



АЛКОГОЛЬ и респираторные вирусы

Алкоголь прочно укоренился в сознании масс своим якобы противопростудным действием, но это совсем не значит, что здесь имеет место влияние на вирус. Если бы это было так, то у нас не было бы в обиходе эпидемических волн ОРВИ и гриппа, потому как спиртное у нас в России употребляется по более чем широкому регламенту. Тут развернуться вирусу было бы просто невозможно.

А что же при простуде? Здесь имеет место общее действие спирта, а именно притупляющее неприятные симптомы простуды.

Теперь важно обратить внимание на то, что мы в подавляющем числе имеем дело с вирусами респираторными. Это значит, что они не только попадают в организм через дыхательные пути, но и поражают их различные отделы. В ряде случаев развиваются тяжелейшие воспаления лёгких, лечение которых требует вспомогательного дыхания, и если такового не окажется в больнице, наступает смерть. Кстати, нынешний КОРОНОВИРУС именно этим и опасен.

Так вот, люди инстинктивно цепляются за спиртное как за панацею, т.е. средство от всех болезней. А между тем алкоголь, ослабляя очень много всего в организме, серьёзно затрагивает именно бронхи и лёгкие. Ладно бронхи, они выдержат, но вот в лёгких имеются малюсенькие дыхательные мешочки – альвеолы. В них происходит газообмен и насыщение крови кислородом. При слипании альвеол газообмен прекращается. Для того, чтобы слипание не происходило, стенки мешочков продуцируют специальное поверхностно активное вещество – сурфактант. Дело, конечно, не в названии, а в том, что алкоголь снижает поверхностное натяжение в альвеолах и тем затрудняет вентиляцию и газообмен. Известно также, что алкоголь способствует развитию в лёгких бесполезной соединительной ткани – фиброза с тем же понижающим газообмен эффектом. И, наконец, алкоголь понижает как общий иммунитет организма, так и местный лёгочный. Именно поэтому любители выпить гораздо чаще непеющих болеют воспалением лёгких.

Обратим ещё внимание на то, что благородному делу отрезвления людей то и дело выставляются «подножки» либо неосознанно людьми несведущими, либо вполне сознательно, чтобы хоть как-то затормозить небывалый оздоровительный процесс и обеспечить огромные прибыли от производства и продажи алкоголя. Так, в газете «Саратовский Бульвар» от 11 – 18 марта в который уж раз написали о том, что красное вино полезно при анемии. Ну, что можно сказать? Святая простота! Это в лучшем случае. А если эта заметка проплачена??? Покойный тележурналист Сергей Доренко рассказывал, что табачное лобби предлагало ему за признание в эфире время от времени всего лишь одной фразы (о том, что «курение вредно беременным и детям») в месяц 1000 уе!!! Вы думаете, алко-лобби скромнее? Свежо предание. Мы уже 40 лет развенчиваем алкольные мифы.

Именно поэтому мифы мифами, а человек культурный и ещё до конца не охмурённый наркотиком № 1 (алкоголем) должен понять, наконец, что нельзя приручить хищного зверя и вся эта заморочка спиртным ведёт к такой общей БЕДЕ, что люди, не потерявшие совесть и узнавшие о масштабах жертв и разора страны, не смогли взирать на эту беду безучастно и либо просто отрезвели на всю жизнь, либо встали в ряды трезвенного движения.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО, врач-фтизиатр, кандидат медицинских наук

Что такое зависимость? Это когда твои личные интересы, возможности стоят на последнем плане. Это когда семья, близкие, друзья стоят на последнем месте. А что же на первом? А на первом – первобытные инстинкты без оглядки на последствия, плотские желания и утехы, «хлеба и зрелищ». Так как же побороть то, чего нельзя пощупать, ударить, схватить и выкинуть? То, что на грани яви и реальности, как?

Все проблемы в голове, в бестолковой, пустой голове, которая без КОСМОСА пустое место, килограмм плоти, стусок нервных волокон, ганглий, ничем не отличающийся по составу от насекомого. Так что делает из человека разумного человека зависимого? Мы все от чего-нибудь и от кого-нибудь зависим, такова суть человека и человеческого общества, без общества человек превратится в зверя. Но надо помнить, что и те вещи, и те люди, от которых зависим мы, в свою очередь зависят и от нас. Наши дети, родители, до-

машние животные, машина, в конце концов, – они зависят от нас так же, как и мы от них. Требуют ухода, ласки, воспитания, заботы. То есть получается замкнутая система. Если винтик в этой налаженной системе выходит из строя, то ломается вся система, перенастраивается заново и мир меняется, твой личный маленький мир и мир созависимых людей вокруг тебя, и зачастую меняется не в лучшую сторону. А что может забрать твоё не заметное для окружающих пристрастие? ВСЕ!!! А что даёт? Временный уход от реальности, протез радости и счастья, который нужно носить постоянно, ибо без протеза не радостно, расслабление, которое превращается в постоянное напряжение без Этого.

А что ВСЁ? Стоит вспомнить анекдот про алкоголь и йогурт, он о нём мечтает, но не может купить, потому что все средства уходят на алкоголь. Думается, в чём проблема? Накупить и купить, но нет! Проблема в преодолении себя, в том, чтобы понять, что ты можешь сам, что у

тебя есть своё Я и своё мнение. И начать получать удовольствие от простых жизненных радостей. Гордиться собой, любить себя, ведь если ты гордишься собой, любишь себя (само собой без фанатизма), то по закону жизни и люди, окружающие тебя, тоже будут счастливы. Ты не хозяин своего времени, тра-тишь его на поиски зелья, ожидания, поездки, а если ты не хозяин своего времени, то и жизнь твоя тебе не принадлежит.

Глупо, да? – жизнь принадлежит какому-то веществу, ну, или группе веществ. Как так? Разумный человек, а подчиняешься воле вещества! Бред, да и только. Может, за этими веществами кто-то стоит, очень сильный и могущественный? Так и есть – это ты сам. За ними стоит сам человек, который загнал свой мозг, поддавшись на рекламу, в эту трясиину, болото, куда уходит всё глубже и глубже, независимо от количества. От количества и частоты только меняется скорость засасывания. Ты сам постепенно разучаешь мозг вырабатывать эндорфины, те, что вырабатыва-

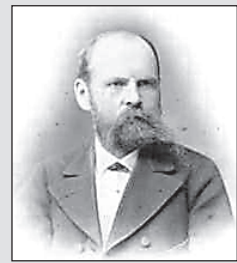
ются у детей, у них это просто очень заметно. Леня, всеобъемлющая, всепоглощающая лень, ингибитор наших желаний, стремлений, мечтаний. И если до... ты чего-то хочешь сделать, то после... как правило, только инстинкты: поесть, поспать, повеселиться. И так каждый день....

Сколько потрачено времени впустую у каждого, кто с этим знаком не понаслышке. Годы впустую! Но самое страшное то, что человек, зависимый от употребления, он этого не понимает. Выдумывает все возможные оправдания, от правдоподобных до граничащих с сумасшествием, но только протрезвев начинаешь понимать, что ты натворил. Когда Бог хочет наказать, он лишает разума, и это выражение не метафора, а действительность для того, кто сам себя отдаёт во власть зависимости.

Евгений Владимирович ЧЕРНОВ, специалист по реабилитационной работе в социальной сфере Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья

Густав БУНГЕ: «ВСЕ ДЕЙСТВИЯ АЛКОГОЛЯ СУТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ЯВЛЕНИЯ ПАРАЛИЧА»

Вопрос об употреблении алкоголя есть прежде всего вопрос физиологический, а физиологические знания, которые должны дать основу для его решения, ещё не сделались достоянием публики. Позвольте же мне изложить вам с строго-научной точки зрения всё, что относится к этому вопросу.



Известно, что алкоголь в нашем теле сгорает. Таким образом, он становится источником «энергии». Из этого однако ещё не следует, что он питателен. Раньше, чем допустить питательность алкоголя, нужно доказать, что энергия, получаемая от его сгорания, находит себе применение в выполнении какой-нибудь нормальной функции. Ещё недостаточно, чтобы химические силы переходили в энергию: переход этот должен совершаться в известное время, в известном месте, в определённых пунктах определённых элементов тканей. Мы не знаем, может ли алкоголь служить источником силы для мышечных волокон, нервных клеток. Наши ткани совсем не так устроены, чтобы их можно было питать любым материалом; они берут из крови только известные, нужные для них вещества и отбрасывают негодные и вредные.

Нам возражат, что энергия, являющаяся от сгорания алкоголя в виде теплоты, во всяком случае полезна для нашего тела. Но и с этим нельзя согласиться, потому что хотя алкоголь даёт источник теплоты, но он также увеличивает потерю её. И превышает при этом именно потерю теплоты: в результате получается понижение температуры, что доказано бесчисленными опытами с помощью термометра.

Потеря теплоты увеличивается следующим образом. Под влиянием алкоголя кровеносные сосуды кожи расширяются; вследствие этого через холодную наружную оболочку тела протекает больше кро-

ви, то есть отдаётся наружу больше теплоты. Расширение же сосудов объясняется так: в стенках кровеносных сосудов есть кольцевидные мышцы, которые всегда активно сокращены. Это сокращение вызывается известными нервными волокнами, которые выходят из одного общего центра в головном мозгу и проходят к сосудам. Алкоголь парализует этот центр; нервные раздражения прекращаются, кольцевидные мышцы ослабевают, кровеносные сосуды расширяются, кожа становится богаче кровью, что легко можно узнать по её красному цвету. Итак, краска, появляющаяся на щеках после выпивки, которую всегда считали следствием возбуждающего действия алкоголя, есть следствие паралича!

В публике распространено мнение, будто алкоголь согревает в холодную погоду. Это ощущение теплоты есть только самообман; это чувствуется тёплая кровь, которая в увеличенном количестве приливает к коже. В действительности же тело не согревается, а охлаждается. Самообман этот, может быть, ещё увеличивается оттого, что алкоголь парализует, оглушает центры головного мозга, воспринимающие ощущение холода.

Вообще, можно доказать, что все действия алкоголя суть прежде всего явления паралича. При начале этого паралича сперва ослабевают важнейшие отправления головного мозга: рассудительность, критика. Вследствие этого получают преобладание порывы, освободившиеся от контроля критики. Человек становится безгранично от-

кровенным, развязным, беззаботным и решительным: он уже не видит ясно опасностей. Но прежде всего сказывается парализующее влияние алкоголя в том, что он заглушает всякое чувство недовольства и страдания и сперва именно самые тяжёлые психические страдания: горе, заботы. Вот источник того веселья, которое царит в компании. Но никогда спиртные изделия не делают человека остроумнее. Этот столь распространённый предвзгляд основывается на самообмане; он тоже является лишь симптомом начинающегося паралича мозга: по мере того, как ослабевает критика, возрастает самодовольство.

Оживлённая жестикуляция, бесцельные проявления силы опьяневшего суть также явления начинающегося паралича мозга. Здесь устранены те пределы, которые трезвый человек, щадя свои силы, полагает всяким ненужным движениям. В связи с этим находится также усиленная деятельность сердца, учащённый пульс, на которые всегда указывают в доказательство возбуждающего действия алкоголя. Усиленная деятельность сердца «совершенно не зависит от действия алкоголя, а вызывается теми условиями, при которых обыкновенно потребляется спиртное»².

Если вы уложите разумного человека в постель и дадите ему вино, то вы увидите, что деятельность сердца у него несколько не изменится. Совершенно иное в пьяной компании: критика парализована, – человек болтает вздор; самообладание исчезло, – он зря

жестикულიрует, без толку горячит-ся: вот откуда усиленная деятельность сердца!

Заглушение чувства усталости, которое обыкновенно принимают за возбуждение, есть также одно из явлений паралича. Публика глубоко верит, будто алкоголь придаёт усталому человеку силы и энергию для новой деятельности. Но чувство усталости есть предохранительный клапан в машине нашего тела. Человек, заглушающий в себе это чувство, похож на машиниста, который нарочно закрыл бы предохранительный клапан, чтобы перепотопить машину.

Заглушение, будто алкоголь укрепляет переутомлённых, в особенности пагубно для народных масс. Бедняки, заработков которых и так не хватает на жизнь, достойную этого названия, благодаря этому предвзладу тратят значительную часть своего заработка на алкоголь вместо того, чтобы расходовать её на питательную и вкусную пищу, которая одна только в состоянии дать им силы для их тяжёлого труда.

Густав Александрович БУНГЕ, русский физиолог, химик, профессор Базельского университета

(Из общедоступной лекции «Об употреблении алкоголя», читанной в ноябре 1895 года в Базельском университете)

¹ См. об этом у Schmiiedeberg, a: Grundriss den Arzneimittellehre, Leipzig, Vogel. 2 Auflage 1888 стр. 35-38.

² Schmiiedeberg, ibid. стр. 26.

УРОК ТРЕЗВОСТИ: ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Как только перед началом урока трезвости в школе № 9 Владимир Александрович Жидков установил баннер «Трезвый креатив», к нему сразу же подошли старшеклассники из школы № 8, выстроились в ряд на его фоне, а их педагог стала фотографировать своих учеников. Надо же, обычно после урока фотографируются на память, а тут – до его начала! С чего бы это? О том я узнал по окончании урока.

Пока в активный зал подтягивались опаздывающие (ещё по графику городского комитета образования 13 марта 2020 года пришли на беседу с представителями Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья старшеклассники гимназии № 4 и лицея прикладных наук), посмотрели начало мультфильма «Урок трезвости», а когда все собрались, то с удивлением услышали, что разговор пойдёт не о трезвости (как полагали, судя по надписи на баннере и по названию мультфильма), а о... войне. У входа в школу № 9 висит плакат-календарь, отсчитывающий дни до юбилея, он извещает – осталось 57 дней до 75-летия Великой Победы. Лекторы спросили (а на пару с Жидковым диалог с залом вёл Евгений Владимирович Чернов), благодаря чему наша страна вышла победителем в той смертельной схватке с фашизмом, ребята верно ответили: «Защитили свою землю», «С нами был Бог!», «Проявили героизм». Да, это так, победили потому, что готовились к войне, видели, где есть враг. Отметили лекторы и такой факт: Великую Отечественную войну выиграло трезвое поколение солдат, родившихся во время сухого закона 1914–1925 годов.

Но вспомнили о войне не только потому, что скоро юбилей, а чтобы перекинуть логический мостик к дням сегодняшним: многие не замечают, что против нашей страны ныне

ведётся другая война, информационная, и легальные наркотики – алкоголь, табак – не позволяют этим многим увидеть эту информационную войну. До начала 1960-х годов наша страна была одной из самых трезвых стран мира, но постепенно вал спиртовой продукции на прилавках нарастал, и в результате у народа отняла трезвость.

Как отняли? Об этом и шла дальнейшая речь на уроке. Владимир Александрович Жидков остановился на бытовой стороне этого процесса. Выяснили, что у молодёжи советских времён выбор был небогатый: в питейном вопросе: или становиться пьяницей, что осуждалось общественным мнением, или же пить «культурно», «умеренно», что не считалось постыдным. У нынешней молодёжи есть возможность узнать правду об алкоголе и сделать третий выбор, о котором в СССР не упоминалось: вообще отказаться от алкоголя, табака, других наркотиков!

Евгений Владимирович Чернов, человек с медицинским образованием, раскрыл биохимический механизм, как человек попадает в зависимость от наркотиков (алкоголя, табака в том числе), какие губительные последствия производит спиртное, попадая внутрь организма. Особенно пагубны, подчеркнул лектор, алкоголь и табак для представителей прекрасного пола: природа закладывает с рождения девочки те её клеточки, из которых потом зародятся дети, и если случайно выпитый бокал шампанского повредит такую клеточку, то родится больной ребёнок.

Много новой для себя информации узнали школьники, а что тема их заинтересовала, свидетельствовали вопросы в конце беседы. Восьмиклассник 8-й школы Артём Мазепин захотел узнать, отличаются ли вредность спиртных изделий, нет ли среди них менее пагубные? И Жидков, и Чернов убедительно доказали: химическая формула спирта одна, и чем бы ни маскировали алкоголь, он всё равно убивает клетки организма, прежде всего страдает мозг. Хотя, заметил Евгений Владимирович, водку очищают от сивушных примесей (но она от этого не становится безопасней!), а вот в пиве тех примесей в двести раз больше! «Прочитайте в интернете статью «Горькая правда о пиве», – рекомендовал слушателям Евгений Владимирович, – в ней подробно рассказывается о его коварстве, ведь некоторые и сейчас считают: подумаешь, это же пиво, в нём мало градусов».

Для старшеклассников 8-й школы не хватило урока (а беседа длилась больше часа), и они окружили лекторов, засыпали их вопросами после звонка на перемену. Оказалось, что не только личное любо-



пытство двигало ими. Ребята из 8-й школы – наши соратники! В конце прошлого года они участвовали в рейдах по магазинам совместно с представителями Общественной палаты области, активистами общественной организации «Трезвая Россия», выявляли нарушения в торговле, и первое уголовное дело против продавцов снюсов было возбуждено по результату одного из тех профилактических рейдов. Преподаватель истории и обществоведения Светлана Петровна Буракевич (она привела на урок трезвости своих учеников) назвала имена активистов, восставших против снюсов: Артём Мазепин, Герман Морозов, Юлия Кристиненко, Дарья Тадейчук, Алина Поливанова.

Отрадно, что молодое поколение не только выбирает личную трезвость, но и готово бороться за трезвость для всей страны! Беседа после урока завершилась договорённостью: Евгений Владимирович и Владимир Александрович придут к ним в школу, чтобы продолжить разговор, обменяться мнениями и опытом работы по продвижению идеи трезвости.

Владимир ИВАНЧУК
На снимке: у старшеклассников школы № 8 скопилось много вопросов, договорились о встрече в их школе.

Артём Бунякин на вопрос педагога, какие эмоции испытывали ребята в ходе урока, и для... работы: научился сам – научи другого. Как раз в эти дни скаутская Дума (так именуют сейчас свой штаб скауты) планирует весенний слёт, и, быть может, на нём предложат скаутским отрядам посоревноваться в рисовании по воде. Техника эбру великолепно будит фантазию, раскрепощает творческие способности детей (да и взрослых, как

показал мастер-класс Наталии Михайловны), в конце концов, заставляет поверить в свои силы (не каждому с первого раза покорится карандаш или акварель). И скауты, и педагоги оставили на память свои первые опыты в необычном увлечении, ведь у каждого, как и обещала учитель рисования на воде, получились яркие картины, запечатлелась фантазия, перенесённая с воды на бумагу.

Владимир ДЕДОЛИН
На снимке: мастер-класс по рисованию на воде даёт Наталия Михайловна Павлова.

Зачем нужен был мастер-класс рисования на воде скаутам? И для общего развития («самооценка повышается», – ответил

БЕЗ БОРЬБЫ НЕТ ПОБЕДЫ

«Сегодня мы поговорим о здоровом образе жизни, – назвала тему встречи в центральной городской детской и юношеской библиотеке её директор Наталия Сергеевна Егоренкова. – У нас в гостях психолог Евгений Владимирович Чернов из Дома трезвости, – представила его двум десяткам парней из Гагаринского колледжа технического университета (группа ГЭО-911 – будущие электротехники), пришедшим 6 марта 2020 года вместе со своим преподавателем русского языка и литературы Балслу Каяржановой Сапаргалиевой. – Передаю ему слово».

Но прежде, чем начать беседу, Евгений Владимирович включил документальный фильм «Смертельно выгодно». За четверть часа, столько длится фильм, зрители узнали много фактов, которые помогут ответить на вопрос, почему казавшийся несокрушимым Советский Союз рухнул в одночасье. Не последнюю роль сыграли в том и «пьяные» деньги. В фильме приводятся выкладки экономиста Бориса Искокова: на один рубль, полученный спиртным, страна терпела шесть рублей убытка. С таким балластом экономика стала прокусовывать. В фильме прозвучало много цифр, возможно, они не запомнятся зрителям, но чеканные формулировки анализа современной ситуации на алкогольном фронте впечатляются в сознание. «Продажа алкоголя населению – это ограбление народа с причинением ему тяжких телесных, генетических, экономических и духовных повреждений. Это система угнетения и паразитизма, в которой обогащается тот, кто яд производит и продаёт, а отравленное общество вынуждено тянуть на себе груз последствий ядоторговли».

По завершении фильма Евгений Владимирович Чернов, опираясь на своё медицинское образование, остановился на одном аспекте этой «ядоторговли» – тому вреду, который неизбежно обязан производиться спирт, попадая в организм, равно как разрушитель и табачный дым. Затронули лекторы и механизм, с помощью которого люди впадают в зависимость от этих легальных наркотиков – алкоголя и табака. В 2009 году, сказал Чернов, всего два месяца на экранах первого канала демонстрировались ролики проекта «Общее дело», знакомя зрителя с правдой о пагубном воздействии спиртного. И что же? Продажи спиртных изделий упали на двадцать процентов. И алкогольное лобби сделало всё, чтобы закрыть доступ тем роликам на экраны телевизоров. Точно так же произошло с табачными изделиями: как только наша страна подписала конвенцию об ограничении табакокурения, производители (а они – сплошь иностранные) стали придумывать способы, как противодействовать наступлению здравого смысла. Как? Обрядить ложь в костюм правды. Так появилась якобы альтернатива табаку: хочешь бросить курить – переходи на вейпы.

«Это некорректный вопрос, – прокомментировал эти сведения один из слушателей, – на самом деле вейпы приучают людей к табаку». «А есть же вейпы, в которых нет табака, – возразил другой. – Я хочу услышать от врача, почему они-то, безникотиновые, вредны?» «Потому что глицерин, нагреваясь, превращается в опасное для здоровья вещество, – прокомментировал Евгений Владимирович. – К тому же частички пара настолько малы, что проникают в самые дальние уголки альвеол, разрушая их».

Молодёжь думающая. Однако им трудно разобрататься в сложных вопро-

сах. «Вот вы говорите, что алкоголь, наркотики – вредны, – обратился к Чернову один паренёк, – а я вам приведу пример: человек сорок лет и пил, и героин употреблял, и сейчас ему больше семидесяти лет, а он всё также по сцене прыгает. Это я об Ози Осборне. Что вы на это скажете?» – «Это феномен! – начал ответ Евгений Владимирович, – у него такой большой запас прочности, что ему хватило на такую разгульную жизнь. Его родили трезвые мама и папа. У меня такой же дед был, если бы я так пил, как он, то давно бы умер. У меня вот уже нет такого запаса прочности, а у вашего поколения – ещё меньше, ведь алкоголь, другие наркотики влияют на генетику. Учёные говорят: три поколения пьют – четвертого уже не будет, не случайно же сейчас так много бесплодных супружеских пар. Природа защищает себя, выбраковывает те роды, которые нарушают её законы».

Заговорили об ответственности артистов, певцов за то, что они пропагандируют со сцены, Евгений Владимирович, сетуя, что многие из них своим творчеством зовут к нетрезвому образу жизни, насаждают курение, вспомнил и о тех, кто пишет песни в защиту трезвости и здоровья – Траян (сценический псевдоним Алексея Науменко), Миша Маваши, Диман-55, то слушатели продолжили ряд защитников трезвости, назвав в том числе и казахстанскую рок-группу «Мотороллер».

Обычно наши беседы мы и завершаем просмотром видеоклипа «Брестские крепости» группы «Мотороллер», не стала исключением и эта встреча. После просмотра клипа всем раздали номер газеты «Вопреки» и подборку листовок и буклетов, где дана исчерпывающая информация в том числе и о вреде снюсов, электронных сигарет и прочих нововведений из числа тех, которые направлены на закабаление молодёжи табачному лобби. Раздавая листовки, Евгений Владимирович обратился к студентам: «Нам хотелось бы, чтобы вы не только усвоили услышанную информацию и сделали выбор в пользу трезвости, но и встали бы вместе с нами в наши окопы в этой информационной войне. В буклетах и газете есть наши контакты, телефон, электронная почта, посмотрите новости на нашем сайте».

После беседы к Евгению Владимировичу, любителю популярной эстрадной музыки, подошёл студент Александр Владимирович Пархоменко, они продолжили диалог о музыке, а потом Саша спросил, как он сможет участвовать в продвижении трезвости. «Приходи к нам в Дом трезвости в ближайшую пятницу в шесть часов вечера. У нас в этот час собираются активисты «Саратова молодого», приходи, там узнаешь, чем сможешь помочь».

Молодёжь не только выбирает личную трезвость для себя, но и хочет работать, чтобы у страны было трезвое будущее, осознавая истину: без борьбы нет победы.

Андрей ПАНКРАТОВ

Я всегда с собой беру краски яркие эбру!

«Вилами по воде писано», – говорят о чём-то неопределённом, о предположении, которое то ли сбудется, то ли нет. «У вас у всех обязательно получится!» – уверила собравшихся на мастер-класс рисования красками на воде Наталия Михайловна Павлова, специалист по работе с семьёй Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья. Мастер-класс прошёл 12 марта 2020 года в Доме трезвости в рамках президентского проекта «Трезвый креатив».

Учились рисовать на воде скауты-штабисты Артём Бунякин, Матвей Липатов, Костя Золотарёв, Лена Храмовичева, Ксения Леонова и скаут-лидеры педагоги Вера Викторовна Баженова (школа № 10), Лидия Владимировна Панфёрова (школа № 82), Светлана Викторовна Горбулёва (школа № 40), Юлия Олеговна Золина (Центр «Возвращение Заводского района»), Вячеслав Николаевич Чмыхов (Центр «Возвращение» Кировского района). Наталия Михайловна сначала познакомила с этой интереснейшей техникой рисования, коей уже более тысячи лет (придумали её то ли в Японии, то ли в Турции), называется она персидским словом «эбру», оно переводится как «воздушные облака». Действительно, первое впечатление от рисунка, нанесённого на воду – в воде отражаются облака. Правда, в ёмкости налита не совсем вода, а вода с загустителем, на киселеобразную поверхность наносятся специальные краски, изготовленные на основе бычьей желчи и особых минералов, отчего краски не растекаются по поверхности, узоры можно с по-



мощью кисточки или шила (на мастер-класс Наталия Михайловна принесла заострённые палочки) «вышивать», какие подскажет фантазия.

Матвею Липатову фантазия подсказала изобразить кита, Артёму Бунякину – бабочку, абстрактные узоры, напоминающие хохлому, высветились у Кости Золотарёва. Педагоги тоже, как и дети, увлеклись рисунками, на удивление, у всех узоры получились яркие и сочные, хотя многие перед уроком рисования сомневались, что умеют рисовать! Когда все налюбовались своим творче-

ством, Наталия Михайловна показала, как перевести эту красоту на бумагу: надо накрыть рисунок листком бумаги, промокнуть рисунок, аккуратно поддеть край рисунка и, отжимая лишнюю влагу о край ёмкости, осторожно протянуть лист бумаги. Переворачиваем его и ждём, когда рисунок подсохнет. А ёмкость ждёт, когда её снова используют для нанесения на поверхность нового узора.

Зачем нужен был мастер-класс рисования на воде скаутам? И для общего развития («самооценка повышается», – ответил

Артём Бунякин на вопрос педагога, какие эмоции испытывали ребята в ходе урока, и для... работы: научился сам – научи другого. Как раз в эти дни скаутская Дума (так именуют сейчас свой штаб скауты) планирует весенний слёт, и, быть может, на нём предложат скаутским отрядам посоревноваться в рисовании по воде. Техника эбру великолепно будит фантазию, раскрепощает творческие способности детей (да и взрослых, как

показал мастер-класс Наталии Михайловны), в конце концов, заставляет поверить в свои силы (не каждому с первого раза покорится карандаш или акварель). И скауты, и педагоги оставили на память свои первые опыты в необычном увлечении, ведь у каждого, как и обещала учитель рисования на воде, получились яркие картины, запечатлелась фантазия, перенесённая с воды на бумагу.

Владимир ДЕДОЛИН
На снимке: мастер-класс по рисованию на воде даёт Наталия Михайловна Павлова.

Собственно, и состоялся урок потому, что часть учеников школы, пусть и небольшая, уже присоединилась к трезвенническому движению: в минувшем году Тимофей Янковой, Эльман и Лейла Зульхайдаевы, Александр Афанасьев, Даша Абрамова, Виктория Войтехович, Саша Абрамов и Саша Иночкин создали неформальное объединение. Они разносили по почтовым ящикам трезвеннические газеты (их выписывает Надежда Григорьевна Абрамова, бабушка Саши и Дарьи Абрамовых), сами их читают, а дополняя информацией из интернета, выпускают и вывешивают в школе стенгазету «Патриот» (в подзаголовке значится: «Листок пропаганды здорового образа жизни»), донося до сверстников правду об алкоголе, табаке, других наркотиках. Я перелистал подшивку стенгазеты, отметил профессионализм ребят: каждый выпуск посвящён отдельной теме – «Осторожно! Коктейль!», «Праздники и алкоголь», «Горькая правда о пиве», «О компьютерных играх», «Письмо курящей девушке» и т.п. Размер листа небольшой, форматом А4 две-три странички, чтобы читатель смог усвоить материал.

А вот на уроке трезвости ивантеевцы получили сразу много информации из уст сразу трёх выступающих. Наталия Александровна познакомила с работой Дома трезвости, вот уже три с половиной десятилетия она со своими многочисленными соратниками ведёт просветительскую работу, делая упор на работе с детьми в профилактической работе (то же самое делают и ивантеевские школьники, они и попросили приехать мастера с мастер-классом). Владимир Александрович Жидков раскрыл механизм, как у людей, прежде всего детей и молодёжи, отнимают их природную трезвость, внося, как взрослый «нормальный» человек прямо-таки обязан пить и курить. К чему приводит

зависимость от этих легальных наркотиков – спиртного, табачных изделий, вейпов и прочих новомодных увлечений подростков, к каким негативным последствиям она приводит говорил Евгений Владимирович Чернов, ме-



дик по образованию. Особенно пагубны наркотические вещества для девушек, поскольку даже один выпитый бокал шампанского может привести к рождению больного ребёнка.

Слушал зал внимательно (а на встречу с саратовским трезвым десантом собрались около ста старшеклассников и педагоги), даже обычный приём Владимира Жидкова, иллюстрирующий подражание детей не словам, а делам взрослых (заклинают сына или дочь: не пей, не кури, а сами и пьют, и курят), на этот раз не удался. Обычно на его просьбу к залу поднять вверх указательный палец (сам же лектор поднимает вверх большой палец) большинство следуют не словам, а повторяют то, что видят, вздымая вверх именно большой палец. Ивантеевские же ребята все (!) выполнили просьбу лектора, подняв вверх именно указательный палец.

О том, что тема заинтересовала ребят, свидетельствуют и вопросы в конце беседы, их обилие и их нестандартность. Наталия Александровна в своём рассказе вспомнила, как

«ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!»

Этим призывом Наталия Александровна Королькова закончила урок трезвости в Ивантеевской средней школе. Вместе с ней со школьниками пообщались 2 марта 2020 года её соратники по общественной организации трезвости и здоровья Владимир Александрович Жидков и Евгений Владимирович Чернов.

однажды ехала с весёлым таксистом, трезвым и многодетным: в свои двадцать семь лет он уже воспитывает троих детей, а на вопрос, как отважился в наше трудное время взваливать такую ответственность на ноги, получить профессию, обзавестись жильём, а потом уже вить семейное гнездо, то есть следовать иной поговорке: «Бог-то Бог, а не будь и сам плох!» Наталия Александровна так ответила применительно к теме беседы: «Избавиться от зависимости самому, без помощи свыше практически невозможно. Поэтому когда мы живём с Богом в душе, то понимаем, что Господь нас поддерживает и помогает. Но это не значит, что мы освобождаемся от своей воли, переключая всё на Бога. Господь дал нам сво-



боду воли, и как мы выберем свой путь, так мы и будем жить. И когда тот таксист знает, что он с Божьей помощью многое делает – это здорово! Это его выбор».

Следующий вопрос как раз и касался выбора Наталии Александровны: один подросток поинтересовался, как она решила организовать общество трезвости и посвятить свою жизнь служению людям. И услышала её историю, она часто на уроках трезвости вспоминает о том, что принадлежит к поколению, рождённому ещё в стране непьющей, но уже погружающейся в пучину тотального навязывания питейного образа жизни. Как и у многих её сверстников, у неё был пьющий отец, рано

вышла замуж за трезвого человека, и когда в 1985 году перед ней встал выбор: идти в аспирантуру или же на работу в общественную организацию, муж поддержал её в стремлении помогать людям обрести свободу от зависимости.

По ходу рассказа на уроке приводила примеры, с какими проблемами идут в Дом трезвости земляки, и среди вопросов в конце встречи услышала просьбу вспомнить о самом страш-

ном, с чем сталкивалась за долгие годы общения с посетителями Дома трезвости. Ответ дала развёрнутый, здесь же сформулирую кратко: наиболее впечатляют её и огорчают спившиеся матери, уже утратившие самое святое – материнский инстинкт. Тем, для кого выпивка стала дорожкой родных детей, очень трудно помочь. «Для меня самое страшное, что эти люди, отдав свою жизнь алкоголю, отказались от своей свободы», – сказала Наталия Александровна. – Вот это – самая страшная история, ведь зависимость носит хронический характер, то есть человек её один раз заработал, мозг запомнил то удовольствие, которое он испытывает от наркотика – и эта память

на всю жизнь». Так же подробно остановилась на биохимическом процессе, каким образом возникает зависимость от алкоголя, других наркотиков.

Около двух часов общались с залом, а после завершения урока ребята не устремились домой, а выстроились в очередь: Чернов и Жидков раздавали газеты, листовки, буклеты, магнитики по трезвеннической тематике. Вероятно, им было интересно сравнить саратовскую раздатку с их родной стенгазетой «Патриот».

А в это время Наталию Александровну обступила трезвенническая ячейка, и она посоветовала ребятам организовать, по примеру многих саратовских школьников, в центре «РОСС» (аббревиатура: развитие, образование, самоконтроль, свобода от зависимостей), «когда вы будете под эгидой Саратовского общества трезвости работать, тогда у вас больше авторитета будет и возможностей».

Обсуждение организационных вопросов продолжилось за чашкой чая в кабинете директора школы. Ольга Михайловна обещала всяческое содействие инициативам ячеек трезвости. Возможно, уже предстоящим летом смогут ивантеевские школьники выставить свой отряд для участия в палаточных скаутских лагерях на Волге и на Иргизе, тем более, что Пугачёв, в окрестностях которого ставится лагерь «Иргиз», – соседний с Ивантеевской районный центр, и у пугачёвцев можно многому поучиться. Как и пугачёвцам – у ивантеевских. На карте трезвеннического движения нашей области появилась новая точка трезвости!

Владимир ВАРДУГИН

На снимках: с ивантеевскими школьниками беседуют Наталия Александровна Королькова, Владимир Александрович Жидков и Евгений Владимирович Чернов; ивантеевская ячейка трезвости с саратовскими гостями.

ОСМЕЛЬСЯ БЫТЬ МУДРЫМ!

Вы, конечно, не раз слышали слово «наркотик». А что оно обозначает? Это вещество, которое разрушает здоровье, вызывает привыкание, безудержную, болезненную тягу к нему. Владимир Иванович Даль в своём «Толковом словаре живого великорусского языка» растолковывает слово «наркотический» как «одуряющий, наводящий оцепенение, притупляющий сознание и чувства». Да, это основное свойство наркотика: отуплять. Хочешь стать тупым? Нет ничего проще. Недаром ещё древнегреческий учёный Пифагор говорил: «Пьянство есть упражнение в безумстве», а советский физиолог В.Я. Данилевский иронически замечал: «Алкоголь вполне надёжное средство, когда требуется поубавить ума».

Если вы спросите, причём здесь алкоголь, если речь идёт о наркотиках, то знайте: алкоголь (жидкости, содержащие в своём составе этиловый спирт) – пиво, вино, водка, шампанское, слабоалкогольные коктейли – тоже наркотик (см. ГОСТ 18300-72, статья 5.1: «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам»). Это же подтвердила и 28-я сессия Генеральной ассамблеи Всемирной Организации Здравоохранения в 1975 году: «Считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье населения».

Не важно, как называется наркотик, главное – не дать ему овладеть тобой. «Могущественнее всех тот, кто владеет собой!» Очень трудно сказать «Нет!», когда тебя просит друг сделать что-либо, дружба – святое дело. Но сначала, прежде, чем выполнить просьбу друга и выпить пиво или закурить сигарету, подумай вот о чём. Говорят, в жизни нужно всё попробовать. Но всё попробовать невозможно! Если ты попробуешь стать пьяницей, ты никогда не узнаешь, как это жить трезвым. Подумай, о чём тебя просит друг, предлагающий выпить или закурить ради любопытства или же «за компанию», и сделай правильный выбор: «осмелиться быть мудрым» (Гораций) и пойми: если терпешь пороки друга, то делаешь их своими. Не живи по чужим прихотям, потому что избавиться от пристрастия к наркотикам чрезвычайно трудно, даже к таким «безобидным», какими считаются в нашем обществе пиво, коктейли, табак.

Лучшее, что ты можешь сделать – **никогда не прикасаться ни к каким наркотикам** (алкоголю, табаку и др.): ни ради любопытства, ни за компанию, ни с горя, ни с радости – **ни под каким предлогом!**

«Патриот» – листок пропаганды здорового образа жизни, выпускаемый ячейкой трезвости Ивантеевской средней школы, № 5, 2019 год

ОСТОРОЖНО! КОКТЕЙЛЬ!

В России баночные коктейли стали завозить в начале 90-х годов из Европы, а повальное увлечение ими началось в конце 90-х годов. В 2000 году во все торговые точки российского алкогольного рынка был поставлен «джин-тоник». Целевая аудитория у этих «напитков» просчитана чётко – школьники и молодёжь. Ближе к середине 2000-х годов на рынке появилась ещё одна новинка – алкогольный энергетик «Ягуар». Концепция этого пойла – сочетание двух, на первый взгляд несовместимых препаратов-релаксантов и стимуляторов. Практически это официальный наркотик в малых дозах, запущенный в серийное производство. В магазинах стран Запада аналогов российского «молодёжного пойла» нет!

Как показывает практика, употребление двух банок коктейлей в сутки на протяжении трёх месяцев хватает для появления психологической алкогольной зависимости. С физиологией всё значительно страшнее. Научные исследования подтвердили жёсткую связь между в сотни раз (!) возросшим потоком пациентов с отказом поджелудочной железы и потреблением этими пациентами слабоалкогольных коктейлей в ярких банках.

Производители алкогольных коктейлей решили ещё плотнее работать с оставшейся здоровой молодёжью. Для тех, кто ещё не решился умереть молодым, в городах устраивают рекламные рэп-фестивали или рок-фестивали, на которых молодёжь упивается этими коктейлями под грохот музыки. И песен любимых исполнителей. Это объединение «два в одном» – музыки и коктейля – смертоносная штука не только для тела, но и для души.

К сожалению, в общественном сознании удалось сформировать совершенно невинное отношение к этому пойлу. Для большинства родителей, никогда не пробовавших коктейли, это что-то среднее между компотом и пивом, тем более на банке написано: «слабоалкогольный». Но ведь Россия занимает: 1-е место в

мире по числу пьющих детей; 1-е место в мире по числу курящих детей. Задумайтесь! Дети – это будущее нашей страны!

«Патриот» – листок пропаганды здорового образа жизни, выпускаемый ячейкой трезвости Ивантеевской средней школы, № 4, 2019 год

ГОРЬКАЯ ПРАВДА О ПИВЕ

Благодаря агрессивной пропаганде пива в средствах массовой информации многие люди считают пиво безобидным «напитком», который не может сделать человека алкоголиком. На самом деле вред есть даже от так называемого «безалкогольного» пива, поскольку алкоголь в нём всё же присутствует, хотя и в небольшом количестве. К тому же при варке любого пива, в том числе безалкогольного, используется хмель, который содержит в своём составе наркотические вещества.

Кроме того в пиве есть кадаверин, путресцин, гистамин и тирамин, относящиеся к трупным ядам. При систематическом употреблении пива развивается цирроз печени, поражаются клетки головного мозга, нарушается интеллект, формируется алкогольная зависимость. Пивной алкоголизм – это тяжёлый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. Армия пивных наркоманов постоянно пополняется и что самое страшное – молодеет. Молодые люди, не зная всей правды о пиве, легкомысленно соблазняются рекламой и дурным примером своих ровесников. Пиво – самый доступный легальный наркотик, прокладывающий путь другим наркотическим веществам. Именно потребление пива является первопричиной искалеченных судеб миллионов наших соотечественников. Результаты исследований показывают, что подростковый возраст характеризуется особо интенсивным развитием головного мозга и пиво может повредить структуры мозга, отвечающие за функции памяти. Врачи-педиатры утверждают, что алкоголь в любом виде и в любых дозах является опаснейшим ядом для детей и подростков. Трясина, в которую может попасть подросток, пристрастившийся к пиву, засасывает, превращая его в существо низменное и бедное духовно, выбраться из такой трясины не так-то просто.

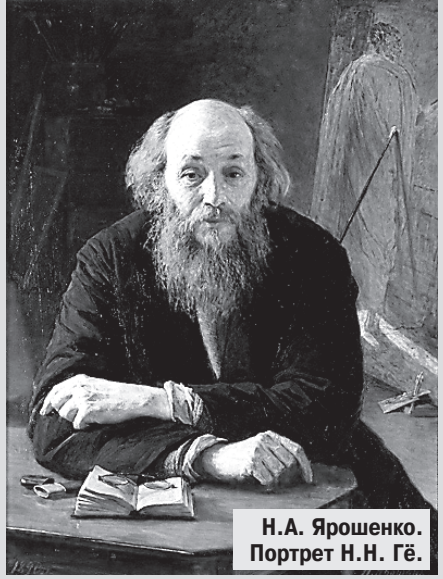
«Патриот» – листок пропаганды здорового образа жизни, выпускаемый ячейкой трезвости Ивантеевской средней школы, № 7, 2019 год

Николай Николаевич Гё (1831, Воронеж – 1894, хутор Ивановский Черниговской губернии) – русский художник-живописец, мастер портретов и исторических полотен.

Одним из первых подписал «Согласие против пьянства» Льва Николаевича Толстого, стал стремиться, как и великий писатель, к простому, аскетичному образу жизни.

Бросил курить, стал вегетарианцем, наравне с крестьянами начал работать физически, завёл пасеку и освоил кладку печей.

О творчестве художника написано немало книг, статей, оригинальную трактовку живописных полотен Гё (у него французские корни, отсюда необычная фамилия) предлагает писатель из Энгельса Ольга Васильевна Жогол, через сказочный сюжет знакомя читателей с философскими воззрениями художника.



Н.А. Ярошенко. Портрет Н.Н. Гё.

Наконец настал такой час – нашёл Гё подходящую историю. Назвал он её «Тайная вечеря» и взял из Библии – священной книги христиан. Рассказывает книга о жизни христианского Бога – Иисуса Христа. Как ходил Он по земле, принося людям свет правды и надежды. Было у Иисуса двенадцать учеников. Он объяснял им своё учение, всех их любил одинаково, всем одинаково доверял. Но не все ученики были одинаково верными Учителю. Нашёлся среди них предатель. Звали его Иудой. За тридцать серебряных монет выдал он Иисуса врагам на неизбежную мучительную смерть. Выдал тайно, скрытно, чтобы никто не

ратился художник к Библии. «Что есть истина?» картина называлась. Стоит Иисус перед главным своим противником – перед Понтием Пилатом, осудившим Его на смертную казнь. Сразу видно, какие разные эти два человека. Один – худой, измождённый, угрюмый. Долго Его гнали, мучили, издевались. Другой – плотный, ухоженный, довольный собой. «Что есть истина?» – спрашивают у себя зрители и понимают: не может быть правда с тем, кто стоит – бессердечный, безжалостный – перед замученным, несчастным человеком. Совесть нет у такого! Вновь у картины Гё о Совесть речь!

Памятник Армиию – символ единства и величия германской нации. Это монумент в Тевтонбургском лесу высотой 53 метра на высоком холме – второй по величине памятник в мире, после статуи Свободы в США. Ногой Арминий попирает орла римского легиона. «В единстве Германия моя сила» – написано на лицевой стороне меча. «В моей силе мощь Германии» – написано на другой. Так в чём конкретно сила и мощь Германии?



СКАЗКА О ХУДОЖНИКЕ И ВОЗВРАЩЁННОЙ СОВЕСТИ

Художник Николай Гё работал в своей мастерской. Он заканчивал трудную картину. На картине были яркие краски, точные линии, люди на ней получились выразительными, все они были расположены в красивых положениях, их богатая одежда струилась глубокими складками.

Мог бы тут художник и порадоваться, что всё у него так хорошо выходит. Но был недоволен Гё. Знал он: посмотрят люди на эту картину – будут хвалить, удивляться, прославлять, но отойдут и скоро забудут. Никто такую картину после не вспомнит. А самому Гё хотелось писать картины, которые бы не забывались и всегда людям нужны были. Видел художник: не хватает чего-то картине. А чего – этого он и сам не знал.

Вот стоял так художник перед своей работой, вдруг слышит шорох какой-то за спиной. Будто вошёл к нему кто-то негромкий. Оглянулся Гё: стоит на пороге мастерской Совесть.

И такая уж она замученная несчастная, в лохмотья одета, на спине горб, хромает на обе ноги, шатается, чтоб не упасть на палку суковатую опираться должна. Посмотришь на неё – сердце от жалости сожмётся.

– Здравствуй, добрый человек! Пустись ли ты меня, сироту убогую? – голос у пришельцы слабый, чуть слышный.

Отозвался Гё: – Заходи, заходи, бедняжка! Я хорошим гостям всегда рад.

Прошла Совесть в мастерскую, потопталась кругом нерешительно, по стенам на картины развешанные поглазела да и остановилась перед незаконченной работой.

– Чем же ты занят, сударик?

– Вот, картину новую заканчиваю.

– Как назовёшь?

– «Саул у Аэндорской волшебницы».

– О чём это? – спросила Совесть.

– О царе Сауле. Как пришёл он в пещеру к волшебнице и попросил её вызвать тень пророка Самуила. Пророки – это люди необыкновенные, которые будущее видеть умеют. И любого человека, и даже целого народа.

Самуил к тому времени уже умер. Но царю Саулу во что бы то ни стало хотелось знать, что его в жизни ждёт. И он попросил у волшебницы чуда – встречи с тенью мёртвого Самуила. Исполнила волшебница просьбу. Явилась в мрачной пещере прозрачная тень. И так суров и грозен показался Самуил, что Саул и его спутники отшатнулись в страхе. Открыл царю будущее пророк. Рассказал, что суждено Саулу проиграть великую битву и потерять своё царство. Я здесь хотел показать, как сразила эта весть Саула, и упал он на землю в бессильном ужасе.

– Что ж, неплохо у тебя получилось... – вежливо похвалила Совесть, но похвалила как-то неуверенно. И догадался Гё, что и Совесть картина не слишком понравилась. Стал он жаловаться: – Сам вижу, что не выходит у меня как надо. И что за причина, понять не могу! Не хватает моим картинам чего-то. А уж сколь я учился, как старался! Всё равно не удаётся мне пока написать картину, которая была бы нужна людям, волновала, тревожила.

Вздыхнула Совесть: – Эх, голубчик, мне бы твои заботы! Не получается сегодня – получится завтра. Твои годы молодые, многое у тебя ещё впереди. Вот у меня беда так беда. Забыли меня люди. Все отовсюду гонят, никто приюта не даёт, негде мне, одинокой, голову приклонить. О другом теперь думают: как бы жизнь свою устроить побогаче да поприятнее. Сам посудите, до меня ли тут?

– Да, горемычная, плохи твои дела, – посочувствовал художник. А Совесть продолжала: – Начала я уж подумывать, не оставить ли мне землю насовсем?

– Что ты, что ты! – испугался Гё. – Без тебя люди людьми быть перестанут! Ты не горюй, не убивайся, – попробовал он утешить гостью, – может быть, всё

ещё уладится... Совесть не унимается: – Нет, уйду! Совсем уйду от людей, если они обо мне вспоминать не хотят!

Сказала так Совесть, повернулась, палкой своей по полу застучала и к дверям направилась.

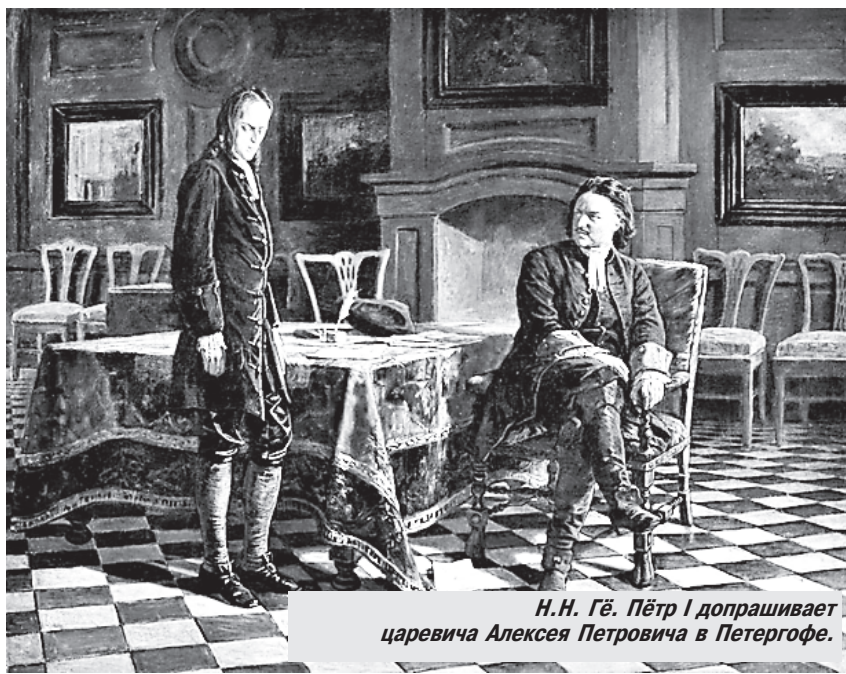
Видит художник, дело плохо. Того гляди люди останутся без Совесть. А чем её удержишь, как отговоришь? Собрался он с силами, сказал прямо и честно: – Постой, послушай, Совесть! Не торопись уходить, потерпи ещё немного. Я даю слово сделать так, что люди о тебе вспомнят!

Остановилась Совесть, оглянулась удивлённо. – А ты разве можешь? – Мы, художники, многое можем...

Согласилась Совесть подождать, обещала зайти как-нибудь ещё, посмотреть, как художник своё слово сдержит, распрощалась и вышла прочь. Но заметил Гё, сомневается Совесть, что сможет на ей помочь, недоверчиво головой покачала.

Остался художник один. Задумался. Обещание-то он дал, а вот как его выполнить? Тут нельзя оплошать. Самое же главное – какие истории должны рассказывать картины, чтобы люди, на них глядя, Совесть вспоминали?

Долго и трудно искал эти истории художник. Много книг он прочёл, со многими умными людьми разговаривал, много пережил, много передумал.



Н.Н. Гё. Пётр I допрашивает царевича Алексея Петровича в Петергофе.

ещё уладится...

Совесть не унимается: – Нет, уйду! Совсем уйду от людей, если они обо мне вспоминать не хотят!

Сказала так Совесть, повернулась, палкой своей по полу застучала и к дверям направилась.

Видит художник, дело плохо. Того гляди люди останутся без Совесть. А чем её удержишь, как отговоришь? Собрался он с силами, сказал прямо и честно: – Постой, послушай, Совесть! Не торопись уходить, потерпи ещё немного. Я даю слово сделать так, что люди о тебе вспомнят!

Остановилась Совесть, оглянулась удивлённо. – А ты разве можешь? – Мы, художники, многое можем...

Согласилась Совесть подождать, обещала зайти как-нибудь ещё, посмотреть, как художник своё слово сдержит, распрощалась и вышла прочь. Но заметил Гё, сомневается Совесть, что сможет на ей помочь, недоверчиво головой покачала.

Остался художник один. Задумался. Обещание-то он дал, а вот как его выполнить? Тут нельзя оплошать. Самое же главное – какие истории должны рассказывать картины, чтобы люди, на них глядя, Совесть вспоминали?

Долго и трудно искал эти истории художник. Много книг он прочёл, со многими умными людьми разговаривал, много пережил, много передумал.

догадался. Только знал Иисус о поступке Иуды. Во время вечера – вечернего застолья – указал на него другим ученикам как на предателя. Нечего было ответить Иуде – тут же оделся он и вышел из дома.

Перенёс эту историю художник в свою картину, показал всем, как тяжело преступление того, кто предал своего Учителя, пошёл против Совесть. Смотрят люди – о Совесть вспоминают.

А другую историю взял Николай Гё из славного и трудного прошлого России. Рассказал он о царе Пётре Первом. Сильный был царь, могучий, славный. Не только для себя – для всей России сумел добыть славу. Но бывал и крутым, суровым, жестоким. Не все соглашались с ним. Его противники хотели видеть своим царём единственного сына Петра – царевича Алексея Петровича. Но не удалось Алексею стать царём. Догадался Пётр о заговоре, схватил сына, посадил в крепость и приговорил к смерти. На картине ведёт Пётр последний допрос царевича.

Толпятся у картины люди, шепчутся: – Не по Совесть поступил Алексей – против отца пошёл!

– Да и Пётр не во всём прав. Сына родного к смерти приговорить – по Совесть ли это?

Опять у картины Гё про Совесть говорят. В другой раз вновь об-

Много ещё картин написал Николай Гё: другие истории из Библии, портреты знаменитых русских писателей: Льва Толстого, Михаила Салтыкова-Щедрина, Александра Герцена, но про своё обещание, данное Совесть, при этом никогда не забывал.

И – странное дело! – с той самой встречи в мастерской перестало художнику казаться, что картина его чего-то недостаёт. Хоть и люди на этих картинах были уже не всегда так красивы, одежды на них не так богаты, а краски не так яркие,

как раньше. Пусть не такими нарядными стали картины, но всем они нужны, любого задуматься заставят.

Вновь работал художник в мастерской. Послышался ему снова шорох знакомый, и увидел Гё опять перед собой Совесть.

Только не походила Совесть на прежнюю горемыку. Лицо светлое, радостное, глаза так и сияют, вся будто выпрямилась и похорошела, одежды на ней нарядные, праздничные. Стоит среди мастерской красавица писаная.

– Ну, здравствуй, художник! Видишь, сдержала я своё слово, снова тебя навестила, – услышал Гё звонкий голос.

– Здравствуй! Я тоже про своё обещание всегда помнил. Только сомневаюсь, удалось ли мне людям о тебе рассказать?

– Не мучь себя напрасно! За твою работу да за твоё ко мне усердие должна я тебя благодарить сердечно. Больше стало на земле людей совестливых, чаще обо мне вспоминают, не придётся мне теперь от людей уходить. Конечно, в том не только твоя заслуга, но знай, и твои картины тут много помогли. Прощай! Счастья тебе, добрый человек, великий мудрец и бессмертный мастер!

Ольга ЖОГОЛ
Журнал «Волга-XXI век», № 11-12, 2019 год

В 9 году нашей эры ополченцы германских племен разбили в этом месте римские легионы. После ряда восстаний германцы вышли из состава Римской империи. Казалось бы, чего восставать? Отсталые племена приняты в цивилизованное государство. Строятся хорошие дороги, оживляется торговля. Появляются заморские, диковинные товары, для женщин наряды и косметика. У молодёжи персептивы учиться в столице и делать карьеру в армии. Надо радоваться, а они за оружие! Что не устраивало германцев?

А восставали германцы против культа императора, который предписывал всем жителям империи, за исключением правящей прослойки, принудительно, каждые три недели, под присмотром жрецов оглуляться виноградным вином (алкоголем). Псевдорелигиозный культ был введён верховным понтификом Октавианом – Августом, как мера социального контроля за рабами и плебсом. За отказ снижать себе интеллект алкоголем, химически делать себя недочеловеком отправляли в рабство, на галеры. Это и было причиной ряда восстаний по всей империи, и германцев в частности. При подавлении только одного из них римляне казнили 2000 пленных.

Арминий возглавил восставших, добился ряда побед, но погиб. Его дело было продолжено, и германцы добились выхода из «цивилизованной» Римской империи. В память об этом событии на народные средства и был поставлен в XIX веке памятник Арминию, как символ единства и силы трезвых германцев.

В современной Германии, по факту, символом единства стал фестиваль пива Октоберфест в Мюнхене, на который съезжаются люди со всех германских земель и туристы со всего мира. Праздник посещают до 6 миллионов человек. Прозит?!*

Сергей Николаевич ЗАЙЦЕВ, врач-нарколог

* Прозит (prosit) – это традиционный европейский краткий тост на латыни: слово «прозит» довольно точно переводится как «пусть пойдёт на пользу» или «для пользы», а вольно его переводят как «Ваше здоровье!»