



ПРИЧИНЫ АЛКОГОЛЬНОЙ БЕДЫ

Важнейшее положение собриологии – указать причины употребления людьми алкоголя. Наши противники и оппоненты – «культуропитейщики» – приводят очень длинный список «причин», в частности, безработицу, экономические и политические неурядицы в стране, трагедии и драмы в личной жизни и в карьере, бездуховность, низкий уровень образования и общей культуры и т.д. и т.п. На самом же деле причин употребления этого наркотика только две – проалкогольная или питейная **запрограммированность** населения и **доступность алкоголя**, выражающаяся в наличии огромного количества алкогольных предприятий и торговых точек. Алкогольная запрограммированность не дана от рождения, а формируется несколькими каналами коммуникации, среди которых – прямая реклама алкоголя, косвенная реклама – через СМИ и масскультуру (песни, фильмы и т.д.), через подражание детей уже запрограммированным взрослым, прежде всего родителем. Иначе говоря, не оттого человек пьёт, что у него горе, а оттого, что у него в сознании есть внедрённая ранее программа – если горе, надо залить его алкоголем. Не оттого человек пьёт, что свадьба, а оттого, что программа ему подсказывает: на свадьбе надо пить. Не потому человек пьёт, что у него генетическая предрасположенность к пьянству, а потому, что ему внедрились программу – в тех или иных случаях можно, и даже нужно отравиться алкоголем.

У наших противников – алкоголизаторов – в руках мощнейшая система спайвания, которая состоит из материальной части (винные, водочные, коньячные, пивные и пр. заводы, сельское хозяйство, выращивающее сырье для алкогольной промышленности, густая система точек по продаже спиртного – рестораны, магазины, пивбары, рюмочные, алкогольные кафе и т.д.), и идеологической части, которая выражается в насаждении в умы людей программы «культурного», «умеренного» питья во всех её ипостасях, через уже названную систему программирования.

Разные представления о причинах алкоголизации встречаются и в среде сторонников трезвости. Кроме приведённой информации, можно встретить мнение, что причина только одна – алкогольная запрограммированность населения. Однако при этом непонятно, кто и зачем стал бы внедрять эту запрограммированность, если бы при этом не обеспечил доступность алкоголя, то есть не организовал производство и продажу этого наркотика. Доступность и реклама идут рука об руку, это две стороны одной медали. Без товара нет необходимости его рекламировать, а представляя товар – надо создать у людей потребность его покупать.

Иногда добавляют третью причину – наркотические свойства алкоголя, наркотическую зависимость населения от алкоголя, которая и понуждает его приобрести и потребить спиртное. Однако против этого есть серьёзные возражения. По определению, причина – это то, что **предшествует** явлению. Однако в алкогольную наркотическую зависимость человек впадает не перед началом употребления, а порой через много лет после этого начала. То есть, скорее алкогольная наркотическая зависимость – это не причина, а **последствие** употребления алкоголя. При первых двух названных причинах человек будет употреблять это вещество даже при отсутствии физической зависимости. Что же касательно наркотических свойств алкоголя – то это элементарная данность. И повлиять на данность, к сожалению, мы не можем. К примеру, все наркотики, в том числе и алкоголь, превратит сегодня в хорошие, безнаркотические продукты, полезные для человека и общества. Но изъять алкоголь и другие наркотики из нашей жизни мы можем, если возьмёмся правильно за основное звено проблемы: ликвидацию доступности и системное, и повсеместное влияние на алкогольное программирование человека и общество.

Всё это даёт основание утверждать, что причин алкогольной проблемы две – доступность алкоголя и алкогольная запрограммированность населения.

Конечно, есть ещё факторы алкогольной беды. Их очень много – сотни. Но они не являются причинами, так как влияние на них не разрешает алкогольную проблему в нашем обществе. Факторы могут на некоторое время как бы «стабилизировать» проблему, но никак её не решить. Таким образом, решение проблемы лежит в двух плоскостях – необходимо, во-первых, сокращать доступность алкоголя, главным образом законодательными средствами, вплоть до полного прекращения производства и продажи, во-вторых, с помощью пропаганды менять отношение людей к алкоголю. Вместо пропаганды лживой и провокационной теории «культурного, умеренного питья», необходима пропаганда естественной, нормальной трезвости как единственной научно обоснованной и достойной современного человека жизненной позиции.

Александр Николаевич МАЮРОВ, профессор, академик, президент Международной академии трезвости

БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ТРЕЗВЫМ НАЦИЯМ!

Вот список государств, в которых законы о трезвости (различной степени строгости) действуют на государственном уровне: Албания, Алжир, Бангладеш, Бахрейн, Бенин, Бруней, Буркина-Фасо, Бурунди, Бутан, Восточный Тимор, Гамбия, Гана, Гвинея, Гвинея-Бисау, Джибути, Египет, Замбия, Западная Сахара, Зимбабве, Индия, Индонезия, Иордания, Ирак, Иран, Исландия, Йемен, Камбоджа, Камерун, Катар, Кения, Китай, Коморские острова, Кот-д'Ивуар, Кувейт, Лаос, Лесото, Ливан, Ливия, Маврикий, Мавритания, Мадагаскар, Малави, Малайзия, Мали, Мальдивы, Марокко, Мьянма, Непал, Нигер, Нигерия, Норвегия, Объединённые Арабские Эмираты, Оман, Пакистан, Палестина, Папуа-Новая Гвинея, Руанда, Саудовская Аравия, Свазиленд, Сейшельские острова, Сенегал, Сингапур, Сирия, Сомали, Судан,

Сьерра-Леоне, Таиланд, Танзания, Того, Тунис, Туркменистан, Турция, Уганда, Центральноафриканская Республика, Чад, Швеция, Шри-Ланка, Экваториальная Гвинея, Эритрея, Эфиопия.

Две трети населения Земли живут в трезвости, и там понимание трезвости принципиально отличается от нашего. В чём разница? У нас юридически защищается с самого рождения тело человека и его здоровье. Если кто-то нанесёт ущерб здоровью или телу, то встретится с законом. Отнимать части тела человека, нарушать его целостность – это преступление, такое же, как и причинение вреда здоровью. Отнять здоровье – преступление. Однако человек рождается не только с телом и здоровьем, но и с... трезвостью! В нашей стране, как и в других странах, потерявших понима-

ние трезвости, трезвость юридически не обеспечена какой-либо защитой. И потому данная с рождения трезвость у людей отнимается. В странах, где трезвость под защитой закона, её отнимание считается преступлением.

В шведских и норвежских деревнях совершенно запрещена продажа спиртного, в городах же торговля алкоголем тоже может быть воспрещена, если этого захочет большинство жителей, причём в голосовании участвуют и женщины. Такое право местного запрещения продажи существует также в Дании, в Канаде и в... России! К примеру, в Чечне алкоголь продаёт только единственный в республике гипермаркет «Лента» на выезде из Грозного и только два часа в день, с 8 до 10 утра. Торгует спиртным и ресторан в башне отеля Грозный-Сити, других ре-

сторон с выпивкой в Чечне не существует. В Якутии 189 сёл отказались от алкоголя. В Башкирии уже десять лет идёт соревнование: какое село самое трезвое, и сотни сёл опустошают алкогольные прилавки. Такие же решения могут принимать в России сходы любых сёл, законодательные органы всех городов и областей дают такое право.

В дореволюционной России перед тем, как народ повсеместно принял решение убрать из жизни спиртное, сотни газет и журналов разьясняли, почему алкоголь является тормозом во всех сферах. В школах шли уроки трезвости. В тетради вкладывали промокاشки с надписью: «Будущее принадлежит трезвым нациям». Тем нациям, у которых народный инстинкт самосохранения пересиливает инстинкт жажды торговцев смертью.

ДЕНЬ ГЕРОЕВ НА АЛЛЕЕ ТРЕЗВОСТИ

отметили 9 декабря 2021 года в рамках президентского проекта «Оплот успеха» отряды Ассоциации скаутов Саратовской области.

«9 декабря День Героев Отечества – праздник нашей боевой славы, наших ратных традиций и воинской доблести, – ведущий торжественной линейки Матвей Липатов объяснил смысл нового праздника (учреждён в 2007 году, как и Ассоциация скаутов нашей области при обществе трезвости и здоровья). – В этот день мы чествуем Героев России и Героев Советского Союза, кавалеров ордена Славы и ордена Святого Георгия (именно 9 декабря 1769 года учреждена высшая воинская награда – орден Святого Георгия). Мы гордимся нашими героями и благодарим их за свободу и безопасность Родины».

На линейке под торжественные звуки гимна России застыли скаутские отряды школ №№ 8, 10, 40, 82, гимназии № 2 и лица «Солярис». Знаменная группа – Карина Сучилина, Иван Смирнов и Ксения Леонова – внесла скаутское знамя. Командиры отрядов сдали рапорты о готовности к игре в честь героев скаут-лидера Ильи Алексеевича Дементьева.

Минутой молчания почтили память героев, замев в строю по команде «Смирно!».

С напутственным словом к школьникам обратилась командор АССО Наталия Александровна Королькова: «Мы гордимся нашими предками, мы гордимся нашими героями. Много праздников героев не бывает. Этот праздник – молодой, но он очень важный. Это праздник именно героев Отечества. И по итогам игры вы получите грамоты за подписью Героя России Александра Юрьевича Янковича, нашего земляка. Мне кажется, сегод-

ня вам есть за что сражаться в игре. Я вас от души поздравляю и надеюсь, что среди нас стоят будущие герои Отечества».

Затем отрядам предстояла героическая борьба с гололёдом и туманом: на аллеях трезвости и ратной славы их ждали пять станций (как всегда, на них сочетались подвижные игры и интеллектуальные задания), а ещё – игра лазертаг. Не теряя ни минуты (зимний день короток!) приступили к «штурму вершин» традиционной интерактивной патриотической игры «Во славу Отечества».

На первый взгляд задания не особо сложные. Подумаешь, встать всем вместе на бордюры и как можно быстрее поменяться местами, от первого до последнего, умудрившись не оступиться. Да, но бордюрный камень – узок, к тому же и скользок. Ведущие станции «Скала» Валерия Горбулёва и Полина Шульга судили честно (один из главных скаутских законов гласит: «Скаут честен!»), выставляя высшие баллы тем отрядам, которые смогли проявить командный дух.

Всем миром сочиняли стихотворные строки, посвящённые героям, на станции «Поэт» (ведущие Настя Толчина и Карина Сучилина), тренировали слух на станции «Разведчик» (её вели Лилия Фёдорова и Иван Смирнов), демонстрировали ловкость в игре «Рыцарь» (надо было передавать тямбары, не уронив их, под присмотром судивших игру Ксении Леоновой и Полины Самоседкиной).

А вот на станции «Ловкий» команда доверяла судьбу очков одному, самому ловкому: требовалось выиграть шапочный бой, первым сорвав головной



убор с соперника. Здесь ведущими были скауты Александр Хохлов и Женя Кудрявцев.

Где же тут интеллектуальность? Между станциями нужно было искать ответы на вопросы викторины, разработанной скаут-лидером Верой Викторовой Баженовой. Без багажа знаний и без смекалки не ответишь на такой, к примеру, вопрос: «Сколько парадных лестничных маршей ведёт к «Журавлям»?»

Кто знал, тот без труда ответил – пять, а кто не знал, мог догадаться: каждому году войны посвящён один пролёт, а что Великая Отечественная война шла с 1941 года по 1945 год, знают все.

С той великой войной и нашими днями связан вопрос на внимательность: «Что связывает памятник «Журавли» и знак «Всё в твоих руках. Береги себя» на Аллее трезвости?» Кто внимательно слушал выступления Наталии Александровны Корольковой на наших праздниках на Аллее трезвости, тот без труда нашёл ответ: автор «Журавлей» – ветеран Великой Отечественной войны Юрий Меньякин, а знак на нашей Аллее трезвости – его внучки Наталии Меньякиной, их фамилия и связывает два этих мемориала, символизирующих связь поколений: прадеды нынешних скаутов выиграли

войну с фашизмом, молодёжь наших дней предстоит выиграть битву за трезвость.

Около двух часов продолжались игровые баталии на земле Музея Боевой и Трудовой славы. Промозглая погода внесла коррективы: линейку награждения победителей перенесли на попозже, а прежде всего отогрели игроков в гостеприимном узбекском доме: хозяин подворья Рустам Мансуров и его команда приготовили традиционный вкусный плод с лепёшками и горячий чай.

Команды были рассредоточены по возрастам – младшая группа и старшая. Вера Викторовна Баженова объявляла призёров, а капитаны отрядов получали из рук своего командора, Наталии Александровны Корольковой, грамоты. В младшей группе третьё место завоевали ребята из 2-й гимназии. На втором месте – ученики школы № 8. А победу праздновали скауты 5-6 классов школы № 10.

В старшей группе места в упорной борьбе распределены так: третье место поделили отряды школы № 40 и лица «Солярис». На втором месте тоже «двоевластие» – семиклассники школы № 10 и скауты школы № 82. А первое место взял отряд «Пламя» из школы № 8.

В последнее время в мире наметился рост продаж безалкогольных напитков. Особенно усилилась эта тенденция во время карантина в связи с пандемией Covid-19. Среди миллениалов и зумеров (поколений, родившихся соответственно в последнем двадцатилетии прошлого века и после 2000 года) сделалось модным быть «интересующимся трезвостью».

ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ: НОВЫЕ ПОКОЛЕНИЯ ВЫБИРАЮТ ТРЕЗВОСТЬ

Молодые трезвенники



Термин «интересующиеся трезвостью» придумала в 2018 году американская писательница Руби Уоррингтон, автор книги о том, как меняются наши отношения с алкоголем. Миллениалов – обычно так называют людей, родившихся в 1981-1996 годах – принято считать менее «жаждущими», нежели предыдущие поколения. А к следующему за ними «поколению Z», или «зумерам», это относится ещё больше.

Учёные из Калифорнийского университета с 1976 года по 2016 год изучили путём опросов поведение восьми миллионов американских подростков и выяснили, что «зумеры» намного реже пробовали алкоголь до совершеннолетия, чем их предшественники. «Двадцать лет назад тот, кто вёл здоровый образ жизни, выглядел странно. Теперь это круто. Общество стало более сознательным, и оправдывать употребление алкоголя становится всё труднее», – считает эксперт по алкогольной индустрии из исследовательской компании Mintel Джонни Форсайт.

«Поколение Z, возможно, самое здоровое в истории. Они изменят алкогольную индустрию», – добавил он.

Трезвость в соцсетях

После выхода в свет книги Руби Уоррингтон в интернете один за другим стали появляться популярные проповедники трезвости, такие, как Келли Фитцджеральд, выступающая в «Инстаграме» под ником «Трезвая Сеньорита».

«Нынешняя пандемия, заставив людей сидеть дома, разрушила привычные модели социального общения, связанные с потреблением спиртного. Я полагаю, многие ощутили себя на распутье и задалась вопросом, нужен ли им алкоголь», – говорит она.

Ли Менго, выбравший ник «Трезвый парень», замечает, что его всегда раздражало расхожее мнение: «Трезвые люди – скучные люди». «Я на это отвечаю, что непьющий человек может после вечернего выхода в люди уехать домой на своей машине, а не топтаться в очереди за такси с пьяными, которые чуть ли не в драку кидаются, когда подходит очередная машина».

27-летняя журналистка Милли Гуч, которая ведёт в «Инстаграме» группу «Общество трезвых девушек», тоже отмечает положительный, по её мнению, эффект локдауна. «Пандемия создала определённые проблемы для борьбы за трезвость, например, отсутствие поддержки единомышленников и состояние тревоги, толкающее людей пить больше», – говорит она. – Но многие участницы нашей группы утверждают, что не пить во время пандемии стало легче – меньше соблазнов, меньше праздников, меньше давления окружающих».

«Ноло» и «моктейль»

Новым словом «ноло» называют безалкогольные напитки, продажи которых за время пандемии возросли. Пол Мэттью, британский биолог и по совместительству владелец бара, изобрёл безалкогольный аперитив, который продавал барам и ресторанам. Когда разразилась пандемия и заведения закрылись, он начал предлагать свой эксклюзивный товар напрямую клиентам. Вскоре его завалили заказами – продажи выросли в 40 с лишним раз. «Раньше мы сбывали пару сотен бутылок в месяц, а теперь они уходят тысячами. Мы такого не ожидали», – говорит он.

Исследование, проведённое по заказу производителя рома Bacardi, показало в 2019 году 42-процентный рост запросов в поиске Google на слово «mocktail» – так называют безалкогольные коктейли. Сайт «Один год без пива», пропагандирующий здоровый образ жизни и дающий советы по избавлению от алкогольных привычек, сообщил о 30-процентном росте числа постоянных пользователей с марта. Сейчас в сообществе состоит 70 тысяч человек из 90 стран.

«Рост озабоченности людей своим здоровьем меняет предпочтения по части напитков», – говорится в докладе. Даже гиганты отрасли проявляют растущий интерес к безалкогольной продукции.

Сохранится ли тенденция?

Тина Родригес боится соблазнов, которые возникнут, когда её снова позовут на вечеринку, хотя большинство её друзей во время локдауна либо бросили пить, либо стали пить меньше.

«Надеюсь, все мы уже привыкли к здоровому образу жизни», – говорит она.

Так ли это? Останутся ли с нами полезные привычки, когда вернётся нормальная жизнь?» Эксперты считают, что это зависит не только от силы воли. Мэнди Мэннерс, соавтор недавно вышедшей книги «Люби себя трезвой: руководство по жизни без алкоголя для занятых мам», возлагает ответственность на индустрию развлечений.

«Очень важно, чтобы в барах и ресторанах обслуживали и непьющих», – говорит она. – Должен быть выбор, чтобы все могли сидеть за одним столом».

«Возможно, из-за того, что мы – поколение соцсетей, нас больше слышно, – замечает Милли Гуч. – Но и среди старших поколений есть замечательные люди, несущие свет трезвости своим ровесникам».

По последним данным ВОЗ, 43 % жителей Земли старше 15 лет употребляют алкоголь, 44 % ведут трезвый образ жизни. За два последних десятилетия число пьющих людей сократилось на 5 %.

**Фернандо ДУАРТЕ, Всемирная Служба Би-би-си
bbc.com/russian/features**

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

с помощью синергии шла 15 декабря на уроке трезвости в медицинском колледже СГМУ им. В.И. Разумовского. Синергия – это соработничество, когда усилия двух сторон дают результат не в арифметической, а в геометрической прогрессии. В данном случае складывались усилия умственной деятельности студентов-первокурсников сестринского дела и лекторов – добровольцев Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Владимира Гринна, Петра Неловко, Алексея Банникова и Андрея Юлина.



В начале урока Владимир Гринн вместе с аудиторией выяснили, как с детства формируется программа на употребление алкоголя и никотина: считается в общественном сознании, что взрослому в определенных ситуациях нужно пить алкоголь.

Пётр Неловко разъяснил, что наркотики у нас делаются на запрещённые (те, за распространение коих наказывает закон) и разрешённые (их, увы, мы может созерцать на полках продуктовых магазинов). Избегать их приёма (обеих разновидностей) можно, если у вас есть трезвость мировоззренческая: вы знаете, что наркотики – это плохо, и ни под каким предлогом не будете ни пить, ни курить. Рассмотрели стереотипы, которые оправдывают употребление спиртного.

Поговорили о том, как с помощью ловушки «18+» заманивают новых потребителей: подорожник, видя стикеры с этой цифрой, уверяется, что с 18 лет разрешается пить вино, пиво, водку, но не ждёт совершеннолетия, а досрочно производит себя во «взрослые», начав пить и курить. Хотя химическим веществам всё равно, какого возраста человек: они разрушают здоровье и молодость, и старикам.

Алкоголь – наркотик? Быть может, кого-то из студентов этот факт удивит. Ничего удивительного, сказал Алексей Банников, полвека назад это даже отра-

жалось в документе: ГОСТ 1972 года на этиловый спирт звучал так: «Легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». В последующие годы это научное определение подредактировали, оставив в ГОСТе лишь первую строчку: «...жидкость с характерным запахом», и ни слова о том, что это наркотик!

Что из того? Если бы Алексей только сообщил этот факт, то вряд ли он запомнился бы надолго. Но вот метод синергии оставит добытую в мозговом штурме информацию в памяти навсегда.

Алексей подвёл аудиторию к размышлениям о парадоксе: мы бережём свои смартфоны (вещь всё-таки дорогая!), не бросаем их в лужу, не пинаем ногой. А со своим телом поступаем именно так: травим пивом, вейпами, хотя телефон можно заменить, а печень, сердце, лёгкие, угробленные химией, не обновить.

Мало того: увлечение наркотиками (а теперь студенты знают, что к ним относятся и пиво, и никотин) отражается на здоровье потомства. Рассказал Алексей о том, что детородные клетки даются девочке при рождении навсегда, и один бокал шампанского может повредить именно ту, из которой зачнётся жизнь малыша, и

лучению: разницы-то нет никакой! Выходит, прав ГОСТ 1972 года – этиловый спирт – сильнодействующий наркотик.

Другую аналогию привёл Алексей Банников, сравнив наш организм с компьютером. То, что мы называем «железом» в компьютере – это тело человека, а наши сознание, чувства – это у электронного помощника – программное обеспечение. Не будет в сознание заложена программа на употребление алкоголя – человек не станет пить. Студенты приняли предложение искать параллели мира виртуального и живого, и вот уже открыли: алкоголь – это вирус-трояк, который не только вредит здоровью, но и крадёт у нас деньги.

Алексей подвёл аудиторию к размышлениям о парадоксе: мы бережём свои смартфоны (вещь всё-таки дорогая!), не бросаем их в лужу, не пинаем ногой. А со своим телом поступаем именно так: травим пивом, вейпами, хотя телефон можно заменить, а печень, сердце, лёгкие, угробленные химией, не обновить.

Мало того: увлечение наркотиками (а теперь студенты знают, что к ним относятся и пиво, и никотин) отражается на здоровье потомства.

Рассказал Алексей о том, что детородные клетки даются девочке при рождении навсегда, и один бокал шампанского может повредить именно ту, из которой зачнётся жизнь малыша, и

родится он больным, и мамаша, курившая во время беременности, потом будет слезно просить в соцсетях деньги, собирая огромную сумму на операцию несчастному сыну. Почему так происходит?

По той же причине «программного обеспечения»: нам внушили, что пить и курить – это нормально. Ясно, кому выгодно это внушение.

Андрей Юлин в заключение беседы поделился своими неприятными ощущениями, когда при посещении поликлиники видит курящих медсестёр и врачей: кого они могут вылечить, если не знают элементарных вещей? Потребители алкоголя, никотина – это больные люди. Не верите? Всемирная организация здравоохранения недавно опубликовала маркировку болезней, откройте интернет, проверьте меня: кажется, под номером Ф10 значится болезнь «алкогольный наркоман», а под номером Ф17 – «никотиновый наркоман».

Лекторы пожелали студентам не только оставаться трезвыми, но и распространять правдивые знания о трезвости: слову людей в белых халатах особенно доверяют. А то, что некоторые врачи не показывают примера личной трезвости – это и есть ошибка общества, внедрённая ложная программа, которую поколения студентов и предстоит заменить на верную.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

РОССИЯ НАЧИНАЕТ НОВЫЙ

В России будет разработана новая антиалкогольная государственная программа, которая рассчитана до 2030 года. О том, что такая работа уже ведётся, в интервью радио Sputnik рассказал зампреда комитета Госдумы по охране здоровья, доктор медицинских наук Николай Васильевич Говорин.

Парламентарий отметил, что государственная политика по снижению масштабов употребления алкоголя в России, проводимая в рамках прежней алкогольной концепции (её действие истекло в 2020 году), дала определённые результаты. Объёмы потребления спиртного в пересчёте на душу населения снижаются. Но происходит это медленно, что вызывает большую озабоченность у экспертов.

Сейчас, сообщил представитель Госдумы, депутаты готовят свои предложения по развитию антимонопольной стратегии на следующее десятилетие. Цель всё та же – «дальнейшее снижение потребления алкоголя». При этом разработчики обновлённой стратегии делают ставку на просветительскую деятельность, в том числе через социальную рекламу.

По словам Говорина, важно рассказывать людям о вреде спиртного и о пользе отказа от него, а также повышать у граждан культуру ответственного отношения к своему здоровью. А помочь в этом, как он считает, должна грамотная информационная политика, которую необходимо разработать.

«Кто осведомлён, тот вооружён», – подчеркнул парламентарий. Надо сказать, что Россия уже не возглавляет рейтинги «самых пьющих государств мира». Согласно докладу Организации экономического развития и сотрудничества, по показателю потребления спиртного на душу населения в 2019 году лидировала Литва, жители которой в среднем потребляли 12,3 литра алкоголя. За ней следуют Австрия (11,8 литра), Франция (11,7), Чехия (11,6), Люксембург (11,3), Латвия и Ирландия (11,2). Наша страна расположилась на седьмой строчке с показателем 11,1 литра, хотя ещё в 2007 году по этому параметру опережала все другие страны.

А если принимать во внимание данные ВОЗ, то с 2003 года потребление алкоголя на душу населения в России снизилось на 43 %. Этому, как считают эксперты международной организации, способствовали принятые государством меры, в том числе введение минимальной розничной цены на водку, рост акцизов и запрет ночной торговли спиртным.

Впрочем, недооценивать проблему всё-таки тоже не стоит.

Как отметил на форуме «Профилактическая медицина» замминистра здравоохранения Олег Салагай, около 10 % смертей в стране связаны именно с алкоголем. Причём в некоторых возрастных группах связь между развитием ряда заболеваний и пристрастием к спиртному может составлять до 75 %.

Эксперты Федерального проекта «Трезвая Россия» – утверждают, что основными факторами, побуждающими к употреблению алкоголя, респонденты назвали его доступность (62 %) и рекламу в медиа (52 %).

Как в таких условиях повышать у населения культуру ответственного отношения к своему здоровью? Этот вопрос «СП» адресовала генеральному директору Евразийской ассоциации здоровья Андрее Головину:

– Комплексная антиалкогольная политика государства, согласно международному подходу ВОЗ, это политика вертикально-горизонтального прессы. То есть, у нас наверху государство – органы государственной власти, которые осуществляют контрольно-надзорные, законодательные, исполнительские функции. Внизу, на местах – местные сообщества, муниципалитеты, гражданское общество, некоммерческие организации и сами граждане. И вместе они должны реализовывать меры по снижению спроса и предложений на алкогольные изделия.

Снижение спроса – это и есть ограничение продажи алкоголя по времени, месту и по формату продаж. Дальше, это ценовые меры – та самая акцизная политика и т. д.

Если вспомнить концепцию антиалкогольной политики, которая завершилась в 2020 году, то государство, в первую очередь, реализовывало как раз меры по снижению предложений на алкогольные изделия. В стране были подняты цены на акцизы, введены ограничения, в том числе по времени и по формату продаж. После одиннадцати вечера, а в каких-то регионах и раньше продавать алкоголь запрещено, как мы знаем.

Эти меры в ряде регионов дали существенное снижение смертности от последствий, связанных с пьяным

ВНЕШНОСТЬ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

1 января 2012 года Австралия приняла первый в мире закон о единообразном оформлении сигаретных пачек, распространяющийся на территории страны.

Все табачные изделия стали продаваться в одинаковых пачках оливково-зелёного цвета с устрашающими фотографиями больных детей и органов, повреждённых табачным дымом. Названия марок сигарет печатаются одинаковым маленьким шрифтом, тем самым уничтожается конкуренция, связанная с узнаваемостью и предпочтением определённого бренда.

Правительство Австралии объяснило необходимость этих мер защиты молодёжи от курения: согласно исследованиям, проведённым австралийцами, если человек не начал курить до 26 лет, с вероятностью в 99% он не начнёт курить никогда.

Международные табачные компании (американские, английские и японские) попытались в Верховном суде Австралии оспорить закон, ссылаясь на то, что продажа сигарет в типовых пачках нарушает Конституцию страны и их интеллектуальные права. Однако Верховный суд не усмотрел никаких нарушений и отказался удовлетворить иски табачных компаний.

В 2001 году на зелёном континенте курило 22,4% населения. Тенденция к сокращению ежедневного курения продолжалась в течение последних двух десятилетий, при этом 16,1% взрослых курили в 2011–2012 годах и, наконец, 14,5% населения курили ежедневно в 2014–2015 годах, что составляет 2,6 миллиона взрослых в Австралии. В 2016 году доля табачных наркоманов снизилась до 12,2%, и, таким образом, количество курящих в Австралии сократилось почти вдвое с 1991 года.

С ГЛАЗ ДОЛОЙ – ИЗ СЕРДЦА ВОНИ!

Идея вынесения алкогольной продукции из населённых пунктов возникла в обществе несколько лет назад как одна из действенных мер по снижению потребления спиртного среди населения.

В ходе изучения общественного мнения в 53 регионах России была выявлена колоссальная поддержка такой инициативы среди граждан: так, 85% от числа респондентов поддерживают вынесение алкогольной продукции в отдельные магазины. 73% считают подобные меры действенной мерой профилактики поступления алкоголя в руки детям. 62% утверждают, что не пошли бы в специализированный алкогольный магазин, если бы алкомаркеты были удалены от жилых домов, а если бы и пошли, то намного реже. Примечательно: среди опрошенных 75% – пьющие люди.

На первом этапе можно не выносить торговлю за пределы города, а создавать закрытые отделы по принципу «магазин в магазине» – изолированное от общего зала помещение с непрозрачными стенами, охраной у входа для проверки возраста посетителей. Помимо запрета доступа несовершеннолетних в алкогольный отдел, продукция в нём должна быть визуально доступна исключительно для его посетителей. Пока алкоголь будет продаваться в обычных продуктовых магазинах, в широких массах он будет восприниматься как типичный товар быденной продуктовой корзины, как продукт питания, а не смертельно опасное токсическое вещество.

В Федеральном законе от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия никотиносодержащей продукции» установлен запрет розничной торговли табачной продукцией с выкладкой и демонстрацией табачной продукции в торговом объекте. Благодаря в том числе данному ограничению за семь лет в стране сократилось число курильщиков более чем на 10%. Такую положитель-

ную практику необходимо тиражировать на продажу алкогольной продукции.

АЭРОЗОЛЬ ТАБАЧНОГО ДЫМА НЕ СЛАЩЕ

Каждые шесть секунд на планете от болезней, спровоцированных курением, умирает один человек, отмечают специалисты Всемирной организации здравоохранения.

В дополнение к смертельной опасности потребления табака следует добавить, что, по данным ВОЗ, аэрозоли изделий из нагреваемого табака содержат почти столько же опасных и потенциально опасных соединений, что и обычный сигаретный дым. В независимых исследованиях отмечается наличие меньшего количества смолы в аэрозолях, чем в обычном сигаретном дыме, но большего количества табак-специфичных нитрозаминов, ацетальдегида, акролеина и формальдегида, чем в исследованиях, финансируемых табачной промышленностью.

Приводимые ВОЗ данные разоблачают миф о безвредности электронных систем доставки никотина: аэрозоль, вдыхаемый пользователями электронных сигарет, в дополнение к никотину содержит множество веществ, токсичных при включении в электронную жидкость. Основными веществами в аэрозоле, угрожающими здоровью, являются металлы – хром, никель и свинец, а также карбонилы, такие, как формальдегид, ацетальдегид, акролин и глицаль. Число металлов в аэрозоле может быть больше, чем в зажигаемых табачных изделиях, и в некоторых случаях они обнаруживаются в аэрозоле в более высоких концентрациях, чем в сигаретном дыме. Аэрозоль может вызвать сбой в работе некоторых клеток организма. Это может способствовать повышению риска развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, вызывает неблагоприятные последствия для репродуктивного здоровья.

Небезопасен аэрозоль и для окружающих парильщика людей. Хотя подверженность воздействию никотина и твёрдых частиц на окружающих из вдыхаемого аэрозоля ниже по сравнению с дымом зажигаемых табачных изделий, их количество представляет собой опасность и превышает бездымный уровень, рекомендованный Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака. Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма и вторичной аэрозоли.

ТАБАК – ДРУГ КОВИДА

В 2020 году в Китае провели опрос среди переболевших ковидом: якобы 85,4% из них не курят табак. И в других странах, разнесли новость газеты и телевидение, результат тот же. Эти ложные сведения преследовали одну цель – сформировать у людей мнение, будто бы ковид можно предотвратить и контролировать с помощью никотина.

Подобного рода опросы – вброс табачных компаний, заинтересованных в расширении продаж. А как на самом деле взаимодействуют никотин и пандемия?

Курение повышает риск осложнений при коронавирусе, предупреждают британские специалисты из Имперского колледжа Лондона. По данным Роспотребнадзора, у курильщиков заболевание ковидом чаще протекает в тяжёлой форме, курение ухудшает работу лёгких, организму курящего человека труднее бороться с респираторным заболеванием, вызываемым коронавирусом. Согласно исследованию учёных Гарвардского университета, у курильщиков риск осложнений при коронавирусе в 1,4 раза больше, риск попадания в реанимацию и даже смерти в 2,4 раза выше, чем у тех, кто не курит.

По материалу «Сборника специальных докладов по профилактике зависимости среди населения Российской Федерации», изданного в 2021 году Федеральным проектом «Трезвая Россия»



Курильщик сам себе создаст запрет – Чем больше жутких сцен, тем бесполезней: Стоять должны на пачке сигарет Расценки на лечение болезней. Евгений ЗАПЯТКИН, г. Балаково



Б.М. Кустодиев. Чашка за чаем. 1918 год.

ЧАЙ – СИМВОЛ ДНЯ ТРЕЗВОСТИ

Почему в Астраханской области День трезвости – 15 декабря

Жители Астраханской области каждый год 15 декабря отмечают День трезвости, региональный праздник. Дату выбрали неспроста – она не просто «очередная из» в календаре. Однажды губернатор области Игорь Бабушкин сказал: главная суть этого дня – напомнить о важности быть здоровым, развиваться как личность, создавать крепкую семью.

Статистика по алкогольной зависимости в России плохая: по итогам каждого нового года фиксируют более 500 тысяч смертей от употребления спиртных изделий. В Астраханской области в День трезвости стараются обратить внимание максимального количества граждан на проблемы алкоголизма.

Почему датой Дня трезвости в Астраханской области выбрали 15 декабря? Жители Астраханской области с 2013 года, когда депутаты областной Думы приняли закон: 15 декабря объявили официальным безалкогольным днём. Мало того, на эту дату приходится Международный день чая: почему День трезвости не отметить чаепитием?

В праздник 15 декабря в Астраханской области не продают алкоголь (и даже безалкогольное пиво) во всех магазинах. Согласно региональному закону запрет на продажу спиртного действует также:

25 мая – Последний звонок; 1 июня – День защиты детей;

1 сентября – День знаний. В эти дни в области проводят рейды. В прошлом году регион занял 9 место в национальном рейтинге трезвости российских субъектов.

Как алкоголь влияет на организм?

Человек не может быть здоровым, если употребляет алкоголь. Основной компонент любого такого изделия – этиловый спирт, яд для организма. Среди остальных ядовитых примесей: – эфиры; свободные кислоты; альдегиды, сивушные масла.

Негативные последствия для организма от употребления алкоголя:

– разрушение центральной нервной системы; изменение работы нервных клеток; поражение сердечно-сосудистой системы; поражение поджелудочной железы, печени, пищевода; замедление работы человеческого мозга; тромбоз из-за склеивания эритроцитов в крови; развитие хронических заболеваний.

100 граммов водки – это смерть 8 тысяч клеток мозга. Орган становится меньше, покрывается рубцами и язвами. Высока вероятность образования пустот, кровоизлияния.

astrakhan.su

И ПО ВЕРТИКАЛИ

ЭТАП БОРЬБЫ ЗА ТРЕЗВОСТЬ

поведением. Стало меньше ДТП с тяжёлыми последствиями, бытовых убийств на почве совместного вождения, уличных грабежей и т. д.

Проблема же состоит в том, что государство почти не уделяет внимания мерам по снижению спроса на алкогольные изделия. А эффективной антиалкогольная кампания может быть только тогда, когда одновременно реализуются меры по снижению предложений и меры по снижению спроса. И это одновременно реализуется как сверху – на уровне государства, так и снизу – поддерживается обществом.

«СП»: – Что значит снижение спроса?

– А это как раз определённая просветительская работа среди населения. Во-вторых, это ограничение маркетинга и рекламы со стороны производителей и распространителей алкоголя. Это главные направления.

Но для того, чтобы решить кардинально вопрос пьянства в стране, обществу, государству и каждому из нас нужно, прежде всего, поменять мышление. Но подвох заключается в том, что официальная позиция производителей алкогольной продукции, а также некоторых наркологов заключается в том, что в нашей стране продвижение нужно концепцию культурного алкогольного поведения.

То есть, мы как бы с одной стороны разрешаем человеку употреблять, но в то же время определёнными мерами государство почему-то его ограничивает. И здесь некую золотую середину найти тяжело. Потому что продажа алкоголя вроде как разрешается, но при этом нам говорят, что алкоголь – это плохо, и призывают думать о своём здоровье.

То есть, государство даёт понять, что выбор – употреблять или не употреблять – каждый делает самостоятельно. И как-то воздействовать на этот выбор мы не имеем права.

Но с точки зрения безопасности страны, интересов общества и каждого гражданина мы всё-таки хотим иметь крепкое, здоровое молодое и взрослое поколение. А чтобы это иметь, мы должны продвигать, в первую очередь, политику трезвости. Политику, направленную на формирование здорового, трезвого мышления и поведения.

Но она заключается не только в просветительской кампании, которая учит, что пить плохо, курить плохо, употреблять другие наркотики плохо. Людям нужно дать альтернативу и показать, почему нужно жить трезво, почему нужно вести здоровый образ жизни.

«СП»: – Но каждый человек это сам должен понимать...

– Действительно, спросите любого ребёнка и любого взрослого, они скажут, что пить вредно. Все это знают, однако же людей это не останавливает. Некоторые употребляют алкоголь и почему-то садятся за руль. И потом происходят трагедии – у нас почти половина всех смертельных ДТП связана напрямую с пьянством водителем. Да и в целом показатели ежегодной смертности в стране напрямую или косвенно связаны с причинами потребления алкоголя, табака, иных наркотиков.

Несколько лет назад был опубликован официальный доклад Генпрокуратуры, в котором приводятся данные о том, что половина всех преступлений в стране совершается гражданами в алкогольном или наркотическом опьянении. Представляете, если алкогольный вопрос будет решён, то уровень преступности сразу уменьшится вдвое. То есть, государству не нужно будет затрачивать огромные средства на содержание пенитенциарной и судебной системы.

Поэтому, как представители гражданского общества, мы тоже выступаем за то, чтобы в обществе осуществлялась грамотная информационно-просветительская кампания, направленная на формирование трезвого, здорового образа мышления и поведения граждан.

«СП»: – Будем их уговаривать не пить?

– Если хотите, да, но не с позиции психологического запугивания: употреблять алкоголь плохо, если ты сядешь за руль пьяным, то можешь попасть в аварию... У нас почти вся наглядная антиалкогольная агитация строится на запугивании граждан. То есть, информационно-просветительскую политику строят через страх. Но можно по-другому – разъяснять, что здоровый и трезвый образ жизни даёт человеку преимущества.

Мы, например, неоднократно предлагали (но пока не очень услышаны) ввести стимулирующие меры, которые будут помогать мотивировать молодых людей, ведущих трезвый и здоровый образ жизни. Скажем, какие-то льготы для них при поступлении в высшие учебные заведения. Или льготы для занятий спортом. То есть не только через кнут, но и через пряник здесь

надо действовать.

Проблема недостаточной эффективности государственной антиалкогольной политики заключается именно в том, что государство в основном реализует контрольно-надзорные функции. Оно ограничивает продажу алкоголя, вводит акцизы, контролирует, штрафует за появление в пьяном виде в общественных местах и т. д. А стимулирующие функции у нас практически в стране не реализуются.

Поэтому мы выступаем за то, чтобы в модели вертикально-горизонтального пресса было более активное участие некоммерческих организаций и гражданского общества. Они могли бы проводить эту информационно-просветительскую кампанию на местах – в школах, в общественных местах и на массовых мероприятиях. Помогать, тем самым, государству. А государство для этого через различные целевые программы должно выделять определённое финансирование.

«СП»: – Было предложение Минздрава России запретить продажу алкоголя крепостью выше 16,5% людям моложе 21 года. Но Минфин и Минэкономразвития его не поддержали, посчитав такой запрет необоснованным. Не странно ли?

– Здесь, прежде всего, следует понимать, что для нас важно – здоровье и жизнь граждан, или же важны деньги, которые поступают в бюджет. Но ведь деньги поступают в бюджет, чтобы реализовывать, в том числе, социальную функцию государства, как у нас записано в Конституции.

Но проблема заключается в том, что Минздрав у нас как бы единственное ведомство, которое борется в стране за здоровье граждан. А Минфин и Минэкономразвития выступают с точки зрения простого бухгалтерского подхода. Они видят, что если ввести такие ограничения, то у них по цифрам будет снижение поступлений доходов в бюджет.

На самом деле международная практика той же Всемирной организации здравоохранения говорит о том, что любые меры, направленные на поддержание здоровья нации – антиалкогольные, антитабачные, антинаркотические – себя оправдывают. Скажем, один рубль, вложенный в эти меры, даёт шесть рублей дохода.

То есть, за счёт того, что люди становятся более здоровыми, более работоспособными, повышается, соответственно, производительность труда. И государство начинает динамичней развиваться.

Вы не представляете, сколько государство ежегодно теряет средств по причинам, связанным с последствиями употребления алкоголя – на оплату больничных листов, на содержание системы ФССИ и т. д. По данным доклада Общественной палаты России, который был подготовлен ещё в 2017 году, это колоссальная сумма – почти 1,7 триллиона рублей.

svpressa.ru



Меня зовут Артём. Моя семья небольшая, но очень дружная. У меня есть мама, папа и младшая сестра. Все мы ведём здоровый образ жизни: и папа, и мама, я и сестрёнка Аня. Спиртное в нашей семье запрещено потому, что папа считает – употребление алкоголя и сигарет вредно для здоровья и пагубно для жизни в целом. У нас частный дом, где всегда много работы. С весны и до осени мы с сестрёнкой помогаем родителям в саду. Осенью, когда видишь результат своего труда, всегда радостно на душе, что и в этом урожае есть и твоя доля вложенного труда. Ещё мы очень любим путешествовать по родному краю и своей стране. Наша страна очень большая и богата природой.

МОЯ СЕМЬЯ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

дой. Вообще, путешествовать всегда интересно. Познакомиться с новыми людьми, увидеть много интересного. Очень много интересных мест у нас в Саратове.

Наша консерватория – это старинное историческое строение. Здание консерватории является одним из главных символов города. Рядом с ней – Липки – один из старейших парков в Саратове, расположенный в историческом центре города и являющийся его достопримечательностью. Расположен между улицами Радищева, Волжской, Соборной и Соборной площадью. Сегодня «Липки» – одно из наиболее излюбленных мест отдыха саратовцев, наряду с Городским парком. В саду произрастает более тысячи деревьев и более трёхсот кустарников 56 наименований: тополь душистый, сосна, орешник, несколько видов хвойных, орех грецкий, бархат амурский, катальпа, рябина гибридная, бундук двудомный, че-

рёмуха, сирень, конский каштан, липа и клён.

Волга самая широкая река Саратовской области, местами её ширина достигает до 20-25 километров, 420 километров её течения проходит через Саратовскую область и делит её на западную часть – правобережную, и восточную – левобережье.

Мемориальный комплекс «Журавли» в парке Победы на Соколовой горе – памятник саратовцам, погибшим во время Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. Мемориальный комплекс «Журавли» – один из символов Саратова. Воздвигнутый на Соколовой горе на высоте 160 метров над уровнем моря, имеющий рукотворный холм высотой 100 метров и установленные на нём сорокаметровые пилоны позволяют видеть силуэт «Журавлей» из многих точек Саратова и Энгельса, и с 20-километрового расстояния вниз и вверх по Волге. Нам очень нравится бывать здесь всей семьёй.

В этом году мы с семьёй были на море в городе Сочи.

Сочи – город на юге России в Краснодарском крае, расположенный на побережье Чёрного моря. Это самый оживлённый морской курорт страны и столица Зимней Олимпиады 2014 года. Сочи именуют курортной или летней столицей России, а также «черноморской жемужиной». Это колоритный южный город, который славится протяжённой береговой линией и замечательными пляжами, тёплым и чистым морем, вкусной кухней и живописной природой.

Сочи – самый тёплый город России, имеющий влажный субтропический климат, который характеризуется жарким и влажным летом, а также тёплой и дождливой зимой. Снег и морозы бывают редко. С октября по март выпадает огромное количество осадков (700-800 мм).



Как же было здорово всей семьёй отдохнуть на море, гулять по ночному городу, вдыхать воздух моря. Наша семья приглашает вас с нами в путешествие по родной стране. Сколько ещё мест можно посмотреть и прекрасного увидеть. Услышать шум моря, увидеть красоту нашей Волги. Я понял, что



без курения и алкоголя можно жить очень даже замечательно. Конечно, я буду своих детей тоже воспитывать как мои родители. Нам нужна сильная и здоровая Россия. Присоединяйтесь к нам!

Артём ЖАМГАРЯН,
ученик 7 «Г» класса,
гимназия № 89
г. Саратова

НОВОГОДНИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ В КРАСКАХ И ЛИНИЯХ

Последний месяц уходящего года ознаменовался интернет-конкурсом детских рисунков и фотографий «Трезвый креатив», проводимым Саратовской региональной общественной организацией трезвости и здоровья при поддержке Фонда президентских грантов и при финансовой помощи министерства здравоохранения Саратовской области. Цель конкурса – пропаганда трезвого здорового образа жизни через выявление творческой креативности у детей и подростков. На конкурс школьники Саратова и области прислали более ста фотографий и рисунков, выполненных в разной технике – карандаш, пастель, акварель, гуашь, гравюра, коллаж, фломастер.

Лучшие работы отданы в... типографию: четыре почтовых открытки можно будет послать друзьям с новогодними поздрав-

лениями и пожеланиями трезвости и счастья в Новом году. Также победителям и призёрам будут вручены Грамоты.

Жюри подвело итоги, признав победителями:

Первое место – рисунок **Екатерины Петраковской**, ученицы 7 «г» класса лицея «Солярис», г. Саратов.

Второе место – рисунок **Татьяны Кувшиновой**, ученицы школы № 18 г. Энгельса, воспитанницы Детской школы искусств № 3 г. Энгельса.

Третье место – рисунок **Адемы Сейтовой**, ученицы Детской школы искусств № 3 г. Энгельса.

Спецприз – фотоколлаж **учеников 7 «в» класса** школы № 1 г. Пугачёва имени Т.Г. Мазура

Творческие работы победителей будут изданы как открытки типографским способом.



Рисунок **Олеси Кондабаровой**, ученицы 7 класса школы № 7 г. Петровска им. Л.В. Козлова



Рисунок **Екатерины Ищук**, ученицы 9 класса школы № 7 г. Петровска им. Л.В. Козлова



Рисунок **Нади Шепелевой**, ученицы Детской школы искусств № 3 г. Энгельса



Рисунок **Виктории Дудоровой**, ученицы 9 класса лицея «Солярис» г. Саратова

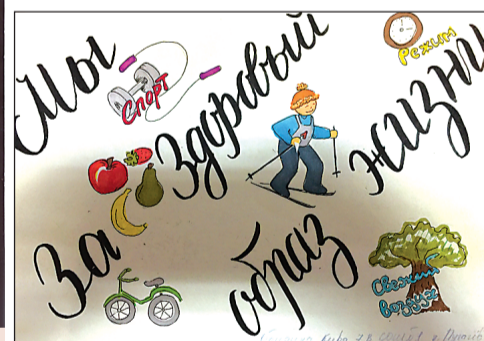


Рисунок **Кире Обидиной**, ученицы 7 «в» класса школы № 1 г. Пугачёва им. Т.Г. Мазура



7 В класс МОУ СОШ 1 г. Пугачёва имени Т.Г. Мазура

Фотоколлаж учеников 7 «в» класса школы № 1 г. Пугачёва им. Т.Г. Мазура



Рисунок **Екатерины Петраковской**, ученицы 7 «г» класса лицея «Солярис», г. Саратова

Номер газеты издан при финансовой поддержке министерства здравоохранения Саратовской области.

Редактор
В. И. ВАРДУГИН

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

Учредитель – Саратовская региональная
общественная организация трезвости и здоровья

Адрес учредителя, издателя и редакции:
410002, г. Саратов, ул. Е.Ф. Григорьева, 45.
Телефон: 23-68-10.

E-mail: 45@domtrezvosti.ru www.otrezvosti.ru

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