



## ШЕСТНАДЦАТЫЙ – СЕМНАДЦАТОМУ

передал эстафету: 2016 год – 2017 году – 25 февраля в Доме трезвости состоялось Годовое собрание Саратовской региональной общественной организации трезвости здоровья

О проделанной нашей общественной организацией работе отчитывалась председатель правления Наталия Александровна Королькова. Председательствующий на собрании её заместитель Евгений Евгеньевич Фёдоров, уславливаясь с собравшимися о регламенте, заметил, что, вероятно, двадцати минут докладчице будет мало, и собрание решило не ограничивать во времени: за двадцать минут можно только перечислить все мероприятия, в которых участвовали трезвенники в отчётный период. Но и за час, в который уложились Наталия Александровна, она смогла лишь кратко очертить деятельность активистов, многие из которых, как заметила докладчица, участвуют в мероприятиях не от случая к случаю, а занимаются каждодневной просветительской работой.

Вехами доклада выступали проекты (общегородской «Саратов молодой», «Выбор за мной!», «От здорового толка – к здоровой жизни», начавшийся в 2016 и продолжающийся в 2017 году «Здоровый курс»), выполненные в минувшем году. Все они связаны с детской тематикой: наша главная задача предупреждать новые поколения. Отлично зарекомендовали себя уроки трезвости, лекторами на них выступают не только члены нашей организации, но и других, вошедших в союз «Саратов молодой» для продвижения идей трезвого здорового образа жизни. «У нас нет проблем с информационным сопровождением наших акций», – сказала докладчица. – Только о проекте «От здорового толка – к здоровой жизни» было 144 публикации». О чём говорит эта цифра? О скучных мероприятиях журналисты писать не станут. А о действительности этого проекта – такой факт: в проекте участвовали сорок условно-осуждённых подростков, и за полтора года ни один из них не совершил ни одного правонарушения, находясь под нашей опекой.

«Весь отчёт можно уместить в одну фразу: «К счастью, это наша жизнь», – дал оценку докладу Рафик Абясович Измайлов. – В отчёте не осталось ни одной грани, которую бы не охватила наша работа. И вы обратили внимание: «Впервое», «Мы первые», «Примера нет», «Мы начинали». Поэтому, безусловно, работу надо признавать удовлетворительной».

А работа продолжилась прямо здесь и сейчас. Выступающие не почивали на

лаврах, а искали себе соратников в тех делах, которые взвалили себе на плечи. Наталия Михайловна Пантеева, заведующая отделом природы музея краеведения, рассказав об музейных уроках в «Школе жизни» для школьников, на которых обязательно затрагивают вопросы профилактики употребления наркотиков, в том числе и легальных (спиртного, табака), обратилась к Евгению Ильину, недавно побывавшему в Москве на конферен-

циях Александровна вручила грамоты тем, кто потрудились в 2016 году. Один из удостоенных грамоты, Павел Анатольевич Кряжевский, выступил с ответным словом, прочитав своё стихотворение из только что увидевшей свет (на текущей неделе) книги его стихов «Рифмы о трезвости», изданной на пожертвования соратников.

Говорили не только о прошлом, но и намечали планы на будущее. Сейчас мы осваиваем новое поле



деятельности: по 442-му закону общественные организации имеют право за социальные услуги получать средства из бюджета. Наша общественная организация включилась в процесс, и мы надеемся, что

В свою очередь, наш соратник по «Саратову молодому» Константин Гарец, руководитель общественной организации «Всем миром», заинтересовался уроками в музее, попросил визитную карточку сотрудницы музея: он придёт на урок перенимать опыт.

Наталия Александровна в докладе упоминала о том, что в минувшем году она вышла в соцсети: там вся молодёжь. Алексей Мыцков, лидер молодёжного движения «Трезвый Саратов», не стал говорить хвалебных речей (хотя вряд ли кто в отчётный период сделал больше него для того, чтобы наши акции достигали цели: пишет сценарии и «дирижирует» ими на уличных акциях), а обратился к соратникам с предложением активизировать движение «Трезвый Саратов», и прежде всего работу в интернете. Он разьяснил, как зарегистрироваться в соцсетях, и тут же показал список тех, кто из молодых трезвенников наиболее активен, и предложил своими фамилиями продолжить сей список, попросив хотя бы час в неделю уделять работе в интернете, а число зарегистрировавшихся и активно работающих в соцсетях нужно, поставил задачу Мыцков, увеличить вдвое.

Подведение итогов не обходится без наград. На-

финансовая подпитка увеличит число тех, кому мы оказываем помощь. Упомянула Наталия Александровна, в ответ на сообщение Пантеевой, что в музее организован стенд трезвости (2017 год – год экологии, а борьба за трезвость – тоже борьба за улучшение среды обитания), что мы планируем открыть на Соколовой горе, в парке Победы, Аллею трезвости.



И ничего в наших планах нет неосуществимого. Ведь прежде, чем обнародовать задуманное, наши активисты просчитывают всё до мелочей. Итого минувшего года ещё раз показали, что наша общественная организация не изменила своему девизу: никакой формальности, только реальные дела!

**Владимир ВАРДУГИН**  
На снимках: Годовое собрание в Доме трезвости; Евгений Ильин вручает Наталии Михайловне Пантеевой набор фильмов трезвеннического проекта «Общее дело». 25 февраля 2017 года.



«САРАТОВ МОЛОДОЙ»,

## Я ПОЙДУ ГУЛЯТЬ С ТОБОЙ!»

26 февраля 2017 года на главной площади Саратова было не протолкнуться: народ прошался с зимой, отмечая широкую масленицу. На сцене музыкальные коллективы соревновались друг с другом, кто лучше потешит публику. Было что посмотреть и не на сцене. Раза два, это точно, всеобщее внимание зрителя приковывала не сцена, а площадка союза общественных организаций «Саратов молодой».

Первый раз – когда на солнце засверкали шашки: Сергей Яшин и Дарья Суворова, Денис Макарющенко и Сергей Максимов из спортивно-культурного клуба «Вместе» показали крутку оружием, в танец включился, под аплодисменты, первоклассник Савелий Волков, джигитую нагайками; Дарья продолжила игру с шашками, а парни затеяли, как я потом узнал, «работу с бревном»: тяжеленный снаряд вращали вокруг себя, как соломинку, потом кидали другу, и тот, потешившись, перебрасывал бревно следующему казаку. И всё это в частушечном темпе! А вот и частушка-импровизация от Сергея Дмитриева: «Ты, «Саратов молодой», я пойду гулять с тобой!»

Второй раз приковали внимание не движением, а вполосенным свистом: руководитель общественной организации «Керамический блюз» Татьяна Алексеевна Полонская, выставившая глиняные шедеры на обозрение, раздавала свистки мальчишкам и девчонкам, устроив конкурс: кто громче всех свистнет, кто дольше всех просвистит!

Как и в прошлом году, активно веселились сами и веселили народ добровольцы таких организаций, как «Союз добровольцев России», атлетический клуб «Максимум», «Где ты, мама?», «Всем миром», Ассоциация скаутов Саратовской области и, конечно же, «Трезвый Саратов». Как можно трезво и весело праздновать, и показали ребята: бои на тямбарах (судья – скаут Павел Коньков), перетягивание каната, жим лёжа

штанги и стоя – снаряда-бревна (подстраховывал Максим Альсултанов), жонглирование гириями демонстрировали Сергей Дмитриев и Владимир Жидков, перекидываясь, как волейбольным мячом, пудовой гири. К столу для армрестлинга (его выставили студенты техникума отраслевых технологий) выстраивались очереди: и стар и млад мелялись силою. Скаут Галина Трегубова из 10-й школы выбрала себе соперника – артиллериста рядового в/ч 42984 Радима Сурметова. Конечно, воин мог бы враз окончить поединок, но он галантно предложил ничью: победила не сила, а дружба!

Подвижные игры отняли много энергии. Тут и подошла гастрономическая помощь. Волонтеры общественной организации «Пища жизни» Елена Фёдорова, Эльвира Якупова и Виктория Соломко кормили вкусностями и поили чаем. Но где же знаменитые масленичные блины? Их с утра напёк студент Дмитрий Минеев из техникума отраслевых технологий. Он пришёл на праздник с друзьями-однокурсниками: Родионом Бутхудзе, Исой и Мусой Джамаловыми, Алексеем Гурьяновым, Максимом Копановым, Александром Плишкиным, Максимом Казанковым, Владиславом Суздальцевым и Орзу Юсуфбековым. Все они активно... раздували самовар, его топила щепочками их преподаватель физкультуры Елена Юрьевна Романова. Ну, а когда агрегат вскипел – угощали чаем добровольцы из организации «Здоровая губерния» (руководитель – Рамиль Рахматуллин), они впервые на уличной акции «Саратова молодого», и, судя по отличному настроению – не последний.

На площадке можно было не только повеселиться и поглазеть на дивное, чудо-чудное (рядяженных в этом году оказалось предостаточно; кто-то в костюме игривой собачки-великана выжимал



штангу на нашей площадке и поднял бревно!), но и приобрести на память сувенир. Я не удержался и купил кружку с музыкальным символом нашего края – саратовской гармоникой. Это после того, как нам сыграл на гармонике с колокольчиками давний друг общества трезвости Сергей Шалимов. Бойко шла торговля и у Екатерины Лазутиной из организации «Где ты, мама?»: она сшила куклы-обереги зернушки («внутри – зерно, для приворота денег») и травницы («чуете, как пахнет? это оберег с мятой, для сохранения здоровья»). Добровольцы этой организации и на праздники собирали деньги для лечения Коли Свиридова, страдающего детским церебральным параличом.

Здоровый образ жизни демонстрировали в танцевальном флешмобе наши скауты под зажигательную музыку и неумолчный подбадривающий комментарий Сергея Дмитриева. А где же неизменный ведущий Алексей Мыцков? Он появился на площадке в конце действия, и не один, а с женой Наташей и сыном Димой. Для двухлетнего Дмитрия Мыцкова это первая масленица, первый выход в люди! Наверное, не запомнится, как разбегались глаза на всевозможные чудеса: тут и катание на лошадях, и хождение на ходулях, и сжигание масленицы... Ничего, всё это запечатлено на снимках, а впереди у него – новые праздники. Праздники силы, здоровья, веселья и радости.

**Николай ХОХЛОВ**  
На снимках: скаут Лиза Деметьева: флаг трезвости в надёжных руках; Дарья Суворова и Савелий Волков: «танец с саблями».

## «И НЕ ДРУГ, И НЕ ВРАГ, А ТАК...»

Эта статья продолжает разговор об отношении употребляющего алкоголь к своей зависимости. После того, как человек осознает, что спиртное для него стало слишком значимым, им выбирается, как правило, один из трёх путей: **1) Путь борьбы с алкогольной зависимостью.** Алкоголь воспринимается зависимым на всех уровнях психики однозначно как враг, которому объявляется война. **2) Путь «дружбы» с алкоголем** или «идейный алкоголизм». В этом случае зависимый относится к алкоголю полностью положительно, зачастую не скрывая этого от окружающих. (Более подробно эта тема освещалась в предыдущем номере газеты). **3) Путь откладывания решения проблемы,** или игнорирования проблемы. Зависимый от алкоголя соглашается с тем, что алкоголь вреден и опасен, но он не считает, что это его проблема, а соответственно никаких усилий для избавления от своей алкогольной зависимости не предпринимает.

В этой статье пойдёт речь о том, почему страдающий алкоголизмом идёт по третьему пути, когда алкогольная проблема игнорируется или её решение откладывается. Достаточно часто складывается такая ситуация: для родственников и друзей страдающего алкоголизмом уже давно очевидно, что пора бить тревогу, что человек уже попал в сети алкогольной зависимости. Но сам зависимый как будто ничего не замечает, а если и признаёт, что ситуация вызывает тревогу, то делает это эпизодически: сегодня он соглашается, что надо что-то предпринимать, а завтра он уже считает, что всё у него в порядке, тревожить не о чем.

Каковы причины этого явления?

Наркологами уже давно обнаружено то, что алкоголики часто склонны не признавать, что они больны алкоголизмом. Это явление в 60-х годах прошлого века называли термином «алкогольная анозогнозия».

**Алкогольная анозогнозия** – это непризнание (отрицание) алкогольной зависимости или недооценка тяжести болезни зависимым от алкоголя. Это явление очень сильно осложняет лечение алкоголизма, так как в настоящее время законы нашей страны запрещают оказание медицинской помощи без согласия больного. А сам больной алкоголизмом зачастую недооценивает тяжесть своего заболевания.

Почему же больные алкогольной зависимостью отказываются признать у себя наличие алкогольной болезни, а соответственно и отказываются от лечения своего смертельно опасного заболевания? И как правильно вести себя в этой ситуации близким людям больного алкогольной зависимостью?

Основными психологическими причинами непризнания алкоголиками своего заболевания являются работа защитных механизмов психики «отрицание» и «вытеснение». Поясню, что это такое. Наша психика старается защитить себя от травмирующей информации. Признание у себя такой серьёзной, общественно-порочной и даже «постыдной» болезни, как алкоголизм – это удар по самооценке. Кроме того, если человек признаёт наличие болезни, то инстинкт самосохранения (если он есть) потребует лечения, заставит как-то решать проблему. А это тяжело, нужно делать усилия и т.д. Поэтому, чтобы избежать этих сложностей, психика может использовать так называемые «защитные механизмы».

**Отрицание** – защитный механизм, отрицающий существование угрожающих фактов. Это стремление не принимать за реальность неприятные события. Либо эти факты реальности могут замещаться на воображаемые. Например: зависимый может правдиво рассказывать, что когда он выпивает, то ложится и спит, а на самом деле, по свидетельству близких и соседей, становится агрессивным и скандальным.

**Вытеснение** – это забывание неприятных фактов. Например: зависимый от алкоголя может искренне говорить, что он выпивает только по праздникам, фактически же это происходит 3-4 раза в неделю. Или, что выпивать часто он стал в последний год, хотя близкие говорят о том, что каждодневное употребление спиртного началось уже 10 лет назад.

Оба защитных механизма основаны на игнорировании или искажении реальности, на подмене реальных фактов воображаемыми.

Психика любого человека использует защитные механизмы для обеспечения внутреннего психологического комфорта, для защиты от стрессов и негативных переживаний. Но одни люди используют эти механизмы чаще, другие реже, для одних людей всё-таки важнее жить в реальности, для других людей проще и удобнее пребывать в воображаемом мире.

Что можно порекомендовать людям, близкий человек которых не желает признавать и осознавать свою алкогольную зависимость, а соответственно и начинать лечение?

**Не старайтесь усилить чувство стыда и вины алкоголиков за употребле-**

ние алкоголя и за то, что они совершили под влиянием алкоголя. Если алкоголик ещё способен испытывать стыд и вину, то переносимость и болезненность этих переживаний будут способствовать уходу в мир иллюзий, а соответственно, и продолжению пьянства. Если же он морально деградировал настолько, что уже не способен испытывать эти чувства, то ваши усилия будут бесплодны.

1. Испытывающему острое чувство вины и стыда за содеянное зависимому сложно обдумывать и анализировать проблему своего алкоголизма. Как следствие, он будет стараться забыть (перевернуть, «перевернуть») произошедшее, либо придумать какие-то оправдания, объяснения, включая защитные механизмы отрицания и вытеснения.

2. Кроме того, переживание чувства стыда и вины увеличивает агрессивность алкоголика. Скорее всего, сначала, в первое время после постыдного происшествия, он будет подавлен, а затем станет проявлять всё больше и больше агрессии против стыдящих и обвиняющих.

Это не значит, что родным и друзьям нужно замалчивать тему алкоголизма близкого человека. Нет, обязательно нужно разговаривать на эту тему с зависимым. Но лучше воздействовать не на эмоции зависимого, а обращаться к его мышлению, к разуму, к сознанию:

3. Старайтесь разговаривать с алкоголиком на тему алкогольной зависимости, находясь в спокойном, эмоционально уравновешенном состоянии. Если вы хотите обратиться к разуму собеседника, то обращайтесь к нему разумом, а не эмоциями. Эмоции говорят с эмоциями, а разум с разумом.

4. Старайтесь говорить с позиции равного, а не сверху. Если вы разговариваете как родитель с ребёнком, то легко сбиться на обвинения и устыжения.

5. Говорите с зависимым на языке фактов. Так как факты из мира реальности, с ними, как говорится, не поспоришь. Сравните 2 примера:

### Пример 1:

«Да как же тебе не стыдно, ирод ты проклятый!!! Всю зарплату пропил, паразит, нам что, теперь с ребёнком голодать, по миру идти?»

### Пример 2:

**Маша:** «Вась, вот давай посмотрим, какие результаты твоего запоя. Сколько на спиртное денег ушло?»

**Вася:** «5000».

**Маша:** «Нет, Вася, давай подсчитаем точнее. Ты ещё у соседа занял 3000. Плюс прогулял на работе 5 дней, это ещё 5000, итого сколько? 13000. Так?... Теперь давай посмотрим, что с работой...».

### И САМАЯ ВАЖНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ:

**Зависимому очень легко пребывать в мире иллюзий, если его иллюзорное благополучие поддерживается денежными вливаниями и заботой близких ему людей. Его иллюзии может разбить только суровая реальность. Поэтому:**

- не финансируйте пьянство алкоголика;
- старайтесь не позволять ему жить за ваш счет;
- не занимайтесь бытовыми вопросами вместо алкоголика;
- оказывайте помощь алкоголику только тогда, когда он сам о ней вас просит;
- не выгораживайте и не покрывайте пьянство алкоголика;
- не оплачивайте долги алкоголика и т.д.

Если у вас возникли вопросы, приходите на бесплатную первичную консультацию в Общество трезвости.

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



## ОПАСАЙСЯ! И ТЕМ – СПАСАЙСЯ!

17 февраля 2017 года на очередной Урок трезвости проекта «Саратов молодой» вместе с Натальей Александровной Корольковой, председателем общества трезвости и здоровья, в лицей № 47 (пригласили на встречу с общественниками также десятиклассников школ №№ 52, 64, 69, 72, 86, 100, 105, гимназии № 89) пришли руководителем молодёжной организации «Синегория» Вадим Николаевич Снаркович и лидер «Трезвого Саратова» Владимир Александрович Жидков.

Вадим Николаевич Снаркович на ярких, образных примерах пояснил, как в молодёжной среде с помощью хитрых уловок распространяются легальные наркотические изделия – спиртное, сигареты. Стикер с надписью «18+» на дверях гастрономов – пример использования стремления подростка повзрослеть: когда-то ещё исполнится 18 лет, а можно «повзрослеть», покулив разрёшённое взрослым вещество – вот вам иллюзия взрослости. Или продажа наркотического яда – алкоголя – в продуктовом магазине – тоже пример внушения: раз здесь это продают, значит, оно съедобное.

Владимир Александрович Жидков поведал свою личную историю обретения трезвости, рассказал о том, как он преодолевал стереотипы: взрослый человек должен пить и курить. Вот уже семь лет, как Жидков никому ничего не должен, стал успешным бизнесменом-строителем, даже его внешний вид – белоснежная рубашка, отутюженные брюки, здоровый цвет лица, спортивная фигура – говорит о том, что лучше быть трезвым и здоровым, чем спившимся и больным.

Интересный диалог получился у Натальи Александровны Корольковой с залом. Начался он с вопроса Анны Шальной, десятиклассницы школы № 105. Прежде, чем процитировать его, скажу: Наталья Александровна часто на уроках разъясняет, правы или нет учёные, якобы открывшие такую закономерность: временные подработки лишены критического мышления, принимают на веру всё, что слышат по радио, в телепередачах, в соцсетях. Так вот, Ани вопрос добавит скепсиса насчёт правоты тех учёных. Только критическое мышление девушка включила не против тех, кто подсовывает молодёжи хоть те же самые пресловутые вейпы, а усомнившись в опасении лектора насчёт крайней вредности алкоголя. «Вы тоже пробовали алкоголь, но вы же не стали зависимыми?» – попросила Аня разъяснить противоречие.

«Хороший вопрос! – обрадовалась живому отклику зала Королькова. – Мы сейчас об этом и поговорим. Что такое рамки в отношении наркотика, любого? Рамки – это умение контролировать. Вот то, что вы сказали, – посмотрела на Аню. – Вы сказали, что человек может контролировать наркотические вещества. А я уверена, что он может их контролировать только тогда, когда держится от них подальше. Вот таким образом он их контролирует – он контролирует, не допуская их внутрь. Но как только эти вещества попадают внутрь, и человек ловит кайф... Известное слово, да? Что такое –

кайф? (реплики из зала: «эйфория», «приятное чувство», «удовольствие»). Ну, в общем-то правильно описали, – одобрила ответы ребят Наталья Александровна. – Это всё относится к перечню положительных ощущений, верно? А я вам сейчас говорила, что человеку по природе даны возможности приятно чувствовать и любить. И любовь только у человека такая. Животное так любить не может, как человек: люди могут любить Бога, животное не может любить Бога, так, как любит Его человек. Казалось бы: зачем тогда какое-то химическое вещество извне, чтобы вызывать положительные эмоции, когда любовь – это пик эмоций? Я не зря напомнила вам, что мы живём в XXI веке, и уже есть некоторые исследования, которые абсолютно точно доказывают суть феномена зависимости. Учёные это подчитали. Оказалось, что эта суть заключается в том, что когда любой наркотик, предположим, самый распространённый – алкоголь (вы только что про него смотрели видеоролик), попал внутрь человека (например, на праздники – так принято, так заведено), то он вытесняет эндорфины, гормоны радости, заменяет их собой, человек попадает в зависимость от наркотика. Второе – следование принципу «я как все». Это то, о чём я говорила, то есть человек появился на свет, и появился в том социуме, в котором есть какие-то «традиции». Вот эти традиции ставить алкоголь рядом с едой и употреблять появились в России ну несколько десятилетий назад, я бы сказала, потому что Россия была исконно трезвой страной, до Великой Отечественной войны».

Пропустим экскурс в историю, процитируем слова лектора, разъясняющего, как нужно правильно относиться к наркотикам, в том числе и продающимся в продуктовых магазинах: «Правильное отношение – с опаской! – афористично заметила Наталья Александровна – Не с лёгкостью, как нам предложили традиции и обычаи, а с опаской. Мы живём в XXI веке, мы меняем традиции, мы меняем образ жизни, и это факт, что сейчас молодёжь всё больше становится абсолютно трезвой. Всё больше и больше ребят, которые понимают всю никчёмность и бессмысленность употребления алкоголя и его опасность. И так: попал алкоголь в организм, и что там происходит? От чего кайф-то

пошёл? (из зала реплика Алексея Фартукова, десятиклассника школы № 100: «Заглушка эмоций настоящего»)... Абсолютно точно сказал! (и эта чудесная формулировка школьника – тоже пример критического мышления! – В.В.)

Как происходит эта заглушка? Алкоголь попадает в организм, идёт выброс эндорфина – нашего гормона счастья. Это закон наркотика, он не стоит на месте, он вырабатывает толерантность в организме и требует больше, больше, больше! Это закон наркотика – вплоть до передоза. В зале нет человека (я в этом уверена на 100%), который бы не понимал, что опасно употреблять наркотика, опасно употреблять алкоголь, опасно курить! Мало кто в этом сомневается, все практически это признают.

В чём же дело? Почему человек XXI века никак не может разобраться с этими простыми вещами? С одной стороны, мы родились абсолютно трезвыми, все, без исключения – это наша природа, мы такими и должны были бы прожить жизнь. Но, к сожалению, вот этот социум – общество, в котором мы появляемся – предлагает нам немного другие условия, другие предложения. Почему? Мы сегодня успеем затронуть немного и эту тему: почему предлагают, почему делают такое. Человек идёт по пути, порой, иногда, своей группы, стада, если грубо сказать. И начинает это употреблять. А казалось бы: знания есть, понимание есть об опасности, но всё равно употребляет».

Полтора часа шёл диалог. Школьники посмотрели мультфильм «Урок трезвости», клип песни «Брестские крепости» казахстанской группы «Мотороллер» о том, как ведётся против России и других стран информационная война.

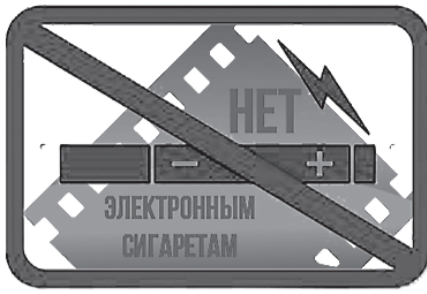
Нужно было видеть глаза наших юных земляков, сопереживавших и словам лекторов, и видеоряду на экране, чтобы ещё больше усомниться в выводе учёных об отсутствии критического мышления. Есть оно, есть, только вот недостаточно верно поданной информации о губительности наркотиков. Надеемся, всё услышанное и увиденное на Уроке трезвости ребята критически осмыслят и сделают правильный вывод: победить наркотик можно единственным путём – не прикасаться к нему!

**Владимир ИВАНЧУК**  
На снимке: диалог с залом ведёт Наталья Александровна Королькова.



**В 2015 году XXV форум собриологов решил отмечать 11 февраля, в годовщину злополучного Указа Петра I от 1697 года о табакокурении, Международный День отказа от курения**

**В среду, 15 февраля 2017 года, Мосгордума приняла законопроект «О государственном регулировании ограничения потребления испарительных смесей, используемых в устройствах, имитирующих курение табака». В ближайшее время такой же законопроект будет обсуждаться в Госдуме РФ. Согласно проекту закона, планируется ввести в России запрет на продажу вейпов несовершеннолетним. Такой же запрет получит продажа подросткам любых устройств, имитирующих курение табака. Запрет распространяется и на курение электронных сигарет в общественных местах, в том числе для взрослых.**



## ПАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ?

### Электронные сигареты придумали для сокращения населения!

Некоторые положения документа также касаются правового регулирования продажи «жидкости с содержанием жидкого никотина в объеме от 0,1 мг/мл и без содержания никотина, предназначенной для использования в устройствах, имитирующих курение табака». Для чего всё это делается? Ведь большая часть населения уверена, что «парение», как часто называют курение вейпов, практически безвредно и даже позволяет избавиться от никотиновой зависимости?

**«От вейпов тоже мрут».** Напомним, до этого Роспотребнадзор предложил приравнять кальяны и вейпы к обычным сигаретам, со всеми ограничениями, применимыми к табачным изделиям. Глава Роспотребнадзора **Анна Попова** уже высказывала в СМИ своё мнение, что за распространением имитирующих курение устройств стоит табачное лобби: вейпы вызывают привычку курить у тех, кто её вовсе не имел, а решил «просто затянуться паром за компанию».

Сегодня вейпы активно рекламируются среди молодёжи. Существует масса сайтов и куча видео на YouTube, пропагандирующих вейп-культуру. Прямо на территориях школ можно увидеть пускающих пар старшеклассников. И никто этому не препятствует: «Не сигарета же!». Родителей подростки успокаивают: «Тут минимальное содержание никотина, или вообще его

нет!». Однако и помимо никотина в электронных устройствах «для парения» оказалось немало канцерогенов и других вредных веществ. Так, выяснилось, что большинство электронных сигарет содержат токсичный диацетил. Вейпы и электронные сигареты точно так же вызывают привыкание и необратимые изменения в бронхах и тканях лёгких, утверждают врачи-наркологи.

«От вейпов тоже мрут! – утверждает председатель «Союза борьбы за народную трезвость» в Волгоградской области и преподаватель Волгоградского медуниверситета **Анатолий Белоглазов**. – Электронные устройства для курения, так же, как и обычные сигареты, выполняют одну задачу – по сокращению населения. Их не ограничивать надо, а вообще запретить! Нельзя было допускать их продажу на территории России. Вдыхание горячего пара с различными добавками противостоит природе человека и вызывает множество проблем со здоровьем. А электронная сигарета, так же, как «резинковая женщина», – не вариант избавиться от привычного способа получать удовольствие».

Получается, вместо «способа отвыкания от курения» изобретатели вейпов создали просто новую вредную привычку? И, соответственно, – новый способ заработать больше деньги на зависимых от неё людях.

**Что в составе жидкости для «парения»?** Обычно вейперы, как мантру, повторяют одну и ту же фразу: «пар безопаснее дыма на 95%». Это – исследование британских учёных, которое уже стало учётной во языцах. Однако есть большие сомнения в объективности исследований, которые заказывают и оплачивают сами же компании, занятые продажей электронных устройств для курения и жидкостей к ним.

«Состав вдыхаемых в виде пара жидкостей в России пока никак не регулируется законом, – обращает внимание на детали юрист **Андрей Савельев**. – То есть и производители туда могут положить, что угодно, и самим у себя в квартире, получается, не возбраняется добавлять в жидкость для «парения» какие-либо ароматизаторы или что похуже. А насколько всё это безопасно для организма, кто-нибудь проверял? А в долгосрочной перспективе? Насколько я знаю, электронные сигареты никогда не проходили клинических испытаний. Также нет пока нормативных документов, в которых был бы прописан запрет оборота электронных сигарет среди лиц, не достигших восемнадцати лет».

Продать электронную сигарету могут даже ребёнку: это не запрещено. Вот и ходят гордо пускающие пар дети по улицам. А количество вейп-баров растёт в стране, как на дрожжах. Там даже устра-

иваются соревнования «на самые красивые клубы пара». Любителям предлагают попробовать всё новые составы «жижи для электронки». Кто там напишано, кто знает?

Еще несколько лет назад точно так же в каждом втором ларьке можно было купить пакеты спайса.

Коварность вейпов ещё и в том, что мощность этих устройств всё время растёт: технологии не стоят на месте. Человек может не рассчитать и случайно «глотнуть» с большим количеством пара ту самую «каплю никотина, которая убивает лошадь».

Небезопасны и ароматизаторы, добавляемые «для вкусного пара». Сотрудники университета Северной Каролины представили на международной конференции Лёгочного сообщества США результаты нового исследования. В ходе экспериментов они пришли к выводу, что все ароматизаторы, которыми начинают электронные сигареты, на самом деле пагубно влияют на лёгкие, причём не поверхностно, а на клеточном уровне. И чем дольше оставался пар в лёгких, тем заметнее были изменения в клетках. Это касается даже пара от электронных сигарет с нулевым содержанием никотина.

Можно заранее предсказать, что все законодательные инициативы по защите здоровья населения России будут непременно встречать яростное противодействие вейп-лобби. Ведь на кону большие деньги.

**Яна ПОЛОНСКАЯ**

<http://svpressa.ru/health/article/166595/>

**КОНКУРС «КУРЕНИЕ ВСЕХ ЗАПАРИЛО!»**, посвящённый противодействию продажи (использования) электронных систем доставки никотина, а также продуктов, не являющихся никотином, несовершеннолетним, проводит Саратовская региональная общественной организацией трезвости и здоровья, общественной организацией «Безопасный город» при содействии Общественной палаты области, министерств здравоохранения и образования Саратовской области, Роспотребнадзора по Саратовской области, прокуратуры Саратовской области среди студентов (учащихся) учреждений высшего и среднего образования Саратовской области.

Условия конкурса – на сайте [otsar.ru](http://otsar.ru)



## ИМ ТУТ НЕ МЕСТО!

### В Башкирии директор кафе запретила продажу сигарет и алкоголя

Татьяна Гридина получила одну из наград регионального этапа конкурса «Женщина – директор года»: по признанию коллег, в том числе и за свой «странный» для бизнесмена поступок – отказ от реализации алкоголя и табачных изделий. Такой достойный уважения поступок мог стоить Татьяне Гридине банкротства, и тем не менее она приняла столь сложное решение: её кафе не будет участвовать в растлении земляков. Это решение настолько возмутило коллектив кафе, что все сотрудники уволились. Но Татьяна Николаевна на подобный шантаж не поддавалась и решения не изменила, хотя и оказалась в очень трудной финансовой ситуации.

«Жизнь научила меня рассчитывать только на свои силы и нести ответственность за свои поступки. Сиюминутная прибыль не принесёт счастья, если она заработана за счёт чужого здоровья и счастья», – объясняет она непонимающим своё поведение.

В бизнесе она далеко не новичок – предпринимательской деятельностью занимается 13 лет. Свой бизнес начала с небольшого вагончика, который стоял на трассе в посёлке Раевский. Там было всего два посадочных места. В 2006 году появилось новое помещение, побольше, вмещавшее уже 18 посетителей. Людей потчевали свежей выпечкой и другими угощениями от местных производителей. Количество клиентов росло, и в 2010 году Татьяна Николаевна решила расширить бизнес – реконструировала здание, добавила два дополнительных зала. Переломный момент наступил в 2012 году, когда законодательство запретило продавать пиво в киосках. Для многих кафе это время стало периодом экономического роста.

«Молодёжь потянулась в наше кафе, которое работало круглосуточно, выручка стала стремительно расти. Но я начала понимать, что не очень-то рада этому обстоятельству. Совестно не давала покоя, ведь если задуматься, то получается, что я спаивала детей моих земляков! С таким грузом ответственности жить стало очень тяжело».

И в 2014 году Гридина приняла решение больше не торговать пивом и сигаретами в своём кафе. Возмущённый коллектив объяс-

вил ей бойкот: все написали заявления об увольнении. Татьяна Николаевна осталась одна с многочисленными кредитами, которые нужно было выплачивать. И сама встала за прилавком.

«Шесть суток я буквально не выходила из кафе, спать удавалось не более двух часов. Надо мной смеялись, говорили, что я сошла с ума и уничтожаю собственный бизнес своими руками. Но я твёрдо решила не менять принятого решения: алкоголем и сигаретами торговать больше не буду».

Со временем набрался новый коллектив, вернулся и кто-то из прежних работников. Сегодня самое трудное у Татьяны Николаевны позади: она рассчиталась по кредиту, достроила здание кафе.

«Но самое главное – я доказала людям, что можно нормально жить и работать без алкоголя и табака. Я поняла важную вещь: если меняешься ты, меняется и мир вокруг тебя. Я почувствовала, что от количества денег совершенно не зависит внутреннее состояние души. Сейчас все говорят, что в стране кризис, а у меня, к счастью, его нет», – говорит она с улыбкой.

К Татьяне Николаевне потянулись люди, которые находят с ней «на одной волне», – например, ребята из общественного движения «Местные», которым безразлично, как будет развиваться родной посёлок.

Вместе они поставили в парке скамейку, посадили деревья, каждый месяц проводят субботники. В общем, стараются в меру сил влиять на окружающий мир.

«Невероятно, но факт – когда мы продавали алкоголь и табак, делали большую выручку, было сложнее платить по кредитам, рассчитываться с поставщиками, а сейчас денег значительно меньше, но их стало хватать на всё», – так сказала Татьяна Гридина, получая свой приз, как одна из лучших предпринимательниц региона.

«Бизнес Татьяны Николаевны, может быть, и не самый успешный в республике, но он – честный. А это дорогого стоит», – отметили коллеги предпринимательницы.

<http://pandoraopen.ru/2017-02-08/v-bashkiriidirektor-kafe-zapretila-prodazhu-sigaret-i-alkogolya/>

## ИНИЦИАТИВА ПРОТИВ ЛОББИ

У россиян, стремящихся обеспечить здоровое будущее своим детям, сейчас есть уникальная возможность объединить свои усилия для этого. Многие хорошо помнят, как в феврале 2009 года на Первом телеканале центрального российского телевидения в течение двух недель показывали рекламные социальные ролики «Береги себя» Общественного Проекта «Общее Дело» с целью просвещения подростков о вреде алкоголя. Результатом стало сокращение продаж алкогольных изделий в России на двадцать процентов. Обсуждение на Первом телеканале этих направленных на отрезвление нации роликов вдохновило большинство россиян поддержать их.

Ни для кого не секрет, что 90% всей алкогольной промышленности на территории Российской Федерации принадлежит зарубежным компаниям, которые делают главный упор в своей алкогольной войне против России на спаивание подростков с помощью слабоалкогольных изделий с целью уничтожения её будущего. Поэтому алкогольная мафия приложила все силы, чтобы центральные российские СМИ перестали информировать россиян о вреде алкоголя. Согласно законодательству и указанию Президента Российской Феде-

рации, любая общественная инициатива, набравшая сто тысяч голосов за короткое время, передаётся депутатам Госдумы для разработки законопроектов, для принятия законов на этой основе. Портал Российских общественных инициатив <https://www.roi.ru> предоставляет возможность совершеннолетним гражданам Российской Федерации инициировать на принятие или отмену законов. Полгода назад мы делали анонс этой акции с просьбой зарегистрироваться для этого на сайте РОИ и сейчас обращаемся к вам с предложением поддержать эту инициативу, проголосовав за неё по ссылке. В этой инициативе к властям россияне просят принять закон, предписывающий:

1. Распространять среди населения на государственном уровне через средства массовой информации и печать, а также во всех медицинских и образовательных учреждениях страны научно-документальные фильмы, медицинские ролики, статьи, социальные ролики, информирующие о реальном влиянии алкоголя на мозг, репродуктивную функцию, эндокринную систему, сердечно-сосудистую систему человека и его прямую и/или косвенную взаимосвязь с возникновением опухолей, бесплодием и вырождением нации.

2. Организовать проведение еженедельных обязательных занятий среди детей, подростков и молодёжи на всех уровнях социализации, формирующих трезвенническое мировоззрение, в котором нет места токсикантам.

3. Запретить стимулирование и спонсорство любых алкогольсодержащих изделий (в том числе фермерских) по аналогии с запретом стимулирования и спонсорства табака.

4. Запретить рекламу безалкогольных напитков производителей алкогольсодержащих изделий, если в названии безалкогольного напитка фигурирует тоже название бренда или логотип, что и на алкогольсодержащих изделиях.

5. Запретить демонстрацию любых фильмов и передач, содержащих косвенную рекламу алкоголя с 06:00 до 21:00.

Пожалуйста, передайте другим эту информацию как это только возможно шире, помогите им зарегистрироваться и вдохновите их передать эту информацию дальше.

Источник: <http://politikus.ru/v-rossii/90393-golosovanie-zakon-ob-otrezvlenii-nacii.html>

Politikus.ru

Редактор  
**В. И. ВАРДУГИН**

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

Учредитель – Саратовская региональная  
общественная организация трезвости и здоровья

Адрес редакции: 410002, г. Саратов,  
ул. Е.Ф. Григорьева, 45. Телефон: 23-68-10.  
E-mail: [OT45@yandex.ru](mailto:OT45@yandex.ru) [www.otsar.ru](http://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.