

На благо Отечества



ВОПРЕКИ

г. Саратов, ул. Григорьева, 45

ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 299, 17 декабря 2019 г.

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 КАВКАЗ

Эксперты отмечают, что в первой пятерке 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 религией 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 расчётом 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 расчёту 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 Республики Адыгея и Татарстан.

Немного лучше обстоит ситуация с преступлениями, совершенными в состоянии алкогольного опьянения – по итогам 2018 года общероссийский показатель не сколько 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 состоялся 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 – Наталия Александровна Королькова (комиссия по социальным вопросам, здоровому образу жизни граждан Общественной палаты Саратовской области) и Илья Алексеевич Левин (комиссия по спорту и молодёжной политике).

За два часа успели высказать своё мнение тридцать 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 волонтёрами), 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 представили 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, помошью 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 добровольчестве 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 убережёшь 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 в 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 Наталия Владимировна Лобанова; Ольга Викторовна Коргунова, руководитель Благотворительного фонда «Савва»; Рамиль Шамильевич Рахматуллин из «Здоровой губернии», Рустам Раисович Абдульманов, лидер молодёжной организации «Возрождение», Марина Анатольевна Гороностаева, директор центра профилактики наркоманий «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 подсказывает: взрослых с их питеиной запограммированностью трудно возвращать к трезвенническим убеждениям, гораздо эффективнее помогать юным не терять свою природную трезвость. В Якутии ныне действует программа: во всех педагогических и ме-

вителями правоохранительных органов, и те замечают способности волонтёров к оперативной работе. Подметил Левин и такую особенность: некоторые молодые люди, коих он агитируют вступать 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».

Наталия Александровна, подводя чёрту под обсуждением, высказала такую мысль: когда общественные организации объединяют усилия, усиление идёт в разы, как пример – наши уличные акции, когда мы одним кулаком прорываем 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 подходили к каждому творцу техники (у всех – значки общества трезвости), и тот демонстрировал в действии свою игрушку (а фантазия ребят безгранична: тут и марсоход, и машино-лёт с автопилотом, и бурильщик планет, и вертолёт-спасатель животных). С одинаковым увлечением рассказывали о своих работах и десятиклассник Данила Сорокин из 8-й школы, и дошкольник Никита Ефимов, и их увлечённость передавалась зрителям: Александра Алексеевича Степанова из Общественной палаты с неподдельным интересом беседовал с ребятами, выясняя нюансы творческих идей робототехников.

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

Владимир ВАРДУГИН
На снимках: Александр Алексеевич Степанов, член Общественной палаты, заинтересовался марсоходом; Наталия Александровна Королькова вручает Благодарность Общественной палаты и сертификат «Яблонька» Георгию Ракову.

«У НАС ПОТЕРИ КАК НА ФРОНТЕ...»

Гражданский форум Саратовской области 2019 года открылся 3 декабря переговорной площадкой, которую организовали Общественная палата Саратовской области и Саратовская областная Дума. Провели площадку три модератора – Наталья Александровна Королькова, председатель комиссии по социальной политике и здоровому образу жизни граждан Общественной палаты, Илья Алексеевич Левин, председатель комиссии по спорту, физической культуре и молодёжной политике Общественной палаты, и член этой палаты Олег Петрович Зеленов. Переговорную площадку назвали так: «Оборот никотиносодержащей продукции и устройств, предназначенные для потребления никотина способами, отличными от курения табака, на территории Саратовской области: проблемы регулирования».

Депутат областной Думы Станислав Владимирович Денисенко перевёл название переговорной площадки с языка канцелярского на публицистический: «Нам объявили войну. Это геноцид будущего поколения. Здесь нужно вещи своими именами называть: у нас потери как на фронте от этого бесшумного тихого врага».

Что это за враг? Лучше всего его знает Эвелина Ивановна Плято, врач-психотерапевт, нарколог из Саратовской областной психиатрической больницы Святой Софии. Она рассказала, чем опасен бестабачный снюс, коварно вплзший в нашу страну, в 2015 году обойдя антитабачный закон, регламентирующий потребление сосательного табака: назвали его жевательным, и школы захватила эпидемия жевания чрезвычайно вредного вещества (в одном пакетике снюса, закладываемого за губу, столько же никотина, как в сорок (!) сигаретах). Жевание лошадиной дозы табака вызывает химический ожог полости рта, мигрень сосудистый, а дальше – некроз. Её поддержал главный пульмонолог области Руслан Николаевич Стешенко: «Если при парении вейпов идёт поражение лёгочной системы, то при употреблении снюсов идёт моментальное всасывание никотина и его поступление в головной мозг. Получается: идёт деградация молодых людей, деградация нации. Я думаю, это надо запрещать категорически! Иначе не будет будущего у нас».

«Мы с вами не знаем, что будет завтра придумано. А будет! Мы с вами вот это остановим, – придумают что-то завтра. Поэтому работа не должна прекращаться, – сказала Наталья Александровна Королькова. – Мы должны думать, как выработать законодательный универсальный алгоритм и впредь не допускать в легальную продажу психоактивные вещества. Я думаю, это нам под силу».

Если у кого-то из собравшихся (а пришли обсудить проблему депутаты облдумы, представители правоохранительных органов и прокуратуры, министерств образования и здравоохранения, общественных организаций) ещё оставалось сомнение, не слишком ли категорично заговорил о войне против школьников депутат Денисенко, то всякие сомнения исчезли после просмотра видеоролика – нарезки новостей из Астрахани, Пензы, Набережных Челнов, Алтая, Подмосковья и Казани, в них сюжеты словно с фронта: зафиксированы смертельные случаи употребления снюсов. В телесюжете производителей и продавцов жевательного табака назвали «организованной группой подонков», хотя юридически они «белые и пушистые»: как и в случае со спайсами (эпидемия смертей от тех наркотических смесей, легально прода-



вавшихся в магазинах, прошлась по стране десятилетие назад, пока её не остановил закон, приравнявший спайсы к наркотикам), законодатели опоздывают: дети теряют здоровье, а правоохранители не могут схватить руку, всовывающую в рот несмыслишьным подросткам отраву.

Один из депутатов пообещал организовать в думе что-то вроде круглого стола с участием производителей и продавцов, объяснить им, что нехорошо продавать снюсы детям. Наталья Александровна Королькова напомнила, что когда два года назад Общественная палата предложила распространителям вейпов добровольно подписать договор о недопущении детей до торговых точек, на совещание пришли всего два бизнесмена. Денис Валерьевич Соболев из «Опоры России» резонно заметил, что бестолку взвывать к совести тех, для кого деньги заставят мир, тем более лёгкие деньги (снюсы – выгодный товар). Нужно добиваться запрещения снюсов законодательно.

Юрист Олег Петрович Зеленов, один из инициаторов запрета продажи вейпов несовершеннолетним в Саратовской области, проинформировал собравшихся о внесении проекта федерального закона членами Совета Федерации Рязанским, Тюниним и Исаковым: «Это первая попытка урегулировать вопрос в отношении кальянов, вейпов, устройств для нагревания табака, но вот этих смесей, бестабачных никотиновых, там нет. По процедуре юристы объясняют, что это ушедший поезд, нужно уже выходить с другой инициативой на уровне федерации. Данный законопроект поддержан Правительством России, дано положительное заключение».

Депутат Денисенко дополнил сетование Зеленова об «ушедшем поезде» резонной репликой: нужно работать на опережение, в Федеральном законе сформулировать запрет продажи детям любого вещества, меняющего сознание, всех психоактивных веществ.

Продвигать нужные законы необходимо. Свою помощь предложил гость из Оренбурга Денис Игоревич Терсов, член таймшей Общественной палаты, член молодёжного парламента при Госдуме. Он контактирует с тридцатью регионами страны, и ни в одной области пока не озабочились противодействием

стремием снюсам, саратовчане – первые, и он готов продвигать законодательные инициативы волжан: да, есть табачное лобби, но и у нас есть сторонники, сказал Денис Игоревич, в том числе и в Госдуме.

Принятие закона – дело небыстро. Но менять ситуацию к лучшему нужно уже сейчас, общественность многое может сделать. Посыпались конкретные предложения после того, как и без того бурное обсуждение подхлестнуло образное сравнение Незнамова, военного человека, отреагировавшего на

формулировку Денисенко о войне против наших детей: «Враг уже давно в городе, и поздно искать патроны, когда нас уже захватили в плен. Два пути, по которым можно бороться: законодательный и нравственно-морально-психологический». Владимир Васильевич предложил воздействовать на сознание детей, попросив руководство кинокомитета демонстрировать в кинотеатрах видеоролики, подобные тому, который здесь показали. И не только детей просвещать, но и родителей... «Со спросом нужно бороться уже сейчас, пока не приняты противодействующие законы», – поддержал товарища по оружию Фёдор Фёдорович Абрамов из «Боевого Братства».

Депутат облдумы Юлия Михайловна Литневская в это время листала кадры на своём телефоне, и Наталья Александровна Королькова, сидящая рядом, пояснила: «Юлия Михайловна – блогер, она уже выложила информацию о нашей переговорной площадке, и ей пришли отзывы от родителей: просят просветить, они первый раз слышат о такой угрозе, как снюсы».

Предложили блокировать те интернет-ресурсов, на которых блогеры учат детей жевать табак, внушают подросткам, что снюсы безвредны. Конечно, враз не запретишь, когда ещё примут закон, а пока надо организовать свои курсы в интернете, на которых разъяснять детям о вреде снюсов. Причём приглашать в кадр самих детей, ведь не секрет, что зачастую школьники любое наставление взрослых воспринимают как скучное назидание.

Говорили об организации уроков в школах и вузах, тоже с целью просвещения. Все предложения стали весомым дополнением к резолюции переговорной площадки, в тексте документа даны рекомендации о содействии в решении обсуждаемой проблемы правительству Саратовской области, министерствам и ведомствам.

В завершении разговора решили создать рабочую группу, которая будет постоянно координировать усилия всех заинтересованных сторон: общественников, чиновников, депутатов, воспринявших осуждавшийся вопрос как своё личное дело, готовых отдавать противодействию угрозам для наших детей свою силы и время.

Владимир ИВАНЧУК

НА РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

30 ноября 2019 года позвала классная руководительница 6-го класса школы № 40 г. Саратова Светлана Викторовна Горбулёва представителей Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Владимира Александровича Жидкова и Евгения Владимировича Чернова.

Разговор повели на актуальную тему: отрицания трезвости в обществе. Когда кто-нибудь слышит от взрослого человека признание: «Я не пью», тут же следует вопрос: «Ты что, больной?» На самом деле болио общество, предписывающее людям употреблять спиртное – легальный наркотик. Нам кажется, что все вокруг пьют, на самом деле две трети населения планеты живут трезво, а это пресловутое «пьют все» в сознании возникает из-за того, что в нашей стране сложилась псевдокультура проведения праздников (а их у нас очень много) непременно с распитием. Владимир Александрович и Евгений Владимирович подробно остановились на истории вопроса: как же получилось, что Россия, бывшая не так давно (в 1950-х годах) одной из самых трезвых стран мира, превратилась в страну, где в общественном сознании не осуждается, а приветствуется питьевой образ жизни, правда, насаждается «культура питья», то есть человек должен «знать меру». Но беда в том, что у наркотика эта «мера» всегда возрастает, это природа наркотического вещества: сегодня хватает ста граммов для удовлетворения возникшей зависимости от наркотика, а завтра – двести, потом – триста, и так далее.



Раскрыли механизм алкоголизации страны, когда в брежневские времена не выходил ни один фильм, в котором бы не было сцен выпивки, снятой так, чтобы зрителям за

хотелось подражать героям (один врач Лукашов из «Иронии судьбы», прибретший по-пьянике счастье семейной жизни, чего стоит!).

Родители (а смогли прийти на беседу две бабушки, один папа и двенадцать мам) сначала слушали внимательно, не возражая лекторам, но потом те питетайные мифы, которыми напичканы наши современники, стали прорываться репликами. Так, когда Евгений Владимирович упомянул «сухой закон» начала XX века, одна из слушательниц заметила: «Стали гнать самогон». Эта реплика перевела русло разговора в сторону развенчивания мифов вокруг алкоголя. В том числе и мифа о самогоне, якобы как только государство снижает выпуск спиртовой продукции, население тут же компенсирует потерю самогоноварением. На самом деле, как неопровергнули показала статистика конца

киш шприц, предложите им поиграть в наркомана».

«Мы пришли не поучать вас, – услышали собравшиеся, – а предупредить: сейчас наши дети в большой опасности. Вы хотите, чтобы они выросли здоровыми, успешными, нравственными, но есть люди, которым тоже есть дело до ваших детей: производители алкоголя, табака, вейпов, электронных сигарет, снюсов выбрасывают на рынок всё новые и новые ловушки для детей. Давайте посмотрим новостные программы, мы подготовили нарезку сюжетов центральных каналов».

На экране замелькали кадры: мальчишка лет десяти жёт снюс, никотиновую смесь, и комментирует: «Меня угостили, сейчас торкнуло не по-детски», другой, на любительской съёмке (снимали товарищи), взвывает о помощи: «Ребята, мне плохо, вызывайте скорую!». Сюжеты сняты в Воронеже, Астрахан-

и, Пензе. Ведущий программы говорит: «Наши школы захлестнула эпидемия снюсов. Они опасны тем, что сжигают слизистую рта, мгновенно формируют зависимость, ведь в одном маленьком пакетике снюса столько же никотина, сколько в трёх пачках сигарет! Снюсы свободно рекламируются в интернете (на экране дюжий молодец учит детей, как жевать, нахваливает товар, нагло врёт, что снюс безвреден). Противостоять эпидемии пока не удается: по закону снюсы не считаются табачной продукцией, их, как сказал с экрана один из распространителей, обращаюсь к детям, «вы можете жевать даже на глазах родителей».

Пока наши законодатели ждут неизвестно чего (десять лет назад также ждали, пока от спайсов не стали гибнуть подростки, только тогда спайсы привыкли к наркотикам, чем они и являются по факту), родители должны оградить своих детей от смертельной угрозы. Понимают ли это мамы и папы? Думаю, что понимают: на вопрос, когда начинается психологическая зависимость от алкоголя, одна мама сходу

ответила: «Как только ребёнок увидит, как его родные пьют вино». Однако многолетняя привычка праздновать с алкоголем, отмечать радостные и горестные события со спиртным мешают им стать примером трезвой жизни для своих детей. В завершение разговора Евгений Владимирович Чернов обратился к мамам и папам шестиклассников: «Не подвергайте своих детей такому риску! Если вы не можете не употреблять алкоголь на праздники, сделайте хотя бы так, чтобы ваши дети это не видели. Просто хотя бы, чтобы не видели! Потому что только так мы можем обезопасить. Только со своей семьи берёт пример ваш сын, ваша дочь».

Всем присутствовавшим на родительском собрании раздали номера трезвеннической газеты «Вопреки», магнитики «Трезвость родителей – здоровье детей!», «Будьте примером для детей. Живите трезво!», а также четыре разновидности буклетов, в которых собрано много фактов, они помогут развенчать алкогольные и табачные мифы, а в одном из буклетов рассказывается о коварстве новомодных увлечений наших детей – парении, жевании табака.

Владимир ДЕДОЛИН

На снимках: на родительском собрании Владимир Александрович Жидков и Евгений Владимирович Чернов.

Тут не будет спора, смакования или толкования философского смысла свободы, а просто посмакуем свободу от наркотических зависимостей.

В далёком прошлом знал я деревенского человека преклонного возраста, силе воли которого часто удивлялись односельчане. В своё время он дал зарок 25 лет не употреблять спиртное и своё решение не нарушил. По истечении этого срока продолжал жить наравне со всеми, вроде перерыва и не было.

Случай, прямо отметим, яркий, но редкий. Многие решали «заязять», но воплотить в жизнь это решение далеко не всем удавалось. А если ко всему почему возникнут особые обстоятельства, хоть трагические, хоть превосходно радостные? Что там, отступить чуть-чуть, разок? Но в данном случае мы имеем дело с самым настоящим наркотиком. Какое бы ни было отступление, падение гарантировано. И всё сначала. Теперь ко всему присоединяется червь сомнений в своих силах. Выход тут напрашивается сам по себе – зачем мучиться? Мазохизм какой-то получается. Зачем эта напрасная затея? Будет ли свободен человек, если свобода даётся усилиями, принуждением, напряжением воли? Это совсем не свобода!

Другое дело, если свобода ощущается как вольный ветер, наполняющий душу и тело радостью, которой жаждешь делиться со всем светом!

Это не моя выдумка, это есть самая что ни на есть реальность, в которой я живу. И с каждым днём эти чувства порождают новые чувства, нежные и сильные. Вся природа есть красота, свет, свобода, любовь! Так да не пройдёт мимо этого!

Сократ (469–399 до н.э.), величайший мыслитель, даёт нам ключ к разгадке всех наших неурядиц: «Никто не творит зло добровольно. Сотворение зла есть следствие незнания». И только через знания и осознание мы можем освободиться от рабства заблуждений (незнания). Обрести истинную свободу. Безвозвратно, всегда! Вот тогда не потребуется бороться самому с собой и испытывать силу воли. Трезвенник есть человек свободный. Превращение в трезвенника не есть акт силы воли, а акт познания, разума.

НАРКОТИК

В нашем деле очень важно выделить, понять и осознать следующее:

Человек естественно хочет чувствовать себя хорошо, комфортно, быть счастливым. Алкоголь (и прочие наркотики) притупляет чувства и ощущения не только на время прямого воздействия, а постепенно убивает нашу способность испытывать естественные чувства и ощущения. В то же время наркотический дурман человеку становится всей милей и важней. Отсюда понятно, что человеку со временем становится страшно от мысли, что когда он откажется от того или иного дурмана, то его жизнь станет серой, безрадостной. На самом деле, когда он откажется от платных искусственных и вредных радостей, к нему вернутся естественная радость и счастье.

Латышский писатель Рейнис Каудзите (1839–1920) увещевал: «У кого нет рабочих дней, у того нет и воскресений» (буквальный перевод). Отдыху всегда предшествует истощение сил, усталость. Без этого – это не отдых, а что-то другое. Следовательно, если человек трудится, он доброжелателен, отзывчив, честен, терпелив, то он неизбежно будет чувствовать себя хорошо, комфортно, будет счастливым. **Без труда и усилий счастья не бывает.**

Международный медицинский журнал *The Lancet* опубликовал исследование, показывающее, что любой уровень потребления алкоголя, независимо от количества, приводит к потере здоровой жизни. «Теперь мы понимаем, что алкоголь является одной из основных причин смерти в современном мире», – заявил редактор *Lancet* Ричард Хортон в совместном пресс-релизе, выпущенном IHME (Институт метрик и оценки здоровья) и *The Lancet* (журнал основан в 1823 году, редакционные офисы в Лондоне, Нью-Йорке и Пекине). «Нам нужно действовать немедленно. Мы должны принять срочные меры для предотвращения этих миллионов смертей. А мы это можем».

Я СВОБОДЕН

ЧЕГО И ВАМ ВСЕМ ЖЕЛАЮ!

Размышление второе* по анатомии пьяного дела

«Употребление алкоголя (равно и прочих наркотиков) меняет мышление. Пьющим любое упоминание о пользе алкоголя воспринимается как истина в последней инстанции. И вот что характерно – это почти не зависит от уровня образованности, даже специальной. Для иллюстрации два примера.

Пример первый. У нас с этого учебного года новая школьная программа про здоровье, на уроках рассказывается и о зависимостях. Летом на курсах учителей ведущая разъясняла, что алкоголь является депрессантом. Тут же один учитель выдал реплику: «Нет, сначала стимулятором: установлено, что под влиянием алкоголя лыжники первые двести-триста метров проходят быстрей». Я возразил: «Ну тогда спринтерам перед стартом надо обязательно выпивать для улучшения результата!».

Тут вопрос к читателям. Слышали ли вы когда-либо о скандалах в большом спорте, когда победителей упрекали за нечестную победу из-за употребления алкоголя или курения табака? Хоть в одном виде спорта – спринт, марафон, многодневные велогонки, подъём штанги, теннис, стрельба, шашки, шахматы, автомотоспорт, бокс, единоборство, гимнастика, плаванье, прыжки... .

Пример второй. Присутствовал при нештатной ситуации в католической церкви. После богослужения священник попросил прихожан задержаться послушать нарколога. Вышел вперёд мужчина лет пятидесяти, убитый горем, больше похожий на тень человека. Он не заметил, как его сын оказался наркоманом. Лектор стал предупреждать о такой опасности присутствующих. И вдбавок чуть ли не пел песню славы алкоголю, сколько у него добрых качеств. **Не упомянул только о том, что путь к наркомании идёт исключительно через курение и выпивки.**

«Ох уж эти гены! Пью, но я, мол, тут не при чём. Гены. Но самое смешное в том, что этим аргументом щеголяют все кому не лень. Даже не имеющие более менее глубоких знаний хоть в каком-нибудь деле. Я тоже не знаток по генам. Однако не пришлось встретить ни одного собеседника-знатока, кто мог бы внятно пролить какой-то свет в области генетики.

ЛЁГКОСТЬ ЖИЗНИ

**А жить легко, коль правильно живёшь –
На пульсе руку держишь и не пьёшь.
Советы без крутых потуг даёшь.
Всегда от правды отличаешь ложь.**

**Жена со зла не точит зуб и нож.
С детми в такт песни нужные поёшь.
Характер мягок. Не колюч как ёж.
Родные не шипят: «Отстань! Не трожь».**
**От вида шефа не бросает в дрожь.
Деяньем, видом не похож на вошь.
Красив как в поле налитая рожь.
И знаешь, веришь, что когда пожнёшь.**
**Не стонешь, громко говоря: «Ну, что ж».
Дорогой торной всё равно идёшь.
Эдема сад в конце пути найдёшь.
Как жизнь легка, коль правильно живёшь.**

Георгий КУЛИКОВ, г. Саратов

причины приходится 2,2 % смертей среди женщин и 6,8 % смертей среди мужчин. Это бремя особенно ложится на людей в возрасте 15–49 лет, для которых употребление алкоголя ежедневно считается основной причиной смерти. В этой группе употребление алкоголя было ведущим фактором риска во всём мире в 2016 году: 3,8 % случаев смерти женщин и 12,2 % случаев смерти мужчин, связанных с употреблением алкоголя.

В исследовании рассматривается степень, в которой умеренные уровни потребления являются защитными для некоторых заболеваний. Недостаток оценок, полученных в результате метаанализа, определяющего соответствующие эталонные категории, адекватно учитывающий предвзятость в отношении выживания и других факторов, привёл к тому, что предыдущие оценки вреда от алкоголя были потенциально неточными. Однако в появившейся литературе могут быть учтены некоторые из этих проблем, что позволяет полу-

чить более достоверные оценки бремени болезней, связанных с алкоголем. Внедряя новый метод для установления контрактивного уровня воздействия при различных относительных рисках, который не должен предполагать нулевого воздействия, авторы представляют реальное доказательство рекомендаций по употреблению алкоголя с низким риском.

Уровень потребления, сводящий к минимуму риск для индивидуума, составляет 0 г этанола в неделю, что в значительной степени обусловлено тем фактом, что предполагаемые защитные эффекты при ишемической болезни сердца и диабете у женщин компенсируются монотонными ассоциациями с раком. Этот последний анализ GBD применяет современную эпидемиологию для получения чёткого понимания вреда, связанного с алкоголем. Ещё предстоит проделать большую работу по подсчёту влияния незарегистрированного потребления алкоголя и важности моделей упот-

ребления алкоголя и перееданий, особенно для молодёжи. Кроме того, вредное воздействие алкоголя распространяется не только на здоровье, но и на семью, преступность и беспорядки, а также на работу. Доказательства, демонстрирующие масштабы вреда, причиняемого алкоголем тем, кто не является пьющим,

всё больше проявляются. Этот дополнительный вред является необходимым фактором как на национальном, так и на местном уровнях, когда мы стремимся понять весь спектр вреда, связанного с алкоголем, и обеспечить адекватное обеспечение политики общественного здравоохранения с более широким воздействием, чем только на здоровье.

Выходы исследования ясны и однозначны: алкоголь является колossalной проблемой глобального здравоохранения, а не большое снижение вредных последствий для здоровья при низких уровнях потребления алкоголя перевешивается повышенным риском других компонентов, связанных с времдом для здоровья, включая рак. Здесь решительно поддерживается руководство, опубликованное главным медицинским директором Великобритании, который обнаружил, что **«не существует безопасного уровня потребления алкоголя»**. Полученные результаты имеют дополнительные последствия

организмом алкоголя или никотина? Знаете ли вы курящего или пьющего с такими генами, кто этими занятиями может заменить пищу месяц-другой и при этом жить и здравствовать?

«Употребление любых наркотических веществ, по определению, не может быть умеренным. Как часто люди уверенно утверждают, что никакой зависимости от алкоголя у них нет. Пьют, потому что так принято, для поддержки компаний, для лучшего сна, ..., ..., ..., и.т.д. Факт зависимости налицо.

«Наркотическую зависимость можно заполучить не морозом, не ветром, не поцелуями. Есть только один способ – употреблять те или другие наркотики. **И гены тут не при чём, пока не начнёт!** Здесь важно заметить, что вместе с употреблением меняется мышление, а в системе ценностей появляется новый элемент – быть не в себе, точней, быть дурным. Совсем скоро этот элемент занимает господствующее место в системе ценностей. Отсюда «разумный» посыл – попробовать и другие одурманиватели.

В прошлом Всемирная организация здравоохранения проводила опрос 10 тысяч курящих марихуану в Голландии. Из опрошенных не было ни одного, кто начал курить марихуану, все начали с табака. Логически ожидаемый результат опроса.

ДЬЯВОЛЬСКИЙ КАПКАН

Потребление табака и алкоголя разрешено. Это даже круто и престижно. Но это и есть идеальный ключ в мир прочих одурманивателей. К тому же вот что характерно. «Борцы» против прочих наркотиков свято хранят честь и славу легальных наркотиков.

Имеется ещё один существенный нюанс, который надо хорошо усвоить. Организм, настроившийся на приём наркотика, при прекращении его поступления испытывает болезненный дискомфорт. При длительном отсутствии наркотиков функции организма постепенно приходят в норму. Для этого отсутствия никотина необходимо немного больше недели, алкоголя – дольше, месяц, второй. Но практика такова, что человек, не имевший доступа к наркотикам годами, «не теряет вкуса», как вроде разрыва во времени и не было. Невзирая на то, что физически организм уже давным-давно не испытывает наркотического голода. Вспомните, что написано про интеллект в первой статье. За первые годы картина окружения почно усвоена и является нормой жизни. Молодой человек выходит в люди и там находит подтверждение уже усвоенному. Не секрет: нередко бывает, что выпивки, эта «прекрасная» затея, приводят печальным и трагическим последствиям. Но знатоки во всезнающем тоне воедино гласят – надо меру знать. Коротко и ясно. Только они никогда не скажут, что мера есть ноль этого яда ежедневно, без всяких исключений. И пока человек не уяснит для себя весь абсурд одурманивания, его сознание почно восполнит утерянную тягу к наркотику физическим организмом. Профессор Преображенский прав – разруха не в клозетах, а в головах!

Повторяюсь: превращение в трезвенника не есть акт силы воли, а акт познания, разума. И только акт разума приведёт к истинной свободе – свободе, которая ощущается как вольный ветер, наполняет душу и тело радостью, которой жаждешь поделиться со всем светом!

Эрик ЭГЛИТИС, г. Валмиера, Латвия

* Первая статья – «В тисках культуры» – была опубликована в предыдущем номере газеты «Вопреки».

ребления алкоголя и перееданий, особенно для молодёжи. Кроме того, вредное воздействие алкоголя распространяется не только на здоровье, но и на семью, преступность и беспорядки, а также на работу. Доказательства, демонстрирующие масштабы вреда, причиняемого алкоголем тем, кто не является пьющим, для политики общественного здравоохранения и находящимся в затруднительном положении, и снижение подверженности детей и подростков сбыту алкоголя не имеет недостатков.

Перспективы многообещающие: Великобритания только что начала огромный контролируемый природный эксперимент с прогрессивной научно обоснованной стратегией в отношении алкоголя, действующей в Шотландии, и с аналогичными мерами

нистерствам здравоохранения, находящимся в затруднительном положении, и снижение подверженности детей и подростков сбыту алкоголя не имеет недостатков.

Наиболее эффективные и экономически эффективные средства для снижения вреда, связанного с алкоголем, – это снижение доступности через налоговое или ценовое регулирование, включая установление минимальной цены за единицу, за которой следуют маркетинговое регулирование и ограничения физической доступности алкоголя. Эти подходы не должны вызывать удивления, поскольку они также являются наиболее эффективными мерами по борьбе с вредом, связанным с табаком, ещё одним коммерчески опосредованным заболеванием, и всё больше доказательств того, что для борьбы с ожирением потребуются такие же меры.

Эти болезни нездорового поведения, вызванные нездоровой средой и подпитываемые коммерческими интересами, ставящими акционерную ценность выше трагических последствий для человека, являются доминирующей проблемой здравоохранения в XXI веке. Решения просты: повышение налогобложения приносит доход ми-

запланированными в Северной Ирландии и Уэльсе, с Англией в качестве контроля плацебо. Эксперимент в Шотландии был введён в мае 2018 года без каких-либо жалоб со стороны средств массовой информации, общественности и политиков. Можно ожидать, что в течение нескольких лет показатели смертности и заболеваемости резко разойдутся, и давление для распространения этих мер по всей Европе и в других местах начнёт расти.

Робин БЕРТОН*, общество здравоохранение Англии, Ник ШЕРОН** университет Саутгемптона, медицинский факультет Журнал *The Lancet*, 23 августа 2018 года. Перевод Артёма Коновалова, г. Саратов

* Доктор Робин Бертон – преподавательница Лондонского Королевского колледжа (четвёртого по старшинству университета в Англии, основан в 1829 году).

** Профессор Ник Шерон является профессором и руководителем научно-исследовательской группы популяционной гепатологии в области медицины в университете Саутгемптона.

НУЛЕВОЙ УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЬЕ

В рамках ежегодного исследования глобального бремени болезней была проведена оценка связанных с алкоголем результатов и структуры здоровья в период 1990–2016 годов для 195 стран и территорий. Исследование показало, что в 2016 году почти 3 миллиона смертей во всём мире были связаны с употреблением алкоголя, в том числе 12 % смертей среди мужчин в возрасте от 15 до 49 лет. Это исследование на сегодняшний день является наиболее полной оценкой глобальной зависимости употребления алкоголя. Коллеги по исследованию алкоголя из GBD 2016 наглядно демонстрируют значительный и больший, чем предполагалось ранее, вклад алкоголя в смертность, инвалидность и плохое состояние здоровья во всём мире.

В 2016 году употребление алкоголя было седьмым по значимости фактором риска как для летальных исходов, так и для сокращения продолжительности жизни с поправкой на инвалидность. На эти

причины приходится 2,2 % смертей среди женщин и 6,8 % смертей среди мужчин. Это бремя особенно ложится на людей в возрасте 15–49 лет, для которых употребление алкоголя ежедневно считается основной причиной смерти. В этой группе употребление алкоголя было ведущим фактором риска во всём мире в 2016 году: 3,8 % случаев смерти женщин и 12,2 % случаев смерти мужчин, связанных с употреблением алкоголя.

В исследовании рассматривается степень, в которой умеренные уровни потребления являются защитными для некоторых заболеваний. Недостаток оценок, полученных в результате метаанализа, определяющего соответствующие эталонные категории, адекватно учитывающий предвзятость в отношении выживания и других факторов, привёл к тому, что предыдущие оценки вреда от алкоголя были потенциально неточными. Однако в появившейся литературе могут быть учтены некоторые из этих проблем, что позволяет полу-

чить более достоверные оценки бремени болезней, связанных с алкоголем. Внедряя новый метод для установления контрактивного уровня воздействия при различных относительных рисках, который не должен предполагать нулевого воздействия, авторы представляют реальное доказательство рекомендаций по употреблению алкоголя с низким риском.

Уровень потребления, сводящий к минимуму риск для индивидуума, составляет 0 г этанола в неделю, что в значительной степени обусловлено тем фактом, что предполагаемые защитные эффекты при ишемической болезни сердца и диабете у женщин компенсируются монотонными ассоциациями с раком.

Этот последний анализ GBD применяет современную эпидемиологию для получения чёткого понимания вреда, связанного с алкоголем. Ещё предстоит проделать большую работу по подсчёту влияния незарегистрированного потребления алкоголя и важности моделей у



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 проводила, 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 зачеколебался. Вот для подстраховки она попросила Илью съездить вместо друга. Он признался, что не поверил, что там, куда его пригласили, правда живут в палатах 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 поначалу 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 из лесным скаутским именем Зарянка пригласила его в штаб. И – поехали! Поскольку лагеря проводились 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 Бурзин лес. Особенностью 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 Храмковым, они как-то отправились в суточный поход в Еланьку. Прошли пятьдесят километров, ночевали на берегу озера...

Поскольку здоровый образ жизни органично пронизывает все скаутские направления, Илья воспринял его естественно. Признаётся, 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 убеди-

цев, кто умеет готовить. Илья признался, что в лагере кашу варили. Две недели как заводной готовил он на пятнадцать сослуживцев, 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 денежного довольствия ре-

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 физически и технически. Много узнала я за нашу беседу об этом искусстве, какие нужны специальные тапочки (ух и дорогущие же они!) но можно найти и по доступной цене, чтобы удержаться на выступе в три миллиметра, какое снаряжение входит в комплект альпини-

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

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 настоящего. 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 почтить книжку, в телефоне у него весь фотоотчёт этого путешествия. На снимках запечатлены синева неба, облака ниже вершин, палатки на привалях, и сам счастливый Илья в скаутском галстуке. Его удивило, что сам подъём вовсе не крутой, как обычна 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, по шире 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

столке. 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 привалях, и сам счастливый Илья в скаутском галстуке. Его удивило, что сам подъём вовсе не крутой, как обычна 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, по шире 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

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 четвертых отметки у неё по всем предметам были только «отлично»!

Учёбе не мешала, а лишь помогала 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 простишь обыкновенному школьнику, ему попеняют: «Ты же скаут!» Об успехах 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. Исаков». Вторую медаль вручил 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.

**Редактор
В. И. ВАРДУГИН**

**Газета «Вопреки»
издаётся с декабря 1994 года.
Распространяется бесплатно.**

**Учредитель – Саратовская региональная
общественная организация трезвости и здоровья**

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

Газета зарегистрирована Поволжским управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации (г. Саратова). Свидетельство № С 1623 от 19 февраля 1997 г.