



Подспорье

Приложение к газете «Братник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 9(176)

декабрь 2017 г. – январь 2018 г.

Читайте в номере:

А.Л. Мендельсон, «Учебник трезвости» (Предисловие. Часть первая), – стр.1;

А.Н. Маюров, Я.А. Маюров, «Международный календарь трезвенника на 2018 год (январь-март)», – стр.13;

Иеромонах Агапий, «Государство как алкоголик», – стр.20;

Интернетматериал, «Как алкоголь влияет на женщин?» – стр.21;

Евгения Песенникова, «Дискредитируют образ российского народа», – стр.23;

А.Н. Маюров, «План заседаний научно-экспертного совета Музея трезвости на I квартал 2018 г.», – стр.24.

А. Л. Мендельсонъ

УЧЕБНИКЪ ТРЕЗВОСТИ.

по соч. ЖЮЛЯ ДЕНИ

для начальной и средней школы

докторъ медицины

А. Л. Мендельсонъ.

ИЗДАНИЕ

Россійскаго Общества борьбы съ алкоголизмомъ

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

Типографія Алекс.-Невск. общества трезвости. Обводный кан., 116.

— 1913. —

Предисловіє

Борьба за отрезвление России ведется уже много лѣтъ, но лишь въ послѣдніе годы разрозненныя усилія обществъ трезвости, духовенства, ученыхъ объединились въ могучую силу, опирающуюся на искреннемъ стремленіи къ трезвой жизни, неискоренимо живущемъ въ глубинѣ души русскаго, челоуѣка. Въ нашемъ народѣ нѣтъ самодовольныхъ потребителейъ алкоголя, увѣренныхъ въ своемъ превосходствѣ надъ скромными трезвенниками; идеалы лучшей жизни тлѣютъ и въ душѣ пьяницы, – благо тому, кто съумѣетъ эти искры раздуть въ яркое пламя благороднаго самоосужденія и дѣйствительнаго порыва къ духовному обновленію.

Сознаніе своевременности дружной борьбы съ народнымъ пьянствомъ нынѣ охватило всѣ слои русскаго общества, выразилось въ знаменательныхъ постановленіяхъ двухъ противоалкогольныхъ съѣздовъ и получило внушительное воплощеніе въ законопроектъ объ ограниченіи продажи спиртныхъ напитковъ, выработанномъ 3-ею Государственною Думой.

Какъ добровольные дѣятели общественныхъ учрежденій и съѣздовъ, такъ и закономерно избранные народные представители единодушно признали, что однимъ изъ главныхъ и первыхъ шаговъ на пути къ отрезвленію народа должно быть ознакомленіе молодежи съ истинною природою алкоголя и внѣдреніе въ дѣтскую душу убѣжденія о необходимости полнаго воздержанія отъ спиртныхъ напитковъ.

Первый Всероссийскій съездъ по борьбѣ съ пьянствомъ, заѣдавшій въ Петербургѣ въ концѣ 1909 года, въ числѣ другихъ постановленій, призналъ необходимымъ „вести обязательное преподаваніе началъ трезвости въ низшей и средней школѣ“.

Всероссийскій Съездъ практическихъ дѣятелей по борьбѣ съ алкоголизмомъ, собравшійся осенью 1912 года въ Москвѣ и состоявшій преимущественно изъ представителей духовенства, признавъ, что въ основу борьбы съ алкоголизмомъ должны быть положены религіозно-нравственныя начала, постановилъ „ходатайствовать передъ правительствомъ о томъ, чтобы преподаваніе науки трезвости, въ возможно скоромъ времени, было введено обязательно въ всѣ школы всѣхъ вѣдомствъ“.

Оба съѣзда, очень различныя по составу своихъ членовъ, сошлись на признаніи руководящимъ началомъ общественнаго движенія противъ пьянства – полнаго воздержанія отъ употребленія спиртныхъ напитковъ.

Государственная Дума 3-го созыва съ своей стороны внесла въ законопроектъ о борьбѣ съ пьянствомъ слѣдующую статью: „Во всѣхъ начальныхъ, среднихъ и педагогическихъ учебныхъ заведеніяхъ учащимся сообщаются свѣдѣнія о вредѣ, приносимомъ употребленіемъ спиртныхъ напитковъ“.

Въ согласіи съ приведенными взглядами съѣздовъ и законодательнаго учрежденія, и составленъ настоящій учебникъ, изданный **Россійскимъ Обществомъ борьбы съ алкоголизмомъ**.

Совѣтъ названнаго Общества, рассмотрѣвъ цѣлый рядъ иностранныхъ руководствъ, остановилъ свой выборъ на учебникѣ **Жюля Дени**, принятомъ въ народныхъ школахъ французской Швейцаріи, и поручилъ редактированіе перевода д-ру мед. А. Л. Мендельсону.

Однако, при осуществленіи этой задачи выяснилось, что значительная часть французскаго оригинала совершенно не отвѣчаетъ русскимъ условіямъ и нуждается въ коренной переработкѣ. Въ силу этого редактору пришлось написать заново цѣлый рядъ главъ; кромѣ того, многіе отдѣлы книги подверглись необходимымъ измѣненіямъ и исправленіямъ*). Такимъ образомъ настоящій учебникъ, составленный въ духѣ и по плану руководства Жюля Дени, не можетъ считаться переводнымъ въ точномъ смыслѣ слова, а является наполовину оригинальнымъ.

„Учебникъ трезвости“ содержитъ прежде всего точно установленныя фактическія данныя, какъ матеріалъ для преподаванія; въ то-же время книга – въ старшихъ классахъ – можетъ служить **пособіемъ для учащихся** при повтореніи того, что сообщено въ классѣ учителемъ; наконецъ, она могла-бы служить и начальнымъ курсомъ для **самообразованія**.

**) Заново написаны: уроки 14-ый, 23-ый, 24-ый и послѣдніе 8 уроковъ (начиная съ 27-го), всего около 6 печатныхъ листовъ; дополнены главы о чаѣ и „безалкогольномъ винѣ“; сокращены главы о какао, шоколадѣ, кофе, сидрѣ и ликерахъ (урокъ 16-ый). Въ редактированіи книги принимали участіе преподаватель химіи В. Э. Гагенъ-Торнъ (части I и II: „Пищевыя вещества“ и „Напитки“) и прив.-доцентъ д-ръ мед. А. Н. Рубель (глава о кумысѣ).*

Для читателей, желающихъ ближе ознакомиться съ вопросомъ, здѣсь приводится краткій списокъ настольныхъ и справочныхъ изданій по алкоголизму на русскомъ языкѣ:

„Труды Комиссіи по вопросу объ алкоголизмѣ“. (здесь приводится информация – какие тома уже распроданы, а какие еще можно купить на «Складѣ въ Русск. Общ. охраненія нар. здравія. СПб» и по какой цене – ред.)

„Алкоголизмъ и борьба съ нимъ“. Сокращенное изложеніе Трудовъ Комиссіи по вопросу объ алкоголизмѣ. СПб. 1909. г.,

„Труды Перваго Всероссийскаго Съѣзда по борьбѣ съ пьянствомъ“ въ 3 томахъ. СПб. 1910 г. ц. 2 р. Для учителей цѣна 1 р. 40 к. Складъ въ Русск. Общ. охраненія нар. здравія. СПб., Демидовъ пер. 5.

„Труды Всероссийскаго Съѣзда практическихъ дѣятелей по борьбѣ съ алкоголизмомъ“. М-ва 1912 г. Печатается.

И. Горбуновъ-Посадовъ. Къ русскимъ учителямъ начальной, средней и высшей школы. Учитель и школа въ борьбѣ съ народнымъ пьянствомъ. М-ва 1912 г., ц. 35 к. Складъ И.И. Горбунова, М-ва, Арбатъ, д. Тѣстовыхъ.

Блудоровъ. Полный систематическій указатель книгъ, брошюръ, свѣтовыхъ картинъ и пособій по алкоголизму (1896—1912 г.). СПб. 1912 г., ц. 1 р. Складъ:

СПБ., Б. Спасская ул. 26.

Д.П. Никольский. Указатель общедоступной литературы по алкоголизму. СПб. 1913.

Ф.С. Перебийнось. Первый антиалкогольный адресь-календарь на 1912 г. Справочная книга для дѣятелей по борьбѣ съ алкоголизмомъ. СПб. 1912 г.,

ц. 1 р. Изд. журн. „Трезвые Выходы“, СПб.

Совѣтъ Россійскаго Общества борьбы съ алкоголизмомъ просить обращаться по всѣмъ вопросамъ, касающимся настоящаго изданія, къ товарищу председателю д-ру мед. Александру Леонтьевичу Менделѣеву (С.-Петербургъ, Бассейная 48).

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Пищевыя вещества.

Урокъ 1-ый.

Развитіе живого организма.

1. При видѣ цыпленка, только что вылупившагося изъ яйца, задавали ли вы себѣ вопросъ: изъ чего у него образовались мясо, кожа и кости, откуда получился матеріалъ, поддерживающій **теплоту** его тѣла, откуда цыпленокъ почерпнулъ ту **силу**, которую тотчасъ-же начинаетъ затрачивать на движеніе? Все это онъ могъ добыть лишь изъ веществъ, заключавшихся въ яйцѣ во время высиживанія его насѣдкою.

2. Матеріаломъ для **образованія тѣла** цыпленка служили слѣдующія вещества:

а) Бѣлокъ яйца или **альбуминъ**, изъ котораго образовались мышцы цыпленка, т. е. то, что мы называемъ мясомъ.

б) **Желтокъ** – **жировое** вещество, богатое углеродомъ. Въ составъ бѣлка и желтка входятъ также **известь** и **фосфоръ**, служащіе для образованія костей, немного желѣза, предназначеннаго для образованія крови, и большое количество **воды**, изъ которой состоятъ **двѣ трети тѣла** цыпленка.

Вылупившись изъ яйца, цыпленокъ нуждается въ этихъ-же самыхъ веществахъ для своего роста и для возобновленія всѣхъ тканей своего организма.

3. Цыплята всю необходимую пищу для дальнѣйшаго своего развитія находятъ въ **зернѣ**.

Мучнистая часть зерна, богатая **углеродомъ**, снабжаетъ тѣло тепломъ и силою, подобно тому, какъ уголь, сгорая въ печи локомотива, превращается въ тепло и двигательную энергію. Оболочка того же зерна, богатая **альбуминомъ**, **фосфоромъ** и **желѣзомъ**, идетъ на образованіе и развитіе мышцъ, скелета и крови, питающей весь организмъ. Цыплята тѣснятъ около тарелки съ водой, поставленной въ углу курятника, и жадно пьютъ ее, а вода, какъ мы уже упоминали, составляетъ двѣ трети вѣса ихъ тѣла.

4. Отъ птицъ перейдемъ къ **млекопитающимъ**, т. е. къ животнымъ, которые кормятъ своихъ дѣтенышей молокомъ. По своему составу **молоко**, въ смыслѣ питательности, является совершеннымъ пищевымъ продуктомъ. Жидкость эта заключаетъ въ себѣ все, что требуется для развитія новорожденнаго существа. Молоко содержитъ особый видъ **бѣлка**, именуемаго **казеиномъ** и входящаго въ составъ сыра; изъ казеина молока образуются мышцы и другія мягкія части организма; въ молоко, далѣе, имѣются соли **извести**, **фосфора** и **желѣза**, требующіяся для образованія костнаго остова молодого животнаго; кромѣ того, въ составъ молока входятъ масло и сахаръ, являющіеся источникомъ **силы**, **тепла** и **энергіи**, и наконецъ много воды, въ которой организмъ ощущаетъ столь большую потребность.

5. Хотя молоко различныхъ млекопитающихъ содержитъ въ себѣ почти тѣ-же составныя части, но онъ содержитъ нѣ въ одинаковыхъ между собою отношеніяхъ. Нужно замѣтить, что въ составъ женскаго молока входитъ особое вещество **лецитинъ**, родъ жира, содержащій въ себѣ фосфоръ. Лецитинъ способствуетъ образованію **мозга** и **нервовъ**. Какъ извѣстно, вѣсъ мозга младенца по отношенію къ вѣсу его тѣла гораздо больше, чѣмъ относительный вѣсъ мозга животныхъ.

Вопросы и задачи.

1. Какія соображенія возникаютъ при видѣ цыпленка, вылупившагося изъ яйца? 2. Какія вещества содержатся въ яйцѣ? 3. Какія вещества находятъ цыпленокъ въ зернѣ? 4. Каковъ составъ молока млекопитающихъ животныхъ? 5. Какое вещество въ женскомъ молокоѣ способствуетъ главнымъ образомъ образованію человеческого мозга и нервовъ?

Выводы.

Зародышъ цыпленка находитъ въ содержимомъ яйца всѣ вещества, необходимыя для его образованія и роста его тѣла. Молодыя млекопитающія животныя получаютъ въ молоко матери весь необходимый матеріалъ для ихъ роста и развитія. Молоко представляетъ собой для новорожденнаго весьма совершенный пищевой продуктъ, Оно является единственною подходящею пищею для младенцевъ.

Урокъ 2-ой.

Главнѣйшія составныя части тѣла.

Пять основныхъ питательныхъ началъ.

1. Мы только что видѣли, что молоко представляетъ собою единственный напитокъ и единственную пищу, которая вполне пригодна для младенца. **Молоко является совершеннымъ пищевымъ продуктомъ** и въ то же время превосходнымъ напиткомъ. Оно вполне достаточно обезпечиваетъ развитіе и ростъ человеческого организма до 2-го года. Позднѣе ребенокъ употребляетъ болѣе разнообразную пищу.

2. Обыкновенно **ростъ** ребенка къ концу перваго года составляетъ 65-75 сантиметровъ*); къ 2-мъ годамъ ростъ его достигаетъ 80 сантиметровъ, въ 5 лѣтъ доходитъ до 1 метра, въ 14 лѣтъ – до 1 и 1/2 метра. Своего полного развитія ростъ достигаетъ къ 20-25 годамъ. Подъ старость, лѣтъ съ 60-ти, ростъ немного уменьшается.

3. Что касается **вѣса**, то новорожденный младенецъ вѣситъ около 3 килограммовъ**), годовалый ребенокъ въ среднемъ 9 килограммовъ. Между 1-мъ и 12 годами

*) Въ 1 аршинъ содержится 71 сантиметръ; 100 сантиметровъ или 1 метръ равняется 1 аршину

6^{1/2}(6,5 – ред.) *вершкамъ.*

****)** *Килограммъ содержитъ 1000 граммовъ и равенъ 2 фунтамъ 42 золотникамъ 41 долгъ; въ фунтъ содержится 409,5 грамма.*

жизни вѣсь наростаеъ довольно равномерно съ 9 до 30 килограммовъ. Затѣмъ увеличеніе вѣса идетъ еще болѣе быстро между 12 и 15 годами; въ этомъ періодѣ роста ребенокъ нуждается въ большемъ количествѣ пищи. Между 30 и 40 годами нашъ вѣсь достигаетъ наибольшей своей величины. Въ старости наступаетъ нѣкоторое похуданіе, и вѣсь тѣла уменьшается на 5-6 килограммовъ.

4. Въ **пищевыхъ продуктахъ** находятся вещества, необходимыя для поддержанія нашей жизни и для развитія нашего организма. Пищевымъ продуктомъ является всякое вещество, которое, послѣ переработки въ пищеварительномъ каналѣ, способно **всасываться** и **усваиваться** организмомъ, т. е. войти въ составъ его соковъ и тканей и затѣмъ восполнять его траты.

5. Разберемъ теперь **составныя части человеческого тѣла** или, другими словами, постараемся изучить, изъ чего построены нашъ организмъ. Наше тѣло состоитъ изъ веществъ весьма различныхъ по своей природѣ. Главнѣйшею составною частью тѣла является **вода**, составляющая двѣ трети вѣса нашего тѣла; затѣмъ идетъ **жарь**, который, вмѣстѣ съ водой, придаетъ тѣлу его округлыя и гибкія формы; далѣе – **альбуминъ**, или „**бѣлокъ**», являющийся основнымъ веществомъ, за счетъ котораго идетъ образованіе мышцъ, покрывающихъ кости нашего скелета; мышцы такъ прикрѣплены къ скелету, что даютъ возможность производить движенія всѣми членами тѣла; наконецъ, **минеральныя соли** составляютъ большую часть нашего костнаго остова.

Итакъ составъ нашего тѣла таковъ:

- 1) воды – около 66% вѣса тѣла;
- 2) жировъ – около 18% вѣса тѣла;
- 3) альбумина – около 12% вѣса тѣла;
- 4) солей – около 4% вѣса тѣла.

6. Лишь немногіе пищевые продукты содержатъ въ своемъ составѣ всѣ основныя вещества: воду, жарь, бѣлокъ и минеральныя соли. Только **яйца** и **молоко** содержатъ ихъ въ **надлежащихъ пропорціяхъ**, вотъ почему они являются достаточными для поддержанія жизни куриного зародыша и новорожденного животнаго изъ класса млекопитающихъ.

Большая часть нашихъ пищевыхъ продуктовъ не содержитъ всѣхъ тѣхъ составныхъ частей, о которыхъ мы только что говорили. Напримѣръ, **хлѣбъ** бѣденъ жировыми веществами; въ составѣ **масла** не входитъ ни альбумина, ни солей; но **хлѣбъ съ масломъ** является уже болѣе питательнымъ продуктомъ. Необходимо, слѣдовательно, готовить изъ пищевыхъ продуктовъ такую пищу, чтобы пищевыя вещества входили въ нее въ опредѣленномъ отношеніи другъ къ другу; такая пища будетъ представлять наибольшую питательность.

7. Различныя вещества, входящія въ составъ пищевыхъ продуктовъ (хлѣба, яицъ и пр.) и тождественныя съ составными элементами нашего тѣла, называются

основными питательными веществами или **питательными началами**.

Питательныя начала подраздѣляются на 5 группъ:

- 1- ая группа: **вода**.
- 2- ая группа: **минеральныя соли**.
- 3- ья группа: **бѣлки или альбуминоиды**.
- 4- ая группа: **жиры**.
- 5- ая группа: **углеводы**.

8. Три первыя группы соединяютъ иногда подъ названіемъ **пластическихъ питательныхъ веществъ**, потому что изъ нихъ строится самое вещество нашего тѣла. Ихъ называютъ также **возстановляющими** питательными веществами, потому что они восполняютъ траты нашихъ тканей, вызываемыя ихъ жизненною дѣятельностью и вообще всякою работою организма.

9. Двѣ послѣднія группы питательныхъ веществъ, именно жиры и углеводы, служатъ главнымъ образомъ для образованія въ тѣлѣ **силы и теплоты**. Они называются также силородными веществами и въ то же время **горючими** и **теплородными**, такъ какъ предназначаются для полного сгоранія въ организмѣ, чтобы, выдѣляя теплоту, постоянно поддерживать температуру нашего тѣла на высотѣ около 37 градусо-въ Цельсія.

Вопросы и задачи.

1. Назовите совершенный пищевой продуктъ.
2. Почему дѣтскій и юношескій возрастъ особенно нуждаются въ хорошемъ питаніи?
3. Какъ увеличивается ростъ ребенка?
4. Какъ измѣняется вѣсь человекъ вмѣстѣ съ возрастомъ?
5. Что такое пищевой продуктъ?
6. Изъ какихъ веществъ состоитъ наше тѣло?
7. Почему человеку нужно употреблять подходящую смѣсь пищевыхъ продуктовъ?
8. Назовите 5 питательныхъ началъ.
9. Что понимаютъ подъ [пластическими и возстановляющими питательными веществами?
10. Какія питательныя вещества перерабатываются главнымъ образомъ въ силу и теплоту?

Выводы.

Наше тѣло состоитъ изъ воды, жировъ, бѣлковъ и минеральныхъ солей. Пищевымъ продуктомъ называется всякое вещество, которое послѣ извѣстнаго ряда измѣненій можетъ стать составною частью человеческого тѣла. Мы знаемъ слѣдующія 5 основныхъ питательныхъ началъ: 1) вода, 2) минеральныя соли, 3) бѣлки, 4) жиры и 5) углеводы. Питаніе имѣетъ цѣлью: 1) возмѣщать потери организма и возстановлять изношенныя ткани органовъ и 2) снабжать организмъ тепломъ и новою энергіей.

Урокъ 3-й.

Вода.

1. **Вода** является одною изъ наиболѣе важныхъ составныхъ частей человеческого тѣла. Такъ, напримѣръ, тѣло мальчика 12-13 лѣтъ, вѣсь котораго равняется 30 килограммамъ (около 75 футовъ), включаетъ въ своихъ тканяхъ и органахъ, въ крови и въ другихъ сокахъ около 20 килограммовъ (50 фунтовъ) воды, что составляетъ по объему 20 литровъ (или болѣе 1^{1/2} ведра) (1,5 или полтора ведра по нашему

– ред.). Такимъ образомъ 2/3 вѣса тѣла состоятъ изъ этой драгоценной жидкости. Вода встрѣчается въ большомъ обиліи въ крови и въ пищеварительныхъ сокахъ. Мышцы, нервы и даже кости содержатъ въ себѣ воду.

2. Въ нашемъ организмѣ вода постоянно смѣняется. Бѣгая въ жаркую погоду, вы ясно чувствуете, какъ съ васъ струится потъ. Потъ представляетъ собой воду съ примѣсью солей и нѣкоторыхъ другихъ веществъ. Зимой, во время мороза, видно, какъ при дыханіи изо рта идетъ паръ, это та же вода, выдѣляемая легкими вмѣстѣ съ выдыхаемымъ воздухомъ. Вода ежедневно въ большомъ количествѣ выводится, въ видѣ мочи, изъ нашего тѣла, благодаря работѣ почекъ. Эта вода уноситъ съ собою изъ тѣла отработанные, вредные продукты его дѣятельности, отъ которыхъ организмъ стремится избавиться. Взрослый человѣкъ такимъ образомъ теряетъ еже-

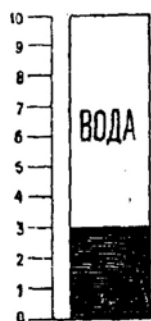


Рис. 1.
Какую часть человеческого тела составляет вода.

дневно черезъ кожу, легкія, почки отъ 2 до 3 литровъ (3-4^{1/2} бутылки) воды.

3. Напитки имѣютъ цѣлью пополненіе этой ежедневной потери жидкости. Самымъ естественнымъ и необходимымъ напиткомъ является вода. Животныя для утоленія жажды пользуются только водой, и ею одною въ теченіе многихъ вѣковъ долженъ былъ пользоваться и человѣкъ, пока онъ не открылъ способовъ приготовленія напитковъ путемъ броженія и перегонки. Вода един-

ственная жидкость, которая необходима растеніямъ, и безъ которой растенія погибаютъ. Весьма важно при скученности населенія имѣть всегда въ распоряженіи здоровую питьевую воду. Города затрачиваютъ значительныя средства на водопроводы для снабженія населенія здоровою питьевою водой.

4. Насъ одолѣваетъ **жажда**, когда утрата воды нашимъ тѣломъ превышаетъ количество воды, введенное въ организмъ въ видѣ питья, т. е. когда нарушено равновѣсіе жидкости въ тѣлѣ; въ такомъ случаѣ кровь становится болѣе густою, и свободное обращеніе ея (циркуляція) по кровеноснымъ сосудамъ затрудняется; слизистыя оболочки теряютъ влажность, во рту пересыхаетъ, словомъ – „хочется пить“.

Какую часть человеческого тѣла составляетъ вода

Напитки утоляютъ жажду лишь благодаря содержащейся въ нихъ водѣ. Какой бы напитокъ мы ни взяли, прежде всего слизистою оболочкою желудка поглощается заключающаяся въ напитокѣ вода. Вступивъ въ кровеносные сосуды, она разносится по всѣмъ тканямъ; смѣшиваясь съ кровью, увеличиваетъ ея объемъ и дѣлаетъ ее болѣе жидкою. Кромѣ того, вода способствуетъ дѣятельности различныхъ железъ и выдѣлительныхъ органовъ (печени, почекъ и др.).

Когда при несчастныхъ случаяхъ люди обречены на долгое голоданіе (напримѣръ, рабочіе при завалахъ въ рудникахъ, путешественники, заблудившіеся въ пустынь), то наибольшія мученія человѣкъ испыты-

ваетъ отъ чувства жажды. Лишенный воды человѣкъ быстро погибаетъ, тогда какъ, употребляя одну только воду, человѣкъ сравнительно долго выноситъ голоданіе.

5. Однако не всякая вода пригодна для питья. Нужно обращать вниманіе на составъ и на происхожденіе воды, которою мы пользуемся. Близость кладбищъ, выгребныхъ ямъ, навозныхъ кучъ, является частою причиною загрязненія воды: вода лужъ, канавъ, стоячихъ прудовъ и колодцевъ нерѣдко бываетъ чрезвычайно вредна для здоровья. Мельчайшіе организмы, губительные грибки и бактеріи, различимые лишь подъ микроскопомъ, обильно развиваются въ загрязненной водѣ и, будучи занесены въ тѣло человѣка, размножаются въ немъ въ короткое время и вызываютъ тифъ, холеру, кровавый поносъ.

6. Для исправленія подозрительной воды ее слѣдуетъ по крайней мѣрѣ пропустить черезъ **фильтръ**, но еще лучше обезвредить воду кипяченіемъ.

Вопросы и задачи

1. Каково количественное содержаніе воды въ нашемъ тѣлѣ? 2. Какимъ путемъ вода выводится изъ организма? 3. Почему мы испытываемъ жажду? 4. Какимъ образомъ можно заразиться тифомъ, холерою, кровавымъ поносомъ? 5. Какія мѣры предосторожности слѣдуетъ принимать противъ воды, внушающей подозрѣніе?

Выводы

Напитки имѣютъ цѣлью пополнять ежедневныя траты воды нашего тѣла и облегчать выведеніе изъ организма отработанныхъ продуктовъ. Напиткомъ естественнымъ, необходимымъ и достаточнымъ является вода. Напитки утоляютъ жажду лишь благодаря содержащейся въ нихъ водѣ. Слѣдуетъ обращать вниманіе на свойства и происхожденіе воды, употребляемой въ питье.

Урокъ 4-ый.

Соли или минеральныя вещества.

1. Въ отличіе отъ мягкотѣлыхъ животныхъ, напримѣръ, улитокъ, – тѣло высшихъ животныхъ и человѣка поддерживается внутреннимъ твердымъ остовомъ. Этотъ плотный, какъ камень, остовъ – скелетъ – состоитъ изъ сочлененныхъ между собою костей; такъ какъ сочлененія костей (суставы) подвижны, то тѣло наше способно принимать различныя положенія и держаться вертикально. Костный скелетъ построенъ изъ твердыхъ известковыхъ соединеній (солей), главнымъ образомъ, **углекислой извести** и – въ еще большей степени – **фосфорнокислой извести**, т. е. химическаго соединенія фосфора, кислорода и извести.

Известь въ соединеніи съ фосфоромъ и другими веществами и составляетъ основную плотную массу костей. Это доказано наукою путемъ точныхъ опытовъ: такъ, напримѣръ, если кормить новорожденныхъ голубей пищею, лишенною известковыхъ солей, то скелетъ ихъ хотя и продолжаетъ расти, но остается мягкимъ и теряетъ форму: лапы птенцовъ не

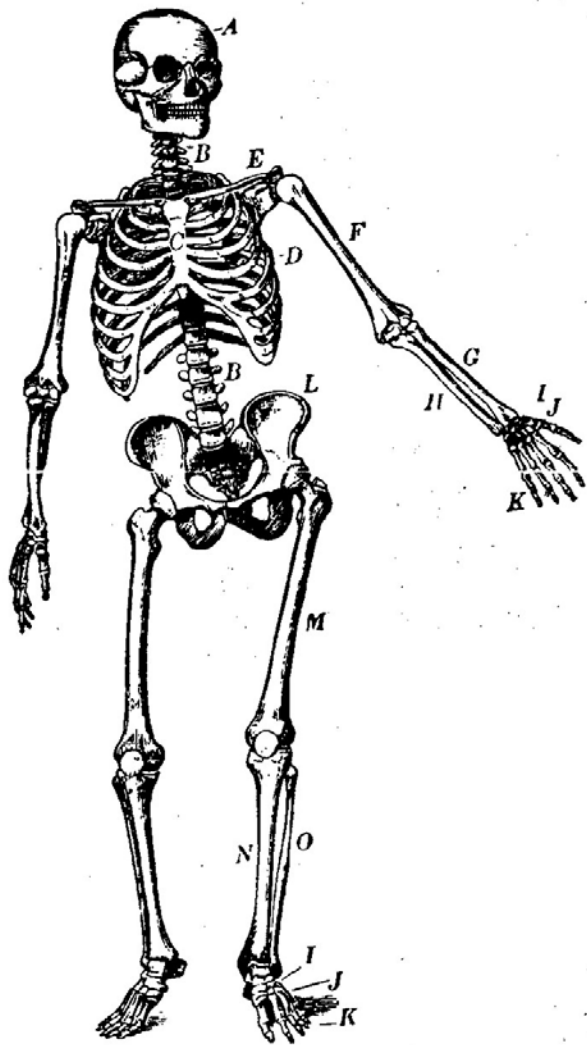


Рис. 2. Скелет человека.

въ силахъ выдержать тяжести тѣла. Недостаточное содержаніе известковыхъ солей въ костяхъ представляетъ собою болѣзнь дѣтскаго возраста, извѣстную подъ названіемъ **рахита, рахитизма, или англійской болѣзни.**

2. Кости маленькихъ дѣтей мягки, гибки и богаты хрящомъ, такъ какъ онѣ еще не вполнѣ окостенѣли, т. е. въ нихъ еще не успѣло отложиться достаточное количество известковыхъ солей. Можно составить себѣ объ этомъ ясное представленіе, осторожно ощупывая черепъ новорожденнаго. На темени мы замѣтимъ мягкое мѣсто, на которомъ кости еще не срослись и которое называется **большимъ родничкомъ.** Въ этомъ мѣстѣ ясно прощупывается пульсація крови въ сосудахъ мозговыхъ оболочекъ и мозга, потому что костный покровъ черепа еще не успѣлъ вполнѣ образоваться, кости не затвердѣли еще окончательно.

Откуда-же беретъ организмъ ребенка известъ, необходимую для образованія скелета и для дальнѣйшаго роста костей? Онѣ получаютъ известъ первоначально въ молоко матери, а впослѣдствіи въ другихъ пищевыхъ продуктахъ. **Молоко** содержитъ соли извести; вода, которую мы пьемъ, также содержитъ известъ въ растворенномъ видѣ. Известковыя соли, попавъ изъ пищеварительнаго канала въ кровеносные сосуды ребенка, приносятся вмѣстѣ съ кровью къ растущей

кости; здѣсь онѣ отлагаются медленно, но постоянно въ клѣточкахъ костной ткани, которая такимъ путемъ мало-по-малу затвердѣваетъ.

3. При прокаливаніи кости остается только бѣлая хрупкая известковая масса, которую пользуют для полученія **фосфора.**

4. Наряду съ солями извести, въ составъ костей входитъ еще своеобразное мягкое вещество, богатое водою и дающее **клей** при развариваніи. Слѣдующій любопытный опытъ доказываетъ присутствіе въ кости упомянутого мягкаго и гибкаго вещества, именуемаго **коллоидальнымъ** или **желатиннымъ.** Для этого растворяютъ содержащуюся въ кости известъ въ какой-нибудь кислотѣ, не дѣйствующей на коллоидальное вещество. Возьмемъ бедренную кость и помѣстимъ ее въ растворъ соляной кислоты (беруть 1 часть кислоты на 12 частей воды). Къ концу 12-го дня костная известъ подѣ влияніемъ кислоты растворится; въ то же время кость не теряетъ своей формы: кислота извлекаетъ изъ нея лишь ея твердую составную часть — известъ. При этомъ кость, бывшая до опыта твердою, оказывается мягкою и студенистою; ее можно завязать узломъ, придавъ ей форму, изображенную на рис. 4.



Рис. 3. Бедренная кость человека, распиленная вдоль.

5. Человѣчскій скелетъ состоитъ изъ 208 костей. Эти кости различной формы: однѣ изъ нихъ плоскія и широкія, другія — длинныя и трубчатыя. Послѣдняя форма присуща главнымъ образомъ костямъ конечностей. Если мы возьмемъ бедренную кость и рассмотримъ ея продольный разрѣзъ, то увидимъ, что она полая, и полость ея наполнена жировою массою, которая называется костнымъ мозгомъ (рис. 3).



Рис. 4. Бедренная кость, лишенная извести и завязанная узломъ.

6. **Живая** кость имѣетъ нѣсколько иной видъ, чѣмъ кость мертвая или высохшая, какою ее часто находятъ въ землѣ. Плотная часть кости, взятой изъ живого организма, представляется подѣ микроскопомъ пронизанною многочисленными канальцами, по которымъ течетъ кровь, питающая кость и приносящая ей минеральныя соли, главнымъ образомъ фосфорнокислыя и углекислыя соли извести и магнезіи. При хирургическихъ операціяхъ можно видѣть, какъ изъ этихъ костныхъ канальцевъ выступаетъ кровь, окрашивающая разрѣзъ кости въ красный цвѣтъ. Въ **мертвой** и высохшей кости эти канальцы, напротивъ, пусты.

7. **Зубы,** построенные изъ особаго вещества — **дентина,** покрытаго **эмалью,** состоятъ, подобно костямъ, главнымъ образомъ изъ фосфорнокислыхъ и угле-

кислых солей извести. Нужно очень заботиться о зубах и полоскать рот послѣ каждой ѣды.

8. Необходимо также слѣдить за тѣмъ, чтобы во время школьных занятій наше тѣло находилось въ правильномъ положеніи. Слѣдуетъ избѣгать тѣхъ положеній его, которыя могутъ повести къ искривленію позвоночника.

9. Изъ минеральныхъ солей чрезвычайно важное значеніе для организма имѣетъ еще **хлористый натрій (поваренная соль)**. Минеральныя соли не только способствуютъ образованію, какъ уже было упомянуто, нашего **костнаго остова**, но встрѣчаются также въ **нервахъ и мозгѣ**, входятъ въ составъ **крови, лимфы** и различныхъ **пищеварительныхъ соковъ** организма. Наиболее цѣнны соли желѣза, сѣры, натрія, фосфора и калия. Недостатокъ въ организмѣ какой-либо изъ этихъ солей можетъ вызвать **развитіе рахита, малокровія** и другихъ болѣзней.

10. Наши пищевые продукты, главнымъ образомъ молоко, мясо и яйца представляютъ собою пищу, богатую минеральными солями. Пищевые продукты растительнаго происхожденія, въ особенности хлѣбъ, овсянка, овощи, также содержатъ значительное количество солей.

11. **Алкоголь** (а также и **табакъ**) въ дѣтскомъ возрастѣ препятствуютъ правильному образованію костей и зубовъ. Они замедляютъ нормальное развитіе роста и уменьшаютъ емкость грудной клѣтки.

Вопросы и задачи

1. Что придаетъ нашему скелету твердость и крѣпость? 2. Каковы кости дѣтей? 3. Какъ доказать, что кости содержатъ минеральныя соли? 4. Какая разница между живою и мертвою костью? 5. Расскажите, что вы знаете о зубахъ. 6. Какъ получается искривленіе позвоночника? 7. Содержатся ли минеральныя соли, кромѣ костей, еще въ другихъ частяхъ организма? въ какихъ? 8. Въ какихъ пищевыхъ продуктахъ мы встрѣчаемъ минеральныя соли? 9. Какое вліяніе оказываетъ алкоголь и табакъ на развитіе костей и зубовъ?

Выводы

Соли или минеральныя вещества встрѣчаются въ незначительномъ количествѣ въ пищевыхъ продуктахъ и въ напиткахъ; однако, присутствуя въ малыхъ количествахъ, онѣ имѣютъ все-таки важное значеніе. Соли входятъ главнымъ образомъ въ составъ костей, нервовъ, крови и пищеварительныхъ соковъ. Наиболее цѣнны фосфорный и углекислый соли извести, соли желѣза, сѣры, калия и натрія.

Урокъ 5-ый.

Бѣлковыя вещества (альбуминоиды)

1. Кромѣ воды и минеральныхъ солей, наше тѣло содержитъ въ себѣ особое вещество, изъ котораго главнымъ образомъ построено мясо, т. е. **мускулы**. Это вещество называется **альбуминомъ**. Въ наиболее чистомъ видѣ альбуминъ содержится въ куриномъ яйцѣ, а именно въ той части, которая называется **яичнымъ бѣлкомъ**, и является клейкимъ веществомъ бѣлаго цвѣта. Центральная часть яйца

– желтокъ – представляетъ собой также **альбуминъ**, но связанный съ жировымъ веществомъ. Кровь содержитъ, наряду съ водою, значительное количество альбумина и красное красящее вещество, въ составъ котораго входитъ желѣзо.

2. **Альбуминоидами** называются такія вещества, химической составъ которыхъ приближается къ составу **яичнаго бѣлка**. Альбуминоиды состоятъ изъ **углерода, водорода, кислорода, азота и сѣры**. Бѣлковыя вещества называются еще азотистыми веществами, такъ какъ азотъ (въ чистомъ видѣ – особый газъ) является постоянною составною частью всѣхъ бѣлковыхъ веществъ.

3. Альбуминоидныя или азотистыя вещества носятъ различныя названія, въ зависимости отъ того пищевого продукта, въ которомъ они находятся. Альбуминъ, встрѣчающійся въ **мясѣ**, называется мышечнымъ **альбуминомъ, фибриномъ, міозиномъ**; въ яйцахъ – просто **альбуминомъ**; въ хлѣбѣ – **глютиномъ**; въ овощахъ, каковы горохъ, фасоль, чечевица, бобы – **легуминомъ** и, наконецъ, въ молокѣ и сырѣ – **казенномъ**.

4. Приводимъ рядъ пищевыхъ продуктовъ, содержащихъ значительное количество альбумина, располагая ихъ по содержанію бѣлковыхъ веществъ въ убывающемъ порядкѣ: икра паюсная (40%), сушеные грибы (36%), вареная или жареная говядина (34%), чечевица (26%), сыръ (25%), бобы (25%), горохъ (23%), треска соленая (19,5%), селедка (19%), творогъ (15%), яйцо крутое (13%), пшено (12%), гречневая крупа (11%), хлѣбъ (8%). Въ меньшемъ сравнительно количествѣ альбуминъ содержится въ свѣжихъ грибахъ (4%), молокѣ (3,5%), картофелѣ (2%).

5. Количество альбумина, содержащееся въ пивѣ и винѣ, ничтожно. **Алкоголь совершенно не содержитъ альбуминоидовъ**. Слѣдовательно, онъ **никоимъ образомъ не можетъ способствовать образованію мышечной ткани**.

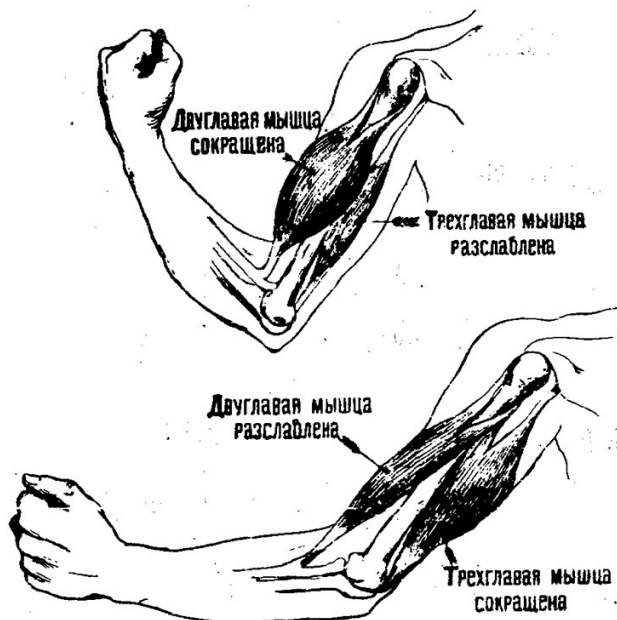


Рис. 5.
Мускулатура (мышцы) человеческого тела.

6. Мышцы, какъ чловѣка, такъ и животныхъ, имѣютъ своимъ назначеніемъ передвиженіе тѣла и его членовъ. Онѣ прикрѣпляются къ костямъ при помощи такъ называемыхъ **сухожилій**. Мышцы обладаютъ способностью **сокращаться**, т. е. укорачиваться (въ то-же время утолщаются). Укорачиваясь или удлинняясь, онѣ вызываютъ сгибаніе или разгибаніе костей въ суставахъ. Мышцы чрезвычайно многочисленны (у чловѣка насчитываютъ 400 отдѣльныхъ мышцъ).

Однѣ приводять въ движеніе конечности, другія сгибають и разгибають пальцы, третьи поворачивають и выпрямляють голову, сгибають позвоночникъ, поднимають ребра, втягивають животъ, двигаютъ языкъ и т. д. Благодаря сочетанію дѣйствія мышцъ, костей и суставовъ, мы можемъ придавать нашему тѣлу то или другое положеніе, можемъ садиться, вставать, ходить, бѣгать, прыгать (рис. 5).

РАБОТА МУСКУЛОВЪ.



• Рис. 6 и 7.

7. Согните правую руку въ локтевомъ суставѣ и возьмитесь лѣвою рукою за средину плечевой кости (между локтевымъ и плечевымъ суставами) во время сгибанія. Вы почувствуете, какъ что-то твердѣетъ и увеличивается подъ вашими пальцами. Это дѣйствуетъ одна изъ мышцъ, двигающихъ предплечіе *), называемая **двуглавою** (рис. 6). Наоборотъ, если вы снова выпрямите руку, то двуглавая мышца разслабится, зато другая мышца, **трехглавая**, помѣщающаяся на задней поверхности плечевой кости, сократится и вызоветъ разгибаніе конечности въ локтевомъ сочлененіи (рис. 7).

*) *Рука, или верхняя конечность, дѣлится на слѣдующія части: плечо, или плечевая кость (отъ лопатки съ ключицею до локтевого сустава), предплечіе, запястье и кисть.*

8. Ростъ и питаніе мышцъ человека происходитъ за счетъ бѣлковыхъ веществъ пищи. Организмъ, во время перевариванія пищи въ желудочно-кишечномъ каналѣ, извлекаетъ изъ говядины, гороха, хлѣба, молока и сыра альбуминъ, необходимый для возстановленія мышечныхъ тратъ

Спиртные напитки, повторяемъ, не могутъ способствовать образованію даже малѣйшихъ количествъ мышечной ткани.

9. Мышцы развиваются и пріобрѣтають гибкость, ловкость и силу благодаря физическимъ упражненіемъ и правильной гимнастикѣ.

Вопросы и задачи

1. Изъ какого вещества состоятъ наши мышцы? 2. Что называется альбуминоидомъ? 3. Назовите главнѣйшія бѣлковые вещества. 4. Какіе пищевые продукты богаты альбуминомъ? 5. Почему алкоголь не способствуетъ образованію мышечной ткани? 6. Для чего служатъ мышцы? 7. Какія мышцы вызываютъ сгибаніе и разгибаніе локтевого сустава? 8. Для чего служатъ альбуминоиды пищи? 9. Что слѣдуетъ предпринимать для укрѣпленія и развитія мышцъ?

Выводы.

Альбуминоиды, содержащіеся въ яйцахъ, мясѣ, хлѣбѣ, горохѣ, молокѣ или сырѣ, являются питательными веществами, химическій составъ которыхъ близокъ къ составу яичнаго бѣлка или альбумина. Они заключаютъ въ себѣ азотъ, связанный съ углеродомъ, водородомъ, кислородомъ и сѣрою. Ихъ называютъ также азотистыми веществами. Альбуминоиды служатъ главною составною частью образованія мышцъ и крови; они-же служатъ для образованія внутреннихъ органовъ. Алкоголь не содержитъ и слѣдовъ альбумина; онъ, слѣдовательно, совершенно не пригоденъ для образованія и развитія мышцъ.

Урокъ 6-ой Жиры

1. Жировыя вещества – говяжій жиръ, свиное сало, коровье масло, различныя растительныя масла – являются пищевыми продуктами, которые служатъ топливомъ для организма. Одни изъ нихъ – животного происхожденія, какъ-то: рыбій жиръ, свиное, говяжье, баранье сало; коровье масло, получаемое изъ молока, также является однимъ изъ лучшихъ жировыхъ продуктовъ. Другія жировыя вещества – происхожденія растительнаго и представляютъ собою съѣдобныя масла; таковы, напримѣръ: подсолнечное, прованское (оливковое), сурѣпное, орѣховое, конопляное и др. масла.

2. Жиры являются веществами, богатыми углеродомъ, всегда связаннымъ съ кислородомъ и водородомъ. Они сгорають въ клѣткахъ организма медленно и постепенно и выдѣляютъ тепло, которое, въ свою очередь, можетъ превращаться въ двигательную силу и различные виды энергіи. Но для сгорания жировъ въ нашемъ тѣлѣ непремѣннымъ условіемъ является дыханіе.

3. Во время акта дыханія, мы расширяемъ легкія и вводимъ въ нихъ воздухъ, состоящій изъ смѣси 2-хъ газовъ – кислорода и азота. Кислородъ сквозь легочную ткань вступаетъ въ кровеносные сосуды. Азотъ выдѣляется обратно съ выдыхаемымъ воздухомъ, который насыщается, кромѣ того, углекислою, выступающею изъ крови, и водянымъ паромъ. Кислородъ, разносимый по тканямъ красными кровяными шариками, вступаетъ въ соединеніе съ находящимися въ крови и тканяхъ тѣла питательными веществами, на подобіе того, какъ онъ на воздухѣ соединяется

съ углемъ во время процесса горѣнія. Результатомъ этого внутренняго сгорания (иначе именуемаго **окисленіемъ**), которое главнымъ образомъ происходитъ въ мышцахъ, является **выдѣленіе тепла**.

4. При сгораніи углеродъ и водородъ жировыхъ веществъ соединяются съ кислородомъ воздуха, выдѣляется тепло, а конечными продуктами сгорания являются **вода и углекислота** (углекислый газъ), которыя и выводятся организмомъ, какъ ненужный отбросъ.

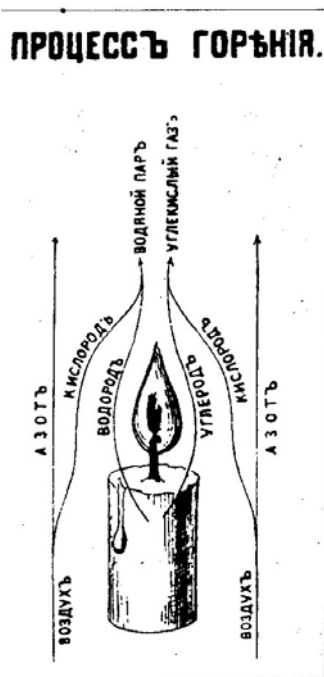


Рис. 8.

5. То же явление наблюдается при **горѣніи свѣчи**. Свѣча является жировымъ веществомъ, состоящимъ изъ углерода, водорода и кислорода. Одинъ изъ элементовъ воздуха, **кислородъ**, соединяющійся съ одной стороны съ водородомъ, съ другой – съ углеродомъ, поддерживаетъ тепло и свѣтъ свѣчи. Другой элементъ воздуха, **азотъ**, остается бездѣятельнымъ, не вступая въ соединеніе ни съ однимъ изъ элементовъ, принимающихъ участіе въ актѣ горѣнія. Его роль сводится къ тому, чтобы умѣрять слишкомъ сильное дѣйствіе, свойственное чистому кислороду.

Продуктами сгорания свѣчи является **вода и углекислота** (рис. 8).

6. Въ виду того, что жировыя вещества, сгорая въ организмѣ, выдѣляютъ тепло, вполне естественно, что они находятъ самое широкое примѣненіе среди жителей полярныхъ странъ. Эскимосы употребляютъ пищу, богатую жиромъ и масломъ, такъ какъ имъ приходится переносить жестокіе морозы, доходящіе до -40° и ниже. Они охотятся на моржей, тюленей, бѣлыхъ медвѣдей, съ цѣлью добычи ихъ мяса и сала. Жиръ является для нихъ повседневною пищею, какъ для насъ хлѣбъ.

7. Исслѣдователи полярныхъ странъ должны были усвоить себѣ образъ жизни самоѣдовъ, гренландцевъ, лапландцевъ, чтобы быть въ состояніи бороться съ жестокими морозами. Нансенъ и его товарищъ Югансенъ, во время ихъ экспедиціи къ сѣверу земли Франца-Иосифа, питались болѣе года мясомъ и саломъ медвѣдей, а также моржей и тюленей. „Для насъ», говоритъ этотъ знаменитый путешественникъ, „кусочки сала, которыя мы примѣняли и для горѣнія въ лампахъ, были праздничнымъ блюдомъ».

Вопросы и задачи

1. Назовите главнѣйшія съѣдобныя жировыя вещества. 2. Какова ихъ роль въ питаніи? 3. Какое значеніе имѣетъ процессъ дыханія? 4. Назовите продукты полнаго сгорания. 5. Что происходитъ при сгораніи

свѣчи? 6. Какова пища жителей полярныхъ странъ?

Выводы

Такія жировыя вещества, какъ сало говяжье и свиное, коровье масло и растительный масла, являются пищевыми продуктами, которыя служатъ топливомъ для организма. Они до конца сгораютъ въ организмѣ, образуя воду и углекислоту. Сгорая медленно въ тканяхъ тѣла, они выдѣляютъ тепло, которое, въ свою очередь, можетъ превращаться въ двигательную силу и другіе виды энергіи.

Урокъ 7-ой

Углеводы

1. На ряду съ жирами существуетъ большое количество другихъ веществъ, которыя также окисляются, т. е., соединяясь съ кислородомъ, сгораютъ безъ остатка въ организмѣ, причемъ выдѣляютъ тепло, и такимъ образомъ становятся источниками физической силы и энергіи. Ихъ называютъ **углеводами**.

Какъ показываетъ самое названіе, углеводы являются веществами, въ составъ которыхъ входитъ **углеродъ** или **уголь**, въ соединеніи съ известнымъ количествомъ **воды**. Они состоятъ изъ трехъ элементовъ: углерода, кислорода и водорода, причемъ послѣдніе газы содержатся въ нихъ въ той же пропорціи, какъ и въ водѣ.

Углеводы отличаются отъ жировъ тѣмъ, что они содержатъ меньше углерода, чѣмъ жиры, и при сгораніи выдѣляютъ **въ два съ половиной раза** меньше тепла.

Углеводы получаютъ нами главнымъ образомъ изъ растительной пищи. Они отлагаются въ различныхъ частяхъ растений: въ сѣменахъ, плодахъ, корняхъ, клубняхъ и стволѣ.

2. Главнѣйшими углеводами являются:

а) **крахмалъ**, онъ не растворимъ въ холодной водѣ и разбухаетъ въ горячей водѣ, причемъ образуется клейстеръ;

б) **сахаръ** и сахаристыя вещества, растворимы въ водѣ;

в) **клетчатка**, или целлюлёза, т. е. остовъ растенія; она не растворима въ водѣ и крайне неудобоварима.

3. Крахмалъ встрѣчается въ изобиліи въ **сѣменахъ злаковъ**: пшеницы, ячменя, ржи, риса, въ **клубняхъ** картофеля, въ каштанахъ. Въ составъ муки входитъ около 75% крахмала; въ хлѣбѣ же, испеченномъ изъ муки, содержится около 45% крахмала. Такъ называемая „молочная мука», искусственная смѣсь, предназначенная для питанія маленькихъ дѣтей, содержитъ 77% углеводовъ.

4. Въ **картофель** крахмалъ содержится въ видѣ мелкихъ яйцевидныхъ зеренъ (рис. 9), заключенныхъ въ клетки съ прочными стѣнками. Стѣнки этихъ клетокъ, состоящія изъ **клетчатки**, или **целлюлёзы**, неудобоваримы для нашего желудка. **Крахмальные зерна, подъ вліяніемъ пищеварительныхъ соковъ, въ особенности слюны, превращаются въ сахаръ**. Безъ такого превращенія крахмалъ не могъ бы всасываться, т. е. усваиваться организмомъ; но, принявъ жидкую, сахаристую форму, крахмалъ становится растворимымъ, переходитъ въ кровь и идетъ

на пользу организма.

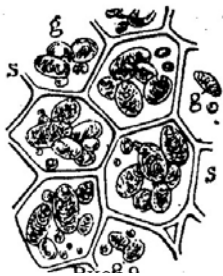


Рис. 9.

Клѣточная ткань, изъ которой построена картофель: въ каждой клѣткѣ зерна крахмала.

5. Въ сѣменахъ злаковъ, во время проростанія, наблюдается подобное же превращеніе. Крахмалъ разрушается и зерно становится пустымъ. Подъ вліяніемъ тепла и влаги мучнистая часть зерна понемногу превратилась въ сахаръ, который растение и расходуетъ, развиваясь за его счетъ. Такимъ образомъ сахаръ является пищей растенія. Подобный же процессъ происходитъ и въ

животномъ организмѣ: крахмалъ превращается въ сахаръ; послѣдній же сгораетъ, выдѣляя тепло и развивая мышечную силу.

6. Сахаръ является, безъ сомнѣнія, самымъ совершеннымъ углеводомъ. Во многихъ растеніяхъ сахаръ содержится въ совершенно готовомъ видѣ.

Сахарный тростникъ, свекловица, многіе фрукты, напримѣръ: виноградъ, винныя ягоды, вишни, груши, яблоки, сливы, апельсины, персики, богаты сахаристыми веществами.

7. **Мѣдъ** представляетъ собою сахаристое сиропобразное вещество, очень полезное для здоровья. Онъ вырабатывается въ пищеварительному каналѣ пчелы изъ собираемаго ею сока цвѣтовъ. Мѣдъ содержитъ 75% сахару.

8. **Сахаръ**, благодаря своей совершенной раство-

римости, легко усваивается организмомъ, и является чрезвычайно цѣннымъ пищевымъ средствомъ. Онъ представляетъ собою **важный источникъ тепла и силы**. Поэтому люди, которымъ приходится затрачивать много физической силы, отводятъ углеводамъ, и въ особенности сахару, очень большое мѣсто въ своемъ питаніи. Въ германской арміи вмѣсто спиртныхъ напитковъ солдатамъ даютъ кофе съ сахаромъ. Подслащенный чай или горячій сбитень (изъ патоки) – питательные напитки, потому что содержатъ сахаръ. По той же причинѣ полезно ягодное и фруктовое варенье.

Вопросы и задачи

1. Назовите главнѣйшіе углеводы и укажите ихъ составъ. 2. Откуда получается крахмалъ? 3. Во что превращается въ пищеварительномъ каналѣ, картофельный крахмалъ? 4. Расскажите о проростаніи хлѣбныхъ зеренъ. 5. Назовите различныя сахаристыя вещества. 6. Что такое мѣдъ и изъ чего онъ состоитъ? 7. Какой пищевой продуктъ доставляетъ намъ тепло и силу?

Выводы

Крахмалъ и сахаръ называются углеводами. Подъ этимъ названіемъ разумѣютъ вещество, содержащее углеродъ въ соединеніи съ извѣстнымъ количествомъ воды. Углеводы состоятъ изъ трехъ элементовъ: углерода, кислорода и водорода. Они, подобно жирамъ, сгораютъ въ организмѣ безъ остатка, причемъ продуктами этого сгоранія являются вода и углекислота. Углеводы представляютъ собою главные источники мышечной энергіи.

Прибавленіе къ части 1-ой

Процентный составъ главныхъ пищевыхъ продуктовъ*).

| | Вода | Белокъ | Жиръ | Углеводы и друг. безазотн. вещества | Соли |
|-------------------------------------|-------|--------|-------|-------------------------------------|-------|
| Говядина сырая (безъ жира и костей) | 72,25 | 20,91 | 5,19 | 0,48 | 1,17 |
| Говядина вареная | 56,82 | 34,13 | 7,50 | 0,40 | 1,15 |
| Говядина жареная (бифштексъ). . . | 55,39 | 35,23 | 8,21 | 0,72 | 1,45 |
| Солонина годовалая | 58,56 | 18,61 | 5,07 | -- | 18,69 |
| Телятина жареная | 57,59 | 29,00 | 11,95 | 0,03 | 1,43 |
| Свинина тощая | 72,57 | 20,25 | 6,81 | -- | 1,10 |
| Курица, утка | 70,82 | 22,65 | 3,11 | 2,33 | 1,09 |
| Лососина свежая | 74,36 | 15,01 | 6,42 | 0,85 | 1,36 |
| Щука | 79,59 | 18,34 | 0,51 | 0,63 | 0,93 |
| Треска соленая | 65,68 | 19,53 | 0,31 | -- | 13,62 |

| | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Корюшка | 72,45 | 16,14 | 6,78 | -- | 3,51 |
| Икра паюсная | 30,89 | 40,33 | 18,90 | -- | 9,88 |
| Сельди соленыя | 46,23 | 18,90 | 16,89 | 1,57 | 16,41 |
| Яйцо крутое (безъ скорлупы) | 73,67 | 12,55 | 12,11 | 0,55 | 1,12 |
| Молоко женское | 87,02 | 2,36 | 3,94 | 6,23 | 0,45 |
| Молоко коровье | 87,42 | 3,41 | 3,65 | 4,81 | 0,71 |
| Сливки | 65,51 | 3,61 | 26,75 | 3,52 | 0,61 |
| Масло коровье | 14,49 | 0,71 | 83,27 | 0,58 | 0,95 |
| Сыръ русско-швейцарскій | 33,40 | 24,59 | 31,85 | 4,62 | 5,46 |
| Сметана | 64,97 | 4,51 | 26,93 | 2,95 | 0,64 |
| Творогъ | 80,64 | 14,66 | 0,59 | 2,17 | 1,94 |
| Пшеничная мука | 12,65 | 11,82 | 1,36 | 73,21 | 0,96 |
| Ржаная мука | 13,71 | 11,52 | 2,08 | 71,25 | 1,44 |
| Кукуруза | 13,12 | 9,85 | 4,62 | 70,90 | 1,51 |
| Гречневая крупа | 14,57 | 10,96 | 2,05 | 70,18 | 2,24 |
| Рись | 13,11 | 7,85 | 0,88 | 77,15 | 1,01 |
| Пшено | 12,01 | 12,25 | 3,31 | 68,91 | 3,52 |
| Макаронны | 13,07 | 9,02 | 0,30 | 76,77 | 0,84 |
| Ржаной хлебъ | 44,30 | 7,80 | 1,30 | 45,00 | 1,30 |
| Ситный хлебъ | 51,32 | 7,84 | 0,33 | 35,79 | 1,12 |
| Картофель | 75,48 | 1,95 | 0,15 | 21,44 | 0,98 |
| Морковь | 87,05 | 1,04 | 0,21 | 10,75 | 0,90 |
| Огурецъ | 95,60 | 1,02 | 0,09 | 2,90 | 0,39 |
| Бобы сушенныя | 14,76 | 24,27 | 1,61 | 56,10 | 3,26 |
| Горохъ | 14,99 | 22,85 | 1,79 | 57,79 | 2,58 |
| Чечевица | 12,34 | 25,70 | 1,89 | 57,03 | 3,04 |
| Капуста белая, кочанная | 92,68 | 1,80 | 0,27 | 4,49 | 0,71 |
| Капуста квашеная | 91,79 | 1,35 | 0,27 | 4,48 | 2,00 |
| Грибы белые свежіе | 91,28 | 3,63 | 0,18 | 4,30 | 1,61 |
| Грибы сушенныя | 13,27 | 36,09 | 1,75 | 42,86 | 6,03 |

*) Подъ *углеводами* надо понимать главн. обр. *сахаръ и крахмалъ*. - Любопытно сравнить, какъ изменяется составъ продуктовъ подъ вліяніемъ варки и жаренья (см. говядина), а также соленья (см. солонина, треска, сельди) и сушки (грибы).

Как и обещали читателям, этим номером начинаем публикацию «Учебника трезвости» А.Л. Мендельсона. Формат газеты не позволяет всю книгу опубликовать целиком, потому будем продолжать публикацию частями. Был, конечно, соблазн занять материалом учебника весь номер. Но, во-первых, не хочется это делать это в ущерб текущим материалам, которые завтра уже не опубликуешь. А во-вторых, выверка текста, распознанного из формата ПДФ оказалась очень трудоемкой, и сделать такой объем быстро невозможно.

Постараемся в следующем номере поставить больший объем, но все равно потребуется от 4 до 6 номеров.

Конечно, учебник этот лучше и гораздо полезнее было бы переиздать, как сделала это в середине 90-х годов на свои пенсионные деньги подвижница трезвости **Виктория Степановна Стольникова**. С её репринтного издания и публикуем сейчас этот материал. Очень надеемся, что подвижники в трезвенническом движении не перевились и сейчас, и переиздадут эту ценнейшую книгу многотысячным тиражом.

А в ценности этой книги мы убедились еще раз при подготовке к публикации материала. И главная ценность, на наш взгляд в том, как умело, исподволь автор подводит читателей к осознанию вреда и полной ненужности алкоголя в жизни человека. В отличие от наших частых лобовых наскоков: «Алкоголь – яд!», «Алкоголь – отравка!», «Алкоголь – наркотик!», которые зачастую вызывают только отторжение. Учиться надо и нам у корифеев трезвости, к которым, несомненно, относится и **Александр Леонтьевич Мендельсон** – доктор медицины, статский советник, главный врач учреждений для лечения алкоголизма при Санкт-Петербургском городском попечительстве о народной трезвости.

А ниже публикуем обращение Виктории Степановны Стольниковой к читателям в том издании 90-х годов прошлого столетия. Надеемся, её проникновенные слова не оставят никого равнодушными.

Редакция

Дорогие соотечественники!

Если вы озабочены будущим своих детей и внуков, если вам не безразлично, как они поведут себя, взрослая в нашем алкоголизированном обществе, - приобретите этот учебник трезвости, он поможет вам сохранить детей от неминуемой программы на употребление алкоголя, а она преподается везде: дома, на улице, в магазине, в телевизоре, радио и т. д.

В то время, когда вышел этот учебник в 1913 году на душу населения приходилось 4,7 литра абсолютного алкоголя (1 литр равен 2,5 литра водки), а в 1993 году более 20 литров, а в отдельных регионах 25 литров. По данным д.э.н. зав. кафедрой статистики МИНХ им. Плеханова профессора Б.И. Искакова, что нравственные потери начинаются еще при душевом потреблении алкоголя на уровне 3-4 л. в год, с 4-5 л. развивается алкогольно-нравственный коллапс, начинается падение нравов среди взрослых и молодежи, а как известно из истории с падения нравов зарождалась обреченность всех погибших цивилизаций, с дальнейшим ростом 6-8 л. на человека возрастает алкоголизация плазмы нервных клеток, половых, иммунозащитных и т. д. Еще дальше с потреблением алкоголя начинается цепная реакция вырождения и деградации народа... развивается демографический коллапс, когда ослабленных детей рождается больше, чем здоровых.

Еще в 1909 году, когда на душу приходилось 3,6 л. абсолютного алкоголя Первый Всероссийский съезд по борьбе с пьянством в г. Петербурге признал и постановил необходимым ввести **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** преподавание начал трезвости в низшей и средней школах.

Наше государство не заинтересовано в здоровье общества, а наоборот доступность алкоголя разрешена в любое время суток.

А поэтому я обращаюсь к вам, родители, бабушки и дедушки, приобретите учебник и внедряйте дома, и где кто может: в садике, в школе учебу за здоровье и сохранение нашей нации.

С уважением **В. СТОЛЬНИКОВА**.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ТРЕЗВЕННИКА НА 2018 ГОД (январь-март)

Январь

1 января – день Вонифатия Тарсийского, святого мученика и защитника трезвости.

110 лет назад (январь 1908 года) в С.-Петербурге вышел в свет первый номер литературного журнала «Трезвые всходы».

105 лет назад (январь 1913 года) в Уфе вышел в свет первый номер трезвеннического журнала «Сеятель».

105 лет назад (январь 1913 года) в Перекопе Таврической губернии вышел в свет первый номер журнала «Сеятель трезвости».

170 лет со дня рождения (1 января 1848 года – 25 января 1918 года) Владимира (Василия Никифоровича Богоявленского), митрополита Киевского и Галицкого, покровителя и участника трезвеннического движения в России, автора бесценного доклада «Против нас ли, абстинентов, Библия?».

165 лет со дня рождения (1 января 1853 года — 29 июля 1913 года) Пихно Дмитрия Ивановича, тайного советника, экономиста и общественного деятеля, члена Государственного Совета Российской Империи, издателя и редактора газеты «Киевлянин», сторонника трезвости.

155 лет назад (1 января 1863 года) в России была отменена откупная и введена акцизная система на торговлю алкоголем. (Протьюко Т.С. В борьбе за трезвость. – Мн.: Наука и техника, 1988, с. 58-59).

140 лет со дня рождения (1 января 1878 года — 2 (15) февраля 1976 года) Шульгина Василия Витальевича, публициста, депутата II–IV Государственных Дум Российской Империи, одного из лидеров Всероссийского Национального Союза, сторонника трезвости.

105 лет назад (1 января /14 января/ 1913 года) завершило свою работу Краковское совещание ЦК РСДРП, на котором было решено проводить пропагандистскую и организационную деятельность в обществах трезвости. (КПСС в резолюциях и решениях съездов, конференций и пленумов ЦК. – М., 1983. – Т. 1. – с. 354).

90 лет назад (1 января 1928 года) Комитетом стандартизации при Совете труда и обороны СССР введен в действие ОСТ 61 "Пиво" (утвержден 25.02.1927).

60 лет со дня рождения (р. 1 января 1958 года) Саблина Сергея Васильевича, председателя клуба трезвости «Союз трезвых сил Первоуральска».

2 января – день памяти святого праведного Иоанна Кронштадтского.

90 лет назад (2 января 1928 года) ВЦИК и СНК РСФСР приняли закон, устанавливающий административную ответственность за изготовление и хранение самогона без цели сбыта.

290 лет назад (3 января 1728 года) вышел в свет сенатский указ «Об окончании Камер-Коллегии с винными подрядчиками на поставку вина торгу...». (Избранный хронологический обзор алкоголя, пьянства и алкоголизма, путей и способов борьбы с ними, формирования трезвости и трезвого образа жизни с древнейших времен до наших дней (VII тыс. до н.э. – 1990 г.). Часть

первая. – М.: АПН СССР, 1991, с. 117 – далее ИХО)

100 лет назад (3 января 1918 года) фракцией большевиков Минского областного исполнительного комитета было решено, что «нужно беспощадно бороться с таким злом, как пьянство» (Вечерний Минск. – 1986. – 19 августа).

175 лет назад (5 января 1843 года) вышло Высочайше утвержденное положение Комитета Министров о дозволении курить вино евреям в тех городах России, где существуют акцизные сборы. (Полное собрание законов Российской империи. 2-е собр., 1844. Т. 18. № 16416 – далее ПСЗРИ).

155 лет со дня рождения (5 января 1863 года — после 1929 года) Толмачева Ивана Николаевича - генерал-лейтенанта, Одесского градоначальника, сторонника трезвости.

7 января (25 декабря) – Рождество Христово.

120 лет назад (7 января 1898 года) в Петербурге состоялось первое заседание комиссии по вопросу об алкоголизме при Русском обществе охранения народного здоровья. (Протьюко Т.С. В борьбе за трезвость. – Мн.: Наука и техника, 1988, с. 67).

35 лет назад (7 января 1983 года) в ЦК КПСС состоялось совещание по вопросам укрепления трудовой и производственной дисциплины (Правда. – 1983. – 8 января).

35 лет со дня рождения (р. 7 января 1983 года) Борисова Андрея Юрьевича, активиста трезвеннического движения Крыма.

8 января – Всемирный день избавления от насильников, в том числе и от насильников над самим собой (пьяниц).

270 лет назад (9 января 1748 года) составлен сенатский указ о разрешении Донскому войску брать с собой вино в дальние походы для собственного употребления. (ИХО с. 128).

110 лет со дня рождения (9 (22) января 1908 года — 1 апреля 1968 года) Ландау Льва Давидовича, выдающегося советского физика-теоретика, основателя научной школы, академика АН СССР, лауреата Нобелевской премии по физике 1962 года, сторонника трезвости.

150 лет со дня рождения (10 января 1868 года — 2 февраля 1927 года) Ширинского-Шихматова Андрея Александровича — князя, российского государственно-го деятеля, статского советника, сторонника трезвости.

70 лет со дня рождения (р. 10 января 1948 года) Ворониной Сирьи, лидера трезвеннического движения Эстонии.

55 лет со дня рождения (р. 10 января 1963 года) Радимеску Жозефа, доктор философии из Чехии, исследователя алкоголизма и наркомании.

40 лет назад (11 января 1978 года) вышел приказ Минздрава СССР «Об издании списка наркотических веществ, вызывающих наркоманию» (Вопросы наркологии. – 1988. - № 4. – с. 61).

240 лет назад (12 января 1778 года) вышел сенатский указ о запрете откупщикам на винных торгах чинить

подлоги. (ИХО с. 148).

75 лет назад (13 января 1943 года) вышел секретный приказ НКО СССР № 031 «С объявлением норм и порядка выдачи водки техническому составу частей ВВС действующей армии».

100 лет назад (14 января 1918 года) был издан Декрет СНК РСФСР «О комиссиях для несовершеннолетних», которым поручалась и профилактическая работа в борьбе с потреблением алкоголя. (Правонарушения несовершеннолетних и их предупреждения. – Казань: Издание Казанского университета, 1983, с.6; СУ РСФСР, 1918, № 16, с. 227).

90 лет со дня рождения (р. 14 января 1928 года) Волошина Петра Власовича, члена Центрального совета Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость (1985–1990), Заслуженного деятеля науки и техники Украины, директора Института неврологии, психиатрии и наркологии АМН Украины.

80 лет со дня рождения (14 января 1938 года – 2009 год) Астафьева Игоря Григорьевича, председателя Центрального Совета Международной лиги трезвости и здоровья.

185 лет назад (15 января 1833 года) вышел сенатский указ о разрешении продавать вино из питейных домов на вынос. (ПСЗРИ 1834. Т. 8. № 5903).

120 лет назад (15 января 1898 года) было создано С.-Петербургское городское попечительство о народной трезвости (Всемирная выставка в Париже в 1900 году. Русский отдел, XVI группа. Попечительства о народной трезвости. - СПб., 7 с.)

60 лет со дня рождения (р. 15 января 1958 года) Ловчева Владимира Михайловича, доктора исторических наук, активного участника МНАТ.

125 лет назад (16 января 1893 года) в Кронштадте было создано общество трезвости «Ретусаари» (Якушев А.Н. Становление и развитие антиалкогольной мысли и опыта формирования трезвого образа жизни с древнейших времен по 1917 год. – М.: РАО, 1933, с. 287 – **далее Якушев – Становление**).

95 лет назад (16 января 1923 года) постановлением Народного комиссариата финансов был введен в действие на всей территории РСФСР Декрет ВЦИК и СНК РСФСР от 7 декабря 1922 года об акцизе с русского коньяка и водочных изделий (Известия. – 1923. – 16 января).

250 лет назад (17 января 1768 года) Императрицей Российской империи подписан указ об увеличении цены на вино. (ИХО, с. 142).

190 лет назад (17 января 1828 года) издан сенатский указ «О перевозке вина из одного города в другой». (ПСЗРИ 1830. Т. 3. № 1716).

190 лет назад (17 января 1828 года) издан сенатский указ «О разливе и печатании водок». (ПСЗРИ, 1830. Т. 3. № 1717).

185 лет назад (18 января 1833 года) вышел сенатский указ «О обложении Малороссийских казаков, уволенных из военной службы и поступивших в первобытное состояние, пошлиной за право продажи вина». (ПСЗРИ, 1834. Т. 8. № 5916).

85 лет со дня рождения (р. 18 января 1933 года) Андреева Кима Николаевича, общественного деятеля, председателя Совета объединения «Память», актив-

ного сторонника трезвости.

55 лет назад (18 января 1963 года) специальным распоряжением Министерства охраны общественного порядка (МООП) РСФСР - лидирующей службой милиции в сфере профилактики был определен уголовный розыск, где было создано специальное отделение борьбы с наркоманией в отделе по борьбе с преступлениями против жизни и здоровья граждан.

195 лет назад (19 января 1828 года) издан сенатский указ о взыскании акциза с виноградных водок. (ПСЗРИ, 1830. Т. 3. № 1726).

20 января – Собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, покровителя православного трезвеннического движения России.

50 лет назад (20 января 1971 года) в Великобритании Королевский колледж врачей инициировал Кампанию по борьбе с курением, за здоровый, трезвый образ жизни (ПЕПЕЛ).

35 лет назад (20 января 1983 года) комиссия по борьбе с пьянством Рижского горисполкома рекомендовала ввести в школах 6 часов антиалкогольного обучения.

185 лет назад (21 января 1833 года) вышел именным указ, запрещающий солдатам появляться в штофных лавочках. (ПСЗРИ, 1834. Т. 8. № 5920).

65 лет со дня рождения (р. 21 января 1953 года) Крупской Светланы Петровны, лидера трезвеннического движения Украины, профессора Международной академии трезвости.

145 лет назад (23 января 1873 года) во Франции вышел закон, запрещающий публичное пьянство. (Фурман Г.В. Борьба с алкоголизмом за границей. Часть первая. Западная Европа. – М.-Л.: Госуд. мед. изд-во, 1930, с. 83).

95 лет со дня рождения (23 января 1923 года - 3 мая 2003 года) Бутейко Константина Павловича, кандидата медицинских наук, академика Международной академии информатизации, сторонника здорового образа жизни.

23 января – День пивовара в России – откровенных врагов трезвости и российского народа.

90 лет назад (23 января 1928 года) вышло постановление ВЦИК и СНК СССР «О мерах по регулированию торговли наркотическими веществами». (Мирошниченко Н.А., Музыка А.А. Уголовно-правовая борьба с наркоманией. – Киев-Одесса: Выща школа, 1988, с. 6).

240 лет назад (24 января 1778 года) сенат Российской империи издал указ, чтобы в тех местах, где производится продажа вина, недостатка в вине не было. (ИХО, с. 148).

230 лет назад (24 января 1788 года) сенат Российской империи сообщил о своем указе «О винной продаже, производимой на выставках». (ИХО с. 156).

225 лет назад (24 января 1793 года) Императрицей Екатериной II издан указ, данный сенату «О допущении дворян и чиновников к торгам по питейным откупам в Екатеринославской и Таврической областей». (ИХО, с. 161-162).

190 лет назад (24 января 1828 года) в России вышел сенатский указ о выдаче специальных ярлыков на привозимое из казенных магазинов вино. (ПСЗРИ, 1830. Т. 3. № 1746).

190 лет назад (24 января 1828 года) в России вышел

сенатский указ «О выдаче содержателям питейных сборов ярлыков на провоз хлебных водок из одного города в другой». (ПСЗРИ, 1830. Т. 3. № 1747).

190 лет назад (25 января 1828 года) в России вышел сенатский указ о взыскании пошлины с крепких алкогольных изделий. (ПСЗРИ, 1830. Т. 3. № 1753).

90 лет назад (27 января 1928 года) СНК РСФСР принял постановление «Об установлении премирования сотрудников милиции за обнаружение изготовления, хранения, сбыта самогона и аппаратов для его изготовления». (Известия. – 1928. – 22 февраля).

28 января - совершается память о Ефреме Сирине в Православной церкви, стороннике трезвения.

120 лет назад (28 января 1898 года) утвердила свою программу действий Комиссия по вопросу об алкоголизме, мерах борьбы с ним и для выработки нормального устава заведений для алкоголиков. (Якушев – Становление, с. 85).

125 лет назад (28 января 1893 года) в Эстонии создано Раппельское общество трезвости. (Якушев – Становление, с. 286).

305 лет назад (29 января 1713 года) в России составлен Сенатский указ о приготовлении для фельдмаршала Шереметьева вина, уксуса и пива, и о сборе денег со всех губерний. (ИХО, с. 110).

245 лет назад (30 января 1773 года) в России подготовлен доклад сената о разрешении делания иноверцами кумыса и вина из кумыса и о запрете ввозить на Камчатку французской водки, арака, рома и шрома. (ИХО, с. 145).

235 лет назад (30 января 1783 года) в России опубликован сенатский указ о взыскании с обывателей Выборгской губернии за право винокурения по 20 копеек сбора за одного представителя мужского пола. (ИХО, с. 158).

95 лет назад (30 января 1923 года) декретом СНК было разрешено производство и продажа наливов крепостью не свыше 20%. (Дейчман Э.И. Алкоголизм и борьба с ним. – М.-Л.: Моск. раб., 1929, с. 82).

130 лет назад (январь 1888 года) народное издательство «Посредник» выпустило первую из четырех брошюр против пьянства, подготовленных к печати Л.Н. Толстым, работу П.С. Алексеева «О вреде употребления крепких напитков...» (Трезвость и культуры. – 1988. - №2. – с.20).

190 лет назад (январь 1828 года) царь Николай I, желая после подавления восстания декабристов сделать примирительный жест в отношении дворянства и укрепить положение монархии, отменил винную монополию в России.

160 лет со дня рождения (январь 1858 года — сентябрь 1927 года) Максимова Евгения Дмитриевича, профессора, члена Комитета попечительства трудовой помощи, члена Организационного комитета 1-го Всероссийского Съезда по борьбе с пьянством.

120 лет назад (январь 1898 года) Казанское общество трезвости открыло в г. Казани первый приют для безродных детей.

105 лет назад (январь 1913 года) в Петербурге был проведен I Всероссийский Съезд по семейному воспитанию, на котором были приняты резолюции и

пожелания, в том числе «О борьбе с алкоголизмом» (Русская школа. – 1914 - № 4).

90 лет назад (январь 1928 года) в СССР был организован радиомитинг «Профсоюзы в борьбе с пьянкой» (Ильина И.Н. Общественные организации России в 20-е годы // Социальные реформы в России: теория и практика. Вып. 3. - М., 1996. С. 104).

Февраль

35 лет назад (1 февраля 1983 года) при Новосибирском государственном медицинском университете была открыта кафедра психиатрии и наркологии с курсом клинической психологии ФПК и ППВ.

155 лет со дня рождения (2 февраля 1863 года — 29 декабря 1921 года) Горохова Дмитрия Егоровича, русского детского хирурга, организатора здравоохранения, общественного деятеля, члена Организационного комитета Пироговского совещания 9-11 мая 1915 года, на котором алкоголь был отнесен к наркотикам.

105 лет назад (2 февраля 1913 года) директор Кубанского Александровского реального училища организовал работу кружка христианской трезвой молодежи. (Якушев – Становление с. 217).

85 лет со дня рождения (4 февраля 1933 года – 18 декабря 2007 года) Буркова Игоря Александровича, модельщика производственного объединения «Уралмаш» Свердловской области, кавалера ордена Трудовой Славы трех степеней, мастера спорта СССР по легкой атлетике, члена Центрального совета Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость (1985–1990).

190 лет назад (3 февраля 1828 года) в России вышел сенатский указ «О дозволении перевозить портер, пиво и мед из одного места в другое, где взимается одинаковый акциз». (ПСЗРИ, 1830. Т. 3. № 1770).

160 лет со дня рождения (4 февраля 1858 года - 23 октября 1916 года) Самарина Федора Дмитриевича, общественного, государственного и церковного деятеля славянофильского направления, надворного советника, активного сторонника трезвости.

145 лет со дня злодейского убийства (6 февраля 1873 года) турецкими палачами революционера-патриота, зачинателя трезвеннического движения в Болгарии Васила (Василия) Левского. (Стекольников А. Васил Левский – М.: Молодая гвардия, 1958).

120 лет назад (6 февраля 1898 года) в России вышло Высочайшее повеление «Об освобождении Попечительств о народной трезвости от выборки патентов на продажу табачных изделий в устраиваемых ими народных чайных и столовых». (ПСЗРИ. 18. № 15007).

110 лет назад (6 февраля 1908 года) Скаржинский Л.Б. прочитал доклад на заседании Комиссии по вопросу об алкоголизме «Готтенбургская система».

105 лет назад (6 февраля 1913 года) на заседании Государственной думы России был рассмотрен вопрос об учреждении в С.-Петербурге клинического противоалкогольного института. (Созыв 4, сессия 1, № 447).

7 февраля ежегодно в Польше, по инициативе Католической церкви, начинается неделя молитв за трезвость народа.

7 февраля – день памяти священномученика Владимира, митрополита Киевского и Галицкого, лидера

трезвости и трезвения.

540 лет со дня рождения (7 февраля 1478 года - 6 июля 1535 года) Томаса Мора, который затронул в своей «Утопии» вопросы пьянства и трезвости (Якушев – Становление, с. 43).

95 лет со дня рождения (р. 7 февраля 1923 года) Ахилана (Ахиландама Четтияра), индийского писателя, сторонника трезвости.

330 лет назад (8 февраля 1688 года) опубликован законодательный акт о продаже напитков и о прекращении корчемства. (ИХО с. 102).

145 лет со дня рождения (8 февраля 1873 - ?) Колсруда Елайфа, норвежского педагога и политика, активного трезвенника.

125 лет назад (8 февраля 1893 года) в Лозанне (Швейцария) было образовано общество трезвости молодежи «Надежда». (Якушев – Становление, с. 293).

125 лет со дня рождения (8 февраля 1893 года – 29 мая 1977 года) Ба Мо (Ba Maw), бирманского политического деятеля, сторонник трезвости.

115 лет со дня рождения (8 февраля 1903 - ?) Абдуллы Рахмана (Тенку Абдуллы Рахмана Путра аль-Хаджи), политического и государственного деятеля Малайзии, активного сторонника трезвой жизни.

80 лет со дня рождения (р. 8 февраля 1938 года) Маркушина Александра Лукича, ветерана трезвеннического движения России.

280 лет назад (9 февраля 1738 года) Императрицей России подписан указ «О не дозволении пьяным вздирать по улицам». (ИХО, с. 123).

175 лет назад (9 февраля 1843 года) вышло Высочайше утвержденное положение Комитета Министров России «О дозволении частным лицам устраивать в Сибири винокуренные заводы». (ПСЗРИ, 1844. Т. 18. № 16526).

70 лет со дня рождения (р. 9 февраля 1948 года) Беленкова Юрия Никитича, проректора Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова, члена общественного совета при Федеральной службе наркоконтроля РФ.

185 лет назад (10 февраля 1933 года) в России вышел именной указ о закрытии штофных лавок, находящихся вблизи военных казарм. (ПСЗРИ., 1834. Т. 8. № 5968).

11 февраля - Международный День борьбы с курением.

255 лет назад (11 февраля 1763 года) в России развитие табачного дела было возложено на действительного статского советника Г.Н. Теплова, под надзором Императрицы Екатерины II (Демин А.К. и др. Россия: дело табак. Расследование массового убийства. - М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2012, с. 42).

55 лет со дня рождения (р. 11 февраля 1963 года) Баранова Михаила Васильевича, активиста трезвеннического движения в Украине.

175 лет назад (12 февраля 1843 года) в России вышел сенатский указ, разрешающий помещикам провозить вино из одного имения в другое только по установленным ярлыкам. (ПСЗРИ 1844. Т. 18. № 16532).

170 лет назад (13 февраля 1848 года) в России вышел сенатский указ «О мерах взыскания с казаков за продажу вина не в собственных домах». (ПСЗРИ, 1849.

Т. 23. № 21989).

130 лет назад (13 февраля 1888 года) в Германии были созданы первые отделения Международной организации добрых храмовников (IOGT).

105 лет назад (13 февраля 1913 года) в России была организована новая временная Комиссия о народном здравии из 33 чел.

60 лет со дня рождения (р. 13 февраля 1958 года) Власова Владимира Александровича, первого заместителя председателя правительства Свердловской области, сопредседателя Совета общественно-государственного движения «Попечительство о народной трезвости».

535 лет со дня рождения (14 февраля 1483 года – 26 декабря 1530 года) Бабура Захиреддина Мухаммеда, узбекского и индийского правителя, полководца, основателя государства Великих Моголов (1526) в Индии, сторонника трезвения.

65 лет со дня рождения (р. 14 февраля 1953 года) Миронова Сергея Михайловича, лидера партии «Справедливая Россия», поддерживающего трезвость.

280 лет назад (15 февраля 1738 года) Кабинет Министров России подписал прошение о постройке на Васильевском острове питейных домов. (ИХО, с. 102).

160 лет назад (15 февраля 1858 года) по Высочайшему повелению вышел сенатский указ о продаже казенного вина в Великороссийских губерниях в 1859-1863 гг. (ПСЗРИ., 1860. Т. 33. № 32779).

155 лет со дня рождения (15 февраля 1863 года – 1920 год) Герасимова Осипа (Иосифа) Петровича, писателя, филолога, историка, педагога, домашнего воспитателя детей Л.Н. Толстого, государственного деятеля, члена Согласия против пьянства.

35 лет со дня рождения (р. 15 февраля 1983 года) Бьянки Роландо, итальянского футболиста, в настоящее время игрока за Торино, сторонника трезвости.

165 лет назад (16 февраля /14 апреля/ 1853 года) высочайше утверждено мнение Государственного Совета России «О дозволении содержателю Новозыбковских питейных сборов иметь сидельцев из евреев». (ПСЗРИ, 1854. Т. 28. № 27013).

140 лет со дня рождения (16 февраля 1880 года — 28 июля 1948 года) Подвойского Николая Ильича, советского партийного и государственного деятеля, сторонника трезвости.

125 лет назад (16 февраля 1893 года) врач Якубович В.Ф. прочитал публичную лекцию в Петербургском собрании врачей по теме: «О пьянстве детей и о влиянии вина на детский организм».

105 лет назад (16 февраля 1913 года) Тверской губернатор обратился к Коковцову с сообщением о том, что Бежецкое уездное земское собрание очередной сессии 1912 г., рассмотрело вопрос о закрытии государственной питейной продажи (Пашков Е.В. Антиалкогольная кампания в России в годы первой мировой войны // Вопросы истории. - 2010. - № 10 - С. 80-93).

90 лет назад (16 февраля 1928 года) в доме Герцена на ул. Воровского в Москве состоялось организационное собрание трезвенников (Трезвость и культура. – 1986. - № 2. – с. 12).

170 лет назад (17 февраля 1848 года) Высочайше утверждено положение Комитета Министров России

«О дозволении помещикам Новороссийских губерний, пользующихся правом беспроходной продажи вина в своих шинках, иметь в тех шинках сидельцев из посторонних лиц, кроме евреев». (ПСЗРИ, 1848 года)

Высочайше утверждено положение Комитета Министров России «О вещах, принимаемых шинкарями в привилегированных губерниях вместо платы за вино». (ПСЗРИ, 1849. Т. 23. № 22001).

180 лет назад (18 февраля 1838 года) в России вышел именно указ, разрешающий доход от питейных сборов направлять Кавказскому линейному казачьему войску. (ПСЗРИ, 1839. Т. 13. № 10985).

170 лет назад (18 февраля 1848 года) в России вышел именным указ о высылке из столиц чиновников за нетрезвость и дурное поведение. (ПСЗРИ, 1849. Т. 23. № 22005).

19 февраля День Васи́ла Левско́го (болг. Васил Левски, настоящее имя Васил Иванов Кунчев) (18 июля 1837 года — 18 февраля 1873 года), пламенного болгарского революционера, идеолога и организатора освободительной борьбы болгарского народа против османских поработителей, лидера трезвеннического движения Болгарии.

195 лет со дня рождения (19 февраля (3 марта) 1823 года — 22 декабря 1870 года (3 января 1871 года) Ушинского Константина Дмитриевича, русского педагога, основоположника научной педагогики в России, сторонника трезвости.

175 лет со дня рождения (19 февраля (3 марта) 1843 года — 22 марта 1923 года) Таганцева Николая Степановича, члена Государственного Совета Российской Империи, члена Организационного комитета 1-го Всероссийского съезда по борьбе с пьянством.

140 лет со дня рождения (19 февраля (3 марта) 1878 года — 4 декабря 1943 года) Ярославского Емельяна Михайловича, советского партийного деятеля, соучредителя Общества борьбы с алкоголизмом.

110 лет назад (19 февраля 1908 года) Комиссия по вопросу об алкоголизме представила на рассмотрение Государственной Думы доклад по борьбе с пьянством в России. (Котельников М.Г. Законопроект Государственной Думы по борьбе с пьянством. / Мендельсон А. Психотерапия алкоголизма. — СПб.: Центральная типография М.Я. Минкова, 1908).

100 лет назад (19 февраля 1918 года) В.И. Ленин написал письмо Ф.Э. Дзержинскому, в котором сообщил об увольнении из личных секретарей Сидоренко, после того, как тот в пьяном виде кричал, что является секретарем Ленина (Ленин В.И., ППС, т. 50, с. 48).

70 лет со дня рождения (р. 19 февраля 1948 года) Карпачева Александра Александровича, руководителя общественной организации Москвы «Союз борьбы за народную трезвость», академика Международной академии трезвости.

160 лет со дня рождения (20 февраля 1858 года – 9 апреля 1920 года) Шидловского Константина Ивановича, санитарного врача, общественного деятеля, литератора-публициста, члена Оргкомитета Пироговского совещания 9-11 мая 1915 года, на котором алкоголь был официально признан наркотиком.

120 лет со дня рождения (20 февраля 1898 года - 10 апреля 1983 года) Иванова Порфирия Корнеевича,

создателя оздоровительной и духовной системы, основателя движения ивановцев, активного сторонника трезвости.

85 лет назад (20 февраля 1933 года) в США был отменен ограничительный закон на торговлю спиртными изделиями.

55 лет со дня рождения (р. 20 февраля 1963 года) Брауна Иана Джорджа, английского музыканта, сторонника трезвости.

185 лет назад (21 февраля 1833 года) вышло Высочайше утвержденное положение Комитета Министров России «Об освобождении от платежа винной пошлины казаков, вошедших в откупные пределы». (ПСЗРИ, 1834. Т. 8. № 5996).

145 лет назад (23 февраля 1873 года) в России вышел Именной указ «О продолжении действия временных правил о винокурении из мха». (ПСЗРИ, 1876. Т. 48. № 51935).

335 лет со дня рождения (25 февраля 1683 года - 29 июня 1747 года) Бензелиуса Якоба, духовного лидера Шведской лютеранской церкви, проповедника трезвения.

275 лет назад (25 февраля 1743 года) сенат России издал указ «О воспрещении провозить из Великороссийских городов в Финляндию вино на продажу». (ИХО, с. 126).

220 лет назад (25 февраля 1798 года) в России опубликован сенатский указ об условиях питейного откупа на 1799 год. (ИХО, с. 165).

35 лет назад (26 февраля 1983 года) был создан школьный клуб трезвости «Сигма» в 58-й средней школе г. Риги. (Правда. – 1986. – 19 июля).

285 лет назад (27 февраля 1733 года) в России издан сенатский указ об определении надзора за продажей копманейщиками в Москве пива и медов. (ИХО, с. 120).

190 лет назад (27 февраля/17 марта/ 1828 года) в России вышел Указ Святейшего Синода об изгнании со службы пьющих священнослужителей. (Якушев – Становление, с. 185-186).

110 лет назад (27 февраля 1908 года) тов. председателя Государственной Думы Российской Империи барон А.Ф. Мейендорф и член Государственной Думы Я.Г. Гололобов сделали доклады на заседании Комиссии по вопросу об алкоголизме «О предполагаемом внесении в Государственную Думу законопроекта о постепенном сокращении выпускаемого в продажу количества спиртных напитков».

100 лет назад (27 февраля 1918 года) Военно-революционный комитет Донбасса обратился к народу с воззванием, в котором употребление алкоголя ставилось на один уровень с контрреволюцией и за пьянство и хулиганство был введен расстрел. (Антонов-Овсеенко В.А. Записки о гражданской войне. В 3-х томах, т. 1 – М., 1924, с.296).

90 лет назад (29 – 30 февраля 1928 года) в Москве был создан Всесоюзный совет противополиграфических обществ.

155 лет со дня рождения (февраль 1863 года – декабрь 1941 года) Губерта Владислава Осиповича, приват-доцента Императорской Военно-медицинской академии, доктора медицины, Председателя Общества охранения народного здоровья Российской Империи,

члена Организационного комитета 1-го Всероссийского Съезда по борьбе с пьянством.

130 лет назад (февраль 1888 года) Л.Н. Толстой закончил работу над статьей «Пора опомниться!» (Трезвость и культуры. – 1988. - №2. – с. 20).

95 лет назад (февраль 1923 года) начало действовать в Белоруссии постановление, согласно которому 50% от суммы штрафов, взысканных с самогонщиков, поступало в органы милиции. (Протьюко Т.С. В борьбе за трезвость. – Мн.: Наука и техника, 1988, с. 106; СЗ БССР. – 1923. - № 3. – ст.36).

35 лет назад (февраль 1983 года) на IV Пленуме ЦК ВЛКСМ было принято Постановление «О работе комсомольских организаций по дальнейшему укреплению трудовой дисциплины и усилению коммунистического воспитания молодежи». (Комсомольская правда. – 1983. – 12 февраля).

Март

110 лет назад (1 марта 1908 года) в г. Котельнич Вятской губернии было создано Братство трезвости в честь Покрова Божией Матери (Афанасьев А.Л. Трезвенное движение в России в период мирного развития. 1907-1914 годы: опыт оздоровления общества).

90 лет назад (1 марта 1928 года) разослан циркуляр Наркомздрава и ЦСУ РСФСР «Об обследовании употребления спиртных напитков» (Вопросы здравоохранения. – 1928. - № 6. – с. 93).

285 лет назад (2 марта 1733 года) сенат России издал указ о строгом надзоре на заставах за корчемниками. (ИХО, с. 120).

190 лет назад (2 марта 1828 года) в России вышел сенатский указ о порядке производства следствий по корчемным делам. (ПСЗРИ, 1830. Т. 3. № 1840).

145 лет назад (2 марта 1873 года) Высочайше утверждено положение Комитета Министров России о запрете располагать питейные заведения ближе двух верст от дворцов великого князя Константина Николаевича. (ПСЗРИ, 1876. Т. 48. № 51963).

120 лет назад (2 марта 1898 года) в России вышло Высочайшее повеление об учреждении премий имени императора Александра III по виноделию. (ПСЗРИ, 1901. Т. 18. № 15107).

50 лет назад (2 марта 1968 года) был учрежден Международный комитет по контролю над наркотиками (Наркоконтроль. – 2009. - № 4. – с. 20).

3 марта 1969 года И.А. Красноносков завершил работу над «Тропинкой в трезвость», с которой началось возрождение трезвеннического движения в СССР.

185 лет со дня рождения (3 марта 1833 года — 27 января 1890 года) Вестфала Карла, немецкого психиатра и невропатолога, сторонника трезвости.

165 лет назад (3 марта 1853 года) по Высочайшему повелению вышел сенатский указ «О дозволении винокурным заводчикам Великороссийских губерний беспошлинно вывозить хлебное вино за границу через все порты Российской империи». (ПСЗРИ, 1854. Т. 28. № 27070).

85 лет со дня рождения (3 марта 1933 года – 8 августа 1998 года) Бекира Йылдыза, турецкого писателя, сторонника трезвости.

140 лет со дня рождения (4 марта 1878 года — 9 июня 1923 года) Арисима Такэо, японского писателя,

активного проводника трезвости.

30 лет назад (4 марта 1988 года) в Испании был создан Благотворительный фонд «Рето надежды».

125 лет назад (5 марта 1893 года) в России создана «Компания русских спиртов, анонимное общество». (ПСЗРИ, 1890. Т. 8. № 9390).

125 лет назад (6 марта 1893 года) в Эстонии было создано общество трезвости «Верность». (Якушев – Становление, с. 286).

125 лет назад (6 марта 1893 года) в Финляндии было создано Латернское общество трезвости «Звезда» (Якушев – Становление, с. 287).

125 лет назад (6 марта 1893 года) в Финляндии было создано Куссенское общество трезвости (Якушев – Становление, с. 287).

125 лет назад (6 марта 1893 года) в Российской Империи был утвержден Устав Тобольского общества трезвости (Устав Тобольского общества трезвости Текст.: утв. 6 марта 1893 г. - Тобольск: Тип. Тобольского губ. правления, 1893. - 7 с.).

115 лет назад (7 марта 1903 года) Высочайше утверждено положение Комитета Министров «О продлении действия льгот по вывозу спирта из Европейской России в порты Приморской области». (ПСЗРИ, 1905. Т. 23. № 22616).

155 лет со дня рождения (8 марта 1863 года — 27 августа 1914 года) Дружинина Константина Ивановича, генерал-майора, военного писателя и общественного деятеля, члена Главной Палаты Русского Народного Союза им. Михаила Архангела, сторонника трезвости.

45 лет назад (8 марта 1973 года) было создано Министерство Пакистана по контролю над наркотиками.

300 лет назад (9 марта 1718 года) в России составлена жалованная грамота на начало казенного производства крепкой русской водки. (ИХО, с. 111).

145 лет со дня рождения (9 марта 1873 года — 9[22] марта 1938 года) Мешковского о. Алексея Дмитриевича, протоиерея, члена фракции правых IV Государственной Думы, кандидата в члены Главного Совета Союза Русского Народа, сторонника трезвости.

105 лет назад (9 марта 1913 года) в С.-Петербурге был впервые показан научно-документальный фильм А.А. Ханженкова «Пьянство и его последствия (Михаленок Д.К. и др. Каталог старопечатных изданий. Русские книги гражданской печати (1760-1825) библиотеки Т.И. Вяземского. – Севастополь: ЭКОСИ-Гидрофизика, 2008, с. 32).

95 лет назад (9 марта 1923 года) в СССР была опубликована инструкция о продаже наливок и настоек крепостью до 20°, подготовленная Советом Труда и Обороны.

11 марта – День работников наркоконтроля в России.

110 лет назад (11 марта 1908 года) было создано «Общество трезвости во имя Святителя Иннокентия Иркутского Чудотворца при домово́й церкви Иркутского архиепископа» (Иннокентьевское) в Иркутской губернии (Российский государственный исторический архив. Ф. 797. Канцелярия обер-прокурора Святейшего Синода. Оп. 80. 2 отдел. 3 стол. Д. 141. Ч. 2. 955 л. 256, 257, 259).

105 лет назад (12/25 марта 1913 года) в «Правде» была помещена знаменитая редакционная статья «Пьяный бюджет», где была показана порочная систе-

ма спаивания русского народа.

90 лет назад (14 марта 1928 года) было принято постановление ЦИК и СНК СССР об изменении постановления от 25 октября 1925 года о порядке наложения взысканий за нарушение постановлений об акцизах и особом патентном сборе за право торговли спиртными и табачными изделиями. (Известия. – 1928. – 21 марта).

175 лет назад (15 марта /20 апреля/ 1843 года) Высочайше утверждено мнение Государственного Совета России о приеме в залог по питейным откупам каменных домов и лавок имений войска Донского. (ПСЗРИ, 1844. Т. 18. № 16621).

105 лет назад (15 марта 1913 года) в газете «Правда» была опубликована статья В.И. Ленина «Свободная личность», в которой автор затронул вопросы торговли водкой в России. (Ленин В.И., ПСС, т.23, с. 25-26).

110 лет назад (15 марта 1908 года) во французской социалистической газете «Ле Социализме» напечатана речь К. Маркса, произнесенная 22 января 1867 года на польском митинге в Лондоне, в которой Маркс сообщил о правительственных репрессиях против обществ трезвости в России (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 16. с. 207).

105 лет назад (15/28 марта 1913 года) в Государственной Думе России выступил социал-демократ Чхеидзе Н.С. (1864 год – 7 июня 1926 года) о спаивании русского народа и вырождении нации (Правда. – 1913. – 16/29 марта).

35 лет назад (15 марта 1983 года) принят Указ Президиума Верховного Совета СССР «Об административной ответственности за нарушение правил дорожного движения». (Ястребов А.В. Алкоголь и правонарушения. – М.: Высшая школа, 1987, с. 43).

35 лет назад (16 марта 1983 года) на заседании Президиума Верховного Совета РСФСР был рассмотрен вопрос о работе Советов народных депутатов Ульяновской области по укреплению трудовой дисциплины. (Советская Россия. – 1983. – 17 марта).

155 лет со дня рождения (17 марта 1863 года – 28 июля [10 августа] 1936 года) Антония (Храповицкого Алексея Павловича), митрополита Киевского и Галицкого, первоиерарха Русской Православной Церкви Заграницей, почетного председателя Почаевского отдела Союза Русского Народа, сторонника трезвости.

155 лет назад (18 марта /13 апреля/ 1863 года) вышло Высочайше утвержденное мнение Государственного Совета России «О праве евреев на питейную продажу и аренду винокуренных заводов». (ПСЗРИ, 1866. Т. 38. № 39386).

30 лет со дня рождения (р. 18 марта 1988 год) Буянова Евгения Андреевича, председателя Всероссийской общественной организации «АнтиАлкогольный Фронт».

190 лет назад (19 марта 1828 года) в России вышел сенатский указ об отсылке, выручаемых денег за проданное имущество корчемников в Приказы Общественного Презрения. (ПСЗРИ, 1830. Т. 3. № 1885).

20 марта - Международный день счастья.

165 лет назад (20 марта 1853 года) в России вышел сенатский указ об оставлении свободной продажи виноградного вина в Бессарабской области. (ПСЗРИ, 1854. Т. 28. № 27103).

21 марта – Международный день Земли.

115 лет со дня рождения (21 марта 1903 года - 1984 год) Богданова Ивана Лукьяновича, доктора медицин-

ских наук, профессора, член-корреспондента АМН СССР, ученика Татевской школы трезвости.

100 лет назад (21 (8) марта 1918 года) Совет городского хозяйства Москвы (административная комиссия) предупреждала владельцев и арендаторов ресторанов, кофеен, чайных и т.д., что за все могущие произойти безобразия и пьянство они будут предаваться суду Революционного трибунала вплоть до конфискации их имущества.

22 марта – Всемирный день воды.

330 лет назад (22 марта 1688 года) в России издан царский указ с боярским приговором о покупке вина с кружечных дворов. (ИХО, с. 102).

85 лет назад (22 марта 1933 года) президент США Франклин Рузвельт подписал закон о поправке к закону Волстеда, известный как закон Каллена-Гаррисона, позволяющий производство и продажу некоторых видов алкогольных изделий в стране.

60 лет со дня рождения (р. 25 марта 1958 года) Варанкина Владимира Геннадьевича, члена Правления Союза борьбы за народную трезвость, руководителя Краснодарского отделения СБНТ, доцента МАТр.

105 лет назад (26-28 марта 1913 года) в Берлине состоялся съезд по трезвенническому воспитанию подрастающего поколения. (Трезвая жизнь. – 1913. - № 5. – с. 661-667; Якушев А.Н. Становление и развитие антиалкогольной мысли и опыта формирования трезвого образа жизни с древнейших времен по 1917 год. – М.: РАО, 1933, с. 79).

170 лет со дня рождения (28 марта 1848 года - 28 октября 1912 года) Баташёва Александра Степановича - почетного члена Казанского общества трезвости, предпринимателя, одного из основателей отечественного птицеводства, мецената.

130 лет назад (28 марта 1888 года) выдающийся деятель Российского трезвеннического движения Дриль Д.А. в Москве прочел публичный доклад на тему: «Пьянство. Его следствия и законодательные меры против».

165 лет со дня рождения (29 марта 1853 года - 17 марта 1916 года) Балле Гилберта, французского психиатра, невролога и историка, сторонника трезвости.

100 лет со дня рождения (29 марта 1918 года - 4 февраля 1995 года) Довженко Александра Романовича, врача-психиатра-психотерапевта-нарколога, Народного врача СССР (1989), Заслуженного врача Украинской ССР (1985), автора метода избавления от алкогольной и табачной зависимости.

45 лет назад (29 марта 1973 года) вышел Указ Президиума Верховного Совета Белорусской ССР, согласно которому были усилены санкции за самогонварение (СЗ БССР. – 1973. - № 10. – с. 164).

180 лет со дня рождения (30 марта 1838 года - 27 марта 1912 года) Иоасафа (Ивана Петровича Зеленкина), епископа казанского и вятского Древлеправославной Церкви Христовой (старообрядцев, приемлющих белокриницкую иерархию), проповедника трезвения.

165 лет со дня рождения (30 марта 1853 года — не позднее апреля 1921 года) о. Иоакима (Левитского Ивана Акимовича), архиепископа Нижегородского и Арзамасского, церковного и общественного деятеля, проповедника трезвения.

155 лет со дня рождения (31 марта 1863 года — 1920 год) Меллера-Закомельского Владимира Владимиро-

вича, барона, председателя С. – Петербургской губернской земской управы, члена Организационного комитета 1-го Всероссийского съезда по борьбе с пьянством.

150 лет со дня рождения (31 марта 1868 года - 4 декабря 1948 года) Бонхёффера Людвиг Карла, немецкого невропатолога и психиатра, ученика Карла Вернике, сторонника трезвости.

85 лет со дня рождения (р. 31 марта 1933 года) Захаровой Людмилы Юрьевны, активистки трезвенного движения оптималистов в России.

430 лет со дня рождения (март 1588 года – 9 сентября 1657 года) Бредфорда Уильяма, губернатора 1-й трезвеннической колонии в Новом Свете.

180 лет назад (31 марта 1828 года) в России впервые был принят Высочайший Указ об установлении акциза с табака (Демин А.К. и др. Россия: дело табак. Расследование массового убийства. - М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2012, с. 43).

35 лет назад (март 1983 года) в Польше отменены

территориальные и временные ограничения на торговлю спиртным и повышены на него цены (Трезвость и культуры. – 1988. - № 6. – с. 24).

30 лет назад (март 1988 года) администрация президента США Р. Рейгана стала проводить в жизнь Программу политики нетерпимости к наркотикам, направленную на сокращение поставок наркотиков в США (Ричард Дейвенпорт-Хайнс (перевод А. Савинова). В поисках забвения. Всемирная история наркотиков 1500 – 2000 г., с. 247).

110 лет назад (март 1908 года) академик И.П. Павлов в своем докладе подчеркнул, что в минимальных дозах алкоголь оказывает на человека действие парализующее, а не возбуждающее (Наркологическая токсикология. - 1988. - № 11. – с.1).

105 лет назад (март–май 1913 года) писатель Джек Лондон опубликовавший в журнале «The Saturday Evening Post» повесть о жизни алкоголика – «Джон Ячменное Зерно».

Государство* как алкоголик

Я долго не мог до конца понять, почему у меня вызывает неприятие идея проповеди трезвости в массах, попытки продвигать трезвеннические проекты через госструктуры. Случайный разговор во время недавней поездки в Минск привел меня к развитию изложенных здесь мыслей. И, кажется, я нашел причину этого неприятия.

1. Алкоголик вполне может понимать, что его алкоголь разрушает – однако все равно пьет. В государстве вроде есть признание, что масштабное употребление алкоголя населением приносит вред – но не способно отказаться от активной продажи алкоголя.

2. Алкоголик время от времени делает попытки контролировать употребление алкоголя («не пью до вечера»), но всякий раз эти попытки заканчиваются провалом. Государство время от времени пытается ограничить продажу алкоголя (время продажи, места продажи) – но затем отменяет ограничения.

3. Многие алкоголики, на определенном этапе, убеждают себя, что проблема – в качестве алкоголя, и переходят на употребление более «серьезной» продукции. В государстве находятся деятели, которые убеждают себя и других, что проблема алкоголизма – в качестве продукции, и ратуют за его улучшение («улучшенные плодово-ягодные вина», борьба с контрафактом).

4. У алкоголика, из-за пьянства, возникают различные болезни. В государстве возникает множество разрушительных последствий пьянства населения – преступность, ДТП, пожары и т. д.

5. У алкоголика возникают проблемы с мышлением (теряется память, способность сосредотачиваться и решать сложные задачи и т. д.). В государстве уменьшается количество людей, способных развивать науку и творчество, решать адекватно стоящие перед государством задачи.

6. У алкоголика, из-за деградации, падает качество

труда. В государстве высокий процент нерентабельных предприятий и организаций, с неконкурентными товарами, на заводах – много бракованной продукции.

7. Алкоголик в своих бедах винит окружающую среду. По его убеждению, виноваты – жена, соседи, начальник и проч. В государстве живет целая идеология, согласно которой в проблемах страны виновны как внутренние враги (оппозиция, «саботажники»), или другие страны и правительства, мировые заговоры.

8. Алкоголизм неизбежно приводит алкоголика к внутренней изоляции. Государство не способно строить здоровых взаимоотношений с окружающим миром, и впадает в изоляцию различной степени.

9. Алкоголик живет памятью о прошлых заслугах и достижениях («да я первым в области по... был!»). Государство пытается поддерживать свой имидж пропагандой «славного прошлого».

10. Большинство алкоголиков, со временем, вынуждены лезть в долги, которые с каждым разом все труднее отдавать. Государство становится заложником внешних кредитов, практически с нулевой возможностью их выплачивать.

11. Дегradировавший алкоголик начинает продавать вещи из собственного дома. Государство начинает продавать свои внутренние природные, производственные и прочие ресурсы.

12. Алкоголик долгое время может пытаться доказывать себе и окружению, что у него «не так уж все и плохо», что он еще не «потерян» («видите, я же вновь работу нашел!»), и что он способен контролировать свою жизнь. А трудности – временные. Государство через СМИ активно пытается убеждать население, что «трудности – временные», «уборка урожая прошла лучше, чем в прошлом году», «ситуация – под контролем».

13. У алкоголика теряется гибкость мышления, он живет старыми стереотипами и моделями поведения.

Хотя под термином «государство» обычно понимаются законодательно-исполнительные структуры, правительство, однако следует помнить, что они – «плоть от плоти» своего народа. Существование данного правительства – не случайны, как не случайны были и князь Владимир, и Робеспьер с Наполеоном.

Ему трудно менять систему взглядов, обучаться новым навыкам поведения, усваивать новые методы работы («да я уже 20 лет проработал – и меня еще учить будут какие-то юнцы?!») – и т. д. Чем больше стаж употребления – тем больше это бросается в глаза. Государству трудно менять модель экономики и политики, способы управления, оно «цепляется» за отжившие свое механизмы («но ведь работало же!»).

14. В силу социо-психологических аспектов болезни, многим алкоголикам легче жить в обществе с жестким вертикальным устройством – как в семье, так и на работе. Принцип: «навытяжку» перед начальством, авторитарное отношение к подчиненным и членам своей семьи («Я сказал!..»). В государстве царит авторитарная вертикаль, тянущаяся от правительства до районных ведомств.

15. Алкоголику удается какое-то время «быть на поверхности» и выходить из кризисов за счет старых ресурсов – интеллектуальных, материальных. Чем больше накоплено – тем дольше проживет, отрицая наличие болезни. Больное государство какой-то период способно функционировать за счет накопленных до болезни ресурсов – интеллектуальных, материальных – пока они в достаточной мере не исчерпаются.

16. Под напором фактов, алкоголику все же приходится, в конце концов, признавать природу своей болезни. Однако, вместо полноценной долгосрочной реабилитации, с кардинальными переменами во всех сферах жизни, он старается обойтись «косметическим ремонтом» и краткосрочным лечением, не изменяя самого способа мышления, рефлексов, ценностных приоритетов. Государство, рано или поздно, вынуждено признать существование проблем. Однако, вместо полной «перезагрузки», оно пытается исправить положение через полумеры, не меняя самой сути административно-хозяйственной модели.

17. Алкоголиком легко манипулировать, используя в своих (работа во внеурочное время, под страхом увольнения за «прогулы»; «отработка» в личном хозяйстве за долги; наем «за бутылку»). Государство-«алкоголика» всю могут использовать в своих экономико-политических целях другие государства и структуры, в зависи-

мость от которых оно попало (займы, «марионеточные» правительства) – захватывая контроль над природными ресурсами, навязывая свои товары, «продвигая» через него свою политику в данном регионе.

18. У алкоголика все же есть близкие, которые переживают за него и желают его выздоровления. Но не выгоднее ли более развитым соседям поддерживать, государство-«алкоголика» в состоянии хронического «похмелья»? Не давая окончательно упасть, но и препятствуя выздоровлению?

19. Никакие капельницы не помогут алкоголику, пока он сам не примет твердое решение учиться трезво жить. Никакие денежные «вливания» извне не помогут государству, пока оно не решится твердо менять свою жизнь.

20. При алкоголизме у человека все же где-то сохраняется здоровая часть личности, которая может проявлять себя в жизни, и с которой можно успешно взаимодействовать. В государстве-«алкоголике» есть трезвые и личностно здоровые люди, благодаря которым государство живет, и сохраняет возможность выздоровления.

21. На третьей стадии алкоголизма разрушения психики, как правило, становятся необратимыми. Шансов на выздоровления, за редким исключением, нет. Государство, в своей болезни, может пройти «точку невозврата», и его смерть – вопрос времени.

22. Родным и близким алкоголика, в таком случае, остается только принцип отстранения, и заботиться о собственном выздоровлении. Проживание в нездоровом государстве не означает, что болеть будут все. Каждый может взять на себя ответственность за собственное выздоровление. А это может помочь и кому-то еще.

Нести идею трезвости алкоголику в его «застольно-похмельном» состоянии то же, что проповедовать вслух рожденному глухим. Сначала ему нужно дать слух. Лично мне близок пункт

иеромонах Агапий,
из Жировичского монастыря, Беларусь

Как алкоголь влияет на женщин?

...
В этой статье мы расскажем вам о том, как алкоголь может повлиять на женский организм, и что бывает с теми, кто «на доньшке» перепутал с пол литром за раз, и при этом такая «оплошность» происходит изо дня в день.

**«Ну я же совсем чуть-чуть!
А чуть-чуть не считается!»**

Женщины по своей природе слабые и беззащитные существа, ну, по крайней мере, некоторые из них. Если посмотреть на даму в 21 веке, то складывается впечатление, что мужчины и женщины поменялись местами, и мы сейчас объясним почему так проис-



ходит. Давайте посмотрим, что же из себя представляет нынешняя женщина? Сильная, независимая, легкая на подъем и стойкая. Большинство женских забот, с которыми «слабый пол» сталкивается каждый день, не каждый мужчина бы выдержал, и это неопровержимый факт. На женские плечи возлагаются просто титанические заботы, такие как уборка, готовка, стирка, уход за ребенком, мужем, работа, несносный начальник и многое другое. Для того чтобы все это делать каждый день, необходимы просто титанические усилия, согласитесь.

Даже если женщина вдруг внезапно заболела, и у нее температура, она все



равно стоит у плиты, стирает, убирает, содержит дом в чистоте и уюте, и многое другое. Некоторые после трудовых будней могут пропустить пару бокалов вина просто, чтобы расслабиться и забыть о том, что завтра будет то же самое, что и сегодня. Но сегодня бокальчик вина поможет, а что будем делать завтра? Все также пить? А проблема исчезнет? Конечно же, нет. Но вот этот суррогат спокойствия очень прельщает, не так ли? Увы, но алкоголь – не панацея от всех проблем, а проблем у женщины может быть масса.

«На душе кошки скребутся, пора прекратить все это»

Увы, но даже если вы выпьете бутылку рома, проблемы в личной жизни, работе и дома не исчезнут. Это доказанный факт. На время станет легче, но уже буквально спустя несколько часов, будет все также плохо. Все мы знаем, что женщины более эмоциональны, чем мужчины, и поэтому некоторые обстоятельства могут выбить их из колеи. К сожалению, решать их алкоголем – не вариант. Уж лучше хорошенько пореветь, чем травить себя неизвестно чем. Порой человеку необходимо лишь высказаться и выплакаться, чтобы стало легче. Это своего рода терапия для души. Когда мы выпускаем все негативные эмоции и показываем все то, что болит, то становится легче. Тем более, закрываться в сложный период в себе и при этом пить, не просыхая, удел глупца, ведь вы обязаны понимать, что рядом с вами находятся люди, которые способны вам помочь. Это ваши родители, друзья, родственники и знакомые. Не закрывайтесь в себе, ищите помощь, но не в бутылке.

Алкоголь не может излечить душевные раны, он может лишь усугубить ситуацию, даже несмотря на то, что поначалу вам будет казаться, что все хорошо. Если вы не хотите показывать своим родным и близким то, насколько вам плохо, то обратитесь к психологу. Не бойтесь таких специалистов, потому что на все сто процентов ничего плохого они вам посоветовать не смогут. Благодаря

тому, что вы проговорите вслух свою проблему, психолог сможет вам показать несколько путей ее решения, ибо не бывает безвыходных ситуаций. Зачастую нам просто не нравится тот или иной выход, и именно поэтому создается впечатление, что выхода нет.

Алкогольный дурман и его влияние на организм

Наверное, всем нам говорили, что в принципе алкоголь очень вреден для организма. Но давайте посмотрим, на что же именно он влияет. Итак, в организме человека страдают фактически все органы. Он влияет на гормональную систему и центральную нервную систему. Помимо этого, у женщины под воздействием алкоголя может страдать психика. Кроме явных видимых проблем во внешности, женщина в прямом смысле слова может потерять себя как личность. Грани того, что можно, а чего нельзя, просто-напросто смываются, и происходит деградация личности человека, которая может быть причиной слабоумия, кратковременной амнезии и белой горячки.

<http://www.fresher.ru/2017/11/19/vypej-nemnogo-vina-dorogaya-ili-kak-alkogol-vliyaet-na-zhenshin/>

Казалось бы – нормальная антиалкогольная заметка. И про то, что алкоголь не решает проблемы, и про то, как он отрицательно влияет на женский организм, и о том, что зависимость может возникнуть скоро и незаметно. Можно бы даже считать эту заметку в интернете полезной, если бы не первый абзац, который я специально убрал, а теперь хочу показать вам.



«Выпей немного вина, дорогая! – это часть заголовка статьи, а это и текст:

«Алкоголь – это, несомненно, хорошая вещь, особенно если он дорогой и качественный. Все мы временами грешим этим делом и можем позволить себе пропустить рюмочку-другую. Но, несмотря на это, алкоголь должен быть строго дозирован, и пить различные спиртные напитки необходимо в умеренных количествах. Тут главное не переборщить, потому что на утро будет не только плохо, но и можно заиметь зависимость от этого напитка».

Вот такая изощренная пропаганда алкоголя под видом предостережения. Как с этим бороться? Только правдивой информацией. Чем больше ее будет в интернете (в СМИ нас не очень-то пускают, хотя и туда надо пробиваться) – тем лучше. Не ленитесь, соратники, распространяйте правдивую информацию И не только, и не столько в своих трезвеннических группах, но и в самых различных, где, порой, и слова-то о трезвости не слышали.

Редактор

Дискредитируют образ российского народа

Рецензия на фильм «Жизнь впереди» от проекта Научи хорошему



«Жизнь впереди» (2017) – фильм, пережёвывающий счастливое будущее своих зрителей

На днях я побывала на премьере ленты «Жизнь впереди», которая состоялась 5 октября 2017 года. Режиссировал картину Карен Оганесян, снявший за свои 37 лет огромное количество

подобных кинолент, таких как «Подарок с характером», «Я остаюсь», «Пять невест» и другие. Актерский состав довольно сильный: Светлана Ходченкова, Александр Паль, Павел Прилучный, Артур Смольянинов, Денис Шведов, Егор Корешков, Ольга Медынич, Максим Виторган.

Попала на фильм практически случайно, так как уже давно не хожу на такие картины, зная, что положительных эмоций после просмотра ждать не приходится. Но кино всё же сумело удивить: такой открытой и наглой пропаганды распушенности, беспробудного пьянства, глупости и всех других человеческих пороков я уже давно не встречала, тем более в фильме, снятом при поддержке Министерства культуры РФ.

Начать стоит с названия фильма – «Жизнь впереди». Судя по сюжету, автор картины хотел сказать нам этим названием следующее: «Не переживайте, всегда можно исправить ошибки прошлого. А сегодня пейте, курите, гуляйте, ведь у вас ещё всё впереди». Картина повествует о встрече бывших одноклассников, которых собрал печальный повод – смерть товарища. Хотя слово «товарищ» – довольно громкое для данной ленты, потому что здесь нет даже малейшего намека на дружбу или какие-то иные положительные человеческие отношения и чувства.

Герои картины – повзрослевшие ученики 11-го «Б» класса, словно олицетворяют все деградирующие слои нашего общества. Как это часто бывает в современных лентах, в фильме нет ни одного положительного персонажа. Собравшиеся одноклассники – глубоко несчастные люди, которые втихую ненавидят друг друга настолько, что пронесли свои горькие и болезненные воспоминания через всю жизнь. Фильм про неожиданную встречу людей, которые 10 лет сидели за одной партией, мог бы быть наполнен большим количеством веселых радужных детских воспоминаний (вспомните советский фильм «Однажды двадцать лет спустя»), историй о том, как их когда-то объединило общее дело, или как они вместе ходили в поход. Но не тут то было! Им вовсе не до веселья. Ненависть и злоба, желание доказать своё превосходство или поглотиться – вот, что выливают друг на друга через столько лет герои картины. Ещё один интересный момент – в персонажах абсолютно, просто напрочь отсутствует хотя бы маленькая доля человечности. Даже похороны для них не повод отбросить свою циничность, наглость и похоть...

Особенно обескураживает, когда нам через экран навязывают образы грязных и распушенных женщин. И все героини данного фильма именно такие: они развратны и готовы на самые низкие и непристойные поступки, оправдывая себя тем, что жизнь-то проходит и «надо

успеть пожить». Это всё тот же девиз Пепси-колы «Бери от жизни всё», только исполненный в художественном, а не рекламном стиле.

Одна из героинь – Людмила – эдакая звезда класса, реализовала себя в Европе как элитная стриптизерша, со всеми вытекающими. Ещё одна дама – Галя, разочаровавшись жизнью в столице, в которой «совершенно нет мужчин», вешается на всех без разбору одноклассников, так как считает, что ей уже пора рожать. Заметьте, не создавать крепкую здоровую семью, а просто рожать – от кого, на самом деле, не так важно. Третья героиня – Маша, женщина замужняя, но приехала на похороны вовсе не со своим супругом, а с мужчиной, который еще со времен школы в неё влюблен, ну а любовь свою он стремится выразить только лишь физически, дабы компенсировать юношеские комплексы. И она, в общем-то, не отталкивает его. Он для неё – отличный повод отомстить и помозолить глаза теперь уже своей первой любви – парню, который ведёт себя весь фильм как хамовитый подросток-беспредельщик и даже на кладбище разгуливает пьяный с женщиной легкого поведения. Но Маша, тем не менее, активно старается привлечь его внимание и соблазнить, что, к слову, ей и удаётся к концу ленты. Словом, женские образы настолько грязные и низкие, что после просмотра хочется помыться.

Конечно же, мужские персонажи абсолютно ничем не уступают. Через героев так называемого «сильного пола» режиссёр решил показать нам жестокость, глупость, пьянство, неуважение к женщинам, малодушие, злопыхатность, потребительство и другие характерные черты подонков и отбросов общества. Актерский состав довольно профессионален, что помогает картине выглядеть правдоподобно и очень привлекательно для массового зрителя, ведь многие могут пойти на ленту, узнав об участии в ней любимых артистов, либо поддавшись рекламе, звучавшей даже в новостных выпусках:

Реклама фильма «Жизнь впереди» в новостном выпуске НТВ:

Отечественные режиссёры продолжают снимать фильмы, которые по своей сути являются самой настоящей диверсией против нашего народа и государства (чего стоит хотя бы последняя картина Звягинцева «Нелюбовь», отправленная на Оскар). Ведь если опираться на сюжет и всё то, что транслируется с экрана: в России не осталось ни одного порядочного, честного, доброго, благородного человека.

Почему я считаю, что автор навязывает нам через фильм именно образ целой страны? Да потому что школьный класс – это как раз маленькая модель социума, в котором в реальной жизни всегда присутствует деление на абсолютно разных по поведению людей. Конечно же, в каждом классе есть и хулиганы, но их, как правило, меньшинство. А здесь, наоборот – нет ни одного человека с большой буквы, все бывшие ученики – морально падшие люди. Это хитрая аналогия с целым обществом. Режиссер говорит – посмотрите: вся Россия состоит из несчастных, нереализованных, озлобленных людей. Или, может быть, единственным достойным человеком класса был тот самый умерший товарищ? – Но нет, умер-то он тоже от порока – от пьянства.

Есть в картине одна пара, которая на протяжении всего

фильма кажется довольно благополучной и счастливой, особенно на фоне деградации остальных героев, но к концу ленты семью очерняют настолько, что сложно себе представить что-то более похабное. Беременная женщина, мама уже почти троих детей, предлагает «услуги» своего мужа, который в предыдущем кадре укачивает дочурку и мило поёт ей песню, подруге на ночь в качестве, цитирую: «хорошего осеменителя». Просто подруга очень хочет ребёнка – это же отличный повод для подобных предложений. Что этим хотел сказать нам режиссер, товарищ Карен Оганесян? – Что людей в стране не осталось, остался один скот, осеменяющий друг друга? Лично я не могу согласиться с данным метафорическим посланием. «Жизнь впереди» – оскорбление и хамство.

Причем, заявленный жанр фильма – комедия, но смеяться над подобными фильмами могут только люди с деформированной психикой, не осознающие, какой эффект на общество оказывает популяризация таких моделей поведения, и к чему ведёт нивелирование угрозы порока с помощью положительных эмоций, вызванных смехом.

Не над чем здесь смеяться, господа. Вдумайтесь, сама сюжетная линия разворачивается вокруг драматического события, но почему-то нам отчаянно продолжают навязывать смех. «Смейтесь! Человек умер, а его «друзья» плевать на это хотели! Это же очень смешно! Только не включайте голову, просто смейтесь! Жена изменяет мужу, а муж жене. Так весело. Съешьте попкорна и продолжайте хохотать. Все герои пьяные и никчёмные, а вы смейтесь, так вам легче будет деградировать».

Конечно же, найдутся те, кому действительно будет смешно видеть подобное на экране, но уверена, многие будут возмущены так же, как и я. И, кстати, выходя из кинозала, я действительно слышала множество негативных отзывов от молодежи вокруг. Слава Богу, несмотря на то, что нам уже так открыто и нагло навязывают самые непотребные модели поведения через экран, люди ещё не потеряли способность различать плохое и хорошее. Но, конечно же, очень грустно, что есть и такие, кто считает

такие фильмы экранной проекцией нашей текущей жизни. И здесь важно помнить золотую истину, что телевидение не отражает реальность, а формирует её. Судя по тем лентам, которые транслируются сегодня на всю страну, цели сформировать здоровое общество у кино- и телеиндустрии даже близко нет. Поэтому, будьте бдительны, пусть человечность и совесть станут бессменными цензорами, подсказывающими нам, над чем смеяться допустимо, а над чем стоит скорее плакать.

Наркотики. Каждая вторая сцена напичкана разными вариантами употребления алкоголя. Даже беременная женщина попивает с подругой вино, что позиционирует его как безвредный напиток.

Секс. Пошлость не просто неприкрытая, а абсолютно откровенная. Распушенность всех без исключения героев выставляется абсолютной нормой. Грязь льется с экрана с самого первого кадра.

Насилие. Насилие в данной картине присутствует в большом количестве, и его пытаются выставить как нечто весёлое. Мордобой между бывшими одноклассниками – повод посмеяться массового зрителя. Похищение бывшей одноклассницы также приправлено юмором и выставлено, как забавный эпизод.

Мораль

Фильм «Жизнь впереди» нацелен на активную деградацию и моральное разложение массовой аудитории по всем возможным фронтам. Картина дискредитирует весь образ российского народа, так как школьный класс является аналогом маленькой модели социума, но при этом все потребности героев сведены к удовлетворению своих низменных инстинктов. Картина содержит множество негативных посылов, связанных с пропагандой алкоголя, разврата, глумлением над физически более слабыми, очернение образа женщины, в частности матери. Пошлость и грязь скармливаются зрителю с помощью острой приправы из циничного смеха.

Евгения Песеникова

<https://whatisgood.ru/>

План заседаний

научно-экспертного совета Музея трезвости

9 января 2018 года

1. Информация: «Календарь трезвенника на январь 2018 года», международные и российские мероприятия в январе /Маюров А.Н./.

2. Сообщение: «О 110-летию со дня выхода в свет (январь 1908 года) в С.-Петербурге первого номера литературного журнала «Трезвые всходы» /Иванова Л.С./.

3. Сообщение: «О 105-летию со дня выхода в свет (январь 1913 года) в Перекопе Таврической губернии первого номера журнала «Сеятель трезвости» /Сорокин Д.Ю./.

4. Сообщение: «О 170-летию со дня рождения (1 января 1848 года – 25 января 1918 года) Владимира (Василия Никифоровича Богдавленского), митрополита Киевского и Галицкого, покровителя и участника трезвеннического движения в России /Данилина Н.В./.

6 февраля 2018 года

1. Информация: «Календарь трезвенника на февраль 2018 года», международные и российские мероприятия в феврале /Маюров А.Н./.

2. Сообщение: «145 лет со дня злодейского убийства (6 февраля 1873 года) турецкими палачами революционера-патриота, зачинателя трезвеннического движения в Болга-

рии Василя (Василия) Левского» /Яковлева А.А./.

3. Сообщение: «130 лет назад (13 февраля 1888 года) в Германии были созданы первые отделения Международной организации добрых храмовников (IOGT) /Маюров Я.А./.

4. Сообщение: «170 лет назад (18 февраля 1848 года) в России вышел именной указ о высылке из столиц чиновников за нетрезвость и дурное поведение. /Макарычев А.А./.

5. Сообщение: «90 лет назад (29 – 30 февраля 1928 года) в Москве был создан Всесоюзный совет противоалкогольных обществ» /Маюров А.Н./.

6 марта 2018 года

1. Информация: «Календарь трезвенника на март 2018 года», международные и российские мероприятия в марте /Маюров А.Н./.

2. Сообщение: «3 марта 1969 года советский социолог И.А. Краснонос завершил работу над «Тропинкой в трезвость», с которой началось возрождение трезвеннического движения в СССР» /Горнов П.А./.

3. Сообщение: «105 лет назад (12/25 марта 1913 года) в «Правде» была помещена знаменитая редакционная статья «Пьяный бюджет», где была показана порочная система спаивания русского народа» / Ленин Д.Б./.

4. Сообщение: «100 лет со дня рождения (29 марта 1918 года - 4 февраля 1995 года) А.П. Довженко, врача-психиатра-психотерапевта-нарколога, Народного врача СССР.

Адрес редакции: 655016, г. Абакан, а/я 327, т.(3903)22-83-29, (913)445-59-06, (923) 278-57-26

E-mail: trezvo@yandex.ru, www.sbnt.ru. Тираж 700 экз.

Главный редактор Г.И.Тарханов, верстка Наталья Соколова.

Редакционный совет: Н.А.Гринченко, М.А.Метелёв, А.А.Токарев

Издается на благотворительные взносы сторонников трезвости, распространяется бесплатно