



г. Саратов, ул. Григорьева, 45

6+ ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 255, 27 мая, 2016 г.

Наш народ не сотрёшь в порошок, его можно стереть только в порох!



БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК В САРАТОВЕ

Договорились встретиться на аллее роз, где «формировался» Бессмертный полк, но не ожидали, что будет так трудно найти свою группу: за полчаса до начала движения голова колонны уже упиралась в Большую Казачью улицу, а хвост терялся где-то за улицей Рахова. Наталию Александровну Королькову, лидера саратовских трезвенников и члена Общественной палаты Саратовской области встретил среди других товарищей из палаты, они во главе с её председателем Александром Соломоновичем Ландо ожидали начала движения возле Крытого рынка. С ними стоял Борис Исмолович Хотов, председатель общественной организации ветеранов Афганской войны, наша газета прошлым маем рассказывала о его судьбе: родился в 1944 году, отец его погиб на фронте, мама вышла замуж за кабардинца Исмела Патовича Хотова, который и воспитал Бориса, воспитал патриотом в традициях трезвости, о чём и шла речь в том майском очерке. Борис Исмолович шёл в Бессмертном полку с портретом Исмела Патовича.

В назначеннное время, в начале четвёртого часа дня, колонна двинулась. Царила непередаваемая атмосфера единения людей. Мы пели песни военных лет, нас приветствовали люди, стоявшие на тротуарах, и даже обычно бдительно-сердитые стражи порядка улыбались при исполнении служебных обязанностей и не выговаривали, когда кто-то заходил за оцепление. Как я, стремящийся запечатлеть движение колонны с разных точек обзора. Оглядывая поток людей, замечал знакомых. Вот скаут Фиалка, восемнадцатицца 15-го лицея Валерия Ширикова с портретом Веры Яковлевны Ковалёвой, своей прабабушки, и портретом прадеда Ивана Егоровича Яковлева (вспомнилась скаутская песня о той счастливой весне, когда «...и прадед мой с войны вернулся»).

Немного далее шла Алина Иванова, наша активистка из числа трезвенниц, недавно создавших отделение нашей организации на левом берегу – «Трезвый Покровск», подобное молодёжному движению «Трезвый Саратов», один из лидеров которого, Евгений Владимирович Чернов шёл в колонне вместе с женой и детьми – скаутом Володей (учится в восьмом классе 8-й школы, отряд «Пламя»), дошкольником Георгием и совсем крохотным Михаилом, родившимся в феврале этого года. Даниле Кононову, нашему марафонцу, было трудно приюються к медленному шагу, он привык передвигаться по городу в быстром темпе. В руках у него две фотографии – прадед и брат прадеда.

Где-то в колонне должны были идти Сергей Дмитриев и Алексей Несмашный, лидеры молодёжных организаций, участников союза общественных организаций «Саратов молодой», ратующих за создание благоприятной, прежде всего трезвой и здоровой жизни для нашей молодёжи. Далеко от своего места в колонне я стремился не отходить, совмещая труд фотопортрета с почётным правом пройти в колонне Бессмертного полка. Право то завоевали дед, погибший под Ленинградом, и отец, завершивший свой боевой путь, как поётся в песне, «и на Тихом океане свой закончили поход». Когда я терялся в массе людей, ориентиром мне служил голос Всеволода Хаценко, лидера организации «Творческая молодёжь», он громогласно призывал однополчан скандировать лозунг «Спасибо деду за победу!», или же читал стихи.

Вышли на Театральную площадь, прошли мимо сцены, на которой оркестр играл торжественные марши. Перед улицей Радищева добровольцы поясняли: «Кто идёт домой – те сворачивают направо, кто остаётся на концерт – идут налево». Мы свернули налево: не хотелось расставаться с той неповторимой атмосферой тепла, добра и благодарности героям, которой веяло от Бессмертного полка. «Душевно!» – так одним словом оценивали акцию и рядовые её участники, и губернатор Валерий Васильевич Радаев, который после прохождения колонны слушал концерт, стоя не подалёку от памятника Ленина. В составе Бессмертного полка руководитель нашей области прошёл с портретом своего деда Ивана Фёдоровича Уткова и с внуком – наследником славных традиций героев Великой Отечественной войны.

Известный в Саратове журналист Юрий Васильевич Набатов, снимавший фотопортрет с праздника, обратил мое внимание на облако, которое двумя размашистыми крыльями разлеталось от баннера на Доме правительства, отходя налево и направо от слов «День Победы». И эти крылья – словно символы двух армий – фронтовой и тыловой, – приближавших Победу.

Не хотелось бы о грустном в конце репортажа, но не оставляла мысль: наши отцы, деды и прадеды победили в Великой Отечественной войне. Есть ли у нас шанс победить в Великой алкогольной войне? Как ни грозен был враг у наших предков, но там было ясно: вот в тех окопах – враг, его надо уничтожить, иначе он уничтожит нас. Сейчас же, на алкогольном фронте, сражаться надо за своих со своими же: сидят в чужих окопах наши родные и помогают врагу, покупая у него «снаряды» (бульки с отравой), и как вести битву, чтобы победить врага и не уничтожить своих? Недавно один офицер запаса сказал мне: «Да что вы всё о трезвости, о какой-то битве за трезвость, о фронте говорите, давайте лучше патриотизм прививать молодёжи!» Мысль, конечно, правильная, но к пьющему человеку патриотизм не прививается, вот в чём беда! И как не говорить о битве, если ежегодно от легальных наркотиков – спиртного и табака – умирают (гибнут, как на фронте!) более миллиона наших соотечественников. За полвека алкогольной войны – пятьдесят миллионов! Это больше, чем в годы Великой Отечественной войны. Павшим в сражениях с фашизмом мы ныне благодарны, несём их портреты в колоннах Бессмертного полка, и какие благородные, одухотворённые лица у наших отцов, дедов, прадедов, умиравших за правое дело и победивших в праведной битве. В Великой алкогольной войне нет героев, есть только жертвы, и я не представляю себе, как можно чтить память тех жертв, если гибнут они отнюдь не за правое дело, а в заблуждениях, навязанных им нашими врагами.

И всё же подвиг героев, защищавших страну семь десятилетий назад, вселяет надежду, что и с алкогольным фашизмом нам удастся справиться. Иначе и жертвы, принесённые нашими отцами, дедами и прадедами, станут напрасными. Мы не должны обеспечить их победу!

Владимир ВАРДУГИН
На снимках: в колонне Бессмертного полка – наши земляки; в общем строю – члены Общественной палаты Саратовской области А.С. Ландо, Н.А. Королькова, Т.В. Якименко, Г.В. Фролов; 9 мая 2016 года.

БРЕСТСКИЕ КРЕПОСТИ

Нас никто штурмом не брал,
Все ворота мы сами открыли.
Даже тем, кто до крови кусал,
Без враждебности жить предложили.

Они были поражены,
Тем, что мы безрассудно беспечны,
Что фальшивый комплекс вины,
Так покорно взвалили на плечи.

А вины насчитали нам лес
Эталоны надменной Европы:
Это наш азиатский замес
И масштабища наши циклопы...

Продолжая к нам в дом проникать,
Многоопытная заграница
Стала нас у корней подгрызать –
Без корней легче договориться.

Она сгрызла учёных, врачей,
Придушила кинематограф,
Обгладала учителей,
И свой глобус пропил географ.

Прогрызала дыры в мозгах,
Чтобы тряпки туда вконопатить.
Наша воля лопалась в швах,
И совсем продырявилась память.

И когда уже стали в глаза
Называть нас «тупая нелепость»,
Я, решив, что так дальше нельзя,
Превратился в Брестскую крепость.

На клочке материнской земли
Я твердел в круговой обороне,
Чтоб хотя бы его не смогли
Оккупантов вытолкнуть кони,

Чтоб хотя бы детей не отдать
В рабство их содомитской культуре.
Мне бы раньше пойти воевать!
Но нас очень хитро надули.

Мир плясал вокруг дудки врага,
И предатели всласть жировали,
У нацистов окрепли рога,
Им юродивые подпевали.

И, казалось, до пропasti шаг,
И когда эта пропасть разверзлась,
В небо взвился вдруг Родины флаг –
Это билась еще одна крепость!

И другие бились вдали,
Все в дыму, но полные жизни.
Значит, всех подкосить не смогли
«Благодетели» нашей отчизны.

И я понял: дайте нам срок,
Мы сметём этой нечисти ворох!
Наш народ не сотрёшь в порошок,
Его можно стереть только в порох.

Не дай Бог вам с огнём лезть к нему,
Проверять того пороха силу, –
Он врагов не бьёт по одному,
Он их рейхами валит в могилу.

Но урок этот впрок не пошёл,
И спустя всего два поколения
Новый рейх у порога расцвёл,
Хочет дани и повиновенья.

Сколько раз объяснять дуракам,
Наших дедов слова повторяя:
Мы все выплаты вам по счетам
Совершаем 9 Мая!

Что ж, опять объясним дуракам,
Наших дедов слова повторяя:
Мы всегда, по любым вам заплатим счетам,
Каждый раз 9 Мая!

Илья АУТОВ

Песня группы «Motor-Roller» (Казахстан):
Илья Аутов (лидер-вокалист, гитара); **Асет Нарманбетов** (гитара, бэк-вокал); **Семён Палванов** (клавишни, бэк-вокал); **Артём Пыльнов** (барабаны); **Станислав Частухин** (бас-гитара)
Посмотреть **мультивидео «Брестские крепости»** можно по ссылкам:

<http://www.mccvu.ru/news/2560/>
<https://youtu.be/NudbMkUHI-Q>

Перед стартом состязания с напутственным словом выступила Наталия Александровна Королькова, председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, лидер Ассоциации скаутов Саратовской области. Скауты в тот день были не только на сцене, но и в зале: каждая команда пришла с группой поддержки, её активность тоже оценивалась жюри.

Поначалу мне показалось странным, что ребята, ратуя за здоровый образ жизни, избегали прямых призывов не пить и не курить, чураться наркотиков. Оказалось, им усложнили задачу: в положении о конкурсе говорили, что команды должны «в своих выступлениях исключить из употребления такие слова, как алкоголь, табак (сигареты), наркотики и их виды, названия вредных привычек или психотропных веществ». Получалось, нужно было косвенно, не в лоб, агитировать за трезвость, и это условие заставило подключать воображение, искать неизбитые пути для того, чтобы завоевывать симпатии членов жюри и зрителей. И это получилось буквально у всех команд, наверное, жюри пришлось долго логорять голову, расставляя команды по ранжиру, следуя критериям оценки презентаций: выступая в защиту трезвого, здорового образа жизни, школьники должны были изготовить декорации, сшить костюмы, выучить свои роли и чётко, выразительно продекламировать стихи или же спеть песни (кто что предпочёл), станцевать, разыграть сценки. И всё это – динамично, ярко, зрелищно, то есть в формате клуба весёлых и находчивых.

Этот своеобразный КВН вели восемнадцатиклассники школы-хозяйки Юлия Родина и Александр Дмитренко. Когда Саша обратился к залу, предваряя выступления команд, спросив ребят, что такое здоровый образ жизни (прозвучали правильные ответы: занятие спортом, дружная семья, увлечённость делом), я подумал: они сами, ведущие, олицетворяют этот образ жизни: изящная, грациозная Юлия, и мужественный, спортивного вида Александр.

Красота, грация, сила и ловкость царили в тот день на сцене. Первыми выш-



ли на сцену старшеклассники школы № 1, как пояснили ведущие, не потому, что это школа-хозяйка турнира, а по жребию. Первым начинать нелегко, но именно презентация команды школы № 1 имени Героя Советского Союза Трифона Григорьевича Мазура задала высокую планку всему турниру. Не знаю, кто режиссировал их номер, но презентацию мазуровцев смело можно выставить хоть в высшую лигу КВН: всё в нём продумано, слаженно, одно усиливает и дополняет другое. Так, необычные чёрно-белые костюмы в «марсианском» стиле – иллюстрация к начальным строкам их выступления: «Уже тысячи лет длится война, между злом и добром существует стена». Не смешивать эти понятия, не принимать белое за чёрное, а «сделать свой выбор» предлагают ребята, призываая сверстников: «Сам дорогу найди, даже если ты молод. Выбор ждёт впереди». Исполнив припев песни 1970-х годов «Мир не прост, совсем не прост, нельзя в нём скрыться от бурь и от гроз», команда школы № 1, используя красочные рисунки, рассказала, как нужно избегать фастфуда, дружить с физкультурой («нет на свете дизайнера лучше, чем сама природа»), дала зрителям и много других полезных

советов, «а чтобы в них не запутаться, есть у нас один секрет», – сказали артисты и, перевернув те картинки с полезными советами, сложили слово – «ОПТИМИЗМ».

Вот такая неназойливая агитация. В отличие от команды школы № 5, выбравшей назидательный стиль пропаганды, но это не недостаток, ибо представили они на сцене самый нравоучительный жанр – басню, переделав знаменитую «Муху-цокотуху». Главную героиню замечательно представила Лена Балаян, раскритиковав тех девочек, которые увлекаются стройностью фигуры в ущерб здоровью. Попыталась раскрыть ей глаза на ошибку трудолюбивая Пчела (артиста Мадина Утибаева), а когда Муха-цокотуха её не послушалась, два Паука (Денис Карман и Володя Курсаков) схватили её, но тут Комар (Денис Мельник) освободил её и в финале предложил пойти с ним... на фитнес, где и оттачивать стройную фигуру, забыв про губительное голодание.

Артистическими талантами блеснули и ребята из школы № 13, выбрав девизом своей презентации слоган: «За здоровый образ жизни с танцами идём по жизни». Они спародировали телепередачу «Жить здорово» Елены Малышевой, телеведущую

17 мая 2016 года в актовом зале пугачёвской школы № 1 им. Т.Г. Мазура вместе с хозяевами площадки собрались старшеклассники школ №№ 3, 5, 13 и 14, чтобы выяснить, какая из команд лучше других убедит компетентное жюри, что «Здоровым быть модно!» Именно так назвали конкурс, который проходил во всех школах города Пугачёва, а 17 мая – финал. В жюри – Е.А. Сенковская, заместитель

директора методического центра управления образования администрации Пугачёвского муниципального района; М.А. Горюнова, директор Центра развития творчества детей и юношества г. Пугачёва и Т.А. Рау, методист этого Центра; Р.Р. Абитова, директор Пугачёвского филиала «Молодёжь плюс»; Владимир Жидков, бизнесмен-строитель из г. Энгельса, активист молодёжного движения «Трезвый Саратов».

ТАК ЗДОРОВО ЗДОРОВО, ЗДОРОВО ЖИТЬ!



сыграл Саша Логвиненко, а её именитых гостей, дающих советы – Павел Спирюков и Володя Баламутов, обыграв и музыкальную заставку телепередачи: «Так здорово здорово, здорово жить!».

Пародию на песню из кинофильма «Кавказская пленница» («Если б я был султан») использовала команда школы № 14 им. П.А. Столыпина, песенно пожелав иметь в своей школе стадион, бассейн и чтобы они никогда не пустовали. Играли все хорошо, но лучше всех, пожалуй, Алексей Бодров, крепыш, которого хоть сейчас включай в команду КВН высшей лиги с его экспрессией и чувством юмора. Уже после финиша я узнал, что Алексей – неизменный Дед Мороз в школе, на новогодних представлениях оттачивает своё актёрское мастерство. Переписывая в блокнот его товарищей по сцене – Кристина Лазарева, Максим Стариков, Дарья Ипатова, Кристина Кирилловичева, Дмитрий Лукьяненко, Валерия Кузнецова, полагал, что это список победителей. Однако жюри, посовещавшись



(паузу на сцене заполнила Насти Юрченко из 8 «б» школы № 1, исполнив песню «Новый день»), назвало победителями команду школы № 1 им. Т.Г. Мазура, вызвав бурные аплодисменты группы поддержки и всего зала. Впрочем, слова «проигравшие» в тот день не прозвучало: наградили грамотами всех, присудив второе место, кроме школы № 14, также школе № 13, а третье – командам школ №№ 3 и 5. Капитаны команд получили также из рук Наталии Александровны Корольковой грамоты, как подчеркнула лидер саратовских трезвенников, «за активную работу по продвижению идеи трезвого и здорово-го образа жизни».

В Пугачёве не случайно состоялся муниципальный школьный турнир «Здоровым быть модно!», ведь уже пять лет здесь активно работает Пугачёвское отделение Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, и большинство из трёх десятков этого отделения – педагоги. После конкурса в школе № 1 как раз и состоялось отчёт-

но-выборное собрание Пугачёвского отделения, в очередной раз бразды правления трезвенники вручили основателю ячейки трезвости в городе Пугачёве Сергею Михайловичу Благову. На собрании обсуждался и вопрос участия пугачёвских школьников в летних палаточных лагерях на Волге и на Иргизе, благо, в работе собрания принял участие руководитель Саратовского общества трезвости и здоровья Наталия Александровна Королькова. Выполнила она и приятную миссию, приняв для оформления удостоверений три заявления о вступлении в общество трезвости трёх новых активистов борьбы за трезвость: Сании Якубовны Рафиковской (она неизменно участвует в организации скаутских палаточных лагерей на Иргизе), Оксаны Игоревны Войтингцевой (скаут-лидера отряда «Бобры», учителя начальных классов школы № 14 им. П.А. Столыпина) и Таскеры Шагмухаметовны Юсуповой. Город Пугачёв показывает пример всем районам, кто должен быть в лидерах борьбы за новое трезвое поколение: чему учителя научат, с тем и выйдут в жизнь ученики. В Пугачёве детей учат, что здоровым быть не только модно, но и жизненно необходимо, а трезвость и здоровье соотносятся, как фундамент и стены: без фундамента трезвости стены здоровья разрушаются.

Владимир ИВАНЧУК
На снимках: ведущие конкурса Юлия Родина и Александр Дмитренко; свою презентацию представляют победители – команда школы № 1 им. Т.Г. Мазура; «Муха-цокотуха» в интерпретации команды школы № 5.

Выпьем и снова нальём?

Итак, на нашем каменистом пути к народной трезвости мы встречаем множество т.н. семантических вирусов, название одного из которых вынесено в заголовок статьи.

Считается, что трезвенникам следует терпеливо и настойчиво развенчивать каждый из них. При этом приходится раз за разом повторять азы собиологии – науки об отрезвлении общества.

Так вот, «Выпьем и снова нальём» относится к семантическим вирусам, призванным обеспечивать устойчивое бытие порока, именуемое питием.

Почему порока? Да потому, что алкоголь является веществом, обладающим всеми свойствами наркотиков.

И это как раз азы названной нами собиологии. В России об этом было впервые официально заявлено на Пироговском совещании в мае 1915 года! То есть 100 лет назад.

И только 60 лет спустя – в 1975 году – данное положение было закреплено ВОЗ – Всемирной Организацией Здравоохранения. А вы говорите: сно-

ва нальём, тем самым давая возможность вирусу извести весь род.

Напомним свойства наркотиков, чтобы не было никаких сомнений в том, что алкоголь также является наркотиком и является.

Во-первых, все наркотики изменяют сознание и вызывают эйфорию; во-вторых, вызывают привыкание с повышением дозы; в-третьих, формируют психическую и физическую зависимость в разные сроки, в зависимости от свойств личности и потребляемого продукта; в-четвёртых, в случае сформированной зависимости лишение наркотика ведёт к синдрому, называемому абстиненцией или ломкой. При этом, если не оказать помощь, возможен летальный исход.

Казалось бы, ну что ещё надо, чтобы признать выводы ВОЗ и убрать со стола спиртное. Ан, нет! Потребление в нашей стране алкоголя продолжается с чудовищными последствиями, сопоставимыми с широкомасштабными военными действиями. В России это около 700 тысяч гробов год. Вот вам и слеза ребёнка (Достоевский).

И только тогда возглас «Выпьем и снова нальём» навеки упокойится в дальних уголках народной памяти.

А у большинства наших якобы вменяемых граждан от этих леденящих душу сведений «ни в одном глазу». Что это? Откуда эта летаргия с ампутацией какого-то таинственного сегмента сознания? Это можно допустить только как результат воздействия алкоголя как наркотика, потребляемого хотя бы и в «умеренных» дозах.

Идём дальше. Делаем вывод, что наша пропаганда трезвости, не поддержанная на федеральном уровне, сможет отрезвить не более 10 % пьющих граждан. Другие потребуют «лечения» с отъёмом спиртного.

Но до этого шага нужно сделать всё, чтобы вразумить хотя бы 50 % населения, чтобы радикально отбросить положение, что – пить надо. Далее сделать алкоголь малодоступным и, наконец, останется 5-10 % жёстко зависимых от алкоголя, которые потребуют специального пособия по избавлению от алкоголизма.

И только тогда возглас «Выпьем и снова нальём» навеки упокойится в дальних уголках народной памяти.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО

Медвежьих услуг прибыло

Жизнь не устает преподносить сюрпризы. С одним из них мы имели возможность познакомиться по ТВ-передаче «Надеине со всеми» 13 апреля 2016 года. Ведущая Юлия Меньшова устроила знакомство с обладателями редких профессий.

Всё бы было хорошо, если бы не вновь рожденная «профессия» – субъильник по вызову. В чём её суть? Поясним.

К примеру, выпившему где-либо товарищу нужно «поговорить по душам» с неизвестным гражданином, объявившим о такого рода услуге. В процессе «душеспасительной» беседы может потребоваться обоюдная выпивка с закуской и, следовательно, опять-таки вызов трезвого водителя для доставки домой обоих.

Такая услуга стоит 5000 рублей за три часа. По свидетельству субъильника по вызову Вадима Бутузова, первыми клиентами стали сотрудник МЧС и полицейский (!) Надо сказать, что появление услуги по доставке пьяных к месту проживания вполне

не объяснимо числом таковых желающих добраться до дома без происшествий. Более экзотичной выглядит услуга оказывать выпившему товарищу психологическую помощь в виде разговора «по душам».

Экзотической и небезопасной, поскольку здесь имеет место субъильничество. Тут сама работа предполагает выпивку.

Как отнеслись ко всему этому борцам за трезвость? Во-первых, поскольку алкоголь является наркотическим веществом, профессии субъильника быть не может!

Это оскорбительно для труда как основы жизни и источника всех благ. Во-вторых, такого рода самодеятельность не только опасна алкоголизму субъильнику по вызову, но работает на укоренение пьяного менталитета.

В-третьих, кто ответит за ошибки таких недипломированных психологов из народа, да ещё в подпитии?

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО,
кандидат
медицинских наук

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



Каждый год Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья в преддверии праздника, или в сам День отказа от курения 31 мая, выходит на улицы города, чтобы напомнить землякам о пагубности табачной наркомании, призвать молодёжь дышать свободно, не затуманивая себя сигаретным смогом. В этом году мы планировали провести агитационный забег по улицам Саратова 22 мая, но, узнав, что наш партнёр по союзу общественных организаций «Саратов молодой» Антон Демченко, лидер Саратовского регионального отделения общероссийской общественной организации «Офицеры России» 21 мая собирается на Театральной площади Фестиваль спорта, решили примкнуть в этот субботний день к празднику спорта и провести свой агитационный забег в рамках фестиваля.

ПРОБЕГ НА ФЕСТИVAЛЕ СПОРТА

И не прогадали. Обычно в выходные дни на улицах города немноголюдно, а 21 мая на центральной площади собрались тысячи людей, в основном – молодёжь, и наши лозунги, призывающие не начинать курить, услышали многие и многие. А на Театральной площади, действительно, собрались школьники и студенты, чтобы принять участие в различных конкурсах и розыгрышах призов, посетить мастер-классы от спортивных школ и фитнес-клубов города и выбрать спортивную секцию по своему вкусу. Впрочем, не только молодёжь участвовала в гимнастической разминке перед началом фестиваля в 16 часов. Возле сцены, слева от неё, собрались те, кто пришёл на антитабачный забег, с ними гимнастику провели опытные спортсмены Да-

ря Суворова и Сергей Яшин из спортивно-культурного клуба «Вместе». А прямо перед сценой тренер клуба «Мечта» Анна Александровна Баева показывала своим товарищам по клубу упражнения, и ветераны оздоровительной физкультуры с удовольствием повторяли незамысловатые движения, дающие бодрость. Для старшего поколения поставил свою оздоровительную площадку и давний друг общества трезвости врач Юрий Валентинович Казаков.

Но вот смолкли бравурные звуки музыки, под которую площадь разминалась, и Алексей Мыцыков, лидер молодёжного движения «Трезвый Саратов», в мегафон скомандовал построение, велев выстроить колонну бегунов по три человека и проинструкти-

ровав, как бежать: «Впереди колонны, с флагом России, побежит ветеран спорта, марафонец Иван Артёмович Пилипчук из клуба бега «Сокол», он будет задавать темп, его не обгоняй!»

Предупреждение не лишнее: колонну составили в основном молодые, рвущиеся «в бой», но этот забег – не спортивное ристалище, главное здесь – агитация, а потому рядом с флагом России разевался флаг общества трезвости в руках у нашего неизменного знаменосца Владимира Жидкова. Сразу же за ним бежали с плакатом «Дыши свободно» Максим Альсултанов, руководитель атлетического клуба «Максимум», и Руслан Бисултанов из реабилитационного центра «Решение». Естественно, они пришли не одни, а со своими това-

НЕ РАДИ СЕБЯ!

У меня есть в знакомых одна очаровательная девушка, добрая, воспитанная. Она ведёт трезвый и здоровый образ жизни, умная, рассудительная и очень нежная. Живёт в обычной семье. Но её папа заядлый курильщик. Она привыкла к запаху табака на кухне, к сиплому голосу родного и любимого папы. Конечно, у неё не получается отговорить отца от курева. Курево – наркотик, слова улетают в трубу, и КПД сказанных слов даже от любящего человека, но не имеющего собственного опыта отказа от наркотиков, или не имеющего специальных обширных знаний о механизме воздействия наркотика, очень невысок. И всё бы ещё более-менее, если бы не начавшаяся болезнь – рак... горла или гортани. Такому больному наверно страшновато за себя, но родственники переживают за него больше, чем он сам. Просто потому, что они осознают своё бессилие помочь.

Но, оказывается, не всё так трагично: операция прошла успешно, с минимальными потерями. Голос папы больше никогда не будет звонким, но это ерунда, главное вот он, тут, ходит, сидит, обнимает. И, увы, продолжает курить...

Время идёт, слаживает события прошлого, оседает на задворках памяти, и вроде так и было всегда. Иногда хочется остановить

время, а лучше открутить его немножко назад и взглянуть в пространство, в людей, запомнить то, что важно, чего может завтра не быть. Снова рак, теперь пищеварительной системы. И если бы только снова операция и минимальные потери... пусть будет так, пусть. А пока... врачи не соглашаются оперировать...

Может быть я сентиментален, но даже у человека с современным иммунитетом на душевный трепет не может не дрогнуть внутри, если этот случай – с его родственником. А что творится в душе у моей знакомой – представить тяжело, и не дай Бог кому-то переживать. Ощущение бессилия, когда не можешь помочь близкому человеку и видишь, что он может помочь себе только сам, но у него не получается... и видеть, как он угасает... И пусть простят меня вдовы военных, но трагедия угасания от наркотика глубже, чем смерть на поле брани. На войне умирают ради высокой цели, ради своей страны, семьи, ради благополучия будущего. Здесь иначе. И будь то героин, никотин или алкоголь (количество душевной боли от вида отравы не зависит), смерть от наркотика глупа и бесмысленна, и что обидно – человек сам себе медленно подписывает приговор и надевает «петлю на шею», а вы рядом, но не можете его остановить. Остаётся лишь обнимать его при встрече и тихо плакать.

Я очень надеюсь, что на эти мои рассуждения на-ткнётся как можно больше

курильщиков. И пусть каждый знает, что он может стать «добровольным ви- сельником» в любой день, подумайте о родственниках. Вы, и только вы, можете прекратить употребление наркотических ядов. И только от вас зависит, будет в семье спокойствие или тревожное ожидание беды. Избавляйтесь от употребления ядов!

Мне ответят стандартными ответами, но на самом деле те заядлые курильщики, что теряют здоровье, прекрасно понимают, что это из-за курения. Неужели они не знают, что абстинентный синдром уходит за три недели (ещё не знаете? Да, это так!) и продолжают курить – имеют всего лишь один-единственный тормоз на пути к избавлению от зависимости – панический страх остаться без своей дозы. Так вот слушайте и вчитывайтесь. Неужели страх остаться без своей дозы превыше страха искалечить души любящих вас людей? Да, делать шаг страшно, но неужели в вашей голове окончательно победила химия над человечностью?! Сделайте этот шаг! Очень прошу, сделайте!

И даже если вы знаете, что в любом случае вам долго не протянуть, отказом от курева (любого другого наркотика) вы по крайней мере очистите собственную совесть, и родных будет хоть как-то успокаивать мысль: «он(а) смог(ла), он(а) сделал(а) всё возможное, осталось – на волю Всевышнего».

P.S. Отец моей знакомой умер через нескольз-

рищами по общественным объединениям, коих немало собралось под знаменем общества трезвости. Вот самый боевой отряд скаутов – штабисты в своих синих фирменных рубашках. Рядом с ними – старшеклассники из школы № 10, участники проекта «Выбор за myself!» Катя Смирнова, Валерия Плотинская, Дарья Ерина, Юля Захарова, Ира Носова и другие, они с нетерпением ждут старта, для них это первый забег с агитацией против курения, хотя работу по пропаганде трезвого здорового образа жизни среди своих сверстников начали ещё в прошлом году, когда стали участниками проекта «Выбор за myself!»

А для Вадима Воронина, Анастасии Эльфенбайн, Вячеслава Козлова, Евгения Анисимова, Алексея Емельяненко и Алексея Пинкина это не первое совместное мероприятие с обществом трезвости, «Союз добровольцев России», который они представляют, давний друг общества трезвости и партнёр по проекту «Саратов молодой».

Немолодой уже человек Владимир Анатольевич Пономарёв также вышел на старта, облачившись в фирменную майку с логотипом на груди «Саратов молодой» и лозунгом «Трезвость – выбор сильных» на спине. С трезвостью Владимир Анатольевич дружит давно, с ней он прошагал тысячи вёрст по дорогам Европы и Азии: Пономарёв самый известный в нашей области путешественник, организовавший в Саратове клуб здоровой ходьбы и путешествий «Пилигрим», объединяющий в своих рядах около полуторысот человек. Владимир Анатольевич волнуется, ведь для него этот забег – первый, он-то привык ходить пеш-

ком. Я успокаиваю его, кивая на двух девчонок, спокойно ожидающих старта в футболках с надписью «Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации».

Студентка Поволжского института управления Ксения Крючкова со своей подружкой Надеждой Чваниной пришла, чтобы ставить компанию своей маме Ольге Васильевне Крючковой, которая совместно с обществом трезвости ведёт проект «От «Здравого толка» – к здравой жизни», направленный на реабилитацию детей, оказавшихся в той самой жизненной ситуации, о которой говорится на футболках.

И вот – старта, впереди бегущих – с десяток велосипедистов из клуба «ВелоСаратов». Колонна медленно двинулась в сторону улицы Радищева, там движение перекрыто, и агитаторы стройными рядами побежали по улице в сторону Волги, выкрикивая на ходу лозунги и размахивая флагами, попутно раздавая прохожим флаги с надписью «31 мая – День отказа от курения».

Маршрут в этом году выбрали недлинный. Колонна проследовала по улице Радищева до улицы Советской, по ней – до улицы Горького, а затем, свернув направо, финишировала на Театральной площади, где продолжался фестиваль спорта.

Примечательно: агитационный забег на пути своего следования заворачивал только направо, как бы подчёркивая: наше дело правое, дышать свободно – это право всех, курильщики должны задуматься, что они отправляют не только себя, но и окружающих. Словом, бросайте курить, дышите вместе с нами свободно!

Владимир ВАРДУГИН

На снимках: участницы проекта «Выбор за myself!» впервые участвуют в пробеге; на старте пробега.

горла» у нас, бывших курильщиков, табличка «ОСТОРОЖНО, обвал дороги!» и кроме неё нет ничего. Помните об этой табличке.

Мотивация – залог успеха. Если бросить курить для вас не станет коучной целью, а будет лишь первой ступенькой к изменению самого себя и своего образа жизни, то вы легко это сделаете. Ведь когда есть мощная бурная мотивация, тогда даже сила воли не нужна, вы просто сделаете то, что давно хотели сделать.

Курящий девушки. А чтобы не сорваться, нужно перестать держаться. Ты ни от чего не держишься, ты просто выбрала чистый воздух и отсутствие дури в теле и в жизни. Это твой сознательный выбор, да и выбор-то на самом деле делался между «богатый и здоровый» и «бедный и больной». Просто ты этого ещё не осознала до конца, потому что никотин – один из лучших иллюзионистов, сам Коперфильд ему позавидует. На самом деле полноценная жизнь без самоотравлений есть высшее наслаждение. Конечно, чтобы такую жизнь получить, нужно стараться. Но выбрав путь к совершенству и зная, зачем его выбрала, тебе вряд ли захочется назад на путь деградации.

Не цель, а средство достижения цели. Столько раз слышу от недавно, а иногда и от давно курящих о том, что они в любой момент могут бросить курить. И ведь некоторые из них, действительно, могут подолгу не ку-

рить, но начинают вновь по непонятным причинам. Хотя причина непонятна только для не знающих важного момента. Наркотик действительно вызывает физическую зависимость. Как бы Аллен Карр ни убеждал, что её нет, она не пропадёт. Другое дело, её вклад в трудности отказа от курева куда меньше, чем зависимость психологическая, на которую не плюсуется, а умножается физическая. Так что если психологическую аннулировать, то всё, что множится на ноль, даёт ноль по законам математики. Однако, в реальности, абсолютный ноль в таком деле не получишь. Но минимум, которого может достичь целеустремлённый и правильно настроенный человек, превращает задачу по отказу от курева во что-то похожее на преодоление короткой дистанции опытным марафонцем, т.е. разминку перед тренировкой. Задача «бросить курить» не должна ставиться трудной, она должна быть как первый шаг к чему-то действительно нужному, полезному, к тому, что будет делать вашу жизнь наполненной смыслом и счастьем. Здоровый образ жизни – фундамент, на котором вы будете строить воплощение ваших желаний и вашей мечты.

И ещё рекомендую вам посмотреть мультфильм «Иван Царевич и Серый Волк 3», там про волшебное болото, из которого течёт непонятный джем, его едят и дуреют, а подлецы этим нахально пользуются.

Михаил СМЫСЛОВ

СОВЕТЫ БЫВШЕГО КУРИЛЬЩИКА

Не говори: «Навсегда!» У меня такие правила: не давать самому себе обещаний на будущее. Это значит, не «бросить навсегда», а просто «не курить именно сейчас». Тогда ты действительно – свободный человек. Можешь делать любой выбор, можешь делать его даже двадцать раз на дню. Только руководствуясь сознанием и волей.

О тех, кто бросает курить, а затем срывается. Когда человек ни разу не пробовал какой-либо наркотик, его первая реакция на него – естественная: либо вырвет (алкоголь), либо закашляешься сильно (никотин). Но по мере насыщения организма к наркотику, раз за разом, защитный механизм разрушается. И те, кто свой защитный механизм на конкретный вид наркотика разрушил, автоматически попадают в группу риска. Как алкоголик уходит в запой с одной рюмки, так и бывший курильщик возвращается к пачке в день с одной сигареты. Потому что вместо мощного «железобетонного блока поперёк



В Государственном архиве Саратовской области хранится машинописная копия дневника присяжного поверенного округа Саратовской судебной палаты Александра Ардальоновича Токарского (1852–1917). Этот документ в марте сего года стал доступен широкому кругу читателей: архив издал книгу «А.А. Токарский. Дневник 1914–1915 гг.».

Юрист, живший в то время в доме № 21 по улице Соляной, рассказал о событиях, настроениях, разговорах и спорах, свидетелем которых он был. Не обошёл он и тему «сухого закона». Предлагаем вниманию читателей нашей газеты строки дневника, касающиеся «питейного вопроса», без нашего комментария: прикоснитесь к живой истории, запечатлённой на бумаге сто лет назад нашим земляком, далёкому от общества трезвости, тем ценнее наблюдения не ангажированного человека.



Фотография дореволюционного Саратова. Современный адрес – угол улиц Радищева и Волжской, вид на Липки

«Они обрядились в костюмы и даже заходили в сапогах»

18 июля 1914 г. Все питейные заведения и трактиры закрыты (сноска). 16 июля 1914 г. последовало распоряжение о запрете на продажу спиртного с 19 июля на время мобилизации. 22 августа 1914 г. вышел указ о продлении запрета до окончания военного времени).

Пьяных очень мало. Хотя вчера вечером их на улицах было много. Казёнки заперли не сразу, а потому шинкари успели заготовить водку (сноска: казёнка – казённая лавка для продажи водки).

22 июля. Сегодня Мария Сергеевна именинница, а посему поручил купить в городе бутылку водки, но не получил. Казёнки не торгают, у частных предпринимателей всю выпили. Мало того, во всех аптеках выпили весь киндер-бальзам (сноска: киндер-бальзам – сладкая слабая спиртовая настойка, употреблявшаяся в качестве лекарства).

23 июля. В Вольске запасные разнесли казёнку и избили полицеймейстера и нескольких полицейских. Говорят, что произошло это потому, что полиция закрыла не только казёнки и трактиры, но и чайные, так что во всём городе нельзя достать воды. С хлебом и калачами запасные устраивали целые паломничества на Волгу и, в конце концов, осатанели. Такие же беспорядки произошли в Камышине и в Аткарске.

27 июля. Из Долгого Буерака и Сумароковки приходили ратники ополчения с просьбой дать им полбутылочки водки, так как нигде достать нельзя. Если в Долгом Буераке, где очень развито кормчество, нельзя достать водки, значит, её действительно нет, и значит, что казёнки заперты прочно. Все приезжающие из уездов говорят, что в этом смысле мобилизация протекает превосходно – пьяных нигде нет.

11 августа. В последние дни в городе появилось на улицах очень много пьяных солдат. Откуда достают водку, не знаю. Правда, пьют все. Денатурированный спирт разбавляют горячей водой, пропускают сквозь полотно и ещё тёпленький пьют. Пьют лак. И один человек даже лаком отравился. А один алкоголик лишился себя жизни ввиду невозможности достать нужное количество водки.

21 августа. Вопрос о принудительном отрезвлении россиян сделался теперь боевым вопросом русской жизни. Газеты полны статьями с сенсаци-

онными заглавиями вроде «Радость России», «Возрождение народа», «Наше счастье» и т.п. Случаями моментального превращения запойного человека, босого – в джентльмена в сапогах и модном картузе – хоть пруд пруди. Из газетного мира вопрос перешёл даже в правительственные сферы, которые самым серьёзным образом заняты разработкой вопроса о замене питейного налога другими налогами. Наши финансисты тоже не остаются в стороне и работают за страх и совесть на ту же тему.

И очень своевременно вышла в свет книжка Пряжкова «История кабаков в России», написанная ещё в начале 60-х годов. Своевременно потому, что у старого идеалиста можно кое-чему поучиться, а, во-вторых, потому, что можно сравнить старый идеализм с новым. (...) Только возвратом идеализма можно объяснить эту всеобщую уверенность в возможности принудительным способом отрезвить народ.

2 сентября. Трезвый бюджет ребром поставил вопрос о подоходном налоге. И, хотите – не хотите, он будет. Теперь уже о необходимости его заговорили биржевые комитеты и съезды промышленников.

11 сентября. Сегодня губернатор объявил, что дела о разбитии и разграблении питейных лавок выделяются им из общей подсудности и передаются военным судам. По-видимому, он хочет задним числом передать дела о разгроме винных лавок во время мобилизации в уездных городах, Вольске, Петровске, Камышине и Царицыне.

12 сентября. Небольшой курьёз. Запретили водку и учинили трезвость. Но в акцизном ведомстве оказалась масса нерасмотренных ходатайств сельских волостных сходов, санитарных попечительств городов о прекращении торговли крепкими напитками и о закрытии винных лавок. Чего, кажется, лучше? Однако ходатайства, мнение жителей – стало быть, от лукавого. И начальник главного управления казенной продажи питей пишет циркуляр малым начальникам. Ходатайства рассмотреть и, если они отвечают интересам населения, то, при согласии местного губернатора, надлежит благожелательно идти навстречу этим ходатайствам.

16 сентября. Самарец рассказывает, что у них в трактирах первого разряда творится вавилонское стол-

потворение. Ободраные галахи, извозчики, мелкие чиновники, люди из общества, весьма почтенные, и даже генералы битком набивают залы. За одним столом, где и двум тесно, помещается по три компании. Конечно, большинство стоят и мирно пьют. Лакеи строги и шуток не допускают, но стоит невообразимый гул. Идут взад и вперёд непрерывно, и швейцар уже не запирает дверей.

19 сентября. Весьма любопытные соображения по поводу закрытия водочной торговли слышал я от одного акцизного чиновника. Уничтожили торговлю из страха перед бунтом. Министерство финансов предполагало увеличить доход и подготовило закон, по которому продажная цена ведра водки возышалась с 8 р. 40 к. до 12 р. 80 к. Государственная Дума в историческом заседании 26 июля закон этот одобрила. И продажа водки была приостановлена только на время мобилизации. Но во многих местах были разбиты винные лавки, и перепившиеся запасные заговорили таким языком, что губернаторы секретно уведомили Маклакова (министра внутренних дел – В.В.) о плохом настроении. Вот это-то сообщение и подействовало. Не причём тут газетные воздействия, мнение общества, ходатайства сёл, городов, земств. Чиновник старый, заслуженный и, по его словам, имеющий связи в Питере, а потому знающий всё дело из достоверных источников.

8 октября. Телеграмма государя «Союзу трезвенников» со словами «Я предрешил прекратить на всегда казённую продажу водки»* произвела очень сильное впечатление в коммерческом мире. Наше купечество решило, что винная монополия будет уничтожена, и возвратится к старому порядку, стало быть, капиталу предстоит очень хорошее помещение.

8 октября. В городе Севске Орловской губернии присяжные заседатели в конце сессии просили председателя суда от их имени через министра юстиции возбудить перед законодательными учреждениями проект о запрещении навсегда продажи водки и карт. Кроме того, возбудить ходатайство о предоставлении обществу на местах широкой частной инициативы для открытия просветительных учреждений и организаций.

1 ноября. Произведена ли была бы стол реформительно реформа винной

монополии, если бы не война? А эта реформа должна влечь за собой неизбежно и другие реформы.

6 ноября. Возвратясь в Саратов, узнал, что наша Дума постановила прекратить продажу спиртных напитков навсегда и во всех местах. В Москве такое постановление вызвало ресторанный кризис. Конечно, и в Саратове будет то же. А господа рестораторы – люди не маленькие, и усложнение с этой стороны будет очень большое. Прекращение водкопития – дело превосходное, но оно, во-первых, заставляет огромное количество интересов, а во-вторых, поддержание трезвого духа требует большого развития культурных учреждений, но об этих мерах нельзя не только говорить, но и думать.

В Сердобском и Петровском уездах появилась особая водка. Умные бабы гонят её из мёда. Напиток этот, говорят, действует сногшибательно.

20 ноября. В 9 часов вечера было общее собрание присяжных поверенных. (...) Из заседания почти все пошли в клуб. Непривычный трезвый ужин при одних фруктовых водах сначала несколько стеснялся, но потом написали частушку и распели на мотив «Алаверды». Однако было уже поздно, и разошлись без речей.

29 декабря. Отпущен домой. Правую руку отрезали, в боку сидит пуля. Безвредная – не стоит вынимать. О войне говорит без конца. (...) «Очень приятно брать немецкие позиции, всего достаточно. И консервов у них, и ветчина и вино. Вино хорошее, крепкое. Немцы идут в бой почти всегда пьяными. С нами раз тоже беда стяжалась. Заняли Тильзит. Немцы так любезно угощали наших, что наши перепились в лоск. А немцы-то оказались переряженными, ночью всех наших перервали».

2 января 1915 года. К чрезвычайно интересным заключениям пришёл один небольшой хлебный скрупщик, татарин Кузнецкого уезда Надаров. По его заключению, в России никогда не ели так хорошо, как во вторую половину 1914

года. Тем, которых забрали в солдаты, дают хлеба вволю, дают отличную кашу с маслом и говядину. В остальной России, ввиду заминки в покупке хлеба и при уменьшении количества едоков, пища тоже очень улучшилась. Этому ещё помогает пособие от казны солдаткам и то, что деньги, уходившие на водку, идут теперь на пищу. (...)

В Саратове на горах изобрели новый напиток. Называется он ханжа и приготовляется из двух бутылок красного вина и бутылки денатурированного спирта, пропущенного сквозь хлебную мякоть. Но и без этого напитка кое-что в Саратове достать можно. На одной из главных улиц, почти в центре города, есть пивная. К ней приходят пешком, подъезжают на извозчике, свободно входят в неё и получают должное. Туда идёт офицер и извозчик, чиновник и горяч. С заднего крыльца забегают солдаты и полицейские. Очень много женщин. Разрешения на получение спирта денатурированного выдаются очень легко. Мне рассказывали, что один сторож получил разрешение на 20 вёдер. Отлично торгует. Впрочем, найдены способы получать и водку.

5 января. С точки зрения определения народного настроения очень характерно проследить отношение страны к главнокомандующему. Как-то зашёл разговор о скором возобновлении продажи водки. Бабы страшно возмутились и заявили, что они поедут с жалобой к главнокомандующему. Он теперь в народе пользуется чрезвычайной популярностью.

5 февраля. И посыпались, как из рога изобилия, рассказы о счастливых. Один рассказал – про прачку, муж которой давал ей всего 7 рублей, и которая теперь получает 28 рублей. Другой, тоже – про дворничиху. Счастливых оказалось видимо-невидимо. Счастливых оказались даже бесприютные ночлежники. Цены на рабочие руки поднялись, водки, уносившей их заработка, нет, и они все обрадились в порядочные костюмы и даже заходили в сапогах.

Во что играли наши предки. ТРЕЗВЫЕ ЗАБАВЫ

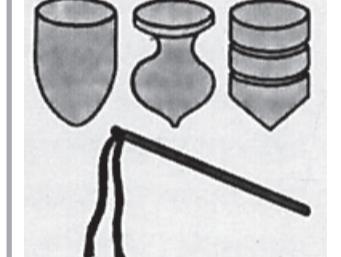
КУБАРЬ

В одном из стихотворений А.С. Пушкина «Городок», написанном в 1815 году во время учёбы в Царскосельском лицее, мы можем прочитать об очень старинной народной игре, широко распространённой в России в XIX веке, которую поэт, наверняка, видел в детстве в Москве или летом в Захарове. А, возможно, и сам с увлечением играл в неё.

Рассказывая о своих литературных чтениях, поэт, между прочим, пишет: Здесь князь дрожит под лавкой, Там дремлет весь совет; В трагическом смятенье Пленённые цари, Забыв войну, сраженья, Играют в кубары...

Кубарь был известен ещё древним грекам. Очень распространены были игры с кубарём и в Древней Руси. Это подтверждается большим количеством найденных кубарей во время археологических раскопок на территории Новгорода.

Простейшие кубарии вытеснялись из дерева топором или ножом или вытаскивались на станке. Сделать их несложно. Они имеют цилиндрическую или шаровидную форму, диаметром от 4 до 9 и высотой от 5 до 11 см. Нижний конец стёсывается в форму конуса. Иногда кубарь вытаскивают с перехватом или желобком посередине.



Кубарь запускается по твёрдому, ровному полу, утрамбованной земле или льду. Его раскручивают между ладонями или же накручивают на него верёвочку. Кубарь получает вращательное движение, которое поддерживается обычным подхлёстыванием кнутом или верёвкой длиной 30-50 см на короткой палке.

Для проведения соревнования нужна лишь ровная площадка, а показать свою ловкость можно по-разному. Например, дольше всех поддерживая вращательное движение кубаря. Или сумев точно провести кубарь по сложному, размеченному на площадке маршруту, лавируя между различными препятствиями. Можно также играть в кубарь, как в хоккей, загоняя его кнутом, как клюшкой, в ворота соперника. Играть можно как в помещении, так и на улице, не только летом, но и зимой, на льду.

Из журнала «Трезвое слово» (г. Екатеринбург, № 24, 2016)

