



г. Саратов, ул. Григорьева, 45

6+ ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 316 , 28 апреля, 2021 г.

А трезвость всё не ко двору

Как видно
к зелью прикипели,
Как лесорубы к топору.

Только что в голову пришло, что потребление спиртного люди наши считают как бы природным явлением. Отсюда такая отстранённость от трезвости нашего пьющего большинства. И ведь как несправедливо-то! Природой данная трезвость заменена пошлым новоделом — алкоголем! И ещё один момент. Люди не понимают, что трезвость может быть только абсолютной. А раз так, то это получает свидетельство крайности. Вот подумашь хотя бы только об этом и понимашь, почему у человека в жизни ничего путного не получается.

Выходит, что трезвости надо вернуть её природный статус естественного человеческого качества и обеспечить её сохранение на вечные времена. Грандиозно!? Ещё как!

Я сейчас из-за карантина не общаюсь с молодёжью, но всё же хочу понять их представления об алкоголе и трезвости по трудным вопросам, которые они задают, и суждениям, что высказывают. Думаю ещё, что люди считают трезвость признаком аскетизма, который не приемлют. С другой стороны, о так называемом аристократическом аскетизме писал Сергей Кургинян (много выступает у Соловьёва) как одном из свойств целеустремлённой личности, движимой высокими смыслами и метафизикой предельных оснований (об этом у меня есть статья). Взрослые погрязли в потребительстве, но молодые-то всякие есть у нас, хоть не в избытке, но всё же. Волонтёры вон на виду.

Ещё я заметил, что многие вообще не желаю никаким образом соприкасаться с проблемой отрезвления, ни одной извилиной не пошевелят. В комментариях заводят какую-нибудь ахинею. А ведь В.И. Ленин в своё время писал, что «**массы должны всё знать и идти на всё сознательно**». Отсюда наша забота по наращиванию социальной базы трезвости. Как это делать «малой кровью» — не знаю. Уповаю на Всемирный год трезвости в России и на то, что дадут разговаривать о трезвости с главной вышки.

И завершу стихами.

Не бойтесь, люди!
Мы не боремся — СТОИМ.
Стоим и стОим
По расчётом тысяч СТА!
Спасённых
от сексуры спиртовой,
А можем больше —
Не дают раскрыть УСТА.)*

Убеждён, если бы в течение года хотя бы раз в неделю выкладывали по ТВ данные о погибших в **«пьяном костре» детях**, люди не выдержали бы и приняли наши условия МИРА.

17 апреля 2021 г.
**Лев Сергеевич
КОЗЛЕНКО**

Ветеран трезвеннического движения Лев Сергеевич Козленко в заметке «А трезвость всё не ко двору?» (ею открывается этот номер газеты) сетует, что не может из-за карантина поговорить с молодыми земляками, чтобы «понять их представления об алкоголе и трезвости по трудным вопросам, которые они задают, и узнать их суждения». Ему предоставляется такая возможность: публикуют здесь творчество подростков, участвующих в конкурсе «Трезвый креатив». Он проходит в рамках президентского проекта «Оплот успеха» в последнюю декаду апреля. Присланы уже десятки стихотворений, слоганов, фотографий, видеопрезентаций. Радует, что мальчики и девочки не только рисуют и фотографируют, снимают и рифмуют, но, главное, сами занимаются спортом, благоустраивают школьные дворы, снимают на камеру свои рекорды. То есть не только теоретически подкованы, но и следуют самой действенной цепочке, ведущей к трезвости: знания — убеждения — поступки — дела — привычки — трезвый образ жизни!



Плакат Анжелики Лантовой, ученицы 11 класса лицея № 15 г. Саратова

На беседу пришли три шестых и один седьмой класс лицея «Солярис». Педагог Зоя Александровна Съёмщикова представила гостей: «Наталия Александровна Королькова, председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья и доброволец этой организации Владимир Александрович Гринн. Передаю им слово».

«Пока вы собирались, — обратилась к залу Наталия Александровна, — я заметила, что некоторые, увидев наш роллап, недоумевали: «Трезвость? А нам зачем, мы же не пьём?». Вот мы с вами и порассуждаем, зачем человеку трезвость. А для начала давайте посмотрим наш документальный фильм «Пластилин», из него вы узнаете, чем занимаются в Доме трезвости участники наших проектов».

«Ребёнок любит своих родителей. Но если родители всё время ругают ребёнка, то ребёнок перестаёт любить себя, — пояснила Королькова кадры фильма. — Да, он любит родителей, но себя перестаёт любить. Потому что его ругают, он плохой. А мы вот в этом фильме — «Пластилин» — сказали вам: вы лучшие! Вы хорошие! Вы родились такими. И всегда это помни-

те. Не дайте никому, никому убить в себе эту уверенность. Я хороший. Я свободный. Я умею любить. Потому что люди зависимые не могут любить, когда попадают в зависимость от какого-нибудь вещества (вещества химического!), потому что у этих веществ химических характеристик только две: это яд и наркотик!»

Наталия Александровна пояснила, что трезвость — это наш оплот. Люди рождаются трезвыми, но под влиянием социальной среды отказываются от своей природной трезвости, поступая «как все».

Но это только кажется,

что пьют все. Две трети

населения планеты живут

в трезвости. И Россия до

1960-х годов была трезвой

страной, а затем редко

кто из взрослых возвращался к своей природной

трезвости.

В нынешнем столетии

стало легче делать осознанный выбор в пользу

трезвости, потому что ста-

ла доступна информация

о том, какие беды несут

алкоголь, никотин, другие

наркотики. Сейчас вся на-

ПЯТЬ ПРАВИЛ

Чтобы очень долго жить,
Прыгать и играть,
Надо каждому из нас
пять правил соблюдать:

1. Лень присуща всем
в природе.
У животных тоже есть.
Ну, зачем слезать

с дивана?
Если можно так поесть?
Коли будете трудиться —
Можно много добиться.
Кем захочешь можно стать:
Междз звёздами летать.
Быть врачом, детей учить.
Перестань лениться —
начинай трудиться!

2. В волейбол

мы все играли,
Через сетку мяч бросали.
Ну, а кто играл в футбол,
Знает, что такое гол.
Больше бегай, не ленись,
Ведь движенье —

это жизнь!

3. Тот, кто виски
с колой пьёт,

Чипсы ест и сладости,
Сто болезней обретёт

Вместо светлой радости.

4. Если хочешь долго жить —

Не начинай курить.

Удовольствие

сомнительное,

А отыкание длительное.

5. Если хочешь быть здоров,

Надо слушать докторов.

Не ленись, с зарёй вставай,

Душ холодный принимай

И, конечно, чистить зубы

Никогда не забывай.

А зарядка нам поможет

Сделать каждого моложе,

Бодрости придаст и силы,

Тело сделает красивым.

С радостью живи свой век

Ты, спортивный человек!

Елена КУЗНЕЦОВА

ученица 8 «а» класса

лицея № 15 г. Саратова



Команда «Позитив» — 6 класс гимназии № 89 г. Саратова

ДВЕРЬ В КОМНАТУ ЖИЗНИ

Я думаю, трезвость... это свобода.
Свобода и действий, и мысли, и силы.
Стремимся расширить способностей грани,
А трезвость возможность в себе воплотила:
Природу свою сохранив, сможешь точно
Сполна наслаждаться даром бытия.

Здоровье и трезвость — ключ, чтобы открыть
Дверь в комнату жизни. И с трепетом я
Стремлюсь донести: это путь, чтобы парить.
Не существовать, а сознательно жить.

Полина САМОСЕДКИНА,
ученица 9 «б» класса гимназии № 4 г. Саратова

ОТ БЕЗДЕЛЬЯ — ТРУД И СПОРТ

Вместо алкоголя — кефир!

Вместо наркотиков —

творчество!

Вместо сигарет —

килограмм конфет!

От безделья — труд и спорт,

Вот и будешь трезв,

здоров!

Александр БАЛАБАНОВ,

ученик 6 «б» класса

лицея № 4 г. Саратова

Здоровье — это круто!
Здоровье — это драйв!
Здоровый образ жизни
Всегда ты выбирай!!!!!!

Глория Ксения, Сальникова Юлия, Воронина Арина, Васильева Анна, Зякина Серафима — Центр развития творчества детей и юношества г. Пугачёва

истов познакомиться с жизнью спортсменов на сайте.

Наталия Александровна спросила, какие будут вопросы, или кто желает высказать своё мнение? Поначалу все стеснялись, но вот к микрофону подошла шестиклассница Валерия Ширялкина: «Если кто считает, что пить и курить — это делает нас крутыми и делает выше, чем другие, то я могу так сказать: это абсолютно наоборот: ухудшает вашу репутацию. Лучше позаботиться о своём здоровье, чем о том, чтобы вас считали крутыми в классе, в школе, лучше позаботьтесь о своём здоровье».

Перед тем, как сделать снимок на память с классами, Наталия Александровна обратилась к мальчикам и к девочкам с таким напутствием: «Мальчики, никогда не выбирайте себе в жёны девочек, которые курят и пьют, потому что ваши дети не будут здоровыми. А девочки — пожалейте своих будущих детей, пожалейте, и никогда не выбирайте пьющих мальчиков. Выбирайте вот таких — крутых и красивых», — повернувшись к четвертым спортсменам из клуба «Калистеника», и зал ещё раз дружно зааплодировал гимнасткам, наглядно показавшим, как наяву выглядят трезвый и здоровый образ жизни.

УРОК ТРЕЗВОСТИ В «СОЛЯРИСЕ»

состоялся 23 апреля 2021 года
в рамках президентского проекта «Оплот успеха»

дежда на ваше поколение. Спросила у ребят, что нужно, чтобы оставаться трезвым от рождения. «Силу воли!», — раздался звонкий мальчишеский голос. «Да, но главное — осознание. А для осознания — приобрести знания. Передаю слово Владимиру Гринну, он из тех, кто решил вернуть себе природную трезвость и теперь делится знаниями со школьниками».

Владимир Александрович спросил, что в представлении ребят «трезвость», услышав «здравомыслие», «нормальный разум», «здоровье», дал научное определение: «Трезвость — естественное состояние человека, данное ему от природы, свободного от зависимости».

Далее повёл разговор,

почему из всех ядов люди

предпочитают травиться

никотином и алкоголем:

потому что эти вещества

— наркотические. А чтобы

заставить людей пить и

курить, идёт массированная

пропаганда, ни в одн

ом фильме не обходится

без показа сцен винопития

и курения. «Есть та

«Давайте учиться трезвости вместе! Давайте здоровье сохранять. Основа здоровья – это наш трезвый образ жизни. Это точно – основа здоровья», – напутствовала ребят Наталья Александровна Королькова в первые минуты уличной акции, передавая микрофон ведущим праздника скаутам Полине Самоседкиной и Константину Золотарёву. Ведущие пояснили, что с 1950 года по призыву Всемирной Организации Здравоохранения во всех странах мира 7 апреля отмечают День трезвости, каждый год он проходит под определённым девизом. В этом году он звучит так: «Построим более здоровый и справедливый мир».

В этом году из-за карантинных ограничений на уличной сцене было не так многолюдно (разрешено собирать на акции не более пятидесяти человек, полсотни «бойцов» в этом году составили ребята из школ №8, 10, 67, лицеев «Солярис» и №4), однако ныне агитаторы и про-

В рамках областного проекта «Начало трезвости», созданного в развитие президентского проекта «Оплот успеха», 10 апреля 2021 года в Доме трезвости состоялся конкурс презентаций робототехнических проектов по пропаганде трезвого и здорового образа жизни, посвящённый Всемирному Дню здоровья. Свои проекты защищали два десятка воспитанников клуба робототехники, осваивающие эту популярную у молодёжи компетенцию в клубе робототехники (руководитель инженер Алексей Анатольевич Мыцыков).

В два часа дня в Дом трезвости пришла младшая группа, в ней в основном первоклассники и ребята дошкольного возраста. Приметально к возрасту Алексей Анатольевич просто и доступно объяснил, что Всемирный День здоровья «это день, когда всем предлагается подумать о своём здоровье. В Саратовском обществе трезвости и здоровья не мыслят здоровья без трезвости. Трезвый и здоровый образ жизни, если в двух словах сказать, это когда человек поглощает только хорошее, а всякое плохое в себя не пихает».

Умение говорить, излагать свои мысли, выступать на публике весьма важно для инженера. И хотя руководитель клуба робототехники напутствовал ребят, дескать, здесь все свои, не волнуйтесь, малыши в первые минуты не могли унять дрожь в коленках и

в голосе, но потом, когда их товарищи подбадривали вопросами, выясняя, что же за конструкции мелькали на экране (Алексей Анатольевич листал на экране заготовленные чертежи, рисунки и фотографии изделий), выходившие к экрану мальчики и девочки уверенно защищали свои проекты. Проекты, замешанные на богатой фантазии (Роман Каприн заглянул аж в 2300 год, назвав своего робота «2300»).

А у Луки Петровича (Петрович – это фамилия) спутник сортирует новости, допуская в радиоприёмник лишь хорошие известия. У его же сестры Саши робот желаний исполняет желания только добрых людей. Ну, или не совсем хороших, если те загадывают для исполнения желания что-то позитивное.

Так совпало, что 10 апреля отмечается ещё один необычный праздник

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

7 апреля 2021 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья и Ассоциация скаутов Саратовской области в рамках президентского проекта «Оплот успеха» провели уличную акцию, посвящённую Всемирному Дню здоровья. С 16 до 18 часов на площадке возле трамвайной «Семёна» на пешеходной Волжской улице школьники пели, танцевали, играли, призываю своих земляков вести трезвый здоровый образ жизни.

пагандисты брали не числом, а умением. Спешащие по своим делам горожане замедляли шаг, вслушиваясь в рифмованные призы шестиклассников из лицея «Солярис»: «Над Россией солнце светит, // Светел жизни путь // Ты здоровым будь навеки, // Будь счастливым, будь! // Так давайте скажем твёрдо всем напастям: «Нет! // Будем мы тогда здоровы много-много лет!».

К танцевальному флеш-мобу скаутов присоединились прохожие. Им на выбор предлагались и разнообразные спортивные снаряды, от традиционного со-

рокакилограммового бревна (с ним особенно любят фотографироваться) и армрестлинга (у кого рука сильнее), и армлифтинга (проверяетя крепость пальцев) до игры в лазертаг (инструктор проводил Игорь Валентинович Попов, руководитель Саратовского отделения Федерации лазертага России) и ознакомления с оздоровительными возможностями йоги (мастер-класс провела инструктор Елена Юрьевна Егозова со своими помощницами Татьяной Коровко и Наталией Камышовой).

За трезвость агитировал и наш баннер – «Трезвые родители – здоровые

дети», и роллап «Оплот успеха», и флаги общества трезвости и движения «Саратов молодой». Задуматься участникам акции и прохожих заставляли и слова песен из колонок, подборку трезвеннических песен подобрал доброволец общества трезвости и здоровья Владимир Александрович Гринн. Разве оставят равнодушными такие строки рэпа: «Трезвая рать! Пора вставать! // Пора вставать, трезвость защищать, сохранять, утверждать, // Всех, кто хочет называть яд – гнать! // Пора вставать – на защиту нас зовёт Родина-мать?»

Весь вечер «зажигали» наши штабисты, разработавшие сценарий праздника – Анастасия Толчина, Ксения Леонова, Анисья Колесникова, Евгений Кудрявцев, Андрей Назаров,



Елена Храмовица. Кажется, они не пропустили ни одного спортивного снаряда, успели и в танцевальном марафоне преуспеть, и йогой занимались, не забывали и фотографировать моменты праздника, чтобы уже вечером выложить снимки в социальные сети со своими позитивными комментариями.

Позитивом зарядились и наши земляки, в те часы

оказавшиеся на пешеходной улице. Многие останавливались, подходили к спортивным снарядам, пробовали свои силы. Когда же включалась музыка танцевального марафона, прогуливающаяся по улице молодёжь вливалась в ряды танцующих школьников. Несомненно, что уличная акция, посвящённая Дню здоровья, запомнится горожанам.

НА ЗАЩИТУ СТАНОВИСЬ!

– Международный День братьев и сестёр. Среди защищающих проекты были несколько пар с одинаковой фамилией. Кроме Саши и Луки Петровичей ещё братья Стас и Влад Кроммы, Егор и Алиса Недопёкины.

Уверенное других отстаивали свои проекты самый старший участник младшей группы – пятиклассник Свято-Покровской православной классической гимназии Дима Галюс (он представил пожарную машину) и пятилетний Рамазан Рахматуллин (своего робота «Муравейку» защищал обстоятельной речью, бойко отвечая на многочисленные вопросы публики).

Пока жюри (Мыцыков, психолог Дома трезвости Анастасия Викторовна Колесниченко и руководитель общественной организации «Здоровая губерния» Рамиль Шамильевич Рахматуллин) подводило итоги, защитники проектов чаёвничали со сладостями, восстанавливая утраченные силы. А в завершении праздника Алексей Анатольевич вручил всем успеш-



но защищившимся (а положительные оценки получили все десятеро юных робототехников) сладкие призы (конфеты) и красивые магнитики с напоминанием всем взрослым: «Будьте примером для детей, живите трезво!»

В четыре часа дня начались защиты у второй группы робототехников, у тех, кто не первый год осваивает ремесло конструирования электронных помощников человека. Здесь уже на первое место вышла не фантазия, а деловитость и практичность. Олег Бочкарёв (он учится в 4-м классе 9-й школы) демонстрировал детали робота и

тут же показывал, как они складываются в изделие: «Здесь два разъёма, вы подключаете к другому отсеку. А вот к этому специальному разъёму ставите деталь, или колёсико специальное, берёте резинку и присоединяете к другому колесу, чтобы оно ездило».

Первоклассник 1-й гимназии Никита Матвеев представил робота «Продуктовый джип». Когда искали технические вопросы ребят, Алексей Анатольевич спросил: «Как твой замечательный джип связан со здоровым образом жизни?» – «Он доставляет чистые продукты, которые

помогают людям сохранять здоровье», – подтвердил Никита необычные свойства своего робота.

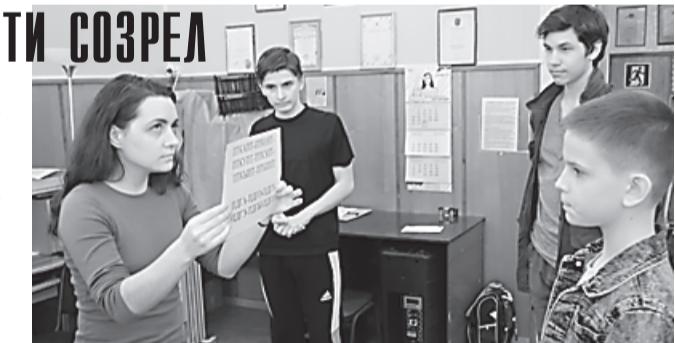
Друзья второклассник 62-го лицея Платон Близнюков и третьеклассник Алексей Желаев из школы №10 создали романтического робота, умеющего раздавать... цветы. И опять же – только хороши людям! («Робот раздаёт цветы девочкам и мамам по праздникам, – гласит надпись под снимком конструкции, – в том числе и в День трезвости 11 сентября»). Такими же позитивными чертами «характера» наделили свои изделия восьмиклассник 10-й школы Константин Золотарёв и его ровесник из 7-й гимназии Егор Крайнов, пятиклассник 108-й школы Георгий Раков, третьеклассник 2-й гимназии Артемий Гладилин. Конкурс проектов укрепил не только профессиональные навыки мастеров, но и ещё раз напомнил нашим юным землякам, что здоровье – это не только крепкие мышцы и физическая сила, но и доброта, сострадательность, красота души и стремление помогать тем, кто рядом с тобой. То есть те качества, которые отличают настоящих людей от роботов.

«АБРИКОС» ПОЧТИ СОЗРЕЛ

Очередное занятие 14 апреля в театральной студии «Абрикос» её руководитель Дарья Олеговна Сафонова начала необычно. «Мы с вами договорились, что наш литературный вечер покажем в конце мая, – обратилась она к студийцам. – А как вы отнеситесь к предложению перенести его немного дальше, к концу июня?» Студийцы поддержали: в мае у многих из них экзамены, да и в каникулы можно усиленно порепетировать, приходить на студию не по вечерам, как сейчас, а хоть с утра до вечера оттачивать мастерство.

А то, что «Абрикос» почти созрел для литературного вечера и может выйти на финишную прямую и начать репетиции спектакля, подтвердила Дарья Олеговна, подводя итог почти полугодовым занятиям в студии (она создана, напомним читателям, на «Перекрёстке», возникшем благодаря президентскому проекту «Оплот успеха»): «За это время вы очень выросли, на пути к спектаклю преодолели сеединный рубеж.

На прошлом занятии вы это слышали от Вероники (Зюковой, она пришла в студию позже других), она встосхищалась, как вы можете уже, а она ещё до вас



бежит. Поэтому мы ещё приумножим достижения, времени до сентября у нас ещё немало. Отправим вас в лагерь «Оплот» после литературного вечера, а потом начнём усиленно готовить спектакль».

После этой преамбулы приступили к занятиям, сначала разминались, оттачивая мимику, потом вспомнили, как «лавировали, лавировали, да не довылавировали», «собирали» «на траве дрова», выясняли, каким образом «Карл у Клары украл кораллы», то есть тренировали с помощью скороговорок речевой аппарат.

После чего Дарья Олеговна стала поочередно давать каждому задания по возможности быстро и без запинки прочитывать вслух труднопроизносимые буквенные сочетания. Один за другим Константин Золотарёв, Полина Самоседкина, Даниил Арндт и Артём Положенко старательно выводили поставлен-

ным голосом: «Пткапт-пткот, пткпнт-пткэт», «пдга-птго-птгу». Один произносил неудобосочетаемые слоги, а остальные прислушивались, прикидывая, как сами станут приурочивать неподдающиеся звуки.

Когда на первом же слоге Даниил Арндт запнулся, товарищи поддержали его: «Это же не трудно, не сложнее произносится, чем твоя фамилия».

Атмосфера на занятиях всегда доброжелательная, но деловая, шутки и юмор не расхолаживают, а помогают осваивать не такой уж лёгкий «репертуар» приёмов владения речью, мимикой и пластикой – всё, без чего нельзя выходить на сцену артистам, без чего не раскрыть образа своего героя.

В апреле «Абрикос» ещё немного «подрос». Впереди ещё многочисленные репетиции на пути и к литературному вечеру, и к спектаклю.

«ХОРОШАЯ РАСКАДРОВКА!

Этими словами Максим Николаевич Ломаченко завершил очередной мастер-класс по видеосъёмке и видеомонтажу в Доме трезвости, где юные режиссёры и операторы, участники клуба «Перекрёсток» президентского проекта «Оплот успеха», учатся азам киноискусства. Мастер-класс проходил 15 апреля 2021 года и был посвящён «матери учения» – повторению прошедшего.

В начале урока Максим Николаевич рассказал, что фотография и кино имеют много общего, и прежде всего то, что в основе и кино, и фотографии лежит свет. Недаром в старину фотографию именовали светописью (собственно, и фотография означает то же самое: фото – свет, графо – пишу, то есть посредством света пишу).

Вот о том, каким образом свет запечатлевает видимый мир на носитель (раньше это была светочувствительная плёнка, сейчас – матрица), и посыпал Ломаченко теоретическую часть урока. Слушатели узнали о том, как цвет и свет преобразуются в картинку, о трёх китах видеосъёмки: ISO (светочувствительность камеры), диафрагме (сравнил её с диафрагмой в нашем теле, только в кино и фотоискусстве диафрагма пропускает не воздух, а свет) и выдержкой:

Когда ребята уяснили многие теоретические положения, Максим Николаевич спросил, кто рискнёт попрактиковаться в съёмке. Отвалились одноклассники Максим Щапов и Захар Брянский (они учатся в 8 классе 3-го лицея). Наставник показал, где на камере выставляются диафрагма и выдержка, рассказал, что при монтаже существует определённый алгоритм кадров, повторяющий физиологию зрения человека: мы сначала окидываем взором картину в целом, потом отыскиваем взглядом нужного нам человека, затем присматриваемся, разглядывая детали. Так и при видеосъёмке, чтобы правильно потом смонтировать



Нам известно, что по закону собиологии (науки о трезвости) человек, начав употреблять табак, алкоголь и иные наркотики, всё время будет стремиться к увеличению и усилению дозы незаметно для себя. Согласитесь, что на определённом этапе табак, пусть даже иллюзорно, но в какой-то степени всё-таки удовлетворял в разрешении вышеназванных ситуаций. Только приходит момент, когда он уже неспособен выполнять эту функцию. И тогда на «подмогу» табаку приходит алкоголь.

И выясняется, что на первом месте окажется **любопытство**. И оно здесь очень ярко выражено. Налил себе папаин стакан, взял, картинно так выдохнул, смело влил в себя алкогольную отраву, крякнул, глазки зажмурил и сообщил всем: захороншо-то как, как будто «боженка» пяточками по душе протопал. А ребёнку интересно, как там и кто пяточками-то топает. Он, этот самый ребенок, стаканку эту из любопытства у папы взял да влил в себя. А там не «боженька», там чёрт копытом между глаз — бахах, и ребёнок понимает: тренироваться надо. И будет тренироваться. Потому что уж больно велик соблазн узнат, как это там, пяточками то...

На втором месте определяется **самоутверждение**. Вот здесь, самоутверждаясь, я и преуспел в своём коллективе. Потому что с алкоголем уже успел познакомиться, когда тайком сцеживал из папкиной бутылки мутную и вонючую брагу, пил сам. И угощал этой дрянью своих тогдашних друзей. Тем самым я их и приобщал к «взрослой жизни». И приобщил...

На третьем месте мы поставим **моду**. Ту самую моду, за которой если начать гнаться, то погоня обязательно обрачиваются адом. Вот эта самая мода на болгарское алкогольное пойло и подвигала мое поколение к алкогольному аду, провоцируя нас на употребление болгарских вин с красивыми названиями типа: «тамянки», «славянки», «златы пляцы» и прочее, и проще, и прочее. И мы это употребляли, и употребляли с восторгом. Причём класс у нас был весьма дружным, и на нашем праздничном столе стояло бутылки четыре болгарского вина на тридцать человек. Приходили к нам учитель, чтобы убедиться, как хорошо и мирно протекает наш праздник. Както директоров других школ приводили, показывали, как умеем мы праздновать культурно и тихо. И действительно, было и тихо, и мирно. А вот пойла этого самого лежало в нижнем ящике комода полная батарея. И «славянок», и «тамянок», и «рубинов», и всякой другой гадости. Принцип был один: не попадаешь в милицию, ну и хорошо. Тихо вели себя, и ладно. Правда, мы и сценарии писали, и весело было, тем не менее, потихонечку, незаметно для себя и вляпывались в алкогольную зависимость. В результате чего кого-то лечить от алкоголизма стали уже в 21 год. А лично я к своему алкоголизму приполз при полном отсутствии здоровья где-то к 43-м годам.

Ну, конечно, на четвёртом месте **эффектность** потребления алкоголя. А вот здесь эта самая эффектность больше касалась нас, мальчиков. Это ж как мы эффектно можем эту заразу выпить. Скажем, эффектно прижав стакан к щеке, и от щеки в рот закинуть эту гадость. Или с локтя. Или с завязанными руками, взяв стакан зубами и этак лихо, по-гусарски... Вот так эффектно,

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ОТРЕЗВЛЕНИЯ

Беседа четвертая: «Почему люди пьют?»

знай, мол, наших! И у девочек эффектность присутствует. Рюмочку надо взять аккуратненько, пальчик отключить, чтобы все могли увидеть первый и самый красивый её маникюр. А на губах ещё и первая помада, и надо выпить так, чтобы и помаду не заметили, и помаду не стереть... Во, эффект! Вот красота...

И только потом появляется уже известная **привычка**. Ведь не пьём же мы каждый день, а только в привычных ситуациях вливаем в себя эту отраву. Согласитесь, что даже самый последний «синюга» пьёт не просто так, а только по привычке и только в привычных ситуациях. Там, где нет питейной ситуации, никто не пьёт и пить не будет. Вот давайте и уточним, что это за ситуации такие, которые заставляют человека пить по привычке алкоголь.

Чтобы **снять боль** пьёт человек? Пьёт. И алкоголь действительно снижает боль. Но не используется в медицине по одной простой причине. У него размытые границы анестезии. Это хорошо было видно во время Великой Отечественной войны у белорусских партизан. Надо было, скажем, отнимать ногу у раненного бойца, а анестезию сделать было нечем. Вот тогда-то и использовали самогонку тройной выгонки. Раненому бойцу давали стакана три этого самого самогона, он выпивал... и его долго потом ловили по лесу под кайфом! А поймав, спокойно затем ампутировали ногу. А вот у другого раненного бойца те же три стакана самогонки вызывали летальный исход, и человек погибал, не дождавшись операции. И потому алкоголь с целью анестезии в медицине не используется. Я знаю один случай. Был у нас в армии командир части, из фронтовиков, очень любил рыбалку, особенно зимнюю. Он ездил с водителем. Наш срочник-водитель отвёз его как-то на рыбалку. Причём полковник любил у костра посидеть, у костра поспать, закалки был неимоверной, фронтовой. Понятное дело, что рыбалка его без алкоголя просто быть не могла! А выпить он мог много. Вот и в тот раз «нарыбился» наш командир, принял «на грудь» изрядную дозу отравы, и уснул прямо у костра. Водитель спал в машине, и проснулся он в тот момент, когда запахло палёным мясом! Полковника он вытащил из костра. А у того бок прогорел до почек, и он не почувствовал. Комиссовали нашего командира, удалили ему «поджаренную» почку. Вот это как раз та самая глубокая алкогольная анестезия. Пользы от неё мало, а времда — много.

Греет ли алкоголь? Да, конечно же, греет. Помните в школьной программе: «Доктор, доктор, а нельзя ли изнутри погреться мне?». В принципе вот на таком уровне мы про алкоголь как средство «сугрева» с вами и знаем. Алкоголь вроде бы и греет, но как-то странно очень. Вот у меня знакомый очень долго работал на севере. Чем только не занимался. Он даже гробовых дел мастером работал. И особенно напряжённо приходилось трудиться ему на гробовом фронте по весне. Люди, замёрзшие зимой, как правило, после возлияния для согрева начинали оттаивать как раз по весне. И таких бедолаг, кто по весне оттаивает, там с горькой ironией подснежниками называют.

Повторяю, каждый замерзал после того, как согревался алкоголем. Алкоголь — яд нервонпаралитического действия; парализуя нервную систему, он заставляет периферические сосуды расширяться, а значит кровь, главный носитель тепла, устремляется к поверхности тела. И тело моментально остывает. Есть случаи, о них очень редко пишут, когда человек околовал при плюс двадцати. Накатил, скажем, мужичок стакашек летней порою, а ему ну что-то стало жарко, залез в тенёк, уснул: плюс двадцать внутри, плюс двадцать снаружи. Летальный исход. Вот так и греет. Вот так и греемся...

А веселит? Ещё как веселит! Да такой балдёж начинается, что хоть связанных вон выноси. Так вот, господа хорошие, если вы заглянете в толковый словарь ветеринарии, вы прочтёте там, что «балдеть, балдёж — это состояние коровы перед отёлом». Ох, весело! Прямо до слез. Но опять же странное это какое-то веселье. Вот я сейчас понимаю, что веселье это, когда сегодня повеселились, утром проснулись, и всем хорошо. Вспомните, когда вам было хорошо после алкогольного веселья? В самом начале, вполне возможно. В молодости. Но чем чаще и больше, как говорится, тем меньше веселья на выходе мы получаем. А боли и ужаса всё больше и больше. Вы знаете, я вот честно скажу, я уже тридцать лет занимаюсь этими вопросами и за эти годы ни разу не видел ни одной семьи, которая от алкоголя стала бы хоть чуть-чуть счастливее. Ни одной. А несчастных тысячи. И подумайте, есть ли гарантия через алкогольное веселье и вам обрести какое-то счастье? Бессмысленно надеяться.

Общение. Здесь есть очень интересный момент. Как-то Господу было угодно позволить мне не употреблять алкоголь в течение целого года. Мы с другом упились коньяком и случилось неприятное: открылось у меня кровотечение с нижних отделов организма. Конечно, я напугался. А так как из коллектива я выпасть не мог, ведь коллектив мудрее нас, не дай Бог из него выпасть, поэтому я мужчинам сказал: видели? — видели! Стало быть, буду я у вас типа виночерпия, тамады, руководителя. Я и стаканы маркировал, чтобы всем поровну, чтобы не обделить, и многое другое. И год я не пил. Имел удовольствие трезво наблюдать за «общением». Что же происходило? Общение, как правило, происходит после чего-то. Я это хорошо запомнил, потому что в тот раз была драка, и очень сильная драка. Послушайте, почему. Заходит Николай в гараж. А у нас уже «гамбургский стол» накрыт: минтай в масле, сыр плавленый, огурцы вкусные и борщотуха. Я разливаю. Николай говорит: «Ребята, предложили резину недорого, сто рублей колесо, брат?» А мы ему в ответ: «Да ну, какая резина, давай садись. Потом разберёмся». Накатили, и снова о резине. Потом снова накатили, о чём-то поговорили и снова о резине. И только о резине... Но в сознании откладывается, что разговор был обо всём. А потом к Николаю обращается Вася: «Коль, а что мне с женой-то делать?» Коля и ответил: «А с какой женой?». «Я тебе, — говорит Вася, — три часа уже про свою жену рассказываю». И пошла драка. Нет, ал-

коголь не способствует общению. Он его разрушает, имитирует. Алкоголь, вообще, как любой наркотик, только разрушает. Он убийца. Древние совершенно правильно говорили: истина в вине. Только они не договаривали, какая. А истина простая. Истина в вине — это смерть. Как-то один мой бывший слушатель ко мне заходит и спрашивает: «Алексеич, ты можешь сказать, чем вода пахнет?» Я говорю: «Да спиртом вроде пахнет». А он: «Нет, вода смертью пахнет». Хотите убедиться? Сходите в морг. Услышьте этот тлетворный водочный дух. Вода пахнет смертью. Истина не в вине. Истина в трезвости.

Алкоголь **снимает стресс**? Ну, конечно же. Стресс — только алкоголь. Проглотил стакан, и чувствуешь, что стресс куда-то ушёл. Стало вроде легче жить. А теперь вспоминаем: утром мы просыпаемся, а стресс где стоит? Да в изголовье он стоит, только ещё крупней. Но я помню, вчера выпил — стало легче. Я второй раз — то же самое. Просыпаюсь, стресс уже не просто стоит, а горой нависает. И опять же, как только прекращаешь упиваться и предпринимаешь какие-нибудь действия, он действительно куда-то уходит. Не при помощи алкоголя, а при помощи трезвых действий.

Успокоить нервную систему. Так ведь и нервную систему алкоголь не успокаивает. Казалось бы, он обязан это делать. Ведь алкоголь, повторю ещё раз, это яд нервонпаралитического действия, а, значит, он должен, парализуя нервную систему, как бы успокаивать организм. Не получается. А почему не получается? А в результате парализации центральной нервной системы и в частности головного мозга происходит раскаспультизация тех ситуаций, которые когда-то провоцировали потребление алкоголя, но по ряду причин не были реализованы. Скажем, начальник наехал справедливо, но внутри остались обида и злость на него. И надо было снять эту ситуацию алкоголем, но не удалось. А тут с другом попали в ресторан по имени «Пенки», накатили, и вдруг, совсем неожиданно, происходит освобождение той старой ситуации, ну, когда начальник наехал, а выпить-то и не удалось... А стакан накатил, и вдруг видишь: перед тобой будто начальник сидит, потому что у друга очки точно, как у начальника, и лицо «другана» от этих очков один к одному, похоже на того самого начальника. Что получается? Нервное состояние получает импульс возбуждения, и тогда потасовки не избежать. Выходит, нервную систему алкоголь если и успокаивает, то как-то странно это делает...

Ну, а **ход от работы** действительно присутствует. В среде пьющего люда ведь как говорят? Если пьяница мешает работе, брось её. И в результате бросают, бросают только вот чаще работу, а не пьянку.

Восьмая причина употребления алкоголя состоит из желания **поднять свои силы!** Существует ложное убеждение о том, что алкоголь поднимает силы. Если бы это было так! Тогда бы наши мужики выглядели бы какими-то похлеще Шварценеггера, а они всё больше умирают от истощения.

Владимир Алексеевич КОНЫЕВ
г. Воронеж



«НЕ ЗРЯ ЕСТЬ ЖИЗНЬ...»

Светлана Николаевна Плотникова более полутора десятка лет возглавляет общественную организацию «Не зря» — частно-общественное учреждение дополнительного образования города Балаково. Начинали с повышения квалификации молодых журналистов, постепенно расширяя сферу деятельности: стали активно продвигать социальные проекты по экологии, по работе с молодёжью, заниматься профилактикой правонарушений среди подростков, реабилитацией алкогольников и наркоманов, адаптацией детей с задержкой развития, аутистов. С балаковской общественницей мы побеседовали в Центре развития и содействия социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями «Шанс» как раз вскоре после Дня аутиста (его отмечают 2 апреля), сразу же по окончании занятий — дети рисовали, лепили из пластилина — с аутистами.

— Светлана Николаевна, необычное название Вашей общественной организации диктует первый вопрос: почему «Не зря»?

— В конце девяностых годов я работала на телевидении и замечала, что мои молодые коллеги зачастую допускают элементарные ошибки в произношении: в правописании. Я не стала сетовать на их безграмотность, а решила им помочь усовершенствовать свою письменную и устную речь. Стала вести, можно сказать, курсы повышения культуры речи, затем расширила поле деятельности: стала учить молодёжь операторскому искусству, видеомонтажу — всему, чему меня в своё время научили в Воронежском и Саратовском университетах. Когда же в 2004 году, по прошествии лет, увидела, что не зря стараюсь — многие слушатели курсов подтянулись и даже стали мне помогать вести курсы, тогда-то и возникла идея создать некоммерческую организацию для обучения журналистов, дизайнеров, психологов, маркетологов, театральное мастерство также изучали наши слушатели. Создав обучающий центр, мы вскоре поняли: нам этого мало, нам нужна социальная сфера. У нас стали появляться различные проекты — взаимодействие с фондами, с Фондом президентских грантов, с другими общественными организациями, которые оказывают социальные услуги. Мы тоже стали оказывать социальные услуги: проводить адаптацию, реабилитацию, интеграцию.

— А кто играет на сцене?

— Наши волонтёры. За шестьдесят лет сменилось несколько поколений артистов. Представлю сейчас тех, кто готовит очередную премьеру «Души». Только сначала — пара слов о сюжете: Душа рождается чистой, безгрешной, но на жизненном пути её подстерегают разные искушения: чревоугодие, модельный бизнес, табакокурение, алкоголь. Вот эти-то пороки на сцене и пытаются увлечь Душу на свою тёмную сторону. Главную героиню — Душу — сейчас играет пятиклассница Кристина Аверичева, вы её сейчас на занятиях аутистов видели, она в данный момент опекает Диму Ураева. Шестиклассница Оля Волкова играет Модель, её брат восьмиклассник Миша Волков — Создатель Души, Даша Ярошук — Чревоугодие, а семилетка Ваня Романов — алкоголь. Табакокурение на дискотеке представляет на сцене его брат восьмиклассник Даниил Романов, и здорово представляет.

— А не боитесь, что артисты так «вкусно» преподнесут изображаемые им пороки, что зрители захотят и покурить, и со спиртным познакомиться?

— Не боимся. Потому что ставим перед актёрами цель развенчать своих дурных персонажей, вызвать неприязнь к порокам, желание помочь Душе оставаться чистой.

На снимке: корреспондент ГТРК «Саратов» Инна Сальникова берёт интервью у С.В. Плотниковой (на первом плане) и Т.Б. Семешковой. 5 апреля 2021 года.

(Окончание
на 4-й странице)

