



г. Саратов, ул. Григорьева, 45

6+ ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 301, 23 января, 2020 г.

КРЕЩЕНСКИЕ КУПАНИЯ ОБЩЕСТВА ТРЕЗВОСТИ

К десяти часам, как и договаривались, к ротонде подтянулись все, кто по традиции встречает Крещение Господне в ледяной купели. Первыми в прорубь окунулись Алексей Воробьев и Данила Коннов. Почему не все вместе совершили заплы? Слишком мала в этом году прорубь, вот и пришлось плавать по очереди.

Как всегда, возглавила крещенские купания лидер саратовских трезвенников Наталия Александровна Королькова, проплыла не спеша до конца проруби и вернулась к берегу. Её сменили в бодрящей полынье наши богатыри-атлеты Максим Альсултанов и Владимир Епифанов. Если Максим давно моржует, то для Владимира эти крещенские купания вторые, и он пошутил: «Это как для парашютиста, в первый раз не страшно, потому что не знаешь, что тебя ожидает, а на второй прыжок отважиться сложнее...» Но и вторые купания для него завершились успешно.

Игорь Валентинович Попов из «Боевого братства» два раза заходил в воду. Первый раз – сам проплыл, во второй раз спустился в воду, чтобы подстражовать дочь Арину, пятиклассницу 8-й школы г. Саратова. Арина в прошлом году в первый раз окунулась, вот именно окунулась – и сразу вышла из воды, в этом же году проплыла в проруби.

Поддержали общую команду трезвенников в этом году наши соратники Пётр Иванович Неловко, Павел Викторович Ушаков и Виктор Владимирович Быченков. А когда оделись после купания (палатки предоставила служба спасения), то все вместе подкрепились пищей жизни. Не первый год вместе со своей командой добровольцев у крещенской проруби угощает печеньем, сладостями, тыквенно-шпённой кашей и витаминным напитком Андрей Николаевич Коваленко, директор Ассоциации благотворительных фондов «Пища жизни», давний друг обще-

Среди флагов на Бабушкином взвозе, возле крещенской купели 2020 года, развевался на сырье от оттепели ветру и флаг Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья.

ства трезвости. Протягивая очередной стаканчик с напитком, он цитировал изречения Гиппократа, великого лекаря древности: «Пища – это лекарство. Если пища не станет лекарством, то лекарство станет пищей», то есть, – пояснил мысль врача, – будешь горстями глотать таблетки».



Движение, правильное питание, трезвость избавляют от необходимости прибегать к таблеткам. 19 января в крещенские воды у Бабушкина взвоза окунулись сотни наших земляков, многолюдно было и возле других купелей. Целебная крещенская вода подарила здоровье и бодрость всем, кто окунулся в иордань, и тем, кто набрал освящённую воду в наших храмах.

На снимках: перед объективом фотоаппарата после купания, слева направо: Игорь Валентинович Попов с дочерью Ариной, Владимир Епифанов, Павел Ушаков, Наталия Александровна Королькова, Максим Альсултанов; «с папой не страшно!» – Арина Попова в ледяной купели под контролем папы, Игоря Валентиновича Попова из «Боевого Братства».

«Зависимость – болезнь или симптом?», – этот вопрос, ставший темой мастер-класса психолога Владимира Александровича Дементьева, привлёк внимание трёх десятков участников традиционных «Рождественских встреч» – региональной научно-практической конференции, организованной СГТУ им. Гагарина Ю.А. 18 января 2020 года.

Примерно половина из пришедших послушать человека, сочетающего теорию с практикой – это специалисты-психологи, вторая половина – те, кто пришёл сюда в надежде узнать секреты, как помочь избавиться от зависимостей своим близким. Поэтому Владимир Александрович сразу же пообещал, что постараётся избегать научных терминов, чтобы всем было понятно, о чём идёт речь. Также в самом начале беседы ответил на вопрос, высенный в заголовке лекции: «Считаю, что зависимость – это симптом другого болезни – невроза».

Спросил, что заставило слушателей прийти на мастер-класс, большинство неспециалистов ответили, что хотели бы помочь своим близким, страдающим зависимостями, а психолог общества трезвости и здоровья Наталия Викторовна Сосновая сформулировала ответ профессионалов: «Работаю в этой теме и хочу узнать новое». Владимир Александрович попросил уточнить, что конкретно надеются узнать слушатели, и из зала посыпались вопросы: «Как побороть табачную зависимость», «Как помочь другому избавиться от зависимости?», «Как распознать зависимость?», «Как не впасть в зависимость?», «Какие самые распространённые виды зависимостей?».

За полтора часа Дементьев подробно ответил на эти вопросы и на многие другие, возникавшие по ходу беседы: в чём лежат корни зависимости? как диагностировать, зависимый человек или нет? как мотивировать, если человек понимает, что он зависи-

ПРОБЛЕМА РЕШАЕМА, ЕСЛИ ЕЁ РЕШАТЬ

Владимир Александрович – магистр психологии СГУ, одновременно учится в Московском гештальт-институте и руководит центром «Социум», помогает страждущим избавляться от наркотической, в том числе и алкогольной, зависимости, игромании.



сятки лет табачной зависимости. Многих заинтересовало, как ему, уже специалисту-психологу, удалось отказаться от табака. Меня же удивило убеждение Владимира Александровича: табачная зависимость отнюдь не химическая зависимость, а психологическая. Довольно легко отказался от сигареты, сложнее было вновь не закурить, особенно во время стрессов. «Вот так у меня рука сложилась, – показал пальцы, как бы держащие сигарету, – но я...» – «Перетерпел?», – реплика из зала, не согласился с ней: «Перетерпел – это не тот метод, который я рекомендую в терапии зависимости. Что такое терпение? Это актуализация волевых качеств человека, способность его противостоять влечению. Но дело в том, что у зависимого человека с волевой функцией всё в порядке, и, более того, она у него сильно развита: если зависимый человек хочет получить объект своей зависимости, – алкоголь, другие наркотики, поиграть, – то его ничто не остановит.

Сложные научные понятия пояснял на примерах, зачастую из своей жизни. «Как возникает зависимость от спиртного?», – спросили, и он вспомнил, как пятнадцатилетним подростком на дискотеке, дабы преодолеть смущение перед женским полом, для храбрости «подбодрил» себя вином. Уже пятнадцать лет, как исключил из своего обихода спиртное, годом меньше стаж некуриения после полутора де-



Воля у него есть, направлена только не туда». Как же Владимир Александрович преодолел возникшую тягу вновь закурить? «Я позвонил человеку, – закончил эпизод со своей победой над табаком лектор, – и начал с ним разговаривать о своём состоянии, говорить, что со мною, какие у меня переживания, то есть я стал, во-первых, осознавать своё положение, и второе – выносить в контакт с другим. Если говорить про психотерапевтическую работу, то эта работа производится с терапевтом».

Владимир Александрович с помощью «вредных советов» пояснил, как возникает зависимость. Первый вредный совет – нарушаите границы близкого, поглощайте его личность – и он уйдёт в зависимость от ваших чрезмерных объятий. Второй совет – контролируйте каждый его шаг. Третий совет – манипулируйте (если поймёте, что вы манипулируете, в ответ тоже начнёт манипулировать вами). Четвёртый – не будьте откровенны, искренне с ним. И пятый – решайте за него все проблемы. Каждый из этих «вредных советов» иллюстрировал примерами из своей богатой практики, а слушателям предложил

делать самим выводы: не хотите, чтобы ваш близкий попал в зависимость – не поступайте так, как сказали во «вредных советах».

На вопрос, как проявляется зависимость на телесном уровне («поговорим про психосоматику»), с точки зрения биохимических процессов, сказал, что различают дофаминовую и серотониновую зависимости. Дофамин – вещество, которое отвечает за предвкушение удовольствия. Табакокурение, игромания к этому типу зависимостей относятся. Серотонин ответственен за получение радости, пережив однажды действие серотонина, зависимый запоминает этот эффект и стремится его повторять вновь и вновь. Однако всякий последующий раз обманывается в своих ожиданиях: достичь того уровня, когда серотонин произвёл человека в разряд зависимых, не удается, и вскоре человек пьёт не для того, чтобы получить радость, а чтобы снять плохое самочувствие от отсутствия того самого вещества, которое раньше вызывало прилив радости. «У пьяницы два состояния, – прокомментировал это положение лектор: – ему либо «плохо», либо – «поглажло». Обратная сторона зависимости в том, что

вначале объект зависимости прикидывается другом, потом же становится врачом: объект зависимости становится хозяином, а зависимый человек – его рабом».

Перед тем, как подвести итог мастер-класса, Владимир Александрович услышал реплику из зала от одного пессимиста: «Проблема зависимости не решаема... Да, есть излеченные алкоголики, но это редкость». – «Понятно, если взять действующих алкоголиков – их миллионы, а отказалось – тысячи, – вступил в спор лектор. – Сотни вылечившихся прошли через мои руки, а знаю я тысячи, встречаю их на мероприятиях. Для меня это не вопрос: терапия зависимости возможна, выздоравливать от зависимости возможно, причём от любой – алкоголизма, игромании, созависимости. Но для этого надо много и много потрудиться». В этом диалоге Владимир Александрович продемонстрировал свой девиз в терапевтической работе с зависимыми: ««Конченых» людей – не бывает, в каждом можно пробудить Желание Жить».

На этой оптимистичной ноте и завершился мастер-класс.

Владимир ДЕДОЛИН

ФЕСТИВАЛЬ В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ КАНИКУЛ

прошёл 12 января 2020 года в Национальной деревне парка Победы



На линейке открытия на аллее в Национальной деревне звучали приветствия на двух языках. Наталья Александровна Королькова, лидер саратовских трезвенников и командор Ассоциации скаутов Саратовской области, обратилась к ребятам: «У нас сегодня зимние игры разных народов, Россия многонациональная страна, и мы сегодня вспомним игры разных народов, не случайно собрались мы в Национальной деревне». Гость фестиваля Дороти Кадо, старейший скаут из Соединённых Штатов Америки, также поприветствовала саратовских скаутов: «Я рада быть гостем на ваших традиционных играх, – перевела эмоциональную речь нашего заокеанского партнёра по скаутингу Татьяна Игоревна Конькова, преподаватель английского языка школы № 8. – Я очень увлекаюсь древней историей разных народов, а сейчас я увижу, как играют молодые люди!»

Штабист Артём Бунякин, руководитель игровой программы этого дня, объяснил командам, где какие станции располагаются, школьники разбежались в разные стороны, поспешили начать игры, а Дороти Кадо в сопровождении переводчицы решила обойти все игровые площадки. По завершении зимних забав на улице, когда все собрались в гостеприимном узбекском доме, Дороти поделилась впечатлениями от увиденного: «Мы живём на разных континентах, но детские игры во многом похожи. Ваша игра, где внутри круга бегал человечек («Кошки-мышки», – подсказала переводчица), у нас тоже есть, называется «Обезьянка в круге», ей также надо прорываться из круга. Есть что-то подобное и вашей игре «Выши-ба-лы», – по слогам произнесла трудное слово. – Наши ребята тоже любят возиться в снегу. Есть у нас скаутское испытание, нужно вырыть пещерку в снегу и переночевать в ней, а температура должна быть ниже нуля. Но это для старших скаутов, вот таких, как вот эти парни, – посмотрела туда, где стояли скауты, давно окончившие школу – Иван Пестряков, Вадим Пронин, Илья Ефремов. – У нас таких старших скаутов зовут орлами».

– Здорово! – подхватила Наталья Александровна. – Я тоже так стану называть наших старших скаутов.

Старшие скауты с удовольствием играли вместе со школьниками. Особенно азартно на площадке, которую вёл Илья Ефремов, ту самую, которую Дороти приняла за игру «Выши-ба-лы», на самом деле скауты её модернизировали, назвав игру «Защитник»: того, в кого метят вышибить мячом, обороняют защитник, и потому попасть в него было нелегко.

Фестиваль народных игр «Трезвые забавы» состоялся в рамках президентского проекта «Трезвый креатив», проводимого Саратовской региональной общественной организацией трезвости и здоровья. В фестивале приняли участие сто учеников из школ №№ 8, 10, 40, 82, 90, 15 лицея и клуба робототехники из Дома трезвости.

взять подсказку у Дороти..., пока робототехников не осенило: «...богатства!»

Вообще, питомцы Алексея Анатольевича Мызыкова, ведущего клуба робототехники, за словом в карман не лезли, и когда другие команды замешкались, не зная, в какой сказке Пушкин назидал читателя пословицей «Не в свои сани не садись», мастера-конструкторы подсказали: «В «Золотой рыбке!».

Не просты, на мой взгляд, оказались и ребусы. Но только не для Натальи Громковой, одиннадцатиклассницы 40-й школы. Под рисунком байдарки – строчка из цифр и букв, и она нашла ключ: надо узнать, какая буква в слове «байдарка» соответствует той или иной цифре, и из тех букв составила искомое слово «каравай».

Артём Бунякин подвёл итоги. Тысячу баллов набрала команда робототехников, намного отстали со-перники: лицеисты – 400 баллов, по 200 набрали команды 90-й и 8-й школ, всего сотню баллов положил в свою копилку отряд «Сороконожки» (школа № 40).

Двум лучшим командам вручили сладкие призы – набор конфет от нашего партнёра по «Саратову молодому» предприятию «Керамический блюз» (руководитель Татьяна Алексеевна Полонская).

Всех же, в том числе и призёров интеллектуальной игры, хозяин узбекского дома Рустам Маматкулович Мансуров пригласил к столу, отведать плов, самсу и знаменитый зелёный чай. В застолье обсуждали увиденное и услышанное, переживали перипетии борьбы как на улице, так и в «Своей игре». А шестиклассник Семён Кравченко из 15-го лицея воспользовался случаем поупражняться в английском языке, подсев к Дороти Кадо, завязалась оживлённая беседа (мальчишка неплохо владеет языком), как я понял, о скаутских традициях у нас и за океаном. Живая иллюстрация скаутского братства: общению не помеха ни расстояния, ни разница в возрасте.

На этой вкусной и сытной гастрономической ноте и закончился фестиваль, весёлое и полезное путешествие в мир знаний о наших соседях, народах мира. Закончился фестиваль, но только не для штабистки Валерии Карпенко: ей предстоит дома отобрать лучшие снимки, чтобы разместить фотоотчёт об ещё одном знаменательном дне скаутского бытия в социальной сети «ВКонтакте»: в декабре на своём сайте открыли страницу «ACCO твоего сердечка», на ней отражают новости скаутских отрядов.

Владимир ИВАНЧУК

На снимке: игру «Кошки-мышки» знают и в Америке.



Одно из ярких впечатлений прошедшего года для Вадима Евгеньевича Пронина, студента IV курса Института урбанистики, архитектуры и строительства СГТУ им. Гагарина Ю.А. – участие в чемпионате мира по пожарно-прикладному виду спорта в Саратове.

Нет, Вадим не спортсмен, никогда серьёзно не увлекался ни лёгкой атлетикой, ни борьбой (кружки по плаванию в начальной школе и секция каратэ в пятом классе – не в счёт), но с первого взгляда на него нельзя не подумать, что он не атлет: высокий, стройный, мускулистый, можно было бы сказать о нём словами Маяковского «иду красивый, двадцатидвухлетний», но этого возрастного рубежа он достигнет только в августе наступившего 2020 года.

ПРОЕКТ ПРОНИНА

На чемпионат мира его привлекали как организатора. В своём институте он культурорганизатор, выискивает таланты, готовит их к, как сказали бы в прошлом веке, к смотрам художественной самодеятельности, а ныне это фестивали «Студенческая весна», вот на одной из тех вёсен и заметил серьёзного, вдумчивого, ответственного человека режиссёра Дмитрия Константиновича Большакова и пригласил Вадима в свою команду, поручив ему хлопотливое дело – руководство технической службой на церемонии открытия чемпионата. Вадим со своими товарищами полтора месяца репетировали, кто во что облачится из участников церемонии, откуда и куда пойдёт по стадиону «Локомотив». Одного реквизита (костюмов и прочего имущества) за это время перетаскали тонны, зато господин чемпионата и зрители земляки остались довольны действом, прошедшим без сучка и задоринки. Как тут не вспомнить суворовское: «Тяжело в ученье, легко в бою».

«Ученьем» для Вадима Пронина стали шесть лет в скаутском отряде, сравнивая хлопоты на чемпионате и при постановке летнего палаточного лагеря скаутов, Вадим уверяет, что после школы скаутинга ему уже не в тягость любые организационные нагрузки.

Первый раз попал в скаутский палаточный лагерь в 2014 году случайно. Тогда он только что перешёл из лицея-интерната естественных наук в Восточно-европейский лицей и записался в вокальный ансамбль «Унисон». Один из вокалистов, Кирилл Миненков, перед сдачей экзаменов за девятый класс и сообщил Вадиму, что есть возможность, как он выразился, «поехать отдохнуть в кемпинге после экзаменов». Вадим согласился, и оказалось, что скаутский лагерь, где его приняли в отряд «Талисман» – это территория трезвости, о чём свидетельствует даже название лагеря ОПЛОТ – областной палаточный лагерь общества трезвости. Нет, нет, трезвостью педагоги не докучали: сама доброжелательная атмосфера лагеря, беспрерывные конкурсы, состязания, испытания и соревнования давали ребятам понять, как весело и с пользой для себя можно организовывать свой досуг. Влюбился в скаутский лагерь с первого же дня. Подружился там и дружит и сегодня со своими ровесниками Данилой Маркеловым, Михаилом Морозовым, Романом Хазовым, Иваном Пестряковым, Максимом Фроловым. А вот в скауты вступать... не торопился, галстук ему повязали в последнюю ночь ОПЛОТА уже следующего, 2015 года. Хотя и участвовал во всех мероприятиях, однако его врождённая вдумчивость, серьёзное отношение к любому делу останавливали: а смогу ли я

быть настоящим скаутом, всего себя отдавать идее, не числиться только в отряде формально? Через два года решил: смогу. Когда зажгли прощальный костёр, спросил своего друга Данила Маркелова: «А в скауты никогда не поздно вступить?» И Данила повёл его к скаут-лидеру «Талисмана» Ренате Галимовой сдавать скаутский минимум, все правила и законы скаутов Пронин знал уже давно назубок, в чём и убедился весь отряд, за полночь не спавший по случаю прощального костра. Всем отрядом поздравили нового скаута, галстук же Вадиму повязали штабисты на торжественной линейке закрытия утром следующего дня. А на следующей линейке открытия ОПЛОТА-2016 года Вадим сам уже был в рядах штабистов, с тех пор Пронин – неизменный культорганизатор в штабе, готовится к предстоящему сезону 2020 года, хотя теперь стало сложнее со временем



– студент устроился на работу в «Регионпроект», придётся брать отпуск в начале июля.

Работает Вадим Евгеньевич по специальности. В дипломе инженера будет значиться специальность «промышленное и гражданское строительство». Станет инженером, как и его отец, правда, Евгений Анатольевич инженер-электронщик. Мама Вадима, Вера Константиновна, – швея, сейчас у неё интересная работа, шьёт костюмы для всех эпох и народов, одевая... артистов оперы и балета, готовит реквизит. «Хорошо, можно бесплатно ходить на премьеры», – шучу, а Вадим на полном серьёзе отвечает: «Да, удалось посмотреть многих певцов, от Сергея Лазарева до Александра Розенбаума».

Вадим Евгеньевич продолжает совершенствовать свой певческий талант. Основу заложила Любовь Георгиевна Филиппова, руководитель лицеистского «Унисона», теперь поёт Вадим в вокальной студии СГТУ, непременным участником фестиваля «Студенческая весна». В 2019 году как победители областного конкурса поехали на Всероссийскую «Студенческую весну» в Пермь, там удивили жюри... клоунадой. Три друга из Саратова – Вадим, его однокурсник Кирилл Кульков и первокурсник Саша Филинов представили шутливый номер, посвящённый строителям, кроме аплодисментов

заработали спецприз – статуэтку в виде символа Перми, медведя (сейчас украшает кабинет директора института Александра Владимировича Страхова). Между прочим, тот медведь – тёзка скаута Пронина: за особые заслуги скаутского братства даёт отличившемуся право на лесное имя, и когда удостоился такого почёта Пронин, выбрал себе лесное имя Балу, по персонажу мультфильма «Маугли».

Лесное имя – одно из средств воспитания, закалки характера. Когда в палаточном лагере «Иргиз» Вадим проходил испытание «Три орлиных пера» и надо было в одиночку продержаться в лесу три дня и три ночи, стыдно было пасовать перед ливнем, промок до нитки, но не дал никому усомниться, что медведь Балу испугался дождика. Выдержал испытание!

Какие ещё испытания готовит ему жизнь? Какие здания и сооружения спро-

ектирует инженер Вадим Евгеньевич Пронин, узнают его земляки в ближайшие десятилетия. Пока же проектирует свою предстоящую биографию. Строит её на трезвом фундаменте. О его сохранённой природной трезвости как-то несложно было говорить: Вадим считает трезвость никаким не геройством, а таким же естественным делом, как дыхание, как потребность в пище и сне. Да, полагает, что трезвость помогает ему в учёбе, и в быту, и на досуге, но, к счастью, сравнивать ему не с чем, ведь ни курит, избегает спиртного, когда же в застолье спрашивают: «А ты чего?» – отвечает вопросом на вопрос: «А ты чего?» Воспитаннику ОПЛОТА странным кажется, что праздновать и отмечать события нужно возлияниями. Хотя понять, какой тормоз эти выпивки, может, представляя, что не смог бы сесть за руль (водит машину с восемнадцати лет), если бы из-за праздничного стола вставал не один, а с дозой спиртного. А так – всегда готов сесть и поехать по делам. А их у него впереди – множество. Пожелаем же ему успехов во всех его добрых начинаниях, свершений всех проектов, главный из которых – его жизнь.

Владимир ВАРДУГИН
На снимке: Вадим Пронин (второй слева) на «Трезвых забавах» играет со скаутами в вышибалы, 12 января 2020 года.

ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЁШЬ

Занимаюсь я только вопросами трезвости и отрезвления. Работа моя заключается исключительно в анализе различных привычек человека. Хороших привычек или вредных – но именно привычек.

Цитата из словаря: «Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности». Вот, скажем, на ребёнка сел комар. Что сделает ребёнок с комаром? Он прихлопнет этого вампира, и правильно сделает: нечего кровь человеческую пить! Второго комара дитё уже не будет разглядывать, а сразу прихлопнет, как только тот попытается «прильнуть» ему на лоб. И третьего хлопнет. И всю оставшуюся жизнь будет биться с комариной отребью с переменным успехом.

А теперь представьте на мгновение чудо: комары перестали пить кровь. И комар, в знак примирения, решит дружественно поцеловать человека в лоб. Для чего решительно «прильнуть»? А человек? А что человек? Человек-то здесь вроде и не причём. А вот привычка, которая «вторая натура», как раз и заставит человека превратить дружественный комариный полёт. Как итог – комар всё равно будет прихлопнут. Привычка бить комаров появилась на личном опыте: защищать себя даже в неравном бою!!!

Но чаще ребёнок берёт пример с других людей, и в первую очередь с родителей. Ещё Конфуций вывел формулу: «Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу». И получается: поступок взращивает судьбу человека.

Вот пример работы, казалось бы, незаметного на первый взгляд поступка для формирования вредной привычки: мама над колыбелькой один раз в жизни задумалась (дело, конечно, житейское, с кем не бывает), и в этой задумчивости взяла и погрызла ногти. И всё, больше она в жизни этого не делала, ни разу. А у ребёнка, который уже давно вырос, стабильная привычка грызть ногти. И никто даже вспомнить не может, откуда это у него. Ведь никто: ни папа, ни мама, ни бабушка, ни даже прадедушка ногтей точно не грызли и не грызут, а вот он грызёт. А почему? Да только потому, что это когда-то сделала мама – любимый для ребёнка человек!

Есть хорошие привычки, скажем, чистить зубы. Полезные привычки тоже нарабатываются. Причём нарабатываются могут очень долго. А бывает и так: вместо того, чтобы наработать привычку (быть может, даже полезную), у ребёнка вызывают отвращение к ней, и эта привычка превращается в «антипривычку». Такое тоже бывает. Вот меня дядька учил чистить ботинки. О, как он учил! И я могу начистить ботинки так, что можно смотреться в них как в зеркало. Но я ненавижу чистить ботинки, потому что он меня так учил! Вырабатывал привычку, а в результате получилась антипривычка.

Как предотвратить появление вредных привычек, как избавиться от них, если они уже появились? Здесь необходима работа родителей, в первую очередь. Особенно если привычка только-только нарабатывается. Причём поведение родителей должно отличаться при работе с девочкой от работы с мальчиком. Здесь самое важное родителям помнить, что в мальчике лет с 9-10 уже начинает резаться мужчина. А муж-

чина по природе своей победитель. В нём заложено два основных инстинкта: защитник и добытчик. Зная это, мама очень сильно может влиять на поведение своего мальчика (ну, и на мужа, между прочем, тоже). Если она грамотно ведёт себя с сынишкой (ну и, конечно, с мужем), предлагая мальчику постоянно думать и сравнивать, тогда она от привычки своего ребёнка может увести достаточно быстро. «Что будет, если ты вот сейчас загрызёшь карандаш? Как ты думаешь? Что с карандашом случится? У тебя не будет возможности срочно записать что-то своё очень умное. И тогда ты начнёшь грызть локти. Может быть, есть смысл вообще прекратить этим заниматься? Тем более, что ты этим действием начинаешь напоминать ту самую дворнягу, которая кость глобет в своей любимой подворотне. Прости, но это же просто смешно». И мальчик обязательно начнёт уходить из этой ситуации, избавляясь от этой привычки. Поэтому что он – победитель. И этот статус утратить ему страшнее самых страшных муки.

С девочкой немножко по-другому. Девочка – хранительница очага, она берегиня. Если она настырно и решительно грызёт свой карандаш, то этим действием утрачивает способность беречь его, сохранять. Значит, её внимание нужно обратить именно к этому. «Ты смотри, что у нас с тобой получается. Ты девчонка, ты красавица, а напоминаешь своим поведением собаку, которая где-то в подворотне грызёт кость, как ты несчастный карандаш. Нет, но если тебе нравитсяходить на неё, то я не против – грызи и дальше, только-только согласись, что теряешь в красоте своей, в обаятельности. А в результате-то что? Твоё добро страдает – страдаешь и ты!». И всё выравнивается.

А если запрещать ребёнку да орать: «Дурак ты! Да как ты смеешь!» Да, смеет, ему с карандашом в зубах «думается». Её подруга (или друг, отличники, между прочим) «загрызли» уже роту карандашной, и ничего –шибко умные. Он даже неосознанно будет продолжать грызть этот злополучный карандаш, делая назло и вопреки...

Естественно, есть ещё и среда. Социум так называемый. Среда тех ребятишек, с которыми дружит ваше чадо. Раньше (помните?) семьи наши были многодетными, и социум был внутрисемейным. Детишкам было много, и старший был для малышни непререкаемым авторитетом. А теперь – ребёнок один. И ему нужен социум (до-зарезу нужен), где бы он мог посамоутверждаться, проявить себя, как мальчик, как девочка. Хорошо, если в этом социуме лидером просто нормальный ребёнок. То есть и не курит он, и не пьёт, и в порочащих связях не замечен. Короче, спортсмен, красавец и отличник. Только такие лидеры сейчас жуткая редкость. Значит, в этом социуме, где варится чадо, то, что было заложено вашими поступками, но ещё не проявилось, вылезет обязательно. И потом родителям доказать ребёнку: что такое плохо или очень плохо, становится весьма проблематично. Вот почему родители обязаны первыми отрешиться от своих вредных привычек. Почему? Потому что пример ваш, дорогие родители, изначен и работает. Что посееши – то и жнёши. Вот только сеять всегда легче, чем «пересевать». Но это уже другой разговор.

**Владимир Алексеевич КОНЯЕВ,
г. Воронеж**

Нашему соратнику Владимиру Алексеевичу Коняеву 19 января 2020 года исполнилось 70 лет. Сердечно поздравляем его с юбилеем и желаем ему здоровья и дальнейших творческих успехов!

В минувшем году Международная академия трезвости и российское объединение «Оптималист» проводили Всероссийский конкурс на лучшую исследовательскую работу среди творческой молодёжи «Выдающиеся борцы за трезвость в России и мире». Среди призёров конкурса – и наши земляки: в декабре 2019 года диплом за 2-е место в конкурсе вручен студентам саратовского медуниверситета. Публикую здесь их конкурсную работу.

УСТИМОВИЧ ПРОКОПИЙ АДРИАНОВИЧ – ОСНОВОПОЛОЖНИК общественного движения за трезвый образ жизни в России



История Саратовского общества трезвости неразрывно связана с именем Прокопия Адриановича Устимовича.

Прокопий Адрианович – уроженец города Курска (1 декабря 1838). Будучи сыном курского губернатора А.П. Устимовича, получил достойное воспитание и образование, которое смог реализовать в течение жизни. Благодаря его содействию в родном городе появились: реальное училище, система городского водоснабжения, газовое уличное освещение, приобретён дом для больницы, открыта богадельня и многое другое, за что впоследствии он удостоился звания почётного гражданина города Курска.

Выйдя в отставку, решил связать следующий жизненный этап с Саратовом, где с 1888 года издавал журнал «Братская помощь», а также являлся учредителем, 1 декабря 1894 года, первого в Российской Империи «Общества трезвой и улучшенной жизни».

Целью общества являлось ведение работы по профилактике алкоголизации населения, как Саратова, так и губернии в целом. Помимо этого ставилась задача воспитания нового, нравственного и морально чистого человека.

В данной статье мы будем неоднократно обращаться к докладу Устимовича за первые полгода работы общества трезвой и улучшенной жизни (опубликован в № 130-131 «Братской помощи» за 20 июля 1895 года). Отчёт пространный, и называется длинно: «Доклад председателя Правления Саратовского Общества трезвой и улучшенной жизни о ходе дел Общества (согласно параграфу 53 Устава) и об условиях для положения его в будущем».

Подобная мотивировка для открытия общества была нетривиальная. Саратов на рубеже XIX – XX веков представлял собой провинциальный город с сильно выраженным социальным и экономическим расслоением. Что в свою очередь являлось весомым фактором риска для алкоголизации малообеспеченного населения. В связи с этим организация работы общества требовала глубокой идеальной и структурной проработки.

Первое сообщение об учреждении общества было в «Саратовском дневнике» 19 марта 1894 года, а открылось оно только 1 декабря. Вероятно, более полугода ушло на утверждение Устава, подробно, в 55 параграфах, разъясняющему, что и как намерены делать трезвенники. К сожалению, разыскать текст Устава пока не удалось. Как не удалось Устимовичу и его единомышленникам найти достаточно средств для той грандиозной задачи, которую они перед собой поставили: объединить вокруг себя идеальных людей: «Общество наше, совсем новое и первое в России по существу задачи своей, обширной и разнообразной». Главной причиной финансовых сложностей явилось нежелание Прокопия Адриановича прибегать к помощи спонсоров, чтобы не дискредитировать молодую организацию общением с недостойными, по мнению трезвенников, людьми.

Параграф двенадцатый устава перечислял, кому закрыта дорога в Общество трезвости: «Содержатели винокуренных заводов, оптовых водочных складов, винных лавок, кабаков, а также их компании, управляемые, приказчики и всякой имеющиеся службы, а также продавцы водок и табаку; Содержатели табачных фабрик; Содержатели игорных иных терпимых домов; Ростовщики, игроки и вообще все лица, которые, представляя собой резкое отличие против требования Общества по параграфам два и три, не подходят к желанному составу Общества, а также, что по параграфу четыре, от лиц, не имеющих права быть членами Общества, никакие пожертвования не принимаются».

Таким образом, Устимович не только сузил круг жертвователей, но и обезопасил Общество от проникновения в него недоброжелателей: «ни за какие деньги никто из сих не

может войти в состав Общества и производить в нём то или другое влияние, быть может, в смысле ограничения деятельности Общества в пользу своих торговых интересов, примером какового влияния с печальными от сего последствиями могло служить ёщё не так давно Петербургское Общество трезвости».

Вышеперечисленными недоброжелателями не ограничилось число противников нового Общества. Была провозглашена борьба с такими явлениями, как сквернословие, драки, жестокое обращение с животными, фальсификация (порча) предметов, употребляемых в пищу и питьё в лавках и на базарах, азарту в испытании счастья на лотереях, бегах и прочее. Если в двух словах выразить тот слой горожан, коих Устимович настроил против учреждённого им общества, то эти слова будут – весь Саратов. Он это знал и шёл на то сознательно, замечая в своём докладе: «...вся эта сила с легионом водочников или винников и табачников, и игроков охотно не только потопила бы новое Общество, но даже поступила бы ёщё более строго с главными представителями Общества, а всего более с его основателем».

Кроме того, была отсечена ёщё одна категория горожан – сектанты. Несмотря на то, что устав разрешал принимать в свои ряды лиц всех вероисповеданий, сектантов трезвенники не принимали. Устимович так это объяснял: «секта не есть вероисповедание, а отступление от вероисповедания, и, стало быть, отступающие (штундисты, русские баптисты, субботники) независимо от нравственных качеств отступающего не подходят к однаждакому параграфу и рекомендовать никого в члены также не могут». И далее: «сектанты считают заблудшими нас, православных, католиков, лютеран и пр. (не говоря уже о евреях и магометанах), а отнюдь не себя».

Тем не менее, Прокопию Адриановичу и его единомышленникам удалось развернуть свою деятельность. Начали они с того, что устроили свою штаб-квартиру в трактире, что было весьма символично.

Спустя некоторое время на бывшем трактире появилась вывеска: «Первая столовая и чайная Общества трезвой и улучшенной жизни при читальне Общества, в Ведомстве Министерства Внутренних дел состоящего».

Об уровне заведения можно судить по отзывам современников, «недаром казанцы, приезжавшие для сравнения нашей столовой Общества трезвости, высказали, что наше помещение со всеми порядками в нём, до того хорошо, что с Казанской харчевней Общества трезвости его и сравнить нельзя». Лестный отзыв о столовой оставил и И.И. Дмитриевский, главный сотрудник петербургского журнала «Вестник трезвости», посетивший Саратов в конце июня того же года.

Значимость Общества трезвой и улучшенной жизни для города конца XIX века хорошо показывает факт аренды Обществом территории сада Сергеева.

В саду, на народных гуляниях, «дёшево продаётся хороший чай и холодные закуски именем общества, к полному, как слышно, удовлетворению посетителей по преимуществу из малоимущих классов населения», а также расположенного около театра, формируя его репертуар и просвещая народ.

О читальне Общества докладчик упомянул вскользь, «снажена пока вполне достаточно журналами, газетами, брошюрами и книгами, в числе которых есть и пожертвованные Обер-прокурором Св. Синода К.П. Победоносцевым».

На страницах доклада отмечалось: «Нельзя пройти молчанием, что правление Общества уже занималось вопросом об оказании не только врачебной, но и юридической помощи для всех неимущих членов, согласно предложению местного Общества врачей и консультации гг. поверенных, любезно сделанных ими в ответ на сообщение моё. Этот вид благотворительности может осу-

ществляться лишь в пределах наших прав по Уставу». К сожалению, никаких примеров докладчик не привёл, видимо, потому, что Общество ещё было в стадии становления.

Летом 1895 года Саратовское Общество трезвой и улучшенной жизни объединило около двухсот человек, из них действительных членов – 105, преуспевающих – 21, начинаяющихся – 47.

Прокопий Адрианович осторожно формировал состав правления, подбирая себе единомышленников и, даже спустя полтора года после провозглашения Общества, оставались ёщё вакантные места в правлении. Эта медлительность вызывала ропот, и Устимович разъяснял свою позицию: «Не нравятся также некоторым членам внушения мои, чтобы не спешить выбором в члены правления и в кандидаты к ним, и чтобы не смешивать членов правления с агентами общества, допускаемыми в параграфе 27 устава, которые суть как бы члены по особым поручениям. Ошибка, если она сделана невольно на этом пути в учредительном собрании, не должна служить основанием к тому, чтобы ошибка повторялась. Правление – это главное учреждение Общества, на которое все смотрят и члены которого должны иметь авторитет по общественному положению, по состоянию, или образованию. Фельдшеру, например, хотя бы он был очень хороший человек, совсем не место в правлении».

Следует отметить, что согласно параграфу 23 устава, все должностные лица, кроме секретаря, служат Обществу безвозмездно. А вот вступительные и членские взносы обязаны платить все. Поднимался вопрос принимать бесплатно в Общество за особые заслуги, на что Прокопий Адрианович возражал: «Ни почётных, ни бесплатных билетов у нас не полагается по Уставу, и если бесплатный билет был выдан кому-либо, то – дело Председателя внести за него в кассу свои деньги. За нескольких бедных лиц я вносила свои деньги и готов внести их и за небедных, но отступления от Устава допустить и в данном случае не могу».

У нового Общества, ставящего амбициозные цели воспитания людей высокой нравственности, близких к идеалу, хватало недоброжелателей. Прокопий Адрианович указывал на три причины, как он замечал, благополучного до сего времени существования учреждённого им общества: «1, что основатель нового Общества есть редактор издания «Братской Помощи» – брат, уже давно знакомый населению по чувствам, чуждым враждебности, смуты и тщеславия; 2, что Общество действует во имя блага Отечества, и что Правительство это знамя Общества и утвердило, и Общество находится в ведомстве Министерства Внутренних Дел, пользуясь покровительством Губернатора; 3, что само Правительство в лице Министра Финансов указало в известном циркуляре 22 декабря 1984 г. № 2438, как на новое знамение времени, на необходимость энергичной борьбы с пьянством и улучшение нравов этим повсеместно пьянистом испорченных или поколебленных».

В завершении следует отметить, что Прокопию Адриановича по праву можно назвать «отцом» саратовских трезвенников, благодаря его организаторскому таланту и стойкой гражданской позиции на территории Саратовской губернии была развернута полномасштабная борьба за оздоровление общества.

Заложенное им дело не потеряло своей актуальности и по сей день, о чём свидетельствует планомерная и грамотная работа современного Саратовского общества трезвости.

**Ильдар Хамзяевич КАШАЕВ,
Билолхон Нумонхонович БОБОХОНОВ,
студенты 2-го курса
педиатрического факультета
Саратовского государственного
медицинского университета
им. В.И. Разумовского.
Научный руководитель:
Софьян В.С.**

ЛОДКА СЕМЬИ ТОНЕТ БЕЗ ЛЮБВИ

2020 год семья художников Мельниковых встречала, как всегда, дома. Хотя дети и выросли, однако осталась семейная традиция ставить ёлку, украшая игрушками и рисунками, сделанными давным-давно детьми и родителями. Выхая аромат лесной красавицы, подводили итоги, каждый рассказывал, что ему удалось сделать в уходящем году. Глава семьи, Андрей Александрович, и его супруга Ирина Ивановна, к тому же, хвалились и успехами своих учеников: успевают не только своим творчеством заниматься, выезжать на пленэры (золотой осенью 2019 года писали этюды в окрестностях Базарного Карабулака), но и ставить руку юным художникам. Учили и своих дочерей и сыновей, правда, не все продолжили династию («а почему Мельниковым так много дипломов дают?» – удивлялся на церемонии награждения после закрытия выставки детского рисунка один мальчик, и услышал объяснение: «Так их много, и они хорошо рисуют!»). Самый старший, 27-летний Арсений, хотя и получил профессию биотехнолога, помогает отцу в керамической мастерской. Своеобразно продолжает дело родителей старшая дочь Настя, по окончании Санкт-Петербургской академии занимается компьютерной анимацией (Андрей Александрович может оценить её успехи, он трижды лет назад выступил как сценарист и режиссёр мультфильма «Страсти по Шагалу», снятого на саратовском телевидении и ставшего лауреатом московского фестиваля «Великолепная семёрка»). Андрей Андреев-

вич недавно окончил технический университет, физик-электронщик. На четвёртом курсе Волгоградского медицинского университета учится Аня. Учится на родине отца, поскольку там удалось поступить на бюджетное обучение.

Андрей Александрович в 1987 году приехал на учёбу в Саратовское художественное училище, на живописное отделение. 1991 год особо памятен не только тем, что защитил диплом, но и женился на однокурснице.

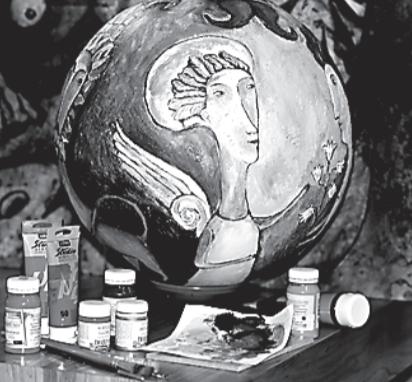
«Сколько себя помню – столько и рисую», – отвечает на вопрос о своём живописном стаже Ирина Ивановна. Но в детстве мечтала стать отнюдь не художницей, а балериной, даже пробовалась в хореографическом училище, однако её огорчили: у неё слишком высокий рост (оказывается, и такое препятствие может быть!). «С горя пошла в художественную школу, тогда она располагалась на площади Революции», – вспоминает о начале пути в профессию Ирина Ивановна. Успехи в рисовании заставили её по окончании восьми классов школы № 13 (ныне физико-технический лицей) попытать счастья на экзаменах в Саратовское художественное училище.

Счастье запечатлевать красоту нашего мира длится и поныне. Щедро делится им с ребятами, учит рисунку и живописи сразу в двух изостудиях – «Художник» на Астраханской улице и «Юный художник» на улице Волжской, в Ре-

гиональном центре поддержки одарённых детей». На вопрос, какого возраста ученики, Ирина Ивановна отвечает: «От четырёх лет и дальше, даже мамы и папы, приведя своих малышей ко мне, тоже берут уроки. Они мне говорят: «Вам своих мало, есть и нашими детьми занимаются!»

Более сотни учеников сегодня у Ирины Ивановны. Для каждого находят нужные слова, чтобы вселить уверенность в себе. Радуется успехам ребят больше, чем своим. Персональные выставки Мельниковых проходили и в городской Думе, и в Радищевском музее, и в далёкой Праге (благодаря «Россотрудничеству» увидели чехи их выставку «Симфония цвета»), а она с упоением расска-

зывает о только что открывшейся в стенах центра поддержки одарённых детей выставке «Мы так видим мир», где «солируют» её ученицы. А ещё можно увидеть творения её ребят прямо на улице Волжской, напротив загса: огромный баннер, закрывающий двухэтажное здание, составлен из репродукций юных живописцев.



скажем, из медной проволоки – новогодние ёлки) или продляют жизнь обычным бумажным стаканчикам: расписывают их яркими рисунками, и вот уже перед нами не мусор, а плод детской фантазии! Третью зиму идёт акция «Белый медведь». Ре-

бята изучают жизнь и повадки северных «братьев наших меньших», рисуют их, а 27 февраля – в День белого медведя! – устраивают итоговую выставку. За бережное отношение к природе юным художникам столичное издательство «Паульсон» вручает призы – роскошные книги об Арктике и Антарктике.

На наших уроках трезвости школьникам не-легко ответить на вопрос, когда люди обретают трезвость. Ирина Ивановна правильно замечает: «С рождения!» Ей не пришлось трезвость возвращать, поскольку никогда не пила и не курила. На свадьбе Андрей Александрович и Ирина Ивановна прекрасно обошлись без шампанского, без малого три десятилетия обходятся без какого бы то ни было спиртного. На вопрос удивляющихся в застольях Ирина Ивановна отвечает: «Я и так весёлая и интересная», а на мой вопрос, что позволяет им с Андреем противостоять натиску традиций по всякому поводу и без оного откупоривать бутылки, формулирует ответ буквально в двух словах: «Вера. Христианская вера».

Особенно «пьяным» выдалось для России последнее десятилетие XX века. А Мельникова в те годы родили четверых детей и построили для них просторный дом в Поливановке («Андрей удивлялся, – вспоминает начало «стройки века» Ирина Ивановна, – я, мол, раньше только кисточку в руках держал, а научился держать и пилу, и рубанок, и мастерок»). Правда, замечает Ирина

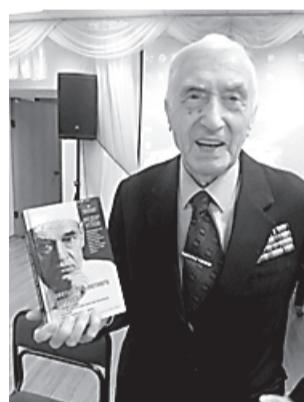
Ивановна, дом ещё не до-строен, живут в полуподвале и на первом этаже, а второй – на вырост, для внуков. Нет, никто из детей ещё не обзавёлся семьёй. Мама объясняет медленность тем, что сыновья и дочери серьёзно подходят к выбору спутника жизни, хотят повторить родительское отношение к семейной жизни, ключевое слово здесь, по мысли Ирины Ивановны, – любовь: «Мы не устали друг от друга, любим друг друга, а как иначе? Семейная лодка ведь утонет без любви».

В новогоднем застолье (дети унаследовали трезвость от родителей) Мельникова не только подводили итоги 2019 года, но и загадывали на будущее. Есть у них несбывшаяся пока мечта: поехать всей семьёй на море. Дети в школьные годы даже грезили морем в рисунках, изображая, как «мама, папа, я – счастливая семья» барахтается в морских волнах. Хочется пожелать Мельниковым: пусть исполнится эта заветная мечта малышей, выросших в море родительской любви.

Николай ХОХЛОВ

На снимках: Ирина Ивановна со своими учениками на открытии выставки «Мы так видим мир», 10 января 2020 года; фотография с областной Доски Почёта саратовских семей в городском парке, 2019 год; расписной шар «Мечта» – работа И. Мельниковой.

ОТ СТАРОСТИ ЕЩЁ НИКТО НЕ УМИРАЛ!



вскрытия умерших в столетнем возрасте и перешагнувших этот рубеж свидетельствуют, что от старости ещё никто не умирал: гибнут люди от болезней.

Что делать, чтобы предупредить болезни? Важен иммунитет. Вся наша медицина стоит на том, чтобы пробуждать дремлющие силы организма, и кто надеется только на врачей – ошибается.

Человек сам должен мобилизовать свои защитные силы, не нарушать, так сказать, правила эксплуатации своих душевных и телесных отправлений. Не переедать, следить за своим весом (нормальный вес – рост человека минус сто, то есть если в тебе метр семьдесят, то твой весь не должен превышать семидесяти килограммов). Соблюдать спокойствие – все болезни от стресса. Даже одно грубое слово сокращает жизнь. Не переутомляться. Развивать свой интеллект: умные живут дольше, поскольку чем лучше развит мозг, тем дольше организм сохраняет гармонию. Праздный

ребляющие умеренно спиртное дают неполнонченное потомство («самое главное последствие!», – прозвучала реплика из зала).

Около часа шла беседа. Предоставили слово и мне, как человеку, которому посчастливилось видеть Углова и беседовать с нашим великим земляком. Я подтвердил, что Фёдор Григорьевич и перешагнув вековой рубеж оставил работоспособным. Однажды в 2005 году (Углову тогда шёл 102-й год) позвонил ему, чтобы узнать, на какой адрес, домашний или рабочий, выслать ему журнал с его статьёй, а он, услышав моё имя, не дал мне договорить и, называя меня Владимиром Александровичем, поздравил с великолепной защитой докторской диссертации, перейдя к симптомам болезни одного пациента, которого направляет ко мне как специалисту по этой редкой болезни. Дальше три минуты сплошной латыни с советами, на что обратить внимание. Оказалось, что Углов ждал звонка от того самого Владимира Александровича из Краснодара, а тут я со своим звонком... У него и в 102 года, когда я попросил автограф, не дрожали руки,



твёрдой рукой расписалась на титульном листе своей книги «Правда о разрешённых наркотиках».

Лекция подходила к концу, куратор семинара поблагодарила лектора, назвав его Анатолием Васильевичем. И тут я узнал его – Анатолий Васильевич Лисицкий, наш знаменитый многократный чемпион мира по плаванию среди долгожителей, завоевавший очередной престижный трофей позапрошлой осенью. Он – заместитель руководителя семинара «Прикладная параспиртология и 120 лет здоровья» В.А. Лепилова (семинар 6 декабря 2019 года отметил своё тридцатилетие!), и когда Валерий Александрович накануне сообщил

ему, что не сможет прийти на лекцию, Анатолий Васильевич заменил своего восьмидесятилетнего товарища, моментально подготовившись к занятиям на семинаре. А ведь Лисицкому, ветерану Великой Отечественной войны, исполнилось 95 лет! Вот что значит трезвый человек! О советах столетнего хирурга поведал участникам семинара почти столетний строитель, всю жизнь следовавший правилам, о которых и рассказал в своей книге Фёдор Григорьевич Углов.

Владимир ВАРДУГИН
На снимках: лекцию читает ветеран Великой Отечественной войны Анатолий Васильевич Лисицкий, 16 января 2020 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.

Отпечатано способом офсетной печати в ИП Евтеев 410052, г. Саратов, ул. Одесская, 7А. Тираж 1000. Заказ № 7353. Номер подписан в печать 22 января 2020 г. по графику – в 16.00. фактически – в 16.00.