должна выпивать больше 92 бутылках водки в год. Попробуем определить, какова численность этой части населения и каков ее уровень потребления алкоголя?

Для упрощения выкладок все расчеты будем проводить на 1000 человек населения. И этой тысяче человек предстоит выпить за год 92000 пол-литровых бутылках водки.

В каждой тысяче человек населения РФ 146 – дети до 14 лет. Допустим, что по возрасту дети распределяются равномерно: 76 человек – до 7 лет, от 7 до 8, от 8 до 9 и т.д. – по 10 человек. Вряд ли мы сильно ошибемся, если предположим, что дети до 7 лет пьют спиртные напитки так мало, что это практически не сказывается на среднем потреблении алкоголя в стране. Поэтому будем считать дошкольное потребление алкоголя нулевым. Допустим, что школьники начинают пить с первого класса: первоклассники выпивают одну бутылку водки в год, второклассники – две, а семиклассники – уже семь. Тогда школьники до 14 лет смогут выпить в сумме за год 280 бутылках водки.

На 1000 человек в РФ приходится 97 бабушек и 44 дедушки старше 65 лет. Предположим, что средний дедушка выпивает каждую неделю по бутылке водки, а в год – 52 бутылки. Учитывая возрастное ухудшение здоровья, большего от дедушек требовать нельзя. Ведь если какой-то дедушка по состоянию здоровья вообще не пьет, то другим дедушкам приходится выпивать больше средней нормы. Допустим, что средняя бабушка выпивает в два раза меньше дедушки, т.е. 26 бутылках водки в год. Если бы бабушки выпивали больше, то вряд ли смогли бы дожить до своего возраста (средняя продолжительность жизни женщин в РФ составляет 73 года). С учетом принятых допущений суммарное потребление алкоголя дедушками составит 2288 бутылках водки в год, бабушками – 2522 бутылки.

Из 1000 человек в РФ 369 – женщины в возрасте от 14 до 65 лет. Резонно предположить, что девочки-старшеклассницы пьют больше учениц младших классов, но меньше своих сверстников и взрослых женщин. Допустим, что девочек в возрасте от 14 до 18 лет на тысячу жителей РФ насчитывается 20 человек и выпивают они: в возрасте до 15 лет – по 8 бутылках водки, до 16 – по 9, до 17 – по 10 и до 18 – по 11 бутылках водки в год. Тогда, все старшеклассницы вместе выпьют за год 190 бутылках водки.

Несмотря ни на что, в нашей стране все-таки рождаются дети. В 2008 г. рождаемость составила 11 новорожденных на 1000 человек населения. Допустим, что период вынашивания и ухода за новорожденным занимает у женщины 2 года, в течение которых она ограничивает свое потребление алкоголя одной бутылкой водки в месяц. Тогда суммарное потребление алкоголя этой категорией женщин составит  $11 \times 2 \times 12 = 264$  бутылки в год.

Среди оставшихся 327 женщин от 18 до 65 лет есть убежденные трезвенницы и женщины, вынужденные по состоянию здоровья ограничивать потребление алкоголя. Не будем требовать от них слишком много – пусть выпивают по одной бутылке водки в месяц. Определим численность каждой из этих групп в 10% от 327, т.е. общее число «трезвенниц и язвенниц» составит 66 человек. А в сумме им придется выпить за год  $66 \times 12 = 792$  бутылки водки.

А вот от других женщин потребуем выпивать каждую неделю по бутылке водки. Тогда за год они сумеют выпить  $261 \times 52 = 13572$  бутылки.

В РФ из тысячи человек населения 343 – мужчины в возрасте от 14 до 65 лет. Но не все они в равной степени готовы к «подвигам на алкогольном фронте». Старшеклассники в возрасте от 14 до 18 лет по понятным причинам не могут пить наравне со взрослыми мужчинами, но должны выглядеть «мужественнее» своих сверстниц. Допустим, что мальчики пьют в два раза больше девочек. Тогда, 20 старшеклассников смогут выпить за год 380 бутылках водки.

Как и среди женщин, среди мужчин есть малопьющие. Проведем расчет потребления алкоголя этой категорией аналогично вышеприведенным расчетам для соответствующего женского контингента. Общее число «трезвенников и язвенников» составит  $0,2 \times (343 - 20) = 65$  человек. Выпивая по одной бутылке водки в месяц, «малопьющие» вместе сумеют за год выпить  $12 \times 65 = 780$  бутылках.

Часть мужчин длительное время находится в условиях, ограничивающих доступ к алкоголю (в армии, местах заключения, психиатрических лечебницах, экспедициях, дальнем плавании, командировках в мусульманские страны и т.п.). Допустим, что таких мужчин насчитывается 20 человек и выпивают они только по одной бутылке водки в неделю. За год они выпьют  $20 \times 52 = 1040$  бутылках.

Допустим, что деятельность 10% взрослого мужского населения до 65 лет в течение рабочей недели связана с вождением транспортных средств (профессиональные водители автотранспорта, некоторые автолюбители, машинисты поездов, летчики и др.). В силу необходимости прохождения контроля потребление алкоголя этой социальной группой в течение рабочей недели затруднительно. Поэтому предположим, что все водители транспортных средств выпивают по бутылке водки в пятницу и субботу, а в воскресенье даже не опохмеляются. Тогда, за год водители выпьют  $0,1 \times 323 \times 2 \times 52 = 3359$  бутылках.

А теперь мы можем определить численность «активно пьющего» населения:  $343 - (20 + 65 + 20 + 32) = 206$  человек. И этим «героям» предстоит за год выпить  $92000 - (280 + 2288 + 2522 + 190 + 264 + 792 + 13572 + 380 + 780 + 1040 + 3359) = 92000 - 25467 = 66533$  бутылки водки. А каждый из «героев» должен будет выпить по 323 бутылки водки в год!

И это при том, что мы заставили пить практически все население, за исключением дошкольников. Из цифры 18,4 л чистого алкоголя на душу населения следует, что в РФ каждый второй мужчина в возрасте от 18 до 65 лет выпивает ежедневно по бутылке водки. Сомнительно, чтобы сам И.Н. Павлов был способен на такие «подвиги». Да и среди его окружения (родственников, соседей, коллег по работе) вряд ли найдется много людей, готовых ежедневно выпивать по бутылке водки. Так что миф это – Ваши 92 бутылки. А делать на основании мифа какие-либо выводы, наверное, не очень разумно.

И все-таки интересно, каково в действительности потребление алкоголя в РФ? В Интернете можно получить сведения о производстве алкогольной продукции в РФ. Согласно этим данным, в 2009 г. в РФ было произведено: крепких алкогольных напитков – 114 млн. дал (декалитров), в том числе водки – 89 млн. дал, виноградных, шампанских и плодовых вин – 71 млн. дал, пива – 1055 млн. дал.

Если пересчитать на пол-литровые бутылки, то окажется, что на душу населения в РФ производится в год: 13 бутылок водки, 3,5 бутылки коньяка, 10 бутылок вина и 150 бутылок пива. Это – очень даже немало, но, согласитесь, до 92 бутылок водки все-таки далековато. Если принять содержание спирта в пиве равным 4%, а в вине – 16%, то на душу населения придется 7 л легально произведенного чистого алкоголя в год. До 8 л, названных ВОЗ предельной величиной, после которой начинается деградация нации, осталось совсем немного.

И.Н. Павлов в своей статье полагает, что от него пытаются скрыть фантастически высокую величину душевого потребления алкоголя в стране. Но ведь ложную информацию обычно не скрывают – ее подсовывают. А зачем в данном случае внедряется в общественное сознание заведомо ложная величина душевого потребления алкоголя – вопрос, требующий разрешения.

Вот некоторые возможные ответы на этот вопрос. Во-первых, завышение среднедушевого уровня потребления алкоголя может только стимулировать пьянство, но никак не наоборот. Ведь на фоне «высокого» среднего уровня потребления алкоголя подавляющее большинство граждан страны окажутся «малопьющими». Так почему бы не подтянуться к «среднему» уровню?

Во-вторых, шокирующие мифические цифры потребления алкоголя затрудняют анализ действительно существующей проблемы. Реальные 7 л чистого алкоголя на душу населения, хотя и меньше в 2,5 раза мифической величины, но все-таки очень близки к критическому уровню в 8 л, определенному ВОЗ.

В-третьих, из-за отсутствия серьезного анализа остается в тени тот факт, что из 7 л душевого потребления алкоголя примерно 3 л приходится на пиво. И увеличение душевого потребления алкоголя идет в основном за счет роста потребления пива. Усугубляет или смягчает этот факт проблема пьянства – вопрос к специалистам. Но кто их услышит, если речь идет о 3 из 18 л (а не 3 из 7 л, как в действительности)?

В-четвертых, внедрение в общественное сознание фантастических цифр подталкивает общество к неверным выводам, касающимся «пограничных» проблем. Например, зафиксирован поразительный и пока еще серьезно не объясненный факт в истории постсоветской РФ – резкое увеличение смертности мужчин, средняя продолжительность жизни которых в 2008 г. составляла 59 лет. Меньше, чем в РФ, мужчины живут только в неарабских африканских странах, в Афганистане и на Гаити. Средний мужчина в РФ живет на 5 лет меньше

среднего мужчины на планете. А вот женщины РФ живут на 14 лет больше своих соотечественников и на 5 лет больше средней женщины в мире. Выяснение причин высокой смертности мужчин в РФ очень важно не только с теоретической, но и с практической точки зрения, ибо резкий рост мужской смертности явился одним из главных факторов (если не самым главным), приведших к демографической катастрофе в РФ. Но зачем что-то выяснять, если можно просто поверить, что каждый второй взрослый мужчина выпивает ежедневно по бутылке водки и спокойно помирает.

Наконец, если бы душевое потребление действительно составило 18 л чистого алкоголя, то это не оставило бы никаких шансов на выживание ни стране, ни народам, ее населяющим. Безусловно, существует множество факторов, делающих перспективы РФ, мягко говоря, весьма неясными. Но, в любом случае, определенные шансы на благоприятный исход все-таки остаются. Чтобы увеличить вероятность такого исхода, необходим серьезный анализ реальных, а не мифических проблем.

И одной из таких проблем является наше удивительное легковерие. Скажите, ведь если мифы запускают, значит, это кому-нибудь нужно? Значит, кто-то хочет, чтобы мы им поверили?

**А. Каменщик**

[http://kbarieru.info/201030/?30\\_4\\_3](http://kbarieru.info/201030/?30_4_3)  
газета «К барьеру!»

*Сомневаться в неподтвержденных какими-то серьезными исследованиями фактах – нормальная реакция думающего человека. Вот и автор этой статьи засомневался. Но все его «допустим» тоже не убедительные аргументы. Тем более, опираться как он на сведения из интернета о производстве алкогольной продукции в РФ, совсем не серьезно. Во-первых, насколько эти сведения достоверны? А во-вторых, из многих источников известно, что от 40 до 60 процентов алкоголя в нашей стране производится нелегально, а значит, в отчеты производителей алкогольной продукции никак попасть не могут. И даже, если принять те 7 л. чистого легального алкоголя на душу населения за правду, которые получил автор из приведенных в интернете данных, то получится, что реальная цифра будет 11,7-17,5 литров на душу. Цифра, весьма близкая к названной президентом. Да и президент, думаю, эту цифру называл не «от фонаря» – десять раз поручил перепроверить, прежде чем публично обнародовать ее.*

*В то же время мы, участники трезвеннического движения, никак не заинтересованы в использовании недостоверных цифр алкогольного потребления. И поскольку эта статья вносит некоторые сомнения в достоверность используемых нами данных, надо довести этот вопрос до полной ясности. А коль статистике по производству алкогольной продукции доверять нельзя, сделать это, думаю, можно одним способом. Сделать это можно путем социологического обследования при достаточно широкой выборке. В нашем движении есть и ученые-социологи, и студенты, обучающиеся на соответствующих факультетах. Проведите такие исследования и у нас будут достоверные данные, которые не смогут опровергнуть ни наши оппоненты, ни наши откровенные враги.*

*Ниже мы приводим статью нашего соратника, которая, к сожалению, никак не подтверждает благодушное настроение предыдущего автора.*

**Редактор**

# ПРОБУЖДЕНИЕ

*Этот материал пролежал в редакторском портфеле несколько месяцев – все не доходили руки подготовить его к публикации. Да и нужна ли она в нашем издании? – вроде бы все известно. Однако автор нашел статистические данные по своей республике, а это очень важно при работе на местах давать людям местную статистику, да еще в сравнении с общероссийской – она гораздо убедительнее, чем общие рассуждения.*

*К тому же активная и разнообразная пропагандистская деятельность нашего молодого соратника может послужить хорошим примером для других.*

*Вот ради этого примера мы и решили опубликовать залежавшийся материал – ред.*

Здравствуйте уважаемые соратники! Ну вот и прошло 10 месяцев с того момента, как я впервые посмотрел лекцию В. Г. Жданова и фильм «Давайте выпьем» проекта «Общее дело», после чего полностью отказался от приёма внутрь алкогольного яда. Также прошло 3 месяца с момента моего вступления в вашу общественную организацию «Союз борьбы за народную трезвость». Таким образом, у меня, можно сказать, двойной юбилей! И я хотел бы поделиться с вами информацией о том, что мне удалось сделать за последнее время.

Сам я живу в одном из сёл Республики Калмыкия. В 2009 году закончил обучение в Волгоградской Государственной Сельскохозяйственной Академии, получил техническую специальность и сейчас работаю в своём родном селе. Но если посмотреть трезвым взглядом на тех людей, которые выпускались в этом году вместе со мной из вуза, то, к сожалению, язык не поворачивается сказать о них, что это «нацеленная вперёд молодёжь», «специалисты, способные решать задачи любой сложности», «люди, за которыми светлое будущее нашей страны»... К сожалению, из четырёх групп студентов нашего факультета (а это более 80 человек), выпустившихся в этом году, около 70% это самые настоящие алкоголики! Половина из выпуска за 5 лет обучения узнали, что такое марихуана, большинство из них продолжают «узнавать», что это такое, по сей день. Подавляющее большинство моих некурящих на первом курсе товарищей, к 5-му курсу закурили. Под понятием «самые настоящие алкоголики» я подразумеваю людей, которые как минимум (!) 3 раза в неделю употребляют пиво, алкогольные коктейли, вино, водку и т. д. Думаю, справедливо! И если кто-то из вас, уважаемые соратники, подумал о том, что это академия у нас такая и что туда приходят учиться только двоечники и троечники, то я спешу вас огорчить, наш факультет считался некогда одним из самых сложных и престижных, формально его многие и сейчас таковым считают, поэтому поступают на него в большинстве своём дети со средним баллом аттестата не менее 4,5. Более того, за 5 лет так называемого «обучения» на моих глазах спилось в прямом смысле слова огромное количество людей, которые имели средний балл аттестата 4.7, 4.8, 4.9, т.е. это потенциальные претенденты на красный диплом, люди, которые могли бы стать высококлассными, качественными специалистами и руководителями. В этом году, когда нам вручали дипломы, мы стали интересоваться, у кого какие оценки в этих самых дипломах, и каково было моё удивление, когда я

обнаружил у людей, которых я считал практически стопроцентными отличниками, по 5-7 непонятно откуда взявшихся троек. Когда я стал выяснять, почему такие оценки их способностей, то оказалось, что практически во всех случаях причиной этих низких оценок стало употребление алкоголя. В особенности пива, которое, равно как и табачные изделия, вплоть до закрытия студенческих общежитий продаётся в непосредственной близости от них и от ВГСХА, уничтожая здоровье и интеллект молодого поколения, превращая нормальных, думающих людей (детей) в тупое алкоголизированное стадо. Что же мы имеем на выходе? А на выходе мы имеем периодические драки в замечательном, красивом, ухоженном парке ВГСХА и его окрестностях, не менее частые случаи падения пьяных студентов со 2-го, 3-го, 4-го этажей общежитий (причём в большинстве случаев сопровождающиеся переломами рук, ног, другими увечьями, а иногда и летальным исходом), порчу дорогостоящего имущества, ну и конечно общую деградацию молодого поколения, на которое многие взрослые «дяди» и «тёти» возлагают так много надежд... Но видимо эта ситуация их вполне устраивает...

Вначале я хотел бы рассказать о том, что же, кроме лекций В.Г. Жданова и фильмов проекта «Общее дело», подтолкнуло меня к тому, чтобы вступить в вашу общественную организацию и заняться активной трезвеннической деятельностью. Дело в том, что в прошедшем 2009 году в моём родном селе случилось несколько ужасных событий, о некоторых из которых я уже писал, а сейчас хотел бы напомнить о них и дополнить то, что было написано ранее.

Весной 2009 года на границе Республики Калмыкия разбился насмерть на своей Тойота Кэмри заместитель главы милиции нашего районного центра, был пьян и не пристёгнут, причём машина практически не пострадала.

Той же весной на свадьбе, во время пьяной драки, был зарезан человек из приглашённых гостей.

В мае 2009 года на выезде из посёлка Дубовой Овраг, Волгоградской области разбились два молодых парня из нашего села, ехали с «отдыха», машина ВАЗ-2114 вылетела на встречную полосу и столкнулась с «Мерседесом», водитель четырнадцатой погиб (23 года), пассажир же чудом выжил, у первого остались молодая жена и маленький ребёнок.

В июне 2009 года на подъезде к нашему селу разбился насмерть сотрудник милиции, позже выяснилось, – перед тем, как сесть за руль, он выпил пива.

В начале июля 2009 года на сельском празднике

пьяные сотрудники милиции за один вечер совершили два наезда подряд на прогуливающих молодых людей, в результате чего три человека на всю жизнь остались инвалидами.

В августе того же года, приняв внутрь алкогольный яд в виде водки, покончил с собой, вскрыв себе вены, ещё один житель, приехавший с заработков.

Как подтверждение катастрофической смертности населения (особенно мужского) нашего села и республики в целом, хочу привести отрывок статьи, опубликованной на официальном сайте правительства Республики Калмыкия в разделе «О РЕГИОНЕ» и подразделе «Население» за 13.06.2008 года:

«Состав населения по полу и возрасту.

доспособного возраста (таблица 2).

Таблица 2. Возрастной состав населения<sup>1</sup>

Сноска 1: Здесь и далее данные по распределению численности населения по полу и возрасту за 1959, 1970, 1979, 1989 г.г. приведены по переписи населения, по остальным годам по оценке на начало года. Данные за 1959 год по наличному населению, по остальным годам по постоянному. Возраст трудоспособный – мужчины 16-59 лет, женщины 16-54 года.

При численном сокращении младшего поколения и уменьшении его доли возрастает удельный вес населения старше трудоспособного возраста.

Необходимо отметить, что в последние десятилетия в республике наметилась тенденция старения

Годы	Республика Калмыкия							
	Сравнено: Российская Федерация							
	Численность населения в возрасте							
	младше трудоспособного		старше трудоспособного		младше трудоспособного		старше трудоспособного	
человек	доля в общей численности, %	человек	доля в общей численности, %	тысяч человек	доля в общей численности, %	тысяч человек	доля в общей численности, %	
1959	63645	34,4	18055	9,8	35094,2	29,8	13826,8	11,8
1970	105999	40,5	26873	10,3	37145,1	28,6	19987,1	15,4
1979	98149	31,6	28749	9,8	31973,5	23,3	22436,5	16,3
1989	103798	32,2	35063	10,9	35995,1	24,5	27195,6	18,5
1999	98843	28,4	46884	14,8	30333,3	20,7	30445,0	20,8
2000	85016	27,3	46664	14,8	29052,8	20,0	30176,2	20,7
2001	82351	26,2	46498	14,8	27879,9	19,3	29885,3	20,6

Ежегодное падение числа родившихся обусловило сокращение общей численности населения, и в том числе детей и подростков, т.е. жителей моложе тру-

населения.

Согласно классификации ООН, старым считается то государство, где доля пожилых людей (65 лет и



старше) составляет 7%. За период между переписями населения 1959 и 1989 г.г. коэффициент старения (численность населения в возрасте 65 лет и старше в расчете на 100 человек населения) в республике оставался на уровне 5,3 – 5,2%. По трехступенчатой шкале демографического старения население республики в этот период находилось на пороге старости. Порог старости населением республики был преодолен в 1995 году.

Многолетнее снижение уровня естественного воспроизводства населения в сочетании с увеличением абсолютной численности людей старших возрастов сделали процесс демографического старения населения практически необратимым, а резкий спад рождаемости в 90-е годы его ускорил.

Все послевоенные годы наблюдалось сглаживание диспропорций полов, нарушенной войной. Однако полное ее выравнивание оказывается невозможным по причине высокой преждевременной смертности мужчин.

В общей численности населения преобладают лица женского пола. Следует отметить, что традиционно мальчиков рождается больше, чем девочек. Численное превосходство мужчин сохраняется до 30 лет, но в дальнейшем, за счет более высокой смертности, мужчины утрачивают это преимущество, а в возрастной группе 65 лет и старше женщин уже почти в два раза больше, чем мужчин. Значительные диспропорции в соотношении полов в старших возрастах во многом также обусловлены огромными людскими потерями мужской части населения во время Второй мировой войны».

<http://kalmregion.ru/content/view/40/30/>

Конечно, в сказку про «эхо войны» можно было бы легко поверить, но в таком случае, нужно быть просто глухим и слепым человеком...

И ещё я хотел бы рассказать вам, уважаемые соратники, о происшествии, которое произошло на моих глазах совсем недавно в Красноармейском районе города Волгограда. Вечером в субботу, в 30 метрах от меня, при неправильном перестроении на главной дороге автомобиль «Волга» своей задней частью зацепил соседнюю машину ВАЗ-2109, в результате чего «Волгу» развернуло перпендикулярно «девятке» и проезжей части (асфальтовое покрытие было мокрым, вечером прошёл небольшой дождь), после чего автомобиль выбросило на трамвайно-автобусную остановку, на которой находились люди, в том числе и дети... Многие из них успели вовремя среагировать и увернуться от несущегося в их сторону автомобиля... многие, но не все... летящая в остановку Волга задела стоящую на ней и не успевшую отреагировать молодую девушку. Тело девушки подбросило вверх и ударило о трамвайные рельсы... На месте этой девушки мог легко оказаться я, поскольку за пять минут до аварии, как раз переходил дорогу по пешеходному переходу, ведущему к той остановке...

Раньше я не заострял внимания на тех страшных цифрах, о которых ежегодно рапортует наша милиция, о количестве жертв в 35000 человек, не заострял, потому что ни разу не видел, как происходит смерть

на дороге и кто там гибнет... Но в тот вечер я в полной мере смог осознать то зло, которое происходит на наших дорогах, в большинстве случаев истинной причиной которого является алкоголь... Для того чтобы понять весь ужас этой одной (из десятков тысяч!) аварии, достаточно было представить себя на месте любящего парня (мужа) этой молодой девушки, которая возможно и ждала маршрутку для того, чтобы поскорее увидеться с ним... Или поставить себя на место престарелого родителя, которого она, может быть, всего несколько минут назад обнимала на прощанье, торопясь на ту самую злополучную остановку... Я не знаю, выжила ли та молодая девушка после случившейся страшной аварии, я не могу также утверждать, был ли пьян водитель «Волги» (у меня нет доказательств), но случившееся на моих глазах ДТП, навело меня на мысль о том, что ведь каждый день, вот так вот нелепо, по всей стране обрываются жизни и судьбы сотен молодых людей, и мне почему-то совсем не верится в то, что подобные аварии происходят по какому-то «нелепому стечению обстоятельств»... Ну не может трезвый человек не заметить при перестроении проезжающий рядом автомобиль! И в результате всего вышесказанного я понял одну страшную вещь: цена одной банки пива, которым завалены у нас все магазины, не 30-40 рублей, нет... Цена одной банки пива, это, как минимум, одна унесённая человеческая жизнь и одна жизнь загубленная.

После всех этих событий никаких сомнений относительно вступления в наш «Союз борьбы за народную трезвость» и организации пропагандистской деятельности у меня не осталось. Возникло желание начать что-то делать для того, чтобы как-то изменить ситуацию, сложившуюся у меня в селе, районе, республике, бывшем вузе и городе, в котором я долгое время учился и жил.

Естественно, для того, чтобы начать распространение каких бы то ни было материалов, нужно было их сначала откуда-то взять в достаточном количестве и в этом мне очень помог купленный в начале 2009 года USB-модем Билайн (собственно говоря, первое знакомство с материалами лекций Жданова, проектом «Общее дело» у меня и произошло благодаря этому модему), т.к. я смог скачать из сети Интернет большой объём уникальной информации относительно алкоголя, табака, других наркотиков, информации, о которой подавляющее большинство людей даже и представления не имеют. Ну а после того, как материалы были скачаны, в общей сложности около 20 ГБ, возникла естественная необходимость в их монтаже и цифровом сжатии. В результате лекции В. Г. Жданова и другие материалы по теме были мной сделаны более политкорректными и максимально концентрированными. В конце концов, практически всю информацию, которую я хотел, удалось разместить на двух DVD дисках.

Привожу список собранных файлов на дисках:

#### **Диск 1:**

Лекция В. Г. Жданова в Перми 2008 г.

Продолжение – отрывок лекции в Беларуси «Экономика и глобализация», про алкоголь-табачные ларьки на всех остановках во всех городах России,

деревню Бабино в Удмуртии с 6 учениками в первом классе и 68 в одиннадцатом и т. д.

Три фильма в отличном качестве проекта «Общее дело»: «Давайте выпьем», «Чижик-пыжик, где ты был?», «8 марта» (запрещённый к показу на ТВ).

Отрывок интервью Жданова на красноярском телевидении 2006 года о принятии Государственной Думой РФ «купленной» производителями пива поправки в закон «Об обороте алкогольной продукции» относительно пива. Эта поправка и вывела пиво из разряда алкогольных изделий.

Отрывок из курсов по восстановлению зрения 2000 года о программировании детей на дурное за счет родителей, родственников, мультфильмов.

Отрывок из курсов по восстановлению зрения 2000 года – энергетическая концепция наркотиков.

Отрывок из курсов по восстановлению зрения 2000 года о семье преподавателей Новосибирского университета, у которых родился дефективный ребёнок, которого они растили и воспитывали, но при всём при этом уровень развития у него был 1,5 года в 26 лет, и об этой беде в их семье не знал практически никто из коллег и окружающих.

Урезанная лекция «Алкогольный и наркотический террор против Святой Руси», не повторяющаяся с лекцией в Перми 2008.

Смонтированная (без повторов) пресс-конференция В.Г. Жданова в Днепропетровске за ноябрь 2009 года. Главное, о чём сказано, это о том, что представители алкогольной мафии сидят в комитете по экономической политике Государственной Думы РФ и приведены интересные примеры решения алкогольно-табачных проблем в Австралии, а также сказано о результатах проекта «Общее Дело».

О Ф.Г. Углове – отрывок программы Первого канала «Здоровье» 2002 года.

«Рецепт долголетия – Любовь» (Документальный фильм к 100-летию Ф. Г. Углова) 2004 г.

Документальный фильм «Ф. Г. Углов. Интервью в день столетия. Завещание».

#### **ПАПКА «КУРЕНИЕ»:**

- 17-минутный антитабачный видеоролик, сделанный мной на основе документального фильма Первого канала «Дело – табак» 2008 (оставлены только самые «яркие» кадры);

- ТВЦ – «Аудионаркотики» (по оценкам экспертов степень опасности равносильна кокаину, марихуане, героину, аудионаркотики оказывают разрушающее воздействие на мозг человека);

- Антиреклама курения – Что происходит внутри курильщика (разрезание прокуренного мозга с тромбом, образование эмфиземы легких, опухолей лёгких и т.д.);

- Реальный способ бросить курить -1, 2, Жданов В. Г.;

- Кальян (отрывок программы «Вести-Приволжье» о том, что курение кальяна равносильно курению 10 сигарет одновременно);

- Как низко можно пасть ради прибыли (ролик о общении к курению детей табачными компаниями);

- книга «Зеркало для курильщика» – самоучитель отказа от курения С.Н. Зайцева.

#### **ПАПКА ОБЩЕЕ ДЕЛО**

Алкоголь – 16 антиалкогольных роликов в отличном качестве одним файлом.

**ПАПКА Автомобильная безопасность** – Фронтальный краш-тест ВАЗ-2110 на скорости 50 км/ч с непристёгнутыми передними и задними манекенами, боковой краш-тест LADA PRIORA на скорости 50 км/ч с непристёгнутыми передними и задними пассажирами, разная социальная реклама о влиянии непристёгнутых ремней на безопасность водителя и пассажиров.

#### **ПАПКА Ф.Г. Углов, Книги и статьи.**

##### **ТЕКСТОВЫЕ ФАЙЛЫ:**

- Интервью В.Г. Жданова «Комсомольской правде» от 27.08.2009 г.;

- Маюров А. Н. «Трезвые миры» (пьющие и непьющие страны, как в разных странах мира борются с алкогольной угрозой и т.д.);

- Отчёт Т. Голиковой на совещании президента 12 августа 2009 года о масштабах алкоголепотребления в России;

- «Взял свой крест» – статья к 60-летию Владимира Георгиевича Жданова в «Соратнике» за май 2009 г.;

- «Комитет 300», Джон Колеман;

- Информация о первой вышедшей книге В. Г. Жданова «Алкогольный террор. Пить или жить?» и о том, как её заказать (взята из «Соратника» № 10).

Аудиотрек Gospel people – Алкоголь

Программа для воспроизведения видео K-Lite Codec Pack

#### **Диск 2:**

Владимир Довгань «Почему я бросил алкогольный бизнес» 2007 (монтаж).

Семинар В.Г. Жданова для преподавателей учебных заведений в г. Чебаркуль, Челябинской области 2006 (монтаж).

Севастопольские встречи 2007 (монтаж).

Жданов о наркотиках. Абакан 2000.

Дмитрий Медведев в Кремле об антиалкогольной кампании и демографическом взрыве 1985-1988 годов (монтаж, вырезал слова Медведева о «дурацких запретах»).

Дмитрий Медведев – Заседание с министрами Обсуждение антиалкогольных мер.

В.Г. Жданов, лекция в Севастопольском национальном университете ядерной энергии и промышленности, 2008 (монтаж).

#### **ПАПКА ПЕРВЫЙ КАНАЛ ОБЩЕЕ ДЕЛО:**

- Программы – 3 программы, прошедшие в эфире Первого канала (четвертую, о «культурном питии» закидывать не стал, т. к. в программе слишком много дураков, и очень мало здравомыслящих людей, вообще считаю программа получилась слабой, и миф о «культурном питии» она в полной мере не развеяла!).

#### **ПАПКА Ректор СГАУ В.А. ЕФИМОВ:**

- Часть лекции Ефимова в УФСБ Санкт-Петербурга 25.02.2003 об алкоголе, табаке и наркотиках как о генном оружии, о шести приоритетах управления и т. д.;

- Интервью Ефимова на зерновом форуме 07.06.2009

г. (монтаж);

- Авторская программа «Земляки» берёт интервью у Ефимова в СГАУ – диалог о России в 21 веке (монтаж).

**ПАПКА Фонд «Трезвый Город» Екатеринбург:**

- Документальный фильм о фонде «Трезвый Город» (монтаж);

- Видеоотчёт о том, как работает фонд «Трезвый Город» (монтаж).

**ПАПКА СБНТ:**

- Текстовые файлы с информацией о том, как вступить в СБНТ, как подписаться на печатные материалы СБНТ, о мероприятиях, проводимых этой общественной организацией, в частности о Севастопольской международной конференции и о слёте на озере Еланчик, а также материалы газеты «Соратник» №7 о слёте Еланчик-2009 в PDF-формате.

**ТЕКСТОВЫЕ ФАЙЛЫ (PDF):**

- Доклад Общественной Палаты РФ «Злоупотребление алкоголем в РФ: Социально-экономические последствия и меры противодействия»;

- Материалы газеты «Подспорье» №6 – интервью архимандрита Тихона (Шевкунова) «Прорыв информационной блокады» и др.

Интернет html-страницы:

- АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ ФРОНТ «Догнали и перегнали», – ООН назвала Россию крупнейшим в мире потребителем героина;

- АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ ФРОНТ «Первые по героину»;

- ВЕДОМОСТИ «Россияне потребляют более 20% производимого в мире героина» (22 сентября 2009 года по РЕН-ТВ в вечернем блоке новостей 24 был показан сюжет на эту тему с участием В.Г. Жданова, Е. Ройзмана и др., видео этого сюжета в Интернете, к сожалению, не нашел, поэтому пришлось включить на диск файлы Интернет-страниц с этим сообщением);

- «Огонек» – Как в Екатеринбурге работает организация «Трезвый Город».

Программа для чтения PDF-файлов FoxitReader 2.3.

Ну, а теперь я хочу рассказать о самом главном, о том, что же удалось сделать за три месяца членства в СБНТ.

Первым местом, которое я посетил, стала моя родная средняя школа № 1 (сейчас она имеет другое название). Там я встретился со своей первой учительницей и директором школы и отдал им копии вышеописанных дисков. В разговоре с ними выяснилось, что по состоянию на 1980 год в нашей школе училось 1500 учеников, сейчас порядка 600. Однако в этих цифрах нужно учитывать ещё и то, что в 1992 году у нас в селе открылась средняя школа № 2, которая на тот момент вмещала в себя, по словам директора этой школы, около 270 учеников. На сегодняшний день количество учеников в ней сократилось примерно на 40 человек. В результате нехитрых подсчётов можно сделать вывод, что общее количество детей в нашем селе, идущих в школы, за последние 30 лет уменьшилось в 2 раза. Отчасти в этом виноваты и

неблагоприятные социально-экономические условия, сложившиеся у нас за последние 20 лет: банкротства предприятий пищевой и лёгкой промышленности и как следствие – отсутствие работы для населения. По этой причине немалая часть людей за этот период уехала в другие регионы нашей страны, где они смогли трудоустроиться. Многие продолжают жить в селе, но при этом работают в других регионах. Однако никакие социально-экономические условия не виноваты в том, что у нас в районном центре за 2009 год произошло такое количество преждевременных смертей и случаев увечья молодых людей трудоспособного возраста (а ведь это происходит из года в год!). Главная причина депопуляции (вымирания) в нашем селе – это алкоголь и табак!

И те «внезапные болезни», в частности, онкологические и сердечно-сосудистые, от которых у нас умирает большая часть людей, не берутся «из воздуха»! Медицина давно доказала зависимость появления этих заболеваний от интенсивности употребления населением алкоголя и табака; это сделал Фёдор Григорьевич Углов – великий российский хирург, учёный, занесённый в Книгу Рекордов Гиннеса как единственный в мире хирург со стажем работы более 75 лет. За свою долгую, более чем 100-летнюю жизнь, он смог доказать и научно обосновать в своих трудах, что нет ни одного органа в организме человека, на который бы не оказывали своего страшного, разрушающего воздействия алкогольные и табачные изделия. Следствием употребления этих изделий являются смертельные онкологические и сердечно-сосудистые заболевания. Сам Фёдор Григорьевич вёл здоровый, трезвый образ жизни, никогда не курил, закаливался ледяной водой, в этих простых правилах и заключался главный секрет его здоровья и долголетия. Ф.Г.Углов не одинок, фамилии таких как он, светил российской науки, культуры и медицины, которые выступали за трезвость как единственное условие развития здоровой и высоконравственной личности, можно перечислять очень долго.

Однако вернёмся к тому, что ещё удалось сделать за последние три месяца моей активной пропагандистской деятельности как члену «Союза борьбы за народную трезвость».

Кроме двух школ я посетил и другие образовательные учреждения своего районного центра. В частности, ПТУ-3, филиалы Волгоградской Гуманитарной Академии и Волгоградского Государственного Колледжа. В этих учебных заведениях мне также удалось пообщаться с директорами и завучами, оставить антиалкогольные диски. Точно такими же дисками я поделился с директором школы в соседнем селе, в котором проживает около 1200 человек. Как мне рассказала директор, по состоянию на 1991 год у неё в школе училось порядка 350 учеников, сейчас около 150, в первый класс в 2009 году пришло 7 учеников... После общения с директором мне удалось также поговорить с местной жительницей, которая рассказала о том, что у них в селе, грубо говоря, половина людей занимается реализацией нелегального алкоголя и при этом по сельским меркам неплохо живёт, а вторая по-

ловина жителей этот алкоголь потребляют. Умирают при этом и те и другие, так как «реализаторы» также не отказываются от приёма своего же зелья... Много страшных вещей рассказала мне эта молодая женщина... Например, что у неё есть брат, который в своё время на «4» и «5» учился в школе, не пил, не курил, но поступив в волгоградский вуз, тот самый, который в 2009 году закончил я, начал пить, курить и сейчас в свои тридцать лет он наркоман, колется героином... И ещё она сказала, что средняя продолжительность жизни мужчин у неё в селе лежит в промежутке от 35 до 45 лет...

Также удалось побывать в первой и второй школах Сарпинского района нашей республики и поделиться с завучами дисками.

Общаясь с людьми, отвечающими за образование детей и за формирование их мировоззрения, было приятно видеть понимание проблем алкоголизации и наркотизации в молодёжной среде, со стороны директоров и завучей учебных заведений в сёлах нашей республики. Однако, к сожалению, не все восприняли всерьёз ту информацию, которая им была предоставлена. Когда во второй раз я посетил одну из школ своего села (малую), то стал свидетелем довольно необычной картины. В директорской, при полном одобрении директора школы (а может и участии) родители радостно распивали водку! Даже не знаю, за что они там пили, какие тосты произносили («За знания!», наверное), но больше всего меня удивил не сам факт распития алкоголя в кабинете директора... Дело в том, что за неделю до этого, когда я впервые пришел в эту школу и мы начали общаться с директором на тему алкоголизации и наркотизации старшеклассников в школах и учащихся в вузах, она меня внимательно, с одобрением слушала, поддерживала, и было видно неравнодушие с её стороны к этой проблеме. Однако, видимо, в её случае алкогольная программа оказалась сильнее той информации, которая содержалась на дисках, переданных мной... В общем, во второй раз разговора с первым лицом школы не получилось, ввиду её особой занятости на проводимом в директорской «родительском собрании»... Тем не менее, по этому поводу я особо расстраиваться не стал, поскольку в моей родной первой школе предоставленную информацию поняли и стали использовать для работы с учащимися. В частности, директор первой школы сделала специальные тесты на основе книг Ф.Г. Углова и раздала эти тесты классным руководителям средних и старших классов, также мои диски были переданы школьному психологу для ознакомления и отбора материалов с целью показа каких-то из них детям.

Ну а сейчас я хотел бы прервать рассказ о результатах своей трезвеннической деятельности и сообщить о ещё одном шокирующем событии, произошедшем в моём селе в конце ноября 2009 года. Дело в том, что оно произошло как раз в то время, когда я дописывал предыдущий абзац, поэтому я посчитал нужным написать о случившемся именно в этой части моего рассказа. Новость жуткая... В последнюю субботу ноября 2009 года, вечером, четверых учащихся 11

класса, возвращавшихся с дискотеки, проходившей в соседнем селе, сбил 30-летний пьяный водитель. Один из школьников погиб на месте, один с раздробленным тазом попал в реанимацию, двое других детей получили ранения средней степени тяжести... Вот такая страшная война идёт у нас...

Если говорить о дисках, распространяемых мной, то хочу сказать, что помимо школ и других учебных заведений, естественно в первую очередь, этими дисками я поделился со своими близкими и знакомыми. Одной из таких знакомых была моя бывшая одноклассница. Именно благодаря ей обо мне узнали в администрации нашего районного центра и пригласили на приём сначала в «Комиссию по спорту и делам несовершеннолетних», а затем и к первому заместителю главы администрации, с которым я также поделился информацией относительно алкогольной катастрофы в России и обратил его внимание на те смертельные случаи и случаи инвалидизации людей, произошедшие за 2009 год в нашем селе из-за алкоголя. Результатом нашего сотрудничества стала районная семинар-конференция посвящённая распространённости алкогольных изделий, в частности, коктейлей и пива, в подростковой среде. В конференции приняли участие представители образования, здравоохранения, правоохранительных органов района, работники культурной, социальной сферы, предприниматели и другие. На конференции были показаны 16 анти-алкогольных роликов и фильм «Чижик-пыжик, где ты был?...» проекта «ОБЩЕЕ ДЕЛО», а также присутствующим были розданы подготовленные мной диски с основными материалами относительно алкогольной, табачной и наркотической ситуации в РФ. Сам я на конференции не присутствовал, однако как мне рассказали потом организаторы, показанная информация произвела очень большое впечатление на присутствующих. Глава отдела культуры после просмотра роликов и фильма о подростковом алкоголизме сказала, что пересмотрит свой подход в воспитательной и культурной работе с молодёжью, а также высказала сожаление, что показанная информация не была ей доступна раньше. Более того, в декабре 2009 года министр культуры РФ Александр Авдеев в рамках празднования 400-летия добровольного вхождения калмыцкого народа в состав России подарил нашему районному центру профессиональное оборудование для показа кино. И в самое ближайшее время в ДК, помимо кассового кино, будут также организованы показы названных фильмов и роликов для детей средних и старших классов школ, студентов филиалов колледжа и вуза, а также их родителей.

Если же говорить о моей деятельности вне республики, то могу сказать, что в городе Волгограде, в котором я учился и жил на протяжении последних 5 лет, я посетил основные, самые крупные вузы города, а именно уже упомянутую мной Волгоградскую государственную сельскохозяйственную академию, Волгоградский Государственный Университет, Волгоградский государственный архитектурно-строительный

университет, Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоградский государственный педагогический университет,

Волгоградский государственный политехнический университет, также находясь проездом в красноармейском районе города Волгограда, я посетил два учебных заведения этого района, а именно филиал Волгоградского государственного политехнического университета и школу, находящуюся рядом с филиалом.

В каждом из этих учебных заведений я оставил по комплекту из двух дисков с антинаркотической информацией. Отдавал эти диски я либо лично в руки проректорам по учебно-воспитательной работе, либо сотрудникам студенческих клубов. Если говорить о конкретных результатах, которые известны мне на сегодняшний день, то могу сказать, что в ВГСХА с января 2010 на плазменных мониторах по всей академии, в перерывах между занятиями, будут показывать 16 антиалкогольных роликов проекта «ОБЩЕЕ ДЕЛО», также на различных студенческих семинарах и конференциях будут демонстрироваться антиалкогольные документальные фильмы «Давайте выпьем», «Чижик-пыжик, где ты был?...», «8 марта» и сделанный мной из документального фильма Первого канала «Дело –табак», 17-ти минутный антитабачный ролик. В Политехническом университете сразу заинтересовались информацией, которую я предоставил. Сейчас они её также активно используют на студенческих конференциях и семинарах. Медицинский университет тоже подхватил эту благую инициативу и начал использование переданной мной информации. Об остальных вузах и учебных заведениях пока ничего сказать не могу, поскольку после первого посещения и передачи дисков, больше к ним не заезжал, т.к. живу в соседнем регионе и не часто бываю в Волгограде. Однако хочется верить, что предоставленная информация также не оставила равнодушными тех людей, которые непосредственно отвечают за воспитание подрастающего поколения в учебных заведениях.

Реальное же, постоянное взаимодействие и обмен информацией сейчас у меня пока налажены только с председателем «Комиссии по спорту и делам несовершеннолетних» моего районного центра и особенно с его секретарём, а также с социально-психологическим центром ВГСХА, в котором работает молодая девушка-психолог, которая сама уже около трёх лет занимается проблемами наркотизации в молодёжной среде.

Уверен, что в будущем количество людей, с которыми я буду постоянно сотрудничать, увеличится. Хотя в принципе для меня это не имеет какого-то решающего значения – несмотря ни на что, я в первую очередь сам буду реализовывать какие-то конкретные действия, направленные на изменение той катастрофической ситуации, которая сложилась сегодня в России. Однако, безусловно, когда заинтересованных людей много, то они в силах сделать гораздо больше, чем один человек. Поэтому, уважаемые соратники, особенно те, кто недавно стал членом нашей общественной организации или кто просто пока интересуется нашей деятельностью, я призываю вас не бояться людей!

Если вы располагаете хотя бы небольшим количеством полезной информации об алкоголе, табаке и других наркотиках, если вы уверены, что она принесёт пользу окружающим вас людям, распространяйте её любыми доступными для вас методами! Да, найдутся люди, которые вас не поймут, но будут и такие, кто эту информацию примет и будет вам за неё благодарен! Таких людей подавляющее большинство!

И ещё в конце своего рассказа, я хотел бы выразить отдельную благодарность Владимиру Георгиевичу Жданову, за его огромный человеческий подвиг, за то, что, несмотря на все проблемы, трудности, постоянные запреты и пресс алкогольной мафии, он не отказался от собственных убеждений и продолжил свою тяжёлую неравную борьбу! Спасибо вам, уважаемый Владимир Георгиевич, за все, что вы делаете! Неизвестно, кем я был бы сейчас, если бы не посмотрел около года назад вашу лекцию и полностью не отказался бы от алкоголя! Моя жизнь кардинально изменилась после того, как я начал жить трезво! Открыл для себя, что, оказывается, алкоголь, это и есть причина стрессов и депрессий, а не антидепрессант, как многие считают. Вообще много чего открыл для себя, как перестал употреблять этот «антидепрессант»!

Ну и, конечно, огромное спасибо всем людям, независимо от того, являются они членами СБНТ или нет, с которыми мы делаем это общее дело! Вместе мы победим!

P.S.: Недавно я стал свидетелем одного необычного явления, которое наглядно подтвердило теорию Г.А. Шичко. Один мой знакомый, увлекающийся автомобилями, решил вечером почитать журнал «За рулём». Не употреблял он алкоголь уже около месяца, журнал не открывал примерно столько же времени. А если кто-нибудь из вас, уважаемые соратники, читает этот журнал, то вы наверняка замечали, что подавляющее большинство рекламных площадей в нём занято рекламой алкоголя, табака и средств от импотенции. И вот мой, месяц не пьющий знакомый, начитавшись про машины и насмотревшись «весёлых» страничек про «качественную», «очищенную молоком», «очищенную золотом» (!), «настоянную на кедровых орехах» алкогольную жижу, отложил журнал и пошёл шарить по шкафам на кухне в поисках заветной «качественной», «очищенной» жидкости! Пришлось мне прервать его поиски, на что он психанул... Я и не подозревал раньше, что настолько легко можно заставить человека вливать в себя алкогольный яд! Не сильно, оказывается, человек от собаки (Павлова) отличается!

А в одной из реклам в журнале под изображением бутылки водки была написана фраза, которая у меня просто вызвала умиление: «Желаем крепкого сибирского здоровья!» – цинизма такой степени я, честно говоря, не ожидал!

Евгений,  
expunk@bk.ru

# Возвращение к традициям

*Мы будем продолжать развивать человеческий капитал.*

*Д.А. Медведев*

Красноярский филиал Института нравственности начал свою деятельность в регионе по подготовке к научно-практической конференции «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии, гражданского общества, СМИ, бизнеса», запланированной Красноярской и Енисейской епархией к проведению в г. Красноярске 11-13 октября 2010 г. Проведение данной конференции одобрено и поддержано администрацией города Красноярска, рядом министерств Красноярского края, рядом комитетов Законодательного Собрания Красноярского края и Городского Совета Красноярска, Гражданской ассамблеей Красноярского края, красноярскими вузами и другими учебными заведениями, др.

Председателем оргкомитета конференции является Архиепископ Красноярский и Енисейский Антоний, сопредседателем – заместитель Главы города Красноярска, начальник департамента социальной политики В.В. Куимов.

В состав оргкомитета приглашены войти министр образования и науки Красноярского края Башев В.В., министр спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края Гуров С.Н., министр культуры Красноярского края Рукша Г.Л., министру здравоохранения Красноярского края Янин В.Н., депутат Законодательного Собрания Красноярского края Севастьянов В.В., председатель Гражданской ассамблеи Васильев В.И., ректор КГМУ имени проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Артюхов И.П., ректор СибГАУ Беляков Г.П., ректор СФУ Ваганов Е.А., ректор КГПУ им. В.П. Астафьева Дроздов Н.И., ректор СибГТУ Огурцов В.В., ректор КрасГАУ Цугленок Н.В., начальник СЮИ МВД России генерал-майору милиции Михайлов Н.Ф., директор Научного консорциума СНГ Юнацкевич П.И. и др.

В компетенции оргкомитета входит:

1. Курирование вопросов связанных с качественным наполнением содержания коммуникативных площадок круглых столов, семинаров, мастер-классов, открытых уроков и студий по следующим направлениям:

- Кризис нравственных устоев и пути возрождения;
- Научно-этическое мышление молодежи и взрослых;
- Мировоззренческие аспекты современного образования;
- Религиозная и светская этика;
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» и духовно-нравственное воспитание детей и молодежи;
- Новая культурологическая парадигма образования;
- Картина мира: позиции религиозных культур;
- Особенности религиозных культов Сибири;
- Традиционные культуры народов Сибири и Красноярского края;
- Духовно-нравственный потенциал сибиряков;
- Сибирский характер как ценность;

• Специфика культурной среды в сохранении национальных традиций и духовно-нравственных ценностей;

• Воспитательный потенциал информационного пространства;

• Информационно-просветительский проект «Общее дело» в Красноярске;

• Здоровый образ жизни как необходимая составляющая жизнедеятельности сибиряков;

• Трезвенность как мировоззренческий феномен будущей России;

• Гражданское и патриотическое воспитание детей и молодежи в общеобразовательных и профессиональных учебных заведениях;

2. Обеспечение прибытия, размещения, проживания и отъезда предполагаемых гостей, ведущих российских специалистов, участников конференции.

• Бачинин Игорь, кандидат педагогических наук, иерей РПЦ МП, член Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы, председатель Всероссийского Иоанно-Предтеченского Православного братства «Трезвение», руководитель Екатеринбургского Просветительского центра собора Александра Невского;

• Берестов Анатолий, доктор медицинских наук, игумен РПЦ МП, профессор, руководитель Душепопечительского центра во имя святого праведного Иоанна Кронштадтского по реабилитации наркозависимых Московской Патриархии, настоятель храма Преподобного Серафима Саровского при НИИ трансплантологии и искусственных органов МЗ РФ;

• Берсенева Тамара Александровна, доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования, автор ряда работ по нравственному воспитанию;

• Герасименко Николай Федорович, доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН, заслуженный врач РФ, первый заместитель председателя Комитета Государственной Думы по охране здоровья, Заслуженный врач Российской Федерации, Отличник здравоохранения РФ;

• Жданов Владимир Георгиевич, кандидат физико-математических наук, профессор, российский общественный деятель, член экспертного совета по алкоголю Государственной Думы РФ, председатель Союза борьбы за народную трезвость (СБНТ), вице-президент общественной организации «Международная академия трезвости», сопредседатель общероссийского движения «Трезвая Россия»;

• Захарченко Марина Владимировна, доктор философских наук, профессор кафедры истории педагогики Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования, специалист в области духовно-нравственного воспитания в современной школе России;

• Карелин Александр Александрович, доктор педагогических наук, Герой Российской Федерации, заслужен-

ный мастер спорта СССР, трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе, депутат Государственной Думы РФ;

- Козырев Федор Николаевич, доктор педагогических наук, профессор Русской Христианской гуманитарной академии, директор Института религиозной педагогики РХГА, писатель;

- Кураев Андрей, протоиерей, профессор Московской духовной академии, старший научный сотрудник кафедры философии религии и религиоведения философского факультета МГУ, писатель, автора официального учебника по Основам православной культуры, член Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы;

- Маслов Николай Васильевич, доктор педагогических наук, профессор, кандидат технических наук, магистр богословия, председатель комиссии Общественного совета ЦФО по вопросам просвещения, науки и общественной нравственности, мэр города Сергиев Посад Московской области;

- Матвеев Олег, протоиерей РПЦ МП, председатель Бурятского епархиального отдела по противодействию алкоголизму и наркомании;

- Маюров Александр Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, член-корр. ПАНИ, академик АСТ, академик МАТр, академик МАП, президент Международной Академии Трезвости, вице-президент Интернационального союза безнаркотического воспитания, автор учебных пособий «Антиалкогольное воспитание», «Уроки культуры здоровья» и др.;

- Матвейчук Елена Федоровна, ученый секретарь Отделения социальных технологий и общественной безопасности Петровской академии наук и искусств, кандидат исторических наук, доцент, Санкт-Петербург;

- Мизулина Елена Борисовна, Председатель Комитета Государственной Думы Российской Федерации по вопросам семьи, женщин и детей, доктор юридических наук, профессор, заслуженный юрист РФ;

- Мороз Алексей, протоиерей РПЦ МП, кандидат педагогических наук, член Союза Писателей России, заместитель председателя Собора православной интеллигенции г. Санкт-Петербурга;

- Немцов Александр Викентьевич, доктор медицинских наук, ведущий российский эксперт в области проблем алкогольной смертности и алкогольной политики, руководитель отдела информатики и системных исследований Московского Научно-исследовательского Института психиатрии Минздрава РФ;

- Онищенко Геннадий Григорьевич, доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН и РАЕН, главный государственный санитарный врач РФ, руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, заслуженный врач России, член президиума общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»;

- Осадчая Ольга Олеговна, учитель духовно-нравственной культуры высшей категории СОШ № 347 Невского р-на Санкт-Петербурга, автор учебно-методического пособия «Духовно-нравственная культура»;

- Петракова Татьяна Ивановна, доктор педагогических наук, профессор Московского педагогического государственного университета, методист Учебно-

методического центра по профессиональному образованию Департамента образования Москвы, заведующая лабораторией интеграции религиозных ценностей в систему образования, автор работ по духовно-нравственному воспитанию;

- Петров Феоктист, иеромонах РПЦ МП, автора программы духовного и физического воспитания молодежи «Богатырская силушка», основатель и разработчик корневой системы отечественных ратоборств Свято-русского Богатырства, специалист в области патриотического воспитания;

- Распутин Валентин Григорьевич, писатель, Герой Социалистического Труда, лауреат Государственных премий СССР, член Церковно-общественного совета по борьбе с алкоголизмом;

- Слободчиков Виктор Иванович, профессор, член-корреспондента РАО, доктор психологических наук, директор Института развития дошкольного образования, член Координационного совета по взаимодействию Министерства образования Российской Федерации и Московской патриархии Русской Православной Церкви;

- Халтурина Дарья Андреевна, кандидат исторических наук, эксперт Всемирной организации здравоохранения, член Экспертного совета Комитета Государственной Думы по охране здоровья и по борьбе против табака, сопредседатель Российской коалиции за контроль над алкоголем и Российской антитабачной коалиции;

- Чигирев Виктор Анатольевич, научный руководитель Института нравственности, доктор военных наук, профессор, Санкт-Петербург;

- Шевкунов Тихон, архимандрит РПЦ МП, сопредседатель Церковно-общественного совета по защите от алкогольной угрозы, ответственный секретарь Патриаршего совета по культуре, кинорежиссёр, автор фильма «Гибель империи. Византийский урок», генеральный продюсер телевизионного проекта «Общее Дело»;

- Юнацкевич Петр Иванович, директор Научного консорциума СНГ, доктор педагогических наук, СНГ;

- Юнацкевич Ростислав Иванович, помощник Председателя Комиссии по науке Совета по сотрудничеству в области образования государств-участников СНГ, кандидат технических наук, СНГ.

Оргкомитет оставляет за собой право исключать или добавлять в список кандидатуры приглашённых основных участников конференции.

3. В силу своих должностных обязанностей каждый член оргкомитета представляет сектор социального пространства, на которое он может повлиять тем или иным образом; за каждым из них стоят сотни людей, в основном дети и молодёжь.

4. Ответственность за подрастающее поколение, за будущее жителей Красноярска, Красноярского края, Сибири и Российской Федерации в целом служит объяснением тому, почему разные ведомственные структуры, представители власти, церкви и гражданского общества, СМИ взяли совместно решать проблемы, связанные с возвращением к духовно-нравственным традициям и сохранением национальных культурных ценностей народонаселения Красноярского края.

5. Каждый член оргкомитета берёт на себя роль инициатора, обеспечивающего присутствие и участие в данном коллегиальном мероприятии соответствующим

щих интеллектуальных и людских ресурсов из подведомственного ему социального сектора, тем самым обеспечивая доклады, выступления, аудиторию на заданную тематику.

6. Часть мероприятий может проходить на подконтрольной каждому ведомству территории.

7. Предполагается, что конференция «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии и гражданского общества, СМИ» будет проходить в рамках Красноярского городского форума-2010, посвященного совместному обсуждению действий власти, общественно-активного населения и бизнеса в решении актуальных вопросов развития гражданского сообщества, а также XV Красноярского краевого фестиваля духовной культуры «Покровские встречи».

8. Планируется, что конференция «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии и гражданского общества, СМИ» будет проходить в три дня:

- Первый день (11.10.2010 г.) – Пленарное заседание с выступлением ведущих специалистов края и приглашённых сторон. Рассматриваются вопросы, связанные с необходимостью возвращения общества к духовно-нравственным традициям.

- Второй день (12.10.2010 г.) – Информационно-просветительская часть: выход на образовательные площадки; семинары, мастер-классы, открытые студии, открытые уроки, публичные лекции, совещания; просмотр и обсуждение фильма «Гибель империи. Византийский урок», видеопроодукции проекта «Общее Дело»; пресс-конференции, встречи с читателями и зрителями, презентации, экскурсии по святым местам, культурная программа и т.д.

Предполагается, что мероприятия будут проходить на различных образовательных и культурных площадках г. Красноярска.

- Третий день (13.10.2010 г.) – пленарное заседание конференции, посвящённое проекту «Общее дело», создание общественно-государственного Совета Красноярского края по защите от алкогольной угрозы.

Подведение итогов конференции «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии и гражданского общества, СМИ, бизнеса», оглашение и принятие заключительных и рекомендательных документов.

9. Заинтересованные стороны могут продлить пребывание гостей конференции для проведения семинаров, консультаций и пр. Например, министерству образования и науки Красноярского края могут быть интересны коллеги, специализирующиеся на вопросах духовно-нравственного воспитания в новой школе России; министерству культуры Красноярского края – специалисты в области духовно-нравственной культуры и традиций; министерству здравоохранения Красноярского края – разработчики концепции и практики профилактики; министерству спорта, туризма и молодежной политики – профессионалы трезвого здорового образа жизни и патриотического воспитания; гражданскому сообществу – участники проектов социального обустройства,

и т.д.

10. На данном этапе важно понять, что изменение духовно-нравственного состояния российского общества задача всех и каждого из нас. Улучшение качества жизни во многом зависит от гражданской позиции индивида, глубины понимания им социальных процессов, которые взаимосвязаны с духовно-нравственной составляющей социума. При этом не имеет принципиального значения, кто поднял голос в защиту нравов и здоровьесбережения сограждан. Важно, что такой голос прозвучал, был услышан и в обществе нашлись силы, готовые его поддержать.

11. Целью проведения совместной коллегиально организованной конференции «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии, гражданского общества, СМИ, бизнеса» является попытка объединить разрозненные усилия красноярского сообщества в противодействии и вытеснении из социальной, культурной и информационной среды асоциальных и антикультурных явлений, координации процесса воспитания подрастающего поколения в традициях духовно-нравственных национальных культур, любви к родному краю, к Отечеству, здоровьесбережение народа.

12. Только вместе и сообща, опираясь друг на друга, учась друг у друга, взаимодействуя друг с другом, преодолевая недопонимание, а порой амбиции и тщеславие, мы сможем изменить вектор развития общества в лучшую сторону. Вместе нам удастся помочь подрастающему поколению обрести смысл бытия, дать почувствовать юному человеку уверенность в своих силах, а через это вернуть России ореол благородства и величия, восстановить уважение к традиции, морально вырасти, духовно и физически окрепнуть.

Сбережение народа, спасение и развитие духовно-нравственных традиций сибиряков, сохранение чести и доброго имени человека, возрождение культуры многодетной семьи, воспитание с детских лет чувства патриотизма и любви к Родине, преодоление разобщённости – дело государства, гражданского общества, церкви, СМИ, бизнеса – это наше общее дело!

11-13 октября предваряют Покровские дни и Красноярский городской форум. Предполагается на этот период сориентировать красноярскую общественность сфокусироваться на проблеме духовно-нравственного диссонанса, с тем, чтобы совместно сделать первый шаг к гармонии и духовно-нравственному преобразованию общественных и межличностных отношений.

Нам видится, что для этого целесообразно:

- в учебных и культурных учреждениях, на открытых площадках населённых пунктов Красноярского края и Красноярска, а также через СМИ, провести акции, направленные на раскрытие традиционного потенциала народных культур сибиряков, обратив внимание на морально-этические и духовно-нравственные нормы и ценности;

- физкультурным, спортивно-оздоровительным и гражданско-патриотическим объединениям края выделить и представить молодёжи нравственный аспект здорового образа жизни, показав его в свете патриотизма и гражданской ответственности каждого красноярца перед обществом;



- на героическом примере легендарных личностей физкультуры, спорта, патриотизма и труда, культуры и образования, показа созидательных портретов жизненного пути былого и образов победителей настоящего времени, пробудить у красноярцев интерес к истории культуры здоровья Красноярского края, показать духовно-нравственную сторону мотивации к здоровому образу жизни;

- социально-правовые критерии духовно-нравственных позиций общества и государства проявить в социальной сфере, при общении специалистов с больными и инвалидами, с нуждающимися и малообеспеченными людьми, с многодетными и неполными семьями, тем самым развивая традиции милосердия, добра и сострадания;

- педагогическому сообществу и родителям, обсудить новую культурологическую парадигму образования, включающую в себя, в том числе, национальную образовательную инициативу «Наша новая школа», а также предмет «Основы религиозных культур и светской этики», осмыслив их роль в воспитании подрастающего поколения красноярцев;

- создать предпосылки для информационно-психологических условий возвращения людей к естественной трезвой жизни, осознанному отказу от

употребления алкоголя, табака, наркотиков и иных суррогатных форм поведения, формирования трезвого мировоззрения и развития разумности с детских лет.

Сотворение единого информационно-культурологического образовательного пространства региона, смыслом которого стало бы духовно-нравственное преобразование общества, требует использования на общее благо усилий и ресурсов всего красноярского сообщества. В этой связи, на правах партнера, было предложено министерствам образования и науки; культуры; здравоохранения; спорта, туризма и молодежной политики, ректорам высших учебных заведений и др., рассмотреть возможность своего активного участия в данном созидательном процессе, с привлечением необходимых ресурсов, с самостоятельной разработкой планов и мероприятий, с ответственным пониманием степени своего приложения.

По благословию его Высокопреосвященства Архиепископа Красноярского и Енисейского Антония курировать организационную часть конференции поручено директору Красноярского филиала Института нравственности, кандидату педагогических наук, доценту Аникину С.С.

e-mail: sobersiberia@yandex.ru  
тел. (391)278-63-46, 923-288-1822

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О научно-практической конференции «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии и гражданского общества, СМИ»

город Красноярск, 11-13 октября 2010 года

Конференция «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии и гражданского общества, СМИ» проводится с целью объединения разрозненных усилий красноярского сообщества в противодействии и вытеснении из социальной, культурной и информационной сред асоциальных и безнравственных явлений (коррупция, социальный паразитизм и др.); координации процесса воспитания подрастающего поколения в традициях духовно-нравственных национальных культур, любви к родному краю, к Отечеству.

#### Основные понятия

*Этот раздел здесь мы упускаем ввиду его большого объема – ред.*

#### Организация конференции

Инициатором проведения конференции «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии и гражданского общества, СМИ» выступает Красноярская и Енисейская епархия, соорганизатором конференции является администрация города Красноярска.

К участию в конференции и к её организации приглашены министерство образования и науки Красноярского края, министерство культуры Красноярского края, министерство спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края, министерство социальной политики Красноярского края, Красноярский государ-

ственный медицинский университет им. профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого, Сибирский федеральный университет, Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М.Ф. Решетнева, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярский государственный аграрный университет, Красноярский государственный технологический университет, Сибирский юридический институт МВД России, профессиональные и общеобразовательные учебные заведения г. Красноярска и Красноярского края, Гражданская ассамблея Красноярского края, Институт нравственности, Отделение социальных технологий и общественной безопасности Петровской академии наук и искусств, Научный консорциум СНГ, Комиссия по науке Совета по сотрудничеству в области образования государств-участников СНГ и др.

Полноправным участником конференции может стать любая государственная, общественная, иная организация, СМИ, а также граждане Российской Федерации, чьи интересы совпадают с направлениями работы конференции, заявившие о своём намерении в ней участвовать.

На начало организационной работы по подготовке к конференции выделены следующие направления:

- Кризис нравственных устоев и пути возрождения
- Научно-этическое мышление молодежи и взрослых
- Мировоззренческие аспекты современного образования

- Религиозная и светская этика
  - Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» и духовно-нравственное воспитание детей и молодежи
    - Новая культурологическая парадигма образования
    - Картина мира: позиции религиозных культур
    - Особенности религиозных культов Сибири
    - Традиционные культуры народов Сибири и Красноярского края
      - Духовно-нравственный потенциал сибиряков
      - Сибирский характер как ценность
      - Специфика культурной среды в сохранении национальных традиций и духовно-нравственных ценностей
        - Воспитательный потенциал информационного пространства
        - Информационно-просветительский проект «Общее дело» в Красноярье
          - Здоровый образ жизни как необходимая составляющая жизнедеятельности сибиряков
          - Трезвенность как мировоззренческий феномен будущей России
          - Гражданское и патриотическое воспитание детей и молодежи в общеобразовательных и профессиональных учебных заведениях
- Вариант не окончательный, допускается его корректировка, изменение и дополнение.

Гостями конференции считаются участники, приглашённые от имени организационного комитета конференции, либо Красноярской и Енисейской епархии, либо администрации Красноярска или Красноярского края, либо Законодательного Собрания Красноярского края или Городского Совета г. Красноярска, чье участие согласовано с оргкомитетом конференции. Приглашающая сторона берёт на себя обязательство оплатить проезд и проживание гостей конференции.

Организационный комитет научно-практической конференции «Возвращение к духовно-нравственным

традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии и гражданского общества, СМИ» состоит из ключевых организаторов конференции.

Ключевые организаторы конференции берут на себя обязательство координации и ведения направлений конференции, подготовки площадок для их проведения, наполнения их содержательным и научно-техническим материалом.

Ключевые организаторы конференции оставляют за собой право предлагать и осваивать новые направления в рамках конференции, предоставлять докладчиков, выступающих, аудиторию, инициировать методические и организационные инновации.

Место для проведения пленарной части конференции предоставляет администрация города Красноярска.

Места для проведения семинаров, круглых столов, мастер-классов, открытых студий, открытых уроков, публичных лекций, совещаний и т.д. предоставляют ключевые организаторы конференции, по согласованию друг с другом.

Итогом проведения конференции должна стать выработка концепции по возвращению к духовно-нравственным традициям и сохранению национальных культурных ценностей, и на ее основе проведена корректировка и изменение социальной, образовательной, культурной, информационной, законодательной политики Красноярского края и города Красноярска, налажена симфония взаимодействий власти, образования, культуры, здравоохранения, религии, гражданского общества, СМИ во благо красноярцев и будущего России.

Положение утверждено решением заседания организаторов научно-практической конференции «Возвращение к духовно-нравственным традициям и сохранение национальных культурных ценностей – общее дело власти, образования, культуры, религии и гражданского общества, СМИ».

## Советы долгожителей

*В июльском номере газеты «Соратник» мы давали информацию о том, что вышла в свет книга нашего ивановского соратника Владимира Георгиевича Шишкина «Активное долголетие (Простые советы ветерана)». В ней изложены простые рекомендации по расширению резервных возможностей организма и увеличению активного периода жизни трезвого, целеустремлённого и неленивого человека.*

*Здесь мы приводим одну из глав этой книги.*

*Напоминаем, что заказать книгу можно в книжном магазине в Москве: 754-33-32, 759-22-01.*

**Редакция**

### Рекомендуют учёные

Естественно, наибольший интерес любознательно-го читателя вызывают советы успешных хирургов с огромным жизненным и врачебным опытом, а именно академиков Углова и Амосова. Их рекомендации, представителей героической профессии в мирное и военное время - это не плоды досужих размышлений, но результаты многих научных экспериментов, богатейшей хирургической практики, в том числе и фронтовой. Призывая соотечественников к разумному образу жизни, они всегда придерживались принципа - испыта-

но и проверено на себе. Их собственное здоровье не раз оказывалось под угрозой. Они перенесли тяжёлые заболевания и операции, не раз оказывались на больничной койке, но преодолели все тяготы и лишения в мирное и военное время, и своим самоотверженным трудом спасли тысячи человеческих жизней.

Они и внешне очень похожи. Оба далеко не богатырского сложения, но худощавые и жилистые, без каких-либо весовых излишеств. Они отличались исключительно крепким душевным здоровьем, выдержкой, самообладанием, оптимизмом и не падали духом

ни при каких обстоятельствах. Именно эти качества, а также трезвый и строгий образ жизни были основной предпосылкой их успешной и долголетней врачебной деятельности.

Буду придерживаться правила старшинства и предлагаю вниманию читателя советы академика Углова, успешно преодолевшего столетний рубеж.

По мнению учёного с мировой известностью, существуют три основные субъективные причины сокращения жизни, зависящие только от конкретной личности, а именно – переедание (излишний вес), алкоголь и табак. Вот некоторые советы от Фёдора Григорьевича тем, кто твёрдо решил жить активно до ста лет. Советы просты: учиться и работать всю жизнь; не садиться в транспорт, когда можно пройти пешком; вставать из-за стола слегка голодным; спать не менее 7-8 часов в сутки; никогда не пить и не курить; не принимать близко к сердцу негативную информацию; больше смеяться; делать людям только добро и не желать зла.

Академик Углов сначала проверил на себе и только потом предложил читающей общественности 12 правил, назвав их «Памятка российскому долгожителю». Вот эти правила:

Люби Родину, и защищай её. Безродные долго не живут.

Люби свою семью. Умей отвечать за неё.

Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.

Люби работу и физическую тоже.

Сохрани свой нормальный вес. Не передай!

Режим труда и отдыха заложен в самой основе твоего тела.

Люби своё тело, щади его.

Не бойся вовремя пойти к врачу.

Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

Никогда не пей спиртного и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

Будь осторожен на дороге. Это одно из самых опасных для жизни мест.

Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность жизни во многом зависит от самого человека.

Академик Амосов с грустью обращает внимание на то, что на улице мы видим совсем ещё не старых, но уже ожиревших людей, которые дышат с трудом и волочат ноги по асфальту. В страхе дрожат они перед страданиями и смертью. Статьи и книги о здоровье у нас очень любят. С удовольствием читают всякие рекомендации: как питаться, сколько и каких упражнений делать и какие ещё лекарства появились, особенно заграничные и дорогие. Но при всей жажде знаний дальше чтения дело не идёт. Точнее, идёт, но только в одну сторону - к болезням. Где не нужно прилагать никаких усилий и кому-то даже приятно: можно пожаловаться, пожалеть себя.

Научные, а подчас и псевдонаучные обоснования того, что физкультура, диеты, аутотренинг, бег трусцой, моржевание способны осчастливить человека, имеют место. Но нужен и более широкий взгляд на всю проблему.

Вот самые главные идеи академика Амосова:

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, и от неразумности.

Не надейся на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым. Больше того, боясь попасть в плен к врачам! Порой они склонны преувеличивать слабости человека и могущество науки, создают у людей мнимые болезни и выдают векселя, которые не могут оплатить.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней.

Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы - значимостью цели, временем и вероятностью её достижения. И очень жаль, но ещё - характером! К сожалению, здоровье как важная цель встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать. И ещё пятое – счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы!

Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы глубоко дышать, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.

Нужно ограничивать себя в пище. Поддерживайте вес, как минимум – рост (в сантиметрах) минус сто.

Уметь расслабляться – наука, но к ней нужен ещё и характер. Если бы он был!

О счастливой жизни. Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь – она уж точно несчастье.

10. Специально для молодых. Разумеется, вы здоровы, и рано вам морочить себе голову мыслями о будущих болезнях. Но... время быстротечно. Не успеете оглянуться, как отпразднуете тридцатилетие, и начнётся первая декада, когда надо думать о будущем... Кроме того, - увы! – и сейчас уже не все вы обладаете полноценным здоровьем.

Следует заметить, что в рекомендациях просвещённых активных долгожителей много общего. Как гласит английская поговорка, Great minds think alike (великие умы думают одинаково). Эти учёные делают акцент на то, что человек живёт не сам по себе - он тесно связан с семьёй (родом), со своей большой и малой Родиной. Безродные, и те, кто не любит свою семью и свою нацию, долго не живут, у них нет большой цели и, следовательно, нет стимула для долгой

жизни. Продолжительность жизни во многом зависит от самого человека. Если человек твердо решил быть полезным семье и Отечеству до глубокой старости и оставить после себя здоровых детей и внуков, то он будет постоянно заботиться о своём здоровье и о здоровье своих близких. Кстати, давно отмечено, что одинокие мужчины долго не живут.

Учёные убедительно объясняют, что в большинстве болезней виноват сам человек: лень, жадность, зависть, страх, неразумное отношение к здоровью, неумеренность в еде, и другие вредные привычки и склонности. Вернуть здоровье можно почти всегда, только не надо падать духом. Но для этого нужна большая цель, нужны стимулы, нужен характер, нужны постоянные усилия и чем больше возраст, тем больше потребные телесные и мозговые усилия.

Основные условия активного долголетия - духовное и телесное здоровье конкретной личности. Как не крути, но дух первичен. Телесное здоровье можно рассматривать как основное условие, как первую производную от состояния души человека. Можно привести множество примеров, когда люди хилые от рождения или утратившие здоровье по причине болезни или несчастного случая, но обладавшие крепким духом преодолевали телесную немощь и физические недостатки, добивались высоких результатов, и на долгие годы продляли свою активную деятельность.

Известный афоризм от Козьмы Пруткова: хочешь быть счастливым – будь им, можно перефразировать: хочешь быть здоровым – будь им. Потому как здоровье, если не счастье, само по себе, то основное его условие. Хорошее здоровье помогает добиться счастья. Однако есть и негативный момент, - счастливые люди, достигнув вершин мастерства и признания общества, перестают заботиться о своём здоровье и потому бездарно лишаются этого огромного достояния. Как известно наиболее эффективные средства самоликвидации – переедание, табак и алкоголь во всех его разновидностях. Активные долгожители в абсолютном большинстве своём подвижные, худощавые, трезвые и не курящие люди.

Учёные настоятельно рекомендуют любить работу и физическую тоже. Одновременно они предостерегают от чрезмерных нагрузок на организм, и призывают любить своё тело и щадить его, соблюдать режим труда и разумно отдыхать, оберегать себя и детей от вредных и опасных факторов внешней среды. Будучи большими учёными в области медицины, они предупреждали, что нельзя уповать только на медицину, она не всемогуща. Любому из нас и здоровяку и хилтому необходим постоянный медицинский контроль, и нельзя откладывать визит к врачу, если такая необходимость имеется.

### **Заповеди Порфирия Иванова**

Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов. Чтобы укрепить своё здоровье:

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся, в чём можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот воздух несколько раз и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды — с пятницы (18 - 20 часов) до воскресенья (12 часов). Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держись хотя бы сутки.

5. В воскресенье в 12 часов выйди на природу босиком, несколько раз подыши и помысли, как написано выше. Это праздник твоего тела. После этого можешь кушать всё, что тебе нравится.

6. Люби окружающую тебя природу, не плюйся вокруг и не выплёвывай из себя ничего. Привыкни к этому - это твоё здоровье.

7. Здоровайся со всеми людьми везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье, здоровайся со всеми.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному и нуждающемуся. Делай это с радостью. Отзовись на его нужду душой и сердцем. Ты приобретёшь в нём друга и поможешь делу мира.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их, не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти. Это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо, но самое главное - делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромным.

Я прошу, я умоляю всех людей - становись и занимай Своё Место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только своими делами и трудом в Природе, себе на благо, чтобы тебе было легко. Желая тебе счастья, здоровья хорошего.

Иванов акцентирует внимание на душевном здоровье человека и рекомендует победить в себе лень, жадность, страх и освободить свою голову от мрачных мыслей о болезнях и смерти. В основу его учения положены гуманизм, любовь к людям и христианская мораль, а также мысль о единстве человека и природы, необходимости бережно относиться к тому и другому. Наибольшее значение Порфирий Иванов придавал регулярным водным процедурам и потому всепогодные купания в холодной воде ставил на первое место. Кстати, академик Углов тоже до преклонного возраста регулярно обливался холодной водой. Эту процедуру он выполнял и в зимнее время, стоя на снегу без обуви.

Иванов ничего не пишет о физической нагрузке, о режиме питания и о своих гастрономических предпочтениях. Можно предположить, что он не делал из пищи культа, как это делают многие наши просвещённые и не очень просвещённые диетологи и светские дамы. Он пренебрегал заморскими харчами и довольствовался только тем, что выращивают у нас в средней полосе России.

Его рекомендации относительно еженедельного

суточного голодания далеко не для всех. Я не старый еврей, но у меня невольно возникают вопросы: кому это надо, кто это выдержит, и какая от этого польза? У меня и у многих моих знакомых суббота рабочий день, а на пустой желудок много не поработаешь. При такой методике голодания нарушается ритм работы КЖТ со всеми вытекающими последствиями. Еженедельное суточное голодание требует терпения и определённых волевых усилий, такое испытание выдержит далеко не каждый. На мой взгляд, такую методику можно применять, но только раз в месяц, при соответствующей подготовке и медицинском контроле.

По поводу бережного отношения к природе - матери и кормилице нашей, нет никаких сомнений: Порфирий Иванов – сто раз прав! То, что творят алчные криминальные лесозаготовители в непосредственной близости от посёлков и городов, - это не только надругательство над природой. Это варварство и дикость! Не отстают от них промышленники и коммунальщики, экономящие на очистных сооружениях. Это по их глупости и жадности во многих наших водоёмах если и можно купаться, то только с большим риском для здоровья.

### **Заповеди аксакалов**

Аксакалы в Средней Азии живут долго. То ли климат для долгой жизни благоприятный, то ли национальные традиции тому способствуют. Но мало кто знает о 12 заповедях аксакалов. Ещё в 1912 году, до революции, одна туркменская газета опубликовала их на русском языке. Правила эти просты, преисполнены восточной мудрости и адресованы тем, кто твёрдо решил быть здоровым и жить до ста лет. Соглашаться со всем, что говорят аксакалы, нельзя, ведь там не равнина, там климат иной. Исходя из этого – восточная заповедь и субъективные комментарии трезвого и некурящего сторонника активного долголетия из средней полосы России.

**1. Пребывай больше на свежем воздухе.** С этим не поспоришь. Мудро поступает тот, кто ходит в гости по утрам и кто добирается на работу пешком или на велосипеде. Поездки в общественном транспорте, да и на собственном автомобиле не способствуют укреплению здоровья (слишком мало кислорода в замкнутом пространстве). Также очень даже неплохо после трудного рабочего дня, перед сном, походить по тихой улице. Сам Бог велел выходные дни проводить на природе: пеший туризм, хождение за грибами и ягодами, рыбалка или просто лодка. Отдыхают глаза, легко дышится, не слышно шума городского, ухо внимает пению птиц, нет автомобилей и светофоров. И, главное, нет никакой рекламы, убогих телевизионных боевиков и осточертевших «звёзд» эстрады.

**2. Ложись спать и вставай рано.** У нас на Руси популярны пословицы: «Кто рано встаёт – тому Бог даёт», «Кто первый встал – тому и валенки». Проверенная веками система подготовки защитников Родины предусматривает чёткий распорядок дня. Кто служил в армии, тот хорошо помнит: подъём в 6.00 и отбой в 22.00. Великий полководец генералиссимус Суворов рано ложился спать, вставал в пять утра, после чего обливался холодной водой. Нам нужно

следовать примеру великих предков – рано ложиться спать. И не торчать до умопомрачения, до боли в глазах и пояснице, до геморроя у телевизора.

**3. Отдавай сну не менее шести и не более семи с половиной часов.** Резонно! Медицина рекомендует спать 7-8 часов в сутки. Хотя у нас в средней полосе бытуют пословицы, что лучше переспать, чем недоспать, и что от сна ещё никто не умер (первая заповедь пожарного).

**4. Пей изредка чай и кофе, от алкоголя и табака откажись совсем.** Учёными с математической точностью доказано, что алкоголь (медицинский термин «этанол») и никотин - это наркотики. Наркотики вредны в любых дозах и в любых рецептурах. Курение убивает медленно, но обстоятельно, алкоголь - значительно быстрее, героин – очень быстро.

**5. Ешь мясо не более одного раза в сутки.** Этот совет больше подходит тем, кому за сорок, причём желательно употреблять мясо за завтраком, а не поздно вечером. Молодым и здоровым людям мясо можно кушать чаще, главное не переусердствовать. Будьте бдительны при выборе мясных блюд в общественных столовых и придорожных кафе. Ваш желудочно-желудочный тракт может серьёзно пострадать. Лежать под капельницей после пищевого отравления не очень-то весёлое занятие.

**6. Принимай каждое утро горячую ванну.** Точно не знаю, но предполагаю, что эта рекомендация для тех, кто живёт в Средней Азии или в жёлтой жаркой Африке. Пришлось однажды «тёплым» летом ночевать в Ташкенте в гостинице, расположенной на пятом этаже панельного дома. Спасаясь от дикой жары, заворачивался в мокрую простыню - помогало, но ненадолго. Хорошо помню, что утром после пытки высокой температурой горячую ванну не принимал, но долго стоял под горячим душем. Нам, жителям средней полосы, предпочтительнее хорошая разминка утром, такая чтобы в пот бросило, и только потом горячий душ, ещё лучше - контрастный.

**7. Сожги шёлк и носи одежду из грубой материи.** Не уверен, в том, что надо жечь парусные корабли, мосты, деревянные заборы соседей, любовные письма, рукописи и шёлк, но по мне лучше мягкая шерсть, хлопок, лён и обувь из натуральной кожи, но на рифлёной подошве.

**8. Отдыхай раз в неделю, не затрудняй себя в этот день чтением и письмом.** Солидарен полностью с мудрыми аксакалами. Тем, кто каждодневно занят напряжённым умственным трудом, целесообразно раз в неделю полностью «выключить мозг» и отдохнуть в лесу, на болоте, на берегу около воды или у тётки в огороде с лопатой в руках. Просмотр телевизионных передач не приносит душевного облегчения по той причине, что этот мутный информационный поток - на 80% откровенная халтура, назойливая реклама и прочая вредная для душевного здоровья маразматика.

**9. Избегай слишком больших волнений и неумеренной умственной работы.** Действительно, надо стараться избегать авралов и связанных с ними перегрузок. Сохранить душевное здоровье значительно труднее, чем физическое. И ещё. Не надо спорить с «упёртыми» глупцами, если в этом нет крайней не-

обходимости. Пустая трата времени, и очень сильно утомляет.

**10. Если холост – возьми жену, если вдов – найди подругу.** Всё правильно, холостяки долго не живут. Хорошая жена - это великое благо для потенциального долгожителя. Сын юриста Жириновский упорно проповедует многоженство. Может, в этом и есть сермяжная, кондовая и домотканая правда? Не знаю, не уверен, сильно сомневаюсь.

**11. Избегай слишком жарких помещений.** Действительно, работать головой в жарком помещении практически невозможно. Надо уходить в отпуск или в отгул, или в другое помещение с хорошим кондиционером.

**12. Восстанавливай истраченные и истощенные возрастом органы, употребляя в пищу соответ-**

**ствующие органы животных.** Восток – дело тонкое. Если следовать этим рекомендациям, то пожилому мужчине надо употреблять в пищу: сердце быка, глаза орла и репродуктивные органы породистого жеребца. Не кушать же бараньи мозги, коровьи хвосты и ослиные уши? На мой субъективный взгляд, нам, славянам, живущим в средней полосе, целесообразно полностью отказаться от колбас, сарделек, мясных консервов и прочих конгломератов, ибо непонятно, из каких органов каких животных они приготовлены, и что ещё туда добавлено.

Мудрые аксакалы обращают внимание на истраченные и истощенные возрастом органы, поэтому есть прямой смысл обратить внимание на наиболее характерные возрастные изменения в жизненно важных органах человека.

---

---

## Алкоголик: спасти или бросать?

Д. Долинина

Алкоголизм - пожалуй, одна из самых распространенных проблем современного общества. Эта тема уже многим набилась оскомину, но от того не стала менее актуальной. Нет смысла даже ворошить статистику, достаточно пройтись по улицам вечернего города. Пьют практически все: мужчины, женщины, подростки, люди нищие и обеспеченные. Вид шатающегося человека пугает, запах перегара вызывает тошноту, а подобие разговора с пьяным иначе как бредом не назовешь. Основной процент убийств, грабежей прочих преступлений совершается как раз в состоянии хмельного бреда. И уж тем более алкоголизм приобретает масштабы вселенской проблемы для тех, у кого в семье есть люди с подобным образом жизни. Давайте еще раз зададимся вопросом: что делать? Осуждать или сочувствовать? Помогать или не обращать внимания? Спасать или бросать? Ответить на эти и другие вопросы я попросила ответить психолога Ольгу Письменную.

**- Почти все люди в тех или иных количествах употребляют алкоголь. Есть праздники, встречи друзей. Давайте разберемся, кого считать алкоголиком, а кого нет?**

- Алкоголизм - не просто привычка, это болезнь. Если человек употребляет спиртные «напитки» чаще, чем два раза в месяц, это уже первая степень алкоголизма. Даже если по праздникам и «в меру». Это касается даже слабоалкогольных веществ, таких, как шампанское, вино, пиво. Психологи даже не могут их напитками назвать.

**- Нужен ли вообще организму алкоголь?**

- Согласно медицинскому термину, алкоголь это вещество, пригодное лишь для медицинских целей – дезинфекция инструмента, состав лекарств. Сейчас мы вынуждены говорить, что алкоголь – это не то вещество, которое необходимо пить. Его применение не обусловлено физиологической необходимостью. Это наркотик.

**- Какой вред приносит чрезмерное употребление алкоголя?**

- В первую очередь страдают семейные отношения, положение человека в обществе, на работе. В физическом плане алкоголь влияет на клетки головного мозга, которые отмирают и выделяются вместе с мочой. Если употребляются спиртосодержащие вещества свыше

сорока градусов, это ведет к обезвоживанию головного мозга. Происходит усыхание клеточной ткани. Человек теряет возможность здраво мыслить и рассуждать. Что интересно, некоторым выгодно рядом с собой иметь таких людей, поскольку ими удобно управлять, тем более, если пообещать награду в виде выпивки. Второе – страдает печень, сосуды, почки, желудок... Спирт – это единственный яд, который проникает в каждую клеточку нашего организма, даже в те, которые отвечают за продолжение рода. Алкоголь деформирует клеточную структуру.

**- Почему некоторые после пьянки не помнят, что с ними было?**

- Алкоголь – это психоактивное вещество, которое изменяет наше состояние сознания. За контроль отвечает кора больших полушарий. Когда человек пьянеет, кора больших полушарий перестает работать. Алкоголь усыпляет мозг. Когда действие наркотика проходит, сознание приходит в норму. Но что было с человеком, когда его мозг «спал», он не помнит. А ведь клетки мозга не восстанавливаются!

**- Почему одних людей «не перепьешь», а другие хмелеют очень быстро?**

- Наркологи и психологи сходятся во мнении, что люди, которые пьют и долго не хмелеют – закоренелые алкоголики. Их положение даже хуже, нежели у тех, кто пьянеет быстро. У второй категории людей организм алкоголю сопротивляется сильнее.

**- Как и с помощью чего формируется эта пагубная привычка?**

- Семья, общество, окружение человека, безусловно, влияют. Есть и генетическая предрасположенность. Если у человека в роду кто-то пил спиртное, ребенок автоматически попадает в группу риска. Необходимо вовремя, еще в подростковом периоде провести профилактическую работу с ним, с его семьей. Тогда есть шанс «очистить» свое будущее поколение от алкогольной зависимости.

**- Редко кто из таких людей признает, что он действительно болен.**

- Конечно, себе мало кто может в этом признаться. Но нужно учесть, что легче всего лечению поддаются те, кто осознает свою зависимость. Осознает, что алкоголь влияет на их жизнь, забывая то, что человеку дорого: его

семью, работу, благополучие.

**- Ушел в запой. Что в это время происходит с человеком?**

- Это неконтролируемое употребление алкоголя. В это время человек не осознает ничего, кроме необходимости выпить очередную бутылку. Он длится от нескольких дней, до нескольких недель. Здесь необходима помощь нарколога. И во время таких возлияний человек получает большой удар по своему здоровью.

**- Сейчас достаточно методов борьбы с этим недугом: кодирование, медикаментозное вмешательство. А можно ли вылечиться с помощью психолога?**

- Психолог подключается после медицинского вмешательства, когда организм зависимого человека очищен от токсинов и ядов, которые затуманивают мозг. Специалист использует осознанный подход к решению проблемы. В отличие от кодирования, которое делается на определенное время, психолог дает возможность зависимому человеку самому встать на путь трезвости без ограничения по времени. Человек берет на себя ответственность за то, что он делает. Групповая психотерапия – один из мощных методов борьбы с алкогольной зависимостью. Проводится компьютерная диагностика по выявлению склонности к вредной привычке, анкетирование, индивидуальные консультации. Весь процесс выздоровления отслеживает психотерапевт. Есть так же специальные группы для так называемых созависимых, в число которых входят родственники и друзья алкоголика.

**- А самостоятельно, без посторонней помощи человек может выздороветь?**

- Я таких случаев не знаю. К сожалению, это страшная болезнь, и чудес тут не бывает.

**- Какова роль семьи и окружения?**

- Это проблема созависимости. В первую очередь, родным нужно искать помощи у специалистов, наркологов и психологов. Нужно самообразовываться в данной области, больше об этом читать, спрашивать, консультироваться. Очень помогают группы для созависимых людей. По мере развития алкоголизма, родственники пьющего человека все больше и больше вовлекаются в этот процесс. Невероятно, насколько умело алкоголик может командовать своей семьей! Семья кричит, плачет, взывает. Но семья так же покрывает, защищает и ограждает алкоголика от последствий пьянства. И если родные стремятся изучить факты о природе алкоголя и применить их на практике, шансы на выздоровление значительно возрастают. Самую лучшую помощь, какую родственники могут оказать первоначально – это обратиться за помощью и лечением своего собственного состояния к специалисту. Ведь постоянные стрессы и скандалы не лучшим образом сказываются на психике. Нельзя самим вовлекаться в прогрессирующий процесс болезни.

**- Что такое срыв? Как его избежать?**

- Даже если человек самостоятельно не пьет в течение длительного времени, его алкогольное мышление все равно рано или поздно берет свое. Незначительный повод: неприятности, стресс - и происходит срыв. Бывает, сами жены, не страдающие химической зависимостью, провоцируют своих мужей-алкоголиков, по праздникам выпивая у него на глазах. Мужу это видеть никак нельзя! Так что, если уж бороться с алкоголем, то вместе.

**- Навсегда забыть про алкоголь и стать полноценным человеком. Это реально?**

- Да, реально. Первый шаг – это признать свое бессилие перед болезнью, понять, что теперь не разум

управляет человеком, а химическое вещество. Надо менять свой стиль поведения и свое мышление. Надо признать болезнь, встать на путь выздоровления. Если человек решает отказаться от прошлой жизни и начать новую, нужно поставить крест на любом веществе, в состав которого входит спирт. Даже лекарственные препараты на спирту лучше заменить таблетками. Нельзя пить даже безалкогольное пиво, потому что оно действует как провокатор алкогольного стиля мышления. Важно формировать здоровый образ жизни, той жизни, в которой человек сам себе не враг.

**Тактика поведения женщины, имеющей дело с пьющим мужчиной.**

Алкоголизм — это болезнь, от которой можно вылечиться, только признав ее существование. И это признание требует радикального изменения собственного поведения. Есть несколько правил «техники безопасности» при общении с алкоголиком. Во-первых, никогда самостоятельно не начинать разговор с пьяным мужчиной. Уклоняться от любых серьезных тем, которые в этот момент пытается поднять сам мужчина. Женщина обычно легко поддается подобным провокациям, а пьяный получает огромное удовольствие от беседы! Поэтому любые попытки навязать душевную «разборку» надо отклонять уверенным предложением: «Давай поговорим об этом завтра». Самое подходящее время для такого разговора, как бы коварно это не выглядело со стороны, состояние похмельного синдрома или болезнь мужа: у пьющих людей со временем обнаруживается много болезней. В этот период человек испытывает на себе все негативные последствия опьянения и внутренне согласен с тем, что все совсем не так хорошо, как казалось в первые моменты опьянения. В таком состоянии мужчина даже может предложить некий компромиссный вариант. Он не соглашается на лечение, но готов пообещать больше не пить. По крайней мере, какое-то время. Женщина должна согласиться с его предложением. Уцепиться за него. При этом нужно жестко оговорить временные сроки, в течение которых муж собирается не пить. Очень важно настоять на полном исключении алкоголя: никакого пивка, никаких «исключительных» случаев. Необходимо поощрять все возможные контакты с непьющими людьми. Важно не создавать противостоящих партий — муж и его друзья, с одной стороны, и жена со своими родственниками или подругами, с другой. Это конфронтация, а не поддержка. У каждого алкоголика есть иллюзия, что он может не то чтобы совсем бросить пить, но не пить достаточно длительное время — столько, сколько захочет. На самом деле это не так. Здесь срабатывают механизмы, над которыми пьющий абсолютно не властен. В течение месяца полностью проходит интоксикация от предыдущих приемов алкоголя. Организм очищается. Но, когда проходит интоксикация на биохимическом уровне, очень остро дает себя знать психологическая зависимость. Психика алкоголика устроена как-то особенно. Пьющий человек переживает расщепление личности. Алкоголический тип отличается хитростью, изощренностью мышления, эгоизмом, жестокостью и лживостью. Его психика удивительно изобретательна и по части оправданий. Выздоровление же означает, что этот двойник, эта негативная личность разрушена. Ее лишают воли и власти. Не дают питаться. Не дают алкоголя. Мужчине приходится вести тяжелую борьбу с этим вторым «Я». Особенно обостряется эта борьба по истечении месячного срока воздержания. И в это время мужчине нужна помощь родных и психолога.

# Золотой Архив

Для меня это стало большой находкой. Посмотрите, может и для Вас это тоже интересно.

Золотой Архив Здравомыслящего человека HDD на 500 Гб, либо 105 DVD!

Подробное описание: <http://j.mp/cZO1mi>

2-х уровневая партнерская программа: <http://j.mp/dv9XQ7>

Искренне Ваш, **Игорь Шихов.**

Skype cocozov, ICQ 387866824, +79148713633

## Вышла в свет книга

Вышла в свет книга 1 тома I Всемирной энциклопедии наркотизма и трезвости. Автор-составитель и главный редактор А.Н. Маюров (под научной редакцией Ф.Г. Углова, И.В. Бестужева-Лады, Б.И. Исакова) – М.: Международная Академия трезвости, 2010. — 712 страниц. с иллюстрациями и таблицами. Формат БСЭ. Стоимость тома 1700 рублей. Пересылка по России заказной по-

чтой 150 рублей, в Беларусь и Эстонию – 600 рублей, все остальные страны – 700 рублей.

Заказы можно направлять по адресу: [mayurov@sandy.ru](mailto:mayurov@sandy.ru) Перечислять деньги следует почтовым переводом по адресу: 603024 г. Нижний Новгород, ул. Белинского. 91-135, Маюрову Александру Николаевичу.

**А.Н.Маюров**

## Единый трезвеннический ресурс [www.rodtr.ru](http://www.rodtr.ru)

Единый трезвеннический ресурс создавался как опорная точка деятельности движения. Это наш Интернет ресурс – сайт Российского Общественного Движения «Трезвая Россия», поэтому хотелось бы, чтобы каждый соратник сделал свой вклад в разработку, развитие сайта.

На сегодняшний день разработаны следующие разделы сайта:

«**Материалы**» (или Схема «Трезвость»).

Представляет собой самонаполняющийся, но жестко модерлируемый файловый обменник, идеологическое ядро организационного сайта Трезвеннического Движения, где вновь подключившиеся соратники могут учиться, где можно узнать всё(!). Раздел-схема представляет собой базу данных, организованную как классифицированный блок всей информации по трезвости с возможностью добавлять видео, аудио, текстовые файлы, изображения и пр. Право добавлять имеют участники движения, пользоваться ограниченным количеством рубрик разрешается гостям.

«**Люди**».

Представляет собой самостоятельную социальную сеть, где у вас есть возможность рассказать о себе, обмениваться сообщениями, комментировать материалы и др.

«**Региональные отделения**» федеральной организации (общественного движения «Трезвая Россия»).

Здесь обозначены руководители и члены координационного совета региона, их контакты. Новостная лента событий и новостей в регионе по трезвости. Региональные проекты и описание действующих федеральных

проектов. На этой страничке размещается информация об организации, история, некоторые данные, участники движения в области (областях) – организации и личный состав.

Работа над ресурсом продолжается и нам нужна ваша поддержка! Моральная, финансовая, любая! Необходимы модераторы разделов, журналисты, так же – нужно просто рассказывать всем о нашем сайте. Каждый из вас может хотя бы просто провести маленькую рекламную акцию, разместив на своей странице вконтакте анимационные ролики «Оставайся трезвым!», разработанные сотрудником организации «Челябинск Трезвый» В. Завьяловым.

Если каждый в меру своих сил, возможностей и талантов подключится к реализации какого-либо направления проекта – займётся освещением событий и написанием статей, модерированием новостей, сортировкой видеоматериалов, ... - сознание людей в нашей стране на наших глазах начнёт меняться. Важно запустить в обществе «цепную реакцию», сформировать определённую «критическую массу» трезвомыслящих людей, патриотов, готовых бороться за будущее России.

Великое будущее нашей Родины неизбежно. А вот как скоро оно наступит, сколько боли и страдания народу придётся перенести, зависит от каждого из нас

**Стань защитником России в современной информационной войне, и МЫ ПОБЕДИМ!**

Команда ЕТР

Станислав Велин, [velin@rodtr.ru](mailto:velin@rodtr.ru), +7 912 327 01 13

<http://rodtr.ru/users/mrstas/>

Алена Жукова, [zhukova@rodtr.ru](mailto:zhukova@rodtr.ru), +7 912 300 70 10

<http://rodtr.ru/users/Alenushka/>

## Социальная реклама

Плакаты, листовки, ролики социальной рекламы Вы найдете здесь: <http://vkontakte.ru/club12839159>

Руководитель - Казин Павел Владимирович,

[http://vkontakte.ru/kazin\\_pv](http://vkontakte.ru/kazin_pv),

тел. 912 477 80 20, ICQ: 397 182 049, e-mail: [kazin.p@gmail.com](mailto:kazin.p@gmail.com), Skype: [kazin88](https://www.skype.com/user/kazin88).

**Адрес редакции: 655016, г.Абакан, à/я 327, т.(3903)22-83-29, (913)445-59-06, (950)307-22-49**

**E-mail: [trezvo@yandex.ru](mailto:trezvo@yandex.ru), [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru). Тираж 1200 экз.**

Редактор Г.И.Тарханов, верстка Наталья Тарханова.

Редакционный совет: С.С.Аникин, Н.А.Гринченко, М.А.Метелёв

Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости