



г. Саратов, ул. Шевченко, 2а

6+

ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 339 , 30 марта, 2023 г.

4 марта 2023 года в новом Доме трезвости состоялось годовое собрание Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья. Вспоминали очень и очень трудный год в жизни саратовских трезвенников, но если нужно было бы охарактеризовать этот период одним словом, то это слово – развитие! Хотя сложившиеся обстоятельства диктовали: простое сохранение организации было бы невероятным успехом, однако коллектив добился невозможного – развития и преумножения через преодоление трудностей.

Это слово – развитие – звучало и в приветственном слове Татьяны Васильевны Бабаевой, начальника отдела развития негосударственного сектора по социальной сфере министерства труда и социальной защиты. Отметив, что «наша организация трезвости и Наталья Александровна Королькова – просто уникальная организация и уникальный руководитель», Татьяна Васильевна сообщила: в 2022 году Саратовское общество трезвости и здоровья участвовало в конкурсе «Лучший социальный работник», а затем под аплодисменты зала вручила Натальи Александровне диплом победителя регионального этапа всероссийского конкурса профессионального мастерства в сфере социального обслуживания в номинации «Специальная номинация «Успех года» (лучший руководитель организации социального обслуживания)».

Уже в ранге лучшего руководителя – признание успешной работы всего коллектива трезвенников! – Наталья Александровна рассказала, изредка заглядывая в текст доклада, о том, как мы прожили отчётный период.

Кто часто бывает в Доме трезвости, вместе с докладчицей вспомнили самые яркие моменты минувшего, а те, кому обстоятельства не позволяют держать постоянный контакт с организацией, с удивлением рассматривали на экране интерактивную карту трезвости: добровольцы совершили восемнадцать выездов в поисках людей, организаций, даже целых сёл,

На уроке, который прошёл Владимир Александрович Гринн, ребята узнали, что происходит в организме, когда в кровь попадает алкоголь. Лектор рисовал на доске, как слипаются эритроциты, их грозды заупоривают капилляры и клетки гибнут от недостатка кислорода. Пьяный человек, оказывается, испытывает удовольствие от гибели клеток мозга!

Владимир Александрович спросил: «Как вы думаете, сколько в день вырут табачные компании, торгующие в России?» Глеб Бряк из 7 «а» класса предположил: «Один миллиард рублей». И ошибся в... сто сорок четырёх раз: именно 144

которые ведут трезвый образ жизни. В рамках президентского проекта «Марафон трезвости» мы нашли и рассказали о них, чтобы опровергнуть голословные заявления наших оппонентов, дескать, все вокруг пьют. Нет, и ещё раз нет!

Наши скауты как итог поездок по точкам трезвости снимали видеоролики, с их героями можно познакомиться на нашем сайте.

Кстати, впервые на отчётных собраниях сайт стал подспорьем для докладчицы: Наталья Александровна переходила от одной темы к другой, а Владимир Александрович Гринн иллюстрировал её рассказ кадрами на экране, листая страницы сайта. И те фотографии видели не только сидящие в зале Дома трезвости, но и наши соратники, присоединившиеся к собранию с помощью телемоста. Ковидные годы (нет худа без добра!) подарили нам такую форму общения, благодаря видеотехнике зал расширился, и более двух третей списочного состава организации участвовали в обсуждении итогов года.

Кроме президентского проекта, мы осилили ещё и четыре областных. «Мы все проекты провели, все до одного, и проекты выполнялись на сто процентов, – подчеркнула докладчица. – Мы провели всё и даже больше». Наталья Александровна напомнила о самых значимых событиях – о наших палаточных лагерях, о скаутских слётах, об уличных акциях и праздниках трезвости, об издательской деятельности (выставка книг, буклетов, пла-

катов, листовок была развернута в зале). И всё это удалось сделать в чрезвычайных условиях. Даже фестиваль татарской песни в трезвом селе Новая Усть-Уза провели в мае, хотя, со стороны посмотреть, какие песни, если лишают самого необходимого, без чего невозможно жить общественной организации?

«Прошлый год – это год выселения из Дома трезвости, – сказала докладчица. – Трудно об этом говорить, но вы соратники, вы друзья, вы члены организации, и вы должны знать».

В апреле прошлого года городские власти под надуманным предлогом ненадлежащего содержания здания расторгли договор безвозмездного пользования, и всё лето команда общества трезвости оборудовала новый Дом трезвости (здесь мы арендует помещения для жизни организации), ни на минуту не прекращая исполнения проектов и всей текущей работы: и палаточный лагерь провели в июле, и праздник трезвости в сентябре, и выезды в города и сёла области в поисках точек трезвости.

Наталья Александровна выразила благодарность своим соратникам («я сказала: кто не сможет оставаться с нами, не обижусь, если кто найдёт новую работу, но из двадцати двух человек штатных работников ни один не покинул нашу дружную команду!»), особая признательность – Владимиру Александровичу Гринну и Евгению Владимировичу Чернову, вынесших основные тяготы ремонта помещений, и

всем добровольцам, принявшим участие в переезде.

В новом Доме трезвости работа закипела с прежним энтузиазмом. Педагоги скаут-лидеры занимаются с отрядами скаутов. Продолжили занятия дети в клубе робототехники «Здравый выбор», идут заседания в психологической студии, репетиции и премьеры театральной студии «Абрикос». И если раньше спектакли ставили силами школьников-студийцев, то в декабре состоялась премьера у взрослых артистов из числа реабилитантов – новая форма работы, развитие уже опробованного: арттерапия ещё покажет своё благотворное влияние на тех, кто возвращает свою природную трезвость.

Выступавшие в прениях дополняли тот позитивный настрой, с которым Наталья Александровна вспоминала минувший год. Наш соратник Рамиль Рахматуллин дал такую оценку из Уфы (он там сейчас в командировке): «Радует, с какой целеустремлённостью мы движемся вперёд, и желаю всем нам успеха».

Старейшина трезвеннического движения России Лев Сергеевич Козленко, член правления, поинтересовался с экрана, дошли ли до соратников экземпляры его книги «Тысяча и один стих», а когда услышал, что все желающие уже читают его строки, поделился с ними своими мыслями: если на государственном уровне пока нет такой мощной поддержки отрезвления, то нужно нам запустить сатыграху – то есть по примеру индийцев, в

1940-е годы вынужденных уйти из их страны англичан-оккупантов, подвигать земляков не сотрудничать с производителями отравы, не покупать ни спиртное, ни табачные изделия.

Как это сделали земляки Рафика Абясовича Измайлова, также члена правления нашей организации. Он, «творец» трезвого села, поделился новостями из глубинки, главная из которых – на 13 мая назначено проведение уже Третьего фестиваля татарской песни.

Павел Кряжевский, наш поэт, продекламировал свою давнишнее стихотворение о дружбе с клубом любителей бега, докладчица дополнила: «Мы и сейчас активные пробежки продолжаем, и первый день 2023 года встретили пробежкой от цирка до Бабушкиного взвоза».

О спортивных формах продвижения трезвости рассказали Сергей Иванович Брылёв и Максим Максимов, они отчитались о тех многочисленных соревнованиях по мини-гольфу, коим увлекают саратовских школьников. Старейший врач общества трезвости Александр Николаевич Хлебников заметил: «Могу сказать, что руками Натальи Александровны создана идеальная организация помощи больным. Сейчас у нас квалифицированные врачи, хорошо оборудованные кабинеты, и я рекламирую нашу медицинскую помощь, которую мы оказываем».

Это – взгляд изнутри. Владимир Алексеевич Коняев вился в дружный коллектив саратовских трезвенников в декабре, до

того работал по продвижению трезвости во многих городах России, и он дал высокую оценку новым землякам-трезвенникам: «Лучше никто не делает! Я по мере своих сил помогу продвижению трезвости на нашей с вами земле».

Прения завершились награждением: самые активные наши соратники получили из рук Натальи Александровны Грамоты «за стойкость, мужество и гражданскую активность в трудный период сохранения общества трезвости, активную трезвеннническую позицию», «за активное участие и творческий подход в развитии трезвенннического движения», «за активное участие в проектах и программах общества трезвости».

Конечно же, собрание утвердило доклад и руководителя организации, и отчёт ревизионной комиссии. Успели заглянуть и в будущее: все традиционные мероприятия повторим в наступившем году, из нового – сделать упор на организацию движения за трезвые сёла (поглашению лидеров этого движения, башкир, в апреле планируется выезд Натальи Александровны и Рафика Абясовича за опыт в Уфу), а также в планах – семейный палаточный лагерь. Завершилось собрание традиционным чаепитием. Марина Горбачёва, наш новый соратник, за чашкой чая напутствовала строками своего стихотворения: «Пусть жизнь подарит счастье полной чашей, // Чтоб на любой вопрос пришёл ответ. // Живите трезво, улыбайтесь чаще, / А остальное – суeta сует».



РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕОДОЛЕНИЕ

которые, листовок была развернута в зале). И всё это удалось сделать в чрезвычайных условиях. Даже фестиваль татарской песни в трезвом селе Новая Усть-Уза провели в мае, хотя, со стороны посмотреть, какие песни, если лишают самого необходимого, без чего невозможно жить общественной организации?

«Прошлый год – это год выселения из Дома трезвости, – сказала докладчица. – Трудно об этом говорить, но вы соратники, вы друзья, вы члены организации, и вы должны знать».

В апреле прошлого года городские власти под надуманным предлогом ненадлежащего содержания здания расторгли договор безвозмездного пользования, и всё лето команда общества трезвости оборудовала новый Дом трезвости (здесь мы арендует помещения для жизни организации), ни на минуту не прекращая исполнения проектов и всей текущей работы: и палаточный лагерь провели в июле, и праздник трезвости в сентябре, и выезды в города и сёла области в поисках точек трезвости.

Наталья Александровна выразила благодарность своим соратникам («я сказала: кто не сможет оставаться с нами, не обижусь, если кто найдёт новую работу, но из двадцати двух человек штатных работников ни один не покинул нашу дружную команду!»), особая признательность – Владимиру Александровичу Гринну и Евгению Владимировичу Чернову, вынесших основные тяготы ремонта помещений, и

всем добровольцам, принявшим участие в переезде.

В новом Доме трезвости работа закипела с прежним энтузиазмом. Педагоги скаут-лидеры занимаются с отрядами скаутов. Продолжили занятия дети в клубе робототехники «Здравый выбор», идут заседания в психологической студии, репетиции и премьеры театральной студии «Абрикос». И если раньше спектакли ставили силами школьников-студийцев, то в декабре состоялась премьера у взрослых артистов из числа реабилитантов – новая форма работы, развитие уже опробованного: арттерапия ещё покажет своё благотворное влияние на тех, кто возвращает свою природную трезвость.

Выступавшие в прениях дополняли тот позитивный настрой, с которым Наталья Александровна вспоминала минувший год. Наш соратник Рамиль Рахматуллин дал такую оценку из Уфы (он там сейчас в командировке): «Радует, с какой целеустремлённостью мы движемся вперёд, и желаю всем нам успеха».

Павел Кряжевский, наш поэт, продекламировал свою давнишнее стихотворение о дружбе с клубом любителей бега, докладчица дополнила: «Мы и сейчас активные пробежки продолжаем, и первый день 2023 года встретили пробежкой от цирка до Бабушкиного взвоза».

О спортивных формах продвижения трезвости рассказали Сергей Иванович Брылёв и Максим Максимов, они отчитались о тех многочисленных соревнованиях по мини-гольфу, коим увлекают саратовских школьников. Старейший врач общества трезвости Александр Николаевич Хлебников заметил: «Могу сказать, что руками Натальи Александровны создана идеальная организация помощи больным. Сейчас у нас квалифицированные врачи, хорошо оборудованные кабинеты, и я рекламирую нашу медицинскую помощь, которую мы оказываем».

Это – взгляд изнутри. Владимир Алексеевич Коняев вился в дружный коллектив саратовских трезвенников в декабре, до

В ДОМ ТРЕЗВОСТИ – НА УРОК

пришли семиклассники гимназии № 2 г. Саратова 23 марта 2023 года в последний день перед весенними каникулами.

бака? Отвечал не только Владимир Александрович, но и сами гимназисты, особенно аргументированно говорили Глеб Бряк и Настя Терешина из 7 «а». Если кратко сформулировать, какой рецепт дали гимназисты, «как нам отрезвить Россию», то формула спасения такова: новое поколение должно сохранять свою природную трезвость!

Более часа шёл разговор, и самым заинтересо-



ванным гимназистам не хватило времени для получения ответов на возникшие у них в ходе дискуссии вопросы. Ребята обступили Владимира Александровича, и он старался кратко, но исчерпывающе отвечать.

В конце урока гимназистам раздали номер нашей трезвенннической газеты «Вопреки».

Разговор с учителем

трезвости так впечатлил некоторых девочек, что они попросили Владимира Александровича дать автограф, и он с удовольствием расписывался на газете: приятно осознавать, что твои слова не оставили слушателей равнодушными, есть большая доля вероятности, что ребята займутся и на наш сайт, где познакомятся с жизнью нашей скаутской организации, узнают, как живут их сверстники, решившие сохранить свою природную трезвость.

Восемь десятков ребят, ведомые скаут-лидерами, приступили к выполнению этих задач сразу же, как только обустроились в классах, ставших на три дня слёта штаб-квартирами для отрядов: первым делом провели тренинг на командообразование. Тренинг в виде весёлых игр с верёвками: в одном задании полагалось патрулям провести своего разведчика по лабиринту из верёв-

ки, он шёл с завязанными глазами, а остальные подсказывали, куда ступать, чтобы не переступить черту. В другом испытании требовалось «укротить» верёвку, сплетая руки игроков. Скауты – мастера на придумки разных игр, вот и на этот раз отряды пришли на торжественную линейку в полдень разгорячённые, ещё переживая успехи и неудачи «верёвочных» заданий.

Первым делом командиры отрядов и патрулей сдали рапорты о готовности к слёту начальнику скаутского штаба Анастасии Толчиной. Один за одним рапортовали командиры отрядов: «Сороконожки» гимназии № 34 (а также командиры патрулей «Сороконожек» – «Дракона» и «Сириуса»), «Колибри» лицея № 15, «Сурикаты» школы № 82, отрядов «ВолСар» и «Пересвет» из школы № 10, отряда «Пламя» школы № 8 и патруля этого отряда – «Огонька», городского скаутского отряда «Свартог».

Как всегда, торжественно спели скаутский гимн, прочитали скаутские законы, знамённая группа – Константин Золотарёв, Святослав Евтеев и Мария Бокарева – внесла знамя Ассоциации скаутов Саратовской области. Прежде, чем объявить слёт открытым и познакомить отряды с программой слёта, руководитель слёта и программы слёта скаут-лидер Вера Викторовна Баженова с



С 24 по 26 марта 2023 года в школе № 10 г. Саратова проходил весенний скаутский слёт «Марафон трезвости». Проводила слёт Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья в рамках областного проекта, поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области, в партнёрстве с Ассоциацией скаутов Саратовской области, администрацией Волжского района и школой № 10. Цель слёта – профилактика социально-опасных форм самовыражения среди детей и подростков. Задачи слёта – мотивировать детей и подростков на обучение пропаганде трезвого и здорового образа жизни; формировать утверждение трезвости среди подростков.

«МАРАФОН ТРЕЗВОСТИ» НА ВЕСЕННИХ КАНИКУЛАХ

ки, он шёл с завязанными глазами, а остальные подсказывали, куда ступать, чтобы не переступить черту. В другом испытании требовалось «укротить» верёвку, сплетая руки игроков. Скауты – мастера на придумки разных игр, вот и на этот раз отряды пришли на торжественную линейку в полдень разгорячённые, ещё переживая успехи и неудачи «верёвочных» заданий.

Первым делом командиры отрядов и патрулей сдали рапорты о готовности к слёту начальнику скаутского штаба Анастасии Толчиной. Один за одним рапортовали командиры отрядов: «Сороконожки» гимназии № 34 (а также командиры патрулей «Сороконожек» – «Дракона» и «Сириуса»), «Колибри» лицея № 15, «Сурикаты» школы № 82, отрядов «ВолСар» и «Пересвет» из школы № 10, отряда «Пламя» школы № 8 и патруля этого отряда – «Огонька», городского скаутского отряда «Свартог».

Как всегда, торжественно спели скаутский гимн, прочитали скаутские законы, знамённая группа – Константин Золотарёв, Святослав Евтеев и Мария Бокарева – внесла знамя Ассоциации скаутов Саратовской области. Прежде, чем объявить слёт открытым и познакомить отряды с программой слёта, руководитель слёта и программы слёта скаут-лидер Вера Викторовна Баженова с

воздушно-десантном училище, и начальником штаба лагеря. Стой линейки открытия слёта «Марафон трезвости» коленопреклонённо почтил минутой молчания память Антона Александровича Мешкова, кавалера двух орденов «Мужества».

Напомнив скаутам, что сейчас идёт война России с НАТО, Наталия Александровна сказала: «Выиграйем мы, если у каждого в душе – у маленького, подростка, у взрослого – будет вера в победу.

А у России нет другого пути: мы всегда побеждали, потому что несём в мир справедливость и свободу. И все наши скаутские традиции направлены на то, чтобы вы росли сильными личностями. А каждый из вас будет силён тогда, когда он научится работать в команде, научится брать ответственность на себя, а не перекладывать её на друг-

ого. Это очень важные качества. И очень важно воспитывать в себе стрессоустойчивость, то есть уметь переживать трудности и проблемы.

Это делать нелегко, но в команде это получается всегда.

Напутствие слёту координатора АССО дополнила Вера Викторовна Баженова, сказавшая, что залогом успеха будет то, что «вы сегодня находитесь здесь, – не на диване, не за компьютером, – а пытаетесь здесь добиться чего-то интересного, творческого, познать большее – это ваше действие, ваше движение, которым вы пытались сделать мир лучше. И я думаю: всё то, чему мы научимся на этом слёте – вам пригодится в жизни и вы будете достойны нашей Родины, вашего будущего».

А что готовят ребятам самое ближайшее будущее

– предстоящие три дня слёта? Программа (а в её составлении принимали участие скауты-штабисты, и потому в ней много увлекательного и нет ничего скучного) расписана буквально по минутам.

По окончании линейки штабистка Екатерина Колбасенко напомнила отрядам: сегодня вечером нужно представить свою визитку, то есть познакомить другие отряды и патрули с тем, чем увлекаются, чего уже умеют ребята вашего отряда, осталось до вечера немножко, поэтому потропитесь, чтобы визитки вышли яркими и познавательными (обычно используются песни и танцы, другие виды искусств).

Изюминки всех первых дней слётов и палаточных лагерей – ночной бег или ночная игра, будет бег по вешкам и на этом слёте. Второй и третий день привлечёт ребят действиями,

названия которых говорят сами за себя: мастер-класс «Марафон здорового образа жизни», весёлые старты, фото-квест, исторические сцены, турнир по лазертагу, мастерская талантов, вертушка «Нестандартные теоретические/интеллектуальные станции», «Форт боярд».

График занятий и игр весьма плотен. Насти Толчина, скомандовав по окончании линейки «Разодись!», сообщила: «Перерыв две минуты, идите за пенками и возвращайтесь в актовый зал, сейчас начнётся урок трезвости».

Его провели учитель трезвости Владимир Александрович Гринин, координатор АССО Наталия Александровна Королькова и, пожалуй, сами слушатели, скауты, поскольку толково и верно отвечали на вопросы: можно ли считать алкоголь пищевым продуктом, если его продают

Токсиколог Алексей Валерьевич Водовозов 20 ноября 2022 года разместил в ютубе беседу «Про упоротых дельфинов, тест на алкоголизм, белую горячку и прочее». Её посмотрело более двух миллионов человек: умеет учёный о сложных вещах говорить понятно и доходчиво. В своей беседе коснулся он и распространённого мифа о

том, что якобы красное вино помогает сердцу – бокала в день достаточно, чтобы обезопасить себя от риска заработать инфаркт. Но это – миф, а как на самом деле обстоят дела? Корень легенды – в недобросовестных экспериментах, притягивающих итоги исследований к нужным заказчикам результатам.



нам тоже денег ещё подкиньте, и мы докажем, что вино полезно.

Поэтому учёные как бы завязали с этой историей, сказали: нет, не будем, и мы вынуждены опираться на данные эпидемиологических исследований. Что это такое? Это – наблюдательные исследования. Мы смотрим, мы отбираем людей, стараемся стандартизовать, конечно, этот отбор, и смотрим: как они, например, потребляют спиртное, и как это влияет на их жизнь.

Когда отбирают людей для подобных исследований, пользуются анкетой, и там уточняется, сколько вы пьёте. Ну, например, сколько бокалов вы пьёте. И человек отвечал, сколько. А потом выяснилось совершенно изумительное: провели студенческое исследование, и уточнили – ребята, вы про какой бокал говорите? И выяснилось, что у кого-то это 150 миллилитров, а у кого-то – пятна. И разница – в три раза! Поэтому сейчас уточняют: сколько в дринках? (один дринк – 14 граммов чистого спирта).

И когда мы говорим о протективном эффекте, то нам нужно ещё исключить действие неких дополнительных веществ, которые находятся в том же красном вине. Их там сотни. Как их изучить? Это сложно. Да, конечно, пытались на эту роль вытянуть ре-

зультаты, пожалуйста, не пьёт – ему плохо! Значит, надо пить. И вот эту ошибку трезвенника мы разгадали только в XXI веке. И сейчас составляют правильно опросники, уточняют, а не было ли у вас предыдущего периода с употреблением спиртного, и прочие, прочие вещи. То есть вот эти ошибки очень сильно мешали.

Второе – это объёмы. Потому что спрашивали, сколько бокалов вы пьёте. И человек отвечал, сколько. А потом выяснилось, что у кого-то это 150 миллилитров, а у кого-то – пятна. И разница – в три раза! Поэтому сейчас уточняют: сколько в дринках? (один дринк – 14 граммов чистого спирта).

И когда мы говорим о протективном эффекте, то нам нужно ещё исключить действие неких дополнительных веществ, которые находятся в том же красном вине. Их там сотни. Как их изучить? Это сложно. Да, конечно, пытались на эту роль вытянуть ре-

зультаты, пожалуйста, не пьёт – ему плохо! Значит, надо пить. И вот эту ошибку трезвенника мы разгадали только в XXI веке. И сейчас составляют правильно опросники, уточняют, а не было ли у вас предыдущего периода с употреблением спиртного, и прочие, прочие вещи. То есть вот эти ошибки очень сильно мешали.

Верратрол (природное антибиотикное вещество и антиоксидант – примечание редакции газеты). Очень интересная история с этим антиоксидантам. Что такое антиоксидант? Когда внутри нашего организма происходят страшные, ужасные процессы – оксидантный стресс называется. У нас образуются внутри активные формы кислорода. Они нападают на липидные оболочки, происходит перекисное окисление липидов (липидные мембранны – оболочки, которые отделяют клетки от внешней среды), образуются вторичные ранящие снаряды, которые потом бьют по остальным клеткам. И сердце здесь от оксидативного стресса страдает первым, поскольку идёт одно из его проявлений – воспаление в небольших сосудах. Страдают коронарные артерии. И потом – ишемическая болезнь, инфаркт и летальный исход.

Сегодня мы можем констатировать, что гипотеза о пользе антиоксидантов провалилась целиком и полностью, что нам не надо поставлять антиоксиданты извне, нам более чем достаточно того, что

знался, что он их немножечко подтягивал к нужным ему результатам. Поэтому что ресвератрол проявлялся именно как биодобавка, которая защищает сердце. И с ним связывали в том числе и эффекты красного вина.

У нас, действительно, если мы всё остальное убираем, у нас вроде бы наблюдается протективный эффект небольших доз красного вина. Но! Здесь начинаются сразу уточнения: он работает только в небольшом временном промежутке, что-то там от сорока до шестидесяти лет. И то – этот эффект лишь обнаруживается у этой возрастной группы, то есть нельзя сказать, что нужно начинать обязательно пить. Я не исключаю, что мы не находим что-то ещё. Мы можем даже некоторые биохимические основы подтянуть: да, этанол сам по себе может действовать антидегенеративно, то есть предотвращать атеросклероз (атеросклероз – процесс отложения холестерина в стенах сосудов и формирования атеросклеротических бляшек). Процесс вызывает сужение артерий,

уменьшение поступления крови к органам и тромбозу с полной закупоркой артерий – примечание редакции газеты), но предотвращать атеросклероз опять же в определённых условиях. Но чаще всего на первый план выходят другие негативные эффекты алкоголя.

Один из самых известных исследователей ресвератрола в итоге при-

знался, что он их немножечко подтягивал к нужным ему результатам. Поэтому что увеличивается риск развития алкогольной жировой болезни печени, онкозаболеваний. И ещё куча, куча, куча того, что связано с алкоголем – мы точно знаем, что эти заболевания связаны с алкоголем. Поэтому говорить о том, что красное вино нужно пить для здоровья – с современной точки зрения нельзя.

Если есть в винограде полезное вещество, помогающее работе сердца, то почему бы не вкушать просто виноград? Хороший вопрос! Дело в том, что легенда о пользе красного вина используется для продвижения конкретного сорта красного вина. Вы же понимаете, что таких легенд очень много, и создают их производители определённых продуктов. Тут вопрос в том, как вы это позиционируете. Если вы скажете, что это ягода годжи, то у вас всё сразу скажут, а если объясните, что это дереза обыкновенная, то ваши ягоды останутся лежать на прилавке и никто их не возьмёт.

Весенний слёт прошёл в г. Пугачёве с 28 по 30 марта 2023 года в рамках областного проекта «Марафон трезвости», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области.

На торжественную линейку открытия в школу № 1 имени Т.Г. Мазура пришли гости – заместитель главы администрации Пугачёвского района по социальной сфере Наталья Александровна Кожемякина и начальник управления образования района Галина Владимировна Маштакова. Они приветствовали скаутов, пожелав им плодотворной работы в эти дни слёта.

А поработать над собой в дни каникул пожелали семь десятков школьников, от малышей до подростков. На линейку они пришли из спортивного зала, где провели первую игру на командообразование. На слёте – четыре отряда: «Спортики», «Ночной дозор», «Патриот» и «Дети России». Отряды – только что сформированные. Скауты школы № 1, школы-интерната, Центра развития творчества детей и юношества и школы им. И.И. Лободина села Старая Порубежка смешались, разбившись на равные группы: за три дня им предстоит сплотиться в дружные коллектизы. Уже на линейке открытия командиры отрядов чётко докладывали начальному штабу Александру Запольнову о готовности к работе, и когда командир возвращался в строй, отряд хором представлял свою визитную карточку, свой девиз: «Мы дети России – великой и счастливой страны, для мира и дружбы мы ей вер-

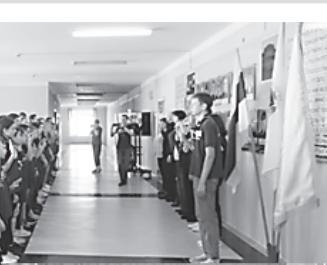


ны» (отряд «Дети России»), «Мы команда «Патриот», мы всегда идём вперёд!» (отряд «Патриот»).

Начальник штаба доложил о готовности к слёту руководителю программы скаут-лидеру Татьяне Александровне Рай, та отрапортовала начальному слёта скаут-лидеру Виталию Петровичу Войтинцеву, и он обратился к командору Ассоциации скаутов Саратовской области Натальи Александровне Корольковой: «Разрешите начать слёт!» – «Разрешаю!»

Торжественная линейка открытия проходила в холле, где размещена галерея «Вечной памяти живы» – портреты выпускников школы, павших на фронтах Великой Отечественной войны. Здесь по-особому звучали слова гимна России и скаутского гимна, исполненные отрядами. Портреты героев XX века дополнила фотография лейтенанта в морской форме

– выпускника школы № 1 им. Т.Г. Мазура 2013 года Харитона Михайловича Иванова, погибшего в Луганской Народной Республике ровно год назад, 28 марта 2022 года. Ещё один большой портрет с траурной ленточкой стоял на стенде у стены, со снимка смотрел скаут отряда «Ирбис» – капитан 3-й гвардейской бригады специального назначения Антон Александрович Мешков, погибший на Донбассе 10 марта 2023 года. Скауты почтили память товарищей минутой молчания. Старшеклассницы Злата Шабаева и Лилия Малютина исполнили пронзительную песню о героях-воинах: Протянем руки к тем,



глаза чьи слёзы полны;
Чей дом осиротел
от ужаса беды.
Помянем их, прошу,
помянем миром их –
Погибших за Страну,
за честь и за своих...

Перед тем, как отрядам разойтись для выполнения программы слёта, Наталья Александровна на-

пуштвовала ребят: «Мы собираемся для того, чтобы вы умели преодолевать трудности, чтобы научить себя быть стрессоустойчивыми и, самое главное – быть ответственными. Если кто-то из

вас за эти три дня возьмёт на себя ответственность за какое-то одно дело и сделает его до конца и скажет: «Я сделал, я справился!», – вот это будет ваша победа, и это то, ради чего мы собираемся».

А испытаний себя, своего характера для преодоления трудностей скаутский штаб приготовил в достатке. В программе – квест-игра по скаутским специальностям и интерактивная игра «Кто такие скауты?», литературный салон и час весёлых скаутских затей; встреча с ветераном войны в Афганистане С.И. Шестаковым и акция «Письма участникам СВО», игра «Зарница; интерактивная игра «Фото-

графирий и беги» и экологическая акция «Чистый берег», походы в городской парк и дом-музей В.И. Чапаева.

Первое же мероприятие после линейки – традиционный урок трезвости, его в актовом зале провёл для участников слёта Владимир Александрович Гринн. Приятно удивило: школьники... подсказывали лектору, для них тема трезвости и проблем, возникающих у тех, кто теряет свою природную трезвость – знакома. Для многих урока оказалось мало, и они обступили Владимира Александровича, задавая вопросы, которые их волнуют. Зарина Юсупова беспокоится за родственника, он никак не может расстаться с сигаретой. Спросила лектора, очистятся ли у курильщика легкие, когда он бросит курить. Владимир Александрович успокоил: да, здоровье восстановится, но лучше не начинать курить. Тему курения, но уже вейпов, затронули Ксения Ивлева, Макс Макаров, Егор Турлов, и получили исчерпывающий ответ: не верьте тем, кто уверяет, что парить безвредно, не то, что курить. Матвей Дьяков и Маша Веретенникова также получили ответы на свои вопросы о пагубности алкоголя.

Пока шёл урок трезвости, две Натальи Александровны – Кожемякина и Королькова, а также Галина Владимировна Маштакова

обсуждали недалёкое будущее – летний палаточный лагерь «Иргиз». До коронавирусной пандемии его ставили на реке у села Каменка, и заместитель главы администрации пообещала, что поспособствует его возвращению на прежнее место, и есть хорошие шансы на возобновление традиции собираться у костра в лесу на берегу Иргиза, в одноимённом лагере, тем более, что в этом году состоялся десятый, юбилейный лагерь.

В «Иргизе» закаливали свои характеры сотни ребят. Среди них – Антон Мешков. После торжественной линейки скаут-лидеры Татьяна Александровна Рай, Виталий Петрович Войтинцев и командор АССО Наталья Александровна Королькова поехали в Старую Порубежку, на родину Антона, заехали к родителям Антона, передали небольшую финансющую поддержку, поблагодарили за сына, защищавшего нашу Отчизну от фашистов, возложили венок на его могилу. «Сервалу – от скаутов Пугачёвского района», – написано на траурной ленточке. Когда возлагали венок, услышали печальный клич пролетавших гусей, взглянули на небо – два клина пересеклись в вышине так, что образовали Андреевский флаг. Небо посыпало прощальный привет герою, защищившему нашу Родину.



Когда в 2013 году вошла школы села Старая Порубежка Светлана Владимировна Ушакова (ныне – завуч школы) создавала скаутский отряд «Ирбис», Антон одним из первых вступил в него. Самое трудное, но и самое интересное в жизни скаутов – палаточный лагерь, его проводили в лесу близ села Каменка. И если в обыкновенном детском оздоровительном лагере дети в основном отдыхают, набираются сил перед новым учебным годом, то в скаутском лагере они силы тратят, «меняют» их на полезные и нужные для жизни умения и навыки. К примеру, скаут должен научиться готовить на костре, огонь же зажечь без... спичек. Учились выживать на природе, стойко переносить и жару, и холод, не хныкать под дождём и не считать лужи и грязь препятствием, когда нужно достичь цели. За успешное прохождение испытаний скаут получает награду – нашивки. Взглянешь на форменную рубашку скаута, и сразу видно, чему он научился.

Всё, что приобрёл Антон Мешков (лесное скаутское имя – Сервал, имя тоже нужно заслужить добрыми делами!), пригодилось ему в армии. С детства закалял себя, занимался спортом. Знал: буду офицером. Не только мышцы качал, но и закалял волю, вырабатывал характер, учился жить в коллективе, подчиняться и командовать – как раз эти качества лучше всего воспитывает скаутская методика: через игру, через интерес в скаутских патрулях воспитывается личность.

В 2015 году Антон поступил в Рязанское гвар-

си, за Россию будьте готовы!», именно Антон Мешков отзывается, глядя в телеобъект (действует при Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья с 2007 года), и заключительные кадры документальной ленты «Нам достался лучший из миров» – линейка закрытия палаточного скаутского лагеря «Иргиз-2014»: скауты поют свой гимн, камера всматривает в одухотворённые лица ребят, и когда замирают слова гимна и строй. А 10 марта 2023 года пришла печальная весть: Антон Александрович геройски покращается к строю с призывом: «Скауты Рос-



тые минуты решил, что также выберет профессию «Родину защищать».

Антон, вместе с начальником лагеря педагогом Виталием Петровичем Войтинцевым и товарищами по скаутскому штабу, стремился наполнить программу лагеря увлекательными играми, тренингами, занятиями, походами. Помню, 10 августа 2018 года в «Иргизе» саратовский десант молодёжи из общества трезвости проводил «вертушку» «Здравый выбор» – череду испытаний и заданий для скаутов (тут и спортивные состязания, и интеллектуальные – слагания стихов, сборка роботов), – и Антон Александрович присоединился к гостям, успел поучаствовать в судействе занятий робототехникой и провёл спортивную игру. Причём – необычную: нужно было не прыгать, не бегать, а пронести как можно дальше на спине... тазик с водой! Мальчишки и девчонки в жаркий день с увлечением соревновались, Антон же судил и подска-

зывал, как укрутить тазик, беспрестанно норовивший соскользнуть с мокрых футбольных. Смеху было, веселья, позитива!

А на следующий день Антон Мешков повёл скаутов в Каменку. Не для прогулки: в тот год шёл президентский

проект «Правнуки бессмертных», и он решил преподать урок патриотизма в краеведением: ребята отыскали в селе участников Великой Отечественной войны (им – за девяносто лет уже!), помогли по хозяйству: натаскали воды из колодца, пропололи и полили огороды. Гостеприимные хозяева угостили школьников не только чаем, но и рассказами. Раиса Александровна Мещерякова вспоминала, как в годы войны строила военный аэродром в окрестностях Пугачёва. На обратном пути Антон Мешков спасал ребят от палящего зноя – подарил каждому по мороженому, ведь по возвращении в лагерь им предстояло ещё выпустить стенгазеты с отчётом: что делали в Каменке, что видели, о чём узнали. Вечером зачитывали свои рассказы, таким образом о ветеранах войны, живущих рядом, узнали все шесть отрядов.

В 2020 году Антону Мешкову присвоили воинское звание лейтенанта. Первое

место службы десантника – город Тольятти. Второе – уже не службы, а боевых действий: воевал командр разведгруппы на Украине с первого дня специальной военной операции, первоначально – в Черниговской области («население нас встретило тепло, приветствовали. Это было понятно по реакции местных жителей», – рассказал Антон в беседе с журналистами телеканала «Саратов 24» в конце сентября), затем в других местах, где требовалось проводить разведку боем. «Выдвигаясь на разведку 29 мая, Антон думал лишь о том, как выполнить приказ, – писала о подвиге земляка директор районной газеты «Новое Заволжье» Ольга Тягай 5 октября прошлого года в статье «Живёт такой парень». – Группа из двенадцати человек под командованием А. Мешкова тогда попала в засаду. Пятеро погибли, шестеро получили ранения. Тяжело раненный Антон сумел вывести бойцов из окружения. «Да, было тяжело. Тогда потерял хорошего друга, Андрея Соколовского, – вспоминал Антон Александрович. – Он погиб буквально в двадцати метрах от меня. До сих пор иногда ощущаю чувство бессилия и обиды, что не смог помочь».

За героизм и отвагу Антон Александрович Мешков 27 июня 2022 года Указом президента России был удостоен ордена Мужества, досрочно ему присвоили звание капитана. Вспоминая ту майскую разведку, Антон Александрович в беседе с журналис-

тами телеканала «Саратов 24» признался: «Погибли пять человек, остальные получили различные ранения – у кого-то была контузия, у других пулевые и осколочные ранения. Ещё одному офицеру снайперу прострелил обе руки. Выходить из окружения пришлось с боем. Кого-то несли на себе. Не скрою, было тяжело, но сейчас всё нормально. Прошёл лечение и готов снова к службе».

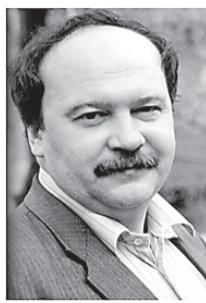
И ещё одна зима – в боях. А 10 марта 2023 года Антон Мешков геройски погиб. Посмертно его наградили вторым орденом Мужества...

Наше время приняло эстафету у героев Великой Отечественной войны. Пять лет назад один из проектов Саратовского общества трезвости и здоровья назывался «Правнуки бессмертных». Сегодня скаутские отряды растят будущих защитников Отечества – младших братьев героев наших дней. Младшие братья Антона Мешкова – Владимир, также скаут «Ирбиса» с лесным именем Глухарь, после школы уехал на Север, нефтяник, а Рома и Андрей в школу только пойдут, будущие скауты! – продолжат его дело, равняясь на подвиг старшего брата, исполнившего скаутскую клятву «Всегда готовы за Россию!»

Владимир ВАРДУГИН
На снимках: Антон Мешков судит весёлые старты в палаточном лагере «Иргиз», 10 августа 2018 года; Антон Мешков (на снимке справа) с другом В. Сердюковым, 2022 год.



Геннадий Касмынин: «Жизнь совершилась не напрасно»



21 марта – Всемирный день поэзии. В сей праздник хочется вспомнить нашего земляка Геннадия Касмынина, его резкие, но удивительно точные поэтические формулировки. Когда в октябре 1993 года наши же танки расстреляли наш же парламент, поэт отказал власти предержащим в своём доверии: «Не верь, провинция, столице, // Сегодня правда – вне Кремля». Цензура пропустила упрёк. А вот призыв к трезвости – нет! В том же стихотворении Геннадий Григорьевич обращался к народу: «Провинция, объединяйся! Но только не вокруг вина! В печати же строю редакторы подменили: «Провинция, объединяйся! Но только меньше пей вина!» Вроде бы то же самое, однако смысл от правки поменялся на противоположный: во фразе «меньше пей» главное – призыв пить, количество не имеет значения, главное – не трезвейте!

Родился Геннадий Григорьевич Касмынин в селе Казачка Баландинского района Саратовской области. Грамоту выучил в школе Октябрьского Городка Татищевского района. Село это примечательное – первое трезвое село в России: его основал император Николай Павлович как приют для дворянских сирот, повелев на территории поселения не производить, не продавать и не употреблять ничего спиртного.

В своём творчестве Геннадий Григорьевич не раз обращался к теме трезвости и её антиподу – пьянству. В книге «Эти дни в октябре» поэт попенял малодушным коллегам, побоявшимся возвысить свой голос в защиту народа, когда рушилось государство:

На горле пальцы и на вобле;
В пивном застенке – дети тьмы.
И пусть! Когда б не эти вопли:
«Поэты – мы!»
Какие, к чёрту, мы поэты!
Мой пьяный друг, гляди сюда:
Срывает солнце эполеты
С людей без чести и стыда.
Не потому, что в смысле высшем
Всё то, что в рифму – болтовня,
А потому, что ты не вышел
Вперед на линию огня.
Бери пример, иди на помощь,
Не прячься, водочная вощь,
Тогда кого-нибудь напомнишь,
Тогда чего-нибудь прочтёшь.

Его старший товарищ по поэтическому цеху мечтал «книги Тютчева и Фета дополнить книгою Рубцова». Наш земляк Касмынин дополнил поэтическую скопищницу России своей книгой философской лирики. Он – плоть от плоти народа – стал выразителем народных чаяний в конце XX века:

Природа влажных полнозвучий,
Каких-то капельных систем,
Где жизнь моя – всего лишь случай,
Хотя любовный вместе с тем.
Родился я не под иконой,
Но под портретами вождей,
Страны Советов сын законный,
Её мучительных идей,
Её войны и недорода,
Великих строек и тюрьмы...
Такого не было народа,
Как вы да я, да вместе мы.
Ругать Историю пристрастно –
Удел ничтожеств... Верю я:



15 марта 2023 года в Саратовском отделении Союза писателей России на собрании на повестке дня был один вопрос: приём в творческий союз новых товарищей. Среди принятых – Павел Николаевич Миронец из села Старые Озинки. Четверть века он живёт и работает в далёком степном селении.

Дядя Вася

В небе ярко синева горела,
Был мороз, и снег белее мела.
Опера снимали на мобильник
Место, где Петровича убили.

Голытьба готовилась к поминкам,
Не ронял на гроб никто слезинки,
Бабы зависали на заборах,
Слушали они вороньи споры.

Пьяница заядлый, дядя Вася,
Схоронил жену и начал квасить.
Он – ненужный никому мужчина,
Что коса калённая без клина.

Добрый был мужик, да вот не стало,
Хапнул, видно, горюшка немало.
Водка по стаканам щедро льётся.
Он не пьёт, в гробу лежит, смеётся.

Он-то знает, что это за люди –
Как нажрутся, про него забудут.
Будут обсуждать хмельные лица
Мичмана заезжего, убийцу.

Разбредутся все по тёплым хатам,
Поругаются на жизнь
суральным матом,
И уснут до следующей смерти.
Не хотите верить, так не верьте.

Улыбнулся умерший Василий,
Осмотрелся: «Мир, какой красивый!
И жена в сорочке белой с брошью,
Вот теперь я пить навеки брошу».

И заплакал дядя Вася сильно,
Осиянный радостью обильно.
Потому что всё ему простили,
Потому что здесь его любили.

Вернее, не работает, а служит. Служит Богу и людям: отец Павел – настоятель храма. А ещё его служение – поэзия. Главная тема его стихотворений, если одним словом – люди, их повседневные заботы и раздумья как об обыденных вещах, так и размышления о высоком, о смысле жизни. Жизнь поэт Павел Миронец знает во многих её проявлениях, за плечами – шесть десятилетий. Жил в Казахстане, на Украине, служил на Северном флоте. Окончил Саратовское художественное училище и Саратовскую духовную семинарию. Предлагаем вниманию читателей нашей газеты два стихотворения о. Павла, в которых он затрагивает тему пьянства и ответственности каждого человека за свою жизнь, за жизнь своих близких.

ОТЧИМ

У Вовки пьяный отчим и скандал,
Но не жестокий –
так себе скандалчик.
Пропил получку и долги раздал,
Достался Вовке
мармеладный зайчик.

А отчим Игоря не просыхал –
В прямом и переносном смысле тоже.
Кричала мать, но алкоголик спал,
Он пьяный был добрей,
а трезвый – строже.

У Женьки папа где-то воевал,
И слух прошёл, что враг его зарезал.
Кто был врагом, мальчишка не узнал,
Но стал бояться острого железа.
А Павлик до шести был как немой,
Его отец ударил очень сильно
Натруженной отеческой рукой –
Бог милостив,
не стал пацан дебилом.

А вот Виталькин папа был рыбак.
Чувак солидный,
в обществе – вершина.
На Первомай носил тяжёлый флаг,
У них была красивая машина.

Мне повезло и жаловаться грех,
Хоть отчим тоже
был любитель выпить.
Перепивал он разом сразу всех,
Такой вот был мой отчим, дядя Витя.

Хоть не отец, и был совсем чужой,
Он брал меня с собою на рыбалку.
Надёжно было за его спиной,
Когда же умер, стало его жалко.

Теперь по-настоящему грущу.
В церквушке свечку
за него поставил,
За пьянку и за всё его прощу,
Ведь он меня ни разу не ударил.

о. Павел Миронец

КАК С ВОЛГОЙ КАСПИЙ ПОДРУЖИЛСЯ

Вечером 3 марта 2023 года, когда безмятежная погода так и звала на прогулку, два отважных человека (Максим Альсултанов и Владимир Гринн) решили помочь человеку. Благородное дело – если к тебе обратились за помощью в организации зимнего купания, а ты сам «морж», то непременно нужно соглашаться. В Саратове на лыжные соревнования железнодорожников приехала Галина Гущина – один из членов сообщества астраханских моржей «Седой Каспий» – и очень захотела испытать в «нашей» Волге, а из всех моржей Саратова вышла именно на Максима. А он, в свою очередь, позвал Владимира... Так обычно и начинаются истории о больших приключениях.

Встретили астраханскую гостью на вокзале и сразу из вагона повезли к ротонде на Бабушкином взвозе, где базируются саратовские моржи из клуба зимнего закаливания «Нептун» – а чего откладывать-то?! Уже познакомившись и разговарив-

вая в машине, уяснили: моржи и в Астрахани, и в Саратове – моржи. Галина поведала историю своей организации «Седой Каспий», а Максим и Владимир – Саратовского общества трезвости и здоровья, они, как и многие саратовчане, дружат с прорубью. И оказалось, что идея здорового образа жизни может воплощаться в жизнь по-разному, но дух и смелость едины!

Подъехали к набережной, подошли к проруби, и гостья удивилась и восхитилась организацией зимнего купания в клубе «Нептун». «Вот бы нам такую прорубь!», – воскликнула Галина. А когда Владимир достал лопату и стал вычерпывать лёд, то восторга гостьи не было предела, ведь в Астраханской организации практически одни женщины, представители «слабого пола» обычно и выполняют непростую работу, поскольку им приходится

носить на себе все инструменты за полтора километра – поближе доступа к проруби нет.

Погода сразу же отреагировала на приезд гостей и решила встретить её снегом, но разве настоящих моржей может остановить какой-то снегопад? Галина сразу же спросила ребят: «А как вы купаетесь – плывёте или только окунаетесь?

Плыёте все пятнадцать метров или не до конца проруби?». Ну как можно было после такого не устроить настоящий заплыв? Все три героя мужественно побороли свои внутренние не-

уверенности («а нужно ли мне всё это?») и проплыли свою «олимпийскую» дистанцию. Почему олимпийскую? Да потому, что каждому участнику после этого были вручены настоящие медали на память о «Седом Каспии».

А после приятные разговоры за чашкой чая растянулись почти на три часа, хотя время в общ-

нии пролетело незаметно. Галина рассказала о своём опыте моржевания, об участии в соревнованиях зимнего плавания, бега в купальниках зимой, о своей мечте устроить слёт моржей нашей страны, чтобы поделиться опытом и научиться новому. Мужчины единодушно сказали, что это – настоящая женщина-«зажигалка»,

словно сошедшая со страниц поэмы Николая Алексеевича Некрасова («коня на скаку остановит...»). Астраханка же, в свою очередь, слушая истории об обществе трезвости, не уставала повторять, что ей обязательно нужно всё записать и узнать побольше.

А уж когда Максим и Володя рассказали о скаутском палаточном лагере «ОПЛОТ» общества трезвости, обмолвились, что уже много лет ищет такое место для своего младшего сына и с удовольствием привезёт его лётом в наш лагерь.

Наверное, так и начинается дружба – спонтанно, неожиданно, но так, как будто знакомы уже давно. И так как река Волга впадает в Каспийское море, будем надеяться, что и знакомство ребят перетечёт во что-то большее.

Дарья САФРОНОВА



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

Учредитель – Саратовская региональная
общественная организация трезвости и здоровья

Адрес учредителя, издателя и редакции:
410056, г. Саратов, ул. им. Т.Г. Шевченко, д. 2а.
Телефон: 23-68-10.
Почта: saratov@domtrezvosti.ru Сайт: otrezvosti.ru