



# Подспорье

Приложение к газете «Горатник» Союза борьбы за народную трезвость

Издается с мая 2001 г.

№ 9 (88)

Октябрь 2008 г.

## Читайте в номере:

В.Г. Шишкин «Изменить приоритеты» – стр.1;

Ю.В. Хмелевский «Курить – здоровье губить или как избавиться от вредной привычки» – стр.5;

В.Н. Гетманов «Технология русской смерти» – стр.10;

В этом номере публикуем материалы неизвестных большинству читателей авторов. Формально они не принадлежат ни к какой трезвеннической организации, но ведут активную просветительскую деятельность по пропаганде трезвого здорового образа жизни. Редакция

## ИЗМЕНИТЬ ПРИОРИТЕТЫ

### Аналитическая записка

(передана автором в Ивановскую областную Думу и в приемную депутата Госдумы Т.В.Яковлевой)

Предлагаю вниманию общественности обобщённый анализ демографической ситуации в Ивановской области и предложения по мероприятиям, которые необходимо провести в целях полного прекращения убыли населения области в ближайшие два года. Решение задачи по радикальному сокращению смертности возможно в ближайшей перспективе, но только при условии энергичных и согласованных действий органов исполнительной и законодательной власти на всех уровнях, а также при активном участии большей части взрослого населения области. Критическая задача, не терпящая отлагательства, – сбережение работоспособной части населения, от которой зависит успех решения всех экономических и социальных задач. Анализ угрожающей перспективы показывает, что вымирает именно та часть населения, которая в настоящее время обеспечивает жизнедеятельность детей, пенсионеров и инвалидов.

Из жизни преждевременно и бездарно уходят совсем ещё не старые люди работоспособного возраста, увели-

чивается количество вдов и сирот, поскольку вымирают преимущественно мужчины в возрасте чуть больше сорока лет (в том числе и наиболее квалифицированные работники). Нас, россиян, и в первую очередь, этнических русских, с каждым годом становится всё меньше и поэтому необходимо принять энергичные действия с тем чтобы в кратчайшие сроки свести к нулю «противоестественную» убыль населения. Эта задача актуальна и вполне решаема, подтверждением тому служит опыт стран Евросоюза по сокращению смертности населения и увеличению средней продолжительности жизни.

Коэффициент смертности (число умерших по всем причинам на 1000 человек) у нас в среднем в 2 раза выше, чем в странах Евросоюза. В 2005 году средний коэффициент смертности в России составил 16,1. Сравнительный анализ средней продолжительности жизни и смертности по наиболее характерным регионам РФ за 2005 год представлен в табл. 1 (в скобках – средняя продолжительность жизни мужчин).

Таблица 1

Регионы РФ	Коэффициент смертности	Средняя продолжительность жизни
Республика Ингушетия	3,8	75,6 (72,2)
Чеченская республика	5,1	72,9 (68,2)
Москва	12,3	71,4 (66,7)
Ивановская область	22,0	62,1 (55,1)
Новгородская область	22,5	61,7 (54,6)
Тверская область	23,1	61,4 (54,3)
Псковская область	24,5	60,2 (53,8)

Как следует из статистических данных, наихудшая демографическая ситуация в 2005 году сложилась в четырёх регионах России, в том числе и в Ивановской области, где проживают преимущественно много пьющие, много курящие и мало заботящиеся о своём здоровье этнические русские. Следует отметить позитивную тенденцию, – необратимые потери в Ивановской области в 2007 году по сравнению с 2005 годом сократились на 4000 человек. Можно предположить, что в текущем году в федеральном списке Ивановская область занимает не четвёртую позицию от конца, а более высокую.

Статистические данные по причинам смертности в Ивановской области представлены в табл. 2. Сравнительный анализ показывает, что основная доля необратимых потерь приходится на болезни системы кровообращения, на втором месте смертность от насильственных причин (несчастные случаи, отравления суррогатным алкоголем, убийства, самоубийства, ДТП, производственные травмы). Следует заметить, что в 2007 году ситуация изменилась в лучшую сторону, а именно, потери по внешним (насильственным) причинам сократились до 10% и сместились на третье место после причины «новообразования».

**Ивановская область**

**Таблица 2**

Причины смерти	2005 год		2006 год		2007 год	
	число	в %	число	в %	число	в %
Болезни системы кровообращения	15 137	62	13 840	63	12 855	63
Внешние причины (насильственные)	3 989	16	3 299	15	2 065	10
Новообразования	2 640	11	2 509	12	2 441	12
Болезни органов дыхания	1 198	5	911	4	765	4
Болезни органов пищеварения	1 202	5	1 069	5	1 052	5
Инфекционные болезни	235	1	181	1	199	1
Всего за год	24 401	100	21 809	100	20 400	100

Сравнительный анализ показывает, что доля необратимых потерь, обусловленных болезнями системы кровообращения, в 2007 году снизилась, но их доля – 63%, остаётся постоянной. В 2007 году в результате несчастных случаев, алкогольных отравлений, транспортных травм, убийств и самоубийств в области погибло – 2065 человек. Чрезмерное производство и употребление водки, вина, пива, табачных изделий и других наркотиков, – основная причина высокой смертности работающей части населения, как напрямую – в результате отравления алкоголем и никотином, так и косвенная – несчастные случаи, пожары, убийства, самоубийства, ДТП. Значительное количество ДТП произошло по вине пьяных водителей и слегка трезвых пешеходов. Большинство убийц в момент происшествия находилось в состоянии опьянения. Более половины самоубийц находилось в нетрезвом состоянии. Особо следует отметить, что в 2007 году зафиксировано 387 случаев самоубийств и 188 случаев – убийств (в два раза меньше, чем самоубийств). Это информация к размышлению социологам, психологам и администрации области.

Употребление алкоголя и никотина – одна из основных причин низкого уровня здоровья населения РФ и нашего региона. Анализ результатов антиалкогольной компании в СССР 1985 – 1987 годов, подтверждает этот вывод. Тогда потребление алкоголя в стране сократилось на 27%, при этом смертность у мужчин сократилась на 12%, у женщин – на 7%. Смертность от алкогольных отравлений снизилась на 56%. Смертность среди мужчин от несчастных случаев и насилия снизилась на 36%, от пневмонии – на 40%.

Заслуживает самого пристального внимания опыт

борьбы с курением в Великобритании. В этой стране слова – «Курение убивает!» это не лозунг, а руководство к действию. После того, как 1 июля 2007 года в Великобритании был введен в действие закон, запрещающий курение в общественных местах (штраф до 200 фунтов стерлингов), около 400 000 британцев отказались от курения. Эксперты ожидают, что в ближайшее время благодаря запрету на курение около 40 000 человек будут спасены от преждевременной смерти.

У нас курят 63% мужчин и более 20% женщин. Доля курящих мужчин у нас в два раза больше, чем в странах Евросоюза. Ежегодно количество курящих в России увеличивается на 2-3%, захватывая детей и подростков. Особенно удручает тот факт, что многие совсем ещё молодые женщины вступили на тропу войны с собственным здоровьем. Это национальное бедствие можно сравнить только с катастрофой в Чернобыле, потому как от здоровья женщин зависит здоровье всей нации. В России ежегодно около 300 000 человек умирает от болезней, связанных с курением. По данным ВОЗ, сокращение числа курящих в России и снижение потребления алкоголя позволит в течение одного года уменьшить смертность среди населения более чем на 20%.

От 80% до 85% взрослых мужчин и женщин имеют низкий уровень физической активности и, как следствие, избыточную массу тела. Избыточный вес, передатие, высокое артериальное давление, никотинная и алкогольная зависимость определяют 85% от общей смертности в нашей области. Статистические данные о смертности, рождаемости и убыли населения в Ивановской области за период с 2004 года по 2007 год представлены в табл. 3. и на рис. 1

Таблица 3

Год	2004	2005	2006	2007
Смертность	24 318	24 401	21 809	20 400
Рождаемость	10 109	9 675	9 818	10 617
Потери	14 209	14 726	11 991	9 783

Анализ статистических данных показывает, что, начиная с 2006, года смертность в области существенно уменьшилась, рождаемость несколько увеличилась и, соответственно, уменьшилась убыль населения. Следует заметить, что численность населения в Ивановской об-

ласти за последние два года изменилась незначительно. Так, по предварительным данным на 1 января 2008 года численность постоянного населения составила 1 079 536 и уменьшилась за январь – декабрь 2007 года на 8 350 человек (необратимые потери 9783 человека).

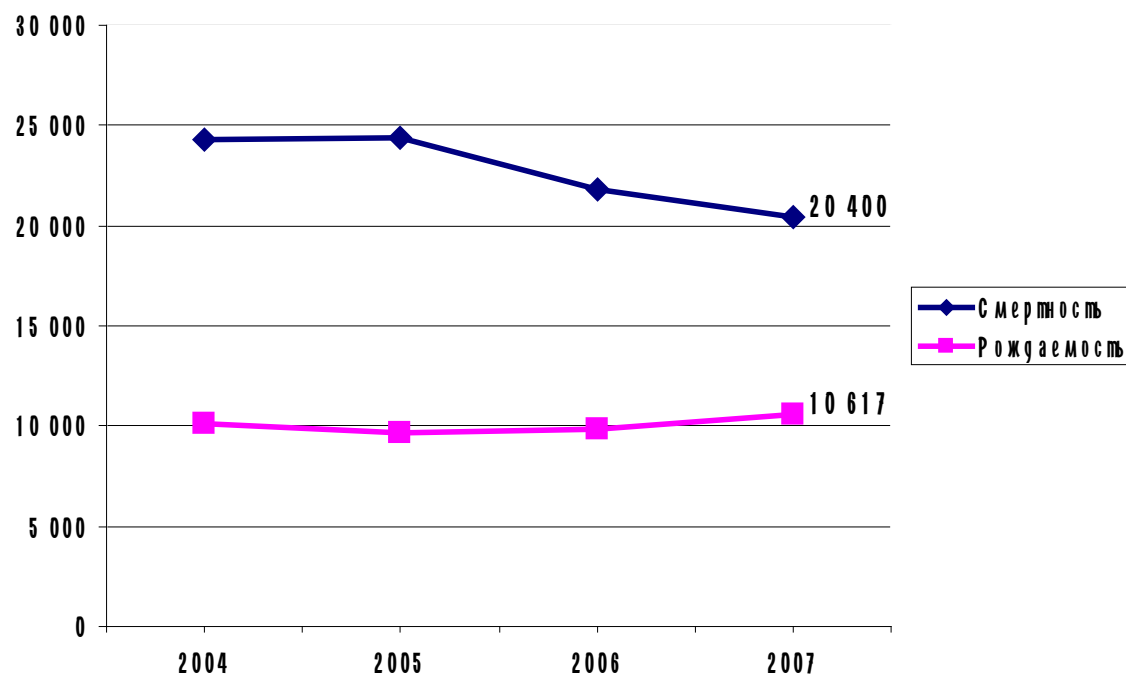


Рисунок 1.

Если существующая тенденция сохранится то, предположительно, количественные показатели смертности и рождаемости в области могут совпасть к концу 2012 года. Этот процесс может быть существенно ускорен при условии постоянной активной и целеустремлённой работы органов исполнительной и законодательной власти региона на всех уровнях, а также общественных и религиозных организаций, направленной на укрепления здоровья жителей области.

Общеизвестны основные причины неудовлетворительного состояния душевного и телесного здоровья большей части населения области, в том числе:

- моральная неудовлетворённость, уныние и утрата жизненной перспективы, а также большое количество неблагополучных семей;
- доступность спиртных напитков и табачных изделий для широких слоёв населения, в том числе для женщин, подростков и детей;
- слабая система медико-санитарного просвещения населения и пропаганды активного долголетия и здорового образа жизни;
- низкая мотивация трудоспособной части населения на активное долголетие и трезвый образ жизни.

Если предположить, что в короткий срок будет обес-

печена качественная и своевременная медицинская помощь всему населению области, то уровень смертности уменьшится, но незначительно (как показывают исследования учёных, на 9-12%). Потому что основные причины высокой смертности – низкий общий уровень состояния здоровья населения и невнимательное отношение к собственному здоровью большей части граждан региона.

Исходя из проведенного анализа факторов риска и причин высокой смертности населения, необходимо незамедлительно изменить приоритеты в системе сбережения населения и, прежде всего, убедить большую часть жителей области в необходимости постоянно и целеустремлённо заниматься собственным здоровьем. Поэтому наиболее приоритетная задача – безотлагательное проведение массовой агитационной компании среди населения, имеющей целью максимальное увеличение числа сторонников активного долголетия.

По мнению ведущих учёных, состояние здоровья взрослого человека на 70-80% зависит от его собственной активности и целеустремлённости. Существует тесная связь между мотивацией человека на длительную успешную карьеру и его образом жизни. Человек, настроенный на то, чтобы преодолеть 80-летний рубеж

и при этом сохранить хорошее здоровье, быть полезным семье и обществу, оставить после себя здоровых детей и внуков, творения разума и умелых рук, – не курит, пренебрегает спиртным, постоянно заниматься физическим трудом и спортом, следит за своим весом, за артериальным давлением.

Основная цель, состоящая в существенном улучшении здоровья людей, не может быть достигнута только методами убеждения. Необходимы региональные законы, и тщательно продуманная система ограничений на производство и сбыт алкогольной, табачной и прочей наркотической продукции. К числу ограничительных мер можно отнести:

- запрет на курение в общественных местах, в учебных, административных и лечебных организациях, в рабочих и служебных помещениях;
- запрет на рекламу пива и «чудодейственных» лекарственных препаратов;
- пиво, вино, водку, табачные изделия продавать только в специализированных магазинах в определённые дни недели и часы по предъявлению паспорта;
- повысить цены на алкогольную и табачную продукцию до уровня цен принятых в странах Евросоюза;
- повысить меру уголовной ответственности за производство и сбыт суррогатных спиртных напитков, а также фальсифицированных лекарств;
- предоставить право муниципальным органам управления вводить ограничения на продажу алкогольной и табачной продукции в их зоне ответственности.

Реализация государственных программ, запрещающих курение в общественных местах, пропаганда здорового образа жизни, ограничения на продажу спиртных напитков в странах Евросоюза – все эти меры обеспечили существенное сокращение смертности населения. Так, в Великобритании с 1997 по 2005 год удалось снизить смертность от болезней системы кровообращения на 32%.

Только за счёт повышения рождаемости демографическую проблему не решить. Дети, родившиеся в 2008 году, только в 2028-2030 годах станут относительно квалифицированными работниками. Следовательно, основное внимание необходимо уделять тем, кто в наше время кормит детей, стариков и инвалидов. Исходя из этого, следующая приоритетная задача в деле сбережения населения – незамедлительная реализация системы обязательной диспансеризации и медицинской консультации всех работающих граждан региона. Такой подход позволит повысить эффективность профилактического лечения, уменьшить потребность в лекарствах, сократить количество тяжёлых заболеваний и затраты, обусловленные потерей трудоспособности и длительным лечением.

Таким образом, основная задача исполнительной и законодательной власти на всех уровнях управленческой системы, должна состоять в том, чтобы изменить приоритеты в действующей системе сбережения жителей области и выстроить их в следующей последовательности:

1. Постоянная активная агитационная и пропагандистская работа среди всех слоёв населения в целях увеличения числа сторонников активного долголетия и трезвого образа жизни.
2. Реализация хорошо продуманной эффективной системы ограничений на производство и сбыт алкогольной,

табачной и прочей наркотической продукции.

3. Внедрение системы обязательной диспансеризации и медицинской консультации всех работающих граждан (обязать работодателей).

4. Профилактическое лечение и все остальные виды лечения населения.

Существенную помощь исполнительной и законодательной власти в деле реализации регионального проекта могут оказать общественные и религиозные организации. Целесообразно создание массовой патристической общественной организации сторонников активного долголетия и трезвого образа жизни. Основная цель деятельности общественной организации – сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни соотечественников.

Выражаю свою твёрдую уверенность в том, что к концу 2010 года убыль населения в Ивановской области может быть остановлена и уровень рождаемости несколько превысит уровень смертности. Эта задача вполне решаемая и многие необходимые условия для этого уже есть. Готов принять активное участие в разработке целевого регионального проекта по сбережению населения Ивановской области.

Для реализации проекта нужны значительные ресурсы, в том числе и финансовые, и поэтому необходимо обращение к Правительству РФ о выделении необходимых средств. Основания для такого обращения есть. В газете «Аргументы и Факты» от 10 июля 2008 года (приложение «Здоровье») было опубликовано заявление главы правительства РФ. Премьер-министр Владимир Путин заявил, что Правительство начнёт с 2009 года финансировать из бюджета мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек. Он обратил внимание на важность борьбы с таким национальным бедствием, как пьянство и курение, особенно среди женщин и в молодёжной среде.

Другим источником финансирования проекта могут быть средства, полученные за счёт повышения цен на водку, вино, пиво и табачные изделия. Эти средства могут быть использованы на проведение агитационной компании за активное долголетие и трезвый образ жизни, а также на производство дешёвого спортивного инвентаря для домашних (семейных) спортзалов.

Агитационную компанию целесообразно начать с 1 декабря 2008 года, а оставшееся время использовать для подготовки агитационных материалов (брошюры, плакаты, листовки, видеофильмы). Если агитационная компания будет хорошо подготовлена и начнётся обращением Губернатора к жителям Ивановской области, то можно рассчитывать на быстрые и высокие результаты в деле реализации регионального проекта.

Вторым шагом может быть серия телевизионных передач по проблеме активного долголетия и трезвого образа жизни с демонстрацией оснащения «семейного спортзала». После этого целесообразно провести серию лекций в государственных и муниципальных управленческих организациях, а также в учебных и лечебных заведениях области. Параллельно с проведением лекций необходимо распространять копии лекций популярных авторов, посвящённые борьбе с алкоголизмом, курением, наркоманией и пропаганде семейных ценностей (на DVD-дисках).

На сознание работающей части населения, детей и учащейся молодёжи необходимо воздействовать при-

мером активных и успешных долгожителей (лучшая проповедь это личный пример), поэтому очередным шагом может быть проведение показательных спортивных состязаний ветеранов (кому за 70) под девизом: «Хочешь быть здоровым – будь им» с привлечением журналистов местного телевидения и популярных газет.

Не призываю оставить все текущие дела и заниматься только сбережением здоровья наших соотечественников, это постоянная задача, на фоне которой решаются все остальные. Средства, потраченные в ходе реализации проекта, многократно окупятся за счёт сокращения

потерь трудовых ресурсов, уменьшения количества больничных листов, уменьшения потребности в лекарствах и дорогостоящих препаратах. По большому счёту речь идёт о спасении от преждевременной смерти около 10 000 наших соотечественников. Ради достижения этой гуманной цели нельзя жалеть ни сил, ни денег, ни времени.

**Владимир Георгиевич Шишкин,**  
доцент ИвГУ, кандидат военных наук,  
г. Иваново,  
vgshishkin@rambler.ru

Об авторе:

**Шишкин Владимир Георгиевич** – бывший лётчик-исследователь, бывший преподаватель Ивановского университета (ИвГУ), ныне действующий сотрудник машиностроительной компании «КРАНЭКС». Возраст – 72 года. По его словам: «Последние 30 лет ничем не болел. На спортивных снарядах выполняю нормативы для солдата срочной службы. Никогда не курил и практически не пил. В горячих точках водкой мыл руки. Написал брошюру под названием «Хочешь быть здоровым – будь им».

Пытается издать брошюру, но пока вопрос не решается. Возможно, соратники, в этом вопросе потребуется и ваша помощь. Знаю, что у некоторых из вас есть возможность издательской деятельности. Познакомьтесь с брошюрой и примите решение. Электронный адрес автора: vgshishkin@rambler.ru, раб.т. (4932) 35-71-93, моб. т. (909) 248-67-25.

**Ю.В.Хмелевский**

# КуриТЬ – здоровье губиТЬ или как избавиться от вредной привычки

*«Я больше не курю. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки».*

*Н.А.Островский*

*«Кто курит табак – тот себе враг»*

*«Полюбил табак – впереди рак»*

Сегодня, человек не способный уделять должного внимания своему здоровью, часто болеющий и физически слабый может легко оказаться не востребованным в новых экономических отношениях. Современному капиталисту не нужны больные люди, даже с высшим образованием, таковы реалии современной жизни.

Здоровый образ жизни становится все актуальнее. Отказ от курения стал нормой жизни в Европе и не только. Курильщика постепенно вытесняют на обочину жизни, запрещая курить в общественных местах, в транспорте, на рабочем месте, в ресторанах и барах.

Эта статья для тех, кто хочет избавиться от этой вредной привычки, но не знает как. Для начала приведем некоторые данные о составе табака. Многие курильщики

думают, что в сигаретах вреден только никотин, но это глубокое заблуждение.

Согласно многочисленным данным, горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, продуцирующей более 4 тыс. различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ и, по меньшей мере, 12 веществ, способствующих развитию злокачественных опухолей.

Курение табака ответственно за 90% случаев смерти от рака легкого, 75% – от рака бронхов и 25% – от ишемической болезни сердца.

Чтобы наглядно представить, чем дышит курильщик и его окружение, приведем состав компонентов табачного дыма.

Основные газовые компоненты табачного дыма			
Летучие вещества	Содержание, мкг на 1 сигарету	Летучие вещества	Содержание, мкг на 1 сигарету
Оксид углерода	13,400	N-Нитрозометилэтиламин	0,03
Диоксид углерода	50,000	Гидразин	0,03
Аммоний	80	Нитрометан	0,5
Цианистый водород	240	Нитробензол	1,1
Изопрен	582	Ацетон	578
Ацетальдегид	770	Бензин	67
Акролеин	84		

Компоненты	Содержание, мкг на 1 сигарету	Металлы	Содержание, мкг на 1 сигарету
Никотин	1,800	Калий	70
Индол	14,0	Натрий	1,3
Фенол	86,4	Цинк	0,36
Н-Метилиндол	0,42	Свинец	0,24
О-крезол	20,4	Алюминий	0,22
Бенз(а)антрацен	0,044	Медь	0,19
М-и р-крезол	49,5	Кадмий	0,121
Бенз(а)пирен	0,025	Никель	0,08
2,4-диметилфенол	9,0	Марганец	0,07
Флюорен	0,42	Сурьма	0,052
Н-Этилфенол	18,2	Железо	0,042
Флюорантен	0,26	Мышьяк	0,012
б-Нафтиламин	0,023	Теллур	0,006
Хризен	0,04	Висмут	0,004
Н-нитрозонорникотин	0,14	Ртуть	0,004
ДДД инсектицид	1,75	Марганец	0,003
Карбазол	1,0	Лантан	0,0018
ДДТ инсектицид	0,77	Скандий	0,0014
Н-Метилкарбазол	0,23	Хром	0,0014
4,4-Дихлоростильбен	1,33	Серебро	0,0012
		Селений	0,001
		Кобальт	0,0002
		Цезий	0,0002
		Золото	0,00002

Кроме того, в этой же фазе содержатся элементы, трудно поддающиеся количественному определению: кремний, кальций, титан, стронций, таллий, полоний. Таким образом, в дополнение к веществам газовой фазы и специфическим компонентам в состав табачного дыма входят ионы многих металлов и радиоактивные соединения калия, свинца, полония, стронция и др.

После выше прочитанного предлагаем немного призадуматься: «Ради чего мы отравляем себя и окружающих нас людей? Неужели нам не хватает вдыхания выхлопных газов от бесчисленного количества автомобилей, появившихся у нас в последнее время? Стоит ли «овчинка выделки» притом, что вред здоровью от курения - очевиден?»

А что происходит с организмом, когда вы бросаете курить?

Через 40 минут после выкуривания одной сигареты

снижается спазм и восстанавливается кровообращение в капиллярах верхних и нижних конечностей.

Через 2 часа никотин начинает выводиться из организма и в этот момент, чувствуются первые симптомы отмены.

Через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начинают функционировать лучше, проходит чувство нехватки воздуха.

Через 2 дня обоняние и вкусовая чувствительность станут более острыми.

Через 12 недель улучшается кровообращение, что позволяет легче ходить и бегать.

Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10 %.

Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

**А теперь поговорим, как можно избавиться от этой вредной привычки.**

Курильщик, бросает курить, не подозревая об этом, каждый раз, как кидает выкуренную сигарету на землю, но проходит не так уж и много времени и рука привыч-

ным движением тянется снова к сигарете. Привычка и отсутствие силы воли, вот две основные причины, по мнению автора, которые не дают курильщику расстаться с явно вредной для его же здоровья отравой.

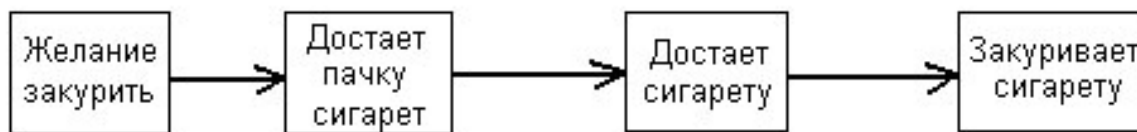


Рис. 1. Последовательность привычных действий курильщика

Курение, как и любая привычка, имеет свою последовательность, цепочку шагов (см. рис. 1). Внешняя причина (вечер в кафе или ресторане, прием алкоголя, «перекур» на работе, стресс или усталость и т.п.) – желание закурить – доставание сигареты из пачки – курение.

Чтобы избавиться от привычки, достаточно этот алгоритм каким-либо образом изменить. Внешняя причина

– желание закурить – защитный барьер или несколько барьеров – решение не курить. Таким образом, нарушается последовательность привычных действий курильщика в процессе курения.

Ниже приведем оригинальный способ отказа от курения предложенный А.Красильниковым с одним защитным барьером (см. рис. 2).

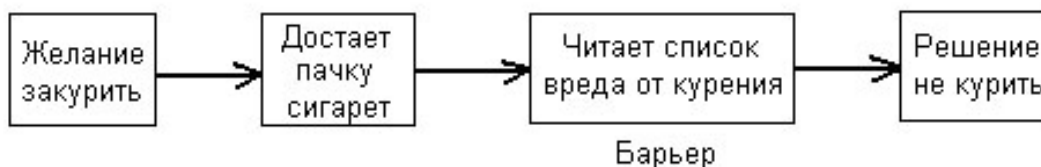


Рис 2. Отказ от курения по А. Красильникову с одним защитным барьером

Составляется список причин, объясняющих, чем курение для Вас вредно: портит легкие, портит цвет зубов, портит кожу, запах табака изо рта и от одежды, приводит к инфаркту, повышает вероятность раковых заболеваний и т.п.

Этот список причин записываете на небольшую бумажку.

Покупается портсигар, на одну сторону которого наклеивается этот список причин. Сигареты перекладываются из пачки в этот портсигар.

Ставится себе одно условие: «прежде чем выкурить

сигарету – я должен прочитать весь список».

Человек, который действует по такой схеме, каждый раз, когда захочет покурить и достанет портсигар, перечитывает список и уже осознанно принимает решение – «пожалуй, я курить не буду». И кладет портсигар назад в карман. Т.е. в привычный алгоритм курения было введено еще одно промежуточное действие (чтение списка), т.е. поставлен защитный барьер, благодаря чему вся эта цепочка разрушается. Человек перестает курить.

Приведем примерный список вреда от курения и пользы при отказе от курения.

Вред от курения	Польза отказа от курения
Рак полости рта, горла и пищевода	Сокращает опасность заболевания раком полости рта, горла и пищевода
Рак гортани	Сокращает риск заболевания раком гортани
Рак легких	Уменьшает угрозу рака легких
Рак мочевого пузыря	Сокращает вероятность рака мочевого пузыря.
Рак шейки матки	Сокращает риск рака шейки матки
Опасность инсультов и коронарной болезни сердца	Сокращает опасность инсультов и коронарной болезни сердца
Увеличивает риск умереть от хронического обструктивного заболевания легких	Сокращает риск умереть от хронического обструктивного заболевания легких
Язвенная болезнь	Уменьшает угрозу язвенной болезни
Заболевания периферийных артерий.	Сокращает вероятность заболевания периферийных артерий.
Морфологические изменения сперматозоидов, снижение половой потенции, бесплодие	Нормализация половой потенции
Нарушения беременности, задержка развития плода, рождение детей с низкой массой тела, выкидыши	У новорожденных вместо недостаточного веса будет нормальный вес

Вред от курения	Польза отказа от курения
Косвенное влияние курения на терапевтический эффект лекарственных средств при лечении таких болезней, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, аллергии, пептические язвы, болезни органов дыхания, болезни сосудов головного мозга и периферических сосудов и др.	Повышается терапевтический эффект лекарственных средств при лечении болезней
Ухудшение памяти, внимания и наблюдательности	Улучшается память и внимание
Ваши пальцы и зубы приобретают желтый цвет	Ваши пальцы и зубы утратят желтый цвет
Вы будете кашлять	Ваше горло очистится, и вы перестанете кашлять
Снижение работоспособности, ухудшение внешнего вида (в 40 лет – как в 60 лет)	Увеличится работоспособность, и будете выглядеть лучше
Когда вы курите, это создает дурной запах, который следует за вами повсюду и раздражает всех, куда бы вы ни пришли	Отсутствие дурного запаха
Вы бросаете свои деньги “на ветер” и отказываете себе и своей семье в источниках жизни и текущих расходах	Экономия денежных средств
Задержка роста и полового развития у детей	Нормальное развитие ребенка
Ваши дети становятся “пассивными курильщиками” и более подвержены инфекционным заболеваниям ушей, простудам и аллергиям, чем дети некурящих родителей. К 7 годам они будут отставать от сверстников в умении читать, у них также возникнут проблемы с поведением. Поскольку они любят подражать самым лучшим на свете людям (на их взгляд, это родители), то они и сами обязательно начнут курить	Уменьшение подверженности инфекционным заболеваниям ушей, простудам и аллергиям. Положительные примеры родителей будут способствовать отказу от начала курения.

Чтобы усилить эффект отвыкания можно предложить и еще несколько, а точнее еще пять промежуточных звеньев, т.е. поставить еще шесть дополнительных барьеров (вместе с первым – семь) (см. рис. 3). Чем больше барьеров

преодолеывает курильщик на пути к заветной цели – выкуриванию сигареты, тем больше вероятность, что он окончательно бросит курить.

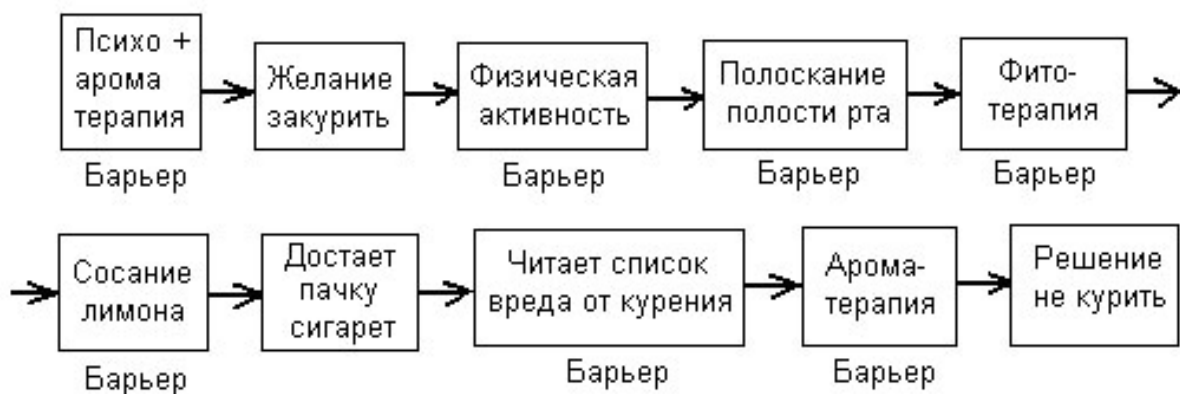


Рис 3. Отказ от курения с семью защитными барьерами

**Первым барьером** может быть психотерапия, позволяющая человеку получить позитивный (оптимистический) настрой при отказе от курения. Можно порекомендовать, например следующую короткую формулу самовнушения:

Желание курить пропало у меня навсегда. Мой организм больше не в состоянии принимать никотин. Каждая клеточка моего организма не переносит сигаретный дым. Я никогда не буду снова курить. Мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше.

**Этот вспомогательный барьер** ставится до появления желания закурить. Каждое утро, перед тем, как встать, и каждый вечер перед сном, приняв позу, удобную для расслабления мускулатуры, т.е. в постели или в кресле, произносите эту формулу 20 раз подряд, с твердым убеждением, что вы достигните того, чего хотите.

В качестве формулы самовнушения можно использовать настрой «Против курения» Г.Н.Сытина.

В процессе самовнушения, для усиления действия психотерапии, вдыхайте через нос ароматическое масло



подобранное согласно вашему темпераменту (см. ниже - ароматерапия). Для этого нанесите 1 каплю эфирного масла на ватку, платок или салфетку и поднесите к носу. Вдыхайте масло до окончания психотерапии.

**В качестве следующего защитного барьера** можно предложить физическую активность.

Всякий раз, когда появляется желание закурить, следует пойти прогуляться на свежем воздухе, пойти поплавать или сделать какое либо упражнение, например, такое:

Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прodelайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните.

**Следующим защитным барьером** может быть полоскание рта щелочным раствором, изменяющим pH среды во рту. Тем самым снижается всасывание и усвоение никотина. Народная медицина предлагает два варианта.

1 столовая ложка пищевой соды на 200 мл воды. Полоскать полость рта перед курением.

10 г корневища змеевика залить 200 мл кипятка, настоять, процедить. Полоскать полость рта 4-8 раз в день перед курением.

Еще одним защитным барьером может оказаться прием настойки овса.

Зерна овса тщательно промыть, залить водкой из расчета 100 г сырья на 1 л. Настаивать 14 дней, ежедневно взбалтывая, процедить. Принимать от 3 до 6 раз в день по 15 капель на стакан кипяченой воды.

Можно использовать отвар овса.

100 г овсяных зерен тщательно промыть холодной водой, залить 2 л воды, через 4 часа кашеобразную массу поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 1 час, процедить. Принимать ежедневно по 100 г 3 раза в день за час до еды или через час после еды в течение месяца, добавляя в отвар по вкусу немного меда или сахара.

1 столовую ложку измельченных овсяных зерен с вечера залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Утром кипятить 5-10 минут. Пить, как чай.

**Очередным барьером** может стать сосание лимона при появлении тяги к табаку.

**И еще один защитный барьер**, простой и не менее эффективный, чем вышеперечисленные, предлагает автор этой статьи. Это ароматерапия. Необходимо купить в табачном киоске мундштук с фильтром или курительную трубку с фильтром, для тех, кто привык курить с трубкой.

Достать фильтр и капнуть пипеткой 2 капли эфирного масла внутрь фильтра, установить фильтр в мундштук (трубку). Для холериков и сангвиников подойдет эфирное масло фенхеля, а для меланхоликов и флегматиков – эфирное масло магнолии.

Каждый раз, когда появляется желание закурить, вместо папиросы взять мундштук, заправленный соответствующим эфирным маслом, в рот и вдыхать воздух через него, имитируя процесс курения до тех пор, пока не пропадет желания курить. Сигарету в мундштук не вставлять!

С помощью таких приемов необходимо продержаться не менее 2-х месяцев, пока не закончится процесс «лом-

ки». Эфирное масло можно периодически добавлять по мере ослабления запаха.

**Пристрастие к курению** может возникнуть у представителей любого из четырех темпераментов. Меланхолики курят из-за своей нервозности, чтобы успокоиться, освободиться от тревоги и волнений. Холерикам и сангвиникам привнесение дополнительного огня в их огненную природу дает ощущение дополнительного прилива сил. Флегматиков привлекает стимулирующее и проясняющее действие табака, что повышает их активность и помогает бороться с вялостью.

У меланхоликов в результате курения нередко ослабевают легкие, возникает сухой кашель и запоры. Им полезны продукты и лекарственные растения, тонизирующие легкие: кунжутное масло, молоко, миндаль, кедровые орехи. Из трав – алтей, женьшень, корень окопника. Лучше принимать их в виде молочных отваров с нерафинированным сахаром и с топленным маслом (1-2 чайные ложки трав на чашку молока).

У холериков и сангвиников курение может способствовать инфекционным заболеваниям легких, печени (у холериков) и крови (у сангвиников). В таких случаях необходимо детоксицирующее лечение с использованием сока алоэ; лопуха.

Флегматики, бросив курить, нередко страдают от стойких явлений. В таком случае следует употреблять больше специй и отхаркивающих средств, например аира и гвоздики с медом. Для восстановления легких можно пить молочный отвар девясила.

**После отказа от курения** многие курильщики замечают, что они начинают полнеть. В чем причина такого увеличения веса? Если такое явление отмечается у человека бросившего курить, то можно предположить, что свой аппетит курильщик до того, «гасил» с помощью сигареты, а точнее говоря – никотина. И когда он прекратил курить, то «освободившийся» голод стал требовать пищи. Для утоления голода человек начинает больше есть, но проблема в том, что у человека есть «датчик» начала приема пищи (голод), но отсутствует «датчик» окончания приема пищи. Когда человек чувствует, что наелся, то это означает для организма, что человек переел, т.е. принял излишек пищи, который организму не нужен, и он (организм) начинает его откладывать, превращая в подкожный жир. Таким образом, по мнению автора, набирается вес у бросившего курить человека. Чтобы избежать подобного явления, питание бросившего курить, должно быть дробным и небольшими порциями. Начинать есть только при появлении чувства голода. Из-за стола выходить с чувством легкого голода, т.е. питаться по принципу: лучше недоест, чем переест.

Из питания исключить мясо, рыбу, яйца и сильные специи.

**Автор надеется, что применение всех вышеприведенных рекомендаций в комплексе поможет избавить курильщика от этой, безусловно, вредной привычки и добавить, как минимум 10-15 лет жизни. Эти же принципы, по мнению автора, можно использовать и в борьбе с алкоголизмом.**

P.S. Так как наше государство становится социально-ориентированным, то могло бы уже сегодня внести свою посильную помощь в борьбе с курением.

1. Необходимо законодательно запретить любую рекламу табака: уличную, в метро, в СМИ и т.п.

2. На каждой пачке сигарет 50% свободного места должно быть отведено антирекламе табака. Так, например, если с одной стороны пачки имеется название сигарет, то другая (противоположная) сторона должна быть полностью заполнена антирекламой в виде списка болезней возникающих от курения или, например таких: «Курение – яд для печени (легких, бронхов и т.п.)», с цветной фотографией пораженного органа.

3. Увеличить возрастной ценз, с которого разрешается продажа табачных товаров, например с 24 лет, т.е. когда студенты (молодежь) заканчивают свое обучение и входят в трудовую жизнь.

4. За нарушение продажи табака, например, несовершеннолетним – изымается лицензия на торговлю табачными товарами у магазина (торговой палатки, киоска).

5. При назначении чиновника на государственную

службу при прочих равных условиях предпочтение следует отдавать некурящему и непьющему человеку. Отказ от вредных привычек должен стать нормой жизни чиновника (депутата) любого ранга. Чиновник должен быть образцом подражания для подчиненного в части здорового образа жизни.

#### **Литература:**

Васант Лад. Домашние средства Аюрведы. М.: Саттва, 2000, 320 с. Давид Фроули. Аюрведическая терапия. М.: Саттва, 1998, 448 с.

Монингстар, Амадея. Аюрведа и полярная терапия: практическое руководство для укрепления здоровья. Пер. с англ. – М.: Саттва, 2007, 384 с.

© Здоровье-МЭИ 2008 г. <http://health.mpei.ac.ru/>.

Об авторе:

**Юрий Валентинович Хмелевский** – пенсионер, но продолжает работать в студенческой поликлинике №100. Автор книги «Здоровьеведение», вышедшей в 2000 г в издательстве «Советский спорт». Книга о том, как без врачей и лекарств поддерживать и сохранять свое здоровье используя опыт мировой традиционной медицины.

С 2000 г является ответственным исполнителем сайта «Здоровье-МЭИ». С того времени на сайте опубликовано около 100 статей о здоровье, книга «Здоровьеведение» в электронном виде, разработаны и внедрены несколько медицинских диагностических и психологических тестов.

В свободное от основной работы время читает бесплатные лекции о здоровье с позиций мировой традиционной медицины. С начала 2008 года ведет «Школу Здоровья» в одном из центров соц. обеспечения ветеранов и пенсионеров («Нижегородский»).

Кроме представленной здесь статьи «О борьбе с курением»: <http://health.mpei.ac.ru/kurenie.htm>

на сайте Здоровье-МЭИ: представлены еще две: «О борьбе с алкоголизмом»: <http://health.mpei.ac.ru/alkogol.htm> и «О борьбе с взяточничеством»: <http://health.mpei.ac.ru/vzjatka.htm>, а до конца 2008 года автор собирается разместить там и остальные свои статьи на эту тему.

В любом случае рекомендуем нашим соратникам побывать на сайта «Здоровье-МЭИ» <http://health.mpei.ac.ru/>

**Владимир Николаевич Гетманов**

# ТЕХНОЛОГИЯ РУССКОЙ СМЕРТИ

## Демографическая антирусская агрессия

Выступление на годичном собрании Новосибирского отделения  
Петровской Академии наук и искусств

### **Право на жизнь**

Демографические показатели, такие как численность населения страны и его распределение по группам, сформированным по различным признакам, характеризуют практическую реализацию основного права народов – права на жизнь. Это право всем поколениям граждан России приходится отстаивать в жестокой борьбе с агрессией, которая ведётся как методами внешнего военно-экономического насилия, так и методами внутреннего разложения общества, ведущего к его деградации и вымиранию населения. В случае поражения в такой борьбе, освободившиеся от коренного населения территории заполняются массами пришельцев, осуществляется демографическая агрессия.

### **От войны «горячей» до гражданской**

Наилучшие демографические показатели России во всём 20-м веке приходятся на период с 1950-го по 1960-й годы, когда поколение победителей в Отечественной

войне 1941-1945 годов, с оружием в руках отстоявшее своё право жить хозяевами на своей родной земле, обеспечило прирост численности населения на уровне 17-18 человек в год на каждую тысячу жителей. К середине 1960-х годов, после «Карибского кризиса», этот показатель снизился сразу на семь пунктов, а к середине 1980-х – уже на 10 пунктов относительно исторического максимума. Существенной причиной для этого была навязанная СССР изнурительная в экономическом плане «холодная война» – война второго поколения, а также недостатки во внутренней политике. Поражение СССР в этой войне в конце 1980-х годов, которое вполне обоснованно связывают с предательством высшего руководства, породило демографическую катастрофу 1990-х годов и специфическую гражданскую войну – войну третьего поколения.

### **От чего ушли**

В 1986-1987 годах, в СССР наблюдался своеобраз-

ный национальный ренессанс. Все демографические и экономические показатели находились в локальном максимуме, а военная мощь выглядела беспредельной. Наблюдался быстрый рост (около 7% в год) гигантской, второй в мире в то время экономики, основанной на созидательном труде, при бросовых ценах на экспортируемую нефть (9 долларов за баррель, что в десять раз ниже нынешнего уровня).

В эти годы на территории современной России за год рождалось 2,9 миллиона человек, умирало 1,4 миллиона, естественный прирост населения составлял около 1,5 миллионов человек в год. (В основном за счет дотируемого в ущерб России азиатского населения средне-азиатских- союзных республик- прим. ред.) Преступность резко снизилась и адвокатские конторы оставались без работы. Наблюдалось практически полное отсутствие (менее 1%) детей с врождёнными дефектами среди новорожденных. Все эти и иные достижения вполне обоснованно связывались с самостоятельностью национальной экономики и проводимой в те годы политикой серьёзного ограничения народного алкоголизма.

#### И к чему пришли

Вполне благополучные демографические кривые дрогнули в 1988 году и резко пошли вниз начиная с 1989 года. Это было то время, когда в СССР появился первый президент (Горбачёв), было объявлено о переходе от плановой к «рыночной экономике» и по командам сверху началась денационализация – демонтаж плановой системы управления, пошли первые многомиллиардные долларовые займы «под перестройку», в последствие разворованные новой властью.

К 1991 году, к концу эпохи Горбачёва, от высокого уровня 1987 года ничего не осталось. Число рождений обвально снизилось до 1,8 млн. человек в год, число смертей повысилось до 1,7 млн., а демографический баланс упал до 0,1 миллиона, то есть прирост населения практически прекратился.

#### От кризиса к катастрофе

Обретение формальной независимости Российской Федерацией после Беловежского сговора, разрушение СССР и приход к полной власти группировки президента Ельцина в 1991 году не изменили этой пагубной тенденции. И уже с 1992 года Россия превратилась в вымирающую страну. В 1993 году, после государственного антиконституционного переворота, в стране установилось новое состояние общества, которое по праву называют демографической катастрофой. Число рождений в год снизилось до 1,4 млн. человек, число смертей повысилось до 2,3 млн., а демографический баланс стал отрицательным -вымирание населения составило 0,9 миллиона человек в год. Это состояние демографической катастрофы, с небольшими количественными вариациями, сохраняется и по сей день.

Абсолютный минимум рождаемости – 1,2 млн. человек

и наибольшее вымирание населения 0,96 млн. человек приходится на конец Ельцинского и начало следующего периодов правления, то есть на 1999 и 2000-й годы. Наибольшая смертность 2,4 млн. человек наблюдалась в 2003-ем году.

2007 год выглядит немногим лучше: рождаемость 1,47, смертность 2,12, баланс минус 0,65 млн. человек.

Озвученные данные представлены в таблице:

Год	Родившихся за год (млн.чел.)	Умерших за год (млн.чел.)	Прирост(+) и Убыль(-) за год (млн.чел.)
1986	2,87	1,41	+1,46
1987	2,87	1,44	+1,43
1989	2,40	1,57	+0,82
1991	1,80	1,69	+0,10
1994	1,41	2,30	-0,89
1998	1,28	1,99	-0,71
1999	1,21	2,14	-0,93
2000	1,27	2,23	-0,96
2003	1,48	2,37	-0,89
2007	1,47	2,12	-0,65

#### Цена вопроса – 40 миллионов жизней

Сохранение демографических показателей 1986-1987 годов, с ежегодным приростом численности около 1,5 млн. человек в год, могло бы дать России естественный прирост коренного населения в 30 миллионов человек к нынешнему, 2007 году. Вместо этого мы имеем суммарное вымирание 12,6 млн. человек в период с 1991 по 2007 годы, немного смягчённое остаточным приростом населения в последние советские годы, то есть в 1988-1990 годах, в размере 2,4 млн. человек. Таким образом, за последние 20 лет, вместо прироста в 30 млн., мы наблюдаем вымирание в 10,2 млн. человек. Следовательно, демографические потери народов России за годы «перестройки» и главенства либерально-олигархического строя составили около 40 миллионов человек.

При этом продолжительность жизни мужчин понизилась с 64,5 до 59,8 лет, а женщин – с 77 до 72,2 лет. То есть люди стали жить, в среднем, на 5 лет меньше, а количество детей, приходящихся, в среднем, на одну женщину упало с 2,25 до 1,3, то есть из каждой среднестатистической семьи исчез один ребёнок. Среди ныне рождающихся, каждый третий ребёнок имеет врождённые дефекты и тем самым изначально лишён полноценного здоровья.

#### Во имя чего?

В современной России алкоголизм и табакокурение приобрели масштаб национальной катастрофы, сформировалась многомиллионная группировка привычных наркоманов. Экономика из созидательной превратилась в сырьевой придаток внешнего мира. Наука, образование, здравоохранение, а также вооружённые силы пришли в упадок. Масштабными стали насилие, нищета

и моральное разложение.

Десятки миллионов этнических русских в бывших братских республиках СНГ являются гражданами второго сорта и даже «негражданами», им запрещено обучение и официальное общение на русском языке, а книги, написанные на русском языке, официально изымаются из библиотек и, как и в годы фашистской оккупации, уничтожаются и даже сжигаются на кострах.

Народу объявлено, что преобразование общества проведено во имя «Демократии».

#### **«Русский Крест» и его динамика**

Приведённая диаграмма (стр. 20) иллюстрирует известный факт демографической катастрофы, сопровождавшей переход от советского к криминально-олигархическому строю в России. Этот факт получил символическое название «Русский Крест», когда кривая роста смертности пересекает кривую, отражающую небывалый спад рождаемости и «естественный» прирост численности после 1991 года сменяется «естественной» убылью населения.

Катастрофический демографический спад приходится на период с 1989 по 1994 годы, а в целом, за время правления «первых президентов» Горбачёва М. и Ельцина Б. (1989 – 1999 годы) смертность возросла на 49% (на 709 тысяч в год), рождаемость упала на 58% (на 1 миллион 654 тысячи в год), а баланс рождаемости и смертности ухудшился на 2,4 миллиона жизней в год.

Отметим также очевидный «демографический эффект» дефолта 1998 года, ставшего промежуточным итогом работы так называемых «реформаторов» ельцинского призыва, отмечавших, возможно, 50-летие известной директивы А. Даллеса (1948 года) о разрушении России изнутри, силами специально возвращённых группировок. После этого «дефолта», «естественные» потери населения сразу возросли более чем на 200 тысяч в год (на 32%!) и держались на этом новом уровне несколько лет.

Этот факт, как и многие другие, убедительно демонстрирует неспособность криминально-олигархического строя сделать что-либо полезное для народов России. С ними, даже когда уже очень плохо, может стать и ещё намного хуже.

В период с 2000 года по 2007 год включительно ежегодная рождаемость возросла на 200 тысяч человек, а смертность сократилась на 100 тысяч, что улучшило баланс на 300 тысяч человек в год. Однако этого слишком мало, чтобы говорить о преодолении существующего катастрофического положения.

#### **Количество алкоголя, как температура социальной болезни**

Состояние общества и потребление в нём алкоголя связаны между собой по принципу порочного круга. Чем хуже идёт общественная жизнь, тем больше потребляется алкоголя населением, что в свою очередь ещё более ухудшает состояние общества.

Официальная продажа алкоголя в период с 1987 до 1994 года возросла, в пересчёте на чистый спирт, с 4 до 12,5 литров на душу населения и продолжает расти до сих пор. Одновременно с ростом алкогольных продаж возросла относительная смертность – с 10 до 16 человек (на 1000 человек населения) и упала относительная рождаемость – с 20 до 10 человек. Это позволяет выра-

зить отрицательную алкогольно-демографическую корреляцию в период деградации общества в следующем виде. Рост продажи алкоголя, выраженный в литрах на душу населения в год, связан с потерей 2-х жизней в год на каждую тысячу населения, или 200 тысяч жизней на 100 миллионов жителей.

Очевидно, что существует и положительная ветвь алкогольно-демографической корреляции. Так, снижение продажи алкоголя в 1985-1987 годах с 9-ти до 4-х, т.е. на 5 литров в год, в стабильных условиях того времени, привело к дополнительному приросту численности населения (причём полностью здорового) на 200 тысяч человек в год. Этот положительный корреляционный коэффициент существенно ниже отрицательного, так как в 100-миллионном массиве наблюдается прирост около 30 тысяч жизней на каждый изъятый из продажи литр алкоголя. Это указывает на существенную необратимость процесса алкоголизации, когда отрезвлённое общество не в полной мере восстанавливает свои прежние достоинства.

Потребление алкоголя, с учётом нелегального спирта, намного больше его официальной продажи и составляет, по оценкам, около 9 л в 1987 году, 16,5 л в 1999 году и около 20 литров в 2007 году. Максимальное демографическое благополучие 1950-1960-х годов наблюдалось при уровне душевого потребления алкоголя 1,5-3 литра в год. Приведённые данные позволяют утверждать, что рост душевого потребления алкоголя на один литр уносит в год 150 тысяч жизней из 100 миллионного массива населения. Для России, с её 142-х – миллионным населением это означает, что:

Рост душевого потребления алкоголя на 1 литр уносит дополнительно около 200 тысяч жизней в год. Поэтому отрезвление общественной жизни является важнейшим демографическим резервом. Отметим, что максимальное душевое потребление алкоголя в год в царской России не превышало 4,7-х литра, а в сталинское время – 3-х литров.

#### **Усреднённые показатели катастрофы**

Общие «естественные» потери численности населения в России в период с 1991 по 2007 год, включительно, то есть за 17 лет, составили 12,6 млн. человек (по 735 тысяч в год, в среднем). При этом общая численность населения уменьшилась со 148,7 до 142,2 млн. человек, то есть на 6,5 млн., (по 406 тысяч в год, в среднем). Очевидно, что разница 12,6 – 6,5 = 6,1 млн. покрыта за счёт официальной, с получением гражданства, иммиграции населения извне в Россию, за вычетом эмиграции. В среднем, интенсивность этого процесса составила около 353-х тысяч в год. Однако данные последних лет существенно ниже. Например, в 2006 году официальная иммиграция была на уровне 186 тысяч человек, а эмиграция, то есть выезд из России, составила 54 тысячи человек, что суммарно привело к иммиграционному приросту численности населения на 132 тысячи человек.

#### **География русской смерти**

Цифры обобщённой статистики не отражают специфику демографических потерь и, если в среднем по стране людей умирает в 1,5 раза больше, чем рождается, то в чисто русских регионах этот показатель составляет 2-3 раза.

Основная убыль населения отмечается в моноэтнических регионах проживания русских, где на каждую тысячу человек количество умерших за год превышает число рожденных на 15 человек, что в 3 раза хуже среднего показателя.

Например, по данным первой Всероссийской переписи населения, в 2002 году в Псковской области на каждую тысячу человек приходилось лишь 8,4 рождения и 23,6 случаев смерти, то есть на каждого родившегося приходилось трое умерших, а коэффициент естественной убыли составлял 15,2. Аналогичная ситуация в Тверской и Тульской областях (14,6 и 14,4, соответственно). Немного лучше ситуация в Ивановской, Смоленской, Рязанской и Ленинградской областях а также во Владимирской и Ярославской областях, где на одного родившегося более 2-х умерших. Из общих негативных тенденций не выпадает ни одна область исконного расселения русского этноса.

Быстрее всего вымирают отдаленные районы – аграрные, с плохо развитой инфраструктурой. Быстро сокращается численность населения на селе и в поселках. По интенсивности вымирания к ним близки небольшие по численности населения города (от 8 до 50 тыс. человек). Мертвые русские городки и селения – потенциальное будущее олигархической России.

Исключения составляют лишь самые большие города, где рождаемость в последнее время растет, но статистика национального состава родившихся не ведется, поэтому неизвестно, какой вклад в этот прирост вносят мигранты – кавказцы, азиаты, китайцы...

Естественный прирост населения наблюдается в богатых сибирских регионах (Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ) и в некоторых республиках Северного Кавказа (Чечня, Ингушетия, Дагестан). Вообще лишь в 19 из 86 субъектов Российской Федерации наблюдается прирост населения.

### **Проблемы молодых**

Смертность поразила и молодых мужчин.

Это вызвано во многом тем, что принято называть пороками. Здесь и алкоголизм, и курение, и наркомания, и неправильное питание, и нежелание следить за собственным здоровьем. Кроме того, многие мужчины оказались не в состоянии заработать, прокормить и защитить семью, что также увеличивает мужскую смертность, преступность и снижает рождаемость. Важным негативным фактором в этом является искусственная бедность основной массы людей созидательного труда, созданная вследствие социальной несправедливости. Не случайно в современной России наблюдается быстрый рост и омоложение правонарушений, когда количество заключённых растёт со скоростью около 100 тысяч в год: 700 тысяч в 2005 году, 800 тысяч – в 2006 году и 890 тысяч в 2007 году.

По количеству заключённых олигархическая Россия уже достигла уровня СССР в 1980-х годах, уступая ему по общей численности населения в два раза.

Тех же, кто сохранил здоровье и способность трудиться, в ближайшем будущем, видимо, ждёт принудительное пивное пьянство, запланированное для военнослужащих срочной службы паразитическими структурами вправляющей группировке современной России.

Кроме иммигрантов, то есть граждан, получивших своё новое гражданство в России (6,1 млн. человек за последние 17 лет), страна заполнена потоком легальных и нелегальных мигрантов, не являющихся гражданами России.

Глава Федеральной миграционной службы (ФМС) России К. Ромодановский сообщает, что к концу 2007 года легальных (зарегистрированных органами МВД РФ) мигрантов в целом по стране будет около миллиона, в прошлом (2006) году их было 702 тысячи, в позапрошлом (2005) году – 300 тысяч. В 2007 году граждане Китая вышли на первое место в числе легальных мигрантов, потеснив украинцев.

Число нелегальных мигрантов, по его оценке, составляет уже около десяти миллионов человек, из которых, по мнению ряда экспертов, от одного до полутора миллионов незаконно проживают в Москве.

В Ставрополье и Краснодарском крае, по оценкам частных социологических организаций, на десять коренных жителей уже приходится 3-4 мигранта с Северного Кавказа и Средней Азии. Еще 5 лет – и число коренных жителей, возможно, сравняется с числом пришельцев. Миром это не разрешится. Уже не хватает пахотных земель, уже все ниши в бизнесе заняты, а мигранты продолжают прибывать. Правда, уже не в том количестве. В последние 3-4 года миграционные потоки с Кавказа, Средней и Центральной Азии в значительной мере переориентировались на Сибирь, Урал и Поволжье. Количество только официальных мигрантов, то есть лиц, получивших вид на жительство, а с ним и право на устройство на работу и военную службу (!), за последние 10 лет здесь составило следующие цифры:

Уфа – 500 тысяч человек, Оренбург и Екатеринбург – по 300 тысяч, Новосибирск – 200 тысяч, Казань – 170 тысяч, Иркутск – 150 тысяч, Кемерово – 80 тысяч, Тюмень – 50 тысяч человек. Всего, только по этим восьми городам – один миллион 750 тысяч человек. Эта цифра, взятая по данным местных ГУВД, значительно превосходит данные главы ФМС.

### **Нажива превыше всего!**

Система нелегальной иммиграции создана олигархическими структурами современной России с целью наживы. По данным ФМС бесправные нелегалы приносят доход своим хозяевам в размере более 100 миллиардов рублей в год.

Выгода олигархов оборачивается потерями для государственной казны, поскольку заработанные мигрантами средства уходят из России без налогообложения и составляют (за 2005 год) около 3-х миллиардов долларов в год официально, в виде переводов, и до 10 миллиардов долларов в год по неофициальным каналам. Значительные бедствия приносят мигранты простым гражданам России, поскольку их появление повсеместно вызывает резкий рост преступности, повышает безработицу местного населения, снижает уровень зарплат.

Так, например, в 2003 году, по данным тогдашнего прокурора Москвы Анатолия Зуева, на долю мигрантов пришлось 46% преступлений, совершенных в столице («Известия», 13 января 2004 г.), а с учетом лиц, успешных получить российские паспорта, и того больше.

Глава Федеральной миграционной службы России заявил, что Россия рассматривает нелегальную миграцию

как угрозу национальной безопасности. В то же время в интересах олигархии вводятся законы, облегчающие легализацию этой самой нелегальной миграции.

Например, уведомительная процедура регистрации мигранта, которая превращает современную Россию в проходной двор для мигранта.

Проникнув сюда любым способом, он может легализовать своё присутствие в России как негражданин уведомительным путём, заполнив простой бланк на почтовом отделении, получив здесь же штамп на этом бланке и отправив его в местное отделение МВД. Для этого ему нужно договориться с кем-либо из местных жителей, который должен по своему паспорту получить этот самый бланк и зарегистрировать мигранта у себя на квартире. Никаких плат за коммунальные услуги за зарегистрированного мигранта не предусмотрено! Их количество в одной квартире также может быть любым, хотя бы и 1000 человек. Пребывать там мигрант не имеет права и не обязан. Но зато имеет права свободно передвигаться по России, устраиваться на работу или воинскую службу.

Впрочем, в ситуации миграционного беспредела даже уведомительная регистрация наличествующих мигрантов выглядит небольшим шагом вперёд.

#### **Российская Армия как иностранный легион**

Согласно недавно установленным в МО РФ правилам, для того, чтобы поступить на военную службу в ВС РФ, мигранту достаточно лишь следующее:

- законно находиться на территории Российской Федерации, т.е. иметь документ, удостоверяющий личность, миграционную карту, имеющую отметку органа пограничного контроля о въезде в Российскую Федерацию, или разрешение на временное проживание, или вид на жительство;

- зарегистрироваться по месту пребывания в территориальном органе федерального органа исполнительной власти, ведающего вопросами внутренних дел;

- обратиться в военный комиссариат субъекта Российской Федерации с заявлением о желании проходить военную службу по контракту в Вооруженных Силах Российской Федерации, других войсках, воинских формированиях или органах.

Таким методом, с привлечением мигрантов из Азии, идёт формирование даже элитной 76-ой воздушно-десантной Псковской дивизии контрактников, откуда ранее вышла шестая рота, знаменитая своим героизмом, проявленным в боях на землях Терского Казачьего Войска. Едва ли в 76-й дивизии, укомплектованной наемниками, будет еще одна такая 6-я рота.

Известно также, что около одной трети московской милиции уже укомплектовано мигрантами.

#### **Основная движущая сила «демократизации»**

Как видно, стремление к наживе олигархических, паразитических структур является основной движущей силой в современной России. Именно идея наживы, стремление достичь власти и богатства любой ценой, инспирированные и поддержанные извне, породили демографическую катастрофу в России и привели к прямым потерям численности коренного населения, превысившим 12,6 миллионов человек за последние 17 лет. С учётом косвенных потерь, связанных с утратой прироста численности, свойственного 1980-м годам,

полные потери следует оценить величиной около 40 миллионов человек. Теперь освободившееся от коренного населения место занимают огромные массы мигрантов, для которых Россия всего лишь объект наживы. Суммарный поток легальной и нелегальной иммиграции в олигархическую Россию уже приблизился к 20 миллионам человек.

Такими методами на территории современной России реализуется преступный план демографической, антирусской агрессии. Его духовная основа состоит в отказе от идей русского Православия, главенства справедливости и созидательной деятельности, в реальном исповедовании идей иудо-масонства и ваххабизма, основанных на насилии, паразитизме и бесправии коренного населения.

#### **Кровавый передел**

Директор ФСБ РФ Н.П. Патрушев ещё в 2006 году заявил, что нелегальная иммиграция приобрела признаки организованной и тщательно законспирированной преступной деятельности и потребовал от региональных управлений ФСБ и всех правоохранительных структур начать борьбу с организованными бандами и структурами иммигрантов.

Глава ФСБ по Челябинской области утверждает, что ваххабизм распространяется в России постепенно, по четкому плану, тремя этапами. На первом этапе осуществляется миссионерская деятельность. На втором, который сейчас наблюдается в России, происходит создание антироссийских «джаматов», а по сути – протеррористических ячеек в разных регионах страны. На третьем этапе планируется «организация массовых беспорядков» с целью захвата власти.

Это заявление выглядит вполне обоснованным.

Например, в Саратове, в ночь с 29 на 30 августа 2006 года, одновременно с известными событиями в Кондопоге, был убит русский человек – ефрейтор-контрактник Валентин Мажуга. Убийцы – так же чеченцы, как и в Кондопоге, вызванные на подмогу своими соплеменниками, когда те получили отпор (без драки) при попытке приставать к подруге одного из молодых людей, отмечавших день спецназа ВВ. Пятеро контрактников вынуждены были защищаться против прибывших чеченцев-карателей, превосходящих их численностью раза в 3-4, к тому же вооруженных (как и в Кондопоге) битами и ножами. В итоге один спецназовец был убит, остальные попали в реанимацию.

Такое совпадение обстоятельств (Кондопога, Саратов, Сальск, Ставрополь, Александровск) указывает на существование центров в кавказских диаспорах, где готовят специалистов по улично-террористической деятельности.

Есть и более крупные центры.

#### **Есть и более крупные центры**

Например, в Санкт-Петербурге две чеченские группировки не поделили между собой мясоперерабатывающий завод «Самсон» с русской рабсилой. Одна из них вызвала на помощь чеченских рейдеров, те явились, захватили завод, пытали его гендиректора (тоже чеченца). На место происшествия прибыла милиция, к ней вышел человек и предъявил документы на имя Героя России. Это был один из амнистированных боевиков, ближайший сподвижник Р.Кадырова Сулим Ямадаев, а

захватчики – члены его спецбатальона «Восток» ГРУ Генштаба МО РФ (!), тоже из амнистированных. Ямадаев заявил милиции, что не надо нам мешать, это, мол, наше дело.

Милиция благоразумно убралась восвояси, не вызвав ни ОМОН, ни сотрудников антитеррористического ведомства. Губернаторисса Матвиенко тоже предпочла пребывать в неведении.

В эти же дни в московском Доме журналиста депутаты Д.Рогозин и В.Илюхин вместе с бывшим мэром Грозного затеяли антикадыровский «круглый стол». Тут же появились кадыровцы и устроили такую заваруху, что инициаторам «круглого стола» пришлось уходить боковыми дверями.

И туда явилась милиция, посмотрела документы кадыровцев и... уехала. А до Кремля оттуда 500 метров.

Аналогичных примеров великое множество.

### **За разбой заплатит жертва?**

Появление в селе Харагун Читинской области 19-ти азербайджанских семей, сопровождалось их фактически преступными действиями. Азербайджанцы занялись продажей спирта и наркотиков, воровством леса, сопровождали это оскорблениями местных жителей, неоднократными попытками изнасилования, в том числе несовершеннолетних. Обычным стало избивание наемных рабочих, хулиганство и вызывающее пренебрежение традиционными нормами общежития и законами России. Неоднократные обращения жителей в органы власти, милицию и читинские средства массовой информации не дали никаких результатов. Всё это и вызвало стихийный протест местных жителей, изгнавших силою незваных пришельцев с русской земли. Кавказцы теперь скрылись на своей исторической родине, а русских людей местная власть начала судить по самым жестоким обвинениям, хотя по существу имеет место необходимая самооборона.

Как видно, разгул русофобии дошел до того, что даже простых русских людей, а не только их лидеров, убивают и вытесняют с родных мест проживания, эксплуатируют и терроризируют повсеместно. Это коснулось и военнослужащих спецназа МВД, и сотрудников ФСБ, попадающих под «горячую руку» мигрантов. Бессилие властей в этих случаях может быть вызвано только наличием строгих указаний «не трогать», полученных свыше.

### **От «Севера» до «Юга»**

Созданные на территории Чеченской Республики батальоны «Север» и «Юг» (суммарно несколько десятков тысяч человек) формируются (преимущественно из числа амнистированных боевиков) в составе внутренних войск МВД Российской Федерации и подчиняются командованию этими войсками. Они могут, при необходимости, быть использованы в любой части Российской Федерации. Так заявил корреспонденту «Интерфакса» президент Чеченской республики Рамзан Кадыров. Он же заявил, что подконтрольные ему сипы (МВД ЧР и так называемые «кадыровцы») из «Антитеррористического центра» и ЧОП «Лидер») готовы наводить порядок, если это потребует, на всей территории России.

Как известно, в Гражданскую войну и в начале 1920-х годов именно особые части Красной Армии, укомплектованные латышами, китайцами, мадярами и другими

пришельцами, использовались троцкистами для войны против коренных народов России, для уничтожения целых сословий и этнических групп. Ярославль, Старая Русса, Ижевск, Воткинск, Звенигород, Тамбов, земли русских казаков и многие другие русские города и веси были превращены ими в кладбища. Не уступали им в зверствах и красные «чеченцы и ингуши», залившие кровью станицы Терского казачьего войска в то время и повторившие это, от имени ваххабизма, в 1990-е годы.

### **Война «третьего поколения»**

Можно утверждать, что и сейчас в России идёт специфическая гражданская война паразитических и террористических группировок с православием и коренными народами за передел земли и собственности, очевидным проявлением которой стали гигантская по своим масштабам демографическая катастрофа русского народа и последовавшая за ней массовая, преступная, демографическая агрессия мигрантов, для которых Россия всего лишь объект наживы.

Эта война инспирирована и поддерживается извне традиционными врагами России и дополнена войной холодной, грозящей, при попытке разорвать оккупационные пути, перейти в войну горячую, по югославскому сценарию. Это война внуков тех, кто победил в Отечественной войне 1941-1945 годов, война третьего поколения.

Линия фронта этой войны проходит через души людей, поперёк корпоративных границ, внутри как властвующего режима, так и государственных и частных, военных, политических и экономических структур, и делит людей на непримиримые по своим устремлениям группировки. Искусственная бедность основной массы людей созидательного труда, созданная вследствие социальной несправедливости – когда одни получают значительные средства не работая, а другие работают, получая за это недопустимо мало, также является проявлением этой войны.

Передача огромных массивов исторических русских земель с 25 миллионами ставших бесправными русских людей этническим антирусским режимам в 1991 году, завершила этап развала СССР по командам сверху группировкой генсека КПСС – президента СССР.

Расстрел защитников России и государственный переворот 1993 года, заморозившие ситуацию в России в стадии вымирания её коренных народов и утвердившие в России, по сути, оккупационный режим, были объявлены первым президентом России на встрече с Президентом США в 1994 году в Москве итогом совместной «российско-американской революции».

Очевидно, что такое катастрофическое развитие событий в России есть следствие целенаправленной политики мощного международного преступного клана, для которого русские как государствообразующая нация являются помехой в разграблении России. Поэтому только широкое сотрудничество всех патриотических сил, партий, общественных движений, включая и тех, кто так или иначе состоит во властных структурах России, может дать достойное будущее русскому и другим коренным народам России.

Приложение  
 Демографические показатели Российской Федерации по данным Роскомстата РФ (после 1989 года) и Госкомстата СССР

Год	Родившихся за год (млн.чел)	Умерших за год (млн.чел)	Прирост (+) и убыль (-) за год (млн.чел)	Родившихся на 1000 жителей за год	Умерших на 1000 жителей за год	Прирост на 1000 населения за год	Численность жителей (млн. чел*)
1913				45,5	29,1	16,4	
1940				31,2	18,0	13,2	
1950				26,7	9,7	17,0	
1955				25,7	8,2	17,5	
1960				24,9	7,1	17,8	
1966				18,2	7,3	10,9	
1970				17,4	8,2	9,2	
1975	2,39	1,23	+1,16	18,1	9,3	8,8	132
1980	2,50	1,41	+1,09	18,3	10,3	8	136,7
1981	2,55	1,41	+1,14	18,5	10,2	8,3	137,8
1982	2,63	1,40	+1,23	18,9	10,1	8,8	139
1983	2,78	1,46	+1,32	19,8	10,4	9,4	140,3
1984	2,77	1,53	+1,24	19,6	10,8	8,8	141,5
1985	2,75	1,51	+1,24	19,4	10,6	8,8	142
1986	2,87	1,41	+1,46	20	9,8	10,2	143,5
1987	2,87	1,44	+1,43	19,8	9,9	9,9	144,9
1988	2,78	1,49	+1,29	19	10,2	8,8	146,2
1989	2,40	1,57	+0,823	16,3	10,7	5,6	147
1990	1,989	1,656	+0,333	13,5	11,2	2,3	
1991	1,795	1,691	+0,104	12,1	11,4	0,7	148,7
1992	1,588	1,807	-0,219	10,7	12,2	-1,5	148,7
1993	1,379	2,129	-0,750	9,3	14,3	-5	148,6
1994	1,408	2,301	-0,893	9,5	15,5	-6	148,5
1995	1,364	2,204	-0,840	9,2	14,9	-5,7	
1996	1,305	2,082	-0,777	8,9	14,2	-5,3	148,3
1997	1,260	2,016	-0,756	8,6	13,7	-5,1	
1998	1,283	1,989	-0,706	8,8	13,6	-4,8	
1999	1,215	2,144	-0,929	8,3	14,7	-6,4	
2000	1,267	2,225	-0,958	8,7	15,3	-6,6	145,5
2001	1,312	2,255	-0,943	9	15,6	-6,6	146,3
2002	1,397	2,332	-0,935	9,7	16,2	-6,5	
2003	1,477	2,366	-0,889	10,2	16,4	-6,2	145
2004	1,503	2,295	-0,792	10,4	16	-5,6	144,2
2005	1,457	2,303	-0,843	10,2	16,1	-5,9	143,5
2006	1,480	2,167	-0,687	10,4	15,2	-4,8	142,8
2007	1,466	2,119	-0,653	10,3	14,9	-4,6	142,2

**Об авторе:**

**Гетманов Владимир Николаевич** – Член Петровской Академии наук и искусств, кандидат физико-математических наук. Автор более 50 научных работ, изобретений и патентов в области ускорительной техники, физики высоких энергий, энергетики. Лауреат Всероссийского Выставочного Центра в г. Москве по тематике микро-ГЭС. Президент общественного фонда «Славянский Мир». Член Национального Совета РОИС. Проживает в г. Новосибирске (Ново-Николаевске).

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

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

Редактор Г.И.Тарханов

Тираж 1000 экз.

Издается на благотворительные взносы сторонников Трезвости