



г. Саратов, ул. Григорьева, 45

6+

ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 329 , 25 мая, 2022 г.



## «АЙ, БЫЛБЫЛЫМ» В НОВОЙ УСТЬ-УЗЕ

17 мая 2022 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья провела в селе Новая Усть-Уза Петровского района II фестиваль татарской песни и музыки «Ай, былбылым». На песенный слёт собрались певцы и музыканты из Казани, из Пензенской области, из Саратова, Аткарска и Петровска, и, конечно же, на сцену выходили и местные таланты, новоусты-узинцы.

Фестиваль стал возможен благодаря областному проекту «Экосистема трезвости», который ведёт сейчас Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья. Председатель правления Наталия Александровна Королькова и член правления Рафик Абясович Измайллов стали главными движителями фестиваля, им удалось собрать великолепный ансамбль замечательных певцов, порадовавших зрителей своим искусством. Со-учредителем фестиваля в этом году выступило управление культуры и кино Петровского района.

Первую песню мы услышали не на сцене, а в... окрестностях села: в зарослях над прудом громко и торжественно приветствовал участников фестиваля самый настоящий союз! Оправдывая название фестиваля, ведь в переводе на русский язык «Ай, былбылым» означает «Ай, соловей мой» (Елена Александровна Плеханова и Иван Васильевич Щербаков из Аткарска спели песню «Ай, соловей мой» – на русском языке, для тех, кто не владеет татарским, чтобы понять, о чём идёт речь в татарской народной песне). Большинство песен, естественно, звучало на татарском языке, а приветствия гостей – на русском: заместитель главы администрации Петровского района Николай Владимирович Ларин, Тимофей Иванович Лещенко из министерства внутренней политики и общественных отношений, глава Берёзовского муниципального образования Сергей Сергеевич Сергеев приветствовали собравшихся, их вдохновенные речи ведущий фестиваля Рафик Абясович Измайллов уместил в краткое определение сути песенного действия: наш фестиваль посвящён любви к России, любви к жизни!

О том же пели и все те, кто выходил на сцену. А открыл концерт ансамбль «Сандугач» местного сельского клуба (на его сцене и проходил фестиваль), спевший о том (как пояснил ведущий), что мы желаем жить вместе и дружно.

Песню-гимн, песню-призыв «Любите Россию» из репертуара Людмилы Зыкиной и Галины Ненаше-

танца «Сайдаш» Айгуль и Ильнара.

Под стать стольным профессионалам и наши самодеятельные артисты. Линара Тугушева, юная артистка из села Озерки Петровского района, покорила жюри многих всероссийских и международных конкурсов, а в Новой Усть-Узе – сердца слушателей, исполнив татарскую песню

Военную тему продолжили своим танцем и песней «Алые закаты» скважинные школы № 10 г. Саратова Альбина Петрова, Степан Бобров, Ильяс Тимошкин, Ангелина Земкова, Полина Шульга, Алина Сергеева, Динара Давыдова, Марат Ситкалиев, Роман Шкрябин и Никита Васильев. Они на сцене танцевали вальс, как когда-то давно, «за четыре дня до войны» (строка из их песни), танцевали их прадедушки и прабабушки, со школьной скамьи ушедшие на фронт. Последним зрывым аккор-



«Уфтанма», а на бис – загигательную русскую песню «Балалайка». Отрадно, что народные песни поют не только бабушки: на сцену выходило много юных певцов: Камилла Бахтиярова из Аткарска, хореографический коллектив «Девчата» из Петровска, арт-студия «Весёлая мозаика» и ансамбль «Балалайка и весёлые ложкари» из Центра детского творчества Аткарска, хор детской школы искусств им. Кнушиевецкого из г. Петровска. К сожалению, всех не перечислишь, ведь в программке – тридцать семь номеров, и это хорошо: жива народная песня, если в такое трудное время народные артисты (и артисты из народа) нашли возможность приехать на фестиваль.

Пели и... зрители. Когда Динар Байрутдинов, вспомнив недавний праздник – День Победы, – исполнил попурри на тему военных песен, весь зал подпевал, когда же зазвучали аккорды песни «День Победы», весь зал встал в дружном порыве, отдавая дань памяти нашим бойцам, отстоявшим свободу. В таком же порыве аплодировали вышедшему на сцену Руслану Бородкину, сказавшему в микрофон всего лишь пару слов приветствия участникам фестиваля. Рафик Абясович Измайллов представил нашего земляка, вернувшегося для лечения с Донбаса, где наши воины сражаются с нацистами, защищая Победу, добытую в 1945 году: «Руслан! В твоём лице – я не просто пригласил тебя на сцену, – хочу выразить огромную благодарность и признательность всем тем, кто занят, и кто будет занят в отстаивании доблести, чести, славы оружия российского государства, народа российского, семьи народов российских, им – слава, а тебе – спасибо!» Рафик Абясович сказал, что он хорошо знает, как нелегко нашим воинам в сражениях, ведь в военной спецоперации на Украине участвуют его сын, его зять, два его племянника.

Талантливый конферансье Рафик Абясович Измайллов, не скучая на похвалы артистам, представляя номера, рассказывая об исполнителях, и зрители воочию убеждались, что скажанное ведущим – чистая правда, провожая выступающих аплодисментами и овациями. Как заслуженному артиста Республики Татарстан Динара Байрутдинова, своего старого знакомого: прошлым маем он один приезжал из Казани на первый фестиваль в Новую Усть-Узу, в этом году привёз целую команду профессионалов из столицы Татарстана. Так же овациями провожали со сцены певицу Зарину Хасаншину – солистку Государственной филармонии Г. Тукай Республики Татарстан, Артура Мингазова, заслуженного артиста Республики Татарстан, директора культурного Центра «Сайдаш», артистов театра



Геннадий Шичко  
Советский физиолог,  
кандидат биологических  
наук, Ветеран Великой  
Отечественной войны

Этиловый спирт – универсальное средство ведения борьбы, он не хуже боевого оружия губит и калечит людей, подрывает экономику и обороноподготовку страны, подобно атомным бомбам, уродует невинные будущие поколения, калечит чудо природы – человеческий мозг и тем ослепляет пьющих, делает их поведение нелепым, опасным и преступным.

## ТРЕЗВОСТЬ – наше будущее

18 мая 2022 года исполнилось бы 100 лет со дня рождения выдающегося советского учёного, психофизиолога, кандидата биологических наук Геннадия Андреевича Шичко.

Геннадий Андреевич Шичко родился в Минской области 18 мая 1922 года. Он получил тяжелейшее ранение во время обороны Сталинграда. Был награждён орденом Красной Звезды. Основные его труды: «Вторая сигнальная система и её физиологические механизмы», «Краткий словарь противокурильщика», «Маленький словарь трезвеннника», «Избавление от алкоголизма шаг за шагом», «Трезвость – наше неизбежное ближайшее будущее».

Методу Шичко посвящено много книг, например: Иван Дроздов – «Геннадий Шичко и его метод», «Избавление от табакокурения»; Владимир Березин, Вадим Лапичев – «Самый верный способ расстаться с курением и начать жить», «Самый верный способ расстаться с алкоголем и начать жить», «Самый верный способ расстаться с лишним весом и начать жить», «Самый надёжный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко», «Обучение трезвости по методу Шичко», и другие.

В 1954 году Шичко окончил Ленинградский университет (психологическое отделение философского факультета). Работал в Институте экспериментальной медицины. В 1956 защитил кандидатскую диссертацию «К вопросу о высшей нервной деятельности взрослого человека». Геннадий Андреевич умер 3 ноября 1986 года. Кремирован и похоронен в колумбарии Санкт-Петербургского крематория.

Сферой научных интересов Шичко стала табачная и алкогольная зависимость. Именно в этой области он совершил без преувеличения революционное открытие: табаком и алкоголем человек отравляется не из-за каких-то специфических свойств этих веществ, особенностей личности или генетики, а по причине искажённости сознания ложными убеждениями и установками. В детстве все мы – естественные трезвенные. Но с самого начала нашей жизни мы постепенно приобретаем определённое отношение к интоксикантам. Алкоголь и табак продаются в магазинах на законных основаниях, самоотравление этими ядами внедрено в наши быт и культуру, вот почему дети принимают его как естественное и необходимое. Шампанское на Новый год, вино в день рождения, самоотравление по самым разным поводам. Подавляющее большинство людей так и усваивает эту модель поведения, словно это естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Ложные убеждения становятся ядром программы самоотравления, его основой. Именно убеждения заставляют людей возвращаться к самоотравлению, даже когда сняты уже симптомы абстиненции. Для запрограммированных людей характерны: а) бездумность, автоматизм при реализации программы; б) слепая вера; в) нетерпимость к инакомыслящим; г) добровольная и подчас настойчивая пропаганда своего убеждения; д) сниженные восприимчивость и понимание того, что противоречит убеждению; ж) стремление любой ценой, даже посредством фальсификации и измышления, оправдать свою запрограммированность.

Геннадий Андреевич понял, что лечить, запугивать или наказывать запрограммированного человека бессмысленно. Он разработал немедицинский психолого-педагогический метод избавления от зависимостей. Это его второе открытие. Слушатели его курсов узнавали правду о том, как отнимается у людей через социальное программирование их естественная трезвость, каждый из слушателей курса Шичко анализировал своё поведение, писал специальные дневники. Очищалось сознание, и человек возвращал себе когда-то утраченную трезвость. Снова становятся трезвениками даже те, на ком давно поставили крест и в семье, и на работе. Шичко вдохнул новую жизнь в советское трезвенническое движение, фактически дал ему сильную теоретическую базу. С появлением теории психологического программирования началась новая эпоха в трезвом движении – научная. Теперь есть возможность эффективно помогать людям освобождаться от зависимости.

Наступила пора тёплых деньков – и скауты не стали упускать возможности открыть походный сезон. 7 мая 2022 года ребята разных возрастов собрались в Доме трезвости и отправились на левый берег Волги, в энгельсский лесопарк «Тинь-зинь», чтобы провести там два дня весело и полезно.

Добравшись до места, участники похода начали обустраивать стоянку: ставить палатки и собирать дрова на костёр. Следующий шаг – линейка построения и объявление программы похода. Первое мероприятие в программе – пеший поход по лесу с

выполнением различных заданий. За них скауты получали активные баллы, которые в конце двухдневного похода посчитываются и выдаются «плюшки» в соответствии с количеством баллов.

Всех поделили на четыре патруля: «Точка, точка, запятая», «Светлячки», «Габар» и «Инопришелцы». Затем ребята поужинали и начали готовиться к сценкам на тему «Походы в параллельном мире». Каждый патруль проявил свою креативность.

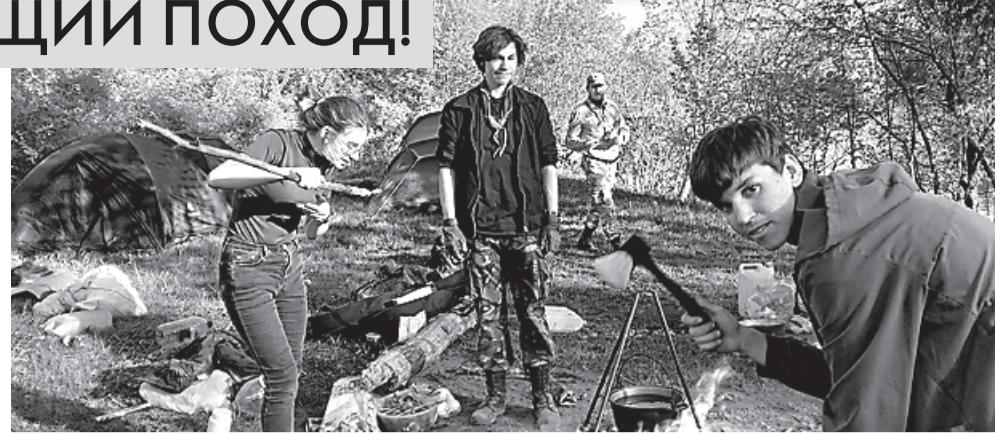
Затем скаутов ждала ночная игра. Одна из основных её задач – проходить станции в лесу в пол-

## ОБУЧАЮЩИЙ ПОХОД!

ной тишине. У определённых точек пробовали себя в разных испытаниях, например, передавали теннисные мячики локтями и проходили верёвочные трудности («паутинка», «треугольник»).

По традиции, завершающим мероприятием был песенный вечер. Собравшись вокруг костра, ребята отлично провели время.

Отбой.  
**Полина САМОСЕДКИНА,  
Константин ЗОЛОТАРЁВ,  
Ксения ЛЕОНОВА**



**Изучение истории своего края – одна из задач президентского проекта «Марафон трезвости». В клубе «Перекрёсток» города Пугачёва прошёл «Урок мужества».**

В преддверии великолепного праздника Дня Победы члены клуба «Перекрёсток» посетили Пугачёвский краеведческий музей имени К.И. Журавлёва. Экскурсовод музея Татьяна Дмитриевна Интулова рассказала ребятам о земляках, которые проявляли храбрость и геройизм

– как на поле боя, так и в трудовой деятельности, своим ратным подвигом и трудом способствовали защите советского народа.

Фотографии, документы, награды, хранящиеся в фондах музея, рассказывают о наших земляках – участниках битвы за Москву,



## УРОК МУЖЕСТВА

Сталинградского сражения. Пугачёвская земля дала семнадцать Героев Советского Союза и трёх полных кавалера ордена Славы. Это уроженцы нашего района и те, чьи имена были связаны с нашей землёй в разные периоды их жизни.

Особое восхищение вызывала у подростков выс-

тавка коллекции известного пугачёвского коллекционера Владимира Яковлевича Ивлиева «История России в орденах и медалях».

В государственных наградах, как в зеркале, отражается история страны: её развитие, революции, войны и победы, памятные события. За каждым орде-

ном или медалью стоят героические судьбы наших соотечественников, людей, которые, не щадя собственных жизней, защищали свою Родину и трудились во славу Отечества. Коллекция рассказывает о высших военных наградах Российской империи и СССР, а также о наградах многострадальных материем и о государственных премиях за высокие достижения в области науки, культуры, искусства.

Также здесь представлены редкие экспонаты оружия: сабли, палаш, кортики, мечи, и большое количество монет. Всего в коллекции несколько сотен экземпляров.

Несомненно, участники «Урока мужества», проведённого в музее, впитают в себя чувство священного долга перед Родиной и чувство патриотизма, а также гордость за наших прадедов и за наших современников, отдающих свои жизни за свободу своего народа.

**Правительство Москвы разрешило продавать алкоголь в музеях, на верандах кафе и спортивных стадионах.**

Пока это в рамках эксперимента. Рассказываем, сколько он продлится. 11 мая 2022, 18:00.

Правительство Москвы сняло запрет с продажи алкоголя в музеях, учреждениях депкульта Москвы, где есть концертные залы, на верандах ресторанов и кафе и спортивных стадионах. Соответствующий документ опубликован на официальном сайте ведомства.

В соответствии с ним такое разрешение – пока в рамках эксперимента. Он продлится до 31 декабря 2022 года. На этот период смогут продавать алкоголь с содержанием спирта не более 16,5%.

## ВОДКА В МУЗЕЯХ

**В подведомственных Минкульту музеях не будут продавать алкоголь из-за инцидента с полотном Репина.**

Алексей Даничев/РИА «Новости». 12 мая 2022, 11:20

Подведомственные Министерству учреждения культуры не будут участвовать в эксперименте с продажей алкоголя в музеях, сообщает ТАСС со ссылкой на пресс-службу ведомства.

Кроме федеральных музеев, эксперимент не будет действовать в музеях-заповедниках при оказании услуг общественного питания. «Данный эксперимент не

будет проходить на площадках федеральных музеев и в музеях-заповедниках», – подтвердили в пресс-службе.

В частности, решение связано с инцидентом, когда вандал нанёс серьёзные повреждения полотну художника Ильи Репина «Иван Грозный и сын его Иван 16 ноября 1581 года» в Третьяковской галерее в 2018 году.

«Ведомости» сообщали, что также в качестве эксперимента будет разрешена продажа алкоголя крепостью до 16,5% в музеях, в концертных залах и в спортивных сооружениях. Данные меры были приняты по просьбам рестораторов и для поддержки бизнеса.



**20 мая 2022 года специалисты Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья провели урок трезвости в реабилитационном центре для несовершеннолетних «Возвращение» в Ленинском районе.**

## УРОК ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

вино делают из винограда. И получили разъяснение: в процессе брожения, то есть протухания виноградного сока, витамины расщепляются, теря-

ют свою полезную функцию.

Евгений Владимирович рассказал, что процесс изготовления вина ни что иное, как переработка са-



хара в спирт, и те бактерии, которые производят эту операцию, в конце концов гибнут в собственной моче. Вот что такое вино!

Один слушатель спросил: «А если по чуть-чуть, это же не вредно?» Пришлось лекторам объяснять, что даже маленькая доза вредит организму, а всё время «по чуть-чуть» пить не получится, поскольку алкоголь – это наркотик, и он требует, чтобы потребитель увеличивал дозу.

Наиболее интересен ребятам был рассказ об электронных сигаретах, их производители пытаются уверить, что они безвредны и даже полезны.

Гринн и Чернов развенчали этот миф. «Поверьте, и курение, и парение особенно опасны для вас, – сказал Евгений Владимирович, – вы растёте, а табак и те жидкости, которые дают пар, тормозят развитие, кто курит, тот закаивает в себя химическую дрянь, она вредит сосудам, они склоняются – развивается гангрина, приходится врачам, чтобы больной не погиб, отрезать ноги».

Закончился урок сообщением, что в июне общество трезвости и здоровья снова приедет к ним, чтобы провести соревнования по лазертагу. Это известие вызвало интерес у ребят, и теперь они будут с нетерпением ждать новой встречи со своими шефами.

Урок прошёл в рамках президентского проекта «Марафон трезвости» как продолжение тех занятий, о которых не забыли ребята: перед началом урока они с интересом рассматривали газету «Вопреки» с репортажем от 25 марта, когда те же учителя трезвости – Владимир Александрович Гринн и Евгений Владимирович Чернов – знакомили воспитанников центра с робототехникой, а Дарья Олеговна Сафонова вела занятия театрального мастерства.

На этот раз состоялась доверительная беседа под открытым небом: среди непогоды утро выдалось тёплым, и урок решили провести во дворе под берёзами. Ребята



# Табачный морок мистикой силён

**Всемирному Дню без табака – 31 мая –**

**посвящается**

**«Уж сколько раз твердили миру, что....»**

Именно поэтому нет смысла повторять избитые слова о табаке или до бесконечности называть новые. Это всё должно иметь место, но лично я хочу сказать о другом, а именно – заострить разговор на способах достижения такой мотивации, силы которой хватило бы для начала серьёзной работы над собой по исцелению от одиозной привычки.

**Табачный морок мистикой силён,  
Своим картиным жестом, ритуалом.  
И погасить его придётся нам, друзья,  
Ни чем иным, как только встречным ПАЛОМ.**

Начнём с того, что напомним об уровнях мотивации. Если отказываются от курева ради СВОЕГО здоровья, это первый уровень мотивации. Здесь всё понятно. Если хотят рассстаться с курением ради своих детей и близких, то это второй уровень мотивации. Если же ради общественного блага – третий, самый высокий уровень. Именно он обеспечивает рост общественного блага, развитие общества в целом, его нравственно-этического потенциала. «Жила бы страна родная, и нету других забот». Огненность этой мотивации, если таковая рождается у определённого круга лиц, и будет так называемым встречным ПАЛОМ табаку.

В связи с этим заметим, что существует нравственное требование к человеку: БЫТЬ, а не КАЗАТЬСЯ. Первое предполагает подлинность соответствия внутреннего и внешнего в человеке. Второе направлено на обман окружающих касательно того, что человек стоит. По мере того, как человек расставался с жизнью в общине, где он для всех был как на ладони, умение казаться стало использовать всё больше. А в наше окаянное время этот образ поведения стал доминирующим. Настолько, что мальчишки учатся курить, чтобы казаться взрослыми, а девочки постарше – крутыми.

Так вот, с точки зрения общественного развития стремление БЫТЬ – качество фундаментальное для выхода всего общества на более совершенный уровень общественных отношений. Стремление же КАЗАТЬСЯ знаменует инерцию тех прошлых времён, когда были изобретены приёмы обмана, введение в заблуждение с целью личного обогащения либо завладение благорасположением окружающих в каком-то коллективе для занятия в оном выгодных позиций.

Теперь посмотрим, что мы имеем, расставшись с табаком. Во-первых, очень скоро станем здоровее. Во-вторых, подадим хороший пример детям, успокоим тре-

вожающихся за нас близких и устраним пассивное курение у окружающих. В-третьих, вырастем в собственных глазах и в глазах членов коллектива, как человек волевой, способный к росту своего личного потенциала и предъявлению каких-то реальных своих способностей, повышающих наш рейтинг.

Ну, а уж способов-то избавления от порока – тьма. Нужно только, не торопясь, выбрать подходящий. В некоторых случаях – не так уж и редких – само осознание необходимости избавления и лишение табака романтических одежд приводит к такому ослаблению влечения, что достаточно будет небольших собственных усилий для обретения окончательной свободы.

Немного о типах курения по Белобородову («Неделя» за 1976 год!)

1. Стимулирующее курение (как кофе или чай в кармане);
2. Игровое курение (нравится ритуал с массой особенностей, деталей процесса курения);
3. Дополнение к комфорту (вне суэты, в кресле, созерцая аквариумных рыбок и др.);
4. Незамечаемое курение (самый жёсткий вариант



**Объявление на воротах общежития профессионально-педагогического колледжа СГТУ им. Гагарина Ю.А.**

зависимости – наркоманической);

5. Ситуационное курение (поругался, разнервничался и т.д.).

Помочь нарколога требуется чаще всего для зависимых четвёртого типа. Ваш покорный слуга в те далёкие годы выпускал настенные бюллетени на тему четырёх уроков по Белобородову. Один из них конспектировал зашедший на кафедру Саратовского медицинского института известный актёр Александр Яковлевич Михайлов («Любовь и голуби»). Особенно шокировал всех рисунком кучи окурков, собранных со всего Союза. Куча достигала высоты здания Московского государственного университета на Ленинских горах!!! Я лично вычислял её высоту, раскопав данные о потреблении табака в стране за год. Вот так замусорился наша с вами среда обитания. Осталось только взвесить годовой объём смолы, оседающей на лёгких курильщиков. Через много лет я разработал свой оригинальный способ избавления от табака. В нём была новизна, заслужившая выдачи мне рацпредложения с выплатой уморительной суммы в 30 рублей. Это было в 1992 году. Но применить широко это пособие тогда не удалось (лихие 90-е).

Прежде, чем пожелать удачи в избавлении от табачной неволи, если таковая у вас наличествует, приведу ещё одно четверостишие:

**Напалмом бы выжечь табак из житья.  
К пороку почтения нету.  
Вот только придумать бы, чём заменить  
Пустышку вонючую эту.**

Прошу прощения, вот ещё один стишок, опубликованный в моей книге «Симулякры», Саратов, 2006 год.

**Мне пачки из-под сигарет  
Под ноги часто попадают,  
И я давлю их вновь и вновь,  
Туфлём победно наступая.  
Расчёт наивный мой таков,  
Что, увидав расправу эту,  
Наш юный отрок вдруг возьмёт  
И не закурит сигарету.**

Вот теперь на сегодня всё. Благодарю за внимание к проблеме и моей продукции. Дай Бог, чтобы что-то пошло на вашу личную и нашу общую пользу. Даже если вы не задействованы в процессе сжигания табака и всякой бяки кустарным способом.

Здоровья и удачи!

**Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО,  
ветеран труда и трезвеннского движения  
СССР – РОССИИ, член правления Саратовской  
региональной общественной организации трезвости  
и здоровья с 1987 года, кавалер «Ордена  
М.Д. Челышова», кандидат медицинских наук.**

4 мая 2022 г.

## ВЕЛОПРОБЕГ И «КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ» НАКАНУНЕ ДНЯ СЕМЬИ

**Велопробег и «Ключи здоровья» накануне Дня семьи провела на Набережной Космонавтов Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья в рамках президентского проекта «Марафон трезвости» и проекта «Дорога к успеху», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области.**



В два часа пополудни 14 мая 2022 года спортсмены стартовали на пятикилометровую дистанцию от памятника Юрию Алексеевичу Гагарину. Маршрут – до конца набережной, разворот у пляжа, и финиш у ротонды на Бабушкином взвозе. Если для скаутов Константина Золотарёва, Даниила Арндта и Ксении Леоновой дистанция необременительная, то для юных велосипедистов-малышей – Рамазана Рахматуллина и Полины Шалимовой – весьма сложная, однако рядом с Рамазаном ехал папа, Рамиль Шамильевич, а Полину опекала мама, скаут-лидер Наталия Сергеевна Шалимова, руководитель отряда «Колибри» (ведь велопробег посвящён Дню семьи, вот и вышли на старт посемейно; с Владом Вершининым пришли на праздник мама Нина Владимировна и папа Сергей Владимирович, а его товарищ по отряду «Колибри» Мирослав Ившаков – с мамой, Юлией Валентиновной). Скаут-лидер разрывался между велопробегом и игрой «Семь ключей здоровья» – нужно было настроить отряд на игру. А на старт игры вышли команды школ №№ 10, 40, лицеев № 15 и «Солярис», ребята из реабилитационного центра «Возвращение» Кировского района и команда Максима Максимова, спортсмена из Заводского района.

Перед началом игры Наталия Александровна Королькова рассказала, что наш спортивный праздник в честь Дня семьи: «Семья – это очень важно. Вы будете создавать свои семьи – крепкие, хорошие, друж-

ные семьи, и, надеюсь, трезвые, мы на это очень рассчитываем».

Как всегда, игру «Ключи здоровья» придумали скаутский штаб и скаут-лидер Вера Викторовна Баженова, педагог Дома трезвости. И как всегда,

рёвочные старты» – переправа через препятствие по верёвочному мосту. «Мост» соорудил тренер туризма Сергей Михайлович Зимин, давний друг общества трезвости и здоровья, он же страховал ребят, подсказывал секреты «укро-

прошли лицеисты «Соляриса».

А вот лучшую сказку сочинили «Сороконожки» на станции Карины Суцилиной «Игровой микс». Маргарита Тагаймурадова начала рассказ о том, как скауты пошли в лес, ведущая прерывала рассказчицу, её повествование должны подхватывать другие ребята из команды, и Алёна Горшкова, Святослав Евтеев и Олег Бочкарёв довели сказку до счастливого конца: скауты из сказки благополучно вышли из леса, а «Сороконожки» получили «ключи здоровья».

За сорок секунд нужно было переделать кучу дел (и приседать, и прыгать, и думать головой) на станции Ксении Леоновой, станция так и называлась – «Сорок секунд». Подвох в том, что нужно было выполнить всего одно задание, перечисленное в конце списка на листочке: присесть на корточки и положить лист перед собой, а первые двенадцать пунктов –мяукать, махать руками и т.п. – делать не надо было, это тест на внимательность и сообразительность. Надо сказать, что нашлись команды и внимательные, и сообразительные.

Несложным было задание на станции Анастасии Толчиной «Трезвая культура», на каждой игре ребята изображают пантомимой преимущества спортивной закалки. На сей раз удивил отряд «Колибри» (лицей № 15), изобразивший скаутов в палатке, палаткой послужил раскидистый куст, в него и забрались.

Целый час соревновались, а по окончании игры их ждал сюрприз: пока Вера Викторовна Баженова подсчитывала, какая же команда набрала больше всех ключей, Наталия Александровна Королькова представила Даниилу

Евгеньевича Стрелкова, руководителя спортивного клуба «Стронгер» из Федерации воздушно-силовой атлетики. Он спрашивал ребят, знают ли они, что такое спортивная гимнастика, фристайл, акробатика, и когда на все вопросы услышал дружное «Да!», пояснил: «Вот это всё вместе и есть воркаут, и сейчас мы дадим мастер-класс». А на вопрос Наталии Александровны, зачем нужен воркаут, Даниил Евгеньевич ответил: «Воркаут – основа физической подготовки, девочки помогают красиво выглядеть, а мальчикам – в армии».

Спортсмены «среднего и старшего школьного возраста» Владимир Крюченко, Александр Один, Илья Олейхов, Артём Руденко, Роман Лукьяненко и Дарья Горячева продемонстрировали, как они занимаются на турниках и брусьях. Все пируэты встречались аплодисментами публики и воодушевленными взглядами. После выступления мастеров и некоторые зрители показали своё мастерство, спрашивая у спортсменов «Стронгера», как лучше выполнять тот или иной понравившийся элемент.

И вот Вера Викторовна называет команды, а Наталия Александровна вручает Грамоты победителям. Третье место заняли команды «Колибри» (лицей № 15) и «Маяк» (команда Максима Максимова, спортсмена из Заводского района). На втором месте также «двоевластие» – «ВолСар» (школа № 10) и «Сороконожки» (школа № 40). А единоличным победителем стала команда «Тысячелистник» (лицей «Солярис»), укреплённая командиром отряда «Пламя» школы № 8 Даниилом Арндтом.

**Наталья Сергеевна ШАЛИМОВА, учитель физкультуры лицея № 15 г. Саратова**

К международному Дню семьи (отмечается 15 мая) скакуны отряда «Следопыты» (город Петровск) и активисты «Петрекрёстка», участники президентского проекта «Марафон трезвости», провели кулинарный мастер-класс в Покровском храме.

Практическое занятие по росписи пасхального печеня организовали для наших давних друзей – детей с особенностями развития и их мам.

Пасхальные курочки, яйца и зайцы в руках юных мастеров расцветали и преображались. Каждый новый сувенир выходил уникальным, а у кого-то получалось создать настоящую коллекцию: «в горошек», «в цветочек», «в полоску», «с бантами» или в стиле «импрессионизм». Но главное, что лучше всего у нас получилось – вдоволь пообщаться, обменяться но-

**В декабре 1894 года в Саратове было учреждено Общество трезвой и улучшенной жизни. Возможно, к его основанию подвигли Прокопия Адриановича Устимовича (инициатора трезвеннического движения в Саратове) его земляки: на страницах своего журнала «Братская помощь» Устимович опубликовал заметки «В чём наша сила?» священника Иоанна Титова, председателя совета Христианского Общества трезвости и воздержания Грайворонского уезда Курской губернии. Предваряя публикацию, Прокопий Адрианович Устимович, редактор журнала «Братская помощь», писал: «Немало сделано во благо крестьянству, например, начиная с благодеяния 19 февраля 1861 года, а между тем, одновременно, какой страшный вред причиняется освобождён-**

Известно вся кому, что прежде, чем начать какое дело, следует выполнить два предварительных правила: 1) изучить то дело, которое хочешь делать, и 2) составить себе ясный план, как нужно делать дело. Так же точно поступает и хороший воин: сперва изучит своего неприятеля со всех сторон, потом обдумает, как его наилегче победить и лишь тогда только начинает борьбу с ним, защищая всё святое и дорогое своему сердцу.

Не так ли должны поступать и мы, возлюбленные собратья, в нашем святом деле, на которое нас призывает и избрал Сам Господь и Глава нашего Общества Иисус Христос? Разумеется, никто не скажет, что мы должны поступать иначе. Даже более того, для нас, воинов против таких врагов, как пьянство и всякая невоздержанность, – особенно важно быть строго последовательными и тактичными в нашей неравной борьбе. Ибо, в самом деле, как мы будем бороться против пьянства и распущенности людей, не зная, что такое эти пороки, как они пристали к человеку и в чём главное зло от них, а также каким путём наилучнее ослабить их гибельное действие и распространение среди христиан?

Наше Общество просуществовало лишь год с небольшим. Но и столь короткая наша практика уже много имеет поучительного для нас, и из этого поучительного главное – опять всё то же: если мы предварительно не изучим наших врагов – пьянства и невоздержанности – и не выработаем наилучшего способа борьбы с ними, – мы будем совершенно беспомощны и наша деятельность, признанная с высо-

## 4 КУЛИНАРНЫЙ МАСТЕР-КЛАСС В ХРАМЕ



востями и поддержать друг друга. Это, пожалуй, и есть самый важный итог долгожданной тёплой творческой встречи.

За чашкой чая с пирожными мы единогласно решили чаще видеться, об-

щаются и вместе делать что-то красивое, вкусное, интересное. Не только по празднику. Тем более, поводов для этого всегда предостаточно. Один из них – участие Петровского благочиния в реализации проекта выс-

тавки «Александр Невский» – о нём рассказал гостям храма иерей Николай Смирнов. В ходе проекта дети разных возрастов смогут познакомиться с наследием Святого Александра Невского с помощью увлекательных видеокурсов, ярких интерактивных материалов и познавательных викторин.

Завершили насыщенную программу Дня семьи традиционной общей фотографией и сладкими подарками от благочинного Петровского округа иеря Сергея Протасова.

Христос Воскрес!

Всегда готовы за Россию!

**ным миллионам народа русского тою ВОДКОТЕРПИМОСТЬЮ, впоследствии которой известное рабство кабаку русского народа всё ещё продолжается. Невежество и пьянство всё ещё мешают и, кажется, ещё надолго мешать будут русскому народу быть свободным. Ещё, видимо, не скоро услышится на Руси могучий призыв «осенить себя крестным знамением на свободную, от пьянства, трудовую, честную жизнь и на обязательное обучение детей грамоте». Всеобщее бесплатное начальное образование будет введено в 1908 году, через полтора десятилетия после той публикации Устимовича в журнале от 2 марта 1893 года, а вот размышления борца за трезвость позапрошлого века весьма актуальны и сегодня.**

## В ЧЁМ НАША СИЛА?

ты Царского Престола «весьма утешительно», мало принесёт пользы, ибо только «знание всё побеждает».

Были, например, такие случаи. Вот желает кто-либо из противников трезвости и здравомыслия посмеяться над трезвостью, встречается с одним из членов Общества трезвости и говорит: Зайдём-ка, дружище, в кабачок, выпьем».

– «Я член Общества трезвости, поэтому не могу», – отвечает тот. «Тыфу! что выдумали... Это всё вздор. Всякая трезвость и всякие ваши общества трезвости – одна чушь... выпивка для всякого порядочного человека необходима и полезна... Водку все пьют: и учёные, и неучёные, и врачи и даже духовные лица... Плюнь ты на всё это дело, да пойдём-ка лучше пропустим по маленькой»... – «Нет, скорее ты говоришь вздор и чушь, – возражает член: – водка и прочие спиртные изделия очень гибельны для человека».

– «Хорошо, пусть так; но докажи мне это; почему ты знаешь? кто тебе об этом сказал?... Если докажешь, то сейчас вступаю в ваше Общество и буду вести трезвую и воздержанную жизнь, а если не докажешь – ты должен поставить мне полкварты и вместе со мною распить её. Идёт?» Завязывается разговор, который кончается тем, что член Общества трезвости, не будучи хорошо знаком с предметом спора, сбивается в своих доказательствах и отказывается отвечать на многочисленные вопросы противника. Противник торжествует и всячески издается над невежеством

члена. Свидетели всего этого выносят такое убеждение, что будто бы и в самом деле Общество трезвости и всякая трезвость скорлупы яйца не стоит, а члены Общества – какие-то шуты гороховые. Или вот ещё пример: приходит к члену его знакомый и просит: «Растолкуй мне пожалуйста, что это такое ваше Общество? для чего оно? почему не следуют водки пить? и какой от неё вред для человека? почему не надо курить? и прочее. А член и не знает, что ему надо отвечать. А что члены нашего Общества плохо знакомы с тем, что они должны искоренять, – этого никто не станет оспаривать.

Но неужели мы для того соединились в одно целое под сенью Самого Христа и дали обет Ему, чтобы со стыдом сознать своё бессилие и выслушивать от окружающихзащитников дурмана насмешки и издевательства? неужели мы преклонимся перед кознями дьявола? Нет, этого не будет никогда! Мы постараемся доказать нашим врагам, что в нас есть сила, которую никакая другая сила не одолеет. **Эта сила – в нашем упоминании на Бога и в нашем знании.** Невежество – недостойная принадлежность членов нашего Общества. Только светом можно победить тьму. Только путём всестороннего изучения своего святого дела мы можем достигнуть того, чего хотим – трезвой и воздержанной народной жизни.

Вот ввиду всего выше сказанного Совет Христианского Общества трезвости и воздержания пришёл к тому убеждению, что те-



перь деятельность нашего Общества должна заключаться по преимуществу в чтении и распространении среди публики книжек об употреблении спиртных изделий, курении табаку и прочее. **Хорошая книжка и убедительное слово – вот наше главное оружие,** без которого трудно что-либо сделать. Прилагаемый при сём список книжек может служить образцом библиотеки, которую должен иметь каждый член Общества. Все поименованные книжки Совет, по получении от членов заявлений, будет выпытывать и немедленно высылать. При требовании следует приложить стоимость книжек. Совет просит членов с заказами поспешить. – Другие общества трезвости распространяют книжки в десятках тысяч штук, а мы ещё и сами не читали этих книжек! Итак, в добрый час к просвещению себя и других.

**Председатель Совета, священник Иоанн Титов, Делопроизводитель Пётр Поляков**

Далее в журнале «Братская помощь» приводится список книг, в их числе «Жизнь, вино и смерть» профессора Догеля, «О пьянстве» профессора Алексеева и графа Л.Н. Толстого, комедия «Первый винокур» (первым винокуром называли сатану), «Не кури, не нюхай табаку», «Калинч (село без кабака)» и другие, всего тридцать одна книга. Сегодня мы можем дополнить этот список книгами наших современников Фёдора Григорьевича Углова, Ивана Владимировича Дроздова, фильмами «Секреты манипуляции. Алкоголь» и «Секреты манипуляции. Табак».

## «ПИТЬ «ЗА ЗДОРОВЬЕ» НЕЛЬЗЯ, МОЖНО ПИТЬ ТОЛЬКО ПРОТИВ ЗДОРОВЬЯ»

**В 1925 году в СССР окончательно отказались от великого наследия Российской Империи – отменили последние ограничения «сухого закона», водка вновь стала овладевать умами наших соотечественников. Однако многие не согласились с тем, что «злой змий» снова стал терзать страну. Одним из первых возвысился голос в защиту трезвости наш земляк Михаил Павлович Кутанин, профессор медицинского факультета Саратовского университета. Врач-психиатр, он был в числе тех русских врачей, которые в 1915 году на Пироговском совещании постановили: алкоголь, как наркотический яд, ни в коем случае нельзя назначать для прёма внутрь как лечебное средство. Нельзя им «лечить» и экономику (Сталин признавал отмену «сухого закона» как вынужденный шаг: нужно восстанавливать народное хозяйство), поскольку на один рубль «дохода» от продажи питий экономика теряет шесть рублей убытка. Михаил Павлович опубликовал весной и летом 1925 года цикл статей, разъясняющих пагубность возвращения к потреблению спиртного. Многие положения его статей легли в основу программы Общества борьбы с алкоголизмом – движения в защиту трезвости, возникшего в СССР в 1928 году. Публикуют здесь наиболее яркие строки из творческого наследия учёного 1925 года.**

### «Просвещение должно быть широко организовано и правильно поставлено»

С какой бы мы стороны ни посмотрели, везде мы видим одно и то же: алкоголь губит физическое и душевное здоровье у пьющего человека и ещё больше он вносит разрушение в общественную жизнь. Он отнимает трудоспособность, ведёт к преступлениям, через алкоголь вырождается потомство, с его же помощью люди теряют рассудок и заполняют психиатрические учреждения.

Время неёт и не терпит. Борьба, борьба упорная и настойчивая, необходима. Спрашивается, каким же образом?

Вопрос об алкоголизме сложный, и потому борьба с ним не является простой. Нужен целый ряд мероприятий, связанных общей идеей о трезвости, дабы получить настоящий успех.

На первом месте должно стоять просвещение. Оно должно быть широко организовано и правильно поставлено. Необходимы лекции, диспуты, суды и т.п.

Особенно необходимо просвещение в школе, так как ведь начинают с раннего возраста, иногда дети или подростки. Важно противоалкогольное просвещение и вузах.

Нужно готовить врачей, педагогов и юристов, хорошо знающих опасности алкоголизма и убеждённых в необходимости трезвости. До сих пор этого почти не делалось. (...) Если мы действительно хотим отрезвления, то первым долгом нужно бросить пить самому и перестать угождать спиртной отравой других. Пока мы наблюдаем обратное. Человек, отказывающийся пить в компании, считается чудаком, его во что бы то ни стало хотят напоить. Это очень грустное явление и весьма опасный предрасудок. С ним надо всячески бороться. **Пить «за здоровье» нельзя, можно пить только против здоровья,** поэтому отказываться от выпивки очень хорошо, а не плохо, и никогда не следует уговаривать пить. Это особенно важно знать женщинам, так как часто именно угождают они.

(Из статьи «Борьба с алкоголизмом», «Известия», 12 июля 1925 года)

### «Какой же это праздник, если нужно пить?»

Если и нужно когда поговорить о борьбе с алкоголизмом, так это особенно перед «праздниками». И в прежнее время, к сожалению и теперь, в эти дни особенно много энергии затрачивается на то, чтобы выпить «угостить». В самом деле, что за «праздник» без выпивки? А мы думаем обратно: какой же это праздник, если нужно пить? Мы думаем, что будущие народные праздники труда и освобождения будут протекать в условиях полной трезвости.

В самом деле, зачем опьяняться, когда сама идея праздника, например, первого мая, имеет в себе столько ценного содержания.

Пока что предрассудки в смысле выпивки ещё слишком велики, пережитки старого в смысле «веселые Рузы есть пить» ещё не изжиты. С ними необходимо вести самую упорную борьбу всеми возможными путями. И первой из них есть просвещение широких масс в отношении алкогольного вопроса.

(Из статьи «Задачи отрезвления», «Известия», 15 апреля 1925 года)

### «Состояние опьянения

#### это уже душевное расстройство»

Детей всячески нужно оберегать от спиртного. И не нужно, чтобы дети воздерживались от него только в силу запрета. Надо стремиться к тому, чтобы они сами сознательно его избегали. В этом должен помочь детям учитель и школьный врач (и в 1926 году в стране ввели школьные уроки трезвости. – примечание газеты «Вопреки»). Надо показать ребёнку, как обманчив этот яд и как нельзя верить пьющему, будто бы алкоголь оказывает на него хорошее влияние (...).

Ещё более важно объяснить детям, что вино и пиво создают не столько физические вредности в организме, сколько наносят человеку чисто психический ущерб. Важно показать, что состояние опьянения это уже душевное расстройство, что привычка пить – это слабость воли и т.п.

(Из статьи «Алкоголь и дети», «Известия», 10 июня 1926 года)

Редактор  
В. И. ВАРДУГИН

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

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

Отпечатано способом офсетной печати в ИП Евтеев 410052, г. Саратов, ул. Одесская, 7А. Тираж 1000. Заказ № 7634. Номер подписан в печать 24 мая 2022 г. по графику – в 16.00. фактически – в 16.00.