

31 мая 2012 года, во Всемирный день отказа от курения, Владимир Анатольевич Пономарёв сошёл с автобуса Санкт-Петербург – Лаппеэнранта (маленький финский городок в полусотне километров от границы). Было семь часов вечера. Времени хватило только на то, чтобы перекусить в кафе и купить бензина для прируса (приобретённый на саратовской толкучке и произведённый на каком-то оборонном заводе надёжный друг оказался очень удобным: потребляет всего литр горючего за шесть дней; к примеру, «Шмель» съедает литр за два дня). В местном парке разбил палатку и устроился на ночлег. Впереди путешественника ожидали две с половиной тысячи километров и десять недель пути.

Финляндия – двадцать первая страна, которую посетил Пономарёв. И если другие государства он пересекал по диагонали, спеша из страны в страну, то на сей раз целое лето он посвятил тому, чтобы пристально разглядеть одну-единственную.

ПО ПОБЕРЕЖЬЮ — И В ЛАПЛАНДИЮ

«Из Лаппеэнранты я пошёл по побережью в Лапландию», – начал свой рассказ Владимир Анатольевич. При слове «лапландия» сразу вспоминается сказочный Нильс, путешествующий на гусях, и наш добрый Дед Мороз. Деда Мороза наш земляк не повстречал, зато на его пути попадались доброжелательные и хорошие люди. «Удивительно приветливый народ», – характеризует финнов Владимир Анатольевич. И – трезвый. «Чуть всё это, выдумки режиссёров! – возмущается путешественник, когда я напоминаю ему расхожий образ телевизионного финна, только и мечтающего, как бы вырваться в Петербург и там напиться в стельку, поскольку в Финляндии спиртного не достать. – Люди там работающие, им некогда да и не зачем пить. А что касается до крепкого алкоголя – там действительно его не часто встретишь. На крупный город – один специа-

лизированный магазин «Алко», как правило – пристройка к супермаркету. Ни в каких других продуктовых магазинах водку не продают, тем более не найдёшь её в ларьках».

Увы, нет в мире совершенства! Пиво продаётся во многих торговых точках. Правда, финны не особенно за ним гоняются, с утра не спешат в магазин «за Клинским». И не потчуют им гостей. За лето неоднократно приглашали финны путешественника попить чайку к себе домой, и только однажды спросили: «Пива хотите? Угостить?», однако Владимир Анатольевич давно отказался от спиртного. Не заметил он пенного изделия и на праздничной площадке: 22 июня наши северные соседи широко отмечают день летнего солнцестояния, всюду устраиваются народные гуляния с песнями и плясками в народных костюмах. И среди этой веселящейся массы – ни одного торговца

пивом! Вы можете представить у нас День города без торговли спиртным?

За два с лишним месяца пешего путешествия Пономарёв ни разу не встретился с подвыпившим горожанином, не говоря уж о селянах (в сёлах алкоголь вообще не завозят! Вспомните, чем «богаты» наши деревенские «Товары повседневного спроса»). В городах те самые «Алко» торгуют, как у нас во времена перестройки, только днём. В воскресенье же алкоголь путь к потребителю закрыт: граждане должны отдыхать, набираться сил перед предстоящей трудовой неделей. Финны предпочитают отдыхать активно. Почти во всех населённых пунктах (а их на пути встретился не один десяток) по вечерам и в выходные стадионы заполнены людьми, и не только молодыми. Юные поголовно увлекаются роликовыми лыжами (зимой меняют на лыжи обыкновенные). У пожилых в моде

изобретённый в Финляндии такой вид спорта – ходьба с лыжными палками (добралась эта экзотика и до Саратова, я знаю земляков, которые утверждают, что такая ходьба благотворно сказывается на их самочувствии).

Вернулся домой Владимир Анатольевич 10 августа, переполненный впечатлениями от встреч с трезвыми людьми. Почти трезвыми, поскольку всё же официально в Финляндии нет «сухого закона» (а фактически многие финны, не дожидаясь указаний сверху, ввели его для себя и прекрасно обходятся без губительных градусов). Теперь Пономарёв мечтает в ближайшее время отправиться в мусульманскую страну, чтобы посмотреть, как живут люди с многовековой традицией трезвой жизни.

Владимир СОТНИКОВ
На снимке: В.А. Пономарёв (слева) встретил по пути такого же путешественника-шведа, но только велотуриста



– Удивительно, в Китае водка стоит тридцать рублей, а её никто не пьёт, – нарушая чайную церемонию, заметил Константин Вениаминович Токарев, ведущий мастер чайных церемоний городского чайного клуба. На китайской чайной церемонии, как правило, обсуждают только достоинства того или иного сорта чая, коим потчуют гостей, а 24 июля любители почаёвничать собрались как раз для того, чтобы познакомиться с традициями чаепития «изобретателей» чая – китайцев.

Накануне я получил эс-мэску: «Приглашаю на день рождения в форме заседания городского чайного клуба в кафе «Органика», ул. Волжская, 28, 2-й этаж. С собой брать только хорошее настроение! Юрий Баринов».

Юрий Владимирович Баринов – известный саратовский востоковед, основатель городского чайного клуба. Не раз я участвовал в заседаниях клуба – чайных посиделках, – и потому не преминул откликнуться на предложение.

Как и полагается на родине чая, чайная церемония продлилась три часа. Главным «экскурсоводом» на сей раз выступила ведущий мастер чайных церемоний Марина Викторовна Комягина, изучившая до тонкостей «чаепитие по-китайски» и попутно не только открывавшая гостям клуба секреты правильной заварки чая, но и поведавшая массу исторических сведений о «небесной траве» (так китайцы называют чай, поскольку он своим воздействием возносит на небеса человека). Запомнилась цифра: 5000 лет. Так давно китайцы дружат с чаем, за это время превратив обыкновенное поглощение напитка в целое искусство. Марина Викторовна, споласкивая кипятком заварочный чайник, потом разливая чай по чашкам, словно дирижировала руками, создавая чайное пространство. Сначала мы пробовали чёрный чай с кусочками фруктов (китайцы называют чёрный чай красным, поскольку

ЧАЙНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



в радуге нет чёрного цвета), первую заварку, вторую, третью. С каждым разом вкус разительно менялся. «Зелёный чай «Тегуаньинь» выдерживает до десяти заварок», – пояснила Марина Викторовна, когда мы перешли к этому сорту. Насладившись этим даром Поднебесной (мастер сетовала, что приходится нарушать церемонию: между сортами полагается делать перерыв по полчаса, иначе получается «чайный ёрш», однако хотелось познакомиться собравшихся с целой гаммой чаёв), перешли к предложенному виновником торжества чаю «Чадау» (в переводе – путь чая). Он оказался ещё лучше прежних. Мастер чайной церемонии пояснила, что его собирают в окрестностях городка Пуэр (находится на юго-западе Китая; нынешнее свое название получил 8 апреля 2007 г. в честь знаменитого сорта чая, а до этого назывался Сымао), а необычный вкус обусловлен тем, что чай содержит полезные... бактерии, ведь сушат его особым способом, консервируя и сохраняя все полезные вещества (кстати, учёные недавно открыли, что в чае содержится свыше пятисот полезных веществ!).

У каждого народа свои чайные традиции. Три с половиной века назад к наше-

му сбитню, медам и квасу добавились и чай, мастеровой люд избрал самовар, а хозяйки к чаю стали подавать баранки да пряники. У китайцев на столе нет ничего, кроме чая. И не потому, что они такие жадные и не раскошелятся на печиво. Просто они считают, что всякие сладости убивают всю прелесть чая. Собираясь по семьдесят человек (оптимальное количество участников церемонии, в которой чай выступает посредником общения родственников душ), китайцы наслаждаются формой разговаривающегося от кипятка листа, цветом напитка, его ароматом и вкусом. Начинается церемония с того, что по кругу пускается щепотка сухого чая, все вдыхают его запах, полагается сделать три вдоха и выдоха (обонянием заваренного несколько раз чая и завершается церемония). Потом хозяйка застолья передаёт каждому гостю его чашку с настоявшимся чаем, и чаевники смакуют божественный напиток (китайцы верят, что чай – это дар богов). Аромат и вкус настолько тонки, что человек, накануне пообщавшийся с алкоголем, не сможет насладиться оттенками чая. Вот и ответ на удивление Константина Вениаминовича Токарева, почему китайцы не реагируют на поразительную

дешевизну водки: она им отбивает вкус и они не могут участвовать в чайных церемониях, то есть общаться с коллективом единомышленников, и потеряют своё лицо (самое горькое, что может случиться с китайцем). Отсюда и цифра: пятьсот граммов алкоголя в год на душу населения в Китае.

Константин – человек молодой, только что окончивший университет (психолог), и его стаж чаепития невелик. Стаж увлечения китайской культурой у другого завсегдатая чайного клуба – врача-нейрохирурга Станислава Ойзеровича Горелика – перевалил за полстолетия. Он бывал в Поднебесной ещё до культурной революции, увлёкшись восточной философией.

А Ольга Владимировна Лавриненко (инженер-электронщик) недавно увлеклась флористикой, ей помогает усвоить азы искусства Ikebana (дословно «цветы, которые живут») Юрий Владимирович Баринов, знаток Японии. В ответ на поэтическое приветствие саратовского поэта Анатолия Лукьяновича Генералова Юрий Владимирович ответил тоже в рифму, прочитав своё стихотворение о дайко – японском национальном музыкальном инструменте (барабане).

Вот такой необычный День рождения отметили участники саратовского городского чайного клуба. Наша газета хотя и запоздало (выходим всего лишь раз в месяц), но искренне поздравляет Юрия Владимировича Баринова и желает ему здоровья и успехов, в том числе и на поприще пропаганды чайного образа жизни. Пусть ряды любителей чая растут и в Саратове, дабы наши земляки могли ощущать не только вкус чая, но и неповторимый вкус к трезвой жизни.

Владимир ИВАНЧУК
На снимке: за чайной церемонией О.В. Лавриненко, А.Л. Генералов, Ю.В. Баринов и М.В. Комягина.

АМПУТАЦИЯ ПОРОКА

Ёжикам в тумане и лягушкам в сметане посвящается

Такие вот тоскливые ощущения испытываю всякий раз, когда вижу совсем юных представителей прекрасного пола с сигаретой в зубах. Десятки лет прошли с того океанного времени, как всё пошло кувырком в нашем государстве, когда девушки в курение ударились, а досада, обида и тоска так и не проходят. «Сложишь песню – отпустит, а после пуще...» Да, напишу в свою родную газету, и полегчает немного и ненадолго. И всё думаешь, ну что бы такое поведать, чтобы хоть кому-то впрок пришлось. Так вот, предлагаю рассматривать само курение табака, или непонятно какой смеси, в качестве своеобразного теста.

Итак, курение – это тест на:

- любопытство (вообще и в том числе на плод, который как бы сладок);
- подражание (например, герою кинофильма);
- подверженность моде (затянулась на 500 лет);
- охоту казаться крутым;
- склонность к внушению;
- слабых характерность;
- склонность к формированию зависимости.

Интуиция и некоторый опыт подсказывают, что из проведенных тестирование 1-2-5 % тем или иным способом расстанутся с привычкой. Частенько слабость характера прячут за тезис о положительном эффекте курения (снижает стресс, даёт удовольствие). В последнем случае имеет место обман зрения. Дело в том, что когда организм курильщика начинает требовать очередную дозу никотина, он это делает через появление неприятных симптомов (раздражительность, неусидка, разного рода дискомфорт). И тогда очередное курение, снимая эти неприятные явления, воспринимается как облегчение и, если хотите, как удовольствие, но, конечно, не в чистом виде. Вы слабохарактерны? Тогда воспитывайте свой характер. Есть методики, но я по ним не специалист. Кто понастоящему возжелает избавиться от сомнительных удовольствий, найдёт эти методики.

Рекомендация общего типа – надо накалить своё желание. Необходимо произвести инвентаризацию всего положительного, что только можно извлечь из жизни без табака. А это не так уж и мало. Лицам, склонным к размышлениям, помогает, например, представление о том, что в организме ни одной из триллионов клеток не только не нужен табак, но просто вреден. А нужен он только очень ограниченному количеству нервных клеток, составляющих центр курения. Это же nonsense (нелепость). И только когда желание достаточно накалено, можно приступить к «ампутации» порока. Способов много. Присмотритесь сами. В некоторых случаях хватает одного накалённого желания. Не вижу особой нужды в объяснении посвящения статьи. Так что определите сами, кто ёжик, а кто лягушка.

В заключение стихотворение, посвящённое проблеме программирования человека на курение, которое идёт от зачатия и продолжается всю жизнь.

Курить начинает «убитый» уже

В утробе мамы, бездумно дымящей,

В семействах таких же,

Примером зовущих

По жизни пройти с сигаретой в зубах,

Подобно тому большинству мельтешащих,

Не видящих смысла в высоких словах.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО

3 августа 2012 г.

Поддержи антитабачный закон!

Газета «Московский комсомолец» начала сбор подписей в поддержку законопроекта «О защите здоровья населения от последствий потребления табака» (<http://www.mk.ru/nosmoking/>). Законопроект уже поддержали профессор Леонид Рошаль, депутат Госдумы Николай Валуйев, врачи-онкологи со всего мира.

Согласно предвыборной программе Владимира Путина, законопроект, собравший 100 000 подписей в Интернете, будет рассмотрен властями. Подписи, собранные на сайте МК, будут переданы в Государственную Думу и Правительство РФ.

При нынешнем уровне потребления табака Россия теряет около 400 000 человек из-за связанных с курением причин ежегодно. Эти смерти можно предотвратить, вводя эффективные меры борьбы с курением. Например, полный запрет курения в общественных и на рабочих местах позволит сократить количество госпитализаций из-за инфарктов на 30 % в первые три года после вступления запрета в силу.

По данным всероссийского опроса взрослого населения об отношении к мерам борьбы с табакокурением, 95 % россиян считают курение вредным (72 %, включая курильщиков, говорят, что это очень вредно). 80 % населения страны поддерживают национальную политику борьбы с табачной эпидемией. В том числе за запрет на рекламу табачных изделий высказались 86 % опрошенных, за финансирование программ профилактики потребления табака выступают 85 %.

В настоящий момент законопроект проходит процедуру согласования министерств и ведомств и должен быть внесен в Правительство РФ 18 октября, а до 1 ноября передан в Государственную Думу РФ.

Поддержать кампанию по сбору подписей можно следующим образом:

- оставить свою подпись на странице <http://www.mk.ru/nosmoking/>;
- разместить ссылку на страницу на веб-сайте организации;
- разместить ссылку на страницу в профайлах сотрудников организации в соцсетях;
- разместить баннер кампании на веб-сайте организации (для получения баннера необходимо отправить письмо с запросом на адрес labzov@fhv.ru).

Поддержи антитабачный законопроект Минздрава! Поставь свою подпись на сайте МК и расскажи об этой акции друзьям!

<http://www.rossija.info/view/96647/>

Редактор
В. И. ВАРДУГИН

Газета «Вопреки»
издается с декабря 1994 года.
Распространяется бесплатно.

Учредитель - Саратовская региональная
общественная организация трезвости и здоровья

Адрес редакции: 410002, г. Саратов,
ул. Е.Ф. Григорьева, 45. Телефон: 23-68-10.
E-mail: OT45@yandex.ru www.otsar.ru

Газета зарегистрирована Поволжским управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ с средствах массовой информации (г. Саратов). Свидетельство № С 1623. Номер подписан в печать 29 августа 2012 г. по графику — в 16.00, фактически — в 17.30.

Отпечатано способом офсетной печати в ОАО «Издательство «Слово», г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тираж 1000. Заказ № 532.