



г. Саратов, ул. Григорьева, 45

6+ ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 279, 27 июня, 2018 г.

ОЧЕВИДНОЕ – НЕВЕРОЯТНО...

В мае-июне на слуху злободневная тема убыли народа российского, обозначенная в средствах массовой информации казённым оборотом «обсуждение путей совершенствования семейной и демографической политики в рамках указа Президента России «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года от 7 мая 2018 года». Как по заказу, публицисты, учёные, общественники, аналитики и политики стали искать ответы на извечные вопросы «Что делать?» и «Кто виноват?», впрочем, быстро отыскав виновных, перепутав причины и следствия. В непозволительно большой смертности (опять она в России уносит больше людей, чем восполняют убыль роженицы) винят плохую медицину, экономический кризис, очередное «эхо войны». Так же теряются в догадках, как исполнить волю Президента: наши люди должны жить до восьмидесяти лет, а как нарастить годы, если сорок процентов мужчин не доживают до пенсионного возраста? Даже до старого, советского ещё, в шестьдесят лет, а не грядущего в шестьдесят пять лет.

25 мая 2018 года заседала Общественная палата Российской Федерации с соответствующей повесткой дня. Эксперты коснулись корня проблемы, но как-то вскользь. Ирина Каткова, главный научный сотрудник Института социально-экономических проблем народонаселения, предложила разработать международную конвенцию о сокращении злоупотребления алкоголем в рамках Всемирной организации здравоохранения, инициатором которой должна стать наша страна. С предложениями по новым законодательным инициативам, способствующим снижению смертности от причин, обусловленных злоупотреблением алкоголем, выступил Николай Говорин, заместитель председателя Комитета по охране здоровья Госдумы. Он также обратил внимание на необходимость восстановления сети лечебно-профилактических учреждений для алкоголезависимых людей, создания специальной службы социальной помощи. Среди основных факторов смертности – алкоголь и насилие. Однако эту проблему участники круглого стола договорились рассмотреть отдельно. Почему же? Ведь шансовая доступность спиртного – главный враг демографии. Статистика лукавит, называя причинами досрочного ухода из жизни онкологию и сердечно-сосудистые заболевания. Этот диагноз – следствие не злоупотребления алкоголем, а просто употребления, даже умеренного, поскольку доброупотребление водки, вина, пива не может быть: все эти растворы суть наркотические вещества, о чём знали русские врачи ещё сто лет назад, выяснив на Пироговском совещании 1915 года – нет безвредных доз этанола.

Что делать? Учить уроки истории. И не такой уж далёкой. Блогер Роман Романов на сайте an.info, информируя зрителей о том, «Почему вымирает Россия», приглашает сделать несложные арифметические расчёты: «Возьмём 2014 год и отнимем от него поколение в 25 лет. Мы попадём в 1989 год – во вторую половину восьмидесятых годов, где наблюдалось явление под названием беби-бум – резкий всплеск рождаемости с

1986 года по 1991 год. И удивительным образом беби-бум совпал с введением Горбачёвского сухого закона. Многие демографы именно этим и объясняют рост рождаемости и его качество. Представьте: достаточно было запретить пить водку и у вас тут же стало меньше врождённых заболеваний, дефектов, младенческой смерти и генетических мутаций. Очень похоже на прямую корреляцию».

Переведём последнее слово в цитате на русский язык: корреляция – «заимосвязь, взаимозависимость предметов, явлений или понятий». То есть куда как просто понять: больше пьют – больше умирают, меньше пьют – больше рожают. Нам же говорят: не так всё просто, нельзя же взять и так сразу ввести сухой закон, народ не примет, производители спиртного разорятся, закроются рабочие места...

«На мой взгляд, это несерьёзный аргумент, – пишет хирург Пятов на уверения противников сухого закона, что эта мера «ударит по экономике»: – тотальный алкоголизм населения и его последствия бьют по экономике гораздо сильнее, чем возможные потери от прекращения торговли спиртным». «Полной чушью» назвал Герман Пятов и довод о том, что «запрет спровоцирует криминализацию, поэтому запрещать не нужно»: «Тогда почему мы запрещаем оборот наркотиков? Или, например, детскую порнографию? Почему мы в этих случаях не боимся, что запрет спровоцирует криминализацию?!»

Один из путей решения демографической проблемы в России наметил Президент России Владимир Путин во время «Прямой линии» 7 июня 2018 года. Он сказал, что следует пойти «по пути либерализации всего, что связано с получением российского гражданства», подчеркнув, что проблемы с демографией перестают быть исключительно медицинскими или социальными и начинают быть по российской экономике. «У нас число женщин детородного возраста к 2032 году сократится более чем на 25 %. Это становится ограничителем экономического роста», – подчеркнул Президент России. Демографическую ситуацию в стране, по его мнению, нужно решать, привлекая соотечественников, несмотря на национальность или религиозную принадлежность. В этом случае речь идёт о тех, кто считает себя «кровно связанными с русским миром», владеет русским языком, хочет работать в России.

Уже сегодня в Россию переехали на постоянное место жительство много молодых людей из стран Средней Азии и Кавказа, где сильны мусульманские традиции трезвости. Таким образом в нашей стране будет увеличиваться число трезвых людей, не ждущих, когда государство введёт сухой закон, а принявших его сами для себя. Кто же не может понять эту простую истину, окажется на обочине истории.

«ПРАВНУКИ БЕССМЕРТНЫХ» В «ГОРОДЕ МАСТЕРОВ»

Утром 25 июля 2018 года от Дома трезвости отъехали тяжело груженная машина и автобус со скаутским десантом: штаб палаточного лагеря «ОПЛОТ-2018» выехал на постройку скаутского лагеря в окрестностях села Узморье Энгельсского района. Торжественное открытие первой смены – 1 июля, 10 июля пересменка, и ещё десять дней проведут ребята во второй смене.

«За шесть дней нам предстоит возвести основу лагеря», – сказал перед отъездом Илья Ефремов, заместитель начальника скаутского штаба (начальник штаба студент Вадим Пронин подключился к постройке на следующий день). – Установим палатки для штаба, для кухни, шатёр для собраний и всё остальное, без чего не обойтись в предстоящие три недели». Хватит ли сил? Несомненно, потому что к десяти штабистам подключились добровольцы из «Саратова молодого» во главе с Владимиром Жидковым и Русланом Бисултановым из «Трезвого Саратова». На помощь приедут и другие волонтёры, внесут свою лепту.

Как внесли свой вклад в подготовку ОПЛОТ-2018 многие скауты, участвуя в разработке программ двух лагерных смен. Первая смена, названная «Правнуки бессмертных», одноимённа с проектом, поддержаным Фондом президентских грантов. Цель этой смены – способствовать формированию у школьников чувства сопричастности с великими предками, готовности помогать Родине и защищать её. Как всегда в ОПЛОТе (а наш скаутский лагерь созывает ребят уже одиннадцатое лето подряд!), эта цель будет достигаться в интересных и разнообразных играх. Нынешним летом разнообразие гарантировано тем, что каждый день смены отдан отдельным отрядам. В первый День знакомств опытные скауты дадут мастер-классы новичкам по установке палаток, рубке дров, костровому делу. Второй день – день командного взаимодействия, отряды сплочаются в команды в ходе тренингов и мастер-классов по маскировке и ориентированию на местности.

Затем хозяевами дней станут отряды школ и лицеев. Первым удивит выдумками отряд «Менестрель» Центра социальной помощи семье и детям. Эстафету подхватят на следующий день отряд «Пересвет» школы № 10. Ему на смену придут «Сороконожки» –



так назвали свой отряд скауты школы № 40. Другие старожилы ОПЛОТа, ребята из лицея № 15, представят свою программу 6 июля. Последние три дня, не считая дня отъезда 10 июля, отданы штабистам. Тут будет ролевая игра «Сказочная Русь», конкурс красоты «Варвара-краса», спартакиада «Силушка богатырская» – названия говорят сами за себя.



Как всегда, в лагерь к скаутам приедут гости, чтобы научить ребят чему-то полезному. А так как у этой смены цель, как записано в программе, «способствовать формированию у школьников востребованных общество компетенций», то и занятия эти проведут профессионалы. Дали своё согласие на проведение занятий в ОПЛОТе специалисты «Газпрома» и технического университета, руководители популярного Всероссийского фестиваля творчества школьников «Телекласс». Отдельной строкой прописан квест «Здравый выбор» – мотивирующий на ведение трезвого образа жизни активитет «Саратова молодого» пройдёт в середине смены, 15 июля.

Не станем раскрывать подробности каждого дня, скажем лишь, что день будет не похож на день, если только породнит их непременное условие пребывания в ОПЛОТе: ни одной пустой минуты, постоянное заполнение времени нескучными занятиями. На сайте общества трезвости будут появляться видеоролики – отчёты о том, чему научились ребята в палаточном лагере. Снимать видеосюжеты будут сами дети, вот уже полгода постигающие азы видеосъёмки и монтажа фильмов. У нас появились свои летописцы, а чтобы было о чём снимать, полгода штаб вместе с педагогами готовил программы двух смен. Пришло время «сдавать экзамен», насколько ожидания участников лагеря совпадут с реальностью.

На снимках: погрузка вещей в грузовик; снимок на память о начале ОПЛОТ-2018 у Дома трезвости, скаутский штаб



готов к работе!

МАСТЕР-КЛАСС НА УЛИЦЕ,

вернее, на новой спортивной площадке возле физкультурно-оздоровительного комплекса «Звёздный» провёл 16 июня 2018 года Илья Кузнецов, руководитель «Воркаут-центра», вместе со своими соратниками в рамках проекта «Здравый выбор», поддержанного фондом президентских грантов.

Мастер-класс – это когда маститые в чём-либо товарищи показывают класс новичкам. Сам Илья Кузнецов занимается уличной гимнастикой (по-иному – воркаут) десять лет. Немногим меньше стаж увлечения у Татьяны Григорьевой, хотя она ещё в школе учится, перешла в 10-й класс 45-й школы. Сергей Ломачёв, студент технического университета, и гагаринец Владислав Ермишин, а также Наиль Тугушев и продемонстрировали, чему научились на турнике и на брусьях. Таня Григорьева так крутила солнышко, что у скаутов аж сердце замирало. От страха за спортсменку и от восторга. Скауты школ №№ 8 и 10 как раз и были теми, для кого проводился мастер-класс.

После того, как закончили свои выступления учил-



еля, они пригласили к турнику школьников. Те поначалу стеснялись, но вот первым шагнул Даниил Арндт, за ним его одноклассник (перешли в шестой класс) из 8-й школы Дима Логинов, а потом и их одноклассница Саша Живайкина. Ребята под присмотром мастеров выполнили простенькое упражнение – подъём переворотом. Простенькое для тех, кто уже дружит с турником. Для Лизы Дементьевой и Тани Александровой, девятиклассниц 10-й школы, даже подтянуться оказалось не просто. «Не стесняйтесь! – подбадривал Илья Кузнецов, – я тоже начинал с отжиманий». А Владислав Ермишин рассказал, что прошлым летом вот так же впервые попал в «Воркаут-центр», а ныне уже многое может.



На снимках: Таня Григорьева крути солнышко на турнике; снимок на память наставников и новичков.

Каникулы в разгаре, а в Доме трезвости ученики прилежно пишут в тетрадки под диктовку учителя: «Механическая передача – это механизм для передачи и преобразования механического движения». «Простейший пример – автомобиль», – пояснил Алексей Анатольевич Мыцыков, начавший ровно в 15 часов субботнего дня 16 июня очередное занятие по робототехнике проекта «Здравый выбор», поддержанного фондом президентских грантов. – Мотор впереди, и с помощью механической передачи его энергия передаётся на колёса».



РОБОТЫ НА РЕЗИНОВОМ ХОДУ

Тема эта уже звучала на занятиях в феврале, ребята уже записывали «передачи» бывают зубчатые, в том числе червячные и реечные, а также ременные и фрикционные». Нет, в середине июня не повторение пройденного, просто к занятиям присоединились новые школьники. Мама Айка Сергея в конце мая увидела в интернете репортажи о занятиях в Доме трезвости, и привела сюда сына, а он привёз с собой друзей, как и он, перешедших в шестой класс Даши Кононистову и сестёр-близнец Дашу и Лизу Смирновых.

Костя Золотарёв твёрдо решил стать инженером. Он на занятиях с самого начала, и за пять месяцев достиг многое. Уже не первую субботу корпел над сложным механизмом, способным различать цвета. Костя иногда отвлекал Алексея Анатольевича от диктовки, просил подсказать выход из затруднительного положения. Мыцыков успевал и с новичками заниматься, и проверять ход сборки сложных роботов у старожилов. Но

венькие с любопытством прислушивались к заданию, которое учитель дал в начале урока Варваре Степановой (она перешла в пятый класс, учится в лицее гуманитарных наук), осваивающей технику также с февраля: «Построй будку для собаки, и чтобы она лаяла, когда мимо будет человек проходить!» Естественно, собака та электронная, набор деталей позволяет сотворить такое чудо. В конце занятия мы услышали, как «собака»... нет, не лаяла, а звучала сиреной, когда в её «поле зрения» попадал движущийся предмет. Вот такой вот электронный сторож родился на том занятии.

Конечно же, диктант для новеньких длился недолго. Узнав, что зубчатая передача невозможна без шестерёнок или же детали, именуемой червяком, а фрикционная основана на физическом явлении трения, Айк, две Даши и Лиза также принялись собирать роботов. Естественно, их механизмы попроше, с образно с полученными навыками. От чего интерес их к сборке был не менее азартен, чем у

опытных конструкторов. За час они собрали свои мини-трактора. Айк предложил Даще Кононистовой посоревноваться: чей робот сильнее? Сцепили их верёвочкой и одновременно дали команду (управление с помощью планшетов) тянуть в разные стороны. Робот мальчишки сразу же перетянул Дашиного трактора. «Поняли, почему робот с резиновыми колёсами победил? – спросил Алексей Анатольевич и сам же ответил: – У резиновых колёс сцепление со столом лучше, Даша колёса поставила пластмассовые, они скользят по столу».

Расставались до следующей субботы с предвкушением: чего через неделю придумает учитель? Несомненно одно: скучно не будет, и ребята узнают много нового, приобретут навыки конструирования. На такие уроки не жалко потратить каникулярные субботы.

Владимир ДЕДОЛИН

На снимке: Алексей Анатольевич Мыцыков контролирует ход сборки робота Кости Золотарёва.

«КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ» НА ЛЕТНЕЙ ПОЛЯНКЕ

19 июня 2018 года
Владимир Александрович Жидков, отвечающий за уроки трезвости в проекте «Здравый выбор» (этот проект Саратовского общества трезвости и здоровья поддержан фондом президентских грантов), вместе с партнёрами по «Трезвому Саратову» и «Саратову молодому» провёл необычный урок трезвости.



Необычный по форме и по месту проведения. Сведения о том, как сохранить естественную трезвость и в чём опасность легальных наркотиков (алкоголя и никотина) школьники получали в ходе игры «Ключи здоровья». А пять станций этой игры – «Трезвеннический кроссворд», «Зафехтуй сигарету», «Аукцион здоровья», «Развенчание мифов» и «Трезвая скульптура» – расположились в тенёчке деревьев (что в жару стало плюсом) на полянке Центра помощи семье и детям.

Воспитанники этого центра и стали участниками игры-урока. Стойкими колоннами под водительством педагога Андрея Николаевича Аверьянова они пришли на полянку. «Пострайтесь по уделам!» – скомандовал наставник, и ребята быстро разбились на группы, возглавляемые не капитанами, а князьями: оказалось, что игра «Ключи здоровья» стала частью большой игры по мотивам сказки «Властелин колец». «Мы Тролли», – представила свою группу Алёна Баркалова. Князь Людей – Яна Кумакова. Хоббитов возглавил Егор Мартынов, а Орков и Эльфов – Артём Фомин. Князем Гномов-волколаков избрали Диму Мицкевича.

Кратенькое объяснение правил игры – и команды разбежались по станциям. «Ключи здоровья» хороши тем, что можно варьировать число станций, на сей раз их было пять – по числу уделов (команд). Полторы станции – физкультурные, где нужно показать силу и ловкость, и три с половиной – интеллектуальные, где без смекалки не обойтись. Поэтому возникла добрая станция?

На станции «Зафехтуй сигарету» (её вёл Виталий из реабилитационного центра «Свобода») думать было нечего: с сигаретами какой разговор? Гнать их из нашей жизни, чего мальчишки и девчонки с азартом и делали, размахивая тяжёлыми поролоновыми дубинками.

Пять минут – и звучала команда смены станций. От весё-

лых подвижных игр переходили к вдумчивым занятиям трёх интеллектуальных станций. Руслан Бисултанов из молодёжного крыла Саратовского общества трезвости «Трезвый Саратов» так строил разговор на станции «Аукцион здоровья», что дети не только узнавали о вреде спиртного и табака, но и философски осмысливали жизнь. Так, ведущий подводил ребят к мысли, что мы ответственны не только за собственное здоровье, но и за всю планету: без людей наша матушка-Земля не проживёт. Юные собеседники хорошо уже усвоили: спиртное, сигареты – тормоз в жизни, они отупляют человека (реплика мальчишки: «ЕГЭ не сдашь, в институт не поступишь, хорошую работу не найдёшь»). Отвечали всё правильно, ведь, вероятно, им не раз говорили о том и на уроках, но, увы, к десяти-девятнадцати годам (а в игре участвовали пяти-шестиклассни-

ки) уже сформирована питейная программа. Как только зашла речь о праздниках, многие участники разговора утверждали: за столом должна быть выпивка, конечно, «меру». «Ну вот, – разочаровывался Руслан, – так хорошо говорили, что алкоголь плохо влияет на мозг, и, значит, хотите на праздник испортить его?» И далее следовала краткая, но ёмкая речь в защиту трезвого застолья: «Вот мы сейчас общаемся, нам хорошо, а ведь мы с вами трезвые, так зачем нам отравляться ради праздника? Это миф, что для веселья нужно пить спиртное».

Здесь Руслан перекликался с Владимиром Жидковым, чья станция так и называлась – «Развенчание мифов». А их вокруг спирто-табачной темы скопилось более полусятни. За пять минут их все даже не перечислишь, поэтому Владимир Александрович останавливался лишь на трёх, аргументи-

ровано доказывая, что алкоголь, вопреки устоявшемуся ошибочному мнению не согревает в холод, не снимает стресс и не является пивным продуктом.

Если перечисленные выше станции были, так сказать, устные, то на станции «Трезвеннический кроссворд» (её вела скaut из школы № 40 Валерия Карпенко) нужно было вписывать слова, поясняющие слово «Красота». Как сказала мне Валерия по окончании игры, все команды справились с заданием, причём слова у всех команд не совпадали!

Пока жюри (ведущие станций) подсчитывали баллы, определяя победителей, Владимир Александрович Жидков провёл урок трезвости на полянке. Ребята охотно вступали в диалог, помогая лектору определить, с какого возраста люди становятся трезвыми («правильно, с рождения!» – подбадривал вступавших с ним в диалог учитель), объясняли, как у нас отнима-

ют трезвость (через рекламу, через создание мифов), и что нужно, чтобы сохранить естественную трезвость – знать правду об алкоголе, о сигаретах и других наркотиках.

Но вот жюри принесли Андрею Николаевичу Аверьянову итоговую таблицу, он взглянул на колонки цифр и улынулся: «Здесь всего два значения – команды набрали или 21 балл – это Тролли и Хоббиты, или 24 балла – все остальные. Но тут ещё роль играют плюсики. Итак, Люди – 24 балла ровно, без плюсиков; Гномы – 24 балла и два плюсика, и Орки – 24 балла и шесть плюсиков!»

Объявление баллов вызывало взрыв эмоций, а когда Андрей Николаевич назвал победителями Орков, он пригласил выйти из строя и подойти к нему князя Орков Артёма Фомина: «Учитывая, что у нас Орки воюют на светлой стороне, мы вручаем Оркам очередные кольца власти! А теперь – минутная готовность..., и педагог объяснил задание на следующий этап игры по сказке «Властелин колец», так что я едва успел запечатлеть победителей игры «Ключи здоровья» на фоне нашего баннера. Символично: победителями стала команда, в большой игре выступающая на стороне светлых сил. Новые поколения должны быть на светлой стороне трезвых сил, иначе нашей стране не преодолеть тех вызовов, которыми богат наш век.

Владимир ИВАНЧУК
На снимках: Владимир Жидков ведёт урок трезвости; Орки – победители игры «Ключи здоровья».

ТОЧНЫЙ ПАС ОБЛАСТНОЙ ДУМЕ

Футбольная терминология в разгар чемпионата мира в России проникает повсюду. Вот и председатель Общественной палаты Саратовской области Александр Соломонович Ланда прибег к языку форвардов, подводя итог обсуждению первого вопроса на заседании Межкомиссионной рабочей группы по подготовке экспериментальных заключений по проектам нормативно-правовых актов и рассмотрению обращений Общественной палаты Саратовской области.

А первый вопрос заседания вышеупомянутой группы 22 июня 2018 года звучал так: «Обсуждение проекта закона Саратовской области «О внесении изменений в Закон Саратовской области «О дополнительных ограничениях розничной продажи алкогольной продукции на территории Саратовской области». 7 июня на совместном заседании двух комиссий – по социальной политике и здоровому образу жизни и по охране здоровья граждан – общественники предложили рекомендовать Межкомиссионной рабочей группе внести на обсуждение депутатам Саратовской областной Думы поправку в закон, текст поправки сформулировали так: «На территории Саратовской области не допускается розничная продажа алкогольной продукции в розлив в торговых объектах (за исключением предприятий общественного питания, соответствующих типу «ресторан», «кафе»), расположенных в нежилых встроенных, встроено-пристроенных, пристроенных помещениях жилых домов и жилых многоквартирных домов».

В том совместном обсуждении участвовали представители заинтересованных министерств и ведомств. Как и 7 июня, на Межкомиссионной группе 22 июня противником новшества выступил Валерий Юрьевич Тончев, первый заместитель начальника управления минэкономразвития области. Его доводы сводились к следующему: «Если нам ввести подобный запрет, пострадает малый бизнес, а это и занятость населения, и налоги в муниципалитете, и так далее, и так далее. Что касается мест, где нельзя распивать спиртное, как сказано в поправке – не допускается потребление алкогольной продукции в местах общественного пользования, в том числе подъездах, на лестничных площадках, в лифтах, зонах рекреационного назначения, на детских площадках, ну и так далее, то здесь тоже вопрос стоит так: эти ограничения уже есть, и вопрос только в том, как соблюдать эти нормы и правила, как осуществлять контроль. Здесь должны быть задействованы в первую очередь правоохранительные органы, в том числе и участковые службы».

После его речи представитель прокуратуры спросил разработчиков поправки: «А как вы думаете, мы действительно помогаем правоприменению тем, что по сути продублируем отдельные федеральные нормы, которые уже работают? То есть мы продублируем то, что уже и так существует? Председатель комиссии по социальной политике и здоровому образу жизни Наталья Александровна Королькова пояснила: «Это не дублирование, а усиление этих позиций, где мы определяем, где и в каких местах запрещена такая торговля. Мы чётко здесь определили: кроме ресторанов и кафе. В остальных местах мы не торгуем алкоголем в розницу нючью. Это первое. Второе.

Владимир ВАРДУГИН

Зиновьев Николай Константинович



3 июня 2018 года после продолжительной болезни скончался Зиновьев Николай Константинович – вице-президент Международной академии трезвости, выдающийся деятель Всемирного трезвеннического движения, академик Международной академии трезвости, профессор-консультант Душепопечительского православного центра во имя св. прав. Иоанна Кронштадтского, ветеран трезвеннического движения России, автор ряда книг в защиту трезвости.

Николай Константинович Зиновьев родился 21 марта 1947 года в Москве, в семье служащих, русский. Трудовую деятельность начал в 15 лет учеником слесаря. Без отрыва от производства окончил вечернюю среднюю школу и Московский институт радиотехники, электроники и автоматики, получив квалификацию инженера электронной техники. С 1971 года по 1972 год служил в Советской Армии. С 1972 года по 2005 год работал на инженерных и руководящих должностях (заведующий лабораторией и ведущий инженер Московского института электронной техники, замдиректора СДЮШОР, ведущий инженер НИИ точной технологии, замдиректора колледжа МИК, проректора Московского института делового администрирования и другие). С 1994 года по 1996 год учился в Православном Свято-Тихоновском богословском институте, опубликовал ряд катехизаторских работ. Ранее, в 1972 году, митрополит Ярославским и Ростовским Иоанном (Вендландом) был поставлен в иподиакона. Ряд лет преподавал курс дизалкоглизма по методу Г.А. Шичко в Душепопечительском Православном Центре св. прав. Иоанна Кронштадтского, руководимом иеромонахом Анатолием (Берестовым), доктором медицинских наук, профессором, соучредителем МАТр.

Интерес к работам Г.А. Шичко возник у Зиновьева в 1989–1990 годах после обращения к сознательной трезвости под руководством председателя Общероссийской общественной организации «Объединение Оптималист». В этом же объединении работал на общественных началах с 1990 года по 2003 год.

Николай Константинович автор методики «Курс избавления от алкоголиз-

Николай Константинович оставил замечательную книгу публицистики «Как избавиться от табака и алкоголя», публикуем здесь отрывки из предисловия и заключения этой книги.

«ЛЮДИ ВЕРЯТ ПРОДАВЦУ УДОВОЛЬСТВИЙ»

Закладывать в человека программу на получение удовольствий, по-путу уверяя его в правильности своих действий, – дело перспективное и весьма прибыльное. Возьмите хотя бы виноторговлю. Земляне только вина выпивают ежегодно 30 млрд. литров. Если бутылки с этим вином поставить в ряд, то они уйдут далеко в космос, поскольку длина такого ряда окажется равной десятикратному расстоянию от нас до Луны.

Одна десятая содержимого этого винного ряда употребляется в нашей стране. Такие вот у нас «достижения» в освоении космического пространства. Такая мощная программа питейных удовольствий заложена в наших соотечественниках.

Однако было бы ошибочно считать, что все наши поступки объясняются стремлением к получению удовольствий. Если бы было так, то человек стремился бы к любому действию, приносящему удовольствие. Причём не просто стремился, а стремился бы постоянно.

Вам, наверняка, приходилось слышать: «Пью и курю, потому что мне это нравится, удовольствие получаю». Может, приходилось не только слышать, но и говорить. Разве не так? По этой теории выпить рюмку – хорошо, две – ещё лучше, ну и так далее. Правда, на следующее утро теория уже не работает. А практика, увы, показывает другое: «Хотел как лучше, получилось как всегда».

Так что же, скажет рассерженный читатель, к удовольствиям и стремиться не надо? Что тут ответить? Думаю, что ответ лежит в иной плоскости. Полагаю, что **человеку естественно стремиться не к**

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – СЕСТРА СОВЕСТИ

По мере обретения житейского опыта мы приходим к выводу: ничего не бывает в этой жизни случайного. Каждый наш поступок существует не сам по себе. Он либо открывает возможности для свершения новых дел, либо делает какие-то дела невозможными.

Вот простой пример. Мы сели в поезд метро, за нами захлопнулись двери, и мы поехали по какой-то одной, вполне определённой ветке. И совершив этот поступок, мы, при всём желании, уже не сможем тотчас поехать по другой линии.

Наш путь, определённый нашим поступком, приведёт нас в определённое время в определённое место, где, приняв то или иное решение, мы познакомимся или, наоборот, откажемся от знакомства с определёнными людьми. И этот наш новый поступок сделает возможным принятие новых решений, совершение новых поступков и так до бесконечности.

У Рэя Бредбери есть рассказ «Машина времени». В нём герой отправляется в эпоху динозавров, случайно убивает там бабочку и... вся история Земли становится иной. Мы с вами пользуемся «эффектом бабочки» без всякой машины времени, пользуемся, даже не сознавая этого факта. А вот это зря!

Можно с уверенностью сказать, что от наших сегодняшних решений, от того, будут они трезвыми или пьяными, зависит не только наша судьба, но и судьба наших детей, внуков и даже дальних потомков. Собственно, и самих детей может не быть или они родятся уродцами. Или здоровые дети, глядя на нас, пойдут по кривой дороге, и наши сегодняшние поступки так или иначе всё равно скажутся на внуках и правнukах.

И как бы ни внушил нам лукавый мысль о незначительности наших поступков для судеб потомков, для судеб Отечества, каждый наш шаг, каждый наш поступок повлияет на судьбы и рода, и Родины.

Будет ли это замедленное алкоголем действие командира ракетносца или мгновенное и единственно верное решение трезвого главы государства. Будет ли это поворот руля пьяного шофёра, задавившего ребёнка – будущего учёного, победителя рака, или будет это незамет-

ма и табакокурения по методу И.П. Павлова – Г.А. Шичко в православном видении. Автор аудиокурса (630 мин.) по избавлению от алкоголизма и табакокурения по методу И.П. Павлова – Г.А. Шичко в православном видении. Автор ряда книг, многих десятков выступлений по центральному радио, телевидению, в газетах и журналах о трезвом здоровом образе жизни. Во всех своих выступлениях и опубликованных материалах Николай Константинович последовательно и принципиально отстаивал взгляды на необходимость полной и сознательной трезвости.

Николай Константинович был хорошим нашим товарищем, способным всегда прийти на помощь тем, у кого были проблемы. Его обаяние, терпимость и внимательность покоряли как соратников, так и тех, с кем ему приходилось работать по избавлению от зависимостей. У него в семье остались жена – Нина Дмитриевна – и две прекрасные дочери: Надежда и Вера.

**Президиум
Международной
академии трезвости**

удовольствию, а к счастью. А между этими двумя состояниями лежит пропаст.

Давайте обратимся к библейским временам и пристальней взглянем в трагический эпизод человеческой истории, описанный в третьей главе книги Бытия. Напомню, о чём идёт речь. Дьявол искушает нашу прародительницу Еву, предлагая вкусить плод от дерева познания добра и зла, плод, запретный для человека.

А вот насколько запретный? Судите сами. Бог создал человека по образу и подобию Своему, дав ему свободу воли. Свобода воли у человека есть, плод можно вкусить, можно познать разницу между добром и злом. Разницу между заключённым в добре счастьем и горем, сопутствующим злу. Но сколь горькое это будет знание, человеку можно убедиться лишь на собственном опыте, нарушив запрет. Надо говорить, что счастье при этом будет потерянно, как и сама райская жизнь?

А что же останется у человека навсегда? Что же останется у нас с вами? Останется **свобода воли и, неразрывно связанный с ней, потребность в счастье**. Вот именно на этой потребности в счастье и сыграл дьявол на заре времён, на ней он играет и сейчас.

Как же он это сделал и как продолжает делать? Вопрос не праздный, ведь счастье нужно нам, а не дьяволу. Дьяволу нужны наши страхи, наше горе, ибо он, ненавидя Бога, ненавидит и нас, созданных Господом по Его образу и подобию.

Вернёмся к заре времён и посмотрим на тактику **отца лжи** – дьявола, тактику, неизменную до наших дней. Читаем Библию: «И сказал змий жене: ...знает Бог, что в день, в который вы вкусыте их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло. И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделено, потому что даёт знание; и взяла плодов его и ела; и дала также мужу своему, и он ел» (Быт. 3, 4–6).

Так что же увидела Ева? Послушав отца лжи, она взглянула на мир его глазами и увидела, что «дерево ХОРОШО для пищи, ПРИЯТНО для глаз и ВОЖДЕЛЕННО», то есть она увидела УДОВОЛЬСТВИЯ. Ну, чем не реклама, каков маркетинг!

Сколько с тех пор воды утекло, дорогой читатель! И хотя по-прежнему «Минздравсоцразвитие предупреждает», люди верят продавцу удовольствий.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – СЕСТРА СОВЕСТИ

ный труд трезвого хирурга, спасшего жизнь тому же малышу. Каждый из этих поступков, будь он большим или малым, будет иметь своё развитие, своё продолжение во времени.

Если хотите, это физические законы развития человечества. Но помимо них есть законы духовного развития мира. И именно духовные законы развития определяют физические поступки людей.

Доброта и бескорыстность подвигают бедную вдову пожертвовать последние две лепты, жадность и корысть Иуды обрекают на крестную смерть Самого Христа. Бессовестная любовь к Отечеству вдохновляет монаха Александра Пересвета на смертный подвиг в Куликовской битве, безнравственность и алкоголизм партийных вождей обрекают на распад великой державу.

Фёдор Михайлович Достоевский назвал человеческое сердце **полем битвы**, на котором Бог борется с дьяволом. Но поскольку Бог дал нам свободу воли, Господь просит каждого из нас, где мы были в тот или иной момент этой битвы. Какие поступки совершили, на чьей стороне сражались.

И не важен размер наших поступков, мы не знаем его, поскольку не ведаем, как они отзовутся в будущем. Важно только одно – добры или злы наши поступки. А вот это мы обязаны знать, Господь дал нам для этого совесть и её сестру – ответственность. И вот сегодня, дочитав до конца эту книгу, мы спросим свою совесть, всё ли мы сделали для победы над злом, страшным злом алкоголя и табака. Спросим совесть и возьмём на себя ответственность: продолжать ли битву с алкоголично-табачным демоном до полной победы, либо, сложив оружие, вновь оказаться в его лагере? **Третьего на этом поле битвы не дано.**

Но я уверен, дорогие мои соратники, что, прочтя эту книгу, вложив свой труд в очищение души и тела, вы не остановитесь на достигнутом успехе. Вы пойдёте дальше, пойдёте на пути укрепления своего тела, своей воли и, главное, – своего духа. **Трудитесь, и победа вам обеспечена, ведь на вашей стороне Господь!**

Николай Константинович ЗИНОВЬЕВ


**На конкурс
«Только трезвая Россия
станет великой»
памяти Фёдора Григорьевича
Углова (1904–2008)**

ПОЛОЖЕНИЕ

**о поэтическом конкурсе
памяти Ф. Г. Углова (1904–2008)
«Только трезвая Россия
станет великой!»**

1. Общие положения

1. Поэтический конкурс (далее – Конкурс) посвящён 10-летию со дня кончины великого сына России Фёдора Григорьевича Углова, основателя современного этапа трезвеннического движения.

2. Организаторами конкурса являются Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья и Саратовское отделение Союза писателей России.

3. Конкурс проводится в рамках реализации областного проекта СРОО трезвости и здоровья «Саратов молодой».

2. Участники

1. Участниками конкурса могут стать профессиональные и непрофессиональные поэты.

2. Ограничений по возрасту и/или месту проживания не предусматривается.

3. Порядок проведения конкурса

1. Конкурс проводится с 1 июля по 15 сентября 2018 года включительно.

2. Стихотворения с указанием фамилии, имени, отчества, возраста и места проживания автора принимаются по электронной почте dr.vardugin@yandex.ru. В теме письма необходимо указать «На конкурс».

3. Итоги конкурса будут подведены 20 сентября 2018 года.

4. Отбор конкурсных работ

1. Все присланные работы будут оцениваться членами конкурсной комиссии по следующим критериям:

- соответствие теме конкурса;
- литературное мастерство;
- отсутствие скрытой рекламы психоактивных веществ.

2. Оценка работ будет производиться конкурсной комиссией в составе:

1. Королькова Наталья Александровна – председатель СРОО трезвости и здоровья, член Общественной палаты Саратовской области;

2. Вардугин Владимир Ильич – член Союза писателей России, редактор газеты СРОО трезвости и здоровья «Вопреки»;

3. Аверьянов Андрей Николаевич – методист СРОО трезвости и здоровья по реализации профилактических программ;

4. Бусс Алексей Александрович – член Союза писателей России, руководитель литературной студии «Голоса поколений»;

5. Жидков Владимир Александрович – координатор Саратовского отделения Союза борьбы за народную трезвость.

5. Награждение

1. Победители будут награждены дипломами и памятными призами.

2. Лучшие работы будут опубликованы в газете «Вопреки».

3. Вручение дипломов победителям будет произведено в октябре 2018 года на Вторых Угловских чтениях. Победителям, не имеющим возможности присутствовать на данном мероприятии, дипломы будут высланы почтой.

Учёные признали алкоголь и табак самыми опасными наркотиками

МОСКВА, 11 мая – РИА Новости. Алкоголь и табак оказались самыми опасными субстанциями для здоровья всего населения Земли – они уносят больше жизней, чем все остальные вещества, вызывающие зависимость, заявляют наркологи в статье, опубликованной в журнале Addiction.

«Каждый пятый взрослый житель Земли хотя бы раз участвует в серьезных попойках каждый месяц, а каждый седьмой человек курит каждый день. И то, и другое заметно повышает шансы заполучить рак или просто умереть в раннем возрасте. Остальные наркотики употребляются в разы реже», – пишут Эми Пикок (Amy Peacock) из университета Нового Южно-

го Уэлса в Сиднее (Австралия) и её коллеги.

В последние годы учёные нашли множество наименований на то, что алкоголь не только разрушает печень и вызывает тяжёлую психологическую и физиологическую зависимость, но и способствует развитию рака, диабета и множества других тяжёлых болезней. Аналогичные новые негативные черты были открыты и у табака.

По статистике Всемирной Организации Здравоохранения, алкоголизм и курение уносят каждый год примерно три с половиной и пять миллионов жизней, что сопоставимо с числом жертв автомобильных катастроф и некоторых форм рака. Сегодня многие учёные активно призывают прави-

тельства всех стран приравнять спиртное и сигареты к тяжёлым наркотикам и запретить их употребление и оборот, так как они уносят не меньше жизней, чем героин или другие опиаты.

Пикок и её коллеги проверили подобные утверждения, проанализиро-

вав статистику, которую собирали эксперты Всемирной Организации Здравоохранения и другие научные группы на протяжении последних нескольких десятилетий. В общей сложности в них участвовало несколько десятков миллионов человек, живущих во всех уголках мира.

**ВДЫХАЯ- УБИВАЕШЬ СЕБЯ...
выдыхая- убиваешь других**



и тому, как часто они умирают, почти нет. Дополнительные проблемы создаются тем, что употребление всех этих продуктов часто наказывается смертной казнью или пожизненным заключением в этих государствах, что не позволяет оценить истинные масштабы эпидемии курения, алкоголизма и наркомании.

В любом случае, подобные результаты, как считают авторы статьи, говорят о том, что табак и алкоголь угрожают здоровью всей планеты не меньше, а даже больше, чем опиаты и прочие наркотики. Всё это, по мнению Пикок и её коллег, необходимо учитывать политикам и экспертам ВОЗ при подготовке законов и кампаний по борьбе с наркозависимостью и вредными привычками.



 Десять лет, как нет со мной Углова,
 Но звучит, как много лет назад,
 Им когда-то сказанное слово,
 Бьющее по сердцу, как в набат.
 Говорил спокойно и свободно,
 Выходя, как будто под расстрел:
 «Трезвость освещает путь народный,
 Вино-питие – рабов удел.
 Нас уничтожают алкоголем,
 Что ни год, так миллион смертей.
 Заставляют жить народ в неволе,
 Будем пить – конец России всей.
 Чтоб спастись, «сухой» закон нам нужен –
 Запретить к продаже алкоголь.
 Пьянством русский человек унижен.
 Кто со мной за трезвость вступит в бой?»
 Встали, как один, за них мильоны.
 Слявших, пьяных разбудил набат.
 Перестали бить они поклоны,
 Каждый понял: он не труп – солдат!
 Небеса открылись. И святые
 Их благословили: «В добром пути!
 Думай прежде, воин, о России.
 О своём народе не забудь».
 Так в стране, погрязшей в атеизме,
 Проповедь читал Фёдор Углов.
 Шли за ним полки святой Отчизны,
 Воскрешая мёртвых правдой слов.
 ... Есть в войне духовное начало,
 Когда душу потревожит дух:
 Словом с правды сердце воссияло,
 И огонь надежды не потух.
 Десять лет, как нет со мной Углова...

Сергей Сергеевич АНИКИН
г. Красноярск

**НАМ НУЖНА
ЕЩЁ ОДНА ПОБЕДА**

Чтоб осквернить Победу и медали
 И досадить что легковерным нам,
 Конечно, их изрядно оболгали –
 Тяжёлые «наркомовских сто грамм».
 Давали тем их, что в бою не пали,
 Сражёнными в атаках наполова...
 А пьяным бой не выиграть – и Сталин
 В атаки под хмельком не послал
 Уже и в сорок третьем! Злая чарка
 Не притупляла страха или мороз,
 И слышалось в «наркомовских» лишь «нарко...»,
 Пока ещё с намёком на наркоз.
 И запивали смерти, раны, беды,
 А после просто пили «по одной»,
 И, со слезами счастья, – за Победу,
 За то, что живы и пришли домой.
 И мир настал, но только не привычный –
 Не кровь, а пот на землю лил народ.
 И вдруг сто граммов перешли в привычку
 И выросли у многих... до трёхсот!
 Сто жидких грамм подобны мне вражьей,
 Они – как в пряник облачённый кнут;
 И не пугала страшная их тяжесть,
 Уж было легко их легко «махнуть».
 Они закваской нездоровой стали
 Для будущих трагедий или драм:
 Раз «девять граммов» сердце миновали,
 Не печень – души поразят «сто грамм».
 И прут на нас в бутылках легионы,
 Сжигая судьбы, семьи и жильё.
 И гибнут от «водяры» миллионы,
 Но больше (чаще?) не рождаются... от неё...
 Фашистов победили наши деды
 С отцами, отстояв нам право жить.
 Но, может быть, до полной-то победы
 «Сто фронтовых» нам надо победить?!

Михаил Семёнович МУЛЛИН
г. Саратов

НАД ОБРЫВОМ

Памяти Ф.Г. Углова

Лес дремучий стеной, да не видно ни зги!
 Кровь стучится в висках, а кругом ни следа.
 Я тряхнул головой – сердце рвется в груди:
 Что я делаю здесь? Как попал я сюда?
 Волчий вай позади ледяною волной,
 Только вижу – просвет. Впереди – огоньки!
 Нерви, словно канат, что натянут струной,
 Только тронь – и конец! Разорвётся в клочки!
 Филин ухнулся с ветвей. Жуть за горло берёт.
 Я сквозь чащу ломлюсь – страх за мной по пятам.
 Хвоя бьёт по щекам, до костей достаёт,
 Воздух вязок, как воск, не вздохнуть ни черта!
 Только что это? Вдруг распахнулась стена,
 На опушке изба на куриных ногах.
 Свет теплится в окне, дверь приотворена,
 И старик с бородой повстречался в сенях.
 «Ты скажи мне, старик, это что за места?
 Иль мозги набекрень у меня от вина?»
 Мне ответил седой: «Ты, я вижу, устал?
 На-ка, выпей медку, посиди у огня!»
 Ковшик мне подаёт. «Пей, – кивает, – до дна!»
 Душу ты отогрей, что подёрнулась льдом!»
 Я хлебнул – закружилась моя голова,
 Поплыло предо мной всё, что было кругом.
 Сразу бросило в жар, полыхнуло в глазах,
 Вдруг исчезла изба, и светло, словно днём!
 Огляделся кругом, и присвистнул в сердцах –
 Над обрывом стою. Ещё шаг – и я в нём!
 «Ну, спасибо, отец! Как зовут-то тебя?»
 Глядь, ан нет никого! Только дым в синеве.
 Дым редел и редел... «Эк, забрало тебя!»
 Вижу – врач со шприцом наклонился ко мне.

Валерий САВЕНКОВ

Ивантеевка Саратовской области

ЭТАНОЛ

(«Гост» 2018 г.)

Я, этанол, я, эта...ноль,
 На что помножусь – снова ноль,
 Хоть тысяча, хоть миллиард,
 Их нет давно, а я-то – рад,
 Хоть и проклят, но как богат! –
 Ведь «множить» так легко «ягнят»...
 Судить, меня? – За что? Изволь –
 Меня ведь нет, я, эта...ноль.
 (С кем знаться – вам решать,
 нулиами бы не стать!..).

Светлана Григорьевна ИВАНЕНКО
п. Линёво Новосибирской области

**ТРЕЗВАЯ РОССИЯ**

Трезвая Россия – светлая страна,
 Трезвые деревни, сёла, города,
 Чистые подъезды, улицы, дворы,
 Умные, счастливые лица детворы.

Радостны и веселы женщины, мужчины,
 Все доброжелательны, вежливы, учтивы,
 Не кричат, не ссорятся, не грубы, не лгут,
 За тебя помолятся, руку подадут.

Нет окурков, браны, водки, вина, пива,
 Всё везде по-доброму, чинно и красиво,
 Именно в такой России хочется мне жить,
 И такую именно потомкам подарить!

Александр Анатольевич МАКАРЫЧЕВ
г. Нижний Новгород

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