



МОЛОДЁЖЬ НА «УЛИЦАХ САРАТОВА»

Настоящий праздник накануне Дня России подарила городская администрация Саратова юным землякам. Что главное для молодёжи? Двигаться! Просто двигаться, наращивая мышцы. Развиваться умственно. Растить духовно и нравственно. Всё это демонстрировали школьники и студенты на городском фестивале уличной культуры и спорта «Улицы Саратова», состоявшегося 9 июня 2023 года на набережной Космонавтов в районе скейт-парка и воркаут-площадки. Фестиваль собрал множество спортивных и творческих коллективов, общественных организаций.



Пригласили на «Улицы Саратова» и Ассоциацию скаутов Саратовской области. Восьмёрке девчат – Полине Шульга, Нелли Черкашовой, Ане и Варваре Варламовым, Алёне Горшковой, Насте Толчиной, Карине Сучилиной и Кате Колбасенко – педагог Дома трезвости скаут-лидер Вера Викторовна Баженова поставила непростую задачу: разбить палатку на... асфальте Набережной Космонавтов. Одно дело – в лесу, в палаточном лагере, и другое... Но они блестяще справились, в два раза перевыполнив задание. Как только воздвигли палатку, так к ним «на постой» попросился танцевальный ансамбль: «Можно мы у вас тут пероденемся?» Так до конца фестиваля наша палатка и служила «гримёрной» для артистов, а скауты работали с другой. Всем интересовавшимся нашей площадкой объясняли, кто такие скауты, как весело они

живут и как сейчас готовятся к своему палаточному летнему лагерю «ОПЛОТ». Расшифровывали необычное название лагеря – областной палаточный лагерь общества трезвости. Желая лучше познакомиться с бытом скаутов в лесу пускали в палатку, учили пользоваться спальным мешком. Скаут Карина Сучилина, чем ближе стрелки часов подходили к половине пятого, тем чаще и чаще поглядывала на часы: не пропустить бы свой выход на сцену. Уже десять лет, с самого первого класса, занимается она танцами, последний год в студии современного и уличного танца «Experiment» (руководитель Елена Николаевна Лагутова), это в Заводском районе. До выступления «экспериментаторов» оставалось ещё полчаса, было время увидеть, что происходит на площадках различных общественных организаций. На многих из них можно

было не только смотреть, но и самим участвовать. Парни из Всероссийского корпуса спасателей учили оказывать первую медицинскую помощь. Девочки из экологического молодёжного объединения «EcoTeens» занимались экологическим просвещением, проводя викторину. Это совсем новая общественная организация, выросшая из январского экомарафона в лицее № 53. Месяц назад создали объединение, его возглавила теперь уже ученица 11 класса Кристина Горбцова, она вывела на своё первое уличное мероприятие два десятка активистов, своих единомышленников, ратующих за сохранение природы. А вот для Федерации воздушно-силовой атлетики и пилонного спорта нынешний фестиваль – одна из многих площадок, где можно показать, как здорового уметь управлять своим телом, вовлечь в спорт

новых сторонников здорового образа жизни. Даниил Стрелков, председатель Федерации, совместно с другим давним другом Саратовского общества трезвости и здоровья Олегом Петровичем Зеленовым, руководителем регионального отделения Всероссийского движения «Здоровое Отечество», провели в рамках фестиваля «Улицы Саратова» настоящий турнир – «Воркаут-фристайл «Улицы Саратова 2023», в нём приняли участие около двухсот спортсменов от маленьких до стар... до старшеклассников, причём среди соревнующихся были и шестеро гостей из Казани (двое из них увезли домой медали победителей).

И ещё одни необычные соревнования привлекли зрителей. Ведущая объявила продолжение фестиваля танца, создав в большой круг зрителей и предположив им... самим потанцевать: неважно, что вы не профессиональный танцор, выходите из круга на середину, не стесняйтесь. И первой показать свой танец вызвалась – Карина Сучилина, удивив собравшихся вихрем-танцем. После неё ещё несколько танцоров показали своё умение, после чего ведущая предложила... танцевальный баттл: выходили попарно и соревновались, кто кого перетанцует, а победителя пары определяла громкость аплодисментов. Зажигательные танцы раскаляли и без того жаркий вечер, так что у кулеров с водой всегда толпились люди. В очереди за живой влагой заметил на футболке у парня

слоган, как нельзя лучше подводящий черту под фестивалем: «Знания, энергию, силы – родному городу». Знакомлюсь с обладателем футболки. Шамиль Кутлубаев, первокурсник кулинарного колледжа, представляет здесь молодёжное общественное собрание, действующее при городском комитете образования. Шамиль и его товарищи вышли с площадками оригами, аквагрима. Утолив жажду, будущий кулинар поспешил к своим юным землякам, желающим сегодня узнать что-то новое, научиться полезному, приобрести навыки, которые пригодятся в жизни.

До захода солнца кипел фестиваль на Набережной Космонавтов. Завтра – новый день, и продолжится движение вперёд и вверх нашей молодёжи, которой обустроить жизнь по-современному на улицах Саратова.



МЫ ПОДАРИЛИ ВАМ НОВЫЙ ВЫБОР

16 июня 2023 года в детский оздоровительно-образовательный центр «Звёздочка» Ленинского района г. Саратова приехали учителя трезвости из Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Владимир Александрович Гринн, Алексей Александрович Воробьёв, Пётр Иванович Неловко, Татьяна Викторовна Цепцова и врач-нарколог Юрий Валентинович Казаков из центра психологии, психотерапии и наркологии «Здравомед доктора Казакова». Приехали, чтобы поговорить с детьми, как избежать зависимости и о том, как не попасть в зависимость от спиртного, табака, вейпов.

Тема для обитателей «Звёздочки» не новая: накануне Зоя Александровна Съёмщикова, методист центра, организовала просмотр документального фильма «Табак. Секреты манипуляции», так что разговор в кинозале на открытом воздухе стал продолжением начатого. О том, чем опасны вейпы, рассказывается в фильме, который так и называется – «Чем опасен вейп», его посмотрели все вместе, а после к ребятам обратилась Татьяна Викторовна Цепцова. Она сказала, что не может оставаться равнодушной, потому что у неё подрастает сын, ровесник сидящим в зале, и она как мать должна защитить его и новое поколение россиян от угроз. Вскрыла механизм расширения «табачной аудитории»: лет пятьдесят назад на улицах Саратова скорее можно было встретить пингвина, нежели курящую девушку. На замечание, а как же в фильмах тех лет – женщины курят, паровала: на экране изображали то, чего хотели добиться. Табачные фирмы разработали особые сигареты – тонкие, изящные, красивые, их не курили мужчины, а только

женщины. Так и внедрили моду на дым у девушек. А сейчас как называются вейпы? Устройства для парения! Не сигареты – устройства. «И для чего это сделано?» – обратилась к залу. – «Чтобы привлечь школьников!», – ответил парнишка. «Молодец!» – похвалила Татьяна Викторовна, – дарю тебе значок «Трезвая Россия» (под аплодисменты товарищей Владиславу Ворожеину, семикласснику кадетского класса лицея «Солярис», она прикрепила значок к его фирменной футболке). Когда досконально разобрали, что такое вейпы и в чём их коварство (под видом безопасного времяпрепровождения приучают к табаку, а если нет в них никотина, то другие компоненты парения также вредны), поделились на группы: старшеклассников мальчиков взял Пётр Неловко, а девочек – Алексей Воробьёв. Эти группы расположились в разных местах лагеря, и лекторы повели речь о том, как пагубно влияет алкоголь, табак, другие наркотики на репродуктивную функцию организма. Пётр Иванович предупредил вопрос ребят, дескать, когда-то ещё нам



нужно будет выходить замуж или жениться? будущее надо планировать уже сегодня. Потому что люди устроены так, что даже один бокал шампанского, выпитый за десять лет до рождения будущего ребёнка, может стать роковым: запас яйцеклеток у девочек закладывается с рождения, и природа позаботилась о том, чтобы защитить их, они хранятся в жировой оболочке. Однако спирт – отличный растворитель, и он, проникая внутрь яйцеклетки, ранит её. Если из такой повреждённой клетки разовьётся ребёнок, то он обязательно будет больным. Так стоит ли рисковать его здоровьем? Над этим вопросом стоит задуматься не откладывая на потом, потом будет поздно. План здоровой семьи должен начинаться сейчас, и начинаться с того, что вы должны приобрести трезвое мышление. Оставшиеся в зале ученики средних классов внимательно слушали Юрия Валентиновича Казакова. Он, врач, как никто другой знает, в чём вред веществ, до сих пор по недоразумению прода-



ющихся в продуктовых магазинах – пива, вина, водки, сигарет. Прежде всего страдает мозг: алкоголь нарушает семь функций мозга – восприятие, эмоции, память, мышление... Почему пьют: пьяный за рулём – преступник? Потому что в нетрезвом состоянии у него нарушено восприятие, зачастую пьяные устраивают аварии. Но почему-то не пьют, что преступником его делает алкоголь. Разобрали и то, как действует спиртное на память. Юные слушатели узнали от доктора, что есть два вида памяти – краткосрочная и долговременная. «То, что вы сейчас услышали, пока хранится у вас в краткосрочной памяти, –

пояснил врач и предложил: – Давайте отправим эту важную вам для жизни информацию в долговременную память: все вместе скажем три раза: «Алкогольные яды», «Отравление алкогольными ядами». «А что такое вейп? – спросила Татьяна Викторовна Цепцова и сама ответила: – это – табачный яд», Юрий Валентинович понял ход её мысли, и зал хором проскандировал ещё одно заклинание: «Отравление табачным ядом», отправив в долговременную память и эту бесспорную истину. «Ваш мозг не отравлен, – подвёл черту под своим рассказом Юрий Валентинович, – и потому вы можете принимать правильное решение». Завершил встречу Владимир Александрович Гринн. Он предложил ребятам... разгадать фокус. Попросил одну слушательницу написать на листочке втайне от зала задуманную ею карту (девочка выбрала семёрку буби), и стал подводить аудиторию к нужному ему результату: сначала отметили две масти, потом карты с рисунками, из шестёрок и семёрок осталась лишь масть буби, и вот лектор попросил показать девочку свой рисунок, все увидели: семёрка буби, то есть получилось, что зал угадал загаданную карту. Как так получилось? «Да вы сами всё время го-

ворили, – раздался голос с заднего ряда, – не давали нам думать, – упрекнул лектора в манипуляции. «Верно! – согласился Владимир Александрович, – так ведь и в жизни нами часто манипулируют, и надо уметь различать, где мы сами принимаем решение, а где нам незаметно для нас подсказывают то, что нам совсем не нужно. Лет сорок назад школьникам говорили: надо пить «умеренно, культурно», а не так, чтобы под забормом валяться. И это был ложный выбор: третьего пути – оставаться трезвым – не предлагали. Сегодня мы приехали к вам, чтобы подарить вам новый выбор». Дети ушли на занятия по расписанию, а учителя трезвости в беседе стали разбирать только что завершившийся урок: что удалось сказать, а на что не хватило времени. И для себя разбирали, для улучшения своих будущих уроков, а главное – для Михаила Евгеньевича Янина, машиниста тепловоза на станции Князевка. Ему тридцать четыре года, два года назад он вернулся к своей природной трезвости и, познакомившись с Петром Неловком и Алексеем Воробьёвым, решил тоже стать учителем трезвости. Беседы в «Звёздочке» стали для него мастер-классом, а на следующем выезде в оздоровительный лагерь он хочет попробовать себя в роли учителя. Лето только начинается, уроки же трезвости не знают каникул: объяснять школьникам, как не попасть в зависимость, как избежать проблем нужно постоянно.

УРОКИ ИГОРЯ ПОПОВА

Игоря Валентиновича Попова я впервые увидел... в крещенской проруби: 19 января 2019 года Саратовское общество трезвости и здоровья по традиции собрало друзей из объединения «Саратов молодой» (Игорь Валентинович в то время возглавлял общественное объединение «СНД Боевое Братство», и Попов откликнулся на призыв трезвенников встретить праздник так позитивно.

Ничего особенного в том, что крепкий мужчина не испугался ледяной воды, поразило другое – он окупался, держа на руках дочку-младшеклассницу, и Арина, впервые погрузившись в зимнюю Волгу, отнюдь не вскрикнула, когда папа зашёл в воду. Так велико было её доверие к отцу: раз папа взял меня с собой, значит, это так и нужно, он сильный, с ним нигде не пропадёшь.



В прошлом году подполковнику запаса Игорю Валентиновичу Попову вручили медаль «За возвращение Крыма»: в 2014 году он был одним из тех «вежливых людей», которые обеспечили спокойное волеизъявление крымчан, проголосовавших на референдуме за вхождение полуострова в Россию. Крым для Попова – не географическое понятие, а факт биографии: родился он в Феодосии 21 августа 1973 года. Правда, вскоре после рождения родители вернулись в город, в котором и познакомились – Саратов. На берегах Волги они строили дома, работая в строительстве № 7.

Отца Игорь почти не запомнил. Валентин Васильевич умер рано, и Ольга Михайловна растила сына одна. До школы жили в доме № 16 по улице Яблочкова, а когда пришло время идти ему «первый раз в первый класс», маме, тогда работнице военкомата, дали комнату в доме № 19 по улице Ленина, так что записали Игоря в школу № 25 имени Чернышевского, поскольку в здании школы за полтора века до того учился писатель-демократ. Школа № 25 – восьмилетка, в девятый класс «хорошист» (по всем предметам – четвёрки, только по биологии и химии – пятёрки) не пошёл, предпочтя продолжить образование в техникуме. Авиационном. Грезил небом, но под облака не пустила травма глаза, и он спустился на грешную землю: и здесь много интересного. Например, самолётостроение. Именно его постигал в техникуме. В сложные времена. Их предвестником стала преддипломная практика на... автозаводе в Горьком, переименованном в дни его практики в Нижний Новгород. Почему не на нашем саратовском авиазаводе? Уже начинался развал авиапрома, хотя Игорю довелось до армии поработать по специальности техника-конструктором, их отдел отвечал за взостовой отсек лайнера Як-42.

Его армия (воинская часть внутренних войск) – в двух шагах от дома, только поднимись на Соколовую гору. Освоил специальность стрелка, но почти все полтора года служил в штабе чертёжника. Между прочим, его любимый предмет в школе – и в техникуме. Чертить – любил, а вот писать... Почерк до сих не ахти, быть может, потому, что ещё пятилетним научился читать и писать... Вернее, печатать на маминной пишущей машинке. Читал запоем книги, особенно не оторвать... Нет, не от Майн Рида и Фенимора Купера – приключения похлеще пиратских и ковбойских находил в документальных повестях о Великой Отечественной войне. Мама рассказывала, что его дед и бабушка по отцовской линии были самыми настоящими разведчиками-чекистами. Василий Михайлович после войны дослужился на флоте до капитана I ранга, а Надежда Марковна ещё в годы войны искореняла бандеровское подполье. Знала бы она, что её внуку через семь десятилетий придёт-

ся вновь сражаться с недобитыми самостийниками...

В армии увлёкся спортом, защищал честь воинской части в лёгкой атлетике (бег), в рукопашном бое. Пригодилась секция каратэ Мажидова, в которую в студенческие годы Игорь пришёл по примеру двоюродного брата Андрея. В ноябре 1993 года снял солдатскую шинель. Ещё дымилась развалины Белого Дома в центре Москвы, страна была на перепутье, и это не могло не отразиться и на судьбах каждого россиянина. Тем более – молодого, с тем же вопросом, что и после школы: кем быть? На заводе рабочие руки не требовались, хотя и звали его в отдел, который занимался ЭКИПом (летающей тарелкой), но, как сейчас говорит Игорь Валентинович, «интерес уже пропал». Заняться коммерцией? С год вместе с двоюродным братом Андреем ездил по сёлам, скупал урожай, но быстро понял: торговля – не

вали порядок во время выборов. А 21 августа, в свой день рождения, Игорь вступил в бой: боевики предприняли последнюю (как оказалось) попытку захватить столицу Чечни. Наши отбились без потерь. Через два года Попову вручили медаль за тот бой – «За отличие в охране общественного порядка». Досрочно присвоили очередное звание майора, а комендант Грозного наградил именованным оружием – кинжалом.

И ещё одна медаль памятна Игорю Валентиновичу – «Медаль Калашникова». Удостоверение к ней подписал слушатель Рязанской Академии права и управления Федеральной службы исполнения наказания сам легендарный конструктор оружия. В академии Попов учился заочно в 2007 – 2010 годах по специальности «государственное и муниципальное управление». 2007 год, говорит Игорь Валентинович, был богат на

Королевой, лидером саратовских трезвенников, познакомился как раз накануне создания при Доме трезвости союза общественных организаций «Саратов молодой», возглавляемые им общественные организации – одни из самых активных в «Саратове молодом».

Игорь Валентинович в числе немногих, кому не нужно было возвращать утраченную природную трезвость: он с ней никогда не расставался. С детских лет ему ставили в пример брата мамы, Станислава Михайловича, офицера: «Он не пьёт, не курит». Слова – назидают, примеры – влекут. Повезло Игорю и со школой: в их 25-й не было вот этих «а тебе слабо?», и подростковые соблазны минули его.

К тому же помогла и природа – на дух не переносит запах табачного дыма (когда служил в армии в штабе, офицеры, уважая его природное неприятие табака, выходили покурить в коридор). Когда же получил права в 1994 году, то трезвость стала великим подспорьем в офицерской работе: «Поднимут по тревоге, а я не трезв – какая тут служба?», – рассуждает Игорь Валентинович, почему офицеру всегда нужно быть в отличной форме.

Надо ли говорить, что и его пример трезвой жизни влечёт мальчишек и девочек? Ныне Игорь Валентинович – преподаватель основ безопасности жизнедеятельности в «Лицее-интернате 64» (чтобы учить детей, пришлось получить третье высшее образование – педагогическое: окончил в 2018 году магистратуру нашего классического университета с отличием).

Завершивший учебный год провёл у доски не весь: три месяца был в командировке. Добровольцем пошёл в отряд казачий отряд спецназначения «БАРС-21». С середины ноября по 15 февраля держал оборону на берегу Чёрного моря, вблизи Очакова. При имени этого города как тут не вспомнить афоризм «времен Очакова и покорены Крым!» Игорь же Валентинович говорит: «Окапываясь, находили мы оружие и времён Великой Отечественной войны, и суворовской эпохи». Командовал Попов ротой, и за три месяца не потерял, несмотря на постоянные обстрелы и рейды байрактаров, ни одного бойца благодаря железной дисциплине. «Как только поехали на отведённый нам участок передовой, я сказал: отныне – сухой закон. Кто выпьет – сразу на дембель!» Естественно, никто не ослушался, на практике убедившись, что в современной войне, когда воюют не только числом и умением, но и интеллектом, трезвость, трезвомыслие – сильное оружие.

Как учитель, Игорь Валентинович на уроках предостерегает ребят от многочисленных опасностей, подстерегающих нас в жизни. Как спортсмен нового вида спорта – лазертага – учит метко стрелять. Даё Бог, чтобы первые урокигодились бы им, а умение стрелять – только в тире, как гласит лозунг в парке культуры и отдыха города Пугачёва: «Миру – мир, пуле – тир».

И. В. Попов объясняет правила игры скаутам школы № 1 г. Пугачёва. 26 марта 2021 г.



его дело. А что – его? Хотел вернуться в армию по контракту – мама воспротивилась (Кавказ как раз запылал).

И всё же погони вновь появились на его плечах. Как-то к ним в отдел зашли парни, попросили отскеропировать документы (тогда множительная техника – редкость), и он, копируя школьные аттестаты, увлёкся рассказом посетителя, какой замечательный их факультет – геологический. Сподвигли те рассказы и его поступить к геологам. Параллельно с поступлением в ВУЗ поступил на правоохранительную службу. Перевёлся на заочное отделение. Правда, через три года начальство потребовало учиться «по профилю», и Попов начал с чистого листа: в сентябре 1998 года стал первокурсником Саратовского юридического института МВД России (юрист по специальности «Юриспруденция»). С получением диплома в 2003 году карьера пошла в гору: присвоили звание капитана. Начальство, – двигало его в академию, он же... «Я сбежал в Чечню, – вспоминает поворот судьбы Игорь Валентинович, – удовлетворил мой очередной рапорт о командировке на Кавказ».

В учебнике новейшей истории Вторая чеченская война уместилась в даты 1999-2000 годы. Попов с товарищами заступил на охрану Грозного летом 2004 года, вскоре после того, как на стадионе в театральном здании президент Республики Чечня. Саратовские бойцы обеспечи-

ли события: по службе перевели его в Вольск, начальником женской колонии. Поехал туда не один – с женой Анастасией Сергеевной, лейтенантом из их Управления.

В 2008 году родилась Арина, через три года – София. В 2011 году перевёлся подполковник Попов в Федеральную миграционную службу, год служил в Советском районе, а 21 августа 2012 года... вышел в отставку. С правом ношения форменной одежды. Это обстоятельство пригодилось ему в его гражданской жизни (в 39 лет возвратился к гражданскому костюму): с тех пор он занимается патриотическим воспитанием молодёжи. Работал одно время заместителем командира отряда ДНД (добровольной народной дружины – помощников полиции), затем создал из таких же офицеров-отставников и активных ребят-студентов «СНД Боевое Братство» – общественное объединение правоохранительной направленности. Учитывая интерес подростков к военным играм, от страйкбола (всё же для детей небезопасное увлечение) перешёл к лазертагу, и сегодня Попов – руководитель Саратовского отделения Федерации лазертага России. Не шесть турниров и состязаний, организованных Поповым и его командой (называет главных своих помощников – Сергея Анатольевича Боярского и Антона Сергеевича Суетина). Не один десяток из них – соревнования для скаутов Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья. С Натальей Александровной



Главный нарколог Ярославской области Александр Волков развеивал пять главных мифов об употреблении алкоголя

Миф № 1: алкоголь снимает стресс

Зачастую можно услышать мнение, что бокал вина или пинта пива после работы – то, что нужно для расслабления. Однако мало кто задумывается, что любой алкоголь – депрессант. После недолгого удовольствия человек скатывается в апатию и перестаёт радоваться жизни без новой порции алкоголя.

Алкоголь оказывает влияние на нейромедиатор дофамин и вызывает ощущение удовольствия. И действительно, с помощью алкоголя возможно снятие поверхностного эмоционального напряжения и наступление облегчения на некоторое время. Зато потом искусственное удовольствие заканчивается, а стресс ощущается гораздо сильнее. Употребление спиртного значительно снижает уровень стрессоустойчивости организма. Для поиска выхода из сложной жизненной ситуации необходимо трезво оценивать происходящее, уметь прогнозировать свои действия, быстро принимать решения. Всё это становится невозможно, так как у человека под воздействием алкоголя изменяется сознание. Одним из распространенных последствий употребления алкоголя становится неспособность испытывать расслабления без спиртного, а это уже признаки формирования зависимости. Стресс уже начинает возникать не из-за сложной жизненной ситуации, а потому, что закончилось действие этанола.

Миф № 2: с помощью алкоголя легче уснуть

Некоторые регулярно пьют алкоголь, чтобы справиться с бессонницей. По словам специалистов, доза спиртного действительно может вызвать подобие дремоты. Однако качество сна и отдыха существенно портится.

Под влиянием спиртного сон неглубокий, тревожный, сокращается количество фаз сна, во время которых человек по-настоящему отдыхает, поэтому просыпается разбитым и невыспавшимся. А на определённом этапе привычка усыплять себя с помощью хмельного приводит к обратному явлению – упорной бессоннице, а в дальнейшем – к алкогольной зависимости.

Миф № 3: винопитие вышло из античности, культурное употребление не вредит

Для нейтрализации алкоголя организмом человека вырабатывается специальный фермент алкогольдегидрогеназа (АДГ). Однако количество вырабатываемого фермента зависит от этнической принадлежности человека. Франция, Италия, Португалия, Испания – эти государства являются винодельческими регионами, где традиция изготовления и потребления алкоголя восходит к древности. Жители южных стран более адаптированы к употреблению алкоголя, так как на протяжении тысячелетий употребляют в пищу виноград, который в желудочно-кишечном тракте поддается брожению. В результате продуктов распада выделяется этиловый спирт, который катализируется выработкой организмом алкогольдегидрогеназы.

В северных странах (в том числе в России) люди не имеют стойкого иммунитета к вино-водочным изделиям. По этой причине жители Крайнего Севера быстро приобретают алкогольную зависимость, поскольку АДГ у них практически не вырабатывается.

Часто приходится слышать о французах, итальянцах и их национальной традиции винопития в защиту потребления алкоголя. Важно не забывать, что систематическое употребление даже натурального виноградного вина несомненно на невысокое содержание этилового спирта в нём, может иметь негативные последствия для организма и привести к алкогольной зависимости.

Миф № 4: бокал красного вина за ужином полезен для здоровья

Крайне распространено мнение, что красное вино полезно для здоровья. Некоторые верят, что оно способствует долголетию. С этим мифом, как и с предыдущим, всё зависит совершенно от других факторов. По результатам исследования, люди, живущие на берегу Средиземного моря, отличаются продолжительностью жизни и гораздо реже умирают от инфаркта миокарда. Употребление в пищу рыбы, овощей, зелени и растительных масел, составляющих основу средиземноморской диеты, действительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, но красное вино не имеет к этому ни малейшего отношения.

Явление долгожительства на Кавказе чаще встречается не в районах виноградарства и виноделия, а выше в горах, где основными занятиями было пастбищное овцеводство. На продолжительность жизни этих народов влияют горный воздух, употребление в пищу натуральных продуктов. Горцы практически не страдают лёгочными заболеваниями, не испытывают проблем с давлением и сердцем. И, наконец, традиции ислама и образ жизни кавказских народов не располагают к пьянству.

Миф № 5: снижение потребления алкоголя ведёт к росту количества наркозависимых

Зафиксированный рост заболеваемости наркоманией обусловлен не активизацией борьбы с алкоголизмом, а общей тенденцией распространения новых синтетических наркотических средств как в России, так и в других странах. Благодаря интернету наркотики стали, к сожалению, более доступными и активнее распространяются среди молодёжи.

4 июня 2023 года выступавший в эфире радиостанции «Маяк» кандидат исторических наук Дмитрий Нестеренко завершил в 14.00 свой рассказ о великом путешественнике Николае Михайловиче Пржевальском словами: «Человек непьющий. Но хорошо стреляющий. Настоящий русский офицер». Вероятно, и слушателям особенно запомнился эпизод из рассказа Нестеренко: первое место службы не понравилось будущему путешественнику тем, что его сослуживцы увлекались гулянками, ему же хотелось служить царю и Отечеству, и он написал рапорт о переводе в другую часть. Командир не отпустил: ишь, какой умный, будь как все! Пржевальский не согласился, поступив в 1860 году на учёбу в

Николаевскую академию Генерального штаба. По её окончании перед ним открылись все пути: в прямом и переносном смысле этого слова: пути по неисхоженным просторам Центральной Азии (до сих пор остаётся непревзойдённым по расстоянию маршрут, пройденный им в экспедициях – около 40 тысяч километров!) и образно – за короткую жизнь успел сделать так много, что его творческое наследие доныне служит людям (к примеру, ежедневно заполнявшиеся во время путешествий метеорологические таблицы до сих пор не потеряли актуальности; а территория, впервые нанесённая им на карты только в самой первой, Уссурийской экспедиции, превышает площадь Англии).

РАЗВЕДКА ПРЖЕВАЛЬСКОГО

Когда слышишь имя Пржевальского, сразу думаешь о его лошади. Между тем открытие нового вида лошади – лишь малая доля вклада в науку Николая Михайловича: он первым описал несколько десятков животных, среди которых дикий верблюд, тибетский медведь-пищуход, беломордый марал и чёрный заяц, а также 218 видов растений, среди которых выделено семь новых родов (при том что открытие даже одного нового рода – это целое событие). Его именем также названы пеструшка, поползень, ящурка, сцинковый геккон, а из растений – бузульник, жугзун, расщеповост, рододендрон, розгоз, шалфей и шлемник. Крупнейшие заслуги Пржевальского – географическое и естественноисторическое исследование горной системы Кунь-Луня, хребтов Северного Тибета, бассейнов Лоб-Нора и Куку-Нора и истоков Жёлтой реки.

Но всё это – побочный, так сказать, продукт его экспедиций в неизведанные места. Главное, за чем ходил он со своими товарищами в дебри Азии – разведка местности, которую стремились нанести на свои карты наши извечные соперники по геополитике англичане. Наш Пржевальский их опередил. С начала 1860-х годов стараниями военного министра Д.А. Милютинна появилось такое направление, как стратегическая разведка. В ходе подготовки и ведения войн стали применяться научные методы накопления и систематизации информации. Прежде всего, это касалось сбора информации о численности вооружённых сил противника и его мобилизационных ресурсов, о топографии театра военных действий, о характере местного населения. Основным методом получения данной информации являлась рекогносцировка. Если рассматривать экспедиции Пржевальского с точки зрения деятельности современных разведгрупп специального назначения, осуществляющих глубокие разведывательные рейды в интересах стратегической разведки, то отличия между ними объясняются лишь техническим прогрессом. Применённые Пржевальским нормы и правила сохранились до наших дней практически во всём: планирование, цели и задачи экспедиций, глубина их действий, порядок проведения, состав участников, вооружение, экипировка и даже боевой порядок.

Уникальность достигнутый Пржевальского разведки состоит в том, что он предпочёл вести «активную» оперативную разведку – «от себя», т.е. не ждать поступления информации, а самому её искать. И стал родоначальником её географической составляющей, занимаясь картографированием местности, сбором информации об общем рельефе, свойствах гор и рек, климатических условиях, фауне и флоре. Из его отчётов черпались сведения о проходах в горах и пусты-

нях и вообще путях сообщения в регионе с точки зрения их пригодности для передвижения войск и военных грузов в любое время года, водообеспечении территорий. Содержат они данные о состоянии армий государств, о проникновении в регион эмигрантов других европейских держав, о характере местного населения, его отношении к Китаю и России. Даже название одной из его книг о самой первой, Уссурийской, экспедиции звучит так: «Об инородческом населении в южной части Приамурской области». Его наблюдения до сих пор учитываются при переговорах между Россией, КНР и Монголией.

Любопытно, что многие отчёты Пржевальского, предоставленные не в Географическое общество, а в Генштаб, не опубликованы до сих пор по причине того, что он был сторонником военного решения проблемы присоединения территорий. Хотя многие предпринятые им дипломатические шаги нашли свой отклик спустя десятилетия. Так, в 1920-е годы в память о выдержанном, уважительном отношении Николая Михайловича к правилам и законам Тибета Лхаса (столица Тибетского государства) пригласила на свою территорию многих русских, бежавших из-за Гражданской войны и не нашедших приюта в других дальневосточных странах.

Хотя случались у путешественников и вооружённые стычки, но иногда к нему приходили делегации с просьбой передать «белому царю» прошение о принятии в подданство. Причина такого отношения к русским, по мнению самого Николая Михайловича, проста: «Невыносимый гнёт китайской власти, с одной стороны, а с другой, постоянные слухи о гуманном обращении с инородцами наших азиатских окраин – вот что создало нам доброе имя в глубине азиатских пустынь».

Пржевальский-дипломат стремился внушить доверие к русским у народов, с которыми приходилось иметь дело (именно это особенно не нравилось англичанам; когда в Великобритании получили известие о смерти Пржевальского, они на радостях устроили банкет, что характеризует их гнилоустную сущность). В первой Тибетской экспедиции его люди, потеряв всех верблюдов, спасли группу погибающих от голода и холода калмыков. Именно это поведение диктовало своеобразное отношение к Пржевальскому со стороны местных жителей: время от времени к путникам они стояли на коленях по обе стороны дороги, там были тяжёлые, пришедшие просить исцеления, стар и млад – все хотели получить благословение великого белого хубилгана (святого), именно так они называли Пржевальского. Словно это степной ветер разносил по Центральной Азии необыкновенные слухи и мифы о Пржевальском и его спутниках: русский на-



чалык – колдун или святой, ему нужно молиться, ведь он знает всё наперёд.

Пржевальские ведут свой род от запорожского казака Корнилы Анисимовича Паравальского. Дослужившись до чина ротмистра козацкой хоругви (отряда), Корнила принимал участие в сражениях против русских под Полоцком и Великими Луками (его потомок Николай Пржевальский в 1863 году уйдёт добровольцем на подавление Польского восстания); за мужество и храбрость король Стефан Баторий в 1581 году пожаловал Корниле польское дворянское достоинство и герб. Поляки со временем переименовали фамилию Корнилы на свой лад – Пржевальский. С конца XVII века Пржевальские уже на службе московскому царю. В XIX столетии род Пржевальских расселился в Смоленской и Витебской губерниях. Дед Николая Михайловича воспитывался в иезуитской школе в Полоцке, однако, не кончив обучения, бежал и принял православие под именем Кузьмы Фомича. Его знаменитый внук Николай родился 12 апреля 1839 года в деревне Кимборово Смоленской губернии в семье отставного поручика Михаила Кузьмича Пржевальского и Елены Алексеевны, урождённой Каретниковой.

Гимназист Николай Пржевальский не увлекался литературой, но случайно прочитал книгу «Воин без страха» – и решил поступить на воинскую службу. Стиль его походной жизни предопределил здравый, по его мнению, выбор: на все убеждения родных, особенно матери, в том, что надо обзавестись семейством, чтобы под старость не оказаться одиноком, он говорил, что его профессия путешественника не позволяет ему жениться. «Я уйду в экспедицию, – говорил он, – жена будет плакать: брать её с собой я не могу. Когда окончу последнюю экспедицию, буду жить».

Николай Михайлович обладал недюжинной силой – богатырь под два метра ростом. А сила воли? Фёдор Михайлович Достоевский в романе «Игрок» описал, насколько затягивает карточная игра. Пржевальский задушил страсть в колыбели. Обладая исключительной памятью, он обнаружил, что может играть в карты, практически не зная проигрыша (таких, как он, теперь называют «счётчиками» и не пускают в казино). Он брал с собой не более 500 рублей, выигрывал 1000 и уходил.

За зиму 1868 года он выиграл в общей сложности 12000 рублей. Выигранные деньги добавил к скудным средствам, выделенным на экспедицию в Центральную Азию. Для сравнения: Географическое общество и военное министерство на организацию первой экспедиции выделили Пржевальскому всего 2000 рублей годовых, продлилась же она три года – с 1870-го по 1873-й. Так что выигранные Пржевальским 12 000 рублей, конечно же, пришлись кстати. После этого выигрыша Пржевальский больше к картам не притрагивался. Зато на вторую свою экспедицию 1876–1877 годов он получил из государственного казначейства уже целых 28 000 рублей. Но тогда он уже стал всемирно известным путешественником.

За всё время его путешествий не погиб ни один его спутник несмотря на то, что в экспедициях не было врачей. Полагались исключительно на крепкое здоровье и русский авось. «Только надежда на счастье и уверенность в том, что смеельство можно творить чудеса, – вот те данные, на которых мы основывали свою решимость пуститься вперёд очертя голову, без рассуждений о том, что будет или что может быть», – подводил итог своим путешествиям генерал-майор Пржевальский, чья жизнь оборвалась внезапно на пятидесятом году жизни: в 1888 году он двинулся через Самарканд к русско-китайской границе, где во время охоты в долине реки Кара-Балта, выпив речной воды, почувствовал себя плохо, а по прибытии в Каракол совсем слёг. 20 октября Пржевальский скончался, как сообщалось в некрологе, от брюшного тифа (современные специалисты называют другую диагноз: лимфогранулематоз – рак лимфатических узлов). Похоронили его, как он и завещал, там, где настигла его смерть – на берегу озера Иссык-Куль, близ города Каракол (по указу Александра III переименовали в Пржевальск, в 1922 году убрали с карты имя царского генерала, а к столетию путешественника вернули его, в городе Пржевальске люди жили до 1992 года, пока демократические власти независимой Киргизии снова не переименовали четвёртый по величине город страны в Каракол).

Николай Михайлович писал, что «путешествия потеряли бы половину своей прелести, если бы о них нельзя было рассказать». Он был талантливым литератором и оставил после себя несколько ярких книг: «Путешествие в Уссурийском крае», «Путешествия в Центральной Азии», «Монголия и страна тангутов» и другие. Каждое его путешествие становилось достоянием всего мира благодаря его описаниям, заражавшим романтикой и страстью к науке сотни тысяч людей. Антон Павлович Чехов отмечал: «Один Пржевальский или один Стэнли стоят два десятка учебных заведений и сотни хороших книг. Если положительные типы, создаваемые литературой, составляют ценный воспитательный материал, то те же самые типы, даваемые самой жизнью, стоят вне всякой цены».

«НЕ ЖИЗНЬ ИДЁТ ПО СОВЕСТИ, А СОВЕСТЬ СГИБАЕТСЯ ПО ЖИЗНИ»

Не употребляющих алкоголь взрослых сегодня около 30 %. Остальные, потребляя спиртное, обеспечивают ежегодно полмиллиона погибших. Случаев прямого отравления около 50 000, остальная убыль наших соотечественников связана с утяжелением различных заболеваний, травматизмом по пьянке, ДТП и пожарами по той же причине, утопления на водах в нетрезвом виде, с пьяными разборами и т.д. В этом мортрологе важно выделить гибель ни в чём не повинных детей, оказавшихся рядом с пьяными в ДТП, на пьяных пожарах, при насилиях в семьях и т.д. Таких детей тысячи. И это не полная картина **алкогольного цунами**. Имеют место разрушение материальных ценностей на огромную сумму и моральный ущерб, который вычислить не удаётся, но он огромен.

Давайте посмотрим, как это выражается в рублях, а то до сих пор многие считают, что государство имеет доход от продажи спиртного. Так вот, **выручка от продажи алкоголя составляет грубо 4 триллиона рублей в год, а совокупные убытки (прикиньте сами – от чего) составляют по минимуму – 32 триллиона рублей. Ущерб превышает выручку в 8 раз!** Таблицу умножения не забыли? Если сказать это третьеклассникам, то они резонно спросят: как же так, почему продают??? **«Сколько бы вышло портянок для ребят, а каждый раздет и разут»** (А.Блок). Итак, народ себя убивает и раздевает, **«а вокруг тишина, взятая за основу»** (Ваенга). Что делать – известно. Трезвенническое движение гудит набатом, но не идёт народ на вече.

Третьеклассник наивен, да и прививка на алкоголь по праздникам ещё вполне не подействовала и требует подкрепления и картинками, и разговорами на эту тему, рекламой, песнями про рюмку водки на столе и т.д. и т.п. и заявлениями, что мал ещё, возбуждающими мечты о взрослости. Не понимают, что взрослые, так говорящие, являются членами **большого коллектива убийц** страны с именем Россия. Неужели кто-то может на это что-то возразить?

Ещё как могут. Начинают с Библии, а то и дальше. Дескать, это же целая культура!!! А ещё про социальную справедливость много и с пристрастием. Один товарищ так и написал, что я труслив, как заяц, потому как не вскрываю истинные причины пьянства, намекая тем на социальную несправедливость. А сам-то **привит** на алкоголь по праздникам. Алкоголь же по всем канонам числится **наркотическим веществом**. Русские врачи ещё 100 лет назад это признали, а ВОЗ в 1975 году.

Зафиксируем **ложное убеждение**, на котором держится алкогольпотребление: якобы качественный алкоголь в меру (по чуть-чуть) естествен, полезен и необходим в жизни. Это иллюстрирует высказывание Льва Толстого о том, что **НЕ ЖИЗНЬ ИДЁТ ПО СОВЕСТИ, А СОВЕСТЬ СГИБАЕТСЯ ПО ЖИЗНИ**. Кстати, именно **совесть вручила нам мандат** разговаривать с людьми о необходимости отрезвления жизни.

Всего изложенного вполне достаточно для того, чтобы поставить алкоголь вне закона. И ещё. Вот говорят, что алкоголь принимают для веселья и это, дескать, нормально и помогает жить. Да, в спорте допинг помогает добиться рекорда, но шум-то какой по поводу этого! Придётся пояснить. Разным по характеру людям, чтобы тусовка пошла-поехала, надо как-то уравнивать себя с другими. Это уравнивание и обеспечивает алкоголь, да и то лишь на первом этапе. И это уравнивание достигается за счёт снижения моральных требований к себе у участников пьяного застолья. Люди становятся другими, не настоящими. Они **теряют в подлинности и глубине переживания** тех событий, по поводу которых собрались.

А если честно, не в событиях дело, а в том, что людям хочется отвлечься от злобы дня, расслабиться, оторваться, наконец. Иногда это кончается отрывом от самой жизни. Печально, но факт. Вот выдержка из стихотворения Андрея Белого, 1906 год: «Как несли за флягой флягу – // Пили огненную влагу. // Дьякон, писарь, поп, дьячок // Повалили на лужок...» // Веткой хлюпающей машет // Прямо в твердь...» // Над страной моей родноку // **Встала смерть»**.

Тогда **смерть отступила** в начале прошлого столетия, поскольку народ был ещё способен оценивать обстановку и добровольно отказался от зелья, как только в начале 1914 года сельским сходам и городским самоуправлениям Царь разрешил запрещать продажу алкоголя на подведомственных им территориях. Не нашлось ни одного уезда в стране, где бы не воспользовались правом изгонять спиртное из обихода («Это самый величественный акт национального героизма, который я только знаю», – восхищался нашим сухим законом английский политик тех времён Ллойд Джордж).

«Сухой закон» продлился до 1917 года и далее, уже при большевиках, действовал по 1924 год. Родившиеся в эти годы поколения обеспечили Победу в страшной войне с нацизмом, а также небывалый подъём в науке, технике и культуре.

Как ни свирепствует алкоголь, а около 30 % людей живут в трезвости. Чаще это уравновешенные, отзывчивые, правдивые, порядочные люди, не пользующиеся нецензурной бранью. Общаться с ними легко и интересно. Они умеют слушать собеседника, обладают самокритикой, отсутствие которой является одним из признаков распространённого нынче слабоумия. **Алкоголь же, действуя на головной мозг, снижает умственные способности, а также уничтожает стыд и совесть. Особенно у эгоистов.** Именно поэтому последние не желают расстаться с пищевой привычкой, несмотря на знание чудовищной правды об алкоголе.

(Окончание на стр. 4)

«Не жизнь идёт по совести, а совесть сгибается по жизни»

(Окончание. Начало на стр. 3)

Алкоголь, снижая реакцию мозга на происходящее, часто замешан в ДТП, различного рода авариях. Чем сложнее техника и управление ею, тем больше может натворить оператор, допускающий в быту даже небольшие количества спиртного.

Мы часто слышим про **человеческий фактор**, якобы исключаящий влияние алкоголя. В крови алкоголь не обнаружен, водитель, авиатор, диспетчер, хирург, оператор на станции – заслуженные профессионалы, а авария налицо. Причин не найдено, вот вам и человеческий фактор якобы в чистом виде. Что-то повляло, но не алкоголь.

А вот тут стоп! Нейрофизиологи выявили, что **дефект тонких функций мозга** может себя проявить в период до 9-го – 20-го дня после приёма алкоголя. В крови алкоголя нет, а функции полностью не восстановлены.

В штатных ситуациях профессионал справляется с управлением, а в нештатных этого чуть-чуть может не хватить. И шофёр врежется в столб, хирург оставит салфетку в операционной ране, а на станции происходит взрыв и т.д. и т.п.

Теперь понятно, что первыми, кто по совести обязан принять трезвость, должны быть **члены космических экипажей, боевой состав ракетных установок, лётный состав авиации, объектов ПВО, надводных кораблей, подводных лодок. Трезвость должна захватывать и сухопутные подразделения различных родов войск.**

Особенно надо выделить ВДВ и части спецназначения. От смекалки и высокой степени реакции на ситуацию зависит жизнь воинов и мирных жителей. В моём личном представлении профессионал высокого класса живёт страстью к своему делу и ему нет необходимости эту страсть сбивать с толку алкоголем, получая за это какой-то дешёвый суррогат чувств и возможность совершить роковую ошибку.

«Итак, нужна коренная борьба со злом <...> которая должна привести к отрезвлению населения и изъятию алкоголя из вольной продажи...» (академик В.М. Бехтерев).

Возразить на это нет никакой возможности, поэтому ни в большую печать такого рода **«взрывчатку»** не пропускают, ни тем более на федеральные каналы ТВ, стараются «не дразнить гусей», то есть не показывать лишнего, дабы не намекать на необходимость радикальных мер, а именно перехода к трезвой жизни.

Приведём немного статистики, которая, с одной стороны, показывает ужас происходящего, а с другой – вселяет надежду на искоренение порока.

По данным Росстата, в России ежегодно от алкоголя умирает до 500 000 человек. Из них от суррогатов гибнет около 50 000 человек.

Убийство каждого человека, идущее от отнимающей трезвости, приносит организаторам процесса... Как вы думаете, сколько рублей? Выполним подсчёт.

Годовые денежки, что приносят своим убийцам люди за приобретение алкогольных и табачных ядов, возьмём по минимуму – 4 триллиона рублей в год. И потери в населении 1 миллион человек в год.

Поделим одно на другое.
4 000 000 000 000 : 1 000 000 = 4 000 000 (рублей).

Итог впечатляет. Среднестатистически **убийство каждого человека организаторам приносит около 4-х миллионов рублей.**

В одной аудитории мне возразили, что я завишу цифру людских потерь. Я попросил назвать их цифру. Они её назвали – максимум 50 тысяч человек в год. Я эту их цифру принял и сделал вычисления.
4 000 000 000 000 : 50 000 = 400 000 000 (рублей).

От такого итога у них глаза на лоб полезли. Буря протеста была! Но математика, статистика ... её куда денешь?

Кстати, на 4 трилл. рублей, которые население отдаёт за алкоголь, можно построить 12 Крымских мостов!!! Вот такой у нас щедрый народ!

Так что же из всего поведенного выше следует?

А то, что общество наше находится в **«летаргическом сне»** вследствие информационной прививки ложных убеждений относительно наркотика №1, каким является алкоголь и которые с трудом поддаются разрушающей эти убеждения аргументации. Урон, наносимый потреблением спиртного, чудовищен, а времени вернуть стране утраченные позиции почти уже нет.

Что же может спасти положение? Рискую высказать крамольную мысль, но этим «что же» может оказаться воин, овладевающий сложнейшей техникой, особо психически устойчивый, целиком отдающий своей природной страсти и воинскому долгу и делу защиты Родины.

Поняв, что отнятие естественной трезвости происходит в результате обмана, он может пересмотреть привитые ему взгляды на алкоголь и решить стать свободным для настоящего дела предельной серьёзности, которое не терпит иллюзий.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО, ветеран труда и трезвенного движения СССР – России, кандидат медицинских наук



Роботы защищают детскую трезвость!

В кружке робототехники общества трезвости весело отпраздновали День защиты детей. Ребятам было предложено интересное творческое задание.

По легенде злые силы хитрых торговцев и злодеев-искусителей покушаются на маленького робота, старающегося в суровом окружающем мире отстоять свой трезвый и здоровый образ жизни. В лапках у робота только зелёный флажок саратовского общества трезвости. Но тут на помощь приходит дружная команда робототехников!

У ребят задача – в кратчайшие сроки изобрести и сконструировать

целую защитную линию из роботов, которые спасут малыша. Работа выполнялась с помощью робототехнических платформ Лего, а значит была дана воля и творческим, и инженерным порывам юных конструкторов. Роли злодеев достались разным игрушкам-монстрикам, которых юные робототехники принесли с собой.

Команды дружно принялись за работу и уже в кратчайшие сроки выполнили задание.

Были сконструированы и проверены в деле мощные катапульты, автоматические палицы, толкательные орудия, защитные ограждения. В

разыгравшейся битве между добром и злом с большим преимуществом одержали верх ребята, вставшие на защиту маленького робота!

В результате все робототехники проявили свои творческие фантазии, инженерные навыки и знания, полученные на занятиях в кружке. Ребята ещё раз убедительно доказали, что интересное и полезное занятие – лучший помощник в утверждении трезвого и здорового образа жизни!

Весёлое празднование прошло в рамках проекта «Марафон трезвости», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области!

«Абрикос» в «Театральном калейдоскопе»: НАШИ АРТИСТКИ – ЛАУРЕАТЫ!



Лилия Фёдорова



Полина Самоседкина

Три года при Доме трезвости действует театральная студия «Абрикос». Руководит ею Дарья Олеговна Сафронова. Абрикос – быстрорастущее дерево, наша студия также уже даёт плоды: не один литературный вечер подготовили студийцы – скауты Ассоциации скаутов Саратовской области (учреждена ассоциация при обществе трезвости и здоровья в 2007 году).

Зрители увидели не одну премьеру. Ставили спектакли и на сцене Дома трезвости, и выезжали со сказкой по произведению Льва Кассиля в музей писателя в Энгельсе.

31 марта 2023 года руководитель театральной мастерской «Абрикос» отработала заявку и видео творческих работ на Областной фестивалю-конкурс театральных коллективов и индивидуальных исполнителей «Театральный калейдоскоп», который проводился министерством культуры Саратовской области и Саратовским

областным центром народного творчества имени Л.А. Руслановой.

Лилия Фёдорова представила на конкурс свой творческий номер – рассказ Ирины Пивоваровой «Как меня учили музыке», а Полина Самоседкина блистательно прочитала отрывок из повести Льва Кассиля «Кондуит и Швамбрания».

В начале лета жюри во главе с народной артисткой России актрисой Саратовского театра кукол «Теремок» Татьяной Петровной Кондратьевой по достоинству оценило их творчество, наградив «абрикосовцев» дипломами лауреата в номинации «Разговорный жанр».

Поздравляем Лилию и Полину и их педагога-наставника (2023 год – год педагога и наставника) Дарью Олеговну Сафронову с победой и желаем новых творческих успехов. Им и всем студийцам «Абрикоса», которые сейчас готовят литературный вечер, зрителей планируют позвать в Дом трезвости 27 июня, в День молодёжи.

НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ, инициированная Министерством здравоохранения Российской Федерации прошла во многих регионах России с 12 по 18 июня 2023 года

Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.

Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.

Алкоголь – это психоактивное вещество, вызывающее зависимость, он опасен для здоровья, особенно в больших количествах. Активный ингредиент спиртных изделий – этанол. Он напрямую влияет на желудок, мозг, сердце, желчный пузырь и печень. По данным Всемирной организации здравоохранения употребление алкоголя – причина более чем 200 заболеваний и травм.

Многие считают, что бокал вина или рюмка водки за ужином не навредят или что, например, пиво – совсем безвредно. Вовсе нет, есть даже такое понятие, как пивной алкоголизм.

Среди кратковременных последствий употребления спиртного – чувство расслабления, сонливость, нарушение зрения, речи, координации движения, проблемы с концентрацией внимания, изменение настроения. У некоторых людей эти эффекты могут наступить даже после одного бокала.

Из долгосрочных последствий, особенно у людей с алкогольной зависимостью, наиболее распространены стойкие изменения настроения, тревога, раздражительность, проблемы со сном, изменения аппетита и веса, проблемы с памятью, конфликтное поведение, серьёзные заболевания, такие, как цирроз печени, панкреатит, онкологические заболевания, нарушения работы иммунной системы.

Алкоголь потенциально опасным образом взаимодействует с различными лекарствами. Нельзя совмещать спиртное с приёмом опиатов, снотворных – риск передозировки увеличивается. Приём алкоголя с безрецептурными антигистаминными препаратами также может быть опасным.

Употребление спиртного с другими наркотическими веществами – смертельная комбинация. Как и алкоголь, наркотики подавляют деятельность участков мозга, которые контролируют жизненно важные функции, например, дыхание. Даже умеренное употребление алкоголя сопряжено с некоторыми рисками. Докладительство тому – нарушение сна и головная боль.

Выбирайте трезвый отдых и будьте здоровы!

trbzdrav.ru

0 - ЛУЧШИЙ ГРАДУС ДЛЯ ЖИЗНИ!



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@domtrezvosti.ru Сайт: otrezvosti.ru

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