



Валентин ТОЛКАЧЕВ,
методист Респуб-
ликанского учебно-
методического
центра физического
воспитания насе-
ления Министерства
спорта и туризма
Республики Беларусь

Демографическую ситуацию, сложившуюся в нашей стране с 1993 года, иногда характеризуют как «демографические ножницы» или «белорусский крест», что выражается в превышении смертности над рождаемостью. Среди причин убыли населения чаще всего называются сердечно-сосудистые, онкологические заболевания и травматизм, большое количество аборт. Но почему-то «за кадром», как правило, остаются алкоголь, табак и другие наркотики.

Согласно статистическим данным, мужчины в Беларуси живут в среднем на 11 с лишним лет меньше, чем женщины, и их в целом меньше на 740 тысяч. Особенно часто, если сравнивать с другими странами, уходят у нас из жизни представители сильного пола в возрасте наивысшей трудоспособности.

В 1959 году трое выпускников Могилевского машиностроительного техникума прибыли на работу на Минский подшипниковый завод. В настоящее время из них живет только автор этих строк. На дачном хозяйстве завода умерли главы семейств – владельцев всех шести участков, расположенных вокруг моего домика, несмотря на то что все они были моложе меня.

О чудовищной дани, которую взимает алкоголь, рассказывается в письме Марии Алейник из деревни Хоромцы Октябрьского района Гомельской области: «Родилась я в многодетной семье. Нас, детей, было шестеро: четыре старших брата Миша, Яша, Василь, Аркадий и младший Иван. Мы росли здоровыми и крепкими детьми. Все мои братья (за исключением Василя, он в детстве сломал руку) служили в армии. Отправляя в армию сыновей, родители устраивали проводы с изобилием еды и самогона. Потом делали такие же свадьбы. И так проводы, свадьбы, крестины, праздники – везде самогон да другая алкогольная отравка. Вроде делалось, как и у других людей, но затем все случилось только в нашей семье.

Я уехала в Минск, окончила училище, начала работать. У меня родился первый сын, и я ждала второго, когда получила известие о том, что Миша повесился в своей новой квартире. У него остались две дочки-погодки. Это случилось в августе 1980 года, когда были живы оба наших родителя.

Иван женился, родилась дочка, но из-за его пьянства они с женой расстались, и он уехал

в Читу. Известий от него не было. В декабре 1986 года позвонили мне (мама жила со мной) и сообщили, что он убил женщину, с которой проживал, и повесился сам. Хоронить мы его не ездили, и других подробностей у меня нет. В 1991 году повесился Аркадий. От первого брака у него остался девятимесячный сын, когда жена погибла в автомобильной аварии. Ребенка забрала моя мама и вырастила. Он второй раз женился, имел еще двоих сыновей. В 2000 году в родительском доме Яша задохнулся в спальном мешке в своей блевотине. Он жил и работал в Минске, женился, имел двоих сыновей. Пил и поэтому развелся с женой. Исколесил весь СССР, и вот такой печальный конец.

В конце февраля 2001 года замерз Василь на пороге родительского дома. Пьяный, он не смог открыть дверь, пытался влезть в окно и в итоге замерз с бутылкой водки в руке...».

В республике по интернатам проживает 32 000 социальных сирот при живых родителях. Таких учебных заведений не существует ни в Швеции, ни в Израиле, ни в Австралии, ни во многих других странах. Точно так же в наших интернатах вы редко встретите представителей «некоренных» национальностей – там «учатся» преимущественно славянские дети. После этого хочется спросить: что же с нами происходит, если 64 000 родителей «закинули» свое будущее в интернаты, где воспитательный КПД ниже 5%?!

ЖИЗНЬ, ПОДОБНАЯ СЛУ

Среди основных причин, способствующих демографическому и социальному кризису на сегодняшний день, одной из определяющих, наряду с экологическими и экономическими факторами, является несоблюдение здорового

образа жизни (ЗОЖ). Следует также отметить низкую духовную и физическую культуру граждан, проявляющуюся во все более усиливающемся употреблении алкогольных, табачных и других наркотических изделий. Сегодня главным разрушителем генетического потенциала человека являются наркотики, и наиболее опасный их вид (из-за массового потребления) – алкоголь. На почве пьянства, алкоголизма распадаются более 55% семей, совершается 90% преступлений, свыше 75% пожаров, автотранспортных происшествий и других отрицательных явлений в обществе [6, 2, 1, 4, 5].

Академик Ф.Г. Углов полагал, что от причин, связанных с алкоголем, погибает каждый третий, а связанных с табаком – каждый пятый из умерших. Это значит, что только в России от этих наркотиков расстается с жизнью около полутора миллионов человек ежегодно.

По заключению ВОЗ, при достижении уровня среднечеловеческого потребления 8 литров абсолютного алкоголя в год наступает процесс необратимого ухудшения генофонда нации (в Беларуси официально эта цифра достигает 13,3). Показатель смертности населения прямо пропорционален употреблению абсолютного алкоголя на душу населения. Тем не менее в различных странах объясняют «пьяную» политику, ссылаясь на доходы, которые торговля алкоголем приносит в госбюджет. Этот вклад якобы так велик, что оправдывает отрицательные последствия от употребления алкоголя.

В то же время наука о трезвости – собриология (от латинского *sobrietas* – трезвенность, воздержанность и *logos* – учение) гласит, что подобные утверждения совершенно беспочвенны. Для этого достаточно сравнить суммы убытков, которые наносят госбюджету последствия употребления алкоголя, с получаемыми доходами. На начало 1980-х годов такое соотношение, по самым скромным подсчетам, составляло 1:3, а по более добросовестным – даже 1:6. В других странах, США например, есть данные соотношения доходов и убытков от 1,5 до 8 раз.

Потери складываются из снижения производительности труда, последствий пьяной преступности, производственных и бытовых травм, затрат на наркологическую службу, дополнительных расходов на правоохранительные органы и медицинские учреждения, содержание социальных сирот и многого другого.

Еще один важнейший тезис собриологии касается истоков употребления людьми алкоголя. Апологеты «культурного питания» приводят длинный список предпосылок: безработица, трагедии и драмы в личной жизни, неудачи в карьере и тому подобное. Между тем наука о трезвости указывает две главные причины – проалкогольную запрограммированность сознания населения и всеобщую доступность алкоголя.

Доводы «культуропитателей» о том, что уменьшение потребления алкогольных суррогатов при увеличении продажи «хорошего» алкоголя способно привести к снижению пьянства, – от лукавого, поскольку при этом явно не учитывается, что формула спирта одинакова и в том и в другом случае. При этом явлении, как показывает практика, потребление суррогатов не уменьшается, а общее количество алкоголя, потребляемого населением, возрастает, что явно выгодно производителям спиртного.

Как показала жизнь, в 1990-х годах в России во время антиалкогольной кампании «вытеснения» слабыми алкогольными изделиями более крепких не произошло. Наоборот, рост популярности пива привел к увеличению потребления и высокоградусных алкогольных изделий. В силу своей доступности, дешевизны и ореола «безвредности», обретенного при помощи рекламы, пиво превратилось в главное средство алкоголизации детей, подростков и студенчества. Хмельной напиток стал более опасным оружием уничтожения людей, чем водка.

Президент Международной академии трезвости А.Н. Маюров перечисляет и другие закономерности собриологии. В их числе – закон трех поколений, согласно которому доза и сила наркотика в процессе употребления нарастает в поколениях: первое начинается отравление, второе – усиливает, а третье – отравляется алкоголем окончательно и вырождается. Закон неустранности вреда гласит, что вред, получаемый человеком, семьей, обществом, не устраняется до тех пор, пока существуют производство, продажа и потребление алкоголя. Закон увеличения дозы утверждает, что отравление, раз начавшись, закономерно приводит человека к переходу от малых доз к большим, от «легких» опьяняющих веществ – к более сильным.

Согласно следующим положениям теории, наркотизация общества прямо пропорциональна доступности наркотиков, а ущерб,

ТОЛКАЧЕВ

Валентин Андреевич.

Родился в 1940 году. Окончил Могилевский машиностроительный техникум, БПИ, аспирантуру БГУФК. Работал на Минском подшипниковом заводе.

В настоящее время – методист ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения» Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Председатель Белорусского общественного объединения «Трезвенность – Оптималист».

Имеет звание «Мастер спорта СССР», награжден медалями «Ветеран труда» и юбилейной медалью «60 лет Победы в ВОВ».

Является почетным академиком Международной академии геронтологии, академиком Международной академии трезвости. Автор более 50 научных работ, книг «Тропа ведет за горизонт», «Путь к трезвости», «Рассветы в пути», «Трезвенность – норма жизни», «Табак или здоровье – выбирай сам», «Этот возвышающий туризм», «Путь к исцелению», «Радуга здоровья», «Походы выходного дня – эффективная форма оздоровления населения».

наносимый ею, прямо пропорционален среднему душевому потреблению алкоголя и других химических интоксикантов, заполняемость тюрем находится в прямой зависимости от количества потребляемого алкоголя на душу населения.

Доказаны также положения о том, что доля дебилов в числе новорожденных прямо пропорциональна среднему душевому потреблению алкоголя; чем больше население потребляет алкоголь, тем больше число увлекающихся им «чрезмерно»; в чем более раннем возрасте начинается наркотизация, тем глубже она поражает и тем больший ущерб наносит личности. Кроме того, четко прослеживается тенденция развития наркотизация личности и общества от слабых наркотиков к сильным; несомненно и то, что предложение рождает спрос.

ГУБИТЕЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ

Очевидно, что в корне изменить ситуацию может лишь проведение продуманной государственной политики. В 2000 году в нашей стране была принята Программа о национальных действиях по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2000–2005 годы. Основными целями документа были: снижение уровня потребления алкоголя населением; уменьшение заболеваемости алкоголизмом и алкогольными психозами; сокращение заболеваемости и смертности, связанной с алкоголем. Некоторые из запланированных мероприятий были реализованы, но значительная часть так и осталась на бумаге. Об этом свидетельствует комплексный анализ косвенных индикаторов состояния алкогольной проблемы: отчетности наркологической службы, уровней связанной с алкоголем смертности и продажи алкоголя на душу населения в 2000–2005 годах. Так, последний показатель возрос за этот период на 5,7%; в том числе вина – на 12,8%, пива – на 50,0%. Заболеваемость алкоголизмом за это же время увеличилась на 100,5%. Общая смертность из-за причин, связанных с алкоголем, выросла на 7,6%, травматизм – на 20,8%, отравлений алкоголем стало больше на 47,6%, циррозов печени – на 94,9% [3]. Почему же цели, намеченные в программе действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма, достигнуты не полно-

стью? Представляется, это произошло из-за того, что основной упор был сделан на борьбу со следствиями в виде улучшения лечебно-профилактической работы наркологической службы. Между тем сосредоточить внимание стоило бы прежде всего на истоках проблемы. К ним относятся: круглосуточная доступность алкоголя, его дешевизна, психологическая запрограммированность людей на употребление зелья, информационная ложь, тщательно скрывающая правду о вреде спиртного для человека и государства.

А какова же обстановка в других странах мира? Следует напомнить, что по законам природы всюду на 100 девочек рождается 105–107 мальчиков. В «пьяных» (христианских) странах картина аналогична белорусской: население сокращается, мужчины живут меньше женщин и уступают им по численности. Положение славянских народов выглядит с этой точки зрения особенно тревожно. Тогда как в более чем 80 «трезвых» странах, в которых проживает 75% населения мира (мусульмане, буддисты, вишнаиты, индуисты и др.), демографическая ситуация противоположна: идет постоянный прирост населения, продолжительность жизни мужчин и женщин одинакова и первые по количеству превосходят вторых.

УСТАНОВКА НА САМООЗДОРОВЛЕНИЕ

Сложившаяся кризисная ситуация требует поиска новых подходов, путей и средств кардинального укрепления здоровья населения республики, воспитания положительной мотивации на трезвый, здоровый образ жизни в современных социально-экономических условиях и экологической среде. Анализ современных тенденций в данной области свидетельствует в пользу необходимости создания структуры общественного объединения, в основу которого положен инновационный комплексный подход к оздоровлению различных групп населения с использованием средств физической культуры и нетрадиционных методов оздоровления. В учебно-методическом центре Республиканская школа самооздоровления (РШС) «Трезвость – Оптималист», созданной в мае 1989 года при Белорусском общественном

Только абсолютно трезвый человек, трезвенник по своим убеждениям, может до конца дней сохранить все свои высокие интеллектуальные, нравственные и деловые качества...

Л.Н. Толстой

объединении «Трезвенность – Оптималист» им. Г.А. Шичко, разработана программа «Здоровье – человеку», предлагающая гражданам республики индивидуальные планы формирования трезвого, здорового образа жизни на базе сочетания образовательных, культурных и физкультурно-оздоровительных факторов.

В основу учебных программ РШС «Трезвенность – Оптималист» положен психолого-педагогический метод кандидата биологических наук Геннадия Андреевича Шичко. Ученый, уроженец Беларуси, работавший в ленинградском институте экспериментальной медицины имени В.М. Бехтерева, в своей теоретической и практической работе доказал правоту слов, сказанных Соломоном о человеке в Библии (Притч. 23,7): «...каковы мысли в душе его, таков и он...».

Разработанная и апробированная в РШС «Трезвенность – Оптималист» эффективная система восстановления здоровья и его дальнейшего стабильного сохранения, получившая название метода гортоновического оздоровления (МГО), предусматривает следование нескольким неперемнным принципам. В их числе – позитивная цель жизни при отличном здоровье, означающая разработку, освоение и следование индивидуальной системе духовного, психического, физического самооздоровления с периодическим контролем, коррекцией. Следующий необходимый момент – систематическая очистка организма: посты, периодическое воздержание от пищи, воды, различные виды очистки желудка, кишечника и других органов. Ключевой является установка на сознательный отказ от употребления алкоголя, в том числе пива, а также табака и других наркотиков.

Не менее важен научно обоснованный режим рационального питания в приближении к его раздельным вариантам, вегетарианству, сбалансированное потребление витаминов, микроэлементов для нормализации восстановительных процессов организма. Большое внимание уделяется в системе занятиям систематической физической культурой – оздоровительной ходьбой, бегом, ближним туризмом, плаванием и другими аэробными упражнениями.

Включает метод и гигиенические факторы, закаливание, рациональный режим – гигиена тела, баня, система А.В. Суворова, В.И. Камин-

ского, П.К. Иванова, М.М. Котлярова, Себастьяна Кнейпа.

Принципиальное отличие МГО от других методов (гипноз, психотерапия, кодирование, наркология) состоит в том, что во время учебных занятий процесс самооздоровления является не объектом манипулирования со стороны психотерапевта, а субъектом межличностного общения, имитируемого диалога с самим собой, со своим «я» при написании анкет, дневников, аутотренингов (вечернего, утреннего), сочинений и других заданий. Тем самым в добровольно-принудительном порядке используется моделирование сенсорного восприятия на уровне нейронных процессов. Данный подход основан на психолого-педагогическом воздействии и не требует от руководителей курсов специального медицинского образования, а также лицензирования в Министерстве здравоохранения республики.

В течение 2000–2004 годов было проведено 5 формирующих педагогических экспериментов, в ходе которых осуществлялось экспериментальное обоснование эффективности предложенных программ «Здоровье – человеку». В исследованиях приняло участие 470 человек.

Полученные данные показали эффективность применения программы «Здоровье – человеку», организационной схемы формирования трезвого, здорового образа жизни, предусматривающих применение нетрадиционных методов оздоровления в группах, занимающихся в РШС «Трезвенность – Оптималист».

«Только абсолютный трезвый человек, трезвенник по своим убеждениям, может до конца дней сохранить все свои высокие интеллектуальные, нравственные и деловые качества», – сказал великий русский писатель Л.Н. Толстой. Эта идея должна стать приоритетной стратегической политикой суверенной Беларуси.

Для кардинального изменения демографической ситуации каждый человек должен вспомнить о своих чувствах патриотизма, гражданственности и любви к Родине. А оно – в трезвом, здоровом образе жизни, его пропаганде для молодежи личным примером, в повышении своего профессионального, социального статуса и общего интеллекта. Это и есть главный стратегический и тактический путь жизнесохранения и увеличения численности славянских народов. ■

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаян, Э.А., Гонопольский, М.Х. Наркология: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1990. – 336 с.
2. Кругликов, Р.И. Алкоголизм и потомство. – М.: «Наука», 1987. – 128 с.
3. Разводовский, Ю.Е. Алкогольная ситуация в Беларуси. Тезисы докладов Международной конференции-семинара: «Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и наркологии». Вып. № 16. – Севастополь: МАТр, 2007. – С.154–159.
4. Севковская, З.А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия. – Минск: «Принткорп», 2002. – 128 с.
5. Углов, Ф.Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. К 100-летию со дня рождения. – М.: «ФОРУМ», 2004. – 208 с.
6. Шичко, Г.А. Разработка индивидуального психофизиологического подхода к избавлению от алкоголизма. – Л.: Научно-исследовательский институт экспериментальной медицины АМН СССР, 1981. – 176 с.