



В октябре 2021 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья провела в рамках президентского проекта «Оплот успеха» одноимённый интернет-конкурс среди учащейся молодёжи. Участники выполняли работы по трём направлениям конкурса: писали эссе, представляли творческую работу (рисунки, фотографии), создавали фото-видео репортаж по следующим направлениям – семейные традиции (например: семейные праздники, походы выходного дня, хобби, совместные игры и т.п.), поддерживающие трезвое отношение к жизни, здоро-

## PRIMUS INTER PARES

вью, спорту в семьях. В конкурсе приняли участие 17 учебных заведений из Саратова, Пугачёва, Пугачёвского района, Москвы. 126 авторов представили 84 работы, среди них есть как индивидуальные (авторские), так и коллективные. В номинациях – «Семейные традиции» и «Личные традиции» – по жанрам работы распределились так: видеорепортажи – 11, фотоколлажи – 13, текстовые работы – 43. Эссе, рассказывающих о личных традициях, немного меньше (20), чем рассказов о семейных традициях – 23 работы. По условиям конкурса все рабо-

ты, представленные в жанрах фотоколлажа и эссе, опубликованы на сайте Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья в виде электронной брошюры (на снимке – обложка брошюры работы Полины Самоседкиной, участницы конкурса). Жюри приняло беспрецедентное решение: все работы признаны победителями. И всё же, по принципу древних римлян – Primus inter pares (первые среди равных), – **Благодарностями** отмечены участники, показавшие художественное мастерство в своих номинациях.

**В номинации эссе:**  
**Артём Бунякин**, ученик 11 класса школы Центра педагогического мастерства, г. Москва – за статью «Путешествуйте, друзья!»;  
**Марина Сивохина**, город Петровск – за статью «Мы можем сделать мир лучше»;  
**Анастасия Маренкова**, ученица 9 «а» класса школы-интерната г. Пугачёва – за статью «Моя класс – это моя семья».  
**В номинации фотоколлаж:**  
**ученики школы № 7 г. Петровска** – за коллажи-плакаты «В здоровом теле – здоровый дух» и «Жить здорово!»; **Алиса Дьяченко**, ученица 7 «м» класса лицея «Солярис» – за коллаж «Моя семья»; **Валерия Филиппова**, ученица 7 «м»

класса – за коллаж «Папа, мама, я – спортивная семья».  
**В номинации видеорепортаж:**  
**Ангелина Цатрян**, ученица 1 класса лицея № 47 г. Саратова – за участие в репортаже «Скажешь «джан» – услышишь «джан»»; **Наталья Карташова**, методист приюта «Возвращение» – за репортаж о спортивном развитии воспитанников приюта; **Дарья Грекова**, ученица 11 класса школы села Старая Порубёжка Пугачёвского района – за ре-



портаж о семейной традиции помогать бабушке-леснику следить за порядком на лесном участке.

(На третьей странице – рассказ участника конкурса **Артема Бунякина**)

Этот слоган, как подводящий черту под дискуссией, прозвучал на Окружной научно-практической онлайн конференции «Сохранение и преумножение трезвых традиций ради сохранения народа российского – правда о трезвости». Конференция, собравшая у экранов более полутора сота саратовских Приволжского федерального округа, прошла 3 ноября 2021 года, и посвящена она Всемирному году трезвости в 2022 году. Организовали её Международная академия трезвости, Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья, Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А. и Общественная палата Саратовской области (из её пресс-центра и руководила выступлениями Наталья Александровна Королькова, организатор и модератор конференции, а пресс-секретарь палаты Татьяна Олеговна Фрумина умело справлялась с цифровой техникой, переключая микрофон и телекамеру, выводя на экран очередного оратора).



## В ОБЪЕДИНЕНИИ – СИЛА!

За без малого три часа разговора успели выступить полтора десятка человек, и каждому было что сказать: для того и затеяли диалог, чтобы посмотреть, с чем мы вступаем в Год трезвости. Александр Николаевич Маюров, президент Международной академии трезвости, начал своё приветствие конференции с двух позитивных моментов: Организация Объединённых Наций поддержала предложение Международной академии трезвости (коллективного члена ООН) о проведении Всемирного года трезвости в наступающем году. И вторая новость – в Государственной думе России впервые с 1907 года создана межфракционная группа трезвости и здоровья, её возглавил Николай Петрович Бурляев, знаменитый киноактёр, и есть уверенность, что он и его соратники по депутатскому корпусу смогут переломить ситуацию в нашу пользу. Всем своим соратникам Маюров пожелал успехов в работе – на конференции и на местах в течение всего Года трезвости.

Почему конференцию Приволжского Федерального округа организовали именно в Саратове? Международная академия трезвости считает, что здесь накоплен наиболее обширный позитивный опыт трезвеннической работы. И дружная команда Общества трезвости и здоровья щедро поделилась им. Лидер саратовских трезвенников и в своём докладе «Создание традиций трезвого здорового образа жизни – основа в формировании системы защиты подрастающего поколения от алкогольно-наркотической угрозы», и в репликах по ходу ведения диспута рассказывала о наших находках. Главная из них – наши партнёры, в совместной работе с которыми и рождались инициативы и методы продвижения трезвеннических идей.

К примеру, в 2011 году в наш палаточный скаутский лагерь приехали сразу одиннадцать кафедр технического университета, чтобы провести занятия с детьми, дать мастер-классы по современным компетенциям – робототехнике, электронике, сварочному делу и т.п., иными словами – познакомить своих потенциальных студентов с их будущими профессиями. А нам тот выезд подсказал, как важно увлечь ребят интересными для них компетенциями.

Николай Сергеевич Божок, доцент СГТУ им. Гагарина Ю.А., подробно рассказал, как за минувшее десятилетие крепло сотрудничество вуза и общества трезвости, какие фестивали, спортивные мероприятия, мастер-классы проводили сотрудники университета и добровольцы общества трезвости и здоровья. И дружба продолжается. Как и на недавних Угловских чтениях, на конференции с докладом о находках в работе с зависимыми выступила доцент СГТУ им. Гагарина Ю.А. психолог Наталья Владимировна Усова. Психолог Пётр Губочкин из Ярославля, работающий по методу Шичко с зависимыми, поблагодарил Наталью Владимировну и сказал, что возьмёт на вооружение её метод. Как

и наработки психолога саратовского Дома трезвости Наталии Викторовны Сосновой, поведавшей о повседневной работе с зависимыми и созависимыми. Будет полезна её информация и для многих наших земляков из районов области (большинство слушателей на конференции – из саратовской глубинки), хотя бы в том плане, где можно найти помощь в лечении зависимости.

На конференции был затронут широкий круг вопросов – от профилактической работы до законотворческой, от организации трезвого досуга молодёжи до политических инициатив по демографии. У нас в области, насколько мы знаем, есть одно трезвое село, изгнавшее из своего обихода алкогольные изделия (их не продают в местном магазине и не употребляют в быту) – это Усть-Уза Петровского района. Рафик Абязович Измайлов имам села, во многом поспособствовавший наступлению трезвой тишины в селе, с завистью слушал и смотрел на депутата Госдумы от Башкортостана Эльвиру Ринатовну Аиткулову, познакомившую с десятилетним опытом проведения республиканского конкурса «Трезвое село». И если в 2011 году в нём участвовало каждое десятое село (а их в республике – 2114), то в прошлом – уже каждое второе! Получить за победу триста тысяч рублей – разве это плохо? Такие цифры были в прошлые годы, а в минувшем и текущем году награда вырвалась на порядок, и небольшое село зарабатывает на трезвости три миллиона, а крупное село – шесть миллионов. Эти деньги тратятся на благоустройство, на возведение спортивных и культурных объектов. Но не это главное в конкурсе, а то, насколько сплочённее, дружнее становятся односельчане, а улучшение здоровья, рост рождаемости – это уже производное от нового трезвого быта.

Опыт Башкирии, надеемся, в Год трезвости распространится и на другие регионы Приволжского федерального округа. Из иногородних участников конференции запомнилось выступление писателя Евгения Александровича Бажанова, на его счету не один десяток книг на трезвенническую тему, и ещё больше – документальных фильмов. Главным из них он считает фильм «Крест Михаила Чельшова». Того депутата Госдумы второго созыва, который и собрал в 1907 году комитет по трезвости, и уже через семь лет в России отрезвели сёла и города. Евгений Александрович назвал сайт, на котором можно посмотреть этот фильм, чтобы и сегодня Чельшов, уже с экрана, продолжил борьбу за трезвость.

О своём видении проблемы и об опыте продвижения идей трезвости рассказали добровольцы молодёжного крыла общества трезвости и здоровья. Инженер Алексей Анатольевич Мыцыков ведёт детский клуб робототехники в Доме трезвости. Тему влияния детей на родителей продолжил медроботник Дома трезвости Евгений Владимирович Чернов, рассказавший о своём

многoletнем опыте проведения уроков трезвости в школах.

Николай Алексеевич Юдашкин, вспомнивший наш недавний праздник трезвости 11 сентября (его форма в этом году – фестиваль воздушно-силовой атлетики, федерацию этого нового вида спорта и возглавляет Николай Алексеевич), подсказал идею – давать уроки трезвости и тренерам, работающим с детьми в спортсекциях. Потому что занятия спортом сами по себе не ведут к трезвости, её нужно воспитывать, а кто лучше тренера это сделает? Нужно нам объединить спорт с духовным ростом молодых людей (о роли спорта в воспитании школьников говорила и самая юная участница конференции, четырнадцатилетняя Мария Яковлева, восьмиклассница лицея № 4 г. Саратова, президент школьного спортклуба «Волна»).

Наталья Александровна поблагодарила за идею, записав себе в блокнот на будущее. А оно, будущее, зависит от нас. И от нашего взаимодействия как с общественными организациями, так и с государственными структурами. В Саратове за три с половиной десятилетия накоплен немалый опыт сотрудничества с властями. В приветственном слове к участникам конференции заместитель министра труда и социальной защиты Ольга Андреевна Морозова подчеркнула, что именно Саратовское общество трезвости и здоровья первым среди некоммерческих организаций стало поставщиком социальных услуг при поддержке государства. За наш труд поблагодарил и Денис Вячеславович Попонов, первый заместитель министра Министерства внутренней политики и общественных отношений области.

Делегировало общество трезвости и здоровья во властные структуры своего волонтера Николая Владимировича Семёнова (в 2008 году он стоял у истока «Трезвого Саратова» – молодёжного крыла общества трезвости), ныне советника министра Министерства внутренней политики и общественных отношений области. Он вкратце рассказал о победах на трезвенническом фронте за последние двенадцать лет. Познакомил Семёнов с законами, принятыми в эти годы (на запрет рекламы алкоголя и табака; полусухой закон в Саратовской области, то есть продажа спиртного с 10 утра до 2 часов вечера), с инициативами общест-венности, общими усилиями пришли к тому, что (цитирую оратора) «по данным ВОЗ, потребление алкоголя в России в 2019 году по сравнению с 2013 годом снизилось на 43 %, также, как и смертность от употребления спиртного – у мужчин на 39 %, а у женщин – на 36 %. По сути, Россия вошла в число трезвых стран!».

«Ну, это преувеличение, – заметила Наталья Александровна, – но спасибо за такое позитивное выступление!»

Да, подвижки есть, и те 38 % трезвых людей, о которых сообщает такая солидная статистическая организация, как ВЦИОМ, вселяют оптимизм. Но никак не расхолаживают: ведь 62 % ждут нашей помощи, ждут того, чтобы им разъяснили и увлекли трезвостью. И тут для нас – непочатый край работы.

Завершилась конференция около пяти часов вечера. За порогом Общественной палаты, как только мы вышли на улицу, донёсся до нашего слуха перезвон колоколов. В храме Митрофанья Воронежского началась праздничная служба – в честь Казанской иконы Божией Матери. Этот праздник установлен в ознаменование окончания Смуты начала XVII века, когда под водительством Минина и Пожарского наши предки изгнали с земли российской интервентов. Казалось, что страна уже не поднимется, но нашлись патриоты, встали на защиту Отечества. Теперь нашему поколению предстоит одолеть не менее страшную – алкогольную Смуту. Одолеем? Надеемся, что это – вопрос риторический, новые граждане Минины и князья Пожарские уже идут на помощь России.

**Так решил 10 «а» класс школы № 10 г. Саратова, пришедший 16 ноября 2021 года в Дом трезвости вместе со своим классным руководителем Еленой Александровной Лисагор на второй урок трезвости: на первом десятиклассники были совсем недавно, в конце октября. На этот раз тему определили так – «Семейные ценности».**

Наталья Александровна Королькова в начале беседы привела свои наблюдения: сейчас много женщин, у которых нет детей, они и хотели бы завести их, однако природа не позволяет; у других же, напротив, дети есть, но они им не нужны, это те, кого лишают родительских прав. И в том, и в другом случае «поработал» алкоголь.

Вот о том, как уберечь семью от губительного действия легальных наркотиков (с нелегальными художественно борется полиция), и шёл дальнейший разговор. Наталья Александровна, рассказав, как пагубен алкоголь для репродуктивной системы человека, обратилась к слушателям: мальчики, не выбирайте в жены пьющих и курящих; девочки, думайте о будущем, от вас зависит, какое потомство у вас родится.

Елена Александровна, учитель информатики, по-

делилась своим опытом преподавания в разные годы: если раньше пятиклассники легко усваивали сложный материал, то сегодняшние пятиклашки её огорчают: в понедельник проходят новую тему, а во вторник на повторении пройденного не помнят из вчерашнего ничего. «Мы уйдём, а будущее – за вами», – сказала Елена Александровна.

А Наталья Александровна подхватила тему, приводя доводы Всемирной Организации Здравоохранения: если в стране более восьми литров алкоголя на душу населения, то в такой стране более половины младенцев рождаются больными. И это – такой же всемирный закон, как закон всемирного тяготения. В начале восьмидесятых годов в СССР потребляли более двадцати литров на душу населения, когда же в 1985-1987 годах ввели ограничения на производство и продажу спиртного, стало немодным пьянство, тогда стали рождаться здоровые дети. В 2005 году им пришла пора идти в армию, и наш саратовский военком восторгался: таких здоровых призывников он прежде не видел.

Елена Александровна поделилась своими положительными наблюдениями: сейчас всё больше и больше отцов ста-

ли принимать участие в воспитании детей. Факт отраднейший. Ведь именно мужчина несёт главную ответственность за семью. Наталья Александровна привела практику дореволюционной России – глава семейства заботился о жене и детях, а они умели благодарить за заботу.

Владимир Александрович Гринн обратил внимание старшеклассников на мысль – семья начинается с одного человека – с тебя самого, каким ты ви-



## ПОВТОРЕНИЕ – МАТЬ УЧЕНИЯ

дишь свою будущую семью, такой её и построишь.

И тут началось оживлённое обсуждение, какова идеальная семья. Дети отвечали на вопрос, какие составляющие складываются в счастливую семью, без чего ей не быть. Назывались такие семейные ценности, как доверие, верность, уважение, забота, духовная близость, поддержка, взаимопонимание (Наталья Александровна прокомментировала: хорошо, что вы упомянули не просто понимание, а именно – взаимопонимание, без обоюдного понимания нормальной семьи не создашь).

Не назвали такую необходимую составляющую, как равноправие. Наталья Александровна объяснила, почему равенство прав, ответственности за семью так важно именно в современной семье.

К семейной жизни нужно готовиться уже сейчас, и трезвость для семьи – тот прочный фундамент, на котором семья простоит на протяжении всей жизни. Илья Алексеевич Дементьев, психолог Дома трезвости, ранее работавший в комиссии по делам несовершеннолетних, поделился нелёгкими воспоминаниями о своём участии в изъятии малышей из тех семей, где родители пьют

и не заботятся о детях. В одном случае в двухэтажном особняке некогда процветавшая материально семья допилась до того, что не осталось даже мебели, и даже в момент оформления детей в детский приёмник «мама» и «папа» (в кавычках, потому что родительского инстинкта у них не осталось) пили бражку из десятилитровой бутылки, стоявшей в пустой комнате.

В другом случае это была «мать-героиня» восьми детей, шестеро которых получили инвалидность, а двое – тюремный срок.

«Все мы родом из детства», – сформулировал

наши проблемы и наши успехи французский писатель Антуан де-Сент-Экзюпери.

В завершении разговора пришли к выводу: поскольку дети всегда берут пример со своих родителей, то уже сейчас, задолго до свадьбы, нужно чётко представлять себе, какую ответственность перед будущими сыновьями и дочерьми ты будешь нести. И это не только частная проблема, а государственная. Недаром же говорят: семья – ячейка общества, и чем больше будет счастливых ячеек, тем крепче станет наша страна.

**19 ноября 2021 года начался осенний скаутский слёт в рамках президентского проекта «Оплот успеха». Саратовская команда выехала в село Вязовка Татищевского района. Впереди участников ждали три дня с насыщенной программой.**

### 1 день

Следуя уже привычному порядку действий, скауты расселились и поделались на патрули («Пламя», «Сороконожки», «ВолСар», «Белки», «Кристаллики», «Колибри»).

Первой по подготовленной штабом программе стояла вертушка с заданиями на командообразование. На одной из станций удивительно дружно проявили себя отряды «Колибри» (его состав включал в себя абсолютных новичков в сфере скаутинга) и «Пламя» (в связи с некоторыми обстоятельствами к «Пламени» присоединился новый городской отряд «Сварог», ребятам пришлось стать одной командой).

Далее – торжественная линейка открытия слёта. Рапорта даны, законы прочтены – слёт начался. Незаменимая часть лагеря – отрядные визитки. Патрули собрались в столовой на творческое мероприятие. Каждый из них представил себя творческим номером.

Куда же скаутский слёт без ночной игры? На этот раз штаб провёл «Контрстрайк». Лагерь разделили на две команды. Позднее многие участники сказали, что мероприятие им очень понравилось. Завершение дня – отрядные огоньки. Штабисты распределили между собой патрули, чтобы объяснить новичкам суть самих огоньков. Первые сутки в лагере закончились обсуждением прошедших мероприятий и новых впечатлений.

### 2 день

За окном зимний пейзаж. А у скаутов в этот день – второй день осеннего слёта. Ребята потихоньку вставали и начали собираться на зарядку. Штабисты провели утреннее построение: объявили мероприятия на день и задания для подготовки к вечерним мероприятиям.

День начался с мастер-класса по проектной работе от Натальи Михайловны Павловой (Синица). Вечером в лагере про-

вели «Угадай мелодию». Это мероприятие стало уже традицией на скаутских слётах. Раньше её проводил Матвей Липатов (Тимон), бывший командир

они сказали, что помощники куда-то сбежали, и их не могут найти. Скауты принялись искать по территории лагеря «Дубрава» своих «потеряшек»,

## ТРИ ДНЯ НА ОСЕННЕМ СЛЁТЕ

Скаут-лидер специально для ребят приехала со своей семьёй. Скауты увлечённо слушали наставника, выполняли поставленные задачи.

Далее – обучающая вертушка. Здесь были такие станции, как строевая, верёвочный курс с Сергеем Михайловичем Зиминным, станция об АССО в целом, скаутские знаки, интеллектуальный хоккей, скаутские песни. Наконец, обеденный перерыв.

После трапезы штабисты провели вертушку, где ребята получили знания по основным специальностям и другим туристическим навыкам, что им пригодится в последующем мероприятии. Объявлен конец вертушки и начало отрядного времени. Это свободное время для подготовки своей сценки.

Одно из отличий скаутинга от других систем – обучать с помощью игр и развлечений, чем и воспользовался штаб в новой разработанной игре «Профессора». Была придумана целая история, в которой шпион одной доброй организации прокрался в секретную лабораторию, чтобы украсть очень опасное изобретение и заодно узнать главного в этом месте по фотороботу. Чтобы получить признаки, скаутам нужно было пройти испытания, где они помогают шпиону. Проходя станции, нужно было собрать как можно больше признаков, нарисовать фоторобот главного и вычислить его. Все успешно с этим справились, а также закрепили свои навыки, которым научились на прошлых вертушках. Вечером в лагере про-



штаба. А сейчас за это взялись штабисты Золотарёв Константин (Феникс) и Кудрявцев Евгений (Бриар). Ребята смогли повеселиться и поугадывать популярные песни. Этот час пролетел совершенно

параллельно проходя разные испытания. И, наконец, догадались: беглецы в корпусе. И правда! Но тут появляется одна проблема – у ребят закрытый перелом левой ноги (понарошку). Скауты



незаметно, и наступило время ужина.

Неожиданно штабисты забрали по человеку из каждого отряда, чтобы те помогли руководителям. Далее объявили песенный вечер. Все потихоньку начали готовиться, расставляя лавочки – и тут! Влетели Илья Алексеевич Дементьев (Леший) и Феникс. Объявляется общелагерьная тревога! Но штаб хитрый, он знает, в чём тут дело. На постро-

сразу вспомнили станцию с ПМП (оказания первой медицинской помощи) и показали своё мастерство. Все спасены!

День подходил к концу, многие уже устали, но осталось самое важное мероприятие – песенный вечер. Все были приглашены в столовую, получили второй ужин и начали мероприятие. Вот на таких посиделках больше всего чувствуется атмосфера и скаутский дух. Ре-



бята, независимо ни от чего, поют все вместе под гитару, в центре горит импровизированный костёр. Некоторые не сдерживают своих слез. Завтра не менее тяжёлый день. Командиры патрулей и штабисты провели свои последние свечки. Пора спать...

### 3 день

Воскресный день ноября в «Дубраве». Сегодня – последние сутки проведения осеннего слёта 2021. Несмотря на сля-

сеевича (Леший), на третьей – проявляли свои логические умения на игре «Мафия».

Пришло время закрывать слёт. Командиры команд отдали свой официальный рапорт руководителю программы, ребята спели гимн и рассказали законы. На торжественной части ШТАБ вручил галстуки нескольким людям, которые сдали скаутский минимум и пополнили ряды нашей скаутской организации.

По итогам этого слёта третье место заняли «Кристаллики» (5 баллов) и «Белки» (8 баллов), второе место поделили между собой «Колибри» (14 баллов) и «ВолСар» (12 баллов), достойное звание лидера получили «Пламя» (22 балла) и «Сороконожки» (23 балла).

Скаутов ждала неизменная традиция – операция «Нас здесь не было». Они вынесли свои вещи и тщательно убрались в корпусе и в столовой, не забыв поблагодарить хозяев лагеря, предоставивших нам помещение на эти выходные. На улице нас уже ждал автобус. Ну что, домой?

Лагерь получился на редкость необычным: несмотря на ограниченное время, ребята смогли получить много знаний, а также использовать их и закрепить. Слёт вышел продуктивным, интересным и увлекательным. Многие ещё больше заинтересовались скаутингом, поэтому мы с нетерпением ждём активности от новых и креативных ребят.

**Ксения ЛЕОНОВА,**  
член штаба

Я увлекаюсь туризмом, люблю ходить пешком, рассекать волны на байдарках и каяках, кататься на лыжах, но самая большая моя страсть – велотуризм. Пару лет назад я попробовал прокатиться на велосипеде, и с тех пор это занятие буквально накрыло меня с головой. За прошедшее лето я совершил четыре велостранствия по Поволжью, длительностью от трёх дней до недели, проехав, в общей сложности, более полутысячи километров по степям и лесам Саратовской и Волгоградской областей.

Я не раз попадал в трудные ситуации, выбивался из сил, попеременно испытывал то страх, когда ночью из леса прямо на меня выбежал огромный лось, то восторг и восхищённый трепет, когда после тяжёлого дня с высокого, поросшего ковылём холма мне открылся потрясающий вид на окрестности и медленно и степенно текущую родную мою реку Волгу. Я испытал непередаваемый спектр ощущений, когда за очередным поворотом небольшой лесной речушки услышал энергичный шум маленького, сверкающего солнечными брызгами водопада, а в глубоком, сине-зелёном омуте в мутной глубине, двигая алыми плавниками, медленно проплывали голлави.

За время своих велоскитаний я переосмыслил многие вещи, ведь времени поразмыслить у соло-путешественника всегда хватает. Встречая в дороге множество добрых и искренних людей, предлагающих свою помощь, зовущих к себе домой победить или переночевать, я открыл в себе желание творить добро и помогать совершенно незнакомым людям. Путешествия помогают человеку понять самого себя, заставляя звучать мелодию самых потаённых струн его души, делают людей добрее!

Путешествовать, конечно, замечательно, но, «как это ни удивительно», мои родители за меня переживают, беспокоятся и весьма болезненно принимают мои авантюры. Так произошло и перед путешествием на майские праздники: на просьбу отпустить меня на веле в деревню я получил достаточно категоричный отказ. Пришлось прибегнуть к маленькой хитрости: буквально за десять минут на колёнке я написал художественное послание-просьбу в «а ля древнерусском» стиле, где изложил свою мольбу.

**ПРОШЕНИЕ**

*«Милостивые Государи мои, отец с матушкой, Евгений Александрович и Оксана Николаевна, Господом Богом молю отпустить меня, раба Божьего, сына вашего, в дальнее странствие, далёкое скитание в Тридевятое царство Самойловское государство, дабы, паломничая по местам святым, силой наполненным, почтить память, да набраться силушки богатырской, да увидеть родственников наших стареющих, уважить ветерана войны прадедушку!»*

*В дальний путь отправиться собираюсь на могучем своём коньке-горбунке pedalном, производства заморского, GT Avalanche зовётся который. А чтобы вы, матушка и батюшка, не волновались за сына своего единственного, у Бога вымоленного, обещаю честным словом молодецким скакать на коне своём из металла-алюминия сделанном, да целной передачей в движение приводимом только по правилам передвижения по дорогам государственным, в согласии с законами, городскими поддерживаемыми, не соваясь на дороге оживлённые, по которым проносятся обозы многотонные, грузами да товарами неведомыми гружённые. А окомя того не забывая про вас, ненаглядные мои, обещаю при любой возможности, пешими ли, конными ли, голубиной али телеграфной почтой сообщать положение своё на территории губернии нашей славной Саратовской, да вещать о здоровье моём молодецком, да ничего перед вами, дорогие, не утаивать.*

*Ваш любящий и преданный сын, раб Божий Артемий Бунякин, Евгения сын, челом бью, не оставьте незамеченной мольбу*

*мою, не обойдите вниманием моё прошение, ведь не могу я на месте насиженном предками усидеть, зовут с силой неопикуемой страны далёкие, да дороги русскими повозками и экипажами не изъезженные.*

*2 травня 21-го года 21-го столетия от Сотворения Мира в Звёздном Храме в Светлый праздник Пасхи».*

Как вы понимаете, после такой рукописи у моих родителей просто не оставалось шансов мне отказать, и я в спешном порядке стал



готовиться к путешествию.

Едва я покинул двор своего дома, меня совсем не гостеприимно встретил плотный, упругий, стискивающий в своих крепких объятиях западный ветер, и тогда ко мне в голову закралась мысль о том, что я могу не доехать до деревни за один день, а для ночёвки я ничего не взял (ночью на улице минус, братъ весь свой спальный набор было не рационального из-за большого веса и объёма, так что ограничился 50-граммовым спасательным одеялом на случай непредвиденной жести). Кроме того, был ещё один маленький «бонус» – непросохший чернозём после вчерашнего дождя, он намазывался на колёса и не давал возможности двигаться дальше.

В итоге вместо скорости 20-25 км/ч, на которую я рассчитывал, прилагая те же усилия, я едва ли выдавал 14 км/ч и ужасно отставал от рассчитанного графика. Путь длиной в 220 километров в таком темпе занял бы у меня больше 16-ти часов, то есть добрался бы до деревни я далеко за полночь. В тот момент я еще был готов на такое. Спокойно крутить педали по тихим и безлюдным дорогам, соединяющим разбросанные среди лесов и полей небольшие деревеньки, пусть и 16 часов кряду, я бы смог, но главный «сюрприз» поджидал меня впереди.

Часам к трём дня я проехал около 90 километров и вплотную приблизился к моей любимой реке Медведице. После посёлка Барсучий я свернул на дорогу, ведущую к хорошему, капитальному мосту (таким он мне казался по снимку со спутника, благодаря которому я строил свой маршрут). И вдруг – ужас! отчаяние! безысходность! – всё это за долю секунды пронеслось в моих глазах, когда на месте переправы я увидел её жалкие обломки, вокруг которых, стремительно заворачиваясь в пенные воронки, текла мутная речная вода.

Альтернативных объездов не было, крюк выходил минимум в 40-50 дополнительных километров. Я решил ехать в сторону трассы и уже по ней пилить в деревню. К вечеру я выехал на дорогу в районе Лысых Гор, до деревни оставалось почти сто километров. Я определённо не успевал, а крутить педали из последних сил по ночной трассе на протяжении многих часов как минимум опасно, и я решил подумать о вариантах. Остановился на таком: еду в сторону деревни тридцать километров до Калининска, а там меня на машине подхватывает дед, и мы вместе с велосипедом в багажнике добираемся до деревни.

Перекусив консервами, продолжил путь и на морально-волевых с закатом солнца докрутил до Калининска, по пути сделал фото с очень интересным топонимом

«Балка Гайка». А дальше всё прошло по плану, и уже с темнотой мы сидели на крыльце столь знакомого мне родного деревенского домика.

Итого за день: пройдено за 10 часов полтора километра против ветра, а это уже большие прошлогодневного рекорда по расстоянию; получено огромное количество настолько ярких эмоций, что я могу красочно описать их и по простоте полугодия.

До того, как предстояло отправиться в обратный путь, остава-

лось долгий махинации с кулостом, голавлём и телефоном, чтобы сделать красивый кадр. Уж поверьте, это было непросто: попасть в таймер, в кадр, вовремя скорчить сносную гримасу ( в итоге получилось на 4 – ). Всё это заняло немало времени, но получился весьма симпатичный кадр.

Возвращался обратно в какой-то эйфории, идя через всю деревню с трофеем в руках, ловил на себе удивлённые взгляды местных жителей, ведь мало кто из здешних мужиков может поймать



такую хитрую и умную рыбу, как матерый, старый голавль. Тётя, дедушка и прадед с восторгом встретили мой улов.

7-го мая рано утром я должен был уже выезжать в Самарскую область, и варианта не успеть доехать за 6-е число у меня просто не было. Чтобы я точно успел, дед подбросил меня на машине на двадцать километров, это сэкономило мне дополнительные часополтора. До дома оставалось ровно 200 километров по заново разрабатанному маршруту. Забавный факт: если бы недавняя история с отсутствием моста повторилась, то я бы имел просто огромные проблемы, поэтому нашёл в интернете номера телефонов администрации деревень, рядом с которыми были ключевые мосты, и прозвонил их с вопросом: «Извините, а мост у вас не смыло?».

Удостоверившись в том, что в этот раз особых приключений на маршруте не предвидится, я отправился в путь и...почти сразу заехал в болотистую низину, по которой тащился со скоростью пять километров в час. Но дальше всё пошло на лад, и километры начали пролетать достаточно лихо. Когда в полдень переехал злополучную Медведицу, где из-за завала под мостом на реке был настоящий порог, и преодолел отметку в 100 пройденных километров, на душе стало спокойнее, я понял, что успеваю. Открылось второе дыхание, и я увеличил темп, а как только за пятьдесят километров до финиша свернул с продолжавшихся более 100 километров полевых дорог на трассу, так вообще «полетел». 50 километров за 2 часа и финишный спринт – за последний час 30+ километров!!!

В 8 вечера подкатил к своему подъезду. Уставший и попавший напоследок под дождь, я зашёл домой. «Двести пятнадцать километров на велосипеде одному за день! Да это немисливо, когда я начинаю кататься год тому назад, я и представить такого не мог!» Эти мысли роем кружились у меня в голове, когда я отходил ко сну. На сон у меня оставалось три-четыре часа: рано-рано утром я должен был вскочить, молниеносно собрать вещи и уже в шесть утра из другого конца города отправиться в иное, новое, на этот раз пешее, путешествие по Рачейским скалам под Сызранью. Тоже есть о чём рассказать и показать, ведь после того похода осталось просто астрономическое количество фотографий, которые я с трудом смогу уместить в семи постах.

Если вы смогли прочитать это огромное количество слов – вы настоящие герои!

**Артём БУНЯКИН, ученик 11 класса школы Центра педагогического мастерства, г. Москва, скаут отряда «Коллибри» лицея № 15 Саратова**

**ПУСТЬ СПОРТ СТАНЕТ ДОСТУПНЫМ КАЖДОМУ**

В школе я не занимался спортом. До последнего класса. А в 2018 году родители мне предложили пойти в спортклуб «Максюта юниор», и я решил в августе попробовать, тем более, что первое занятие – бесплатное. Зал – огромный, встретил меня тренер Владимир Назаров, подбодрил, узнав, что я совсем не спортивный человек. За два часа занятия, с трёх до пяти, вроде бы и не устал: перепробовал все снаряды – гантели, гири, брусся. А наутро так ноги и руки болели, ныла спина с непривычки-то! Но, как говорится, привычка – дело наживное, осталась я в клубе, до 2020 года не пропускал ни одного понедельника, среды и пятница – дней занятий.

Особенно интересно было, когда кто-нибудь давал у нас мастер-классы. Как Владислав Давидович Ригерт, его Вячеслав Максютя пригласил. Его отец когда-то был одним из сильнейших людей планеты, олимпийский чемпион, и сын тоже в тяжёлой атлетике дока, нас многому научил. В августе прошлого года такой же мастер-класс, но по силовому экстриму, дал нам москвич Михаил Кокляев. Забавный факт: если бы недавняя история с отсутствием моста повторилась, то я бы имел просто огромные проблемы, поэтому нашёл в интернете номера телефонов администрации деревень, рядом с которыми были ключевые мосты, и прозвонил их с вопросом: «Извините, а мост у вас не смыло?».

Удостоверившись в том, что в этот раз особых приключений на маршруте не предвидится, я отправился в путь и...почти сразу заехал в болотистую низину, по которой тащился со скоростью пять километров в час. Но дальше всё пошло на лад, и километры начали пролетать достаточно лихо. Когда в полдень переехал злополучную Медведицу, где из-за завала под мостом на реке был настоящий порог, и преодолел отметку в 100 пройденных километров, на душе стало спокойнее, я понял, что успеваю. Открылось второе дыхание, и я увеличил темп, а как только за пятьдесят километров до финиша свернул с продолжавшихся более 100 километров полевых дорог на трассу, так вообще «полетел». 50 километров за 2 часа и финишный спринт – за последний час 30+ километров!!!

Осенью 2020 года я переехал с Увека поближе к центру города (наш аварийный дом расселили). К моей радости, узнал: здесь есть стадион «Маяк». Вышел на разведку, отыскал стадион и познакомился с Владимиром Михаловичем Лаврентьевым, он, оказывается, поднимает стадион: проводит всякие занятия с детьми – летом футбол, зимой хоккей, но ему тяжело делать это одному. И мы с друзьями решили помочь. Обратились к депутатам городской Думы Андрею Викторовичу Воробьеву и Сергею Александровичу Агапову. Они обещали помочь: как только ударят морозы – зальют каток на стадионе, а весной 2022 года соорудят спортплощадку.

В соцсетях познакомил-



ся с общественниками из движения «Саратов спортивный» – Юрием Юрьевичем Фурцевым, Марией Яковлевой, Сергеем Валерьевичем Улегиным (серебряным призёром Олимпиады), а потом и подружились, они приезжают к нам, играем в футбол. Запомнился целый праздник на День физкультурника, который нам подарил Сергей Улегин. Сыграли мы с гостями в футбол Улегин с бойцовским клубом Алексея Иванова – одна команда (ещё с ними – мой брат Миша Ревнищев, он в пятом классе учится), а в нашей команде десять подростков. Мы – победили! А вот в эстафете лучшими были гости стадиона «Маяк».

Все мероприятия я освещаю в соцсетях. На День трезвости 2021 года Улегин позвал нас к ФОКУ «Звёздный», там проходил фестиваль воздушно-силовой атлетики памяти Вадима Старковича. Мне понравилось: тут, на празднике – столько трезвых людей. Я познакомился с руководителем общества трезвости и здоровья Натальей Александровной Корольковой, смотрю сайт трезвенников, перепечатаваю в своих блогах интересные заметки. С нетерпением жду Новогодний праздник – получил приглашение от добровольцев общества трезвости участвовать в традиционной новогодней пробежке «В новый год – трезво и здорово», постараюсь вывести на старт всю свою команду со стадиона «Маяк» (готовим два спортивных сюрприза, но это пока тайна).

Мне часто встречаются молодые ребята, им, как мне, лет восемнадцать, но они ведут нездоровый образ жизни. Я им говорю: есть два типа – здоровый и негативный образ жизни, а выбор всегда за вами, вам решать, как вы проживёте жизнь. Я же советую выбирать спорт и трезвость. Считаю – спорт должен быть доступен каждому, в любом возрасте. Один хороший человек сказал: никогда не рано и никогда не поздно начать заниматься спортом. И будьте трезвыми!

**Максим Олегович МАКСИМОВ, рабочий Саратовского подшипникового завода**

**На снимке: «маяковцы» с Сергеем Улегиным после тренировки.**



## ТРЕЗВЕННИЧЕСКИЙ ДЕСАНТ В ПУГАЧЁВ

13 ноября 2021 года в Пугачёве высадился целый десант из Саратовского Дома трезвости, чтобы провести для педагогов города Пугачёва семинар по профилактике зависимостей «Трезвая основа», провести урок трезвости «Семейная основа» для старшеклассников, а для ребят помладше – фестиваль робототехнических проектов по пропаганде трезвого и здорового образа жизни, и мастер-класс по воркауту. Всё это – в рамках президентского проекта «Оплот успеха» и созданного в его развитие проекта «Трезвая основа».

Три с половиной часа в школе № 1 имени Т.Г. Мазура шли занятия, в них приняли участие более ста пятидесяти детей и педагогов. В этой школе в начале текущего года в рамках президентского проекта «Оплот успеха» создан подростковый клуб «Перекрыток», так что темы, затрагиваемые на уроках трезвости, уже знакомы школьникам.

Первый урок трезвости 13 ноября провели в медицинских классах – ученики 10 и 11 классов многое знают о действии спиртного на организм человека, поэтому выступления Наталия Александровна Королькова, Владимира Александровича Гринна и Юрия Юрьевича Фурцева, заместителя руководителя общественной организации «Антидилер», представляли как повторение пройденного.

После урока Полина Десятова призналась, что для неё стал открытием механизм возникновения зависимостей на биологическом уровне. Урок так ей понравился, что она вместе со своей подругой и одноклассницей Настей Зиминной поспешила на второй урок, его дали для 11 «б» уже с другой повесткой дня – поговорили о семейных ценностях.

Как тут связь с темой трезвости? Самая прямая. Многие проблемы зависимостей, как свидетельствует многолетний опыт работы Дома трезвости, идут из детства, из семьи. И с одиннадцатиклассниками состоялся открытый разговор. Говорили об ответственности каждого члена семьи, о том, что все должны помогать друг другу, атмосфера в семье должна способствовать развитию личности подрастающего поколения. Обсудили, как именно в семье закладывается модель поведения на всю жизнь, поэтому важно, чтобы семья выполняла свою главную роль – растить здоровое трезвое поколение.

А в это время в обширном спортивном зале (скорее, стадионе под кры-



шей!) тренер клуба «Калистеника» федерации воздушно-силовой атлетики Саратова Николай Дмитриевич Дёмин и его воспитанники Андрей Литвин (учится в 7 классе школы № 100 г. Саратова) и Роман Лукьяшко (восьмиклассник школы № 14 г. Саратова) прове-

ли весёлые старты с девятиклассниками. Пугачёвцам интересно было пообщаться с настоящими спортсменами (Дёмин и его воспитанники перед началом соревнований продемонстрировали, какую закалку дают занятия воркаутом, показали сложные силовые упражнения), и они старались продемонстрировать, что тоже хорошо подготовлены.

Иные соревнования назревали в классе, где пугачёвцы занимаются в «Точке роста». Алексей Анатольевич Мыцыков распределил участников фестиваля робототехники на 12 пар, и мальчишки и девочки принялись конструировать. Помогали, подсказывали в сложных случаях, старшеклассники Даниил Чибриков, Юрий Рамзин, Макар Кузин и Саша Янин, они увлекаются роботами на площадке «Точки роста». Среди прочих конкурсантов на финише восьмиклассники Максим Орловский и Вячеслав Яковлев при поддержке Александра Янина продемонстрировали учителям своего робота-оператора. «Мы учимся конст-

руировать в «Точке роста», – сказал юный конструктор Максим Орловский, а Слава Яковлев добавил: – Мы сами разбираемся в технике, ну, немного помогает наша классная руководительница, Татьяна Викторовна Михайлова, учитель информатики».

Педагоги, принимавшие зачёты у конструкторов, участников фестиваля, остались довольны итогом прошедших занятий. А им самим предстояло принять участие в круглом столе с гостями из Саратова. Вели круглый стол Наталия Александровна Королькова, модератор президентского проекта «Оплот успеха», и главный мотор этого проекта в Пугачёве Виталий Петрович Войтинцев, заместитель директора школы № 1 г. Пугачёва. Наталия Александровна, вкратце напомнив собравшимся о работе нашей общественной организации, рассказала о прошедших уроках трезвости, попросив педагогов донести до родителей учеников те выводы, которые следуют из опыта работы с семьями в Доме трезвости. С удовлетворением отме-

тила Наталия Александровна, что немало семей у нас, где укореняются традиции совместного досуга – трезвого и здорового. Это показал недавний онлайн-конкурс (и пугачёвские школьники приняли в нём участие), родители с детьми общаются, показывают пример, и это тоже закладывает модель поведения подросткам – завтрашним родителям. «У нас тоже в семье есть такая традиция, – подхватил мысль Виталий Петрович, – позавчера в ночь выпал первый снег, и мы с женой разбудили детей, дошляют, чтобы показать им это чудо природы. Правда, их потом целый час не могли уложить, зато впечатления семейного праздника у них останутся надолго».



## ПОХОД НА АЛЛЕЮ ТРЕЗВОСТИ

совершили 26 ноября 2021 года школьники города Пугачёва, участники подросткового клуба «Перекрыток» и их друзья из школ № 14 имени П.А. Столыпина и № 1 имени Т.Г. Мазура. Вернее, «свой закончили поход» после насыщенной программы краеведческого похода в Саратов в рамках президентского проекта «Оплот успеха».



Начался поход в кванториуме СГТУ им. Гагарина Ю.А. Там ребят познакомили с научными достижениями студентов, рассказали о тех профессиях, которые они могут приобрести, если поступят в этот вуз.

Второй адрес похода в Саратове – улица Григорьева, дом 45. Это – Дом трезвости, ведь именно Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья проводит проект «Оплот успеха», недавно команда Дома трезвости выезжала в Пугачёв в гости к «Перекрытку», и вот с ответным визитом приехали пугачёвцы.

Встретила их Наталия Александровна, познакомила гостей со зданием – памятником архитектуры позапрошлого века, а в веке минувшем оно стало ещё и культурным достоянием города, поскольку вот уже тридцать седьмой год в нём работает общественная организация, ратующая за здоровый трезвый образ жизни.

О том, как сохранить свою природную трезвость, и поговорили с подростками Наталия Александровна и её помощники, психологи и учителя трезвости Владимир Александрович Гринн, Евгений Владимирович Чернов и Илья Алексеевич Дементьев.

Пропагандистам алкоголя, табака, других наркотиков противостоят добровольцы общества трезвости и их соратники общественных организаций, объединившихся вокруг Дома трезвости в союз «Саратов молодой». В 2017 году «Саратов молодой» открыл на Соколовой горе, на территории Музея боевой и трудовой славы, Аллею трезвости. На эту аллею и поспешили на экскурсионном автобусе полсотни участников краеведческого похода.

К тому времени они проголодались, поэтому путь на Аллею лежал через Национальную деревню, где в избе Русского подворья уже ждали их накрытые столы. Спасибо хозяевам Русского дома за сытный обед – дети и педагоги отведали традиционные национальные блюда – щи, кашу, блины и компот из чёрной смородины.

Аллея трезвости – рядом с Русским подворьем, и Наталия Александровна Королькова рассказала историю создания Аллеи, после чего все стали дружно фотографироваться на память и у символа молодости и красоты «Всё в твоих руках. Береги себя», и на лавочках с надписями на спинках – «Аллея трезвости», «Саратов молодой», «Скамя счастья», «Скамя здоровья», «Скамя любви». Завершилась импровизированная фотосессия у музейных экспонатов – танков, самолётов, катера, подводной лодки, ракет, орудий.

Полные впечатлений, пугачёвские школьники отправились в дальний путь на автобусе. А педагоги завтра в отчётах о походе напишут, что его цель – изучение истории и культуры родного края, формирование здорового образа жизни – достигнута.

В школе № 7 с начала этого года действует подростковый клуб «Перекрыток» – участник нашего президентского проекта «Оплот успеха». С утра урок трезвости Наталия Александровна, добровольцы общества трезвости и здоровья Владимир Александрович Гринн и Евгений Владимирович Чернов дали для седьмых и восьмых классов.

После урока Наталия Александровна провела совещание с учителями школы № 7, обсудили ход исполнения президентского проекта «Оплот успеха», наметили дальнейшие мероприятия на «Перекрытке».

А нас ждал другой «Перекрыток» – ещё не созданный. Его планируют открыть в школе № 3. С этого учебного года в школе № 3 работает старшей вожатой и педагогом-психологом Марина Алексеевна Сивохина, скаут петровского отряда «Следопыты»,

не раз бывавшая в наших летних лагерях, на осенних и весенних слётах, она и согласилась быть «мотором» нового «Перекрытка». Её и нас поддержал директор школы № 3 Александр Владимирович Медведев. Наталия Александровна рассказала ему о нашей организации, об Ассоциации скаутов Саратовской области, с удовлетворением узнав, что директор – наш человек: учитель физкультуры, он давно увлекается туризмом, а скаутинг и туризм – близнецы-братья. Александр Владимирович заверил, что поддерживает Марину Алексеевну на её пути к «Перекрытку», даст уют и городскому скаутскому отряду «Следопыты». Наталия же Александровна набросала примерный план, чем могут заниматься на «Перекрытках» школьники. В числе прочих – подготовка старшеклассников к проведению в младших классах уроков трезвости,

## ЗИМНИЙ ДЕНЬ В ПЕТРОВСКЕ

(улицы в городе уже заснежены) провела Наталия Александровна Королькова и её команда: 23 ноября 2021 года уроки трезвости прошли в школе № 7 имени Л.В. Козлова и школе № 3 имени И.В. Панфилова.

как это делают наши скауты в Саратове и Пугачёве.

А что такое урок трезвости, гости показали сразу в двух классах. Наталия Александровна пошла к десятиклассникам, а Гринн и Чернов – к восьмиклассникам.

У восьмиклассников Владимир Александрович начал урок, начертив на доске координаты времени жизни человека: от нуля до века и далее. Спросил: где мне здесь отметить точку, когда начинается у человека трезвость? Школьники заспорили, называя 15, и 18, и 25 лет. Лектор спросил: «Вот вам сколько лет?» – «Четырнад-

цать, пятнадцать», – ответили, услышав удивлённо-смеющееся: «И что, вы уже не трезвые?» Тут дети поняли, о чём идёт речь и рассмеялись: конечно же, трезвость начинается с нуля! Мы рождаемся трезвыми, а потом у кого в 18 лет, и кого в 15 или в 25 она теряется. И дальше пошла оживлённая беседа, обсуждали один вопрос: как сохранить свою природную трезвость и не попасть в ловушки зависимости. Евгений Владимирович подкрепил свои доводы научными выкладками, он же медик и хорошо знает, насколько пагубно для организма алкоголь, нико-

тин, другие наркотики.

У Наталии Александровны публика была посерьёзней – всётаки на два года старше. Наверное, многие удивились, услышав, что такие привычные вещи, продающиеся в продуктовых магазинах – наркотики, у которых две химические характеристики – яд и наркотик. Тоже заговорили, как уберечь свою трезвость. Наталия Александровна упомянула, что вот уже пятнадцать лет наши скауты растут в трезвом окружении сверстников и педагогов, в нашем лагере... «У вас есть свой лагерь?», – раздался удивлённый возглас. «Да, палаточный, «Оплот», – ответила, и тут же последовал новый вопрос: «А почему – «Оплот». Пришлось пояснить – это аббревиа-



тура: областной палаточный лагерь общества трезвости, и у вас есть возможность попасть в него: только что с вашим директором договорились о сотрудничестве.

Надеемся, что оно, сотрудничество, будет плодотворным, и ученики школы № 3 имени И.В. Панфилова примут активное участие в продвижении идей трезвости в среду ровесников, поспособствуют тому, чтобы и самим сохранить природную трезвость, и помочь другим сделать правильный выбор.