



г. Саратов, ул. Шевченко, 2а

6+ ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 345, 26 сентября, 2023 г.

11 сентября 2023 года на новой набережной у летнего кинотеатра Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья и движение «Саратов молодой» провели праздник трезвости в рамках проекта «Здравый выбор», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области. Партнёрами праздника выступили министерство здравоохранения, городская администрация Саратова, Общественная палата Саратовской области, Союз добровольцев России, Саратовское отделение Федерации лазертага, Ассоциация скаутов Саратовской области, молодёжное движение «Трезвый Саратов», студия «PRO.творчество», Федерация йоги России, Федерация воздушно-силовой атлетики и пилонного спорта Саратовской области, Общероссийское движение «Здоровое Отечество», молодёжная организация «Возрождение», спасательный отряд Всероссийского студенческого корпуса спасателей «Вектор», Молодёжное Общественное Собрание, команда Молодёжного крыла Народного Фронта Саратовской области.

Участников праздника приветствовали руководитель Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Правительстве Саратовской области Юлия Анатольевна Васильева и её коллеги Ирина Олеговна Мишина, Анастасия Викторовна Борода и Анастасия Сергеевна Багаева.

В пять часов вечера ведущие праздника скауты студентки Анастасия Толчина и Анна Варламова обратились к землякам, коих в этот вечерний час на набережной отдыхало много:

«Сегодня, 11 сентября – Всероссийский День трезвости. Отмечать его начали ещё в начале XX века, тогда нашим предкам удалось свершить то, что заклятый друг России Уинстон Черчиль назвал великим подвигом – в стране был введён сухой закон. Введён не царём якобы в дни мобилизации из-за начавшейся войны, а самим народом. Люди захотели жить без дурмана. И беспримерная трезвость продержалась вплоть до шестидесятых годов, так что Великую Отечественную войну выиграли трезвые поколения.

А полвека назад началось беспримерное же спаивание народов СССР. В пьяном угare люди не заметили, как у них украли страну. В начале XXI столетия участники трезвеннического движения возродили День трезвости, и в Саратове начали отмечать этот праздник одни из первых в стране.

Вот уже два десятилетия ежегодно на территории Российской Федерации 11 сентября силами народных сообществ, при поддержке государства, с участием Русской Православной Церкви, Министерства здравоохранения России в честь Дня трезвости организуются спортивные, задорные соревнования, концертные программы, выставки художественного и народного творчества, лекции, беседы, совместные посиделки с песнопениями и другие формы досуга. И у нас сегодня здесь, на набережной, можно также поучаствовать в различных конкурсах, играх, спортивных состязаниях, познакомиться с тем, как трезвая молодёжь отдыхает с пользой для души и тела.

Совсем недавно, 1 сентября, начался новый учебный год, началась с урока под названием «Разговор о важном». И сегодня наши площадки, поставленные здесь друзьями общества трезвости и здоровья – тоже разговор о важном. Пожалуй, для молодых – самом важном, потому что те, кто сохранит свою природную трезвость – вытянет счастливый билет. Алкоголь – это тормозная жидкость, тормозящая всё и вся в жизни человека, она губит здоровье, разрушает семьи, уничтожает экономику страны. Наш праздник для того, чтобы люди могли остановиться и подумать, для чего ныне продаётся эта смертоносная жидкость во всех продуктовых магазинах, осмыслить, как нам вернуть нашей стране славу самой трезвой страны мира. Вот всего лишь один факт. До шестидесятых годов в России были великие победы, от выигранных войн и изгнания с нашей земли всевозможных захватчиков до штурма космоса, а за последние полвека чем мы можем похвальиться?

Ответу на этот вопрос и посвятили друзья общества трезвости весь вечер, развернув десять площадок, зри-мо демонстрируя данные статистики: 40 % молодых людей сохраняют природную трезвость, и это – победа России, потому что с каждым годом трезвая часть населения прибавляется, расчёт врагов нашей страны на то, что мы уничтожим сами себя провалился.

На нашем празднике землякам предлагалось много интересного, от спортивных мастер-классов до уроков вязания кукол из ниток. С призывом присоединяться к ним выступили на сцене пропагандисты воркаута – уличной гимнастики – руководитель Федерации воздушно-силовой атлетики и пилонного спорта Саратовской области Даниил Стрелков и его товарищ из центра молодёжных инициатив Никита Кириллов: они продемонстрировали технические и силовые элементы. А учила вязать кукол Наталья Юрьевна Ткаченко из организации «PRO.Творчество» на мастер-классе по народному творчеству «Обережная кукла». Ещё одну «тихую» площадку развернули активистки двух молодёжных организаций Духовного управления мусульман Саратовской области – «Возрождение» (Айша Ивановская, Самира Авдеева, Лола Наврузова) и «Родник» (Руфия Тугушева), они дали мастер-класс по михенди – рисование хной. Вокруг стола с кисточками и красками толпились в основном девочки. А вот малышик привлек, как всегда, бой из электронных винтовок: Игорь Валентинович Попов, руководитель Федерации лазертага, организовал баталии между возникшими стихийно командами желающих поиграть в подвижную игру.

Прохожим, а гуляющим на набережной в этот погожий денёк немало, было из чего выбрать, куда обратить

ПРАЗДНИК ТРЕЗВОСТИ 2023

Утро 11 сентября 2023 года в Доме трезвости началось с разговоров вокруг... гранёного стакана: в гости в Саратовскую региональную общественную организацию трезвости и здоровья приехала съёмочная группа телекомпании «Саратов-24» журналист Надежда Новикова и оператор Роман Шельдяев, чтобы выяснить, почему совпадли два праздника, отмечаемых 11 сентября – Всероссийский День трезвости и день гранёного стакана.

Хозяйку Дома трезвости застали за традиционным чаепитием. Наталья Александровна Королькова сходу защитила подмоченную репутацию гранёного стакана. Ведь с чем ассоциируется он? Правильно! А на самом деле его создали тогда, когда в поездах стали пассажиры угощать чаем. Чай пили из гранёного стакана, а не водку!

Надежда Новикова спросила: а как же статистика, я слышала, что именно в сороковых годах, когда водку стали пить из стаканов, и развилось наше пьянство. Так ли это?

«Нет, не так, – возразила Наталья Александровна. – В сороковых годах на душу населения приходилось всего 1,7 литра алкоголя. Это уже в хрущёвские и брежневские времена зашкалило, до 15 литров доходило, а во все века Россия была наиме-

нее пьющей страной. Питетная тема пронизана мифологией. Люди подспудно понимают, что пить спиртное – нехорошо, как защитная реакция и возникают мифы: якобы всегда пили, в меру пить – это норма. Так пьющие оправдывают свою психологическую, а то и физическую зависимость от алкоголя. Одна из главных задач общества трезвости – с помощью научно выверенной информации развенчивать эти мифы.

«А сегодня стали меньше пить? О чём свидетельствует статистика?», – спро-



ГРАНЕЙНЫЙ СТАКАН – СИМВОЛ ТРЕЗВОСТИ!

сила журналист, и Наталья Александровна ответила: «Я осторожно отношусь к статистике. Смотря кто считает пьющих. Пару лет назад прошла информация – Саратов в числе самых пьющих регионов России. С чего это взяли? Ложью возмутились даже пьющие наши земляки. Как появилась такая статистика? Не знаю кто, но кто-то проплатил такую якобы статистику. Да, мы ещё не достигли снижения потребления спиртного до 8 литров. Этую черту определила Всемирная организация здравоохранения: в тех странах, где пьют больше восьми литров, рождается больных детей больше, чем здоровых. К сожалению, и у нас в стране сегодня уровень потребления выше десяти литров».

«Но ведь на здоровье влияет не только алкоголь, но и экология, генетика», – подсказала Надежда Новикова, а Наталья Александровна продолжила её мысль: «Да, исследования показали: наше здоровье влияет экология – на 20 %, ещё 20 % зависит от наследственности, 10 % – уровень медицинской помощи. А остальные 50 % – от образа жизни! Мы можем свою жизнь взять под свою ответственность. И сейчас радует то, что 40 % молодых людей сохраняют свою природную трезвость. Эта тенденция переломит ту трагическую ситуацию, когда те же 40 % молодых пар не могут родить ребёнка. Почему? Природа ставит барьер. Учёные выявили закономерность: третье поколе-

ние пьющих становится неспособно к продолжению рода. И то, что молодёжь делает выбор в пользу жизни, вселяет уверенность в том, что Россия вернёт себе славу самой трезвой страны мира».

Съёмочная группа поспешила в краеведческий музей, чтобы узнать историю гранёного стакана и праздника трезвости, который 11 сентября впервые отметили в 1913 году. А Наталья Александровна и её соратники продолжили подготовку к вечернему выходу на новую набережную. Кстати, наш Саратов был в числе тех городов, кто первыми в начале текущего века возродил празднование Дня трезвости.



свой взор. Привлекала ярко-зелёная дорожка гольфа, Сергей Иванович Брылёв учил держать клюб – клюшку для гольфа – и пенсионеров, и малышей. Тем, кто загонял шарик в лунку с двух-трёх ударов, скаут Максим Максимов награждал призом – шоколадкой. Самый юный участник праздника трёхлетний Савва Ильин, сынишка давнишнего активиста движения «Трезвый Саратов» Евгения Ильина, с достоинством взял награду и пошёл дальше, его внимание привлекли классики – одно из развлечений, которые приготовили для юных земляков Галина Николаевна Шкарупа, муниципальный куратор Федерального проекта «Навигаторы детства», и её товарищи Олеся Бредихина, Полина Иванова, Майя Авдеева, Марина Божкова, Мария Талалова и Валерия Францева. На их площадке можно было посоревноваться, кто быстрее надует шарик, перепрыгивает соперника со скакалкой, у кого огромней выдется мышлый пузырь, кто ловче преодолеет полосу препятствий, нарисованную, как и классики, на асфальте.

А на площадке «Здоровой нации» (её вели Марина Анатольевна Горностаева, Александра Михайловна Колпакова и Олег Игоревич Игонин) в первые минуты праздника посетителей встречал большой чистый лист ватмана, вскоре заполненный подписями: наши юные земляки подписывали клятву молодёжи жить без алкоголя, обещая не только «не принимать алкоголь», но и «вместе с другими буду распространять правду об алкоголе, чтобы мир был свободен от алкоголя» (слова из клятвы).

Правду об алкоголе доносили до зрителей ведущие праздника Анастасия Толчина и Анна Варламова, между

объявлениями концертных номеров на сцене сообщая ту самую научно выверенную информацию, благодаря которой молодёжь делает правильный выбор.

Как всегда, на наших праздниках звучат песни, на этот раз с ними предстали перед публикой скаут из отряда «Следопыты» г. Петровска Никита Филиппов (ныне он учится в Вавиловском университете) и бард Илья Георгиевич Панюхин, под свой гитарный аккомпанемент исполнившие песни о Саратове, о Волге. Альёна и Владимир Лушниковы из молодёжной организации ЛДПР для своего выступления выбрали классику – песню из репертуара Муслима Магомаева «Ноктюрн». Зажгла публику задорной песней Олеся Прилепина из отряда спасателей «Вектор».

Звучали и стихи. Главный поэт общества трезвости и здоровья Павел Анатольевич Кряжевский прочитал свои стихотворения на тему трезвого и здорового образа жизни.

Две площадки представили свои профессии, невозможные без трезвого и здорового образа жизни. Ахмат Курманалиевич Борлаков, заместитель Всероссийского студенческого корпуса спасателей и его команда – спасатели Варвара Коваль, Елизавета Наумова, Злата Конакова, Алексей Бардаков и Жаслан Далиев объясняли, как оказать первую медицинскую помощь, все желающие могли поупражняться на манекене, запуская остановившееся сердце. А ещё можно было посоревноваться, кто быстрее облачится в ту защитную одежду, в которой огнеборцы вступают в схватку с пламенем на пожаре.

Надевать бронежилет учил на своей площадке Сергей Александрович Иванов, руководитель местного отделения Донского казачьего войска. Те же мальчишки, коим по малолетству не под силу носить бронежилет, с удовольствием собирали и разбирали пистолет.

К военной тематике на злобу дня обратились в конце праздника и ведущие, завершив свой разговор с участниками праздника такими словами: «С началом специальной военной операции появилась надежда, что Россия с победой на поле боя вернётся и на свой незаменимый путь развития, впереди – неизвестно тяжёлая работа, и без трезвости мы не осилим этот трудный, но единственный возможный путь возрождения. Вселяет надежду то, что более сорока процентов молодых людей ныне выбирают трезвость. Присоединяйтесь к нам, присоединяйтесь к большинству: сотни поколений наших соотечественников жили трезво, создали и передали нам великую державу. Новые поколения должны ради будущего преодолеть алкогольно-табачный морок, выбросить на свалку истории все наркотические вещества и утвердить трезвость на веки вечные!»



ПРАЗДНИК ТРЕЗВОСТИ 2023

ФОТОРЕПОРТАЖ



ДВА ВЗГЛЯДА НА ОДНО СОБЫТИЕ

Спортивный праздник в День трезвости –

В День трезвости, 11 сентября 2023 года, в парке Солнечном состоялось яркое спортивное состязание между командами двух уникальных саратовских предприятий.

Именно таким ярким мероприятием решено было отметить сразу три знаковых события. В 2023 году празднуют свои юбилеи: 50-летие – завод «Базальт» и 25-летие – научно-производственное предприятие «Инжект». Кроме того, 11 сентября уже много лет жители Саратова (и всей страны) широко празднуют Всероссийский День трезвости. Вот такое сочетание професионализма, трудолюбия и трезвого образа жизни!

Началом мероприятия послужила викторина, посвящённая великим трезвенникам: каждый прохожий мог ответить на интересный вопрос и выиграть вкусный приз. Дольше всего отвечали на вопрос о времени жизни великого хирурга, академика Ф.Г. Углова: начали участники с варианта «47 лет» и только через несколько минут добрались до прожитых им почти 104 полных лет. Вот пример настоящего трезвого долголетия!

После приветственных слов противоборствующие команды (а также прохожие и болельщики) дружно сделали разминку, под бодрые ритмы повторяя движения энергичных и весёлых «застрельщиц». Затем размаялись уже в традиционной народной забаве «стенка на стенку». Сами состязания включали в себя разнообразные силовые упражнения, выполнять которые удобно было на тренажёрах «Народного фитнес-парка», недавно открытого автором проекта Вячеславом Анатольевичем Максютой. Кстати, именно он был и главным судьёй состязания!

Соревнования под бодрую музыку вызвали нешуточный интерес прохожих от мала до велика. Вокруг тренажёров собралась большая толпа болельщиков, криками и аплодисментами подбадривающая участников состязаний. Таким образом к спорту и трезвому образу жизни в День трезвости приобщились более ста пятидесяти жителей города: участники, болельщики и прохожие. Каждый желающий получал яркий флагок общества трезвости и свежий выпуск газеты «Вопреки». Итоги состязаний подвели уже затемно. Главный судья вручил победные кубки, команды обменялись призами и тёплыми словами. Прекрасным завершением праздника послужила энергичная «заминка».

Организаторы праздника: завод «Базальт», НПП «Инжект», саратовское общество трезвости и здоровья (в рамках проекта «Здоровый выбор», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области), профсоюзные организации «Базальта» и «Инжекта», сеть спортивных клубов «Максюта Юнион». Мероприятие проходило при поддержке администрации города Саратова.

**Алексей Мыцыков,
инженер завода «Базальт»**



– Весело и позитивно!

Весело и позитивно отметили Всероссийский день трезвости 11 сентября 2023 года жители посёлка Солнечный. В парке «Солнечный», на площадке перед тренажёрами вечером собрались не только любители спорта. Здесь было, как обычно, достаточно гуляющих с детьми. Развевающиеся на осеннем ветру флаги и музыка привлекли внимание и случайных прохожих. Из приветствия ведущего,

– а им был Алексей Анатольевич Мыцыков из Саратовского общества трезвости и здоровья, – они узнали, что за праздник отмечается в этот день, когда он впервые появился и как стал всероссийским. Тут же получили экземпляры газеты «Вопреки» общества трезвости и фирменные зелёные флаги организации.

Вот привычно подходит к тренажёру молодой мужчина, и тут же консульти-

рует парнишку, с чего ему можно начать, чтобы не навредить себе. Представился Алексеем. Он водитель по профессии, живёт в ближних домах, всегда тратит время на тренажёрной площадки. Говорит, что по вечерам здесь достаточно желающих позаниматься. А вот мальчишка пытается отгадать, ответить на вопросы ведущего и тут же получает флагок за правильный ответ и шоколадку. Зовут его Слава, он из школы № 61 (на снимке).

Студент Никита из строительного колледжа вернулся с занятий и тоже заинтересовался, он тоже здесь не новичок.

А в это время к разминке готовились две команды, они же главные участники праздника и в то же

время организаторы: команды предприятий «Базальт» и «Инжект». Дело в том, что они попутно отметили свои юбилеи, научно-производственному предприятию «Инжект» исполнилось 25 лет, а «Базальту» – 50. Коллективы тех предприятий, кстати, и помогали в том, чтобы у жителей Солнечного посёлка появился ещё один общедоступный народный парк тренажёров.

Директор «Базальта» Алексей Николаевич Бизяев, поздравляя присутствующих и участников с праздником, пожелал, чтобы этот необычный праздник стал традицией. От имени организаторов мероприятия успеха тяжелоатлетам пожелали профсоюзные лидеры предприятий Марина Николаевна Каткова и Вера Владимировна Плотникова.

И вот команды разогрелись борьбой стенка на стенку с заключительными обятиями, а прекрасные девушки-спортинструкторы провели для всех приятную разминку под музыку. Теперь – настоящее соревнование. Его открыл всем известный тяжелоатлет Вячеслав Анатольевич Максюта. Собственно, установлены тренажёры по его инициативе и его трудом. И понеслось! Капитаны команд, Сергей и Александр, пожелали своим победы. И вот уже подготовился жать вес лёжа под бдительным оком Максюты, первый участник, Артём Каймашников из «Базальта». Шустрые ассистенты не успевали добавлять вес. И вот он, результат – 140 килограммиков! Кстати, один из лучших результатов. Тут же образовалось кольцо болельщиков. Громче всех кричал один мальчик: «Папа, папа!» Надо было видеть, как радовался он победному результату, буквально запрыгнув от счастья на шею.

А протокол фиксировал всё, и не только у мужчин. Слабый пол «Инжекта» поддержал своих. Одна из них, прекрасная Анастасия, вслед за подругами тоже выполнила предложенное ей именитым спортсменом упражнение и, может быть, поставила свой рекорд.

Что и говорить, приятно было смотреть старшему поколению на крепких улыбчивых мужчин, а младому было чему поучиться. Конечно, в конце соревнований участники получили грамоты на память о празднике. А кто-то 11 сентября навсегда помнит «признаки мужества» – сигареты в кармане и банки пива в руках. Чтобы их с каждым годом было всё меньше, и проводится ежегодно Всероссийский день трезвости.

**Татьяна ПАВЛОВА,
жительница
посёлка Солнечный**





УРОК ХИМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ № 3 ОТ ПРОФЕССОРА Л. Е. ПОПОВА

Нервная система. Способность центральной нервной системы млекопитающих к регенерации после различных травмирующих воздействий изучалась многими советскими и зарубежными исследователями (отличный обзор работ этого направления дан в монографии В.Ф. Сидоровой «Возраст и восстановительная способность органов у млекопитающих», 1976). Современная нейрохирургия также располагает обширной информацией относительно регенерационной способности различных нервных структур человека.

Все исследователи приходят к единому мнению: разрушенная (даже самая малая) часть мозга не восстанавливается. Повреждённая часть замещается рубцом (соединительной тканью), а образовавшаяся пустота заполняется за счёт смещения соседних, сохранившихся областей мозга. Деление нейронов в постнатальном периоде развития человека (т.е. после рождения) не происходит. Это означает, что к тем 14-17 миллиардам нейронов головного мозга, которые сформировались у человека к моменту его рождения, за всю дальнейшую жизнь не прибавится ни одного нейрона. Возможно лишь уменьшение числа нейронов вследствие их гибели под воздействием всякого рода неблагоприятных факторов. Алкогольная интоксикация является в настоящее время главной причиной массовой гибели человеческих нейронов.

Тромбоз сосудов кровеносной системы головного мозга, сопровождающие его микроинсульты (мелкие кровоизлияния) и нарушения обмена веществ в нейронах, приводят к гибели большого числа клеток всех отделов головного мозга. Накопление таких повреждений по мере поступления в организм всё новых доз алкоголя приводит к нарушению функций центральной нервной системы и даже к её органическим изменениям.

При изучении головного мозга людей, принявших смертельную дозу алкоголя и погибших от алкогольной интоксикации, обнаружены многочисленные кровоизлияния как в коре полушарий, так и особенно во внутренних подкорковых отделах.

Дегенеративные изменения головного мозга человека при систематическом употреблении спиртного хорошо известны патологоанатомам. Мозг алкоголика уменьшается в объёме, на его поверхности возникает новый рельеф: мозг как бы сморщивается. Уменьшение объёма мозга в результате атрофических процессов сопровождается утолщением окружающей мозг менигеальной оболочки (Кин и Кунети, Япония, 1977 год). Детальное изучение алкогольных нарушений структур головного мозга, выполненное японскими учёными, выявило уменьшение у хронических алкоголиков числа нейронов, исчезновение целых нервных волокон, нарушение химизма оставшихся нейронов.

Американские исследователи провели рентгеновский анализ слоёв головного мозга хронических алкоголиков. На трёхмерных изображениях мозга алкоголиков, полученных с помощью электронных вычислительных машин, можно было видеть значительное расширение внутримозговых полостей – желудочков мозга, которые растут при потере мозговых клеток.

Сравнительное изучение алкогольных изменений левого и правого полушарий человеческого мозга, проведённое итальянскими учёными (Мисили и другие, 1977 год), показало, что оба полушария под действием алкоголя разрушаются в равной степени.

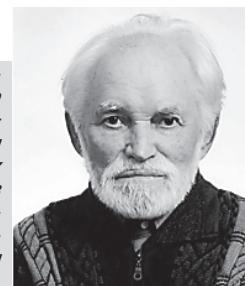
В последние годы обнаружены также значительные алкогольные изменения нейрохирургии мозга. Известно, что проведение нервных импульсов осуществляется при посредстве определённых веществ – медиаторов, заполняющих узкий зазор между соседними нейронами в момент передачи импульса от одной нервной клетки к другой. В опытах на животных было установлено, что содержание в мозге одного из медиаторов – норадреналина – снижается почти вдвое. Очевидно, нейроны, в местах соединения (синапсах) которых медиатором является норадреналин, особенно чувствительны к алкогольной гипоксии и вымирают в первую очередь.

Процессы торможения (задержки нервных импульсов) в центральной нервной системе осуществляются специальными тормозными нейронами, активность которых обеспечивается особым медиатором – гамма-аминомасляной кислотой (И.А. Сытинский, 1972 г.). Оказалось, что в ходе развития алкоголизма подавляется выделение медиатора возбуждения (ацетилхолина) и увеличивается концентрация медиатора торможения – гамма-аминомасляной кислоты. Это имеет место и в состоянии алкогольного опьянения и является непосредственной причиной депрессивного действия алкоголя и потери сознания при глубоком алкогольном опьянении. Заметим, «сон», наступивший в результате сильного опьянения, это несон в обычном физиологическом смысле. Это – именно потеря сознания вследствие нейрохимических нарушений, вызванных алкогольной гипоксией мозга, – алкогольная кома.

Атрофические изменения мозга при систематическом употреблении алкоголя легко обнаруживаются при изучении функций мозга методами психофизиологии. Результаты гибели нейронов в структурах головного мозга многообразны, поскольку различные нервные ткани несут множество разных функций. Гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушению кратковременной памяти. При этом затрудняются процессы переработки текущей информации, которые ведут к закреплению наиболее существенной её части в нейронных структурах, обеспечивающих долговременную память. У человека нарушается нормальное накопление жизненного опыта, совершенствование его профессиональных умений, форм социального поведения, обогащение оттенков отношений, связывающих его с близкими людьми. У людей, более или менее систематически употребляющих спиртное (даже далёких от того, чтобы их можно было назвать по современным стандартам пьяницами), формируется определённый тип поведения, названный психологами «алкогольным автоматом». Он проявляется в том, что **человек утрачивает биологически присущую ему потребность постоянно искать новое, изобретать всё более совершенные формы деятельности и общения с другими людьми**. Его вполне удовлетворяет повторение изо дня в день, из года в год одних и тех же стандартных действий, мыслей, слов.

При хроническом алкоголизме процессы, ведущие к нарушению памяти, заходят иногда настолько далеко, что приводят к практически полной утрате способности к запоминанию недавно прошедших событий, только что воспринятой информации (так называемый корсаковский синдром).

В предыдущих номерах нашей газеты мы публиковали заметки Леонида Евгеньевича Попова (29 мая 1925 – 21 апреля 2023) из его пособия для преподавателей-кураторов студенческих групп «Алкоголь и человек XX века», в котором профессор изложил современный научный взгляд на воздействие алкоголя на организм человека. В этом номере публикую продолжение.



ТРЕЗВОСТЬ – ДЛЯ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

23 сентября 2023 года члены правления Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Наталья Александровна Королькова (председатель организации), Лев Сергеевич Козленко и Владимир Ильич Вардугин приняли участие во Всероссийской научно-практической видеоконференции «Трезвость и устойчивое развитие общества», приуроченной к 20-летию со дня основания Международной академии трезвости.

Вёл конференцию вновь избранный президент Академии Андрей Аркадьевич Головин, генеральный директор Союза некоммерческих организаций в сфере профилактики и охраны здоровья «Евразийская ассоциация здоровья». У телекранов для обстоятельного разговора (а он шёл три с половиной часа) собирались практики и теоретики трезвеннического движения со всей России, всего тридцать два человека, из них выступили с докладами половина. Регламент ограничивал время выступления двенадцатью минутами, этого вполне хватало каждому докладчику и для рассказа о своём опыте, и для научного сообщения, и для дискуссионного анализа сложившейся ситуации в продвижении идей трезвости.

Отдали должное основателю Международной академии трезвости Александру Николаевичу Маюрову, ушедшему от нас в апреле прошлого года. Воспоминаниями о встречах с ним и оценке его неустанный полувековой работы на ниве трезвости поделились соратники Фёдор Николаевич Волков (он вместе с Маюровым стоял у истоков академии), Александр Александрович Зверев (Тюмень), Матвей Иванович Лыткин (Якутск), Пётр Иванович Губочкин. Со словами памяти о скончавшихся в этом году соратниках говорили Ольга Карловна Башарина из Якутска – о своём отце Карле Георгиевиче Башарине (1942–2023), и Александр Лукьянович Афанасьев из Томска – о Леониде Евгеньевиче Попове (1925–2023), читавшем лекции о пагубности алкоголя и благотворности трезвости ещё в 1960-х годах и оставившем нам свои книги.

Высокую планку теоретического осмыслиения места трезвости в жизни страны поддержали такие учёные, как Екатерина Фёдоровна Шамаева, кандидат технических наук, учёный секретарь секции проблем устойчивого развития России Российской академии естественных наук с докладом «Место и роль трезвого здорового образа жизни в устойчивом развитии общества», и Виктория Викторовна Аршинова, доктор психологических наук профессор МГУ им. М.В. Ломоносова, её выступление называлось «Правовые основы развития трезвости в России». Поразительно: в нашем законодательстве нет такого понятия, как «трезвость!» Без юридического обоснования необходимости трезвеннического развития страны нам не обойтись. Как невозможно развитие каждой личности и всего общества в целом без опоры на трезвость, об этом говорил доктор медицинских наук из Казани Анатолий Михайлович Карпов, его доклад назывался «Трезвость – биopsихосоциодуховная основа устойчивого развития страны».

Интересные параллели с теорией и практикой Саратовского общества трезвости и здоровья прозвучали в выступлении доцента Тюменского индустриального университета Елены Анатольевны Клюшниковой «Научный потенциал трезвеннической общественной организации». Наталья Александровна Королькова в своём рассказе о практической деятельности нашей общественной организации как раз и проиллюстрировала, как научный потенциал наших соратников способствует сохранению природной трезвости той молодёжи, которая вовлечена в кружки и студии, созданные педагогами общества трезвости: школьникам и студентам мы предлагаем занятия робототехникой, туризмом, театральным искусством, психологические тренинги. И главное в работе – не наиздания, а совместное проживание жизни, предоставление молодым того трезвенного окружения и примера старших товарищей, живущих трезво и не скучно, которые и формируют личности. А уж воспитанные в трезвости ребята подключаются к нашим урокам трезвости по принципу «сверстник – сверстнику», правда о трезвости из уст ровесников весьма действенна. Да, подчеркнула Наталья Александровна, у нас накоплен немалый опыт работы с детьми за почти сорок лет деятельности нашей общественной организации, и мы видим, что все формы работы не дают 100 % успеха, однако на 90 % успех есть, это подтверждают педагоги, поддерживающие связи с учениками, прошедшими через наши палаточные лагеря и слёты и ныне ставшими успешными людьми, осознанно взявшими трезвость как путеводную звезду по жизни. И успехи наших воспитанников – главный и утешающий итог нашей работы, вдохновляющий на продолжение поиска наиболее удачных форм работы для достижения нашей миссии – воспитания трезвого поколения.

Наш теоретик трезвости Лев Сергеевич Козленко попросил слова в конце конференции, обратив внимание собравшихся на недавно опубликованный Государственной Думой России факт: ежегодная выручка государства от продажи спиртного составляет 373,4 миллиарда рублей, в то время как ущерб от потребления этого алкоголя – в тринацать (!) раз больше. Эти цифры надо использовать для разрушения всё ещё бытующего мнения, что да, пить вредно, но без «пьяных» денег пострадает казна. Нет, от циркуляции спиртного только вред, и никакой пользы.

Международная академия трезвости уже под новым руководством вступила в третью десятилетие продвижения трезвого здорового образа жизни, и наши земляки по мере сил вносят свою лепту в это столь необходимое, но и не менее трудное дело.

ДЕПРЕССАНТ ДЛЯ «АЛКОГОЛЬНОГО АВТОМАТА»

Больной не восстанавливает в памяти отдельные слова и понятия, понятия и слова, их выражающие, он не может устанавливать связи между ними (утраты концептуальной памяти). Систематическое употребление алкоголя сопровождается обеднением речи, уменьшением активного запаса слов; затрудняется умение оперировать словами, строить из них фразы. Все эти факторы ведут к снижению уровня общения, к фактически социальной изоляции человека.

Основной функцией лобных долей мозга человека является формирование его социального поведения, его взаимоотношений с другими людьми. Поэтому гибель нейронов лобных долей в результате алкогольного отравления сопровождается снижением уровня социального поведения человека. Контакты с другими людьми становятся всё более примитивными. Они сводятся постепенно к необходимому минимуму взаимодействия при осуществлении профессиональной деятельности, анекдотам и плоским шуткам. Слова «собеседник» и собутыльник по мере увеличения количества выпитого спиртного сближаются, становятся в конце концов синонимами. Содержательное человеческое общение, при котором люди обмениваются тем новым, что им удалось узнать, увидеть, придумать, деградирует до общения «на троих».

Обнаруживаются и многие другие нарушения психической деятельности человека под воздействием алкоголя: снижается острота тактильного восприятия (осознания), острота слуха, уменьшается зрительно-двигательная активность. Нет такой функции головного мозга или нервной системы вообще, которая не угнеталась бы действием алкоголя.

Мнение о том, что алкоголь может будто бы что-то стимулировать, опровергнуто данными экспериментальных исследований, как на отдельных нервных синапсах (Хамиль, Адаме, Бидж, 1976 год), так и при изучении функций организма животных и человека, как целого. **Алкоголь не стимулятор, он – депрессант!**

К серьёзным изменениям в поведении человека и деградации его личности приводит гибель в результате алкогольной гипоксии нейронов, образующих эволюционно наиболее древние подкорковые области, так называемую лимбическую систему. Исследование распределения меченого алкоголя в мозге обезьян выявило наличие радиоактивности (и, следовательно, наибольшее содержание алкоголя) именно в подкорковых структурах лимбической системы. Между тем эти внутренние отделы мозга участвуют во многих функциях как центральной нервной системы человека, так и его внутренних органов. Так, очень небольшой по объёму (с фалангу пальца) и по весу (около 0,2 % от веса мозга) подкорковый отдел – гипоталамус – управляет такими сложными и жизненно важными функциями организма, как дыхание, поддержание постоянной температуры, деятельность вегетативной нервной системы, осуществляющая, в частности, иннервацию сердца. Заметим, кстати, что непосредственной причиной смерти при остром алкогольном отравлении является именно замедление дыхания и сердцебиения в результате разрушенных нервных структур гипоталамуса.

Гипоталамус регулирует также половую функцию, в значительной мере определяет эмоциональное состояние человека, играет важную роль в мыслительной деятельности. Гипоталамус расположен в непосредственной близости от главной железы внутренней секреции – гипофиза и тесно связан с ним функционально, выделяя в кровеносную систему гипофиза особые активные вещества (так называемые рилизинг-факторы). Гипоталамус активизирует выделение гипофизом ряда гормонов, которые через посредство других желез внутренней секреции – надпочечников – управляют эмоциями человека и его реакцией на неожиданные для него изменения условий, называемые обычно стрессовыми ситуациями. Выделение надпочечниками в кровь ряда гормонов (стрессовых гормонов) поддерживает, в частности, высокий уровень мыслительной деятельности человека в нестандартных ситуациях, в высшей – творческой – фазе мышления, которая приводит к выработке человека новых для него идей и форм поведения.

Снижение в результате алкогольных повреждений активности гипоталамуса и функционально связанных с ним желез внутренней секреции сопровождается эмоциональным обеднением человека, утратой познавательного интереса, внутренних стимулов к целенаправленной деятельности, т.е. опять-таки ведёт к «алкогольному автоматизму». Человек теряет способность ставить перед собой далёкие цели и настойчиво добиваться их осуществления. Понижается его творческий потенциал, способность быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях. Вместо естественного для человека стремления найти решение проблемы, с которой он столкнулся на работе или в личной жизни, пьющий человек уходит от неё, затуманивая сознание алкоголем. А вот способность стрессовой системы человека справиться с ней неуклонно снижается. Таким образом, систематическое употребление алкоголя приводит к глубокой и всесторонней деградации личности. Изменяется и внешний рисунок поведения человека. Многочисленные мелкие поражения тканей головного, а также спинного мозга приводят к частичному двигательному параличу, к утрате тонких движений. Двигательная активность систематически пьющего человека более примитивна, чем у человека, свободного от алкогольной интоксикации. Под воздействием алкоголя человек постепенно становится малоподвижным, обедняется мимика и жестикуляция.

Не обратимые дегенеративные изменения в результате употребления алкоголя происходят и в периферийной нервной системе, а также во всех тканях, клетки которых представляют собой преобразованные нейроны (например, задняя доля гипофиза – нейрогипофиз, а также мозговое вещество надпочечников, секретирующие важные нейрогормоны, адреналин, норадреналин).

Народные чтения – одна из наиболее распространённых форм внешкольного образования в дореволюционной России для популяризации среди населения элементарных общеобразовательных, профессиональных и прикладных знаний. Они возникли в 1860-е годы. Интеллигенция с их помощью стремилась пробудить среди наименее образованных слоёв населения интерес к знаниям, к литературе; иногда чтения сопровождались показом диапозитивов, для слушателей организовывалась музыкальная часть (хоровое пение, декламация и т. п.); в таких чтениях интеллигенция видела одно из средств скрасить трудовые будни народных масс, предоставить им праздничный досуг, отвлечь от пьянства. Естественно, когда в губерниях начали создавать попечительства о народной трезвости (в Саратовской губернии – с 1 июля 1901 года), то чтения сразу же стали для активистов этой государственно-общественной организации действенным инструментом продвижения своих идей.

«Ясно проторенных путей к достижению поставленной комитету цели – отвлечению народа от пьянства, ещё не проложено, то Попечительству приходится самому намечать эти пути и выбирать из них, конечно, наиболее по его мнению, подходящие», – отмечалось в отчёте за 1903 год Камышинского уездного комитета попечительства о народной трезвости. Конечно же, в число «подходящего» камышане включили и чтения.

В Камышинском уездном попечительстве в 1903 году числилось более двухсот человек. Активно работали о. В.В. Крепногорский, представитель духовного ведомства в земском собрании, земский врач П.П. Сементовский, секретарь земской управы А.Е. Чуев, сменивший по-датного инспектора В.И. Голованова, уехавшего из Камышина. Вручая награды отличившимся по итогам первого года деятельности попечительства, благодарили их за труд, особенно «в устройстве народных чтений, где они обыкновенно являются даровыми и усердными лекторами» (из отчёта за 1902 год, с. 59). И если в первый год существования попечительства камышинские борцы за трезвость чтения вели всего в 24 пунктах, то уже в 1903 году – в 44. В Камышине чтения проходили «при Съезде, при железнодорожном театре, при воскресной школе, при старогородской школе и при ста-рособорной церковно-приходской школе (в последней только для детей). Всего же чтений в уезде провели: в 1902 году – 220 (с охватом 33550 человек), в 1903 году – 445 (их посетило 71175 человек), «специальных чтений о вреде пьянства было 18», на других поднимали темы по истории, народоведению, беллетристике, медицине. Дабы привлечь слушателей, в Камышине, в Красном Яре и в Золотом чтения сопровождались музыкальны-

гим... отказывали в слушании: «комиссия народных чтений постановила временно не допускать на чтения детей – подростков, каковое явление не нормально и нежелательно, а вызвано необходимостью; в среднем на каждое чтение приходится до 250 человек, причём слушателями являются люди пожилых лет, что особенно отрадно, т.к. эти люди, проводившие праздничные дни в безделье, в настоящее время могут с удовольствием проводить свободное праздничное время в разумном развлечении» (из отчёта Хвалынского уездного комитета за 1902 год, с. 36).

В Кузнецком уезде в 1902 году «для чтений комитет имеет 8 волшебных ацетиленовых фонарей и 1088 световых картин с необходимыми брошюрами для чтений». В селе Русский Камешкир купили брошюры врача Доводчикова «Развесёлое пьяное житьё», «Телу – вред, душа пагуба» и разослали их во все библиотеки-читальни для распространения среди населения.

«Чтения велись без определённой системы, а такие бессистемные чтения, по мнению комитета, являются только средством развлечения от скучи, а не способствуют обогащению слушателей различными полезными знаниями, – самокритично отзывались в 1904 году хвалынчане, – мнение комитета таково, чтобы народ, оставляя аудиторию, выносил оттуда не одни лишь приятные, зато и скромопроходящие впечатления, а известную



Н.П. Богданов-Бельский.
Воскресное чтение в сельской школе.
1895 г.

«ПРОВОДИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В РАЗУМОМ РАЗВЛЕЧЕНИИ»

суммой сведений, которые в ту или другую минуту могли бы ему пригодиться, могли бы осветить ту или другую сторону его жизни, в который ещё столько мрака, суетерия и тяжёлых бедствий. Отсутствие систематизации в чтениях объясняется ограниченностю выбора книг, допущенных для народных чтений, крайне сухое изложение большинства из них и почти полное отсутствие чтений по отделам естественной истории, медицины и гигиены». Критику учили в будущем, тем более, что к работе подключился молодой доктор Владимир Дмитриевич Каришнев, он пришёл на подмогу борцам за трезвость: в 1906 году стал вести чтения по медицине в школе ремесленных учеников и во всесословном клубе (он лечил земляков в Хвалынске более полу века, с 1896 года по 1951 год).

Слово, обращённое к людям, давало свои плоды. «Из сообщения г. попечителя В.И. Михалевского видно, что такие разговоры в Чардынской чайной имели влияние на местное сельское общество, которое уже заменяет существующий с давнего времени обычай – выговаривать водку в виде «магарыча» при разных сделках и выборах должностных лиц – угождением чаём в чайной, – говорилось в отчёте Саратовского уездного попечительства за 1902 год. – Кроме указанных мер, члены-соревнователи вели народные чтения о вреде пьянства; на эту же тему священники говорили в церквях проповеди».

Священники внесли наиболее существенный вклад в борьбу за трезвость. В Царицыне, к примеру, именно священник Александр Петрович Строков стал во главе борьбы за трезвость. «Результат упоминаемых выше народных чтений и собеседований о вреде неумеренного употребления крепких напитков не замедлил сказаться: оказалась группа лиц, соучаствующих проведению идеи трезвости в свою среду и народ, группа эта состоялась главным образом из рабочих депо Юго-Восточных железных дорог», – докладывали в губернию в 1908 году активисты Царицынского попечительства. Из той группы, о которой упоминалось в отчёте, уже в 1909 году состоялось общество трезвости, в 1913 году оно насчитывало уже более 4000 человек!

В отчёте царичан говорилось «о вреде неумеренного употребления крепких напитков». Да, попечительства не призывали к абсолютной трезвости, русские врачи лишь в 1915 году на Пироговском совещании определят, что алкоголь – наркотик, потому-то в отчётах и встречается словосочетание «спиртные напитки»: наркотический яд не может питать, он разрушает всё живое. И само название – «попечительство о народной трезвости» – указывает на то, что государство стремилось обуздывать пьянство в низах, верхи же оставляли за собой право поучать народ, не ратуя за трезвость личным примером. Потому-то даже с вве-

дением сухого закона господа не убрали из ресторанов спиртное. И когда ныне нам говорят, дескать, как только отрезвилась Россия, так и рухнула империя, то не учитывают именно ресторанный фактор: к катастрофе 1917 года страну привела не отказавшаяся от вина и водки элита, именно господа подтолкнули государство к революциям. Чтения о пагубности спиртного нужно было организовывать не только для народа... И звать не к «умеренному и культурному потреблению, а к абсолютной трезвости, освобождая сознание и простолюдинов, и властьпредержащих от питьевой запрограммированности. Никакие «разумные развлечения» не удержат от пьянства, если человек считает нормальным не абсолютную трезвость, а жизнь со спиртным: сколько сплюснутое увлечённых садоводов, рукодельниц, коллекционеров... «Разруха в головах», – утверждал писатель Михаил Булгаков. Трезвость прежде всего должна быть в головах. К сожалению, народные чтения только отвлекали от мыслей о выпивке, не программируя на трезвость, что и позволило после отмены сухого закона возвратиться к исчезнувшей было практике «пьянство – норма жизни».

Впрочем, не нам упрекать наших прадедов: сегодня можно лишь мечтать о тех достижениях вековой давности, когда в стране уровень потребления алкоголя на душу населения годами держался около нуля.



Священномученик
Андроник (Никольский)

начиная только с «умеренного и разумного» выпивания. Итак, трезвость пусть будет священной и обязательной для всех служащих алтаря Господню».

Из «Архипастырского призыва ко всему духовенству Омской епархии», напечатанного 2 мая 1914 года. Публикуется по книге «Андроник (Никольский), архиепископ Пермский. Творения. Кн. II: Проповеди, обращения, послания».

«...Когда требуется поубавить ума»

Алкоголь – вполне надёжное средство, когда требуется поубавить ума», – замечал ещё в начале XX века физиолог Василий Яковлевич Данилевский, основываясь на своих наблюдениях за пьющими людьми.

Исследования же с помощью микроскопа в середине XX столетия экспериментально подтвердили правоту Данилевского, позволив увидеть, как под воздействием алкоголя красные кровяные тельца – эритроциты – склеиваются. В узких капиллярах эритроциты буквально проползают поодиночке. Сгусток же из склеенных эритроцитов не способен двигаться и перекрывает кровоток. Такие комки кровяных телец появляются в крови уже через 40 минут после употребления алкоголя. Их число достигает максимума через 11,5 часа, когда концентрация алкоголя в крови наибольшая.

Вместе с эритроцитами тканевые клетки перестают поступать кислородом, вместе с плизмой – питательные вещества, содержащиеся в ней. В результате тканевые клетки погибают, подобно любому живому существу, лишённому кислорода.

Самое страшное, что при кислородном голодании безвозвратно гибнут клетки головного мозга – нейроны. Человеческий мозг разрушается, ибо он получает максимальную нагрузку, принимая на себя до 32% алкоголя. Если принять за единицу концентрацию алкоголя в крови, то в печени она будет 1,45, а в мозгу – 1,75. После каждой рюмки человек становится необратимо глупее. У Сергея Есенина по этому поводу есть строчки: «Словно ветер осенний в лесу, осыпает мозги алкоголь...» Известный физик, лауреат Нобелевской премии Л.Д. Ландau говорил: «Бокал новогоднего шампанского выводит мой мозг из формы на целый месяц». Английский писатель Бернард Шоу сказал ещё образнее: «Кто отправляется с вечера алкоголем, тот мочится утром в унитаз соими мозгами».

Для проверки действия алкоголя на мозг и его работу учёные провели эксперимент с одним из самых разумных видов животных – крысами. Их разделили на две равные группы. Одну поили пивом, а другую жила трезво. Затем провели испытание: после голодания найти в лабиринте кусочек сала. Трезвые крысы находили его за три попытки – 18, 10 и 1 секунды. Пьяные же – 80, 90 и 120 секунд.

Эксперимент усложнили: лабиринт перевернули в обратную сторону. У трезвых результаты – 14, 12 и 1 секунды. Пьяницы – 120, 160 и 200 секунд!

Изменение структур головного мозга возникает уже при умеренном потреблении алкоголя. Шведские учёные установили, что после четырёх лет употребления спиртного имеет место сморщеный мозг – из-за гибели миллиардов клеток коры мозга. У умеренно употребляющих алкоголь сморщенный мозг обнаружен в 85% случаев.

Валентин Андреевич ТОЛКАЧЁВ

(Из книги «Путь к Трезвости и Здоровью», Минск, 2023)

Редактор
В. И. ВАРДУГИН

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

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

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

Отпечатано способом офсетной печати в ИП Евтеев 410052, г. Саратов, ул. Одесская, 7А. Тираж 1000. Заказ № 7751. Номер подписан в печать 25 сентября 2023 г. по графику – в 16.00. фактически – в 16.00. 6+