



## В КРЕЩЕНСКОЙ КУПЕЛИ

**встретили праздник Святого Богоявления активисты союза общественных организаций «Саратов молодой». Возле ротонды на Бабушкином взвозе стали собираться любители ледяной купели ни свет ни заря утром 19 января 2019 года, а когда рассвело, я сделал первый снимок, запечатлев с флагом общества трезвости Наталию Александровну Королькову, лидера саратовских трезвенников, её соратников по «Саратову молодому» Владимира Жидкова, Сергея Брылёва и Янину Стукалину.**

Увидев фотосессию, от группы «соколят» (завсегдатаев клуба любителей бега «Сокол»), накручивающих круг за кругом по Набережной Космонавтов тренировочные километры, отделился Данила Кононов из молодёжного движения «Трезвый Саратов». Пока ждали собирающихся на крещенское купание, затеяли подвижные игры. Данила Кононов и Сергей Брылёв, раскачав канат, предложили желающим попрыгать «через верёвочку», Владимир Жидков на пару с Яниной Стукалиной показали класс.

Но вот все в сборе, друзья подбадривают Владимира Васильевича Епифанова. Он хотя и чемпион мира по становой тяге (титул завоевал 18 ноября 2018 года на чемпионате мира в Москве), однако и самому сильному человеку нелегко отважиться впервые окунуться в прорубь. Первой проплыла в полынье Наталия Александровна Королькова, за ней Дмитрий Татарников из атлетического клуба «Максимум»; окунулся и Данила Кононов, мастер спорта по лёгкой атлетике. Владимира Епифанова взялся сопроводить



«ветеран» моржевания Сергей Брылёв. «Ты на первый раз только окупись – и всё!», – наставлял он новичка, но чемпион невозмутимо погрузился в волжские воды три раза с головой, как и полагается!

Согреться горячим чаем и сладостями, подкрепиться пшённо-тыквенной кашей предлагали всем желающим наши партнёры из благотворительного фонда «Пища жизни». Тарелочки с кашей, стаканчики с напитком вручали землякам Дмитрий Асташин, Екатерина Кувшинова, Зинаида Кузовкина, Андрей Коваленко, Елена и Данила

Монаховы. Все вместе и сфотографировались. «Иди погрейся, – посоветовала Наталия Александровна соратнику по «Саратову молодому» Игорю Валентиновичу Попову из «Боевого братства» (его занятия с нашими скаутами по военно-патристическому воспитанию неоценимы), но он не торопился в расставленные службой спасения палатки для обогрева: «Я ещё раз пойду, Карина тоже захотела окунуться!» Карина – дочь ветерана во-

енных действий, она учится в 4-м классе 8-й школы. Отец на руках спустил девочку по скользким ступеням и окунулся вместе с ней. Молодец Карина, ни звука не проронила, мужественно встретила «боевое крещение»,



с вечера, много ли народу было в полночь, когда по традиции стремятся окунуться в крещенскую прорубь любители зимнего закаливания. «Меньше, чем обычно, – ответил капитан, пояснив, почему меньше: – Трезвых стало больше, раньше, помнится, после возлияний в прорубь ныряли».

Отрадно было слышать такое. Надеемся, через год эта тенденция на трезвый здоровый образ жизни сохранится и окрепнет.

**Владимир ИВАНЧУК**



посвящение в «моржи»! Минут через десять я увидел её возле палатки, она играла с весёлой собачкой, накормленной волонтерами «Пища жизни».

Наталия Александровна спросила у стражей порядка, дежуривших здесь

**На снимках:** Сергей Брылёв (справа) и новичок ледяного купания Владимир Епифанов; «вместе с папой не страшно!» – отец и дочь Поповы в крещенских водах; снимок на память о празднике Крещения.

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ. ПОМИНОВЕНЬЕ ПАВШИХ

**Сила обычая, ну как она сильна! Ей бы найти другое приложение, Чтобы на кладбище рабочие места Не слыли всеу центром притяженья.**

Дело-то проще солёного огурца. Точка отсчёта – граница 2018-го и 2019-го года. 00 часов 00 минут. Начинается **поглощение алкоголя** очень по-разному, но с одной целью – уважить нагрянувший **Новый год** и как бы развесть его настолько, чтобы не было мучительно больно... За что больно – не ясно. Ясно только, что не выпивать не положено. И последствия этой всенародной пьяной **обязаловки** просто трагичны.

Вспоминаю конец 1950-х годов, когда, будучи студентом медвуза, я с товарищем брал дежурства по хирургической клинике именно в праздничные дни, когда **поток пострадавших от пьянки** бывал особенно впечатляющим и мы оказывались крайне нужными на подхвате как помощники от санитара до ассистента у оперирующего хирурга. Набирались практических навыков для предстоящей работы в глубинке.

Пока только приближается Новый год, по экстренной помощи поступления идут, но как в рядовые дни, более или менее терпимо. Но вот бьют куранты (время тогда в Саратове было московским), и буквально минут через 15–20 начинают поступать битые и резаные. Через час достигался максимум, который не иссякал до утра. Вот такие пироги мы наблюдали тогда. А в 1980-е нечто подобное наблюдал мой сын, дежуривший в Новый год медбратом в одной из клиник Саратова.

Не могу с точностью обрисовать нынешнюю ситуацию с праздничной экстренной медпомощью в городе, но уверен на основании того, что ежегодно в России погибает от алкоголя полмиллиона граждан – поток пострадавших в Новый год и в наше время резко возрастает. Мы не можем назвать дату первых поминок погибших первого января, это будут разные дни, но 9-й день будет у всех один и тот же – 9 января (включается день кончины, т.е. 1 января).

Где-то мне приходилось читать, что в далёкие времена на Руси существовали **удалые игры**, в которых **утолялся боевой дух** неутомной молодёжи. Тогда люди не пьянствовали. В последующие годы удалые игры сошли со сцены

и их место заняли пьяные драки, а то и дурацкие побоища «стенка на стенку».

Возникает вопрос, неужели не достаточно **жертв**, так охотно добровольно возлагаемых на алтарь неведомого **идолища поганого**? Ведь есть же люди, которые, узнав об **этих чудовищных жертвах**, отшатнулись от питья как от **пагубной скверны**. Именно они и образовали Трезвенное Движение в СССР, а затем в России. Таких людей становится всё больше.

Многие же советуют не торопиться, уповая на постепенный процесс отрезвления. Этому подходу есть возражения. Во-первых, в случае ослабления амбиций Движения неизбежно будут активизироваться силы проалкогольного лобби. Во-вторых, промедление с отрезвлением – это даже не сотни тысяч погибших, а гораздо больше. Каждый думает, что его уж эта погильба не коснётся, но это означает безразличие к судьбе сограждан, и что особенно важно – **ДЕТЕЙ!!! Они ведь гибнут тысячами!** В-третьих, при наличии науки собриологии, а также полного набора средств и методов **утверждения и сохранения трезвости** возможно запустить проект – программу по ускоренному отрезвлению народа. Причём не насильственного, а **добровольного**. Но для этого нужна политическая воля верхов с подчинением всемогущих СМИ делу **утверждения и сохранения трезвости**.

Если люди почувствуют **первые блага трезвости**, а это надо сделать грамотно, с подробным освещением в СМИ, то они проголосуют за жизнь без спиртного, вспомнив, как жили их предки, собиравшиеся за самоваром.

**Естественную трезвость** от рождения необходимо будет беречь как **величайшую ценность**, позволяющую достигать успехов в учёбе, в труде, в строительстве здоровой семьи. Для этого следует создать систему контроля за информацией, получаемой ребёнком от любых источников. Это родители, гости, книги, игры, телевизор, радио и т.д. Запрещается всякая информация, программирующая детей на образ жизни с алкоголем как предпочтительный. В детских садах и школах разьясняется недопустимость жизни и отдельного человека и всего общества с алкоголем и другими интоксикантами.

**Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО, ветеран трезвеннического движения**

## ТРЕЗВОЕ СЕЛО ДОЛЖНО СТАТЬ НОРМОЙ ЖИЗНИ

«Здоровье, успешное хозяйство и крепкая семья. Жители села Дубровка в Шарлыкском районе Оренбургской области нашли рецепт правильной жизни. Он оказался простым – отказать от алкоголя. Насовсем».

Как целое село стало трезвым? Спортивной форме 83-летнего Петра Суслова завидует даже молодёжь. Рецепт активного долголетия у дедушки простой – труд и отказ от алкоголя. «Я вообще ни капли спиртного не пью. Мне это просто не нужно, нет необходимости», – говорит ветеран труда Пётр Суслов.

Трезвый образ жизни ведут и все односельчане спортивного пенсионера. В Дубровке от спиртного отказались больше века назад. «Наши предки вели трезвый образ жизни. И мы сейчас выполняем их заветы», – рассказал Иван Макеев, глава Дубровского сельсовета.

Трезвые традиции сделали Дубровку преуспевающей. У каждого жителя есть прибыльное дело. Один стал успешным пчеловодом, другой разводит рыбу в пруду и скот. Сель-

чане организовали даже огромный питомник хвойных деревьев. Дубровских саженцев хватает на всю область. Местные сельские труженики могут позволить себе самый дорогой алкоголь. Но всё равно не пьют ни капли.

В трезвой деревне довольны все. Кроме торговцев. Единственный в Дубровке магазин закрылся за ненадобностью. Местные жители не покупают ни алкоголь, ни продукты. Всё необходимое им даёт личное подворье. На столе всегда есть свежая сметана, молоко, овощи с огорода. Выбор напитков тоже впечатляет: травяные чаи, компоты, соки и местное, тоже безалкогольное изобретение – мёд с чесноком без алкоголя. Его пьют по чайной ложке для здоровья.

Неудивительно, что в здоровой трезвой деревне и семьи в основном многодетные. Они часто собираются все вместе за большим столом.

Впрочем, даже со стаканом компота жители прекрасно веселятся и отдыхают. А потом со свежей головой снова идут на любимую работу.



# ПЕРВЫЙ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

урок трезвости провела в Крещенский сочельник  
Наталья Александровна Королькова в Русской православной  
классической гимназии имени преподобного Сергия Радонежского



На встречу с лидером саратовских трезвенников пришли также старшечки-классники близлежащих школ №№ 9, 10, лицея и гимназии № 4, лицея прикладных наук. Начала беседу Наталья Александровна с... обсуждения предложения одного из её соратников, советовавшего провести урок в виде ответов на вопросы школьников, дескать, пусть спрашивают, и мы узнаем, что дети думают о трезвости. «Да ничего они не думают о трезвости, — ответила я, — наши дети живут трезво! И это кое-кому не нравится, есть люди, которые отнимают у молодёжи трезвость. Как отнимают? Вбросом недостоверной информации, мифами об алкоголе».

Наталья Александровна привела пример такого вброса. Лет пятнадцать тому назад она встречалась в Москве с представителем британского института изучения алкоголя (есть и такой!), в то время как раз прошла информация о проведённом в Англии исследовании влияния спиртного на людей, и оказалось в результате того эксперимента, что меньше всех живут алкоголики, больше всех — умеренно пьющие, а между ними — трезвенники. Наша землячка спросила у англичанина, как получилась такая нелепица, ведь трезвенники должны бы потеснить в этом рейтинге тех, кто пьёт. «Всё дело в том, кого включили в группу трезвенников, — раскрыл секрет англичанин, — тех, кто сильно заболел от употребления алкоголя и отказался от него; естественно, с подорванным здоровьем долго не живут. Если бы в группу трезвенников записали тех, кто с детства не пил спиртное, был бы иной результат. Но исследование проводилось на деньги производителей спиртного, им требовалось «доказать», что пить умеренно полезнее, чем не пить вообще».

Развенчивать мифы об алкоголе, табаке, других наркотиках и стремятся Наталья Александровна и её соратники по общественной организации. «Что такое урок трезвости по-нашему? — спросила лектор и сама ответила: — Мы приносим вам просто информацию, почерпнутую от учёных, исследовавших вопрос. Мы даём вам эту информацию для того, чтобы вы осознали, к чему ведёт употребление спиртного, табака. Как только человек осознаёт, он тут же берёт ответственность на себя. И ему неважно, кто чего будет думать о нём, кто чего будет говорить, он скажет: «Я знаю, чего мне нужно!». Я знакома со многими людьми, которые охраняют и берегут личную трезвость».

Дальнейший урок и был посвящён тому, как не поддаваться на уловки производителей и торговцев, не разменять свою природную трезвость на со-



мнительное удовольствие от опьянения. Наталья Александровна раскрыла механизм опьянения: «кайф» пьющий получает за счёт гибели клеток мозга, гибнущих от недостатка кислорода, вот такой парадокс: чтобы получить удовольствие, нужно убить клетки своего мозга. В природных потребностях человека нет потребности в алкоголе, никотине, их ему навязывает общественное мнение: если это продаётся в магазинах, ставится на столы и понимается большинством как традиционное потребление и даже расписано, когда это надо употребить, то в таком мире очень трудно разобраться и ещё труднее остаться в стороне.

Наталья Александровна наглядно продемонстрировала собравшимся, как влияет информация на программирование сознания, попросив ответить на вопрос: «Почему люди пьют?» В ряду обычных ответов — «для снятия стресса», «для веселья» и т.п. — прозвучали и такие мотивы, как «в вине есть витамин В», «для поднятия давления». Наталья Александровна разъяснила, в чём заблуждаются так считающие.

Не могли в стенах православной гимназии затронуть и тему «вино и церковь». Оппоненты ссылаются на то, что в церковных таинствах употребляют вино. Ребята услышали, как возникло противоречие: в одних книгах Священного Писания вино приносится («пьяницы Царствия Небесного не наследят»), в других поощряется (апостол Павел советовал своему ученику Тимофею пить вино для лечения желудка). Оказывается, как исследовал святитель Владимир Богдаевский ещё в начале XX века, путаница возникла при переводе Библии на русский язык. В древнееврейском языке многое, связанное с виноградарством, именовалось разными словами, к примеру, виноградный сок и забродивший сок обозначались разными существительными, при переводе же на русский язык и сок, и прокисивший сок, то есть вино, перевели одним словом: вино! В тех случаях, когда Библия осуждает вино, речь идёт о хмельном напитке, а когда приветствует употребление вина, имеется в виду виноградный сок. И первое чудо в Кане Галилейской, когда Иисус Христос претворил

воду в вино, надо понимать так: превратил воду в виноградный сок!

По ходу урока задавалось много вопросов, в том числе и необычных. Одна ученица православной гимназии спросила, хорошо ли увлекаться экстремальными видами спорта. Наталья Александровна отослала к статьям саратовского священника Нектария Морозова, утверждающего: погоня за адренали-

ном — это введение себя в страсть, а Православная церковь не приветствует страсти. Целый час прошёл в диалоге, не осталось времени даже на обычно показываемые видеоролики и документальные фильмы по теме (но слушатели получили домашнее задание: найти в интернете и посмотреть документальный фильм «Утерянная добродетель»). Ученикам лицея № 4 не хватило урока, они подошли к Наталье Александровне после звонка, и она вновь и вновь отвечала на вопросы. Один из них: «Если у человека химическая зависимость, или предрасположенность к наркотикам то, получается, сила воли не работает?» — «Сила воли у человека вектора не имеет, — ответила Наталья Александровна. — Вектор определяет ваше желание. Сила воли направляется мыслью. Если я имею твёрдое убеждение, что я не употребляю эти вещества в любой ситуации, какой бы она ни была (когда пьющая часть населения принуждает: как же так? Это же традиция, обычай!), то меня не заставит сомневаться в моём выборе. А опасения прослыть «белой вороной», сомнения, не останутся ли в изоляции сделавший трезвый выбор Наталья Александровна разъясила: «Не надо страшиться одиночества: оно будет недолгим, потому что каждый из нас влияет на семь-восемь человек, и у вас это трезвое окружение сложится, вы даже не заметите, как сложится то окружение, которое будет вам приятно. Почему я создала скаутскую организацию? Потому что хочу, чтобы у вас было окружение нормальное. Когда вы побываете в наших палаточных лагерях, вы увидите, что можно выбрать себе нормальное окружение». Наталья Александровна пригласила ребят в наш скаутский палаточный лагерь: как раз сейчас скаутский штаб приступает к разработке программы предстоящего в июле нашего традиционного «ОПЛОТа» — областного палаточного лагеря общества трезвости. Немало ребят в прошлые годы уже побывали в нём, познакомились со скаутами на таких вот уроках трезвости.

Владимир ВАРДУГИН  
На снимках: диалог на уроке; Наталья Александровна после урока отвечает на вопросы ребят из лицея № 4.

Зампредседателя комитета Госдумы по информационной политике, информационным технологиям и связям Андрей Свинцов предложил родителям приучать детей к хорошему алкогольному поилу, к качественному алкоголизму.

Депутат Госдумы Геннадий Онищенко раскритиковал предложение коллеги Андрея Свинцова приучать детей к хорошему алкоголю. Такая идея могла прийти только тем, у кого произошло «отмирание инстинкта» сохранения своего потомства, уверен парламентарий.

«У нас есть законодательство в стране. Независимо от того, родитель это или не родитель, осмыс-

# АЛКОГОЛЬНОЕ ЛОББИ — СЛУГИ САТАНЫ

## Идиотское предложение депутата Государственной Думы

ленно давать ребёнку пить алкоголь — это уже нарушение действующего закона, даже по формальным признакам», — приводит Life слова Онищенко, который назвал эксперименты над детьми «безграмотной целью». В беседе с журналистами депутат подчеркнул, что «хорошего алкоголя нет», и что спиртное наносит вред здоровью в любых дозах. А исходящая от

родителей инициатива «снимет у ребёнка барьер» и приведёт к выводу, что «всё разрешено».

Хорошо, что Геннадий Григорьевич дал оценку этому идиотскому предложению. Но и нам нужно отреагировать своими письмами в Государственную Думу, чтобы эта инициатива не получила развития.

Денис ШЕВЧУК

# УЧИТЬ ИЛИ НЕ УЧИТЬ? НЕ В ТОМ ВОПРОС! ЧЕМУ УЧИТЬ — ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС!

14 января 2019 года в передаче «Сигналы точного времени» на «Радио России» полчаса ведущие обсуждали со слушателями инициативу депутата Госдумы Владислава Третьяка о том, что нужны уроки культуры питья на телевидении. Слушателей попросили ответить на вопрос, нужно ли учить молодёжь пить правильно. За полчаса прозвучало около двух десятков откликов на этот абсурд. Именно нелепым назвали это предложение знаменитого вратаря большинство (90 %) дозвонившихся в прямой эфир.

Исключая одно ехидное замечание слушателя («видно, у хоккеиста большей опыт в этом»), все здраво рассуждали, увы, в рамках той мифологии, которая сложилась в нашем обществе вокруг спиртного (главный миф: пить надо!).

Предлагаю ставить таблички возле барных стоек с напоминанием, сколько нужно пить при весе в семьдесят килограммов, а сколько при весе в девяносто, чтобы сильно не захмелеть.

Одна слушательница ратовала за то, чтобы в школах на уроках биологии объясняли законы потребления (как пример, привела такой «закон»: градус нельзя понижать!), задействовать наглядную агитацию, которая бы учила детей: если выпил — не будь таким (имела в виду: не хулигань; ну, это уж от пьющего не зависит: алкоголь снимает тормоза, не случайно почти все сидящие в тюрьмах угодили туда из-за преступлений, совершённых в пьяном виде).

Александр из Владивостока заметил: **нужно учить, но не пить, а сохранять свою природную трезвость.** Елена из Новосибирска засомневалась: «Не представляю, как это будет выглядеть: уроки питья по телевизору? Лучше проведите опрос среди 12-20-летних, о чём хотят они уроки смотреть, может, о трезвости, а не о том, как пить!». Её поддержала москвичка Юлия: «Детей надо воспитывать, чтобы понимали, что происходит в организме, когда туда спиртное попадает».

«А знаете, в этом что-то есть, — оценил предложение Третьяка курганец Василий. — Нужно учить молодёжь».

И тут не поспоришь. Дети и так учатся у взрослых беспрерывно и везде. Идёт малыш с мамой в магазин, а там самые красивые и длинные полки со спиртным. На праздничном застолье дети видят, с каким воодушевлением папы открывают бутылки.

Вся наша жизнь пронизана предложениями выпить. Пора уже дать подрастающему поколению и другую информацию о столь привычном и повседневном во многих семьях изделии. Я поддерживаю предложение Владислава Третьяка с одним условием: поручить вести уроки питья Владимиру Георгиевичу Жданову. Путь из его уст узнает молодёжь, чего ей предлагают пить. Алкоголь — наркотик со всеми вытекающими отсюда последствиями. Да, легальный наркотик, но и его наше законодательство запрещает потреблять несовершеннолетним. Каким же образом можно учить молодёжь питью, ведь это подпадает под уголовную ответственность! А вот пропагандировать трезвость у нас, слава Богу, пока не запрещено. Надо вводить уроки трезвости, а не культуры питья (ведущий «Сигналов точного времени» Юрий Геворкян заметил, откуда пошло это нелепое словосочетание. Оказывается, мода приствовала слово «культура» к разного рода явлениям распространена в США, там даже есть методичка «Культура изнасилования»!).

Возможно, время от времени появляющиеся предложения учить детей питью — это тест на вменяемость, насколько население дезориентировано. Полчаса прямого эфира на «Радио России» показали, что здравомыслие ещё не потеряно, люди, хотя и не знают правды об алкоголе, всё же интуитивно чувствуют: детей надо ограждать от учителей «культуры питья». Эту интуицию хорошо бы подкрепить знаниями, в том числе с телеэкрана. Ровно десять лет назад у нас уже были телевизионные уроки питья. Первые два месяца 2009 года по Первому каналу беспрерывно шли ролики проекта «Общее дело» священника Тихона Шевкунова, в текстах зримо показывался урон, наносимый

спиртным сердцу, мозгу, желудку, печени. В результате тех уроков снизился продаж алкоголя на 20 %. Вот такие уроки нам очень и очень нужны.

Нужны не тем, кто уже спился, а тем, кто считает себя непьющим, но, тем не менее, поддерживающим компанию за столом. В интервью газете «Известия» 28 февраля 2009 года, когда проект «Общее дело» ещё не отстранили от экрана, отец Тихон Шевкунов так отвечал на вопрос журналиста, как он понимает термин «средневыпивающий»: «Это тот, кто выпивает, что называется, «как все», скажем, два в неделю. В середине недели он слегка с друзьями «посидит» и вернётся домой выпивши. Жену, конечно же, не бьёт, но ситуация в семье, само собой, не самая лучшая. Человек этот, естественно, не падает на улице, его не забирают в милицию. Никаких подобных эксцессов. А в выходные ещё разок выпьет, покрепче, «расслабится». Но в понедельник утром выйдет на работу. Возможно, похмелится. Так вот, врачи говорят: **такой «нормально, в меру выпивающий» — в среднем сокращает свою жизнь на 20 лет.** И это — та правда об алкоголе, которую люди имеют право знать. Распоряжаться своей жизнью человек может, конечно же, как хочет. Принципиальная позиция проекта «Общее дело» это не запреты, а разъяснение. Люди должны знать правду. Только и всего. Возможность посмотреть правде в глаза. Не обманывая самих себя».

В заключении обзора хочу обратиться к депутату, так опрометчиво давшему пас не своим игрокам: «Владислав Александрович, предложите возобновить показ фильмов проекта «Общее дело», оправдайте свою должность, ведь вы в Госдуме работаете в комитете по охране здоровья, а не в комитете по его разрушению».

Николай ХОХЛОВ



**«Губит людей не пиво, губит людей вода», – врал с экрана киногерой, в чём убедилась Янина Владимировна Стукалина, преодолевая последствия травмы с помощью исцеляющих водных процедур. И потом, в 2015 году защищая диплом на спортфаке университета по специальности «физкультурно-оздоровительные технологии», ещё раз удостоверилась в целительной силе воды, избрав для себя стезю редкой профессии – пармейстера.**

В прошлом году Янина Владимировна объединила вокруг себя единомышленников, создав сначала федерацию спортивно-оздоровительных практик и рекреационного туризма (здесь поддержали её подруги психолог Ольга Михайловна Кабкова и предприниматель Людмила Анатольевна Тягунова), а потом и Центр банно-оздоровительной технологии и банного мастерства «Жар-птица» (её заместителем в этой общественной организации стала Ольга Кабкова). Год основания федерации и Центра был наполнен многими событиями, одно из них – знакомство с союзом общественных организаций «Саратов молодой». Поскольку союз этот объединяет общественников, ратующих за создание благоприятной среды обитания для земляков, Янина Владимировна решила, что в этом благом деле банное искусство поможет как нельзя кстати. По пятницам в Доме трезвости собираются активисты «Саратова молодого», и в первую рабочую пятницу наступившего года мы побеседовали с Яниной Владимировной.

Меня прежде всего заинтересовало, как пересекаются идея оздоровления с помощью целебного пара и идея отрезвления, не подтолкнула ли её к этому «Ирония судьбы» (с нелёгкой руки той кинокомедии многие и многие приобрели вкус к спиртному). Нет, говорит Янина, она уже столкнулась с последствиями дурной традиции, когда стала пропагандировать банное искусство. Удивила странная реакция завсегдатаев бань

на её аргумент, мол, пить в бане очень и очень вредно: «А что ещё и делать в бане, как не пить?» Для неё же сочетание спиртного и банных паров казалось нелепым также и в силу трезвеннических убеждений – выросла в непьющей семье, с двенадцати лет увлеклась лёгкой атлетикой (воспитанница детско-юношеской школы олимпийского резерва «Динамо» – кандидат в мастера спорта), в студенческие годы занималась регби, спортивный режим укрепил в трезвости.

Переубеждать тех, кто не один год продолжает традицию возлияний в бане – дело бесперспективное, но сама постановка вопроса выпивох – «А что ещё можно делать в бане?» – заставила задуматься: «А действительно, что?» И за прошедшие с тех пор годы Янина Владимировна и её единомышленники ответили на сей каверзный вопрос. Ответили делом.

Прежде, чем организовать банный досуг, Янина Владимировна много училась у специалистов. «Стала ездить по гуру, – говорит пармейстер, – в Москве окончила международные курсы, там учили, как строить бани, как правильно ходить в них, преподавали технику парения, показали, как вязать веники, где и как собирать ветки для них».

После обучения участвовала в Женском Чемпионате по банному мастерству Республики Крым, который проходил впервые в мире. Янина не только спортсменка и банный мастер, но и любитель мотоциклов. Поэтому она представляла Саратов-



## «ЖАР-ПТИЦА» ЯНИНЫ СТУКАЛИНОЙ

скую область от всероссийского женского мото-движения с программой «ФИТНЕС-БАЙК ПАРЕНИЕ», став номинантом. Наша землячка достойно представила наш регион.

С запасом знаний поняла, что противопоставить скептическому мнению банных выпивох. Вместо нетрезвого трёпа – звуковая терапия в парной: классическая музыка, шум прибора, шелест веников, выгоняющих хворь из распаренных тел. Летом использует веники из лекарственных трав, практикует ягодные бани, арбузные («пар плюс арбуз – хорошая чистка почек!»), зимой – традиционные дубовые, берёзовые и еловые, липовые («липа – женское дерево»).

Пропагандирует банное мастерство, организуя банные девичники, мастер-классы в общественных банях, любительские соревнования парильщиков. В ноябре 2018 года в английском салоне красоты «Этуаль» провела областной кубок банного мастерства (участвовали пармейстеры из Саратова, Хвалынского, Маркса, гости из Наро-Фоминска). Перед соревнованиями провела семинар, поделилась своим опытом с новичками, а по-

том уже организаторы (Янина и её коллеги по Центру «Жар-птица») судили турнир, учитывая креативность (кто-то парил на сене, другие использовали травы, участники из Маркса предстал в образе лешего!), но главным образом – безопасностью и оздоровительную практику. Победителем признали саратовчанина Сергея Ботникова, он и ещё двое призеров удостоились поездки в Москву на обучающий семинар, ещё пятерым предоставили возможность повысить своё мастерство на курсах в Саратове, а всех участников наградили банными инвентарём.

Практически на следующий день приняли участие в 8-й специализированной выставке «Индустрия Красоты и Здоровья 2018», переместившись во Дворец спорта в Саратове. Здесь провели мастер-классы по технике парения, познакомили гостей выставки с историей русской бани (иностранцы, посетившие допетровскую Русь, дивились нашим парным: в Европе в то время не мылись в банях!), секретами строительства бань; представили коллекцию веников, провели медовую дегустацию, угостили посетителей чаем.

А в начале декабря Янина Владимировна представляла Саратов в столице на международном научно-практическом форуме банного и СПА искусства, где проходил Всероссийский конкурс «BanyaWorld» в рамках выставки «MedTravelExpo-2018». Цель конкурса: поощрение и награждение всех лиц и организаций, внесших наибольший вклад в популяризацию русской бани и развитие банной индустрии в России и мире. Наша землячка представила собственный проект «Жар-птица», отличившись о прделанной работе, её проект стал призером в номинации «Открытие года».

После московского форума побывала Янина Владимировна и в соседней Самаре, оказала содействие в проведении Самарского чемпионата по банному искусству, приняв участие в организации и судействе. В настоящее время Янина является региональным представителем Национальной федерации специалистов банного парения Саратовской и Самарской областей.

На 2019 год планы тоже немалые, недостатка в идеях нет, единственно ограничивает пыл нехватка вре-

мени: каждое мероприятие нужно тщательно готовить. Организаторских же способностей не занимать: пять лет, по окончании колледжа им. Ггарина, преподавала физкультуру в школах, до сих пор продолжает педагогическую деятельность – обучает детей в мотолагере («до 9 лет ездят на электроликах, старшие ребята – питбайки») и преподаёт на мотокурсах при ДОСААФ.

Ну, а главным сейчас считает продвижение идеи оздоровительной бани. Янина Владимировна сожалеет, что города вытеснили русскую баню, променяв её на сауны. Возвращению моды на русскую парную и способствует наша саратовская «Жар-птица», пожелаем ей высокого полёта и многих приверженцев славной оздоравливающей и отрезвляющей русской бани!

**Владимир ДЕДОЛИН**

**На снимках:** Янина Владимировна Стукалина; Янина Владимировна Стукалина и Ольга Михайловна Кабкова (стоит 4-я и 3-я справа в 1-м ряду) с участниками кубка банного мастерства Саратовской области, 24 ноября 2018 года.

**Свобода выбора, дарованная Богом каждому из нас, – фундаментальное отличие человека от всех иных тварей. Каждый день человек свободно выбирает между добром и злом, ориентируясь на закон совести – закон Божий, живущий внутри его сердца. Подобранный выбор абсолютно невозможен даже для самого высокоорганизованного представителя животного мира, всегда действующего по законам своей природы и неспособного сопротивляться властному указанию врождённых инстинктов. Выбор в пользу добра и света, который ежедневно должен совершать человек, есть тяжкий труд, но и величайшее достоинство человека.**

Даже столь весьма условно верующий человек, как Эммануил Кант, вынужден был с «удивлением и благоговением» называть две неизменно присутствующие в мире вещи: «звёздное небо надо мной и моральный закон во мне». Поэтому, каким бы негодяем или извергом ни являлся тот или иной человек, всё равно в нём остаётся врождённый «камертон» морали и нравственности. Потому главная задача, изначально стоявшая перед «князем тьмы», а затем и перед его многочисленными последователями, пытавшимися повести ход мировой истории по пути зла и богоборчества, – заглушить этот врождённый, дарованный Богом голос совести. Гитлер, например, в полной мере понимал важность этой задачи, инструктируя солдат вермахта перед решающими битвами на Востоке: «Я освобождаю вас от химеры, именуемой совестью».

Кстати, недалеко от этих призывов возвести без-

нравственность в норму ушли и наши недавние «учители». Так, «великий вождь революции» В. Ленин в известной работе «Задачи союзной молодёжи» даёт молодым строителям коммунизма конкретную жизненную установку: «Нравственно то, что выгодно пролетариату». Эти слова равнозначны призыву завершить историю человечества, ибо принятие подобного постулата делает дальнейшее бытие мира лишённым смысла.

Для сил тьмы вопрос всегда стоит только в том, в какой мере удастся заглушить человеческую совесть, какие средства действуют наиболее радикально.

Так вот, мат – весьма надёжная анестезия от этого беспокоящего человека голоса совести, от нравственной чистоты и порядочности. Мат оглушает человека, парализует способность контролировать чувства, желания, действия и, примитивизируя их, делает «простыми, как мычание».

## ПЛАЧУЩИЙ АНГЕЛ

Мат есть сквернословие, то есть словесная скверна. «Скверна – это мерзость, гадость, пакость, всё гнусное, противное, отвратительное, непотребное, что мерзит плотски и духовно, нечистота, грязь, гниль, тление, мертвечина, извержения, кал, смрад, вонь, непотребство, разврат, нравственное растление, всё богопротивное, противоположное молитве» (Владимир Даль, Толковый словарь живого великорусского языка).

«Гнилыми», грязными словами матерящийся оскорбляет, унижает, «опускает» своего собеседника. На сакральном же уровне происходит подавление собеседника через натравливание на объект матерного поношения так называемых бесов, или падших ангелов.

Вследствие такой привычки человек переходит на сторону сил тьмы. Ещё раз предупредим, Ангел Хранитель, который даруется каждому христианину от Господа при Крещении, непременно отходит от человека и не вмешивается в происходящее, поскольку уважает свободу своего подопечного, добровольно выбравшего себе иных помощников. Святое писание учит: *никто не может служить двум*



господам, ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить, или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть. Не можете служить Богу и мамоне (Лк. 16, 13).

Таким образом, всё то великое множество святых угодников Божьих, кои по роду своего служения были верными заступниками и хранителями «всех сущих в море далече», – со времён 1917 года моряков Российского флота больше не охраняет. Это была величайшая победа князя тьмы, и до сегодняшнего дня российские моряки «твёрдо стоят на страже этих завоеваний». Поэтому так неуютно человеческой душе внутри современно-

давайте места диаволу... Никакое гнилое слово да не исходит из уст ваших, а только доброе для назидания в вере, дабы оно доставляло благодать слушающим. И не оскорбляйте Святого Духа Божия, Который вы запечатлены в день искупления (Еф. 4, 26-30).

Не искоренив матерщину, ситуацию в армии и на флоте не изменить. Время, в течение которого Господь жестоко наказывал Россию, дав неограниченную власть над ней силам зла в лице безбожного режима, наконец истекло. Мат теперь не будет прощён Господом, как это было во времена советского флота. Теперь от самих людей зависит, когда они расстанутся с этой «отрыжкой» мрачных времён. Господь ясно говорит: *Из тех же уст исходит благословение и проклятие: не должно, братия мои, сему так быть. Течёт ли из одного отверстия источника сладкая и горькая вода?* (Иак. 3, 10-11).

**Епископ Митрофан (Баданин)**

Из книги «Правда о русском мате», Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2016

**Публичное произнесение нецензурной брани приравнивается к мелкому хулиганству, ответственность за которое предусмотрена статьёй 20.1 Кодекса об административных правонарушениях Российской Федерации и влечёт наложение штрафа от 500 до 1000 рублей или административный арест на срок до 15 суток.**



# ЛУЧШЕ ЗАЖЕЧЬ СВЕЧУ, ЧЕМ ПРОКЛИНАТЬ ТЬМУ

В 2018 году нижегородец Александр Анатольевич Макарычев, ответственный секретарь научно-экспертного совета Музея трезвости АНО содействия здоровому образу жизни «Здоровое поколение», стал лауреатом поэтического конкурса «Только трезвая Россия станет великой», проводимого Саратовским обществом трезвости и здоровья. Накануне 2019 года нижегородский поэт выпустил составленную им антологию «Сокровища трезвого фольклора», в которой собрал мудрость веков.

Не станем цитировать пословицы и поговорки, они общеизвестны. Пропагандистам трезвости (а книга содержит подзаголовок «Методическое пособие для трезвенников и учителей») пригодятся стихотворения, среди которых и произведения саратовских авторов. Олег Молотков предостерегал:

Нам из сего не выйти круга:  
на протяжении многих лет  
пьем за здоровье мы друг друга,  
а потому здоровья нет.

Обильно цитирует составитель и частушки:

Пиво, думал я, полезно  
Для того, кто пиво пьёт.  
Объяснили мне любезно:  
Для того, кто продаёт!

«Любезно объясняет» книга фольклора, «что такое хорошо, а что такое плохо», привлекая и афоризмы знаменитых людей. Разве поспоришь с выводом немецкого экономиста Августа Бебеля: «Мыслящий человек не пьёт, а пьющий — не мыслит». Или его же утверждение: «Если тебя хвалит враг — значит, ты сделал глупость».

Мудрость веков перелопатил Александр Макарычев, выискивая изречения по теме. Причём он не замыкается в теме узко, привлекая, как он обозначил, «пословицы жизненной мудрости», из смежных областей, к примеру, индийскую притчу: «Внутри каждого человека идёт борьба злого волка с добрым, всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь». А вот ещё одно точное замечание: «Зло побеждает на коротких дистанциях, а добро — на длинных».

Однако успокаивать себя тем, что добро всё равно победит, нельзя: не само победит, ему в том надо помогать, иначе... Что будет, если мы проиграем битву за трезвость, представляет Александр Анатольевич Макарычев в своей стихотворной притче:

Когда умрёт последний русский  
(увы, когда-то все умрут),  
Тюрьма закроется народов,  
Россию людям продадут.

И, видя мерзость запустения,  
Сын спросит своего отца:  
«Что тут за люди раньше жили  
И чем прогневали Творца?»

Отец, который видел русских  
Ещё живых, вздохнёт в ответ:  
«Бог дал им более, чем прочим,  
Но главный не открыл секрет».

«Какой секрет, его ты знаешь?»  
«Его все знали, кроме них.

Точнее, быстро забывали  
До бед своих очередных».

«Так в чём секрет? — «Ну ладно, слушай,  
И сам его не забывай.  
Секрет простой: вина не кушай  
И людям тоже не давай!»

Сын удивился: «Что, так просто?»  
«Конечно, в том-то и беда.

Бедняги истину простую  
Не понимали никогда».

В отличие от незадачливых героев стихотворной баллады, молодые земляки поэта всё больше и больше начинают понимать, как нужно бороться за своё буду-

щее. На трезвых пробежках нижегородцев услышал составитель сборника фольклора кричалки — замечательные перлы городского устного творчества. Их можно использовать и саратовским спортсменам, устраивающим агитационные пробежки за здоровый образ жизни:

«Великая культура, здоровье, физкультура!».

«Главную истину в жизни пойми: трезвым родился — трезвым живи!»

«Кто не курит и не пьёт — здравых деток заведёт!»

«Кто «культурно», «в меру» пьёт — тот культурный идиот!»

«Курильщик — себе могильщик!»

«Слава предкам, слава роду, слава трезвому народу!»

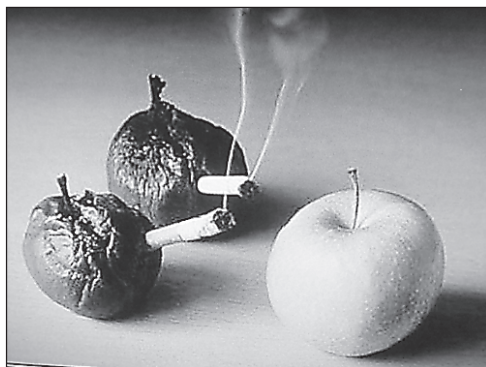
«Трезво праздник мы отметим — вот пример отличный детям!»

«Трезвость отца — пример для мальчика!»

Тех, кто будет использовать его книгу для просвещения молодежи, автор-составитель напутствует афоризмом: «Лучше зажги свечу, чем проклинай тьму». Книга «Сокровища трезвого фольклора» и есть такая свеча, которая помогает разогнать тьму невежества.

Андрей ПАНКРАТОВ

Сборник фольклора иллюстрирован пиктограммами и рисунками, три из них предлагаем вниманию читателей нашей газеты.



## 2019 — ГОД ТЕАТРА

### ПАДАЙ, ТЫ УБИТ!

В 1936 году на съёмках фильма «Тринадцать» Николай Крючков, игравший красноармейца Николая Гусева, часто срывал работу киношников из-за пьянства. Наконец режиссёр Михаил Ромм не выдержал всего этого и пообещал отправить артиста в Москву.

— Это невозможно, — сказал Крючков. — Полкартины уже снято, кем меня заменит?

Ромм промолчал, а на завтра, когда Крючков опять пришёл на съёмки нетрезвым, Ромм крикнул ему:

— Падай!

Крючков от неожиданности выполнил команду и упал ничком на песок.

— Снято, — сказал Ромм. — Можешь уезжать в Москву.

— Что снято? — не понял Крючков.

— Снято, как ты падаешь, сражённый насмерть вражеской пулей. Ты убит. Больше мне ты не нужен.

### ЗЕРКАЛО ПОДСКАЗАЛО

В статье «Солнечный клоун», опубликованной в журнале «Тайны СССР» (№ 10, декабрь 2017 года), Марина Соболева рассказала об судьбоносном эпизоде из жизни будущего Народного артиста СССР.

«Олегу Попову нравилось работать в цирке, однако самым сложным для него было... не спиться. В те годы все артисты любили закладывать за воротник — за кулисы отменяли успешное выступление, в выходные — встречу с друзьями, на гастролях пили в ресторанах с поклонниками. После праздников появлялись подшофе на репетиции не считалось грехом. А кто тогда не пил? Но Олег очень быстро опомнился. Однажды встретил коллегу-артиста, с которым не виделся

пару лет, — опустившегося, с трясущейся головой и опухшими глазами. Тут же побежал в гримёрку смотреть на себя в зеркало: «Нет, я не такой!» Слишком жив был в его памяти образ из детства — еле стоящий на ногах отец с опустошённой бутылкой водки в руках. В один день Попов завязал — как отрезало».

### ТРЕЗВОСТЬ ЮМОРУ НЕ ПОМЕХА

Георгий Михайлович Вицин блестяще изображал на экране выпивох, но в жизни к спиртному не притрагивался. Каждый поклонник его творчества очень хотел выпить вместе с Вициным по рюмке, но, разумеется, на подобные предложения артист всегда отвечал категорическим отказом. Великий актёр до старости вёл здоровый образ жизни и занимался йогой.

Знаменитый советский комедийный артист Савелий Крамаров с юных лет относился к своему здоровью с большим вниманием. Он никогда не курил, не пил алкоголь, постоянно занимался спортом (больше всего он любил плавание) и был приверженцем правильного питания. Кроме того, Савелий Викторович всегда соблюдал режим — он рано засыпал и рано просыпался.

Валентина Иосифовича Гафта пьяным никто не видел. Однажды на спектакль, в котором был занят Гафт, пришёл Марчело Мастрони. Дело было в Берлине. После представления он увидел в сумке советского артиста бутылку и поинтересовался, что в ней. Гафт ответил, что там кефир. Итальянский актёр вытащил из кармана фляжку с коньяком, отпил и предположил Валентину Иосифовичу. Оказалось, что его советский коллега

— трезвенник. Мастрони получил отказ от совместного распития дорогого коньяка, но этот факт никак не повлиял на приятельские отношения артистов.

### «МАМА, А МНЕ ТОЖЕ НАДО БУДЕТ ПИТЬ?»

Из-за постоянных пьянок брак Татьяны Догиловой разрушился, но осознать всю тяжесть сложившейся ситуации ей помог даже не это, а Екатерина, дочь актрисы. Произошло это в тот момент, когда ребёнок поинтересовался у матери, необходимо ли и ей пить, когда она повзрослеет? Такой вопрос несколько остревил актрису, после чего она приняла решение лечиться, что возымело впоследствии положительный результат.

Как известно, алкоголизм женский разительно отличается от мужского, более того, его труднее лечить. Между тем, на примере Догиловой можно смело прийти к выводу, что это не окончательный приговор. Ведь ей не только удалось взять себя в руки, собраться с силами и отказать раз и навсегда от употребления спиртного, но и добиться вновь статус успешной актрисы и человека, который может давать действенные советы девушкам, которые в той или иной степени могут повторить ошибки её прошлого.

### ...И ОТКАЗАЛСЯ ОТ СПИРТНОГО

В начале 1990-х Юрия Николаева знала вся страна по телепередачам «Утренняя почта» и «Утренняя звезда», однако потом он исчез с экранов. В одном из интервью Николаев честно рассказал, что у него были проблемы с алкоголем.

«С алкоголем у меня не было проблем, была любовь. Причём взаимная. И даже денег на выпивку не надо было тратить. Я переступал порог ресторана и думал: на каком столике сломаюсь — на третьем, пятом или десятом. Потому что с каждого столика раздавалось: «Юра, иди к нам!». Бармены, как только видели меня, кричали: «Всё, бар закрывается». Выгоняли всех, и началась трёхдневная попойка», — рассказывал телеведущий. По словам Николаева, однажды он просто сказал себе: «Хватит!», и отказался от спиртного».

### НЕ УСПЕЛ СКАЗАТЬ: «НЕ КУРИТЕ!»

Покойников не судят. О них либо хорошо, либо — никак... От рака лёгких на 55 году жизни умер народный артист России Александр Гаврилович Абдулов. Умер, скончался — убит «хорошей», «качественной» сигаретой. Незадолго до ухода признался своим друзьям: «Четыре месяца боли. Я просто устал...». И ещё не успело остыть его тело, как те, кто обязаны были обеспечить в России антитабачную пропаганду, хором и персонально, вздохнув и дружно заголосили на тему «какой он парень был!»

Умер Абдулов.... Умер, так и не сделав перед смертью того, что сделал выходец из России, уроженец Владивостока знаменитый американский киноактёр Юл Бриннер (ковбой Крис в фильме Д. Стерджеса «Великолепная семья»), который в 1985 году, за несколько дней до своей смерти от рака лёгких, обратился к телезрителям: «Что бы я посоветовал вам, прежде чем я умру? Не курите».

(По открытым интернет-источникам)

## Снаружи — благо, внутри — беда!

Почему же так трудно сокрушить авторитет спиртосодержащих изделий, заслуживающих обобщающего названия — **зелье**? Мы полагаем, что отчасти это связано с уникальными свойствами этанола, как прекрасного растворителя и дезинфицирующего вещества. Именно эти свойства обеспечили спирту непререкаемые позиции в промышленности и медицине. И вот технический спирт имеет место быть в обслуживании техники, а очищенный, иными словами **ректификат** — в медицине. Почему в медицине не тот же технический, а очищенный? А это было сделано для того, чтобы при наружной обработке кожи при операциях причинялось минимум вреда человеку за счёт всасывания через кожу.

И вот это обстоятельство сыграло злую шутку с людьми — работниками медицинских учреждений, решивших, что спирт ректифицированный не содержит вредных примесей и потому наиболее пригоден для приёма внутрь. Поэтому рядом стоящие с ректификатом хирурги, патологоанатомы, медицинские сёстры и лаборанты начали активно использовать сэкномленный ими в процессе работы спирт в лично-корпоративных целях. Имеются в виду до боли знакомые пьянки-гулянки.

Чем это обернулось, какой бедой? А такой, что до сих пор мы наблюдаем избыточное количество врачебных и неврачебных ошибок в диагностике и лечении заболеваний у пациентов, доверяющих эскулапам свою жизнь и здоровье.

Нам говорят, что последствия приёма ректифицированного спирта значительно мягче по симптомам, чем при употреблении вина. Но это ничего не значит, что голова не болит. Мало заметные нарушения регуляторной деятельности нервной системы сохраняются в течение 9-20 дней после вы-

пивки. Получается, что внешне человек выглядит трезвым, а на самом деле **как бы продолжает пить**. Именно запоздалое (после выпивки) восстановление деятельности нервной системы во всей её полноте является причиной досадных ошибок не у дилетантов и стажёров, а у настоящих профессионалов.

Мы часто слышим о человеческом факторе как причине разного рода аварий, недосмотров и так далее, в результате чего гибнут или страдают люди, уничтожаются материальные ценности. После ДТП и аварий на производстве и транспорте называем **опытных хирургов**, оставшихся в ранах тампоны, салфетки, реже простыни; медсестёр, ошибочно вводящих не тот препарат, лаборантов, дающих неверные показатели тех или иных анализов.

И что интересно, при судебном разбирательстве такого рода дел никогда не учитывается, имелся ли факт употребления спиртного хотя бы неделю назад. Не говоря уж о девятom — двадцатом днях. Вот что стоит за полезными, по мнению министра Сворцовой, дозами алкоголя.

Я глубоко убеждён, что если бы этот фактор учитывался, то мы бы смогли наблюдать быстрое отрезвление **врачей, медсестёр, лаборантов, водителей транспортных средств, а заодно и настоящих и будущих пациентов**. Почему также и пациентов? Очень просто. Такое внимание к алкоголю будет означать **реальное признание несовместимости его употребления с самой жизнью**. Так нет же, отброшена вся наука, забыты неисчислимые жертвы общероссийской попойки во имя окрашенных кровью традиций и кошельков алкомагнатов.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО, кандидат медицинских наук

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 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.