



Эти формулировки – «служба спасения» и «пища жизни» – первое и последнее, что прочитал 19 ноября 2016 года во время агитационного пробега, посвящённого Всемирному дню отказа от курения. В этом году в забеге участвовали многие общественные организации, присоединившись к движению за трезвость и здоровье «Саратов молодой». Прежде всего это общество трезвости и его молодёжное крыло «Трезвый Саратов», Ассоциация скаутов Саратовской области. Среди организаторов также саратовское отделение «Добровольцев России», детская организация «Синегория». Прохожие знакомились с участниками пробега, читая надписи на флагах: агроуниверситет (самая многочисленная группа, пришли поддержать своего лидера Сергея Дмитриева), клуб бега «Сокол», атлетический клуб «Максимум», общественная организация «Творческая молодёжь», мусульманская общественная культурно-просветительская организация «Возрождение», клиника лечения зависимого поведения «Миннесота», физкультурно-оздоровительный клуб «Мечта», «Офицеры России» и «Боевое братство», общественная организация «Общее дело», Саратовский областной центр медицинской профилактики, общественная организация «Безопасный город».

Пусть не обижаясь волонтеры «Безопасного города», что поместил их в конец списка, просто хочу сказать несколько поподробнее о той инициативе, с которой летом этого года выступили их лидер Олег Петрович Зеленев и его товарищи, объявив войну электронным сигаретам, сражаясь за то, чтобы пар не обжигал детство и юность наших земляков, чтобы двери магазинов и клубов, где продают электронные сигареты и где «парятся» любители заполнить свои лёгкие горячим аэрозолем, закрылись перед несовершеннолетними. Мальчишки из «Безопасного города» не только бодро бежали в первых рядах колонны, но и успевали высказывать на тротуар и вручать листовки, в которых развенчиваются мифы о безвредности электронных сигарет.

Досталось от агитаторов и простым сигаретам. Неизменные ведущие наших уличных акций Алексей Мыцков и Всеволод Хаченко перед стартом (да, забыл сказать – бежали от цирка, по проспекту и да-



ПИЩА ЖИЗНИ ДЛЯ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ

сказать несколько поподробнее о той инициативе, с которой летом этого года выступили их лидер Олег Петрович Зеленев и его товарищи, объявив войну электронным сигаретам, сражаясь за то, чтобы пар не обжигал детство и юность наших земляков, чтобы двери магазинов и клубов, где продают электронные сигареты и где «парятся» любители заполнить свои лёгкие горячим аэрозолем, закрылись перед несовершеннолетними. Мальчишки из «Безопасного города» не только бодро бежали в первых рядах колонны, но и успевали высказывать на тротуар и вручать листовки, в которых развенчиваются мифы о безвредности электронных сигарет.

Досталось от агитаторов и простым сигаретам. Неизменные ведущие наших уличных акций Алексей Мыцков и Всеволод Хаченко перед стартом (да, забыл сказать – бежали от цирка, по проспекту и да-

лее по новой пешеходной зоне по улицам Волжская и Октябрьская до Набережной Космонавтов) прорепетировали кричалки. Их потом подхватывали разгорячённые бегом сотни молодых голосов (полагаю, бежали не менее двухсот человек): «Курение мерзость – выбери трезвость!», «Кто не курит и не пьёт – тот России патриот!», «Откажись от сигарет – кушай по утрам омлет!».

Юмор и позитив хлестали через край. Пробегаючи мимо автоинспекторов, останавливающих движение на поперечных улицах пешеходной зоны, приветствовал их представитель полиции трехкратным «Ура!», и даже бронзовому городовому на Октябрьской улице предложили оставить свой пост и присоединиться к бегущим. И я не удивился бы, если бы тот победил вслед за молодостью!

А она двинулась по Набережной Космонавтов до спортивной площадки на новом участке, к недавно воздвигнутым турникам и

брусью для занятия уличной гимнастикой. Там перед началом показательных выступлений девятиклассник школы № 61 Владислав Гржибовский, капитан команды из Ленинского района (название ещё не придумали; не беда – зато как здорово оседлали спортивные снаряды!) обратился к собравшимся зрителям с пояснениями, что это за вид спорта и при-



гласил присоединиться к ним. А потом поочередно срывали аплодисменты Станислав Илюхин (одноклассник капитана), Михаил Ситников (11 «а» 60-й школы), Илья Литовкин (лицей № 36, класс 10-2), Кирилл Ерёмин (8 «г» 87-й гимназии) и Егор Горшков из той же гимназии, из параллельного 8 «в», краснокупец Илья Громов (колледж Гагарина). А больше всех хлопали и кричали «Молодец!» уже многоопытным спортсменом, студентом Николаю Алексеевичу Гордееву из агроуниверситета и Арсению Александровичу Сергееву из медицинского университета.

Подожёл к брусью и Сергей Дмитриев, при-

творно уверяя, что ему, «старичку», не покорится снаряд. Стойку на руках выполнил великолепно, доказав, что спасатель (работает в «Службе спасения»; машина с такой надписью на борту следовала впереди колонны) в отличной спортивной форме! И ещё раз подтвердил это, когда праздник переместился с площадки уличной гимнастики на Бабушкин взвоз,

вали пирожные типа «картошка» и разливали, как я полагал, – чай. Оказалось – виноградный напиток. Андрей Дмитриевич – юрист по образованию, предприниматель по роду деятельности, на досуге выращивает виноград, показывая на своём примере, как можно разумно использовать лозу со своей дачи (а то ведь у нас многие полагают, что виноград годится лишь на вино). В молодости заблуждался, вдыхая никотин и запивая его алкоголем, но вот уже три десятилетия не курит и четверть века, как растаскался со спиртным.

Рассматривая после пробега фотографии, сделанные на маршруте, обнаружил несколько символических: вот бежим мимо аптеки и магазина «Всё для здоровья» – бег, ходьба, трезвость и позитивный настрой – вот и всё, что нужно для здоровья! Бегущие на фоне надписи «Антей» (непобедимый великан из греческой мифологии) – да какая же болезнь одолеет молодого человека, если он ведёт здоровый образ жизни? Символично и то, что «пища жизни» – это трезвость. Трезвость – пища жизни для всякого, кто не пьёт и не курит (как звучало на пробеге – «Кто не курит и не пьёт – трезво мыслит, крепко бьёт»). И кто поспорит, что сегодня трезвость – это служба спасения для всей страны: если молодость возьмёт трезвость как компас, то наша Россия действительной станет великой.

Владимир ВАРДУГИН

ИСПОВЕДЬ ТАБАШНИКА

Солнышко давно село. Мир остывает, погружается в прохладу. Оживают сверчки, звенят, как сумасшедшие, после смертельного дневного зноя. Пробуждаются лягушки, горланят, зелёные, где-то вдалеке. Воют коты, пищат комары. Природная живность вещает миру о том, что палящий зной никого не сварил и не изжарил.

Всякая дикая тварь исполняется ума и прячется от солнца до вечера, прямо как греки.

И только мы – я, Алексей Семёнович и его тёзка «Палыч» – целый день провели в трудах. Мы строгаи и пилили, пилили и строгаи.

И вот теперь перед нашим храмом возникла добротная сосновая скамейка. Рядом с ней урна «для бычков».

Мы втроём обсиживаем скамейку, любимеся урной и не можем надыхаться остывающим воздухом. Вот только комары...

греха в табаке – есть грех в пристрастии к нему. Каждый для себя этот вопрос решил сам, с одинаковой пользой здоровью.

Со мной и пономарём всё ясно, но почему же не курит наш сегодняшний соратник и гвоздодёр Алексей Павлович? В нашем селе, и вдруг некурящий пенсионер! Семёныч словно угадал мои мысли и полубопытствовал:

– Палыч, а ты давно не куришь?

– У-у, почитай, со студенчества. Помню, в юности ещё отправили нас от железнодорожного техникума за практикой в Казахстан.

Практика, конечно, так, название одно красивое. Собирается нас, лоботрясов, бригада в шесть человек, берём с собой кувалды, ломы, вот такенные гачные ключи и бредём себе по путям от станции до станции.

Где костыль подобьём, где стык подтянем. Вот и вся тебе практика. Бывало, ходим целый день. Кругом степь, днём солнце, прямо как сегодня, гляди сварись. К вечеру – чуть не мороз. Какая-то зараза в

степи воет – не то шакал, не то волк. Жутковато. И, главное, километров на пятьдесят вокруг – ни души.

Ходили мы по путям уже, почитай, вторую неделю, когда у нас у всех кончился табачок. Ох, и тяжко стало! Курить охота – жуть. И ни купить, и ни стрелнуть негде. Куда ни плюнь – степь да вонючие шпалы. Ну, мы-то молодые – покрепче. Терпим, значит, а вот бригадир наш... Он уже и чертополох пробовал заворачивать, и ещё какую-то гадость – всё не то. Весь скрючился, страдает. Идёт, бедный, стонет: «Курить... курить...» Скулит, страдает, а где взять?

Как-то слышим мы, рельсы загудели – вдалеке сзда нас поезд. Мы решили привал себе устроить. Сошли с путей, расселись на земле, достали паёк, закусьваем. Бригадир тоже уселся, грызёт сухарь без аппетита, давится.

Вдруг как вскочит. Ожил! Скинул с себя сапоги, размотал кумачовые портянки (где и разжился-то такими, уж не знаю!), примотал их на конец лома и наперерез поезду. Ма-

шет ломом, «Стой, – орёт, – тормози!» Состав большой, несётся, гудит. Этот знай себе бежит навстречу, флагом своим машет – откуда сила взялась. «Стой!» да «стой!» Засвистели тормоза, видать, машинист перепугался. Мало ли что, может, пути разобрали, может, ещё чего. Метров триста поезд тормозил, а бригадир наш перед паровозом с ломом всё назад пятился. Наконец поезд встал.

Машинист, пожилой, весь напуганный, прыгнул, подходит к нашему бригадиру (а тот, может, чуть постарше нас, красивый парень, статный и уже брется). «Что, – говорит, – стряслось, сынок?» А «сынок» ему: «Извини, отец, закуришь нету?» Машинист будто не понял, глазами хлоп, хлоп. А наш ему: «Табачком, говорю, не богаты?»

– Табачком?
– Табачком.
– Значит, табачком! – машинист заскрипел зубами, – табачком, говоришь... Ах ты, падла! Сопля! Я тебе щас дам «табачком»! Табашник поганый! – паровозный закатал рукава и – на «табашника». Тот – пятиться:

– Ты чего? Чего... это... ты... – Пятился, пятился, да как дунет наутёк вдоль поезда. Машинист – за ним...

...Потом поезд свистнул и застучал по своим делам. В зарешёченных окнах урки со смеху лопаются. Немного погодя и курильщик наш воротился – морда набекрень... Вот, почитай, с тех пор я и не курю. Надо сказать, доволен. Сам себе хозяин.

Вот помню ещё, при Горбачёве, когда с куревом туго было, они – табашники – мать родную за затылок сменяли бы, предложи. А я вот независимый, как монгол, хожу себе, посвистываю.

Да... Это говорят только, что, дескать, бросить трудно, уши горят. Горят, это верно, но бросить, однако, можно. Думаю, если б он тогда мне морду не свернул... гм, то есть, бригадиру нашему...

Рассказчик осёкся, смутился. Мы с Семёнычем переглянулись и расхохотались. Долго не могли успокоиться, даже скулы свело от хохота. И смущённый Палыч глядел на нас, глядел, да заулыбался...

Запад розово светлится. Над селом тянет лёгким дымком. Ладони с неприличными горами от заноз. Хорошо! Только комары... одолели...

Протоиерей Алексей ЛИСНЯК
Из книги «Сашина философия»

СКОЛЬКО НАС?

В 57 субъектах России зарегистрированы трезвеннические организации

В 57 субъектах РФ из 85 таких организаций 125, а сумма их учредителей составляет более 522 физических и юридических лиц.

Наибольшее количество организаций зарегистрировано в г. Москве – 12, г. Санкт-Петербурге – 8, Челябинской обл. – 7. Среди организаций одна международная, две общероссийские, семь межрегиональных, 86 региональных, 29 местных.

Ознакомиться со списком организаций и информацией о них (руководители, учредители, контактные телефоны, ИНН) можно по ссылке: <https://goo.gl/bC36iY>

Более подробную информацию об организациях Вы можете запросить по ИНН на сайте: <https://egrul.nalog.ru>

Если какая-то организация отсутствует в списке, просьба сообщить на e-mail: 330180@mail.ru

Документ: <http://www.sbnt.ru/files/2176-reestr-NKO-pro-trezvosti.xls>

Илья Андреевич Бабошко, сопредседатель МОО «Молодёжь за трезвую Россию», 330180@mail.ru

КТО КОГО КОНТРОЛИРУЕТ?

Как определить, есть ли зависимость от алкоголя

Часто можно слышать этот вопрос от людей, в жизни которых присутствует алкоголь. Его задают также родственники и друзья, испытывающие тревогу за своих близких и родных, пристрастившихся к алкоголю. В интернете и в специальной литературе можно найти множество разных признаков зарождающегося алкогольной зависимости. Но есть один важный ключевой признак, показывающий, что зависимость от алкоголя сформировалась, некая черта, чётко отделяющая зависимость от её отсутствия.

Это достаточно простой для наблюдения и самонаблюдения признак – первый и основной признак зависимости:

ПОТЕРЯ ЛИЧНОСТЬЮ КОНТРОЛЯ НАД КОЛИЧЕСТВОМ ВЫПИТОГО АЛКОГОЛЯ

Когда разговор заходит о зависимости, важным является вопрос контроля. Для гармоничной психики характерно умение достичь равновесия между желаниями и обязанностями (между «хочу» и «надо»). При этом важно уметь расставлять приоритеты и принимать осознанное решение о выборе, что в данный момент важнее: реализовать свои сиюминутные желания или приложить волевые усилия для достижения более глобальных собственных целей. Другими словами, зрелая гармоничная личность способна ставить перед собой реалистичные цели и управлять их достижением, по мере своих возможностей контролируя свою жизнь.

Личность, попавшая в зависимость от алкоголя, теряет этот контроль над своей жизнью, перепоручая его алкоголю.

Как конкретно проявляется эта потеря контроля?

● Если на следующий день после употребления алкоголя вам приходит в голову мысль: «Что-то я вчера переборщил(а) с выпивкой... Пожалуй, это чересчур...», это означает, что **контроль за вашими желаниями на какое-то время перешёл от вас к алкоголю.**

● Если вы потратили денег на алкоголь существенно больше, чем планировали.

Например: Вы решили отметить с коллегами получение премии за отличную работу. А в итоге всю эту премию потратили на спиртное (как говорят, «прогуляли»), а вовсе не на запланированную покупку нового телевизора.

Наверное, не будет преувеличением сказать, что контроль над деньгами перешёл в этой ситуации от разума к алкоголю.

● Если вы потратили времени на потребление спиртного больше, чем предполагали до начала хмельного застолья.

Например: Планировали вечером посидеть с друзьями в кафе. По факту же застолье продлилось всю ночь. А весь следующий день вы провели в постели, мучаясь от жестокого похмелья.

Получается, что контроль над временем перешёл к алкоголю.

● Если алкоголь вносит изменение в ваши планы, мешая достижению важных целей.

Например: Вы готовились к экзамену, каждый час на счету. Но пришли приятели, предложили выпить спиртное, вы не устояли перед соблазнами. В итоге провалили экзамен. Попался именно тот билет, на который не хватило времени, да и голова на экзамене плохо соображала после бурно проведённой бессонной ночи.

В этом примере контроль над достижением целей перешёл от воли личности к алкоголю.

● Если алкоголь вмешивается в ваши отношения с близкими, осложняя их, нанося им ущерб.

Например: Вы с женой и сыном планировали в выходной день прогулку в городском парке, но зашёл сосед и предложил выпить. Вы дали согласие и забыли об обещанной прогулке. Сын расстроился, жена обиделась, выходной для них испорчен.

В этой ситуации отношениями с близкими людьми также начал управлять алкоголь.

● Если вашему здоровью вредит потребление алкоголя. Ведь вряд ли вы планировали, начиная вечеринку, что утром у вас будет жестоко болеть голова, колотиться сердце и вас будет мучить расстройство желудка... И это ведь самые невинные последствия для здоровья из возможных.

Таким вот образом физическим самочувствием управляет алкоголь.

● Если ваша карьера страдает от пристрастия к алкоголю.

Например: Вас наконец-то повысили до управленческой должности. Но, как говорится, покой начальству только снится.

Ваше предприятие работает и в выходные. На работе случилось ЧП в субботу вечером. Вас срочно вызвали на работу. А вы как раз отмечаете рождение своего племянника, выйти на работу оказались не в состоянии. А вот ваш заместитель и конкурент Василий Петрович (трезвенник) оказался в порядке...

Не прошло и полгода, как он занял ваше место.

Управление карьерой также может перейти к алкоголю.

● Если раньше вы свободное время проводили, отдавая своим увлечениям (рыбалка, шахматы, бег...) А сейчас всё чаще – это алкогольные посиделки.

Алкоголь управляет ещё и вашим свободным временем.

● Если в процессе употребления алкоголя появились отрезки времени, в которые вы не помните, что с вами происходило (провалы в памяти).

То есть под влиянием алкоголя на какое-то время (от нескольких минут до нескольких суток) может происходить полная утрата контроля сознания над личностью.

Если в вашей жизни появляются факты, подобные описанным примерам, это говорит о том, что не вы сами, а алкоголь начинает управлять вашей жизнью, что он начинает контролировать вашу личность, что и является зарождающейся зависимостью.

Если ситуации, подобные приведённым выше, случаются не эпизодически, не раз и не два, а с определённой периодичностью, это означает, что зависимость сформировалась.

Если же вы замечаете, что это происходит всё чаще и чаще, а промежутки времени между этими явлениями сокращаются, это говорит о том, что зависимость прогрессирует.

Если не остановить этот процесс, постепенно вся ваша жизнь может попасть под полный контроль алкоголя.

Будьте внимательны к себе, к своим чувствам и эмоциям, не пропустите момент зарождения алкогольной зависимости.

Наталья Викторовна СОСНОВАЯ, психолог-консультант Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья

Смотрю ТВ-сериал «Таинственная страсть» по мотивам романа Василия Аксёнова. И вижу то, что мне и предвиделось и о чём я не так давно писал. А писал я о том, что не обделённая талантами молодёжь в СССР в 60-х в лице т.н. физиков и лириков наловчилась пить водку стаканами. Провёл удачный эксперимент физик – выпил с коллегами. Сочинил поэму лирик – выпил с друзьями. Собрались все вместе просто так – выпили. С чего бы такая пруть?

Аксёнов намекал на то, что атмосфера в стране была удушливой для романтически настроенной интеллигенции (поэты и прозаики). Дескать, зажимали свободу самовыражения. И она – эта молодёжь – скрывалась за цинизмом и выпивкой Хорошо, а как же у физиков? Ведь говорят, что это физики начали первыми, а уж лирики за ними подтянулись. Пусть это не совсем очевидно – не это главное. Важнее уяснить, к чему привела такая неразборчивость в этике и отношениях со спиртным?

Во-первых, такие именитые товарищи, как Евтушенко, Вознесенский и Аксёнов отличились антисоветизмом. Нельзя обойти вниманием тот факт, что у этих больших поэтов был комплекс собственного мессианства («Поэт в России больше, чем поэт»). Повидимому, романтически настроенные деятели культуры под влиянием своего мироощущения и достаточно часто проводимых коллективных выпивок утратили **доошибочное познание**, а вместе с тем политическое чутьё. Слушая «вражеские голоса» из-за границы, они наивно полагали, что им хватит ума отделить овец от козлищ, т.е. правду от лжи. Не для того враг социализма давал известную долю правды, что-

Талант в обнимку со спиртным

бы сотворить благое дело. Рядом с правдой пристраивалась такая ложь, которая подвигала проникнуть ненавистью не только к власти, но и ко всему советскому. В конце концов это и произошло. Холодная война закончилась убедительной победой Запада, и этому помогла удивительная неразборчивость в отношениях с его превосходительством алкоголем.

Новое советское было несовершенно, но оно было прогрессивным по отношению к старому. Оно требовало поддержки масс и в первую очередь передовой интеллигенции. А эта интеллигенция, поведавшись на западные ценности (свобода слова и т.п.), не смогла разглядеть великой благодати советского строя и увлеклась критикой теневого сторон жизни. Заражённая свободолюбием молодая поросль творческой интеллигенции сочла руководство партии и государства не способным понять чаяния новой молодёжи и достойно оценить её вклад в советскую культуру. Поэтому резонно остановиться на высшей партийной власти.

С одной стороны, в условиях жёсткого противостояния двух систем государственных мужей, неся бремя ответственности за завоевания советского народа, пристрастно относились к малейшим проявлениям буржуазной скверны, пресекая разгул вседозволенности. Но был ещё важный фактор, мешавший достойно выстраивать отношения с бунтующей молодёжью. Нужный для такой миссии духовный потенциал неумолимо обесценивался регулярными попой-

ками в партийной среде снизу доверху. Тут же господствовали курение и сквернословие как средство управления исполнительским сегментом общества.

Результат оказался трагическим. Случилась реставрация капитализма, причём в худшем криминальном варианте, и вопреки референдуму распался Советский Союз. Творческая интеллигенция, уже довольно пожилая, в лице Евтушенко, Вознесенского, Окуджавы, Аксёнова, Ахмадулиной стала открыто декларировать антисоветизм. И она ответственна за людоедские реформы. Особенно стоит вторая после Гагарина величественная фигура XX века – Владимира Высоцкого. Судьба, к счастью, уберегла его от звания трубадура антисоветизма. И хотя либеральная тусовка приватизировала великого барда, посчитав его своим посмертным, есть основания считать, что после случившегося в стране погрома поэт не предал бы **Советского**, как не предал **Великой Победы** при жизни.

В заключение высказывание Фиделя Кастро о Советском Союзе: **«Советский Союз – это великое благое государство. Это самое чудесное, что создало человечество. Это какая-то немислямая сказка»** («Суть времени», 2016, № 188, с. 4). Вот какой дальновзоркой политической оптикой обладал Великий Кубинец. И чтобы обзавестись подобной, надо как минимум добиться радикального отрезвления жизни.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО

«Это как играть в ладушки с самим дьяволом»

Туманный ноябрьский вечер, мокрая мостовая центральной улицы затихающего города. Я шёл по улице и вспоминал, как сегодня был в дружеской компании, смотрел семейные фотографии знакомой, обнимая самую лучшую девушку на свете. От моих мечтательных мыслей о прошедшем вечере меня отвлек мужчина. Он был среднего роста и возраста, довольно прилично одет, но в голосе было чувство вины.

– Простите, вы не выручите меня? Мне очень неудобно обращаться за помощью, мне стыдно...

– Обращайтесь, я вас слушаю.

Мужчина начал бессвязно перечислять факты о себе: «Понимаете, я недавно освободился, у меня ничего нет, я был музыкант, у меня паспорт есть, ... вы не накормите меня?»

К такой просьбе я не был готов. Я привык, что алкоголики или наглецы спрашивают деньги или сигареты, на что я автоматически отвечаю, что денег не дам, а с сигаретами давно и навсегда распрощался. Но в этот раз человек попросил накормить. Я согласился ему помочь и пошёл в ближайшее местечко, где можно было недорого, но плотно поесть. А пока мы шли, он продолжал извиняться и рассказывать, что никогда не предполагал оказаться в положении просящего на улице.

– Что будете заказывать? – вежливо спросила продавец.

– Борщ будете? – обратился я к мужчине.

– О, да! Очень хочется супу, горячего.

Я заказал ему суп с булочкой и чай. А пока готовили заказ, мы с незнакомцем присели за столик. Мне показалось, что он сегодня утром не был трезв. Но может я и ошибся.

– Вы знаете, – начал я, – я часто беседую с молодыми парнями и девушками об алкоголе. Скажите, сколько людей попадают в тюрьму, сделав что-то по пьяни?

– 99%, – не задумываясь ответил собеседник. – Туда попадают из-за алкоголя почти все: сначала выпил, потом в семье что-то случается и...

– А мне ребята говорят, что от алкоголя страдают только алкоголики, которые не знают меры, и что это их личный выбор.

– Нет! – указательным пальцем замахал из стороны в сторону незнакомец. – Это обман! Это как играть в ладушки с самим дьяволом, стоя по разные стороны линии, которую нельзя пересекать. Ты здесь, а он там, и вот вы начинаете, хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. И тебе кажется, что всё просто и что здесь невозможно проиграть.

Надо лишь вовремя хлопнуть и не перепутать хлопок левой и правой. Но потом вдруг внимание рассеивается, и ты не успеваешь. Ты проиграл. Ты уже по ту сторону черты и назад уже не вернуться...

После секундной паузы он закрыл лицо руками и заплакал.

– Я из-за этого жену потерял. Я любил её, я так любил её!

Слёзы лились ручьём, а губы его дрожали. Я молчал.

Вскоре принесли борщ и чай.

– А вы сейчас ведь уйдёте? – понимающе спросил он меня. – Вы знаете, мне так неудобно, и где я ещё найду такую помощь, я не знаю даже где буду вечером и... Вы не дадите мне какую-нибудь мелочь, чтобы доехать куда-нибудь...

– Как вас зовут?

– Павел.

– А меня Михаил. Знаете, Павел, я дам вам и на проезд. Я хочу пожелать вам начать новую, трезвую жизнь.

– Спасибо, спасибо, – дрожащим голосом отвечал мой новый знакомый, – вы как ангел, я знаю, это Бог помогает мне через вас, не вы, это Он. Он видит, Он всё может.

Нет, Павел, ничего Он не сможет без твоей собственной воли и жгучего желания победить в войне против одурманивания, в войне за самого себя.

– От вас зависит всё. От вашей воли. Я верю, у вас получится.

Павел крепко жал и тряс мою руку, обнимал меня, будто я действительно спаситель. Он поделился со мной личным, и я поверил, что он сможет начать с чистого листа. А обрести веру в кого-то – ценнее, чем тарелка супа.

Я шёл домой и думал, что обязательно напишу об этом вечере. Может быть, кто-то прочтает и останется счастливым. Уйдёт с полуслы несчастий в сторону, уйдёт, пока не перешёл ещё линию невозврата. Уйдёт и выберет другой путь – трезвый и счастливый.

Михаил СМЫСЛОВ

ПОГУБЛЕННАЯ МОЛОДОСТЬ

Я родилась в небогатой семье, где папа всегда пил. И сколько себя помню, всегда пила пенку от пива у папы. Потом, где-то в 13-14 лет, я первый раз пришла пьяная. Связалась с компанией, где все сидели на спиртном и наркотиках, это было модно. Мне не хотелось выделяться из толпы, да и к тому же это мне помогало уходить от проблем. В 14 лет я познакомилась с парнем, убежала от родителей, как мне показалось – я стала взрослой. Употребление спиртного, курение травки, драки – вот она, моя взрослая жизнь.

Потом мы переехали к моим родителям. Я стала употреблять втихую, чтобы меня не видели. Потеряла первого ребёнка, после чего совсем потеряла смысл жизни. Спустя два года забеременела ещё раз. Это были первые девять месяцев без употребления, «на зубах», за последние шесть лет. Когда родился сын, я нюхала клей и честно не смогла понять, почему у меня, у ребёнка большие лёгкие. Мы жили в девятиметровой коммуналке, практически около коечки с грудным ребёнком я сидела с пакетами. Моё утро начиналось с того, чтобы быстрее уложить сына спать, чтобы употребить. Началась череда скандалов, в которых я всегда винила мужа. Так продолжалось четыре года. Потом от мужа я узнала о содружестве Анонимных Алкоголиков, но продолжала употреблять. Честно считала себя независимой. Я не понимала, что творится. Весь мир был против меня, я употребляла, не понимая, зачем я это делаю.

Спустя год я всё-таки признала с помощью соратницы из АА, что у меня есть проблема. Стала ходить на собрания АА. Так я покувыркалась ещё четыре года, периодически срываюсь. Последний срыв привёл меня в психиатрическую больницу с диагнозом, приближенным к шизофрении. Когда я оттуда выписалась, я понимала, что это крах, что больше так не могу! Я не знала точно, сколько пробыла в употреблении, сколько я не видела сына. Мне стыдно было смотреть ему в глаза, потому что в том состоянии я отшвырнула его от себя, говорила гадости. На его месте я бы вообще не захотела себя видеть.

Я ходила на собрания Анонимных Алкоголиков, понимая, что они мне как воздух необходимы! Через пять месяцев я забеременела. Спустя год моей трезвой жизни у меня родился второй сын. Эта беременность отличалась от тех девяти месяцев, которые были восемь лет назад!!! Сейчас я трезвая, заботливая и счастливая мама и жена! Благодаря Богу и программе «12 Шагов» АА.

Ирина Ш., г. Саратов

Первый раз попробовал алкоголь в 15 лет. Испытал чувства раскрепощённости, радости и свободы. Вот это, подумал я, Жизнь! Можно свободно общаться с девчонками. Орать песни под гитару у подъезда. Если раньше я первым не мог заговорить с девушкой, то сейчас свободно могу это сделать. Потом началось похмелье, появились запои по три дня.

Самым главным днём месяца был день полочки! Мы с парнями ехали в кафе, ели шашлыки, пили спиртное. Вот это был праздник – «Полочка»! Стал пить на работе, не придавал этому значения, ведь так делали многие вокруг меня!

Познакомился с прекрасной девушкой. Стали жить вместе, строили планы, всё как у нормальных людей. Была намечена свадьба.

На Новый год к нам приехала её мама в гости. Всё как положено, как у людей. Накрыт стол – алкоголь. Я напился, ведь Новый год, праздник! Но когда 1 января проснулся утром, подошёл к столу и взял бутылку водки для похмелья, девушка подошла и вырвала у меня эту бутылку со словами: «Ты пить больше не будешь!!!». Боже, как я обиделся! Я забился в угол и ни с кем не разговаривал. Итог: свадьбы не будет, через месяц она ушла!

Три раза кодировался, но мне это не помогало. Максимум оставался трез-

вым шесть месяцев. В эти месяцы была жуткая депрессия, раздражительность, одиночество и боль. Алкоголь намного умнее меня. Он стал забирать всё хорошее.

Не осталось друзей, зато появилась масса собутыльников. Вся зима и весна 2013 года прошли в жутком, страшном запое. Несколько сотрудников с работы говорили, что у меня проблемы с алкоголем и чтобы я задумался над этим. «Это у вас проблемы, а у меня их нет», – и я на них жутко обижался. Смотрел вокруг и ви-

Анонимные Алкоголики

С Вами поговорит алкоголик, который не пьёт:
184521 37-66-02
8-906-307-66-02

Анонимные алкоголики – это Содружество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

Помощь АА предоставляется бесплатно и не накладывает на обучающихся никаких обязательств

Единственное условие для членства – это желание бросить пить.

Адрес ближайшей к Вам группы АА Вы можете узнать по телефону:
184521 37-66-02
8-906-307-66-02

АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением. Стремясь не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

www.aasaratov.ru
www.aarussia.ru

Наша главная цель – оставаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвость.

Выход есть!

«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу...»



СВАДЬБЫ НЕ БУДЕТ

дел, что многие пьют. Коллектив был пьющий...

В мае пойдя в отпуск, в состоянии страшного, ужасного похмелья осознал: ВСЁ, ПРОПАСТЬ, КРАЙ, ещё шаг и МОГИЛА или ДУРКА! Залез в Интернет! Стал смотреть способы лечения алкоголизма. Божьей волей попал на сайт Анонимных Алкоголиков «Весело». Поговорил там с парнем с Украины, он дал мне ссылку на наш саратовский сайт. Я позвонил, договорился о встрече. У меня был второй день трезвости!

Пришёл в группу Анонимных Алкоголиков. Увидел вполне нормальных людей. Началось собрание. Я представился: Александр – алкоголик! Хотя состояние было жуткое.

Пришло понимание: Я АЛКАШ, я бессилён, один я не смогу, и мне нужна помощь.

Я сидел и просто слушал людей. Многого не понимал. Потом мне объяснили, что алкоголизм – это болезнь, смертельное и быстро прогрессирующее заболевание. Так начался мой путь в Анонимных Алкоголиках!

На данный момент я трезвый. Я почувствовал ВКУС ЖИЗНИ, ЖИЗНИ БЕЗ АЛКОГОЛЯ! Личная жизнь стала налаживаться. Вижу вокруг себя радостных, улыбающихся людей, а не трясущихся алкашей. Выход есть!!!

Прошёл год, как я это писал. Прочитирую анонимную сестрёнку: «Занимаясь общими делами, у

анонимных происходит дружба!!!»

Для меня сейчас Анонимные – семья!!! Есть служение на различных уровнях. Я каждое утро молюсь! Боже, даруй возможность быть полезным людям! Приезжая на праздники Анонимных Алкоголиков в другие города, видишь счастливых людей, начинаешь разговаривать, общаться и понимаешь их с полуслова!!!

Жизнь приобрела яркие краски жизни, практически всё делать в кайф!!! Бывают порой моменты, конечно, выносит! Есть Бог, есть Программа «12 Шагов», есть Анонимные!!! Спасибо, что прочитали. Трезвый сегодня!

Александр С., г. Саратов



РОССИЯНЕ ТЕРЯЮТ ИНТЕРЕС К АЛКОГОЛЮ

Быстрее всего отказываются от спиртного молодые люди

Количество россиян, употребляющих алкоголь, снижается, выяснилось в ходе опросов населения в крупнейших городах России. Если в 2006 году спиртное употребляли 74% опрошенных, то в 2015 году их количество снизилось до 69%. Однозначно с этим производители и аналитики алкогольного рынка не видят причин для снижения употребления спиртного, а эксперты и вовсе настаивают на том, что россияне «не сбавляют оборотов».

О снижении доли граждан, потребляющих алкоголь, свидетельствуют данные традиционного исследования «РосИндекс» компании Ipsos Comcon. Так, в 2006 году 74% россиян потребляли алкоголь хотя бы раз в квартал, а в 2015 году в этом признались только 69%. В исследовании принимали участие граждане старше 21 года, которые проживают в городах с населением более 100 тыс. человек. В компании «Известиям» пояснили, что в абсолютных цифрах речь идет о чуть более 38 млн человек, употребляющих алкоголь в 2006 году, и о чуть более 35,9 млн человек в 2015 году. То есть за это время число любителей спиртного сократилось на 2,1 млн.

Также выяснилось, что портрет потребителя алкоголя за это время изменился – молодых людей среди выпивающих становится меньше. Например, число потребителей в возрасте 21–24 лет сократилось на 6 п.п. в прошлом году по сравнению с 2013 годом. В других возрастных группах, а именно 25–34 лет и 35–44 лет, снизилась потребность в алкоголе. Возрастная группа старше 45 лет вела себя стабильнее – её показатели не изменились.

УРОКИ, ОТЛИЧНЫЕ ОТ ШКОЛЬНЫХ

Восьмиклассникам лица гуманитарных наук города Саратова с утра 16 ноября пришлось прослушать несколько лекций. Сначала директор лицея Ольга Викторовна Суrowова совместно с представительницей комиссии по делам несовершеннолетних познакомила ребят с тем, за какие проступки их могут поставить на учёт в полицию, подчеркнула, что и впредь будет пресекать стремление как мальчишек, так и девочек курить. Потом полицейского сменила представительница госполицейского надзора. И опять затрагивалась тема курения. Алёна Валерьевна Бондусь, старший лейтенант, инспектор отдела надзорной деятельности и профилактической работы по городу Саратову, демонстрируя кадры на экране, предупреждала, отчего случаются пожары – не в последнюю очередь от курения, неосторожного обращения с огнём.

Третьим уроком стала очередь Наталии Александровны Корольковой, председателя Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, и Олега Петровича Зеленова, лидера общественной

организации «Безопасный город». Казалось, провал лекторам обеспечен: уставшие слушатели не воспримут информацию. Однако прозвучали такие факты и лекторы так повернули беседу, что рассеянное внимание сфокусировалось в точку, а глаза расширились. Оказалось, что такие привычные сигареты – не вредная привычка, а самое настоящее химическое оружие, поражающее не только лёгкие курильщика, но и, прежде всего, его волю.

О любви и свободе говорила Наталия Александровна, объясняя на конкретных примерах из жизни наших земляков (за три десятилетия работы в обществе трезвости таких историй накопилось немало), как алкоголь, никотин, другие наркотики отнимают у людей право выбора. Вроде бы человек сам предпочитает пить вино, курить сигареты, но это обманчивое впечатление: склонность к алкоголю, курению возникает у него под воздействием информации. Это и есть информационная война.

Несколько лет назад по Саратову (как и по другим городам и весям) прокатилась волна эпидемии куре-

ния спайсов. Когда же общественность с помощью государства ввели торговлю спайсами в правовое поле, приравняв спайсы к наркотикам (они таковыми и являются), табачные лоббисты придумали новую атаку на сознание молодёжи: распространили информацию о том, что электронные сигареты не только безвредны, но и отличный способ избавиться от никотиновой зависимости, чем «купили» многих родителей, которые сами стали приобретать электронные гаджеты и дарить их своим сыновьям и дочерям для того, чтобы те или не начинали курить, или же отвыкали от курения обычных сигарет.

Олег Петрович Зеленов и его соратники по «Безопасному городу» одними из первых забили тревогу по поводу увлечения школьниками вейпингом – так называется новый вид курения (сами курцы именуют вдыхание раскалённого газа парением). Стали изучать химический состав тех жидкостей, которые аккумуляторы превращают в пар, и что же выяснилось? В электронных сигаретах также много вредных веществ, канцерогенов. Олег Петрович

начал перечислять их названия, а мальчишки – подсказывать: они уже выучили этот урок химии, хотя и не до конца осознают всю опасность альтернативной доставки никотина в лёгкие.

«Химию начали изучать? – спросил Олег Петрович, и после дружного: «Да!» преподавал урок химии, который не включён в школьную программу: – Буквально кратко: основные компоненты никотиновой жижи – пропиленгликоль, подсказывают мне, – взглянул на дальние ряды, – просвещённые ребята, и ещё что? Никотин и глицерин! Скажу, что происходит при нагревании этой жижи. Чтобы вы чётко представляли, что это не игрушки, и думали, когда в очередной раз вам будут предлагать эту заразу: «Это нулёвка, попробуй, это же безопасно...». Ребята, это миф! В любой так называемой нулёвке всегда есть присутствие никотина, пропиленгликоля и глицерина. При нагревании этих веществ аккумулятором выделяется акрилин. Объясню: – простейший ненасыщенный альдегид, который обладает мутагенными и канцерогенными свойствами. Понятно, что это такое,



В 2001 году в Иваново приехал цирк «Ласта-Рика». Двадцатидвухлетний житель этого старинного города Владимир Саптеев решил посмотреть представление, не подозревая, что идёт на свидание со своим будущим. Оно бегало по арене цирка в виде забавных кенгуру и веселило публику. Дирижировала австралийскими аборигенами изящная девушка Елена. Она-то и стала женой Владимира Константиновича и наставником в профессии: он тоже попробовал выводить к зрителям кенгуру, придумывая всё новые и новые номера. И у него получались целые спектакли. А ещё он освоил акробатику и клоунаду. Секретами коверного делился с ним тесть – знаменитый клоун Май – Евгений Бернардович Майхровский.

БОЙ С КЕНГУРУ

В Саратове Владимир Константинович гастролирует в третий раз. Впервые вышел на саратовскую публику в 2007 году, через четыре года – новая встреча, и вот с октября по декабрь 2016 года снова «Ласта-Рика» в Саратове.

На гастролях он не только осваивает маршрут «гостиница – арена», но и старается познакомиться с достопримечательностями

приютившего город. На сей раз новым для него стал музей саратовской гармоники, пригласил послушать нашу знаменитую землячку и узнать её богатейшую историю директор музея Павел Владимирович Никитин. Там я и познакомился с Саптеевым (меня Никитин привлек к экскурсии как знатока истории саратовской гармоники). Евгений Бернардович и артис-

ты его труппы с удовольствием осмотрели экспозицию, насладились игрой как директора музея, так и виртуоза игры на саратовской гармоники Сергея Юрьевича Шалимова. Экскурсия закончилась традиционным чаепитием. Когда же гостеприимный хозяин предложил сотрапезникам вина, Владимир Константинович отказался. Я вспомнил братьев Запашных, они рассказывали мне, что им



пришлось стать трезвенниками потому, что тигры на дух не переносят запах спиртного и могут просто напросто задрать! (вот это борьба с пьянством!). Спрашиваю Владимира Константиновича, по этой ли причине он не пьёт и не курит. «Работе мешает!» – кратко говорит о мотивации своей трезвости артист, соглашаясь, что и кенгуру тоже не любит пьяных. Тем более, что в но-

мере Елены Евгеньевны клоун Рында (Владимир Саптеев) боксирует с кенгуру, и нетрезвость может спровоцировать, как я полагаю, отнюдь не театральную агрессию.

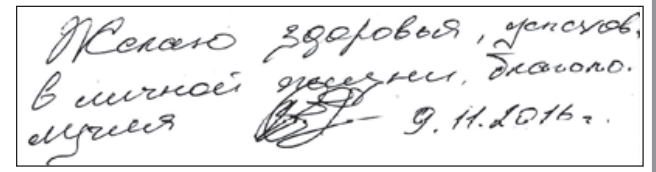
Кенгуру – травоядные, кормит их крупой, овощами, впрочем, иногда угощает и колбасой.

Династия Майхровских более века. На гастролях с Еленой Евгеньевной и Владимиром Константиновичем и сын Арсений, представитель пятого поколения династии. Ему скоро исполнится три года и он пока смотрит представления из зрительного зала.

Владимир Константинович по моей просьбе пожелал саратовчанам здоровья и успехов. В письменном виде!

Владимир ВАРДУГИН

На снимках: Владимир Саптеев; на арене – кенгуру-боксер.



12 ноября 2016 года Вадим Николаевич Снаркович, руководитель общественной организации «Синегория», принимал гостей в городском Дворце творчества детей и молодёжи. В этом году союз общественных организаций «Саратов молодой», ратующий за создание благоприятной среды для жизни молодёжи, решил поочередно приглашать друг друга в гости на свои мероприятия. Первыми подготовились к новому формату работы синегорцы, позвав всех на свой тренинг «Белый град».

ВЫХОД ЕСТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ СТЕРЖЕНЬ

отчаиваться, думать не только о себе, но и о других. Самоубийство – смертный грех! Девушка распорядилась не только своей жизнью, но и принесла неминуемые страдания отцу и матери, да и своему возлюбленному (правда, почему-то не сказали в адрес этого «добра молодца» соответствующие слова негодования: главный виновник трагедии всё-таки он!). И, напротив, Татьяна Николаевна поставила в пример крылатого юношу, стремящегося, несмотря на обиды и поражения, осуществить мечту.

От аллегорического и возвышенного искусства педагога перешла к прозе жизни, и как-то доверительно, как мама сыну, прозвучали её предупреждения не верить тем, кто в хмурые дни тоски и отчаяния (а они в подростковом возрасте нередки, переломному возрасту пустяко-

тельным воздействием наркотиков, как нелегальных, так и не запрещённых – табака, алкоголя. Педагог велела скомкать один из листочков. После рассказа о горе матери, потерявшей сына из-за конфликта (парень, решив устроить мать, встал на перила балкона и случайно упал вниз), нужно было скомкать ещё один листочек.

«А теперь попробуйте разглядеть скомканный листочек, – попросила Татьяна Николаевна. – Видите, это сделать трудно. Так и в жизни: с помощью друзей, родственников можно вернуться к нормальной жизни, но потери от увлечения наркотиками всё равно останутся. Возможно преодолеть трудности, если у тебя есть стержень».

И снова на сцене – самодельные артисты. Девочки, водят хоровод, отняли ради озорства у



представители «Трезвого Саратова», «Безопасного города», самые многочисленные десанты гостей – скаутский (под руководством скаут-лидеров Веры Викторовны Баженовой, Инессы Ивановны Музалевской и Светланы Вик-

бятя. Нет, не они, а волонтеры предыдущих лет, полтора десятилетия назад придумали их предшественники тренинг «Белый град», а они только продолжают эту игру. Признаться, я подумал, что на сцене драмкружок и, в общем-то,

выброшенный на необитаемый остров человек не отчаивался, а боролся за своё спасение, правда, к нему порой казалось, что он оставлен Богом и людьми, эта мысль пришла к нему, когда во время грозы молния сожгла его хижину, с таким трудом построенную. От горя он потерял сознание, а когда очнулся – услышал разговор: огонь от пожара заметили на проехавшем мимо корабле и приняли костёр за сигнал бедствия. Второй случай – реальная. В лондонском метро участились случаи самоубийств. Психологи проанализировали этот феномен и установили: подталкивают к добровольной смерти таблички, гласящие: «Выхода нет». Когда раздумавший броситься под поезд человек уходит и натывается на эти слова, они становятся последней каплей. Таблички заменили, надпись стала звучать так: «Выход в другом месте». И число самоубийств резко сократилось, люди получили подсказку поискать выход в другом месте.

Первая гостевая встреча по обмену опытом «Саратова молодого» завершилась успешно. Скауты по-своему прокличали принимавшей стороне троекратно «спасибо!», после чего все с удовольствием сфотографировались на память.

Владимир ВАРДУГИН
На снимках: хоровод и сцена из спектакля о русском Икаре; снимок на память о гостевании у синегорцев.



вые с точки зрения взрослого человека затруднения кажутся непреодолимыми) предлагает развезти горе таблеточкой («нет, это не наркотики, это так!») или залить его вином. Призывала ребят к осмысленному выбору без назидания, через действие: предложила всем написать на трёх листочках три ценности своей души. Когда «письменный урок» завершился, продолжила разговор с залом, ребятам предложила подумать, как отступают на второй план те ценности, о которых они сообщили бумаге, под разруши-

юродивого Ерёмки его куклу. Он заплакал и ушёл со сцены. Эта картинка символизирует ту лёгкость, с которой мы, не задумываясь, наносим обиды своим близким. Татьяна Николаевна предложила утешить юродивого, вернуть ему радость вместе с куклой. Помощники педагога раздали всем ребятам веточки, лоскутки и нитки, чтобы соорудили куклы, что девочки и мальчики с удовольствием и сделали.

А в завершение встречи все вместе обсудили встречу друзей. В гостях у синегорцев побывали



торовны Горбулёвой) и общественной организации «Импульс» из Заводского района. Три десятка активистов тринадцати – восемнадцати лет пятый год занимают волонтерской работой, в том числе пропагандой здорового образа жизни. Руководит «Импульсом» Дмитрий Багаудинов, студент второго курса Саратовского педагогического колледжа.

Гости отметили, что действо им понравилось, особенно хвалили артистов. Я после тренинга побеседовал с ними и узнал, что эти сценки написали сами ре-

не ошибся: с волонтерами занимается Алексей Олегов Усов, руководитель театрального клуба «Маска». Сегодня сценки разыгрывали его воспитанники Татьяна Турманова, Виктория Семёнова, Дмитрий Багаудинов, Алексей Матвеев, Дарья Запелалова, Алёна Анисина, Ирина Кушкова, Илья Алёхин, Сергей Хаванский и Виктория Мирнова.

В заключительном слове Вадим Николаевич Снаркович по традиции не обошёлся без притчи, их он мастерски исполняет. Собственно, притча одна: как

Редактор В. И. ВАРДУГИН

Газета «Вопреки» издаётся 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 о средствах массовой информации (г. Саратов). Свидетельство № С 1623 от 19 февраля 1997 г.