



Дом трезвости – «Лидер года-2022»!



С 2008 года еженедельник «Аргументы и факты» проводит конкурс газеты «АиФ-Саратов» – Лидер года. В этом году, голосуя за «Лидера года 2022», читатели решили отметить своим вниманием 72 организации. В их числе – и наша общественная организация трезвости и здоровья во главе с её неизменным лидером – Натальей Александровной Корольковой.

5 апреля 2023 года в ресторане «Мидийная» прошла торжественная церемония награждения лауреатов. Как всегда, вручение сертификатов проходит в обстановке праздника, и в то же время – под домашнему уютно.

Пока гости собирались в зале, играл саксофон, клоун жонглировал мячиками, артисты готовились к выходу на сцену (среди них – и Сергей Юрьевич Шалимов, давний друг нашей общественной организации, он блистательно исполнил на саратовской гармонике свои композиции). Но вот к микрофону подошли ве-

дущие церемонии, и сразу же напомнили, каким простым был минувший год, за достижения в котором сегодня вручаются награды.

Год начала специальной военной операции. И потому первым на сцену пригласили Николая Георгиевича Рассказова, рядового 6-го взвода 2-го отделения отдельной разведроты. Читатели газеты отметили его ратные подвиги сертификатом в номинации «Предан Отечеству», а грамоту бойцу, прибывшему с фронта, под бурные аплодисменты собравшихся вручил земляку руководи-

тель общественной организации «Боевое братство» Сергей Климентьевич Аvezнязов. И ещё один сертификат в этой же номинации – «Предан Отечеству» – он вручил маме младшего лейтенанта Анатолия Владимировича Сафронова, командира 3-го взвода отдельной разведроты.

Всего за истекший год читатели отметили в разных номинациях 72 героя наших дней. Они и в тылу, как на фронте, не жалели сил для своего Отечества, своим трудом крепили мощь нашей страны. Среди награждённых – и наш давнишний партнёр «Газпром Трансгаз Саратов», его руководители и в нынешнем году, как и в прошлые годы, помогают проводить наш скаутский палаточный лагерь «ОПЛОТ-2023».

Ведущая приглашает для награждения специа-

листов здравоохранения Олесю Васильевну Ермолаеву, председателя комитета организации медицинской помощи взрослому населению министерства здравоохранения Саратовской области. Один за другим выходят на сцену врачи и руководители больниц, и вот звучит: «На сцену приглашается руководитель медицинского центра «Дом трезвости» Королькова Наталья Александровна – лидер года в номинации «Активная поддержка» по решению жюри газеты «Аргументы и факты» – Саратов».

Под аплодисменты зала Олесь Васильевна Ермолаева вручила сертификат Наталье Александровне Корольковой, чей труд на благо земляков второй год подряд отмечен признанием читательского жюри.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ НА ВОЛГЕ

провела 7 апреля 2023 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья в рамках проекта «Марафон трезвости», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области.

Почему именно 7 апреля? Об этом собравшимся на площадке возле кинотеатра «Летний» (это на новом пляже, на Ильинском взвозе) поведали ведущие праздничного вечера скауты Мария Бокарева и Владислав Евтеев. Всемирный День здоровья учреждён в честь создания 7 апреля 1948 года Всемирной организации здравоохранения, так что нынешний год – юбилейный, 75-летие этой авторитетной общественной организации.

Ну, а наша общественная организация отметила юбилей Всемирной организации здравоохранения, объединяющей 194 страны мира, также совместно со своими партнёрами из союза общественных организаций «Саратов молодой». По традиции, каждая из них или ставит свою площадку, или выступает на сцене с номером, так что школьникам, пришедшим на праздник, как и прохожим (а на новой набережной всегда многолюдно) скучать не пришлось. Тем более, что можно было не только смотреть, но и самому поучаствовать в играх и спортивных развлечениях.

Первым поставил свою площадку Максим Максимов из клуба гольфа, попробовать крепость руки и меткость глаза сразу же выстроилась очередь и малышни, и ребят постарше. Не могли пройти мимо и лазертага: сначала площадку для игры в лазертаг открыл Константин Золотарёв, член скаутского штаба общества трезвости, затем Игорь Валентинович Попов и Сергей Анатольевич Боярский из федерации лазертага России принесли с собой достаточно электронного оружия, и помогали освоить его новичкам федерации Саша Агапова, Андрей Панков и Степан Рассадников. Они и сами с азартом играли, в ходе «боев» объясняя правила игры.

Ещё одну спортивную площадку выставил Даниил Стрелков из Федерации воздушно-силовой атлетики и пилонного спорта. Он сам и его соратники из клуба воркаута «Стронгер» Елизавета Стрельцова и Никита Кириллов дали мастер-класс, продемонстрировав силу и ловкость на снарядах. Да, чтобы



так выступать, надо много учиться. Попроще осваивать бокс. Владимир Селютин из атлетического клуба «Максимум» занимался с каждым, кто отважился надеть боксёрские перчатки.

Йога – тоже дело непростое. Это если не знать, что азы её доступны каждому. В чём и убедились участники праздника, посетив сразу два мастер-класса. То есть не сразу, а в начале и в конце мероприятия. Собственно, вечер во славу здоровья и открылся гимнастикой, её провела инструктор из Поволжской федерации йоги Елена Егозова. А ближе к концу такие же энергичные движения, сродни с танцами, повторяли ребята за Галиной Адамовной Владыкиной и Алёной Черниковой из наркологического и психологического центра «Здравомед доктора Казакова».

Между этими двумя спортивными минутками уместились почти два часа концертной программы. Как всегда, она была разнообразной, и как обычно, старые, привычные и любимые номера (как частушки о вреде курения в исполнении пятиклассников из школы № 8, скаутов отряда «Пламя») перемежались с новыми и совсем необычными.

Пожалуй, самым привлекательным было выступление девятиклассника школы № 23 г. Саратова Анатолия Гарашенко, вышедшего на сцену с... фокусами. Правильнее назвать – с номерами иллюзии, поскольку Толя – ученик самых известных в Саратове иллюзионистов Щукиных из театра «Самокат». Как ни старались зрители уловить, куда девается вода из стакана, или же как ему удаётся угадать карту из колоды, не могли разгадать фокусы. Но, как гласит поговорка, его искусство – это ловкость рук и никакого мошенства: Анатолий в конце выступления раскрыл секреты некоторых фокусов, сорвав аплодисменты публики.

Впрочем, зрители не скупилась на рукоплескания, удивившая своим одобрением и юных артистов, и взрослых. Из первых запомнились частушки о здоровье в исполнении квартета восьмиклассников школы № 90 г. Саратова Саша Бустыловой, Вероники Казак, Виолетты Новиченко и Ани Петровой. А из вторых – три номера рок-музыки. Алексей Михайлович Банников из общества трезвости и здоровья и Владислав Дмитриевич Зеленов из Молодёжного общественного собрания комитета образования Саратова почти профессионалы (играют на ритм-гитаре и на бас-гитаре), но 7 апреля они дебютировали. Как дуэт. Три дня репетировали, волнуясь, как публика примет их совместное творчество. Зря волновались. Первую композицию «Русская рать» из репертуара группы «ВПК-клинок» зрители приняли на ура, ещё больше удивившись

такой «древней», но ставшей очень популярной песни из 1928 года – Алексей и Владислав представили свой кавер «Спортивного марша СССР». И зрители в годах, и молодёжь подхватывали задорный припев: «Чтобы тело и душа были молоды, были молоды, были молоды, ты не бойся ни жары и ни холода – закаляйся, как сталь!»

На сцене остался один Владислав, он аккомпанировал, а микрофон солистка взяла его соратница по общественной организации Елизавета Грущицына, и они вдвоём порадовали ещё одной рок-композицией.

«Хочу не музыки, а тишины»: громкие звуки электронных гитар сменили проникновенные голоса поэтов: свои стихотворения прочитали поэтессы Татьяна Резникова (центральная библиотека Саратова) и Наталья Курлыкова (издательство «Ветеранский вестник» СВО).

И вновь – песня на сцене. На этот раз в исполнении профессиональной певицы из Энгельса Ольги Сальниковой, предварившей вокал замечанием: «Я расскажу



историю из трёх песен». И подарила своё искусство – традиционное исполнение авторских песен. Другая же певица – Мария Синельник из 1-й гимназии Саратова, занимающаяся в школе боксом «Элексир» – познакомила с необычным видом музыкального искусства, битбоксом. Словами не опишешь, но если узнаете, что будет концерт битбоксеров, непременно посетите его: впечатление получите отличное.

Два с половиной часа заряжались наши земляки энергией и выступавших на сцене, и ярко светившего солнца, отражённого в глади волжской воды, и не хотелось расходиться. Значит, праздник удался. Юбилейный День здоровья благодаря скаутскому штабу, соратникам из «Саратова молодого» наш город отпраздновал достойно. А всем, кто разделит с нами радость ощущения своего здоровья, напоследок ведущие концерта Маша и Владислав пожела-ли: «По земле гулять свободно, красоте дивясь природной, вот тогда начнёте жить – здорово здоровым быть!»

И вновь – песня на сцене. На этот раз в исполнении профессиональной певицы из Энгельса Ольги Сальниковой, предварившей вокал замечанием: «Я расскажу

историю из трёх песен». И подарила своё искусство – традиционное исполнение авторских песен. Другая же певица – Мария Синельник из 1-й гимназии Саратова, занимающаяся в школе боксом «Элексир» – познакомила с необычным видом музыкального искусства, битбоксом. Словами не опишешь, но если узнаете, что будет концерт битбоксеров, непременно посетите его: впечатление получите отличное.

Два с половиной часа заряжались наши земляки энергией и выступавших на сцене, и ярко светившего солнца, отражённого в глади волжской воды, и не хотелось расходиться. Значит, праздник удался. Юбилейный День здоровья благодаря скаутскому штабу, соратникам из «Саратова молодого» наш город отпраздновал достойно. А всем, кто разделит с нами радость ощущения своего здоровья, напоследок ведущие концерта Маша и Владислав пожела-ли: «По земле гулять свободно, красоте дивясь природной, вот тогда начнёте жить – здорово здоровым быть!»

Вейпы и сигареты. Что хуже?

Состав, используемый в системах нагревания табака, не менее вреден, чем в обычных сигаретах. Изучение стиков и сигарет одной известной марки показало, что в одном стике имеется 1,982 мг никотина, что в два раза больше, чем в классической сигарете. Это говорит о том, что в табачную смесь искусственно добавляется никотин на этапе подготовки.

Исследования показывают, что вейпы, электронные сигареты, системы нагревания табака приводят к таким же повреждениям сердечно-сосудистой, респираторной системы, развитию онкологических заболеваний, что и курение обычных сигарет.

Вред, наносимый организму при потреблении вейпов и электронных сигарет, зависит не только от состава жидкости или аэрозолей, но и от многих других факторов: таких, как мощность атомайзера, нагревательного элемента, от степени контроля пользователя над используемым жидкости, способом вентиляции. Например, выбросы канцерогенных летучих альдегидов резко увеличиваются с увеличением мощности устройства.

Потребление электронных сигарет приводит к тяжелой никотиновой зависимости из-за особенностей вдыхаемого вместе с аэрозолями никотина и его высокой токсичности.

У подростков не до конца сформирована респираторная и нервная системы, и воздействие синтетического никотина приводит к развитию быстрой и стойкой никотиновой зависимости. Она может иметь негативные последствия для здоровья, которые, в свою очередь, приведут к утрате способностей к обучению и к тревожным неврозам.

Анна КОНЦЕВАЯ, заместитель директора ФГБУ «Национальный исследовательский центр терапии и профилактической медицины Минздрава России по научной и аналитической работе

ЗАКАЗ ОТ ОБЩЕСТВА НА ТРЕЗВОСТЬ

Комиссия Общественной палаты Российской Федерации по демографии, защите семьи, детей, традиционных семейных ценностей,

Ассоциация по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения «Здоровые города, районы и посёлки», Общественная палата

Республики Саха (Якутия) 20 апреля 2023 года провели в онлайн-формате круглый стол «Введение ограничительных антиалкогольных мер как способ решения социально-демографических проблем». Пригласили принять участие в работе круглого стола Наталию Александровну Королькову, председателя Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья.

Выбор темы предопределила тревожная статистика, озвученная в начале встречи трезвенников (а у экранов собрались более полутора человека – представители администраций регионов Российской Федерации, главы муниципальных образований, представители общественных палат субъектов России, общественные активисты, государственные и муниципальные чиновники): по данным Росалкогольрегулирования в 2022 году розничные продажи алкогольной продукции выросли на 3,5%, а розничные продажи ликероводочной продукции крепче 25 градусов увеличились в 2022 году на 7,5%. Потребление крепкого алкоголя растёт опережающими темпами по сравнению со всем алкоголем (за исключением пива и пивных изделий).

Аналитики высказывают опасения, что этот рост может стать трендом и перечёркнёт успехи последних лет в снижении потребления алкоголя. Так, потребление алкоголя с 2008 года по 2021 год, по оценкам Минздрава России, снизилось на 43%: почти с 16 литров (в расчёте по чистому этанолу) на душу населения в год до 9 литров. Как отмечают эксперты в докладе «Тринадцать тезисов об экономике» Центра макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования, уровень в 10 литров этанола на душу населения считается пороговым уровнем в плане возникновения резко негативных социальных последствий. Снижение в России подушевого потребления алкоголя на треть вывело её на уровень ряда европейских стран. Поэтому очень важно в сложившейся ситуации ознакомиться с успешным опытом регионов в этой сфере и обратиться к тиражированию наиболее апробированных практик для снижения уровня алкоголизации населения страны. Об этих практиках и рассказывали выступавшие на круглом столе 20 апреля.

Вёл круглый стол Сергей Игоревич Рыбальченко, председатель Комиссии по демографии, защите семьи, детей и традиционных семейных ценностей Общественной палаты Российской Федерации, генеральный директор АНО «Институт научно-общественной экспертизы». После краткого приветственного слова он предоставил слово якутским соратникам.

Елена Карловна Колесникова, председатель республиканского отделения Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело», в подробном докладе «Опыт трезвых сёл в Республике Саха (Якутия): улучшение социально-демографической ситуации» познакомила с тем бесценным опытом, который накопили общественники республики: сегодня свыше двухсот сёл в Якутии живут трезво, потому что на своих сходах решили запретить продажу спиртного в магазинах. Вот лишь одна цифра: в шесть раз уменьшилась преступность в республике в трезвые годы. Более детально эту тему осветил в своём выступлении «Алкоголизация как деструктивный социальный процесс» Юрий Иннокентьевич Жегусов, кандидат социологических наук, старший научный сотрудник Института биологических проблем криолитозоны СО РАН (г. Якутск). «Снижение смертности мужчин трудоспособного возраста – путь к сохранению человеческого капитала» – назвала своё выступление Алёна Михайловна Никитина, главный врач Республиканского Центра общественного здоровья и медицинской профилактики (г. Якутск).

В выступлениях северян прозвучало много цифр и фактов о благотворном влиянии трезвости. Главный итог – прекратилось вымирание сёл, за десять лет, что идёт активное наступление на алкоголизацию в



Якутии, смертность в сёлах стала гораздо меньше рождаемости. К примеру, в этом году школа трезвого села Бязь-Куёль выпускает двух одиннадцатиклассников, а в первый класс 1 сентября пойдут 18 малышей, рождённых трезвыми родителями. Развитию сёл способствует десакрализация алкоголя – спиртное в сознании людей уже не представляет той ценности, которая присутствует, к сожалению, в общественном сознании наших соотечественников. «На сегодняшний день это самая успешная модель – когда низовое решение поддерживается государством хотя бы на региональном уровне», – утверждает изучавший якутский феномен москвич Игорь Задорин, руководитель исследовательской группы «Циркон».

О трезвых сёлах говорили также заместитель главного врача ГАУЗ СО «ЦОЗМП» (г. Екатеринбург) Анна Владимировна Куликова («О проведении конкурса «Здоровое село – территория трезвости») и доктор медицинских наук Салия Шарифьяновна Мурзабаева, координатор республиканского конкурса «Трезвое село» («Роль гражданского общества в реализации профилактических программ» (на примере республиканского конкурса «Трезвое село» в Республике Башкортостан)). Можно только позавидовать: сорок миллионов рублей выделяет правительство республики Башкортостан двенадцати сёлам – победителям ежегодного конкурса, а участвуют в нём сотни поселений, так что это – лучшая агитация за трезвость.

Умелое просвещение даёт отличные результаты. Помните, в начале 2009 года по Первому каналу телевидения стали часто крутить ролики, разъяняющие гаубность алкоголя? И что же? За два месяца продажи спиртного в России упали на двадцать процентов, и производители алкоголя сделали всё, чтобы пропаганда трезвости исчезла с экрана. И это притом, что видеосюжеты снимались под руководством священника Тихона Шевкунова, духовника президента страны. Как создавались те ролики, и поведал в выступлении «Профилактические фильмы и программы Общероссийской общественной организации «Общее дело» клинический психолог Олег Олегович Моисеев, руководитель Московского городского отделения Общероссийской общественной организации «Общее дело». Сегодня с фильмами и видеоклипами на тему трезвости можно познакомиться в интернете.

О вкладе Русской Православной Церкви в утверждение трезвости говорили на круглом столе Валерий Константинович Доронкин, руководитель Координационного центра по утверждению трезвости и противодействию алкоголизму Отдела по церковной благотворительности и социальному служению (г. Москва) и протоиерей Игорь Бачинин, заведующий кафедрой теологии УГГУ, руководитель отдела по утверждению трезвости и профилактике зависимостей Екатеринбургской епархии. Отец Игорь подчеркнул, что есть трезвость естественная и трезвость возвращённая. Не оставляя без внимания тех, кто борется с зависимостями от алкоголя, табака и других наркотиков, наиболее продуктивно для водворения в Россию былой трезвости (до середины XX века наша

страна была в числе наименее пьющих стран) воспитание трезвости с детства.

Об этом хорошо бы рассказала Наталия Александровна Королькова, лидер саратовских трезвенников, создавшая в 2007 году Ассоциацию скаутов Саратовской области, в которой школьников учат сохранять свою природную трезвость, однако встреча продолжалась более трёх часов, и слово ей не успели предоставить.

Удалось сверх заявленной программы круглого стола выступить лишь Владимиру Георгиевичу Жданову, руководителю Союза борьбы за народную трезвость. Он призвал соратников не увлекаться теоретизированием («можно изучать явление алкоголизации, но если горит дом – надо его спасать, а не измерять температуру пламени...»), а больше утверждать трезвость в сознании своих соотечественников. Выступления должны быть эмоциональными: сейчас много информации, обилие цифр и фактов не оседает в памяти, а вот страстная, взволнованная речь обязательно заденет за живое, заставит задуматься.

Именно таким, эмоциональным и взволнованным, было выступление на круглом столе доктора психологических наук профессора МГУ им. Ломоносова Виктории Викторовны Аршиновой. Начала она свой доклад «Рождение ценности трезвости: новые вызовы в новое время» с такого факта: в 1982 году в Польше приняли «Закон о воспитании трезвости и противодействии алкоголизму». О чём это свидетельствует? О том, что там возводят ценность трезвости в ценность нации (комментируя и дополняя речь Виктории Викторовны, ведущий добавил: во многих странах мира, даже в тех, где нет сухого закона, действуют законы о сохранении трезвости). А что у нас? В 2019 году общественники Якутии предложили проект федерального закона «О трезвости», сказала Аршинова, но Москва его отклонила. Понятия трезвости вообще нет в нашей нормативной базе. Общественная палата России предлагала на местном уровне принять законы о трезвости – с тем же результатом. У нас более пятисот нормативно-правовых актов, отвечающих за здоровый образ жизни, но в них – ни слова о трезвости, а какое здоровье у пьющего? В нашем законодательстве более двухсот законов посвящены обороту этилового спирта: об ограничении потребления и распития, об алкогольной продукции, об алкогольном опьянении, смертности от алкоголизма – и т.д., и т.п. Есть даже закон от 22 ноября 1995 года «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта», в нём 29 статей. А о трезвости – ни слова. Представляете, если бы у нас был закон о трезвости – 29 статей! В 2008 году правительство приняло постановление № 475, в нём закреплены на национальном уровне понятия опьянения от алкоголя, и для всех законом являются эти признаки. А признаки трезвости, признаки здоровья? Мы пятый год активно говорим о том, что пора бы принять национальный реестр о трезвости.

Утверждение трезвости во всех сферах жизни стало бы мощнейшим катализатором развития страны. В том числе и в экономике. Ведущий круглого стола упомянул о программе «Навигатор общественного здоровья», над нею с 2019 года работают совместно Общественная палата России и Ассоциация «Здоровые города и посёлки»: специалисты, анализируя благотворное влияние сухого закона в трезвых сёлах, убедительно показывают, сколько теряют в пьющих сёлах, и сколько приобретают в трезвых. «Мы сможем чётко определить экономический эффект по снижению преждевременной смертности, связанной с алкогольными причинами», – сказал Сергей Игоревич Рыбальченко. Эти цифры и факты будут представлены в документах, которые Общественная палата России направит в соответствующие инстанции.

«Общественная палата не является субъектом законодательной инициативы, но рекомендовать разработать соответствующий закон правительству и Государственной Думе мы вполне можем», – сказал в завершение круглого стола Сергей Игоревич Рыбальченко, председатель Комиссии по демографии, защите семьи, детей и традиционных семейных ценностей Общественной палаты Российской Федерации, – только мы должны чётко обосновать, почему должен быть принят закон о трезвости».

Общественная палата – не госструктура, но это структура, учреждённая государством. И отраднo, что Общественная палата России поддерживает трезвенническое движение, верно расставляет приоритеты, сознавая, что без трезвости у страны не будет будущего.

Токсиколог Алексей Валерьевич Водовозов 20 ноября 2022 года разместил в ютубе беседу «Про упоротых дельфинов, тест на алкоголизм, белую горячку и прочее». Эту беседу просмотрели более двух миллионов человек: умеет нарколога о сложных вещах говорить понятно и доходчиво. В этом фрагменте, который мы предлагаем читателям нашей газеты, Алексей Валерьевич говорит о хорошей

тенденции: новое поколение выбирает трезвость. Обращает внимание, что способствует отрезвлению страны, приводит факты, почему особенно губителен алкоголь северным народам, и всем – за рулём: сухой закон для водителей, действующий во всех странах без исключения, должен распространиться на всех, ведь каждый из нас – за рулём своей жизни.



Допустимая норма алкоголя за рулём в России в 2022 году – 0,16 промилле в выдыхаемом воздухе (0,3 грамма на литр крови).

Нулевой порог – это не совсем правильно. Дело в том, что мы можем, сами того не зная, вырабатывать в себе алкоголь. При не-

быть постоянно пьяными. И для того, чтобы таких больных людей за руль не гонять на анализ крови, у нас сместили этот порог до определённых значений – 0,16 промилле.

Это на самом деле небольшая цифра. Если 0,3-0,5 промилле – это довольно ощутимая лёгкая

МОДНО БЫТЬ ТРЕЗВЫМ, А ЗА РУЛЬ НЕЛЬЗЯ САДИТЬСЯ ПЬЯНЫМ

«Ничего страшного, что ты не пьёшь»

Знаете, какая страна сейчас самая пьющая в мире? Не наша страна. Мы сидели позиции за последние двадцать лет, причём так основательно. Сейчас наверху Румыния, Молдавия, Литва, прочие прибалтийские страны. Мы где-то во втором десятке.

С чем это связано? После 1990-х настало более менее благополучное, относительно благополучное, время. Это во-первых. Во-вторых – опять же относительный рост доходов – это тоже довольно сильно влияет, плюс у нас исчезла оголтелая реклама. Она была на каждом шагу, из каждого уголка, то есть реклама была очень навязчивой. Поменялась немножко мода, я бы сказал так. Потому что у современного поколения ничего страшного нет в том, что ты не пьёшь. Если вспомнить мои юные годы, то – «Как, ты не пьёшь? Ты

большой, скорее всего». Полагали, что непьющий – это больной, он принимает антибиотики, поэтому ему нельзя спиртное или ещё что-то в этом роде. То есть такого, что ты не пьёшь по каким-то иным причинам – да просто не хочешь – такого не было. А сейчас это нормально.

Помогают ли ограничения продажи алкоголя во времени? Да. Но экономические меры помогают лучше всего. По крайней мере, это видно по результатам исследований, которые сегодня есть. Никакие уговоры, никакая пропаганда здорового образа жизни... Хотя да, конечно, тоже свою лепту вносит. Но в основном работают меры экономического характера. Это акцизы, это цены, это доступность и всё остальное. Потому что понятно: если человек уже зависим от алкоголя, то он найдёт. Но если у человека просто возникло некое импульсивное желание

пойти выпить – он туда ткнулся, туда ткнулся – ну и ладно. Как бы оно заглохло. И на этом история закончилась. А если оно в шаговой доступности... Например, когда идёшь по Питеру и встречаешь семь алкомаркетов и три пекарни, – вот это, как вы понимаете, не совсем то, что способствует ограничению потребления алкоголя.

«Алкоголь для них – оружие массового поражения»

Спрашивают: если алкоголь – наркотик, а наркотики запрещены, то почему не запрещено спиртное? Здесь всё довольно просто: традиция. У нас это есть, по крайней мере в европейской традиции есть. Но уже в античные времена люди понимали, что есть зависимость. И у нас выработались механизмы социальной защиты. У нас это социально неприемлемо. А если мы

говорим, например, о каких-то других народах – о коренных народах Америки или нашего Севера... Иногда говорят: у них там с генами что-то не то! У них с генами всё нормально. Абсолютно такая же по генотипу именно обработка этанола. И там, и там. Но у них не было вот этих механизмов. Они не пользовались другими психоактивными веществами, а им – что индейцам, что на наш Север – сразу привезли крепкий алкоголь в готовом виде. И у них не было механизмов социальной защиты. Поэтому получилось: алкоголь для них – оружие массового поражения.

Что такое промилле, или Почему во всех странах за рулём сухой закон

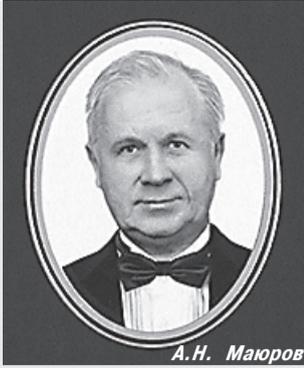
Промилле – одна тысячная часть. Это один из показателей, по которому считают алкоголь в крови и в выдыхаемом воздухе.

каждых нарушениях функционирования кишечника у нас может подсакивать это число. Это не то что мы злоумышленно, а просто размножились в большом количестве сахаромидеты, например – класс сумчатых грибов. И они, эти грибы, наплодили не три грамма, а двадцать-тридцать и более. Есть такой неприятный синдром пивоварни – синдром ферментации кишечника, редкое заболевание, при котором в пищеварительной системе в результате ферментации углеводо, вызываемой бактериями или грибами, образуется этанол, около тридцати граммов. Это заболевание, связанное с кишечником. То есть там много бактерий, которые производят этанол. Приходится для лечения применять мощные антибиотики, нужно очень длительное лечение для того, чтобы такие больные перестали

степень опьянения, то 0,1-0,05 вполне может быть и у здорового, нормального обычного человека. Это не связано с тем, что он употребляет.

Во всех странах довольно чёткая позиция, что за руль нельзя садиться пьяным. Никто не говорит, что можно немножко выпить и сесть за руль – ни в одной стране такого не говорят никогда. Просто есть некоторые технические особенности приборов в разных странах, есть традиция: закрепилась норма в 0,08 промилле – и под неё и приборы создаются, и законодательство. Главное – ни одна страна не хочет видеть человека пьяным за рулём. Потому что пьяные ДТП – это очень распространённая вещь во всём мире, которая уносит значительное количество жизней. В 2022 году в России в пьяных ДТП погибло более двух тысяч человек.

7 апреля 2023 года исполнился год со дня кончины Александра Николаевича Маюрова, основателя Международной академии трезвости. Александр Николаевич оставил богатое творческое наследие, к его научным трудам будут обращаться не одно десятилетие. А его серия календарей трезвенника никогда не устареет: Маюров собрал в выпусках сотни имён тех, кто начинал трезвенническое движение. В «Международном календаре трезвенника на 2022 год» под 23 февраля значится имя Дмитрия Ивановича Иловайского (1832–1920), «участника трезвеннического движения конца XIX – начала XX столетия». Сегодняшний наш рассказ об этом замечательном учёном, нашем соотечественнике и соратнике.



А.Н. Маюров

«ОБЩЕСТВО ТЕРПИТ ПОРАЖЕНИЕ, ЕСЛИ ОНО ЛИШЕНО ПОЛИТИЧЕСКОЙ САМОБЫТНОСТИ ИЛИ СОБСТВЕННОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ВЛАСТИ»

В январе 1858 года совет Московского университета рассмотрел магистерскую диссертацию «История Рязанского княжества» провинциального учителя истории Дмитрия Ивановича Иловайского. Исследование неизвестного педагога, недавнего выпускника Московского университета, настолько покорило профессоров, что они отметили в отзыве на диссертацию, что автор «показал прекрасный пример собратьям своим, учителям истории в гимназиях губернских городов», а 3 июня 1858 года совет университета решил напечатать труд рязанца за казённый счёт «в уважение особенных достоинств... и недостаточности средств автора» (уже с 4-го класса гимназии Дмитрий начал зарабатывать на жизнь, держа себя репетиторством).

Пройдёт несколько десятилетий, и скромный рязанский учитель станет самым богатым из русских историков, а достаток и славу зарабатывает исключительно своим пером: Дмитрий Иванович – первый русский учёный, живший за счёт издания своих учебников. Правда, свои «Краткие очерки русской истории» он издал на свои деньги в 1860 году, но уже последующие переиздания стали приносить доход. До 1917 года его пособие по русской истории для среднего возраста переиздавали 44 раза, для старшего – 36 раз, по всеобщей истории для среднего возраста – 35 раз и для старшего – 30 раз. Всего он опубликовал полтора учебника по истории! Все гимназисты в царствования Александра II, Александра III и Николая II познавали родную историю по трудам Иловайского.

Родился будущий учёный 11 (23) февраля 1832 года в Раненбурге Рязанской губернии (ныне город Чаплыгин Липецкой области), его отец Иван Михайлович управлял имением графина Пален.

Тринадцати лет Дмитрия отдали в раненбургское трёхклассное уездное училище, потом он стал учиться в Первой городской гимназии (за блестящих успехов в учении и примерное поведение ему предоставили право поступления в любой университет империи без экзаменов). В неё он возвратится в 1854 году уже педагогом: выпускник историко-филологического факультета Московского университета, как учившийся за казённый счёт, должен был отработать не менее шести лет в учреждении Министерства народного просвещения.

В своей гимназии, однако, отработал не весь положенный срок: по ходатайству графа Алексея Сергеевича Уварова (сына министра просвещения Сергея Семёновича Уварова, сформировавшего три национальных начала России – православие, самодержавие, народность) Иловайский получил дол-

жность старшего учителя 3-й московской гимназии 16 июня 1858 года. В тот самый день, когда защитил магистерскую диссертацию (удостоен за неё малой Уваровской премии Академии наук), на защите присутствовал сам Уваров, а официальный оппонентом выступил председательствовавший на защите историк Сергей Михайлович Соловьёв.

Свой первый научный труд историк создавал не только за письменным столом. Материал собирал, странствуя в каникулы по земле рязанской. Учитель записывал рассказы стариков, отмечая особенности выговора, костюма, черт лиц и т.д. Его пылкий взгляд привлекали остатки городищ и курганов, и учителя не смущало, что со стороны он выглядел странно: современному биографу Д.И. Иловайского замечал: «Мальчишки потешались над его диковинной фигурой с ягдташем, на полномном географическими картами, брошюрами, чаем, сахаром, перекинутым через плечо ружьём, плащом, «скатанным на манер военных», и с зонтиком в руках; крестьянки издалика принимали его за ратника, возвращающегося из Крыма».

Кстати, ещё студентом с началом Крымской войны он пытался пойти добровольцем защищать Севастополь, однако не прошёл медкомиссию: врачи заподозрили у него туберкулёз. На войне он всё же побывает в 1877–1878 годах: уже известным историком познакомится с бытом и жизнью наших солдат, освобождавших славян от турецкого ига, чтобы «видеть историю собственными глазами». Под Плевной ходил под пулями по русским укреплениям, видел изнанку войны, слышал крики и стоны солдат в госпитале, встречался с прославленным генералом Михаилом Дмитриевичем Скобелевым.

Два года учил московских гимназистов, а затем его избрали адъюнктом по кафедре всеобщей истории для преподавания на юридическом факультете. 6 мая 1861 года его командировали за границу для подготовки к профессорскому званию.

«Чин следовал ему, он службу вдруг оставил»: возвратился в первопресельскую 10 марта 1862 года и сразу же написал прошение об отставке. Причина? «В связи с невозможностью совмещать педагогическую деятельность с занятиями русской историей». Звали его в 1865 году занять кафедру русской истории в Киев, и получили отказ: Дмитрий Иванович всю дальнейшую жизнь посвятил исторической науке, публицистике и изданию гимназических учебников.

Хотя Дмитрий Иванович не находился на государственной службе, чины не обошли его: к 25-летию учёной деятельности его произвели в действительные статские советники

(чин, равный генеральскому и дававший потомственное дворянство), что было особой монаршей милостью.

В 1870 году с успехом защитил докторскую диссертацию «Гродненский сейм 1793 года: Последний сейм Речи Посполитой». С этого времени начинается неуклонный взлёт его научной карьеры. Однако настоящую сла-

ву Дмитрию Ивановичу принесли составленные им гимназические учебники. Современная ему либеральная пресса, не прощавшая историку его монархических воззрений, упрекала: учебники Иловайского не столько научны, сколько художественны. Для учебника такая оценка – скорее комплимент: в его учебных пособиях яркое, образное изложение сочеталось с высокой информативностью, а обильное цитирование первоисточников и развёрнутая система примечаний, в которых приводились разные версии событий, наполняли картину исторической реальности конкретным содержанием. Дар слова, способность сделать акцент на какой-либо броской детали, прочно увязанной с определённым лицом или событием, помогали ученикам лучше представить эпоху. Критикам отвечала Марина Цветаева, внучка Иловайского: «Всё, что он пишет – вижу... Тут живые лица, живые цари и царицы, и не только цари: и монахи, и пройдохи, и разбойники!». Историю как науку Иловайский называл «великой наставницей и поучительницей для новых поколений», а о том, каким должен быть хороший учитель истории, размышлял в книге «По вопросам о преподавании истории // Мелкие сочинения, статьи и письма, 1857–1887 гг.» (М., 1888): «В деле образования, как и везде, качество имеет предпочтение перед количеством. Хороший учитель истории заботится не о том преимущественно, чтобы пройти предмет как можно подробнее и как можно более фактов сообщить ученикам. Прежде всего он старается передать им сущность науки, заставляет их усваивать самые видные факты, останавливает их внимание на главных фазах в истории человеческого развития, так же как и в истории отдельных народов, и при этом мало-помалу приучает детей к оценке, к пониманию фактов, насколько это возможно при известной степени их развития [...] Поэтому очень ошибаются те, кото-

рые на учителя истории смотрят как на ходячий сборник всевозможных фактов, и количеством последних, не обращая внимания на их относительную важность, определяют достоинство преподавания. Равным образом устарел и другой взгляд на преподавателя истории – как на приятного рассказчика анекдотов».

В годы революции 1905–1907 годов, когда борьбу за власть вели многочисленные партии, Дмитрий Иванович делил

её единокровным братом, Марина Цветаева. «Это был красавец старик. Хорошего роста, широкоплечий, в девяносто лет прямой ствола, прямоносый, с косым подбородком и кудрями Тургенева и его же прекрасным лбом, изпод которого – ледяные большие пронизательные глаза, только на живое глядевшие оловянно», – «портретировала» своего деда сама Цветаева (zavtra.ru).

Ему было под девяносто, когда за ним пришли

партии на два направления: «национальное и антинациональное, русское и противорусское», относился к противорусскому партии, чьи лидеры не признавали духовной сути православной монархии.

Марина Цветаева – не родная, а сводная внучка своего знаменитого деда. В личной жизни Дмитрия Ивановича – трагедия за трагедией. Он дважды же-



Дмитрий Иванович Иловайский

нился. В первом браке с Варварой Николаевной родилась дочь Варвара (оперная певица прожила лишь тридцать два года, 1858–1890), ставшая первой женой Ивана Владимировича Цветаева, отца поэты. Дети от второго брака с Александрой Александровной Коврайской умерли молодыми: Сергей прожил двадцать четыре года, Надежда – двадцать три, о судьбе Ольги, рождённой в 1883 году, ничего не известно.

Наш современник публицист Василий Шахов, ссылаясь на мемуары Цветаевой, рассказывает о последних годах жизни историка: «Дмитрий Иванович напоминал то ли какого-то сказочного купца-красавца, то ли былинного гусляра Садко. До самой глубокой старости Дмитрий Иванович сохранял прямую осанку, был бодр и удивительно трудоспособен. Как свидетельствовал о нём его внук Андрей, весь московский период своей жизни тот чаще всего предпочитал ни на чём не ездить – всегда ходил пешком. Дом Иловайских был солидным, просторным, хорошо отапливаемым. Располагался он в Пименовском (с 1922 года – Старопименовском) переулке в Москве («Дом у Старого Пимена», – назовёт свои мемуары Марина Цветаева). Дмитрий Иванович был скромным в быту. Спал на чердаке. «В самый мороз с открытой форткой», – рассказывал Цветаевой его внук, и, несмотря на хороший достаток, «ничего не ел», съедая лишь «за целый день три черносливны и две миски толочка». «А – здоров!!! До сих пор верхом ездит, а как в рог трубят – уши лопаются!», – воспроизвела рассказ Андрея Владимировича, приходивше-

чекисты. На допросах вёл себя мужественно. «Необыкновенный старик! Твёрдокаменный!» – передавала Цветаева рассказ одной из сотрудниц ЧК. – Она говорила: «Во-первых, как только он сел, одна наша следовательница ему прямо чуть ли не на голову со шкафа – пять томов судебного уложения. И когда я ей: «Ида Григорьевна, вы всё-таки поосторожнее, ведь так убить можно!» – он – мне: «Не беспокойтесь, сударыня, смерти я не страшусь, а книг уж и подавно – я их за свою жизнь побольше написал».

На вопрос, кто он по убеждениям, отвечал следователю: «А мои труды читали? Был монархист, есть монархист. Вам сколько, милостивый государь, лет? Тридцать первый небось? Ну а мне девяносто первый [в действительности Иловайскому шёл 87-й год]. На десятке десятке, сударь мой, не меняются». Тут мы все рассмеялись. Молодец старик! С достоинством!».

Марина Ивановна, узнав об аресте деда, обратилась к знакомому большевику, другу Дзержинского, и Дмитрия Ивановича освободили через три недели.

Работал он до последнего дня и умер в своём доме в Пименовском переулке 15 февраля 1920 года, не дожив до 88-летия всего неделю. Завещал свою библиотеку – двадцать тысяч томов! – Историческому музею, но сотрудники музея побоялись «приютить» книги монархиста, и книжное собрание историка растащили сотрудники Мукмельстроя, въехавшие в дом Иловайского и потеснившие вдову Дмитрия Ивановича. Не сохранилась и могила историка: в 1930 году некрополь Скорбященского монастыря уничтожили. Остались лишь книги учёного. Как оказалось, над ними время не властно – ныне творческое наследие самого читаемого в XIX веке историка вновь востребовано.

Современный нам публицист Ирина Ушакова (ruskline.ru) так оценивает вклад автора знаменитых учебников в историческую науку и педагогику: «Дм. Иловайский, конечно, был человеком своего времени. Не все его оценки бесспорны, в частности, характеристика личности и деяний «деспотичного» Иоанна Грозного из-за того, что доверился ошибочным «подсчётам» числа репрессированных и казнённых (см. об истинном числе у Р.Г. Скрынникова). Даже великим людям свойственно подчас ошибаться. Всё это не должно затемнять явных достоинств нашего честного русского историка, верно учившего, что Общество терпит неизбежное поражение, если оно «лишено политической самобытности или собственной национальной власти». Будем же учиться у Иловайского нашей народной исторической правде!»

«Вперёд вопреки предсказаниям пессимистов»

М.Г.! Через посредство вашей уважаемой газеты (№№ 13856 и 13859) я узнаю, что пивовары в России, по-видимому, озабочены тем, чтобы на смену закрытых казённых лавок допущена была продажа лёгкого пива. Трудно выразить, насколько меня обрадовали грандиозные мероприятия, предпринятые в России против винной монополии; мои ожидания по поводу внезапно проведённой трезвости в Вашей стране оправдались в полной мере. О том, что внешне воздержание от крепких напитков никому не может повредить, а наоборот, всем лишь приносит пользу, мне уже давно известно из личного опыта в малом масштабе, произведённого в Психиатрической больнице г. Цюриха. Даже больные, страдавшие Delirium tremens (белая горячка), отлично переносят внешне воздержание. Нельзя сомневаться в том, что, благодаря постановлению (как мне передали) навсегда устранить водку, Россия сделает огромный шаг вперёд во всех отношениях, как в смысле продуктивности, так и смысле здоровья своего народа.

Что же касается денежного убытка, то он возместится отрицательно в смысле силы и работоспособности. Поверьте старому, опытному врачу, который имел возможность наблюдать такие явления шаг за шагом на отдельных индивидуумах своей страны в течение 80 лет.

Но желать заменить водку пивом (или вином), это значило бы заменить беса Вельзевулом. Упомяну лишь, попутно, что пивоварение лишает народа целого ряда нужных питательных продуктов (ячмень).

Но мне хотелось бы особенно подчеркнуть, что пивной алкоголизм, действуя медленно и исподтишка, хотя и производит менее отталкивающее впечатление, зато тем коварнее подстерегает человека. Баварское «пивное сердце» классически описано проф. Боллингером в Мюнхене на основании вскрытия трупов пивоваренных рабочих.

Даже сам Бисмарк, будучи уже пожилым, высказался следующим образом: «От пива делают ленивыми, глупыми и бесцельными». «Пивные филистеры» самым жалким образом проводят большую часть времени за кружкой пива, вместо того, чтобы работать. (...)

И я считаю своим долгом самым убедительным образом предостеречь вашу страну от неприятных пивоваров, во имя правдиво понятых интересов России. Эти люди являются во многих отношениях ещё худшими врагами народной трезвости, чем торговцы водкой или вином.

Ведь у русских имеется свой национальный напиток квас, который доселе был безвреден, так что им тем более не приходится искать другого, а лишь заботиться о том, чтобы какому-либо отравителю не пришло на мысль увеличить содержание в нём алкоголя.

Я питаю глубокую надежду, что великое начинание русского правительства послужит образцом и примером не только русскому народу, но и всему миру в смысле воздержания от употребления спиртных напитков. Тогда лишь мы можем и впрямь надеяться, что человеческая культура пойдёт вперёд вопреки предсказаниям пессимистов. Для меня же осуществление этой мечты явилось бы лучом света перед смертью.

A. Forel, профессор

Письмо в редакцию «Нового Времени» (1914, № 13910) по поводу запрещения в России казённой водки

ЕСТЬ О ЧЁМ ПОДУМАТЬ

семиклассникам и восьмиклассникам школы № 90 г. Саратова после урока трезвости, проведенного 18 апреля 2023 года Владимиром Александровичем Гринном в рамках проекта «Марафон трезвости», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области.

Урок тот в расписании – последний, и ребята пришли на него шумной ватагой в приподнятом настроении, улыбки не сходили с лиц, и педагогу-психологу Виктории Вячеславовне Макеевой пришлось успокаивать публику перед тем, как представить лектора. А Владимир Александрович воспользовался ситуацией с шумом школьников, чтобы начать беседу с объяснения: бодрость и веселье в их возрасте – естественны: гормона радости у юных в избытке, им незачем использовать психоактивные вещества, чтобы себя взбадривать. Какие вещества? Те, которыми завалены были прилавки продуктовых магазинов в его школьные годы три десятилетия назад. О спайсах и снюсах нынешнее поколение школьников уже не знает. Зато им хорошо знакомы новые ловушки – вейпы и другие приборы для альтернативной поставки никотина в организм. Как «работает» вся эта химия, в том числе алкоголь, попадая внутрь, и повёл речь лектор, пытаясь донести до аудитории свою тревогу: «парилки» совсем небезопасны, как уверяют продавцы этих

новомодных приспособлений для одурманивания молодёжи. Если частицы дыма обычного табака задерживаются в бронхах, то молекулы пара проникают в самые дальние уголки лёгких, разрушая их. «Получается: курить полезнее, чем парить?», – прозвучал вопрос с задней парты. «Нет! – запротестовал Владимир Александрович, – я так не сказал. Это как раз тот случай, когда не надо выбирать меньшее из зол». И далее последовал разбор, почему и курение, и вейпы губительны, особенно для юных. Вейпы-то и придумали тогда, когда молодёжь стала меньше курить. Ей внушили: электронные сигареты – это безвредно, это модно. Производители и табачных изделий, и электронных – одна команда, их цель – побольше заработать, а для этого всё новые и новые поколения подсаживаются на табачную зависимость, и неважно, в каком она виде – «бумажном» или «электронном».

А сколько заработать? Вместе с детьми вспомнил таблицу умножения: если пачка сигарет стоит минимум сто рублей, а курильщиков у нас сорок пять

миллионов, то ежедневно Россия платит дань в четыре с половиной миллиарда рублей. А ещё деньги идут за рубеж и за пиво, и за другие спиртные изделия. Почему именно за рубежом? Потому что в наших городах есть и табачные фабрики, и пивзаводы, и заводы, производящие водку, но владельцы всех этих предприятий сплошь иностранцы.

«Так кому выгодно, чтобы вы начинали пить и курить?» – спросил лектор. «Государству?», – услышал робкий голосок. «Какому?», – уточнил, и услышал: «Нашему». – «Нет, нет, – обратился к отвечающей девушке, – вы невнимательно слушали: все хозяева табачных фабрик и спиртзаводов – иностранцы. А куда они тратят деньги, которые наши курильщики и выпивохи добровольно несут им?» – «Оружие покупают, – сказал один паренёк, а другой, в раздумье, добавил: – И отправляют его на Украину...»

В тишине продолжил Владимир Александрович: «У вас на первом этаже я заметил стенд, там фотографии выпускника вашей школы 2017 года Романа



Денисовича Проворного и вашего учителя физкультуры Руслана Тлепбергеновича Абылкасынова, они – участники специальной военной операции, герои, защищающие нашу страну, нас с вами! А как назвать тех, кто несёт свои деньги с вами? А как назвать того, кто покупает оружие, которое стреляет по нашим героям?»

Вопрос повис в тишине. Школьники задумались, и тут же у восьмиклассника Матвея вырвалось возмущённо-негодующее: «Почему же тогда не запретят торговать водкой, сигаретами?» Остаток урока и посвятили выяснению, почему сегодня нельзя враз убраться с прилавка всю эту отраву, которая, как выяснилось, не только губит здоровье, но и грозит гибелью стране. «Матвей может запретить, – подошёл к нему Владимир Александрович, – может запретить себе. Ваше поколение должно стать

трезвым. Иначе России не будет. Останется территория нашей страны, на которой станут жить другие, трезвые народы. Но, я думаю, вы этого не допустите. У нас в области есть такое село – Новая Усть-Уза, это в Петровском районе. Его жители знают, как запретить и водку, и табак. В их сельский магазин не завозят никакие спиртные изделия, потому что эту отраву вот уже много лет никто не покупает. Так же и более ста лет назад в России ввели сухой закон – люди перестали нести свои деньги отравителям. Дело, ребята, за вами – выбирайте трезвость, это будет ваш ответ на вопрос Матвея».

Есть о чём подумать школьникам, побывавшим на уроке трезвости. Пищу для размышления добавит и номер нашей газеты «Вопреки», его получили все участники беседы на столь актуальную тему.

«И все должны мы неустержимо...»

«Так пусть же Красная сжимает властно...»

Вот уже более года, как идёт война народная, Третья Отечественная. Огромные пространства Отечества поглощают павших, врачуют раненых. Это имело место и до этой войны, названной Спецоперацией. Не верите?! А погибель да увечья от пьянок-гулянок по всей России? Президент не оговорился, сказав, что лучше за Родину жизнь отдать, чем от водки погубить. Фронт воюет, а что же тыл? Наш лозунг «Поможем фронту трезвостью в тылу» до ТЫЛОВ власти и газетчики не довели. Как же так? А вот так, как есть. И жгучая его, этого лозунга, актуальность остаётся.

Русские во все века отличались с одной стороны миролюбием, а с другой – особым качеством воинской доблестью. Одни походы Святослава чего стоят! А сплошь победные деяния Александра Васильевича Суворова! И, наконец, Великая Отечественная! Так вот, последняя отличилась беспримерной стойкостью тыла, ставшего своими трудами непомехными и праведными полноправным автором Великой Победы в огненном 45-м. Есть же ныне с какого тыла пример брать!

Да, война та же, но и другая. А ведь ТЫЛ нынешний может помочь, не столько работая в три смены, а просто прекратив пить по каждому поводу. Я помню Великую Отечественную, не до пияты тогда было. И статистика показывала минимальные количества выпиваемого алкоголя на душу в год, менее одного литра. Именно трезвые поколения, рождённые в годы «сухого закона», и добыли победу в Великой Отечественной войне.

А что сегодня? Ведь пропиваем 12 Крымских мостов ежегодно!!! Это нелепое самоистребление готово довести иных до истерики. А молчаливое большинство в ус не дует, на то оно, видно, и молчаливое. Хорошего удара клювом жареного петуха в макушку явно не хватает. Не хочется кликать ещё большую беду. Есть, правда, мысль, что, может быть, Генштаб до времени опасается шевелить народ, но она мало утешает. Вещи-то серьёзные, но их не склонны понимать и применять, потому как не всё то, что понимается, понимает понимающего. А когда проймают? Когда нагрянут тучи беспилотников? Не поздно ли будет? Выстоим, но какой ценой!!!

Чтоб Вавилонскую Блудницу одолеть, Нужна святая рать на поле боя. Ну, а в ТЫЛУ – господствующий ДУХ, На дух не выносящий алкоголя.

Слава Российскому воинству! Духом окрепнем в борьбе!

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО, ветеран труда и трезвеннического движения СССР – России, член правления Саратовского общества трезвости и здоровья с 1987 года, кандидат медицинских наук

«КЛЮЧИ ЗДОРОВЬЯ» НА «МАРАФОНЕ ТРЕЗВОСТИ»

В назначенный час – к двум часам пополудни – в актовом зале школы № 10 собрались команды школ №№ 9, 11, гимназии № 2, Русской православной классической гимназии имени преподобного Сергия Радонежского, гуманитарно-экономического лицея и, естественно, команда школы № 10. Семь команд семиклассников (школа № 11 выставила две команды), по шесть человек в команде.

Начался конкурс с урока трезвости. Владимир Александрович Гринн, учитель трезвости, сорок пять минут вместе с ребятами разбирал, почему люди попадают в зависимость, чем опасны алкоголь и табак, откуда появились вейпы и как не повестись на обман торговцев, уверяющих, что электронные сигареты не чета простым, они якобы безвредны. Узнали семиклассники, зачем спиртное и табак, совсем ненужные для жизни вещества, продают в продуктовых магазинах.

Тема трезвости не завершилась на уроке, а продолжилась на станциях игры «Ключи здоровья». Одно дело – услышать информацию из уст учителя, и совсем другое – самому поразмышлять над вопросами, поискать ответы в команде своих товарищей: так информация лучше закрепится. На трёх из восьми станций как раз и нужно было показать, насколько внимательно слушали Владимира Александровича, блеснуть эрудицией.

Станцию «Мифы» вела скаут Полина Самоседкина, здесь требовалось ответить на такие вопросы, как «Полезно ли вино для сердца и сосудов?», «Согревает ли алкоголь в морозы?», «Верно ли, что продажа спиртного приносит доход государству?», всего четырёх

Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья и школа № 10 г. Саратова 19 апреля 2023 года провели районный интерактивный конкурс «Ключи здоровья» в рамках реализации проекта «Марафон трезвости», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области.



надцать мифов вокруг потребления алкоголя и табака развенчивали на этой станции игроки. По окончании игры Полина отметила, что большинство команд успешно справились с викториной, особенно отличились семиклассники школы № 9, дававшие не только верные, но и развёрнутые ответы.

Скауты Роман Шкрябин и Вероника Новикова подготовили для испытания кроссворд (станция так и называлась – «Кроссворд»), игроки подбирали слова к слову «трезвость».

Станцию «Трезвая скульптура» судила скаут Юлия Павловна Захарова, недавняя выпускница школы № 10, сейчас работающая здесь старшей пионервожатой. Полагалось придумать скульптуру по теме и представить её в виде пантомимы, спортивной пирамиды.

Ещё двое педагогов школы № 10 вели подвижные станции: в спортзале учитель физкультуры Ольга Валерьевна Тимошук судила броски в корзину баскетбольного мяча (стан-

ция «Кольцо»), а на противоположном конце баскетбольного поля в кольцо бросали мяч уже гандбольный, дынеобразный – станция «Мишень», её вел учитель физкультуры Вячеслав Олегович Черняев. Вес мячей разный, и полёт их разный, так что игрокам пришлось приспособиться к смене снарядов. Впрочем, и мальчики, и девочки чаще попадали в кольцо, чем «мазали».

«За восемь минут, столько длится каждая станция, рекорд поставили семиклассники нашей школы, – поделилась итогами игры Ольга Валерьевна. – Они двадцать три раза успели попасть в кольцо, броски делали все по очереди. Хотя и другие школы были близки к рекорду – по двадцать одному, по двадцать метких бросков у команд – результаты неплохие».

Что же, видимо, рекордсменам родные стены помогли. В коридоре возле актового зала ещё две спортивные станции вели скауты из штаба. Алёна

Горшкова «управляла» «Паровозиком» – упражнение на командное взаимодействие, пятеро идут гуськом с завязанными глазами по лабиринту из веревок, лежащей на полу, а один под-

водителю скаутского штаба Константин Золотарёв вручает Грамоты, пожимая капитанам команд руки. Сразу три команды по равенству очков оказались на третьем месте – 2-я гим-



сказывает, куда заворачивать, чтобы не переступить черту.

Самая весёлая – станция «Лимбо». Что это такое? Пояснили её ведущие скауты Виктория Куштина и Нелли Черакшева: «Натягиваем верёвку, то ниже, то выше, а игроки должны подлезать под неё, не задевая. Впрочем, скаут Костя Золотарёв, ведущий станции «Хвосты», поспорил бы: его задание игрокам не менее задорное: попарно игроки разных команд сходятся в борьбе, стремясь в поединке «оторвать хвост» сопернику – сдёрнуть верёвочку, прикрепленную сзади».

Ведущие станции оценивали действия команд по пятибалльной системе, вручая капитанам команд заработанное количество картонных «ключей» с изречениями на тему здорового образа жизни, отсюда и название игры.

Полтора часа шли баталии, и вот Вера Викторовна Баженова, педагог Дома трезвости, подвела итоги, объявляет на линейке результаты борьбы, а замес-

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:
410056, г. Саратов, ул. им. Т.Г. Шевченко, д. 2а.
Телефон: 23-68-10.

Почта: saratov@domtrezvesti.ru Сайт: otrezvesti.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.