



МЫ МОЛОДЫЕ

— ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ



№ 4 (47) май - июнь 2009 год

Издается с апреля 2001 г.

Близится начало Юбилейного слета трезвеннического движения России и стран СНГ. В этом году на слет собираются большее количество активистов и участников Движения.

Сильно выросла перспектива нашего движения в связи с публикацией на телевидении нового проекта «Общее дело». В связи с этим обострилась информационная война в интернете и (!) на телевидении, потому как множество передач стали интересоваться темой и приглашать видных деятелей движения (В.Г. Жданова и др.) в эфир. Но достаточно ли мы принимаем в этой перебранке участие? Достаточно ли мы поддерживаем эти инициативы в интернете, много ли есть качественных блогов и статей в интернете по этой тематике? Сегодня на нас ложится еще большая ответственность за деятельность Движения в целом и за деятельность каждой организации, каждого человека в частности.

Ни для кого не секрет, что цензоры на телеканалах сильно сомневаются в том, чтобы пускать новые, уже снятые, передачи «Общее дело» в эфир. Если в эфире меньше болтовни и дают говорить настоящим специалистам, то слишком уж быстро все проясняется в голове у зрителей. К сожалению, нашим людям так промыли мозги, что они на вопросы, связанные с алкоголем, как зазубренный в детстве стих рассказывают про «культуру» питья... Но некоторые личности на эти передачи явно пришли «напустить туману» и запудрить мозги пустой болтовней об «умеренном» питье и о «качестве» ядовитых наркотиков. Все бы

Ребята, давайте не забывать, для чего мы приехали на слет, не будем снимать латы во время учебы.

Чтобы пребывание на слете было более организовано, молодежный лагерь будет разделен на 15-20 человек. Дело в том, что каждый год все больше молодежи приезжают разными небольшими группами, и, чаще всего, это очень неудобно для участия в мероприятиях — слишком много хозяйственной работы при малом количестве людей в лагере. К тому же, больше всего общения происходит... нет, не на мероприятиях. Больше всего общения проис-



Юбилейный слет на Еланчике

ничего, но это оседает в мыслях у людей, а выковыривать из сознания эти заблуждения очень и очень сложно. Поэтому надо вступать в битву за молодых людей, вступать в информационную войну. А как? Ведь надо же самому уметь объяснять сложные мысли. Они кажутся простыми, пока не сталкиваешься с проалкогольной запрограммированностью. Но если ты не готов к этой встрече с «программами-бесами», то считай, что битва проиграна.

Для чего существует Еланчик все эти годы? Чтобы сформировать армию воинов, утверждающих трезвость. Потому мы и СОРАТНИКИ. Пусть это война и информационная, война за души, за умы, но это настоящая сеча. Этим отличаются воины 21 века — они ведутся не порохом, и снаряды уже другие.

2009 год объявлен Годом молодежи. И на Еланчик в этом году придет большое количество лучшей - трезвой - молодежи со всей России и из стран СНГ. Поэтому организаторы юбилейного слета большое внимание уделили молодежному лагерю.

ходит возле костра, за обедом, ужином и вечером. А общение на слете — залог сотрудничества целый год и даже годы после слета. Поэтому все ребята, приезжающие в лагерь и желающие принимать активное участие в жизни слета и движения в целом, сформированы в небольшие организованные группы для совместного проживания на слете.

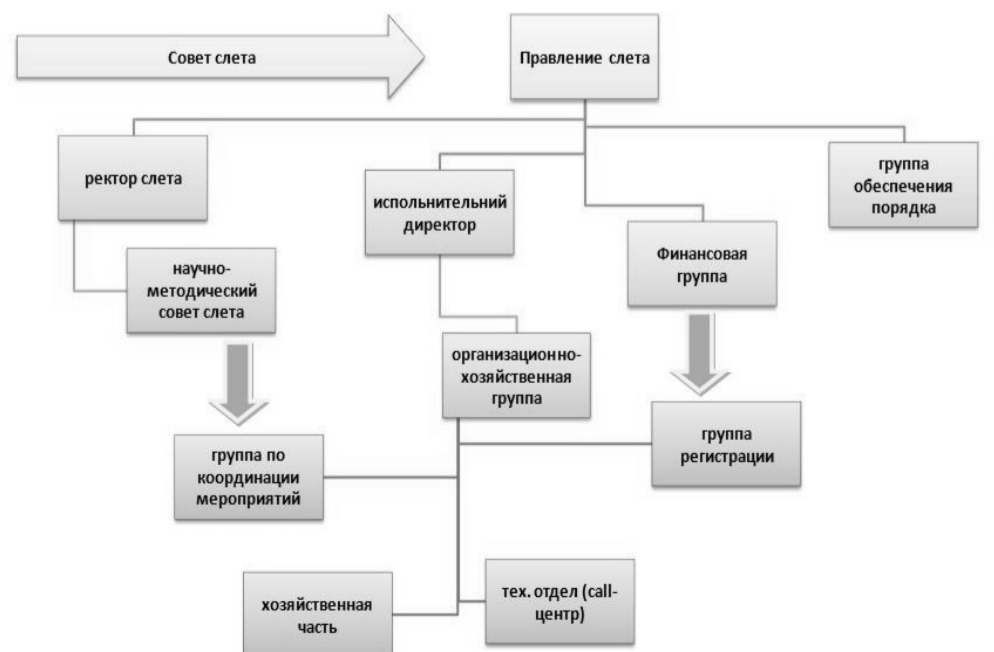
Мы публикуем общую схему организации школы-слета, чтобы Вам было легче ориентироваться в том, как управляется слет, как он организован и как Вы сможете принять участие в его организации. Совет слета формируется из руководителей делегаций более 10-ти человек, и не пренебрегайте собранием, которое состоится вечером 30 июня. Избранный на прошлом заседании председатель правления слета — Задерей Валерий Александрович, ректор школы-слета — Жданов Владимир Георгиевич. Исполнительный директор слета — Комарова Людмила Васильевна (г. Чебаркуль — клуб «Оптималист»), технический директор слета — Сейма Андрей Александрович (г. Челябинск — ЧООО «Челябинск Трезвый»). По хозяйственной (строительство лагеря, дрова и пр.) части в этом году руководит Зотов Иван Эдуардович (ЧООО «Челябинск Трезвый»), ответственный за информационное обеспечение лагеря (техническое обеспечение площадок лагеря, информационный центр слета и пр.) — Велин Станислав Сергеевич (ЧООО «Челябинск Трезвый»). Уже не первый год - техническим обеспечением занимается незаменимый организатор слета — Комаров Илья (г. Чебаркуль). Электричество в лагерь уже несколько лет проводит Костин Константин (г. Чебаркуль). Регистрационная комиссия формируется из числа членов Совета, от организационной группы за регистрацию ответственна Булаева Дарья Владимировна (г. Челябинск — ЧООО «Че-

лябинск Трезвый»). По вопросам, касающимся программных мероприятий, можно обратиться к Задерей Валерию Александровичу, а также его помощникам - Зубцовой Ольге Дмитриевне и Назаренко Алене Евгеньевне (ЧООО «Челябинск Трезвый»). Общей подготовкой лагеря к заезду занимается Общественная организация «Челябинск Трезвый» - команда активистов трезвеннического движения г. Челябинска: Адаменко Мария, Ибрагимова Эльвира, Шмаков Артем, Жукова Алена, Жукова Евгения, Малевинский Алексей, Зотова Мария, Назаренко Светлана, Семкина Алена, Казин Павел, Столбова Екатерина, Голубев Ярослав, Загородин Сергей и другие. По всем вопросам, связанным с проживанием на Еланчике, обращайтесь, пожалуйста, к соответствующим ответственным координаторам, или в лагерь организации «Челябинск Трезвый».

Надо отметить, что, когда заезжают делегации, то работа по растягиванию палаток, изготовлению скамеек для лекционной площадки начинает кипеть пуще прежнего, особенно активно подключается московский лагерь, потому как самый организованный. Советую всем на слете искать возможность приложить усилия в нашем общем деле — работа всем найдется.

Мы надеемся, что работа на слете пройдет продуктивно. Все внимательно прислушаются к решениям Совета Движения и будут весь год вносить посильный вклад в утверждение трезвости в нашей непростой борьбе. После слета появятся новые собриологи, и пойдут волны трезвости по всей стране и не только.

*Орг. группа школы-слета
г. Челябинск — г. Чебаркуль*





13 марта в студийном павильоне Университетского ТВ прошла встреча студентов 4 курса кафедры журналистики с одним из активных молодых пропагандистов здорового образа жизни.

Его имя - ВИКТОР ВОЛЧЕК. Видимо, размах проблемы алкогольного «помутнения» России настолько велик, что молодые люди встают на защиту Отечества от этой чумы. Виктор Волчек заканчивает магистратуру ВлГУ, работает программистом в Российской Академии Наук и одновременно является активистом общероссийского общественного движения "Молодежь за трезвую Россию". Кредо сформулировано так – для чего ему и его друзьям «двигать науку», если Россия вымирает? Виктор показал много роликов антиалкогольной направленности, газеты и журналы о трезвости, выпускаемые в разных регионах России. Студенты по итогам встречи готовят материалы для публикации в разных изданиях. Подробный отчет о встрече от Дины Гузиной.

Вопрос: Кто из аудитории вообще не пьет?
Сей (студент из Конго): Я не пью. Я только пробовал.

Вопрос: В России?

Сей: Да.

Вопрос: А на родине не пил?

Сей: Нет. Потому что у нас это нельзя в принципе. У нас не разрешают.

Виктор: Вот видите. Во всем мире взгляд на алкоголь другой. У нас в России алкоголь – это «клево!» Позитивно и так далее. Это миф российский. У нас если выпил – в центр города поехал сразу же. И все смотрят на него. А там не так. Там пьяный человек вообще старается на люди не показываться. На Руси, кстати, так и было. И это миф, что на Руси пили всегда.



Население России к 2050 году сократится в полтора раза

Виктор: Известный «Русский крест» – график рождаемости и смертности в России за последние тридцать-тридцать пять лет. Разница между точкой рождаемости и точкой смертности – миллион человек. То есть ежегодная убыль населения в миллион. Организация Объединенных Наций, она любит делать прогнозы, делала прогноз и для нас – население России к 2050 году сократится в полтора раза. Что такое «сократится в полтора раза?» Нас сейчас уже меньше ста сорока миллионов. Доля именно русских людей, славян, – еще меньше. Не надо забывать – у нас большая миграция. Если в Москве бываете, сами видите – количество лиц некоренного населения огромно. И вот эта убыль – миллион, она очень страшная. У нас огромная страна, самая большая в мире, а население в сто миллионов – это катастрофически мало для России. Просто опасно.

Для примера я продемонстрирую график рождаемости и смертности в Германии. Рождаемость так же падает – это общая тенденция, но смертность держится на одном уровне. Если все это вдумчиво проанализировать, становится очевидно, что, во-первых, уровень смертности россиян катастрофически высок для страны такого уровня экономического раз-

вития, потому что у нас мрут люди как в странах Африки. И существуют десятки более бедных стран со значительно более высоким показателем продолжительности жизни населения. У нас очень мало живут. В России мужчины живут меньше, чем мужчины в том же Бангладеше и Йемене. Можете себе представить? Есть еще такая информация. Для размышления. Продолжительность жизни мужчин в тюрьме выше продолжительности жизни мужчин на воле.

Возглас из зала: Там кормят лучше!

Виктор: Нет, там защищают от пагубных воздействий алкоголя.

Меньше пьешь – дольше живешь!

Виктор: Если посмотреть на график продолжительности жизни мужчин и женщин, становится очевидно, что когда возрастает потребление алкоголя на душу населения в стране – мужчины живут меньше. Понижается – мужчины живут дольше. Невольно возникает вопрос: когда мужчины в нашей стране жили дольше всего? Удивительно, но это 1986-87 годы, то есть когда в стране проходила антиалкогольная кампания Горбачева. Все, что мы знаем про эту антиалкогольную кампанию – это длинные очереди, дефицит сахара, виноградники вырубали и прочее... Об этом говорят, вспоминая то время. Это, можно сказать, культивируют. Но есть и цифры, которые говорят о достигнутых результатах. И это вопрос к журналистам, потому что они подают информацию именно так. Организация антиалкогольной кампании, конечно, была ужасной. Был ужасный закон, он ужасно работал. Он не был сухим, он был полусухим. Но берем сухие цифры – и видим: в 85-м – всплеск рождаемости, падает смертность. Сразу же. То есть – очевидный результат! И мало кто знает, что тот «сухой закон», который был принят в 80-х годах – то ли четвертый, то ли пятый по счету. У нас потребление алкоголя в 1913 году доходило до 4-6 литров на человека в год. Сейчас – 20. А было 6 литров на душу населения! И уже тогда Николай II ввел в стране сухой закон. Уже тогда задумались. Россия в 1914 году была на втором месте в мире по трезвости. То есть пили меньше всех.

20 литров алкоголя в год – много или мало?

Виктор: Всемирная Организация Здравоохранения, говорит, что, если в стране потребляют алкоголя свыше 8-ми литров в год на человека, то начинается угасание этноса, то есть вымирание страны. Допустим, лоббисты алкогольные, они говорят – у нас в стране употребляют 14 литров, хотя официальная статистика – 18-20 литров в год – это без учета «серого алкоголя». С учетом «серого», некоторые аналитики говорят – до 30 литров. То есть, вы понимаете, что 8 литров – эта грань для страны, а у нас – 20, а то и 30! Поэтому у нас, естественно, и продолжительность жизни ниже, чем в Йемене.

Вопрос: С народонаселением России только насильственными, грубыми, методами можно бороться, или все-таки ограничится агитацией?

Виктор: Комплекс. Должен быть комплекс мер. Нужно понять причины – почему у нас пьют. Во-первых – это доступность. В России доступность алкоголя и табака выше, чем доступность овощей и фруктов. Это парадокс. То есть, чтобы торговать цветами – нужна лицензия. Чтобы торговать табаком – лицензия не нужна. У нас в законе сказано, что считается алкогольной продукцией все, что крепче 1,5%, запятая – кроме пива! Мы единственная страна в мире, которая не считает пиво алкоголем.

Вторая причина, почему у нас пьют – якобы, традиция. Но это, в основном, давление со стороны СМИ. Очень много таких мифов внедрено в наше сознание. Мы – алкогольно ориентированное общество. И в частности есть такой термин, как пассивный алкоголизм. День рождения, застолье... ну вы представляете, да? Все сидят...

Голос из зала: с кефиром...

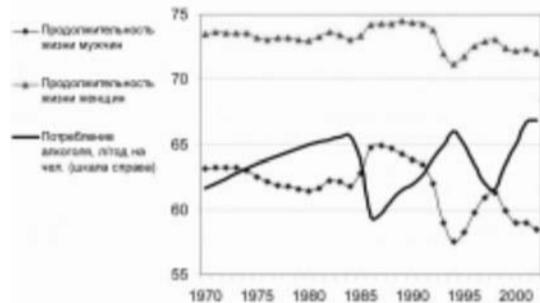
Виктор: Кто с кефиром, кто там еще с чем... Все сидят, все скваны. Как только выпили – это старт. И понеслось.

Алкоголь – яд и наркотик!

Виктор: Всемирная Организация Здравоохранения признала алкоголь ядом номер один!

По ГОСТу, советскому ГОСТу, спирт – это сильнодействующий наркотик. В 44-х странах мира введен сухой закон. В 80-ти с лишним странах мира действует так называемый закон трезвости, то есть, когда существуют большие ограничения на алкоголь. Он очень дорого стоит, его продают только по паспорту, его продают только в определенных местах. Допустим, доступность магазинов, торгующих алкоголем в Норвегии: одна торговая точка на 30 тысяч человек, в России одна торговая точка – на 240 человек. Я сам живу в деревне, у нас в поселке восемьсот человек и три магазина круглосуточно торгующие алкоголем.

Наконец, третья причина, почему у нас пьют – наркозависимость. Алкоголь, спирт – это наркотик по ГОСТу. Реально в России потребляют алкоголь 90% населения. Доля хронических алкоголиков – всего 2% в России. 80% у нас людей, пьющих, что называется, «культурно», «умеренно» – они имеют первую стадию алко-



голизма. Потому что вот эти 20 литров чистого спирта в год – это не алкоголики выпивают, это выпивают обычные люди. Страна алкоголиков, не иначе. Зависимость выработанная, культивируемая. Проводили такой опыт – давали человеку пиво. Безалкогольное. Но он не знал об этом, и думал, что оно алкогольное. Он начинает его пить и пьянеть, он ходит пьяный. А оно безалкогольное! То есть, это говорит о том, что эта зависимость психологическая на самом-то деле. Но прежде всего – это психология общества.

Выбор будущего – Америка или Россия?

Виктор: Алкоголизм – это, прежде всего, проблема духовного упадка. Люди стали полностью равнодушны ко всему, их ничего не волнует. Они не хотят жить в России – все хотят ехать на запад. Мифов понастроили себе о красивой жизни в Америке. У меня вот есть возможность туда уехать, меня постоянно зовут. Программисты сейчас нужны везде. Я туда не поеду – я знаю, что в России-то мне лучше, чем где-то там.

Вопрос: А что в России такого хорошего? А как же Калифорния?

Виктор: Ах да, Сан-Рафаэль – город на берегу океана – сказка. Но я утверждаю, что перспективно жить в России. Чистая вода и свежий воздух – главные наши ресурсы. Во всем мире природные запасы уже настолько истощены, что появляются статьи в Америке о том, что ведутся работы по созданию искусственной еды. В России, слава Богу, сейчас этого полно – и воды и еды. Я призываю молодежь жить в деревне! Сейчас все рвется в города, но это большая ошибка.

Вопрос: А что там делать?

Виктор: Ну, вот допустим, мне есть там, чем зарабатывать. Я программист, мне много не нужно – ноутбук и сотовый телефон, чтобы выйти в интернет. Все.

Возглас из зала: Ну не все же такие, как вы!

Виктор: Согласен. Но я утверждаю, что в деревне ситуация не такая катастрофическая, что, якобы, там нельзя найти работу, там нищета, еще что-то. Это все от людей зависит.

Из зала: Но журналисты не найдут там работу.

Виктор: Нет, я не спорю. Но сейчас при уровне мобильности нашей... У меня каких-то тридцать минут занимает дорога в 50 километров. Проблем нет доехать...

Вопрос: А как дети получают нормальное образование?

Виктор: Опять-таки, там интернет. Я согласен, школы закрываются. Ну, это все почему? Потому что детей нет. Все из деревень бегут куда? В города. Но в деревне жить удобнее. Там и жилье дешевле построить. За 650 тысяч рублей уже в течение месяца ставится брусовый дом – здоровый двухэтажный коттедж.

От людей много зависит. Вот у нас сейчас программистов – дефицит кадров колоссальный! Но вот я отучился и что вижу? Из всего

потока, это около ста человек, процентов 5-10 могут что-то делать. Остальные – кто газеты раздает, кто в торговле, сухарики продает, кто еще что-то...

Вопрос: А почему такая пассивность?

Виктор: А потому что у нас сейчас настрой такой пассивный. Нам ничего не надо. Нам надо брать от жизни все, чтобы мы ничего не делали, нам давали деньги. А работы – ее выше крыши!

Сегодня журналист – это своего рода солдат. Он должен понимать, кому он служит – своей ли стране. Может нужно присягу придумать, это как раз бы не помешало. Присягу Родине, например. Журналисты в действительности – это такие спецвойска и от них очень многое зависит. Я сейчас в интернете читаю новости зарубежных СМИ уже в течение двух лет – я о России не видел ни одной позитивной новости. Ни одной! И наши журналисты зачастую – они тоже к этому подключаются. Поэтому не мешало бы присягу Родине давать, чтобы не было этой пассивности и мыслей о том, что здесь все плохо, здесь все валится.

Надежда все-таки есть!

Вопрос: У России есть возможность построить будущее на информации?

Виктор: И не только на информации. У России очень много возможностей. Вот я когда попал в Академию Наук, увидел, какие там ведутся разработки. Вы знаете, кто бы там чего не говорил, все зависит от людей. Есть у нас там люди, которые просто горят делом. У нас еще с советских времен остался большой потенциал. И вот эти 20 лет он худо-бедно развивался. А сейчас пошла реальная поддержка государства, вкладываются огромные деньги. Вот сейчас война с Грузией прошла и все ужаснулись – ой, вот мы здесь отстали, здесь отстали и здесь отстали. Техника у нас старая, а разработки передовые. Все у нас есть. Но сейчас пассивность везде, не только у нас, но и в руководстве. Всеобщая пассивность она не дает взойти тем позитивным всходам, которые посеяны. И вот эти мифы, что мы нищие... А тогда в Бангладеш какие, если мы нищие?

Бороться возможно!

Виктор: У нас в России есть закон о том, что нельзя продавать табак ближе, чем в 100 метрах от образовательного учреждения. Закон этот сплошь и рядом нарушается. Сейчас пишется письмо в Генпрокуратуру РФ. Письмо огромное, с приложением о нарушениях конкретных.

У нас парень есть в Озерске, – он один сократил число табачных ларьков в городе с 400 до 20! Один! Я его спрашиваю, а тебе не грозили расправой? Он говорит, что все на уровне слухов так и осталось. Один, а сколько сделал в городе Озерске. Он с рулеточкой ходил, замечал нарушения, фотографировал, писал письма во все СМИ и в администрацию. Газеты опубликовали, что пошли нарушения такой-то статьи закона. Администрация – О-па! Ну и началось...

Новые проекты

Виктор: Выпускаются газеты, ведется агитационная работа и есть целый ряд проектов. Вот во Владимире трезвенническое движение никак не представлено. А в других городах оно очень сильно развито. Лидер – Челябинск. Там молодежное движение – колоссальное.

Сейчас, самый крупный проект – проект «Общее дело». К нашей деятельности подключился архимандрит Тихон – он и стал создателем этого проекта. Тот самый Тихон Шевкунов, создатель фильма «Византийский урок». Сейчас снимаются 80 роликов социальной рекламы, антиалкогольной и антитабачной. Часть из них вы уже видели по Первому каналу. Часть из них запустило ТВ-6 Владимир. Планируется снять восемь документальных фильмов, восемь ток-шоу по Первому каналу и два художественных фильма. Много ученых подключилось, политики – сейчас эта проблема очень многих взяла за душу. Так же планируется создание компьютерной игры и так далее, и так далее. Это самый крупный проект за всю историю. Мы очень рады, что началось такое развитие. Это не антиалкогольная кампания очередная – это общее дело. Общее дело каждого человека. И выбор должен сделать каждый человек. Сам.

Беседу вела Дина Гузина
г. Владимир

Что такое водка? Алкоголь настолько глубоко вошел в жизнь общества, что ответ у каждого будет свой. Порой алкоголь выставляется чуть ли не национальной идеей для России.

Но обратимся к реальным фактам. 100 грамм водки – это 40 грамм яда (этилового спирта) и 60 грамм воды и разных экстрактов. Этиловый спирт – это именно яд, а не «маленькие радости жизни». Вот что написано об этом яде в ГОСТе 18300-72: «Этиловый спирт – это легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

Но дело даже не в водке. В каждом изделе, содержащем алкоголь, присутствует определенная доза этого яда. Так, например, в 100 граммах пива содержится 6-12 грамм спирта. С пивом вообще отдельная история. По закону пиво не является алкогольным изделем. Поэтому его рекламируют по телевидению, продают на каждом шагу, не зависимо от местоположения точек продажи по отношению к культурным, образовательным и детским учреждениям. При этом кроме типичной для алкогольного издела опасности – спирта – в пиве содержатся фитоэстрогены, которые представляют собой растительные аналоги женских половых гормонов. И тут всё просто: при употреблении пива смещается гормональное равновесие. Мужчины превращаются в женщин по биологическим и психическим признакам, а женщины, соответственно, в мужчин. Но это небольшое отступление.

Так в чём же вообще дело? А дело в демографии. В России ежегодно умирает более миллиона человек. И высказывания: «От вина не умирают», «В России уже тысячу лет пьют, а она не вымерла до сих пор» являются заблуждением. Россия традиционно была одной из самых трезвых стран в мире. Лишь в XX, а особенно – в начале XXI веков, резко выросло

потребление алкогольных изделей. В начале XX века в царской России потребление алкоголя составляло 3 литра на человека в год, в 1970 году – 12 литров. На 2006-2008 год эта цифра превышала 25 литров на человека в год. Для справки: Всемирная организация здравоохранения считает, что при употреблении 8 литров алкоголя на человека в год происходит необратимое вырождение нации. Так и получается вымирание России по миллиону человек в год. (На рисунке изображён «русский крест» - вымирание русского народа, крест, который хотят поставить на русском народе, если ситуация не изменится к лучшему.) К 2075 году в России останется всего 50-55 млн. человек при росте общемирового населения с 6 до 11 млрд.

Все говорят, будто знают, что пить вредно. Это можно услышать на каждом шагу, как только начинаешь говорить о трезвости. Но кроме этой отговорки никто никаких фактов привести не может. И за один раз без специальной подготовки сложно это объяснить. Кто однажды понял, насколько опасно пить не только для собственного здоровья, но и для будущего России, тот не пьёт.

Мария Завьялова,
Новосибирск



Сколько попыток было совершено, чтобы найти точку приложения духовного к материальному, сосчитать трудно, но ни у кого не возникает сомнения, что такие попытки можно и нужно совершать, причем лучше в большем количестве. Так, на очередной конференции, которая состоялась в мае 2009 года в Челябинской академии культуры и искусств была совершена такая попытка. «Урал. Православие. Культура» - так называется «Славянский научный собор», который состоялся вот уже VII раз на Челябинской земле. На Всероссийской научно-практической конференции «Духовно-нравственная культура России: Православное наследие» было заявлено

по четыре секции, одна из которых называлась «Духовно-нравственные основы исторического образования и героико-патриотического воспитания». На секции присутствовали педагоги и историки – преподаватели ЧГАКИ и Челябинского государственного университета (доктор исторических наук, профессор Толстикова В.С. и доктор исторических наук, профессор Конюченко А.И.),

Духовная конференция

а также протоиерей, настоятель Свято-Троицкого храма г. Челябинска Игорь Шестаков и другие слушатели и выступающие. Интересно, что вопрос о «духовных основах образования» вызвал бурную дискуссию, которая началась с того, что никто не мог дать ответа на поставленный вопрос – что же это такое «духовные основы». Было мнение, что духовные основы представляет лишь православие и преподавание уроков православия в школах. Также было мнение, что духовные основы задает этическое воспитание и этические нормы, вне зависимости от вероисповедания. Обсуждался вопрос соотношения науки и религии. Вопрос сект рассматривался на данной секции в свете того, что они мешают распространению духовной культуры среди школьников и студентов.

Один из присутствующих высказался о том, что недавно некто взялся критиковать видного общественного деятеля, лидера общественного движения «Трезвая Россия» - В.Г. Жданова, благодаря которому многие и многие молодые люди из-

Честь и здоровье береги смолоду

Честь. Она либо есть, либо её нет. Это категория нравственная. А здоровье – это как воздух, которым мы дышим и не замечаем его, пока он чист и свеж. Но оба понятия – честь и здоровье, – тесно связаны друг с другом. Но, сначала поговорим о здоровье. В положительном смысле здоровье – это жизненный потенциал, наличие в живом организме человека достаточного количества энергии, позволяющей поддерживать постоянную температуру тела; кислотно-щелочной и водно-солевой баланс организма; успешно противостоять внешней агрессии микроорганизмов с помощью мощной иммунной защиты. И при всём этом иметь ещё достаточный запас энергии, чтобы успешно выполнять разнообразную житейскую работу по обеспечению благополучия для себя, для семьи, для общества и государства.

Чтобы обеспечить необходимую энергетику, человеку нужно:

1. Полноценное питание, включающее в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Чипсы, попкорн, хотдоги и чебуреки на олифе тут не подходят;

2. В качестве универсального растворителя для внутренних жидких сред организма (кровь, лимфа, внутриклеточная среда) нужна чистая природная вода. Лучше всего для этой цели подходит вода талая, структура которой подобна структуре воды, содержащейся в клетках нашего организма. «Пепси», «Фанта», пиво и прочие «тоники» и «растворители покрепче» эту функцию не выполняют. Для нашего организма – это яды, но никак не «напитки»;

3. Очень важен воздух, которым мы дышим! Воздух лесов и полей, воздух на берегу рек и озёр, напоенный аэроионами кислорода – вот что нужно человеку для того, чтобы в каждой клеточке его организма успешно протекали окислительно-восстановительные процессы,

обеспечивающие всю энергетику организма. Табачный дым и выхлопные газы автомобилей, закупоренные после «евроремонта» рабочие и жилые помещения, медленно, но верно нас убивают, лишая организм живительных аэроионов кислорода.

4. Не менее, чем всё перечисленное выше, важны для человека живительные солнечные лучи всего спектра, от инфракрасного до ультрафиолетового. Солнце – это не только приятный цвет летнего загара, символизирующего здоровье. Солнце – это само наше здоровье. Это непосредственная подпитка организма энергией через солнечную радиацию. Прятаться от Солнца за тёмными очками или проводить время в «ночных клубах» в пьяном угаре и табачном дыму – предел человеческого безумия!

5. Очень важно содержать в чистоте свои мысли, культивировать в себе доброжелательность и жизнерадостный настрой, живя по принципу: «Что отдал – твоим придёт! Что сберёг – то потерял!».

Потому что зависть и стяжательство, злоба и ненависть, недоброжелательность и заносчивость, уныние, страх и печаль сильно сокращают человеку время его пребывания на этой Земле.

«Честь иметь!» - это значит жить по Совесть, жить по Правде, жить высоко духовно, жить нравственно! Вот здесь и смыкаются понятия «честь» и «здоровье», что и подмечено народной мудростью: «Береги честь и здоровье смолоду!», ибо одного без другого не бывает!

Николаев И.В.
Проректор по научной
и учебной работе

Новосибирского Народного
Университета Молодости и Здоровья.



Письма читателей

Здравствуй! Не могли бы вы передать это письмо Жданову В.Г. Или сообщить его электронной почтой. Мне 20 лет я живу в г. Тула, это всего 200 км. от Москвы. Учусь в Тульском государственном университете (ГТУ), раньше он назывался тульским политехническим институтом. У нас в Туле очень много людей пьющих и наркоманов, но самое главное, в нашем институте очень много таких студентов. Они называют это «студенческая жизнь», но это и не жизнь совсем. Также все преподаватели моей кафедры постоянно после пар собираются и устраивают попойки. Я думаю, то же самое и на других кафедрах. От каждого корпуса в радиусе десяти метров максимум находится ларёк с пивом и сигаретами. И студенты пьют алкогольные «напитки» и курят прямо на входе в корпуса. Также в нашем городе огромное количество круглосуточных магазинов, возле которых собирается пьяная молодежь по ночам. Иногда я ночью хожу в магазин за минералкой или еще чем-нибудь и все время вижу такие картины. Ладно бы они просто стояли пили, но они как напьются устраивают разборки. А еще у нас в городе есть большой парк Белоусова, там находятся детские аттракционы и масса шатров с пивом. По вечерам там мордобои а иногда кого-нибудь даже убивают. Есть у нас и магазин АЛКОМАРКЕТ, где продают только спиртные издела и закуски к ним. Это только основные проблемы нашего города, но далеко не все. Когда я возвращаюсь домой часов в 10 вечера, то вижу, что каждый третий человек идет с пивом или коктейлями, а на лавочках сидят компании и пьют что посерьезней. Проблема огромная, наш любимый город-герой уничтожают алкоголем, который продают тут всем детям без паспортов. Сам я раньше жил в г. Ефремов Тульской области, там тоже все плохо. Город превратился в городское поселение.

Кристина Смолина
Челябинская обл.



Александра, г.Альметьевск



Нет любви в этом сумрачном мире,
Понимание жизни ушло,
Отчего-то люди забыли
Солнца свет и дома тепло.

И не стало правды искания,
Справедливость не стала нужна.
Вместо странствий – душа на скитания
К пепелищу вещей перешла.

И стихийно мрёт, неосознанно
Наш великий русский народ.
Мировое правительство грозно
Льёт обманом пойло нам в рот.

И втекают в сознание волнами
Потребительство с наслаждением.
СМИ и новости либерально-вольные
Занимаются детским растлением.

И забыта предков история,
Для чего и за что умирали.
И война принесла сколько горя.
Как Сибирь и Восток покоряли.

Были вместе единым народом,
Уважали, любили все нации.
Разделяют нас, делают сбродом
И оставят вымирать в резервации.

Отчего людям в России плохо?
Отчего не любят отчий дом?
Отчего в стране суровая эпоха?
Понимаем, но об этом не поем.

И ответы на вопросы знаем
И кто виноват, и что потом.
И пора бы взяться нам за разум
И ковать победу молотом.

Уфа

6 июня, в очередной раз, в столице Башкирии Уфе прошел антиалкогольный митинг. У монумента Дружбы стали около двадцати активистов Антиалкогольного Фронта с различными социальными плакатами, призывающими людей задуматься о вреде алкоголя и табака. Смысл акции был прост: еще раз напомнить людям о вреде наркотиков - алкоголя и табака.

21 июня в Джаз Клубе г. Уфы состоялась презентация Антиалкогольного Фронта. Присутствовала вся молодежная политическая элита Башкирии (Молодая гвардия «Единой России», члены Молодежной общественной палаты при ГС Курултае РБ, СДМБ, Союз башкирской молодежи, Молодежный Совет Исполкома МСОО ВКБ, БОД «Кук бур», Общественное движение «Новая сила», «Народный собор», РНК АТ РБ), представители спорта (президент конфедерации айкидо Лобзов Алексей и главный тренер по боксу Шокуров Юрий).

*Евгений Буянов
председатель Общественного движения "АнтиАлкогольный Фронт"*



Челябинск

В период с января по июнь 2009 года сотрудники ЧООО «Челябинск Трезвый» активно реализовали проект Российского общественного движения «Трезвая Россия» в Челябинской области по профилактике наркотизма среди учащихся школ и ССУЗов - «Уроки трезвости 2009».

Основная цель данного проекта - покрыть недостаток профилактики наркомании в школах в качественном и количественном отношении и повысить популярность трезвого, здорового образа жизни. Более дальней целью (результатом первых двух) для нас было снижение уровня потребления психоактивных веществ среди школьников и студентов, привлечение молодых людей к социально-значимой внеучебной деятельности.

Реализация проекта представляла собой проведение волонтерами (членами Организации) уроков трезвости с учащимися в школах и ССУЗах. Большое значение для проведения уроков имели личный пример волонтеров, их устремление к здоровому образу жизни, искренность, - в результате молодые трезвые ребята были способны не только завладеть вниманием школьников и заинтересовать их, но и создать атмосферу для живого, эмоционального, непосредственного восприятия информации.

Вся наша трудовая деятельность по проекту, от методического и дидактического до вспомогательного материала, основана на знаниях собриологии и работах ведущих специалистов по данной тематике: В.Г. Жданова, А.Н. Маюрова, В.П. Кривоногова и др.

Занятия со школьниками строились в форме двух или более уроков по 45 минут. Со студентами - в форме 1 - 2 пар.

За шесть месяцев с начала 2009 года активисты ЧООО «Челябинск Трезвый» провели

встречи с более чем 2500 школьников и студентов г. Челябинска и области. Важным расширением нашей деятельности послужило то, что сотрудники ЧООО «Челябинск Трезвый» провели встречи с учащимися в Челябинской области: в школах Агаповского р-на, г. Снежинска, г. Магнитогорска, а также лекции для студентов педагогического института в г. Шадринске Курганской области (в рамках семинара по обмену опытом молодежи трезвеннических движений УРФО).

Основные цели были успешно реализованы: самые активные школьники пополнили ряды школьного актива МОД «Молодежь за трезвую Россию», встречи которого стали еженедельными.

Активисты ЧООО «Челябинск Трезвый» в первое полугодие 2009 года принимали участие во многих социальных акциях и других значимых для города и области мероприятиях. Активно велась работа в Молодежной общественной палате при Законодательном Собрании Челябинской области.

Сейчас сотрудники организации заняты подготовкой к традиционной летней школе-слету трезвеннических сил России и стран СНГ на оз. Еланчик. В этом году слет отмечает двадцатилетний юбилей. «Челябинск Трезвый» готовит специальную программу семинаров для молодежи - участников Движения «Молодежь за трезвую Россию», - и другие приятные сюрпризы.

Ольга Зубцова

Барнаул

**Всероссийская научно-практическая конференция:
«Год молодежи – год трезвости и здоровья»**

В период с 4 по 7 мая Алтайская региональная благотворительная общественная организация «Трезвая Сибирь» проводила трезвый десант и всероссийскую конференцию «Год молодежи – год трезвости и здоровья» при поддержке ГОУ ВПО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова», Управления Алтайского края по образованию и делам молодежи, комитета по образованию г. Барнаула. Нас также поддержали общественные организации: Профсоюз студентов АлтГТУ, АРОО «Пробуждение» и некоторые другие.

В течение двух дней (4,5 мая) проводились выступления в учебных заведениях края и города - десант лекторов-специалистов по трезвости, которые приехали перед конференцией заранее. 6-7 мая проходила сама конференция на базе АлтГТУ им. И.И. Ползунова. В течение всего дня 6-го мая и до обеда 7-го мая проходило пленарное заседание. На конференции не было предусмотрено разделение по секциям.

Участниками конференции выступили социальные педагоги и заместители директоров по учебно-воспитательной работе школ и других учебных заведений города и края, студенты университетов, представители движения «Трезвая Россия» и Общероссийской общественной организации «Союз Борьбы за Народную Трезвость», члены организации «Трезвая Сибирь». Конференцию вели председатель ООО «СБНТ» В.Г. Жданов и председатель АРБОУ «Трезвая Сибирь» А.К. Гришин.

Запланированный заранее организаторами порядок выступлений был изменен для более эффективного и яркого начала конференции: вперед пропустили В.Г. Жданова, В.П. Кривоногова, Н.К. Пирожкова. Затем выступили все гости, приехавшие из других городов и регионов. В перерывах участники конференции пели песни и плодотворно обсудили перспективы развития трезвеннического движения, в частности молодежного. «Ветераны» трезвеннического движения выразили признательность молодым соратникам за хорошую организацию мероприятия.

**Итоги всероссийской научно-практической конференции:
«Год молодежи – год трезвости и здоровья»:**

География и состав участников: соратники из Кемерово (6 чел.), Новосибирска (5 чел.),

Рубцовска (3 чел.), Бийска (4 чел.), Углов (1 чел.), Белокурихи (4 чел.), Горного Алтая (1 чел.), Красноярска (4 чел.), Омска (1 чел.), Иркутска (2 чел.), Читы (1 чел.) и Москвы (1 чел.). Всего 33 человека.

Представителями администрации выступили: специалист по ЗОЖ Управления Алтайского края по образованию и делам молодежи Юлия Мокина, а также приглашенные ею члены администрации из районов Алтайского края, всего около 10-12 человек.

География и масштаб десанта: Во время десанта здравосозидания было проведено более 40 лекций и бесед по трезвому и здоровому образу жизни в учреждениях Барнаула, Бийска, Белокурихи, Рубцовска, Мамонтово, Новоалтайска. Такое количество лекций на тему трезвости и здоровья - хороший вклад в формирование достойных качеств у детей и молодежи, в частности - положительного отношения к трезвости как части здорового образа жизни.

Результат десанта и конференции:

Результат проявился сразу - в письмах, адресованных в Президиум конференции участники конференции просили организаторов дать координаты для сотрудничества.

Резолюция конференции - предложения участников:

- 1) Выразить признательность и поддержку организаторам конференции: Алтайской региональной благотворительной общественной организации «Трезвая Сибирь»;
- 2) Развивать всероссийский проект «Общее дело»;
- 3) Создать при доме ученых Алтая сильную просветительскую группу или общество знаний, для просвещения подростков, молодежи и всего населения о последствиях вредных привычек и о пользе трезвости;
- 4) Ввести во всех учебных учреждениях Алтайского края уроки «Этики и психологии семейной жизни»;
- 5) Создать Советы по нравственности, здоровому образу жизни и созданию семьи при краевой и районных администрациях;
- 6) Во всех учебных учреждениях Алтайского края разместить плакаты воспитательного характера;
- 7) Организовать по университетскому телевидению АлтГТУ ежедневный показ роликов «Береги себя».

Алексей Гришин

Нижнекамск

Всемирный день без табака (31 мая 2009 года) по рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходит под девизом: «Предупреждения о вреде табака здоровью». Эта тема посвящена повышению грамотности населения по вопросам воздействия табака и табачной продукции на состояние здоровья человека. Важными направлениями определены вопросы защиты прав людей на здоровье, прав на здоровую жизнь и защиты будущих поколений от табака, проблема борьбы с табачной эпидемией, вопросы о правомочности методов, используемых табачными компаниями для продвижения табака как товара.

В Республике Татарстан и непосредственно в городе Нижнекамске День без табака проводится в рамках Года трезвого и здорового образа жизни и спорта. В связи с этим Администрацией Нижнекамского муниципального района в лице Управления по делам молодежи и спорту (Подростковый клуб антинаркотического воспитания «Аметист») и общественной

организацией трезвого и здорового образа жизни «Нижнекамский Оптималист» в тесном контакте с Общероссийскими общественными организациями «Союз борьбы за народную трезвость» и «Оптималист» Приволжского федерального округа (Татарстанские региональные отделения) разработан ряд специальных профессиональных мероприятий для студенчества, детей и молодежи, а также для остальных категорий граждан.

Мероприятие для студенчества, в котором приняли участие студенты высших и средних специальных учебных заведений города, прошло в дискоцентре на школьном бульваре; для детей и подростков клубов по месту жительства - на площади Лемаева, возле большого фонтана, а для населения города - в зоне городского парка аттракционов.

В рамках антитабачных акций и пикетов студенты-волонтеры раздавали брошюры «Горькая правда о пиве и табаке», «Коварство невинной сигареты», «Школа ведущего добровольца-волонтера» и листовки «Письмо курящей и некурящей девушке» академика Ф.Г. Углова, «Письмо курящему мужчине» кандидата химических наук И.П. Клименко, «Ромашка здоровья», «Обращение к девушке, женщине», «Круто быть трезвым и некурящим» по профилактике табакокурения и алкоголизма, собирали подписи «Отдай свой голос за чистый воздух!» (за исполнение Федерального закона «Об ограничении курения табака»).

В программе мероприятий были концертные номера студентов, конкурс на лучший антитабачный плакат «Все краски жизни», конкурс на лучшее медицинское предупреждение на табачных упаковках «Откажись...», конкурс кричалок и лозунгов «Брось курить и выиграй» и театрализованных сценок «Твое здоровье в твоих руках», показ видеороликов по профилактике социально-негативных явлений, викторина и дискотека для участников пикета.

Молодое поколение юных аметистовцев проводило антитабачную пропаганду с большим щитом «Твои пожелания во Всемирный день без табака», раздавало специальные номера информационного бюллетеня «Зёрнышко трезвости», газет «Соратник», «Оптималист», «Феникс», «Мы молодые». Гвоздем программы была фирменная листовка «Год трезвого и здорового образа жизни в Татарстане, Год молодежи в России - трезвый дом, трезвый двор, трезвый мир!». Ребята пробежали по всему скверу Лемаева с красочными баннерами и флагами общественного движения «Трезвая Россия», СБНТ, Оптималиста и Нижнекамского Оптималиста. Подобный парад удивлял некоторых угрюмых и упертых горожан, но ребята весело подбегали к ним и вручали подарки.

Приятным событием третьего мероприятия, приуроченного к Международному дню защиты детей, было отсутствие в продаже алкогольных и табачных изделий на прилавках и лотках организаций, торгующих в зоне проведения акции, также был наложен запрет на продажу отравы и в магазинах на близлежащей территории.

Именно на данном мероприятии собралось больше всего народу. Тут наравне с аметистовцами к работе были привлечены старейшины клуба «Нижнекамский Оптималист» и члены СБНТ Нижнекамска. Зона аттракционов была разделена на игральные пятачки, спортивные площадки, а в середине со сцены всех развлекали клоуны, веселые номера, песни, танцы... Здесь агитационная работа велась в особо добродушной привлекательной атмосфере «островков трезвости и некурения».

И.П. Евлентьева

