



## ПОПАЛИ В ДЕСЯТКУ!

Названы регионы-лидеры по отсутствию у жителей вредных привычек

**МОСКВА, 9 дек – РИА Новости.** Республики Северного Кавказа вошли в лидирующую пятерку рейтинга по отсутствию вредных привычек у населения, в аутсайдерах регионы Сибири, Крайнего Севера и Дальнего Востока, а последнюю строчку занимает Ямало-Ненецкий автономный округ, свидетельствует исследование РИА Новости\*.

### ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Кампания по продвижению здорового образа жизни многие годы ведётся во всём мире, но Россия относительно недавно примкнула к общему движению. Его поддерживают на самых разных уровнях. Одним из основных постулатов ЗОЖ является отказ от вредных привычек, под которыми можно понимать самый широкий круг соблазнов.

К основным и самым губительным вредным привычкам относятся алкоголизм, курение табака и наркомания (на самом деле это не вредные привычки, а химическая зависимость, тяжёлая болезнь – примечание редакции газеты «Вопреки»). Накопительный вред от них выливается в социальные и экономические негативные последствия для всей страны.

Эксперты РИА Новости подготовили рейтинг российских регионов по отсутствию вредных привычек, в основе которого шесть показателей распространения основных вредных привычек среди населения. При расчёте рейтинга учитывались потребление табачных изделий и алкоголя, число преступлений в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, смертность от отравлений спиртным, а также число преступлений, связанных с наркотическими средствами и их аналогами, в 2018 году.

По каждому показателю рассчитывался частный рейтинговый балл в диапазоне от 1 до 100. Итоговый рейтинговый балл определялся на основе частных баллов.

### ЛИДИРУЕТ СЕВЕРНЫЙ КAVKAZ

Эксперты отмечают, что в первой пятёрке по сравнению с прошлым годом изменений не произошло. На первых пяти строчках рейтинга по отсутствию вредных привычек расположились представители Северного Кавказа. Первое место сохранила за собой Чеченская республика, следом за ней – Ингушетия, Дагестан, Кабардино-Балкария и Северная Осетия – Алания.

В этих регионах, согласно статистическим данным, вредные привычки распространены не широко. Это можно объяснить в первую очередь традициями, историей и религиозией и в меньшей степени экономическими факторами.

Для северокавказских республик характерны низкие уровни потребления табачных изделий и алкогольной продукции, о чём свидетельствуют высокие позиции регионов по этим показателям. Но по тем показателям, которые связаны с наркотическими веществами, регионы из лидирующей группы находятся в середине списка, за исключением Чечни, которая входит в первую десятку.

Кроме северокавказских республик, в лидирующую десятку входят Волгоградская, Тамбовская области, Ставропольский край, Татарстан и Саратовская область. Во всех перечисленных регионах сравнительно невысокое потребление табака и алкоголя. Что касается показателей смертности и преступности, то большинство из этих регионов находятся в верхней половине списка. (...)

### МОЛОДЫЕ КУРЯТ МЕНЬШЕ

Если говорить об общих тенденциях по стране, исследования свидетельствуют, что более молодое поколение стало курить меньше. Вслед за сокращением доли курящего населения снижаются и расходы на табачные изделия. По итогам 2018 года в 47 российских регионах сократились расходы на табак, ещё в четырёх не изменились. Согласно расчётам экспертов РИА «Новости», наилучшую динамику по данному критерию показали Тульская и Амурская области.

С потреблением алкоголя ситуация сложнее. Несмотря на антиалкогольную кампанию, объём продаж алкогольной продукции в пересчёте на чистый спирт за 2018 год, по расчётам РИА «Рейтинг», составил 7,3 литра на взрослого человека, что немного ниже прошлогоднего значения в 7,6 литра, но в отдельных регионах наблюдается его двукратное превышение.

При этом в 40 регионах данный показатель равен или ниже общероссийского уровня. Лучшую динамику по снижению потребления алкоголя показали Республика Адыгея и Татарстан.

Немного лучше обстоит ситуация с преступлениями, совершёнными в состоянии алкогольного опьянения – по итогам 2018 года общероссийский показатель несколько снизился. На позитивную динамику повлияло улучшение ситуации в 49 российских регионах. Смертность от отравлений алкоголем также немного снизилась в целом по стране, позитивную динамику показателя можно наблюдать в 63 российских регионах.

Эксперты резюмируют, что проблема распространённости вредных привычек среди российского населения чрезвычайно остра и требует комплексного подхода к её решению.

\* Исследование проведено агентством РИА «Рейтинг» по заказу РИА «Новости».

## «ДОБРОВОЛЕЦ – ЭТО ТОТ, КТО ДЕЛАЕТ ЖИЗНЬ ДРУГИХ ЛУЧШЕ И ЧИЩЕ»

6 декабря 2019 года в Саратовском социально-экономическом институте РЭУ им. Г.В. Плеханова состоялась **Гражданский форум Саратовской области 2019 года «Российское гражданское общество: от контроля к участию»**. Активисты Саратовского общества трезвости и здоровья приняли участие в **переговорной площадке «Добровольчество в формировании трезвых**

**убеждений среди молодёжи»**. Модераторами здесь выступили два председателя комиссий **Общественной палаты Саратовской области – Наталья Александровна Королькова (комиссия по социальным вопросам, здоровому образу жизни граждан)** и **Илья Алексеевич Левин (комиссия по спорту и молодёжной политике)**.

За два часа успели высказать своё мнение тринадцать человек. Каждый, кто выходил на трибуну, не только рассказывал о деятельности той общественной организации, в которой он является добровольцем (это были не самоотчёты, а иллюстрации, почему они стали волонтерами), но и вносили предложения по улучшению добровольческого движения, рассуждали, как объединить усилия для того, чтобы наш город, наша область, наша страна стали лучше.

Первым слово предоставили Владимиру Александровичу Жидкову из молодёжного движения «Трезвый Саратов», он на своём опыте поделился мыслями о том, почему люди выходят на общественное служение: «Мне не безразлично, в какой стране, среди каких людей будет жить моя дочь». Он отдаёт свои силы и свободное время урокам трезвости в школах, вузах, доносит до молодёжи правду об алкоголе, никотине, других наркотиках.

Сохранять природную трезвость у детей можно не только словом, но и организацией полезного досуга, помощью детям в приобретении современных и нужных для жизни компетенций. Товарищ Жидкова по общественной организации Алексей Анатольевич Мыцыков ведёт в Доме трезвости кружок робототехники, и личным примером, и ненавязчивым словом формирует у подростков те самые трезвеннические убеждения, вокруг которых и шёл разговор на переговорной площадке. Алексей Анатольевич рассказал о том, как чутко откликаются дети на слово правды, с каким интересом занимаются робототехникой.

Светлана Викторовна Горбулёва – педагог, преподаёт информатику в школе № 40. С трибуны она заявила, что в добровольчество пришла также по личным мотивам: подрастает дочь, и маме хочется, чтобы её минули все подводные рифы, коими богата нынешняя жизнь. Под колпаком не вырастишь человека, не уберёжешь от невзгод, когда-нибудь нужно выходить в жизнь, поэтому надо готовить ребёнка к противостоянию с негативом. Лучше всего делать это в коллективе единомышленников. Таким коллективом стал для Валерии Горбулёвой скаутский отряд «Сороконожки» (ребята обыграли номер своей школы), созданный Светланой Викторовной. Педагог и скаут-лидер Горбулёва подробно остановилась на опыте своего отряда и скаутинга в целом, по её мнению, участие де-



тей в палаточных лагерях, в работе отряда лучше всего закаляют характер детей, учат преодолевать трудности, «держать удар», ведь именно из-за неумения противостоять неприятностям и прячутся в бутылку великовозрастные дети, когда сталкиваются с трудностями взрослой жизни.

Почти все выступавшие – давние друзья общества трезвости, их организации входят в союз общественных организаций «Саратов молодой», созданный почти пять лет назад для объединения усилий по созданию благоприятной среды для молодёжи нашего города, а хорошие условия жизни невозможны без формирования трезвого поколения. О вкладе своих организаций в это благое дело с трибуны переговорной площадки говорили: Римма Равильевна Яхина, главный врач ГУЗ «Саратовский областной центр медицинской профилактики», её коллега по работе Наталья Владимировна Лобанова; Ольга Викторовна Коргунова, руководитель Благотворительного фонда «Савва»; Рамиль Шамильевич Рахматуллин из «Здоровой губернии», Рустам Раисович Абдулманов, лидер молодёжной организации «Возрождение», Марина Анатольевна Гороностаева, директор центра профилактики наркомании «Здоровая нация», Артём Станиславович Краснощёков, координатор воздушно-силовой атлетики на территории Саратовской области.

Врач Юрий Валентинович Казаков, руководитель организации «Здравомед» (помощь в избавлении от наркотических зависимостей), поделился своим опытом работы с выздоравливающими, и этот опыт подкрепляет взрослых с их питейной запрограммированностью трудно возвращать к трезвенническим убеждениям, гораздо эффективнее помогать юным не терять свою природную трезвость. В Якутии ныне действует программа: во всех педагогических и ме-

дицинских колледжах и вузах ввели уроки трезвости в надежде, что выпускники, став учителями и врачами, понесут дальше эстафету трезвости, ведь к слову учителя и врача люди особенно прислушиваются, ему верят.

Игорь Александрович Мещеряков из Благотворительного фонда «Благодать» привёл пример: в его классе учился мальчишка-сорванец, ему прочли криминальную историю и скороую гибель от пьянства, но случилось чудо: учитель пения дал Серёже горн, отвёл в музыкальную школу, и мальчишка увлёкся музыкой, ныне входит в десятку лучших джазистов мира. Вовремя заметить ростки увлечения – задача волонтеров, помочь человеку обрести веру в себя. Игорь Александрович поделился своими наблюдениями: у нас неправильно называют добровольцами лишь тех, кто участвует в шумных и многолюдных акциях, между тем немало пользы можно принести, если возьмём шефство над одним трудным подростком, помогаешь одному конкретному ветерану. Доброволец – это тот, кто изменяет судьбы других людей, делает их жизнь лучше, чище.

Илья Алексеевич Левин, руководитель добровольческого движения «Антидиллер», рассказал о парнях и девушках, участвующих в рейдах по торговым точкам, выявляя нарушения в соблюдении антиалкогольного законодательства. Для многих добровольцев «Антидиллера» участие в общественной жизни стало трамплином в профессию: рейды проходят совместно с предста-

вителями правоохранительных органов, и те замечают способность волонтеров к оперативной работе. Подметил Левин и такую особенность: некоторые молодые люди, коих он агитирует вступить в его организацию, первым делом спрашивают: «А сколько мне будут платить?» Таким отвечает: «Если вы наводите порядок в своём доме, то разве требуете плату? Саратов – наш дом». «Я уверен, что участие в рейдах – лучшая профилактика наркомании и формирование трезвых убеждений, не представляю, чтобы мои ребята после рейда по наливайкам пошли бы пить пиво».

Наталья Александровна, подводя черту под обсуждением, высказала такую мысль: когда общественные организации объединяют усилия, усиление идёт в разы, как пример – наши уличные акции, когда мы одним кулаком продвигаем идею трезвости.

На этом переговорная



площадка не завершилась: все пошли на первый этаж, где в вестибюле Алексей Анатольевич Мыцыков показал мастер-класс занятий по робототехнике: два десятка его подопечных развернули выставку своих поделок. Представители Общественной палаты подошли к каждому творцу техники (у всех – значки общества трезвости), и тот демонстрировал в действии свою игрушку (а фантазия ребят безгранична: тут и марсоход, и самолёт с автопилотом, и бурый планет, и вертолёт-спасатель животных). С одинаковым увлечением рассказывали о своих роботах и десятиклассник Данила Сорокин из 8-й школы, и дошколёнок Никита Ефимов, и их увлечённость передавалась зрителям: Александр Алексеевич Степанов из Общественной палаты с неподдельным интересом беседовал с ребятами, выясняя нюансы творческих исканий робототехников.

Завершился осмотр торжественной церемонией награждения кружковцев. Каждому юному технику вручили Благодарности Общественной палаты и сертификат, по которому в сети магазинов «Яблонька» они смогут бесплатно обрести сладости, как заметил Алексей Анатольевич Мыцыков, «для традиционного трезвого семейного чаепития».

**Владимир ВАРДУГИН**  
На снимках: Александр Алексеевич Степанов, член Общественной палаты, заинтересовался марсоходом; Наталья Александровна Королькова вручает Благодарности Общественной палаты и сертификат «Яблоньки» Георгию Ракову.







**За десять лет существования при Саратовском обществе трезвости и здоровья детской скаутской организации много прошло через неё воспитанников.**

**Иные уехали в другие города работать, кто-то поступил учиться в престижные вузы за пределами Саратова, на их место пришло молодое пополнение.**

**В большинстве скаутские отряды создаются в школах и вступают в них одноклассники. Но есть и «примкнувшие» одиночки. Так было и с Ильёй Ефремовым девять лет назад.**

## НАШИ СКАУТЫ — И НА ЭЛЬБРУСЕ!

На первый взгляд, всё произошло случайно. Просто мама друга откуда-то проведала, что есть в Саратове летний палаточный лагерь и решила, что двум сыновьям полезно будет побывать там. Но в последний момент старший то ли не смог, то ли передумал, а младший заколебался. Вот для подстраховки она попросила Илью съездить вместо друга. Он признался, что не поверил, что там, куда его пригласили, правда живут в палатках и готовят сами на костре. До этого ему доводилось бывать в летних лагерях отдыха, но ничего подобного ни в одном он не встречал. Оказалось, всё правда. Было ему тогда шестнадцать лет.

В новый режим он влился без осложнений, но общаться с незнакомыми людьми сначала оказалось трудно. Однако общий интерес быстро сблизил с ребятами и педагогами, Илья включился в полноценную работу команды. И, видимо, успешно, потому что после первого лагеря педагог с лесным скаутским именем Зарянка пригласила его в штаб. И — поехали! Поскольку лагерь проводился несколько раз в год, на летних, осенних и весенних каникулах, то мозговой штурм штабистов перерывов не знал. Только проведут разбор полётов, надо уже обсуждать, что опробовать в новый сезон. Илья, пройдя скаутские испытания, получил скаутское лесное имя — Гепард — за значительную помощь при разработке программы зимнего лагеря. Оно очень ему подходит, дальше вы поймёте, почему.

В скаутинг он пришёл не с пустыми руками, восемь лет занимался в художественной школе. Потом ещё три года продолжал художественное образование в колледже при техническом университете, одновременно учился на психолога в классическом университете. Но выбирал время и на скаутскую жизнь, участвовал в акциях общества трезвости, имеет грамоты и благодарности. Словом, все девять лет был в активе. Участвовал в походе в Буркин лес. Особенно понравилась поездка в Самару за опытом к скаутскому отряду «НОРД». Все скаутские специальности освоил и подтверждает. Мне подумалось, что и все скаутские испытания за эти годы Гепард тоже прошёл. Оказалось, не все, есть очень сложные. Так что есть куда расти. Кроме

того, Гепард придумывает себе испытания сам. Так, со скаутом Фламинго, то есть Романом Храмовым, они как-то отправились в суточный поход в Елшанку. Прошли пятьдесят километров, ночевали на берегу озера...

Поскольку здоровый образ жизни органично пронизывает все скаутские направления, Илья воспринял его естественно. Признаться, что перед глазами постоянно были примеры авторитетных взрослых, прежде всего, Старика. Для непосвящённых, это педагог Андрей Николаевич Аверьянов. А также молодые ребята из «Трезвого Саратова». Евгений Ильин один из них. Его убедил



тельные беседы в летнем лагере о преимуществах жизни без какой бы то ни было химии внутри стали точкой отсчёта личной трезвости Гепарда. А ещё раньше на него повлияла учитель биологии в школе, которая умела беседовать с подростками не только о предмете. С нею было интересно говорить, она воспитывала в учениках, как теперь понял Илья, желание учиться. В любые времена к таким людям тянутся взрослые дети, и хорошо, когда на их пути встречаются в нужное время нужные люди.

Не удивительно, что тему дипломной работы студент Ефремов выбрал в той плоскости, которая его волновала и вызвала интерес своей необычностью у комиссии. Он показал, что электронные сигареты увеличивают лояльность к обычной сигарете.

А потом скаутское содружество проводило Гепарда в армию. Служить довелось в радиотехнических войсках ВВС в части по обслуживанию локаторов. Правда, первые дни службы начались дни. Командир спросил новобран-

цев, кто умеет готовить. Илья признался, что в лагере кашу варил. Две недели как заводной готовил он на пятнадцать сосиски, пока не пришла замена. Видимо, проверив шустрого и сообразительного парнишку в деле, командир поручил ему вести учёт горюче-смазочных материалов, расчёт продуктов, складское хозяйство на компьютере. Скоро убедился солдат, что людей без вредных привычек среди новобранцев практически нет, половину де-

нежного довольствия ребята прокуривали. Но его трезвеннические убеждения не поколебались и вину ему не были поставлены.

А как сейчас сложилась жизнь? Работает он в фирме по обслуживанию печатающей техники, зарабатывая на жизнь и на увлечения. Главное из них скалолазание. Вот почему Гепард в скаутских лагерях всегда устанавливает походный скалодром и передаёт новичкам опыт. На сегодняшний день он стоит в федерации альпинизма Саратовской области под председательством Алексея Гурченко. Оказывается, в нашем славном городе Саратове можно жить ещё как интересно и существуют такие спортивные коллективы, которые не на слуху, но их как-то чутьём находят ребята. Скалодромы есть в двух саратовских вузах и в службе спасения, где занимается Илья. А это ни мало ни много три раза в неделю, да беговая тренировка, да по воскресеньям лекция-чаепития на территории руководителя. Хорошие инструкторы по альпинизму и лыжному туризму, ин-



тересные лекции, что может быть лучше, если хочешь двигаться по пути физического развития?

Сейчас Илья осваивает болдеринг — вид альпинизма без страховки. Это преодоление коротких сложных трасс, сложных физических и технических. Много узнала я за нашу беседу об этом искусстве, какие нужны специальные тапочки (ух и дорожные же они! но можно найти и по доступной цене), чтобы удержаться на выступе в три миллиметра, какое снаряжение входит в комплект альпини-



ста. И с помощью чего можно передвигаться по потолку. Илья уже один раз взбирался на Эльбрус. В телефоне у него весь фотоотчёт этого путешествия. На снимках запечатлены синева неба, облака ниже вершин, палатки на привалах, и сам счастливый Илья в скаутском галстуке. Его удивило, что сам подъём вовсе не крутой, как обычная дорога в гору, даже на проходимой технике по ней пытаются подниматься, но это обманчивая простота. Ночевали они в домике, который специально установлен для привалов. Не думайте, что это комфорт, температура в домике всего пять градусов.

Сейчас Илья с товарищами собирается в шестидневный лыжный поход по Саратовской области, уже и лыжи специальные ему предложили по сходной цене. Оказывается, есть и такие, пошире беговых и поуже охотничьих. Это зимой. А летом тоже интересно бывает. Опять же в нашем Саратове есть секция по каякам-байдаркам, где можно овладеть искусством байдарочника. Илья не только сплавляется по

Медведице, но ещё и умеет собирать-разбирать сами лодки, что мало кто умеет. Поэтому его приглашают сопровождать коммерческие сплавы. Кстати, и на снаряжение можно подкапывать.

А как же художественное образование? Пока оно отставлено в сторону. Но под настроение Гепард может что-то изобразить для себя. Как, например, этот рисунок в чёрно-золотых тонах, выполненный гелиевыми ручками отдельными точечками. Сколько же времени нужно было это создавать? Смеётся — это долго.



За Гепардом тянутся и младшие скауты. Например, Артём Бунякин тоже хочет сплавиться на байдарке и заявляет, что никакие вредные привычки в свою жизнь он брать не собирается. Да и глупо было бы искать подделку, когда в жизни столько настоящего и стоящего. С сожалением мы признали факт, что среди спортсменов не так уж часто встретишь абсолютных трезвенников, а многие до сих пор признают спиртное вливание как способ отдыха.

В свободные минуты Илья не прочь почитать книжку, в телефоне их масса. В своё время он прочитал всю серию фантастики «Сталкер», до сих пор его любимая книга Стругацких «Трудно быть богом». Иногда он думает, если бы предложили экскурсию в Чернобыльскую зону, поехал бы. А из музыки предпочтением отдаёт русскому року. Привлекает омская рэп-группа «Грот», стихи у них интересные. Кстати, участники группы и сами не курят, не употребляют алкоголь, и в своих песнях пропагандируют трезвость, такое совпадение. Или подобное тянется к подобному?

В мечтах у Ильи посещение Крыма с его скалами, да и просто интересно съездить на море. А в настоящем — работа в штабе скаутов. Вместе со своим педагогом ребята решили выйти на новый уровень работы и пригласить в новый состав скаутской Думы (так решили переименовать скаутский штаб) самых надёжных из подросткового пополнения, а также изучить опыт других скаутских отрядов и отдельных лидеров. Кому кому, а уж Гепарду есть что передать молодым.

**Татьяна ВАРДУГИНА**  
На снимках: восхождение на Эльбрус, подъём на скалу и сплав по Медведице; рисунок Ильи Ефремова.



### «ЗА ОСОБЫЕ УСПЕХИ В ОБУЧЕНИИ»

**Уходящий год стал знаменательным для Валерии Шириковой, скаута отряда «Колибри» (лицей № 15 города Саратова). Она окончила школу с золотой медалью. Это означает, что все одиннадцать лет четвертные отметки у неё по всем предметам были только «отлично»!**

Учёбе не мешала, а лишь помогла общественная работа. Не один год была Валерия лидером скаутского отряда «Колибри». Быть лидером — быть примером для своих товарищей, то есть делать всё лучше других, помогать друзьям приобрести навыки. А их у скаутов немало: в летних палаточных лагерях общества трезвости и здоровья нет нянек, всё ребята делают сами — и пищу готовят на костре, и палатки сами ставят, нужно и постирать, и навести порядок, и всё это не главное, главное — участие в программе лагеря. А она скучной не бывает, потому что все конкурсы, состязания, соревнования, квесты придумывают сами ребята. Первые годы своего скаутского детства Валерия ездила в палаточные лагеря простым участником (как правило, отряд «Колибри» и в летних, и в осенних, и в весенних лагерях и слётах был в числе победителей), а в старших классах — уже как штабист. Штаб и организует все те мероприятия, которые в основном они же, штабисты, и придумывают.

Активная общественная работа не мешала учёбе, напротив, позволила держать себя в тонусе, ведь со скаута спрос иной, что пропустит обыкновенному школьнику, ему попеняют: «Ты же скаут!» Об успехах в учёбе Валерии Шириковой свидетельствуют две медали. В наградной книжке одной из них записано: «Ширикова Валерия Викторовна награждена нагрудным знаком «За особые успехи в обучении». Глава муниципального образования «Город Саратов» М.А. Исаев». Вторую медаль вручил ей Валерий Васильевич Радаев: «Ширикова Валерия Викторовна награждена Почётным знаком Губернатора Саратовской области «За отличия в учёбе».

Перед отличницей открылись двери многих вузов, Валерия выбрала финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. Заканчивается первый семестр, Валерия готовится к первой своей сессии, не забывая и об общественной работе: включилась в деятельность студенческих общественных организаций, войдя в студенческий совет вуза, активно участвуя в заседаниях научного студенческого общества и в клубе молодых финансистов.

Желаем Валерии Шириковой успешной учёбы в столице и возвращения в свой родной город: Саратову нужны активные люди, патриоты своего края.

**На снимке:** Валерия Ширикова ведёт игру «Финансист» в скаутском лагере, 5 июля 2017 года.