



11 сентября 2017 года в агентстве ТАСС прошла пресс-конференция, посвящённая Всероссийскому Дню трезвости. На ней представители Русской Православной Церкви, Министерства здравоохранения России, деятели науки и культуры рассказали о том, что делается и что ещё можно сделать, чтобы в России появилась мода на трезвый и здоровый образ жизни.

АЛКОГОЛИЗМ МОЖНО ПОБЕДИТЬ ТОЛЬКО ТРЕЗВОСТЬЮ

Журналистам рассказали о том, как живут люди в сёлах, где алкоголь под запретом, а также объяснили значение праздника День трезвости.

«Когда во второй половине 19 века в России стали появляться первые общества трезвости, реакция была разной, и со стороны общества, и со стороны государственных структур. Государь Николай II, когда ему говорили о том, что казна серьёзно пополняется за счёт денег от реализации алкоголя, вот что сказал: «Нельзя ставить в зависимость благосостояние казны от разорения духовных и хозяйственных сил множества моих верноподданных», – процитировал Николай II председатель Синодального отдела по взаимоотношениям Церкви с обществом и СМИ Владимир Легойда. – Я понимаю, что задача любого бизнеса – это извлечение прибыли, иначе это не бизнес. Но вот эта цитата однозначно говорит о том, за счёт чего можно пополнять свой карман, а за счёт чего – нет».

Владимир Легойда подчеркнул, что Церковь никогда не «демонизировала» тему употребления алкоголя, но всегда выступала против романтизации этой темы в СМИ и в произведениях культуры. Также он отметил опасность искусственного повышения популярности упот-

ребления алкогольных изделий с помощью продвижения безалкогольных аналогов – например, так называемого «детского шампанского» и безалкогольного пива.

Однако, по наблюдениям руководителя исследовательской группы ЦИРКОН Игоря Задорина, закон в России часто оказывается на стороне производителей и распространителей алкоголя. Сотрудники группы проводили качественное исследование жизни в населённых пунктах, где добровольно отказались от употребления алкоголя. В одном из них – в селе Бязь-Куёль республики Саха (Якутия) – жители на сходе приняли решение о запрете продажи алкоголя, но позже это решение опротестовала прокуратура. В итоге жители села дошли до парламента республики, который разрешил органам местного самоуправления регулировать этот вопрос.

«На сегодняшний день это самая успешная модель – когда низовое решение поддерживается государством хотя бы на региональном уровне. Сейчас в селе, где проживает 700 человек, действует 15 общественных организаций, огромная социальная активность, люди устраивают праздники, занимаются спортом. Эту модель переняли уже около полутора

сотен сёл в Якутии», – отметил Игорь Задорин.

Кроме Бязь-Куёля исследователи побывали в селе Дубровка Оренбургской области и в селе Бочуи республики Алтай. Там после введения «сухого закона» жизнь также изменилась в лучшую сторону: увеличилась рождаемость, у жителей повысилось чувство безопасности, начал развиваться бизнес.

О таких положительных сторонах трезвой жизни нужно говорить чаще, считает руководитель Координационного центра по противодействию алкоголизму и утверждению трезвости Синодального отдела по благотворительности Валерий Доронкин. «Алкоголизм можно победить только трезвостью. Поэтому Церковь предпринимает серьёзные усилия именно в сфере пропаганды трезвого образа жизни. Также очень важно, чтобы люди знали, что они могут получить помощь – в храмах, православных обществах трезвости, в реабилитационных центрах, и что им не откажут, если у них нет денег на лечение, – подчеркнул Валерий Доронкин. – В Церкви человек может научиться сохранять трезвость и радость жизни».

Епископ Глазовский и Игринский Виктор напомнил об истории возникновения Дня трезвости в России и отметил важность



Материалы о праздновании Дня трезвости в Саратове читайте на 2-й странице

системной работы Церкви в сфере помощи алкоголезависимым. Он напомнил, что в 2014 году была принята Концепция Русской Православной Церкви по утверждению трезвости и профилактике алкоголизма. «Во времена Николая II среднедушевое потребление составляло 4,7 литра. По данным ВОЗ, необратимая деградация населения начинается с 8 литров, сейчас у нас эти показатели зашкаливают. В данной ситуации слово священника приобретает большой вес, – отметил епископ Глазовский и Игринский Виктор. – И концепция Русской Православной Церкви говорит о том, что христиане, особенно священники, должны быть образцом трезвой жизни».

Директор Департамента общественного здоровья и коммуникаций Министерства здравоохранения России Олег Салагай подчеркнул, что Минздрав поддерживает инициативы Русской Православной Церкви в этом направлении и ценит её вклад в борьбу с алкоголизмом. «Без помощи общественных организаций, без помощи Русской Православной Церкви, которая вносит существенный вклад и в снижение общего потребления алкоголя, и в помощь в реабилитации тех, кто страдает от алкогольной зависимости, снизить потребление алкоголя было бы крайне затруднительно, – отметил Олег Салагай. – Сегодня потребление алкоголя в России составляет приблизительно 10,3 литра на человека. Это существенно меньше, чем 10 лет назад – в 2008 году потребление составляло приблизительно 18 литров. Год от года потребление снижается, снижаются и ассоциированные с общим потреблением заболевания, например, алкогольные психозы».

Снижению потребления алкоголя способствует и возникновение «моды» на здоровый образ жизни в среде молодёжи и представителей искусства, считает участник рок-группы «Агата Кристи» Вадим Самойлов. «20 лет назад я и представить не мог, что буду говорить на эту тему. Но всё меняется. Рок-музыка всегда была символом бунтарства со всеми вытекающими из этого последствиями, но сейчас всё это ушло в сторону. Могу сказать о себе: ни одного произведения я не сочинил, находясь в состоянии изменённого сознания. Именно благодаря тому, что творчество было моим содержанием,

я смог сохранить себя, – признался Вадим Самойлов. – Для меня трезвость – это ясность мысли, а за ясностью мысли следует осознанность существования. Это то, чего сейчас очень не хватает нашему обществу».

На сегодняшний день в России действуют более 500 православных организаций, которые занимаются профилактикой зависимости и помогают алкоголезависимым и их родственникам, в том числе более 60 реабилитационных центров и более 300 обществ, братств и групп трезвости.

День трезвости был восстановлен в России по инициативе Церкви в 2014 году спустя 100 лет. Первое празднование Дня трезвости состоялось в 1911 году в Санкт-Петербурге, а ежегодно его начали отмечать с 1914 года. Дата 11 сентября была выбрана не случайно: в этот день православные христиане вспоминают Усекновение главы святого Иоанна Предтечи. Пророк был обезглавлен царём Иродом во время пирного пира. В этот день соблюдается строгий пост. В России в этот день закрывались винные лавки и прекращалась продажа алкогольных изделий.

Ныне 11 сентября в храмах Русской Православной Церкви священники совершают молебное пение о страждущих недугом винопития, а также произносят проповеди о важности сохранения трезвого образа жизни. Специальное Послание Патриарха Кирилла по случаю Дня трезвости было оглашено 11 сентября 2017 года во всех российских храмах.

<http://trezvenie.org/news/trezvday/full/&id=20912>

Пять лет назад на областной Доске Почёта висел портрет Наталии Александровны Корольковой. 8 сентября 2017 года, накануне Дня города, Наталия Александровна на торжествах, посвящённых обновлению городской Доски Почёта, получила из рук главы города Валерия Николаевича Сараева Свидетельство: «За высокие достижения в социально-экономическом развитии города, плодотворную деятельность Королькова Наталия Александровна, председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья занесена на городскую Доску Почёта. Глава муниципальной образования «Город Саратов» В.Н. Сараев»

«Я искренно радуюсь за дело, которое продвигается таким образом, –

ТРЕЗВОСТЬ СНОВА В ПОЧЁТЕ



сказала в интервью телевидению Наталия Александровна, – потому что главное – не моя фотография, а то, что написано под ней – Саратовское общество трезвости и здоровья. И я искренно ра-

дуюсь за то, что наша трезвость находит признание. Спасибо всем. Это вся команда, все добровольцы, которые рядом со мной. И я надеюсь, что наше дело будет правым всегда».

Среди портретов, представленных на обновлённой Доске Почёта, и снимок давнего друга нашей общественной организации Дмитрия Сергеевича Худякова. На уроках трезвости Наталия Александровна



приводит в пример его беспримечную трезвость: он никогда не пил и не курил, и в преддверии своего девяностолетия продолжает вести телепередачу «Не за тридевять земель», выходящую вот уже 57 лет!

Награждённым вручили саратовские сувениры – тарелку с изображением достопримечательных мест города и фотоальбом с символическим названием – «Меняющийся Саратов». Меняющийся подвижническим трудом лучших людей города, среди которых и лидер саратовских трезвенников. Утверждая трезвость, мы меняем город к лучшему. Сердечно поздравляем Наталию Александровну и с высокой честью представлять наше общество на городской Доске Почёта, и с именами: так совпало, что торжества по случаю открытия Доски Почёта прошли в день Святой Наталии, небесной покровительницы нашего лидера!

Команда общества трезвости
На снимках: портрет Наталии Александровны Корольковой с Доски Почёта; награждённые у Доски Почёта.

11 сентября 2017 года на Театральной площади Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья совместно со своими друзьями отметила Всероссийский День трезвости.

Отличительная особенность праздника этого года в том, что он включён в программу проекта «Правнуки бес- смертных», поддержанного Президентским грантом.

Первыми на площадку пришли парни из «Газпрома»: руководитель ООО «Газпром трансгаз Саратов» Леонид Николаевич Чернощёков распорядился обеспечить наш праздник качественным звуком, и звукорежиссёр Андрей Викторович Черников вместе с Леонидом Анатольевичем Зубковым, руководителем группы выносных узлов связи и техниками Игорем Ивановичем Сибертом и Валерием Григорьевичем Даниловым задачу выполнили: все без малого четыре часа праздника над площадью разносились звуки музыки и речи. Даже больше, чем четыре часа: пока народ собирался на площади, прохожие слышали убедительные слова лучшего лектора страны по теме трезвости Владимира Георгиева Жданова: «Любая пропаганда культурного питания в нашей стране должна быть признана государственным преступлением, потому что эта пропаганда на сто процентов направлена на спаивание и уничтожение наших детей...».

Пока звукорежиссёр отлаживал аппаратуру, активисты «Саратова молодого» развешивали баннеры. «Трезвость родителей – счастье детей» – гласил один из них, его крепко-накрепко прикрутили на стойки реабилитанты из центра «Решение» Максим, Алексей, Вячеслав, Руслан, Юрий под руководством возглавляющего центра Алексея Васильевича Провоторова.

Но вот стрелки часов постановили начать действие, и ровно в семнадцать часов ведущий праздника Максим Семашкин из «Союза добровольцев России» пригласил зрителей поближе к сцене. А посмотреть было на что: номера на сцене и возле неё оказались один захватывающее другое. Почему не все артисты представляли своё искусство на сцене? Так им там мало простора!



ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ НА ТЕАТРАЛЬНОЙ ПЛОЩАДИ



Открывающие концерт спортсмены клуба бокинга (специальные пружинящие ходули) «Земля – Воздух» Илья Шум (чемпион России в этом виде спорта) и его друзья Никита Рябко, Алёна Перепелица и Елизавета Новикова на сцене просто-напросто ударялись бы о потолок навеса, так высоко подпрыгивали они, демонстрируя сальто на ходулях.

Негде было бы развернуться на сцене и автордео казаков из культурно-спортивного клуба «Вместе»: Сергей Яшин «дирижировал» флагом, а Дарья Суворова, Анна Попова и Анастасия Муравьёва джигитовали на мотоциклах, показывая крутку оружием, за рулём лихо мчащихся машин сидели Виталий Крайнянский, Владимир Пчелинцев и Александр Исарев.

Аплодисменты сорвали сразу же, появившись на татами, самые юные участники праздника – мальчишки из энгельского клуба единоборств «Кобра» (руководитель Александр Олегович Еремеев), их вывела для показательных выступлений тренер Ксения Сергеевна Шкурат.

Танец-флеш-моб представили скауты школы № 10 Татьяна Александрова, Алсу Жаркова, Елизавета Дементьева, Анастасия Фимушки-

на, Юлия Захарова, Диана Потёмкина, Яна Владимировна, Дарья Исайкина (в конце праздника Дарья снова вышла на сцену, чтобы получить приз: на спортплощадке она «перепрыгала» всех на скакалке, без малого сотню раз (96) пролетев над крутящейся в быстром темпе верёвке).

Вокальные номера также были представлены на празднике. Отдохнувшие от джигитовки на мотоциклах Сергей Яшин и Дарья Суворова вышли на сцену вместе с группой мужского казачьего хора, пение сопровождалось танцевальными движениями с шашками наголо.

Внимание зрителей только смыслом слов привлекли реабилитанты из «Решения» Руслан Тихий и Андрей Сухов, исполнившие трезвый рэп совместно со студенткой консерватории Татьяной Пригоровской.

Возможно, кто-то из трио «Фантастика» тоже поступит в консерваторию: песня «Родина» в исполнении скаутов 10-й школы Лизы Дементьевой, Тани Александровой и Алсу Жарковой никого не оставила равнодушным. Как и песня «Жить» в исполнении Ульяны Москаленко из общественного движения

«Творческая молодёжь».

Цвет нашей молодёжи собрался на День трезвости в центре Саратова. Их пришли приветствовать Иван Георгиевич Кузьмин, заместитель председателя правительства Саратовской области, председатель Общественной палаты Саратовской области Александр Соломонович Ландо и Сергей Юрьевич Зюзин, министр – председатель комитета общественных связей и национальной политики Саратовской области. Их речи были предельно кратки: Кузьмин передал привет от Валерия Васильевича Радаева, накануне одержавшего победу на выборах. Иван Георгиевич подчеркнул, что наш губернатор всемерно поддерживает стремление земляков к здоровому образу жизни. А председатель Общественной палаты Александр Соломонович уточнил, в чём соль этого здорового образа жизни, вызвав бурю восторга зрителей фразой: «Да здравствует трезвость!»

Во славу трезвости целый час работали различные спортивные площадки, участвуя в них, можно было заработать жетоны, на которые в конце праздника давали сладкие призы от спонсоров – шоколадки и

мороженое. Силой и ловкостью добывались те жетончики на пятнадцати площадках: активисты «Саратова молодого» представили всё разнообразие досуга, от созерцательного участия в фотозонах (снимок на память во время мастер-класса «Академии ремёсел» или «Аквагрима») до пробы сил в йоге (открытый урок провела инструктор Людмила Замудрякова-Терентьева) до испытания на наших традиционных силовых площадках, подготовленных общественными организациями «Возрождение», атлетическим клубом «Максимум» и казаками.

Но самым зрелищным стал, пожалуй, поединок чемпиона России по кикбоксингу Саида Магомедова с чемпионом мира Даци Дациевым. Кто победил? Ловким приёмом повалил на татами Даци Дациева Керим Курманов, перво-классник школы № 5 города Энгельса, воспитанник клуба единоборств «Кобра». Конечно же, чемпион мира, проводя с малышом открытый урок, позволил мальчишке применить тот приём, но у Керима есть одно неоспоримое преимущество – за ним будущее. И мы сегодня, объединяя вокруг себя сотни и тысячи молодых людей,

работаем для того, чтобы это будущее было трезвым – залог процветания России.

Когда все жетончики в честной борьбе были исчерпаны и съедены три с половиной сотни мороженого и столько же шоколадок, выпиты сотни бутылок «Чистого глотка», наступила кульминация праздника – трезвая дискотека! Два часа дирижировал танцами популярный в Саратове ди-джей Андрей Чудинов. Энергия молодых сердец заиграла, уверяя: трезвость – выбор молодых, ей не нужны допинги, когда есть главное – сама жизнь в её таких разнообразных проявлениях.

Владимир ВАРДУГИН

На снимках: показательные выступления спортклубов «Земля – Воздух» и «Вместе»; тренировочный бой чемпиона мира Даци Дациева с перво-классником из Энгельса Керимом Курмановым, у которого громкие победы ещё впереди; у реабилитационного центра «Здоровое поколение» и завтрашний праздник: открытие саратовского филиала – Натальи Александровны Королькова сфотографировалась с ними на память;

«С БОЖЬЕЙ ПОМОЩЬЮ ПОМОЧЬ СТРАЖДУЩИМ», –

такую задачу ставит перед собой православное трезвенное общество при Свято-Троицком кафедральном соборе города Саратова, начавшее работу во всероссийский День трезвости 11 сентября 2017 года

Собственно, говоря светским языком, в этот день прошло только организационное собрание: на призыв листовки, выпущенной к празднику трезвости – «приглашаем к участию всех заинтересованных в решении проблем алкоголизма и наркомании» – откликнулись с десяток человек, по разному объяснившие, почему они пришли на первую встречу трезвенников.

Виталий ходил на группу анонимных алкоголиков, а здесь надеется обрести уверенность в том, что не возвратится к прошлому. Евгений, также из анонимных алкоголиков, понял, что никогда не сможет вернуться к умеренной выпивке, так как знает по себе: только абсолютная трезвость гарантирует от срывов. В новом обществе надеется в кругу друзей сохранять свою трезвость.

Два молодых человека, Алексей и Андрей, активисты молодёжного общества при храме, заглянули «на огонёк», чтобы узнать, не понадобится ли новому обществу их помощь: молодёжное общество приветствует трезвость. С предложением не только своей помощи, но и помощи добровольцев, пришла на встречу преподаватель классического университета социолог Екатерина, координатор волонтерского общества, к тому же ею двигал, как она заметила, и личный мотив – она созависимый человек, среди её родственников есть пьющие люди.

Двое, православные Георгий и Владимир, также созависимые, хотят узнать, как строить свои отношения с пьющими детьми, как помочь детям избавиться от

алкогольной зависимости. Возможно, им помогут советы психолога Владимира Александровича Дементьева, магистра кафедры психологии СГУ, руководителя реабилитационного центра, и его коллеги Дима Александровича Шарафутдинова, руководителя программы этого центра. Владимир Александрович прочитал небольшую вводную лекцию, разъяснив особенности биопсихосоциодуховного подхода к решению проблем наркомании и алкоголизма.

Обменявшись мнениями, собравшиеся определились с частотой встреч и временем занятий: собираться два раза в месяц по понедельникам, один раз для совместной молитвы, другой – для терапевтических занятий. Духовное

окормление трезвенного общества взял на себя отец Николай Генсикский, а лекции будет читать Владимир Александрович Дементьев. Первый молебен назначен на 25 сентября, начало в 19 часов 30 минут. Первая лекция на тему «Природа зависимости» состоится 9 октября, её начало также в 19 часов 30 минут.

Приглашаются пополнить ряды православного общества трезвости все, кому безразличны судьбы страны: именно с православных обществ трезвости в дореволюционной России начинался путь к сухому закону 1914 года. В начале XX века при многих саратовских храмах открывались общества трезвости. В начале XXI века первое православное общество трезвости созда-



но при кафедральном соборе. Надеемся, что его успешная деятельность сподвигнет прихожан и других храмов учредить подобные общества и у себя.

На снимке: после первого собрания православного трезвенного общества при Свято-Троицком кафедральном соборе, 11 сентября 2017 года.

Владимир ВАРДУГИН

НЕ УКОР, А ПРИМЕР

Пригласили меня на праздник в незнакомую компанию. Со своим уставом в чужой монастырь не ходят, потому-то на появление на столе обилия спиртных изделий промолчал. Но всё, что я мог бы сказать оказавшимся рядом со мной людям, высказал Евгений Васильевич, человек свой в той компании. Он попытался объяснить, что сам не пьёт уже давно, и никогда не курил, потому что не хочет, чтобы им манипулировали, алкоголь лишает человека свободы. Конечно же, пьющие с ним не согласились. Посыпались, как всегда в таких случаях, подначки типа «кто не курит и не пьёт...», вспомнили и афоризм хорошего писателя и нехорошего человека о том, что непьющий – обязательно подлюка или стукач. И совсем уж «пригвоздили» Евгения Васильевича обвинением в... грехе гордыни: «Нехорошо хвалиться своей трезвостью, получается, ты лучше нас?»

Я в дискуссию не вступал, зная всю её бесполезность: пьющие будут защищать свою позицию, оправдывая её любыми нелепицами. Не хотел вспоминать о ней и на страницах газеты, но буквально через день после той полемики прислал мне письмо активист трезвеннического движения на Украине Юрий Спиридонов, предложив к публикации стихотворение, как он замечает», «вашей землячки, уроженки Саратова, ныне киевлянки, президента Литературного международного интеллектуального клуба Аллы Вячеславовны Потаповой. Надеюсь, что такой взгляд со стороны на трезвенников может вызвать дискуссионную волну». В стихотворении автор тоже бросает упрёк трезвенникам в грехе гордыни, уверяя читателя, что человек должен быть грешным, так угодно Богу, по известной присказке несведущих в религии людей: «Не согресишь – не покаешься, не покаешься – не спасёшься». Стихотворение Потаповой – целый манифест, провозглашающий алкоголепотребление нормой жизни, а трезвость – заблуждением. Тут уж молчать нельзя, надо объясниться!

Итак, вот стихотворение Аллы Потаповой.

ПРАВЕДНИК

Он всех раздражает – праведник.
Небо – ему не в чем каяться.
Землю – он вечный укор грешникам.
Ангелов – он хочет быть с ними вровень.
Друзей – он не пьёт и не курит.
Врагов – он не хочет драться.
Он нравится зеркалу – праведник.
Из стеклянных глубин
Глядит отображение того,
Кто точно знает, как нужно жить.
Но может быть,
Это и есть самый великий грех –
Быть безупречно праведным?
Ведь небу нужно покаяние,
Земле – те, что не боются испачкаться,
Ангелам – их недосыгаемость,
Друзьям – кто же разделит с ними вино и табак?
Врагам – если с ними не драться,
Их станет нестерпимо много!
А зеркало – его можно разбить.
Но это плохая примета.
Тогда в тысячах осколков
Отразится тот,
Кто не поддаётся соблазнам...
Пример?
Укор?
Бессмыслица?

Неожиданный взгляд на трезвенников, приравнивающих их к праведникам! Если бы всё было так просто: не пьёшь – и ты в раю. Увы, трезвенники – такие же грешники, как и пьющие, потому что, учат отцы церкви, природа человека испорчена первородным грехом, и святости можно достичь лишь с помощью Божьей, соработничая Ему, изживая в себе грехи.

Давайте поразмышляем, в чём не прав автор, пройдя по строчкам стихотворения. Уже в первом послыле – трезвенник раздражает Небо – поэт не прав: Господь призывает своих чад: «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный (Мф. 5: 48)». Вряд ли кто станет утверждать, что потребление наркотиков входит в понятие совершенства. А вот насчёт земли не поспоришь: трезвенник укоряет совесть пьющих, потому-то автора и задевает праведность трезвенника.

Хотя, что это я? Действительно, впадаю в грех гордыни: трезвенники не считают свою трезвость чем-то героическим, поскольку трезвость – естественное состояние человека, а вот отход от неё – уже нарушение воли Бога. Так что ни о каком равенстве с ангелами трезвенники и не помышляют.

Оригинально толкование дружбы у Потаповой. По её мнению, чтобы дружить с кем-либо, нужно совместно с ним пить и курить. А если мы оба с другом не нуждаемся в психоактивных веществах? Разделяющих наркотики за трапезой зовут иначе – собутыльниками, согласитесь, друг и собутыльник – две большие разницы, как говорят на Украине.

Автор обвиняет трезвенника в том, что он «точно знает, как нужно жить». Знает, но не навязывает своего мнения, предпочитая агитировать за трезвость своей жизнью. Но это-то и не устраивает пьющих: «Когда я пью, я трезвых не люблю» (В. Высоцкий).

Ещё одно обвинение нам, трезвенникам, остаётся непонятным: когда зеркало, в котором отражается праведник, разобьётся, в тысячах осколках «отразится тот, кто не поддаётся соблазнам». Быть может, оттого и раздражаются пьющие, что сознают: они поддались на соблазн неправедности, а те, праведники, оказались стойкими, и вместо того, чтобы самим покаяться и преодолеть соблазн, хотя бы соблазнить и несоблазненных?

Завершается стихотворение троекратным вопросом: «Пример? Укор? Бессмыслица?» Нам, трезвенникам, хотелось бы, чтобы мы были примером, а отнюдь не укором для пьющих: ведь они все – бывшие трезвенники, никто не рождается пьяницей, и чем скорее вернутся они к своей природе, тем лучше будет всем. А иначе, действительно, получается только бессмыслица.

Владимир ВАРДУГИН

Ныне на упаковках продуктов питания производители обязаны указывать, из чего состоит их продукт. Не исключение – и водка. Хотя эти сведения и напечатаны мелким шрифтом, но не поленились, напрягите зрение, и вы узнаете много любопытного. К примеру то, что при изготовлении водки берут воду питьевую... исправленную! Хорошо исправление: бесценный Божий дар (вода – основа жизни!) разбавляют наркотическим ядом!

Спирт берут не абы какой, а «из пищевого сырья «Люкс». Добавляют туда... глюкозу и фруктозу (всем известно, что эти вещества весьма полезны, только вот спирт убивает всё полезное). Что касается вредных примесей, то их в современных водках, если верить этикетке, совсем мало, и количество ненужного регулируется специальным ГОСТом 12712-2013 («Водки и водки особые. Общие технические условия»), введённым в действие с 1 июля 2014 года. Разработан этот стандарт не кем-нибудь, а солидной организацией – Государственным научным учреждением Всероссийским НИИ пищевой биотехнологии Россельхозакадемии. Призван этот

стандарт ограничивать примеси, к примеру, метилового спирта и других, как гласит статья 5.1.4., «токсических элементов»: метилового спирта допускается доля не более 0,02–0,03 %. Представляете, какая трогательная забота о потребителе! А то, что авторитетом

ниями центральной нервной системы, почек, печени и других органов пищеварения». Возьмёт бутылку с водкой человек, прочтает эту фразу и подумает: «Я не подросток, не беременная женщина, нет у меня язвы и цирроза печени, значит, мне этот

СПЛОШЬ ЛОЖЬ

науки освящается потребление наркотика, не смущает академиков. Спрашивается: почему стандарт доверили разрабатывать институту пищевой отрасли, если речь идёт, если уж становиться на научную точку зрения, о химическом веществе, вредном для организма в любых дозах, что научно доказали ещё в 1915 году русские врачи на своём Пироговском съезде?

Сплошь ложь? Не скажите. Есть на этикетке и правдивая информация, но она подана так, что только усиливает ложь. На этикетке указано: «Алкоголь противопоказан детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим женщинам, лицам с заболева-

нием». А если глаз зацепится за слова «глюкоза» и «фруктоза» – тем более надо брать! На одной бутылке я прочитал, что эта водка содержит... витамины! Прямо компот какой-то!

На одной этикетке встретил трогательную заботу о тех, кто боится всяческих генетических новшеств: «Компоненты, полученные с использованием генно-инженерно-модифицированных организмов отсутствуют». Лучше бы написали, что алкоголь отрицательно воздействует на геном человека, спирт ответственен за рождение больных детей.

Ещё одна фраза, набранная жирным шрифтом, – полуправда хуже лжи:

«Чрезмерное употребление алкоголя вредит Вашему здоровью». Где та пресловутая мера, та безвредная доза, явил всему миру отнюдь не академик Россельхозакадемии, а наш первый лауреат Нобелевской премии Иван Петрович Павлов: всякое даже малое количество алкоголя вредит организму.

«Да что вы ерунду несёте, – не согласится читатель, – если бы она была вредной, её бы не продавали в гастрономах». Да, инерция традиции очень велика, потому-то, пока нельзя враз запретить продажу алкоголя, этого легального наркотика (слишком много у нас алкоголезависимых людей, как физических, так и психологических), нужно добиваться вынесения водки и прочей алкогольной продукции в особые отдельные магазины с соответствующей действительно научно выверенной вывеской: «Магазин для наркоманов с алкогольной зависимостью» (кстати, и табачные киоски тоже снабдить такими вывесками: «Для наркоманов с никотиновой зависимостью»). Наука не должна быть всего лишь камуфляжем для лжи.

Андрей ПАНКРАТОВ

ОКРЫСИЛОСЬ ПИВО...

В Ростовском государственном медицинском университете провели интересный эксперимент: учёные поили крыс самым популярным в народе пивом и обеспечили им режим гиподинамии, то есть воспроизвели условия жизни определённой и, чего греха таить, довольно большой прослойки населения. Медики попытались выяснить, как повлияет такой распорядок на здоровье грызунов. Исследование пришлось прекратить, все животные погибли задолго до конца эксперимента.

Идея эксперимента родилась у третьекурсника Павла Липилкина, который в силу обстоятельств был вынужден наблюдать, как обитатели соседних пятиэтажек вместо того, чтобы крутить педали велосипеда, бегать трусцой или атаковать фитнес-залы, ежевечерне употребляли слабый, якобы безвредный алкогольный наркотик и медитировали на лавочках. Деграция в поведении этого контингента была налицо. Но что происходит с внутренними органами, может, правы те, кто считает, что губит людей не пиво?

– Влияние алкоголя на прогноз для жизни изучали ещё советские врачи, – рассказывает Липилкин. – Но в те времена не у всех были машины, ещё не появились компьютеры. Сегодня мы двигаемся гораздо меньше, чем наши родители и деды-прадеды. Поэтому нам пришлось подключить ещё и гиподинамию, которой подвержены сегодня практически все, может, за очень редким исключением.

Чтобы точнее воспроизвести современные условия, для крыс изготовили специальные клетки, огра-

нивающие их подвижность, но в то же время не мешавшие принимать пищу и спать. Фактор вредного питания был исключён, кормили крыс очень хорошо, в полном соответствии со специальными указаниями по их содержанию. В рацион входило мясо, овощи, крупы. А вот поили животных исключительно пивом, причём самой популярной, судя по моим наблюдениям, маркой крепостью 4,5 градуса.

По сути, крысам обеспечили существование, о котором мечтает масса обывателей: хорошо кушать, лежать на диване и пить пиво. Как сказывается на здоровье столь необременительная жизнь, выяснилось быстро. Поначалу поведение животных можно было охарактеризовать либо возбуждением, либо заторможенностью, вплоть до ступора. Кстати, ведь и люди ведут себя так же.

Но вот дальше с крысами стали происходить фатальные изменения. Животные, которые выживают после огромных доз радиации, имеют иммунитет к сильным ядам и, по большому счёту, способны адаптироваться к любой



среде обитания, неприятельного человеческого, рая не выдержали. Первая умерла на пятые сутки. Учёные предположили токсикологический шок. Её щитовидная железа была увеличена в два раза, оказались поражены почки и печень. Пострадал и желудочно-кишечный тракт, эрозивные изменения наблюдались на всём его протяжении.

Через несколько дней погибли ещё два грызуна. Причины те же: поражение внутренних органов. Динамика смертности оказалась очень высокой. Результаты удивили даже всякого повидавших медиков, такого мощного эффекта никто не ожидал. Эксперимент планировали проводить три месяца, но завершить его пришлось гораздо раньше. В течение месяца погибли все тридцать животных.

– Однозначно переносить данные нашего исследования на человеческий организм, конечно, нельзя, но это сигнал для общества, – считает руководитель эксперимента, патологофизиолог РостГМУ Владимир Алексеев. – Многие считают, что слабоалкогольные изделия абсолютно безвредны: мол, если я не употребляю водку, то риск для здоровья минимальный.

На пиво у нас как будто вечная индугенция, пей, сколько хочешь. Однако это совсем не так, пивной алкоголизм – страшная вещь: алкоголь плюс гиподинамия дают быстрый разрушительный эффект. Какие ещё нужны аргументы, чтобы достучаться до любителей пьяных вечеринок?

<http://www.rg.ru/2015/07/21/reg-ufo/krisi.html>

ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА

Это доказало исследование, проведённое медиками Королевского свободного госпиталя Лондона, сообщает MedDaily

ет месяц без спиртного, ожидая, когда же закончится срок воздержания, – тогда да, он алкоголь».

Много это или мало – месяц? Попробуйте последовать совету врача Павлицева, и, вероятно, вы подтвердите результаты исследования, опубликованные на днях в интернете.

Учёные установили, что «сухой месяц» помогает

снизить уровень холестерина и вес, а также улучшить режим сна и повысить активность на работе. Кроме того, отказ от алкоголя способствует восстановлению печени.

В исследовании участвовали тринадцать добровольцев, которые умеренно потребляют алкоголь. В ходе эксперимента они воздерживались от употребления спиртных изделий на протяжении

чуть более пяти недель. В результате оказалось, что в среднем воздерживающиеся от алкоголя люди потеряли полтора килограмма веса. У них также снизился уровень холестерина на пять процентов, уровень жира в печени на пятнадцать процентов, а показатели сахара – почти на четверть. Кроме того, добровольцы стали лучше спать и бодрее себя чувствовать на работе.

Не предполагала Ольга Сергеевна Топильская, беря в руки фантастический роман «Древний» Сергея Сергеевича Тармашева, что по прочтении его многое переосмыслит и не только примет к сведению, но и возьмёт

неджеров», – комментирует Ольга Сергеевна ещё один миф, коих много вокруг алкоголя.

Не сразу и она разобралась, что есть правда, а что – ложь. Поддержал её в стремлении к трезвости муж, Сергей Александрович

Юра) и к природе. Мечтают переселиться за город, основать поселение в лесу или на



ГДЕ СВОБОДА – ТАМ И ИСТИНА

как руководство к действию.

Мы беседовали с Ольгой Сергеевной о её спортивных достижениях: пишу книгу о спортсменах МЧС (Ольга Сергеевна на соревнованиях защищает честь своего трудового коллектива – 3-го отряда федеральной пожарной службы по Саратовской области), и молодая спортсменка (рождённая в СССР, она сегодня ещё не вышла из комсомольского возраста) поразила меня зрелостью суждений и глубокой познаний истории страны – увя, для нынешней молодёжи прошлое почему-то не очень-то интересно. И уж совсем удивила пониманием механизма табачной агрессии: когда я стал рассказывать об уловках табачников, теребящих молодёжь и внедряющих моду на электронные сигареты после того, как пошёл спад продаж обычных, Ольга Сергеевна пояснила их действия: «Ну да, если нельзя чего-то замолчать, нужно этот процесс возглавить и извратить».

Как извратили ныне представление о спортсменах. Ещё в шестидесятые годы прошлого века слова «спортсмен» и «трезвенник» были синонимами. «Он не пьёт, он же спортсмен», – говорили о ком-то, и вопросов уже не оставалось, почему парень не притрагивался к спиртному. Сейчас же телерепортажи о награждениях на стадионах победителей всегда сопровождаются сценами откупоривания шампанского. «Никакой культуры питья быть не может, выбирать между пьянством и «культурой питья» – это иллюзия выбора; также нельзя и о вине говорить: «хорошее вино», всё это уловки ме-



степных просторах. Конечно же, понимают, что осуществить это будет сложно, но мечта – всегда первый шаг, без неё ничего не достигнешь.

Спрашиваю, как называется их группа трезвенников. Оказывается, никак, ибо их

движение к трезвости не формальное, зато такое симпатичное: прорваться к истине сквозь такое нагромождение лжи – большое везение. А ещё этот факт свидетельствует: несмотря на все усилия алкогольной пропаганды (включите радиоприёмник, телевизор – и пять минут не пройдёт, чтобы нам не предложили: «Давай закурим...», «Плосните колдовства в хрустальный мрак бокала...»), всё больше и больше молодых людей, как супруги Топильские и их друзья, выбирают абсолютную трезвость, выбирают сознательно, отвергая пресловутую «культуру питья» как коварную ловушку для простаков, коих тащат в пучину алкоголизма.

Не ведомо, каких успехов в спорте и в жизни достигнут Ольга Сергеевна и Сергей Александрович. Но одну вершину они уже завоевали и своих завоеваний не отдадут: их сын Юра растёт в семье, свободной от зависимостей от химических веществ. А где свобода – там и истина.

Владимир ВАРДУГИН
На снимках: Ольга Сергеевна Топильская: портрет и репортажный снимок на финишной прямой. 2017 год.

«Правнуки бессмертных» в Пугачёве

13 сентября 2017 года в Пугачёвском муниципальном районе на базе Центра развития творчества детей и юношества был проведён «круглый стол» для участников проекта «Правнуки бессмертных». В мероприятии приняли участие старшие вожатые и педагоги – организаторы школ района. Были рассмотрены информационно-организационные вопросы по реализации проекта.

Координатор проекта в Пугачёвском районе Татьяна Александровна Рау познакомила участников с программой проекта, основными целями и задачами. Педагоги рассмотрели возможность участия школьников района в открытой сетевой акции «Летопись семейных побед». Шесть городских школ и четыре сельских выразили готовность сотрудничать в ходе реализации проекта.

Сделали правильный выбор!

11 сентября 2017 года в центре города Пугачёва прошло празднование «Сделай правильный выбор!», посвящённое Всероссийскому Дню трезвости. Организаторами выступили скауты объединения «Основы скаутинга» Центра развития творчества детей и юношества (руководитель Виталий Петрович Войтинцев). В этом мероприятии приняли участие ребята из школ нашего города и района. Они призывали всех к здоровому образу жизни, пели, танцевали.

Во время акции со словами приветствия по громкой связи телефона, прямо с празднования Дня трезвости на Театральной

площади города Саратова к ребятам обратилась председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, председатель комиссии по социальной политике и здоровому образу жизни Общественной палаты Саратовской области Наталия Александровна Королькова.

Учащийся школы № 1 имени Т.Г. Мазура Роман Котьякин выступил с битбоксом. Также к ребятам обратились волонтер Ярослав Ярошин, работавший во Всероссийском детском центре «Смена» в Сочи и активисты Росийского движения школьников (руководитель Екатерина Юрьевна Халуева) с призывом о полезном досуге. Не обошлось и

без выступления малышей скаутского патруля «Бобрята» (руководитель Оксана Игоревна Войтинцева). Акция завершилась скандированием лозунга: «Здоровому образу жизни – да, вредным привычкам – нет!» Все гости и участники праздника разошлись с хорошим настроением и позитивными мыслями о жизни!

Сания Якубовна РАФИКОВА, педагог-организатор Центра развития творчества детей и юношества города Пугачёва

На снимке: Виталий Петрович Войтинцев (крайний слева) и Оксана Игоревна Войтинцева (крайняя справа) с патрулем «Бобрята» (стоят в первом ряду) и скаутами города Пугачёва.



«КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ» ДАЛИ СТАРТ «ПРАВНУКАМ БЕССМЕРТНЫХ»

2 сентября 2017 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья начала реализацию проекта «Правнуки бессмертных», победившего в конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации. Проект направлен на развитие позитивного потенциала школьников как активных личностей и ответственных граждан России и профилактику социально опасных форм самовыражения подростков: аддиктивного поведения, ксенофобии и экстремизма. Он будет продолжаться 15 месяцев, по 30 ноября 2018 года. Его участниками станут как скауты, так и активные школьники из Саратова и Пугачёва. Символично, что стартовый проект игр «Ключи здоровья»: какой же патриотизм без здоровья?

В школу № 10 г. Саратова после уроков 2 сентября собрались семь команд скаутов: две из школы-хозяйки – отряды «ВолСар» и «Пересвет», по одной из лицей № 15, школ №№ 8, 40, 82, а седьмую составили... педагоги разных школ. «Ключи здоровья» проводятся уже много лет,

правила игры просты: на станциях (их на сей раз тоже оказалось семь, по числу команд) нужно или отвечать на вопросы ведущих (вели станции, как обычно, активисты молодёжного движения «Трезвый Саратов» и старшие скауты), или проявить силу и ловкость на спортивных станциях.

Была ещё одна особенность игры 2 сентября: посмотреть «Ключи здоровья» приехали телеоператоры из ГТРК «Саратов» по заданию Всероссийского телеканала «Россия 1», готовящего репортаж о праздновании в нашей стране Дня трезвости 11 сентября, так что, возможно, игру наших юных земляков увидит вся Россия. А посмотреть будет на что: корреспондент Сергей Бондаренко и оператор Максим Гаврилец едва успевали переходить со станции на станцию, чтобы запечатлеть всё самое интересное. Вот на станции «Трезвая скульптура» застыли в изыщной композиции скауты отряда «Коллибри» из лицея № 15. «Большая трезвая семья» – так они назвали свою «живую скульптуру», ведущие станции Валерия Ширикова и Алексей Братышев, старшекласс-



ники этого лицея, выдали лицеистам «ключи здоровья» – карточки с изречениями о трезвости, о здоровом образе жизни. Чем больше на финиш принесёт команда ключей, тем выше её место в состязании.

А скауты умеют срывать, эта игра им нравится. Даже те станции, где нужно не шевелиться, а шевелить извилинами. Как на трезвенническом кроссворде (его проводил Евгений Чернов из «Трезвого Саратова») или «Разрушители мифов» – «начальник» станции Владимир Жидков, также активист «Трезвого Саратова». Он нарушил принцип равенства команд, когда на станцию

прибыла команда «Руководители» (так назвали свою команду педагоги): сверх программы задавал им всё новые и новые вопросы, но учителя ответили на все и правильно. Всё-таки не зря уже десятилетие воспитывают своих учеников в трезвости. Отвечали по очереди все в команде: Наталия Сергеевна Шалимова из 15 лицея, Лидия Владимировна Панфёрова из 82-й школы, Елена Николаевна Колешко из 62 лицея, Марина Владимировна Чеснок из энгельсского приюта «Надежда», Светлана Викторова Горбулёва из 40 школы, Людмила Геннадьевна Тиханова из приюта «Возвращение» Ленинского района.

Станции располагались в разных классах и коридоре, а самые шумные – в спортзале. Моё внимание привлек лозунг на стене спортзала: «Ум в спорте не помеха». Прекрасная иллюстрация к выступлению восьмиклассницы Алины Домновой, скаута из отряда «Пересвет». Я залюбовался, как она на станции «Трезвый – резвый» (её вёл учитель истории школы-хозяйки Николай Олегович Евсеев) быстро и изящно синхронно нарисовала дву-

мя руками бабочку, закрашивая левой рукой одно крыло, а правой одновременно – правое (это не так-то просто, если не верите – попробуйте сами такое проделать). А через пару минут участвуя в живой скульптуре, без труда растянулась в шпагате, одарив телеоператора лучезарной улыбкой.

Не сходила с лица улыбка и у её товарища по команде Саши Павлова: «Как ты думаешь, какое место вы займёте?», – спрашиваю мальчишку, он, чуть задумавшись, даёт острый прогноз: «Второе!» – «Нет, всё же, – говорю, – наверное, третье». Ни он, ни я не угадали. Инесса Ивановна Музалевская, учитель школы № 10, на линейке подведения итогов объявила результаты: третье место в упорной борьбе завоевали скауты школы № 82, вторыми стали ребята из 8-й школы, а на первом месте с одинаковым числом ключей – по девятнадцать из двадцати одного возможного! – стали сразу четыре команды: обе команды школы № 10, а также скауты отрядов «Коллибри» (лицей № 15) и «Сороконожки» (школа № 40).

А где же команда учителей? Ей жюри присудило

главный приз – Гран При, вручив капитану – Елене Николаевне Колешко – коробку с... конфетами. Выйдя за призом, Елена Николаевна поделилась с залом сначала сомнениями, дескать, боязно было вступать с борьбу со скаутами, а вдруг проиграешь, но благодаря тому, что педагоги учатся у своих учеников и должны соответствовать, достигли вот такого результата. А после этих слов педагог-капитан поделилась со всеми участниками игры конфетами! Сладкий приз моментально расхватали восторженные игроки.

А вот знания, полученные в ходе игры, не так быстро забудутся. Вернее, не забудутся никогда, поскольку впереди – новые старты, ведь начавшийся проект (рассчитан на полтора года) включает в себя игры, палаточные лагеря и много-много всего интересного, и везде ненавязчиво будет сквозить мысль: патриотизм и трезвость неразделимы, только здоровый физически и нравственно человек может внести достойный вклад в развитие своей великой страны.

Владимир ИВАНЧУК
На снимке: Алина Домнова: шпагат на площадке живых скульптур.

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.