



УТВЕРЖДЕНА КОНЦЕПЦИЯ СОКРАЩЕНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ДО 2030 ГОДА

11 декабря 2023 года председатель Правительства Российской Федерации М. Мишустин распоряжением № 3547-р утвердил «Концепцию сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу», предписав «Минздраву России совместно с заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в 6-месячный срок разработать проект плана мероприятий по реализации Концепции, утверждённой настоящим распоряжением, и внести его в Правительство Российской Федерации», рекомендовав также «исполнительным органам субъектов Российской Федерации учитывать в своей деятельности положения Концепции, утверждённой настоящим распоряжением».

Это уже вторая Концепция, призванная обуздать «зелёного змия»: первая действовала в России с 2009 года до 2020 года. Итог предыдущей Концепции отмечен в принятой 11 декабря: «Согласно Концепции до 2020 года потребление алкоголя составляло на момент её принятия 18 литров этанола на душу населения в год. Принятые меры привели к снижению общего потребления алкогольной продукции. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в соответствии с утверждённой этим Министерством методикой оценки среднедушевого потребления алкоголя в Российской Федерации потребление алкоголя снизилось к 2021 году до 8,82 литра этанола на душу населения».

Предыдущая Концепция не призывала к абсолютной трезвости, провозглашая нормой «культурное, умеренное» потребление спиртного. Новая Концепция избавилась от этого существенного изъяна, в ней впервые в новейшее время государство ставит задачу перед обществом снижать потребление алкоголя до полной трезвости. В частности, «предусматривается, что решение задач Концепции будет осуществлено, в том числе, посредством информирования населения о вреде пагубного потребления алкоголя и преимуществах трезвого образа жизни, мотивирования к снижению потребления алкоголя, вовлечения объединений работодателей и профессиональных союзов в распространение на рабочих местах информации о рисках, связанных с потреблением алкоголя», а также приветствуется «реализация социально ориентированными некоммерческими организациями мероприятий в сфере профилактики пагубного потребления алкоголя, в том числе поддержки трезвости».

По давнишней традиции Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья вместе со своими друзьями не входит в Новый год, а вбегает! Вот и 1 января 2024 года в четырнадцать часов собрались мы на площади возле цирка для агитационной пробежки по излюбленному маршруту – по пешеходному проспекту и по улице Волжской до Набережной космонавтов к ротонде на Бабушкином взвозе.

Перед стартом – напутственные слова лидера трезвенников Наталии Александровны Корольковой, затем – физкультурная разминка под руководством опытных спортсменов – боксёра Владимира Селюткина из атлетического клуба «Максимум» и чемпиона мира по становой тяге Владимира Епифанова. Тщательно повторяли за ними упражнения, выйдя на старт посемейно: среди собравшихся заметил как старых знакомых – семью руководителя атлетического клуба «Максимум» Альсултанова Максима с женой Анной и дочкой-дошкольницей Миланой (они, пожалуй, в десятый раз встречают Новый год на наших акциях), так и новичков. «Мы в социальных сетях узнали о пробежке, – говорит Марина Николаевна

на Назарова, представляя своего спутника жизни Вадима Сергеевича Онопоченко и сына Вадима, – решили встретить утро года бодро и весело».

Такое посемейное единение не случайно: 2024 год объявлен Годом семьи, потому-то один из организаторов новогоднего старта Владимир Александрович Гринн подготовил зазорные кричалки в тему: «Трезвая семья – здоровые дети», «Трезвые семьи – богатство страны», «Трезвая Россия великая страна», «Трезвость – выбор сильных», «Трезвое застолье – крепкое здоровье». Прохожие приветствовали колонну спортсменов (а в ней – более шести десятков человек), доброжелательно улыбаясь, одобряя такой старт в новогодие.

Итоги конкурса «Успех в трезвости и здравии»

С 12 по 27 декабря 2023 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья проводила онлайн-конкурс «Успех в трезвости и здравии!» в рамках реализации проекта «Оплот успеха-2», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области.

Цель конкурса – мотивировать детей, подростков, молодёжь, семьи Саратовской области на формирование устойчивого интереса к проведению содержательного и активного досуга, показать важность сохранения здоровых семейных традиций, системного понимания здорового образа жизни, включающего отказ от употребления психоактивных веществ. Участники конкурса представили работы по номинациям: эссе; творческая работа; проект (агитационный проект о ведении трезвого досуга в молодёжной среде); фото-видео репортаж.

Жюри подвело итоги.

В номинации «Эссе» третье место разделили сочинения Дарьи Балабухиной из 8 «в» класса 15 лицея г. Саратова, Виктории Пшеничной из социально-реабилитационного центра «Возвращение», одноклассниц Арины Юхановой и Виктории Тишковой из 11 «а» лицея № 15. На втором месте – эссе Ильи Одинцова из 8 «в» класса лицея № 15 и Ярослава Ряховского из 10 «а» класса школы № 67 им. О. И. Янковского. Победителями признаны работы ученика 6 «б» класса гимназии № 34 им. Г. Д. Ермолаева Глеба Болгова, Анастасии Семёной из 8 «д» класса гимназии № 7 им. К.Д. Ушинского и Лилии Жаворонковой, ученицы 8 «в» класса лицея № 15.

В номинации «Творческая работа» третье место

разделили Алёна Бахарева, Виктория Володина, Варвара Карпова, Диана Репина, София Харченко и Дарья Ховрина, все – ученицы Детской школы искусств № 3 г. Энгельса, а также Иван Кашеев, Айдамир Мендыгалиев и Марина Огородова из лицея «Солярис». На втором месте – рисунки Екатерины Захаровой, Влады Уколовой, Алисы Ким, Влады Павловой, Софии Савкиной, все – ученицы Детской школы искусств № 3 г. Энгельса, а также Вероники Сологуд из лицея «Солярис». А победили рисунки юных художниц из Детской школы искусств № 3 г. Энгельса Арины Емцовой и Екатерины Кубышиной (педагог Оксана Петровна Егерев) и лицея «Солярис» Евы Бусло и Дарьи Сигалиевой (педагог Елена Николаевна Руденко).

В номинации «Проект (трезвый досуг)» трое участников разделили третье место, это Арина Афанасьева из 9 «б» класса лицея № 15, её одноклассница Дарья Мичкова и ученица 10 «б» класса школы № 67 им. О.И. Янковского Софья Романычева. На втором месте – сочинения учеников лицея № 15 Андрея Кабанова и Софии Ивановой, а также Ульяны Кондратьевой из 10 «б» класса школы № 67 им. О.И. Янковского. Победителями в этой номинации стали Мария Бутенко из 9 «б» класса лицея № 15 и Олеся Сосновская из 8 «в» того же лицея № 15 г. Саратова.

В номинации «Репортаж» лучшими стали фоторепортаж ребят из школы-интерната г. Пугачёва о спортивных успехах школы и авторская работа Айка Саргсяна, ученика 10 «б» класса гимназии № 7 им. К.Д. Ушинского г. Саратова, он снял видеорепортаж о занятиях спортом его одноклассников.

Трезвость – залог успеха

В современном мире очень серьёзной проблемой являются вредные привычки, одна из которых – употребление алкоголя. Лично для меня вред от спиртного очевиден. Уже давно доказано, что алкоголь вредит здоровью человека – страдают печень, почки, сердце. Даже умственные способности становятся хуже.

Более того, зачастую алкоголь вредит не только человеку, но и окружающим, потому что нетрезвый человек бывает неадекватен. А самое страшное – многие считают это нормальным явлением, что иногда можно выпить в компании друзей и ничего плохого в этом не видят. Я не осуждаю людей с таким мнени-

ем, но и согласиться с ними не могу!

Как можно согласиться с тем, что алкоголь, который вредит тебе самому и всем тем, кто тебя окружает – это нормально?

Я считаю, что от этой вредной привычки очень сложно отказаться, поэтому нужно держаться подальше от алкоголя и компаний, где его употребляют.

Здоровье – самая большая ценность в жизни человека. Его нельзя купить ни за какие деньги, его нужно беречь и укреплять.

Я за трезвый образ жизни!

София ИВАНОВА,
ученица 7 «а» класса лицея
№ 15 г. Саратова



Алёна Бахарева, ученица Детской школы искусств № 3 г. Энгельса.
Часы и ёлка

(Работы участников конкурса, публикуются на 2-й странице)

Трезвость семьи – богатство страны!



В числе бегущих – учителя трезвости в полном составе (в декабре состоялся первый выпуск школы, её ведут Алексей Воробьёв и Пётр Неловко, а уже в конце января начнутся занятия для нового выпуска). Пришли на пробежку Юрий Валентинович Казаков, врач-нарколог «Здравомеда» со своими сотрудниками. Недавние герои театральных подмостков во главе с Дмитрием Черепяхиным. Наиболее многочисленны ряды бегущих из спортклуба Макси-



ма Максимова (Заводской район). Есть и новички – парни из неформального объединения «Спортивный Саратов» (руководители Максим Ермолаев и Мамука Топчишвили), о своей организации рассказал Дед Мороз – в его костюме всю пятикилометровую трассу преодолел Денис Виноградов: «Мы впервые вышли на наши пробежки в мае минувшего года, в наших рядах – до двухсот человек, но сегодня вместе с «Саратовом молодым» – чуть больше десятка ре-

бят. Нам очень понравилось: весело и позитивно!»

На финише спортсменов ждала не только фотосессия, но и с пылу с жару тыквенно-пшённая каша с изюмом и витаминный сок – фирменные блюда благотворительного фонда «Пища жизни» (подвижники этой организации – всегдашние участники нашей новогодней акции). 2024 год помогал открыть, сытно накормив спортсменов, Андрей Григорьевич Дмитришко и его соратники – Максим Романкин, Алёна

Кляйн и Рафиля Муслимова.

На Бабушкином взвозе манила к себе полянья клуба зимнего закаливания «Нептун», и Максим Альсултанов, Пётр Неловко и Евгения Корженевская открыли купальный сезон 2024 года, окунувшись в ледяные воды Волги. Тем и завершился спортивный час (стартовали в четырнадцать часов, финишировали в купели в пятнадцать часов) первого дня предстоящего года. Старт дан! Вперёд – новые старты!

У меня очень большая и дружная семья – мама, папа, я и бабушки. У нас есть свои семейные традиции.

Отмечать праздники в кругу семьи – тоже наша традиция. Не зря говорят: «Как встретишь Новый год, так его и проживёшь». Праздник Нового года – самый яркий праздник в нашей семье. Готовиться к нему мы начинаем заранее. Мы встречаем Новый год у бабушки или у моей тётки. Сначала мы вместе наряжаем ёлку, украшаем игрушками, гирляндами, затем поздравляем друг друга с праздником и обмениваемся подарками. Вечером мы садимся за праздничный ужин. После ужина мы выходим на улицу, где встречаемся с со-

седями и друзьями. Мы с ними танцуем, поём, зажигаем бенгальские огни, пускаем салюты.

Ещё одна наша семейная традиция – проводить выходные дни на даче. Весной мы работаем в саду и огороде. Я помогаю маме и бабушке высаживать рассаду в теплицу, в саду мы сажаем цветы. К концу весны наш сад уже благоухает цветами, а на столе появляются первые овощи и зелень.

Лето я провожу на даче. У меня много друзей. Мы играем в подвижные игры на свежем воздухе, катаемся на велосипедах. Рядом с дачей также есть выход к Волге. Там мыкупаемся и рыбачим. А пойманную рыбу коптим и с удовольствием кушаем.

Сохраню и передам детям

Ещё у нас есть не менее важная традиция – это Пасха. Перед Пасхой мы делаем генеральную уборку квартиры. Затем мы с мамой печём пасхальные куличи и красим яйца. С замирием сердца я наблодаю, как мама ставит на праздничное блюдо готовый кулич и выкладывает вокруг него необыкновенно красивые яйца.

Ещё одна наша традиция – ежегодное семейное путешествие. Мы выбираем новое место для посещения. Это может быть какой-то город или даже другая страна. Мы планируем путешествие заранее и с нетерпением ждём его начала. Во время путеше-

ствия мы проводим много времени вместе, исследуя новые места, пробуя местную кухню и создавая новые воспоминания.

На описание всех наших семейных обычаев уйдёт много времени. Ведь это и прогулки в выходные; это и поездки на моря и в гости; это и генеральные уборки по субботам, во время которых у каждого свои обязанности...

Наша маленькая семья создаёт свой уклад жизни, который, возможно, в будущем перейдёт к следующим поколениям – моим детям, внукам, правнукам...

Все традиции нашего огромного государства складываются из таких вот

маленьких традиций каждой семьи. Это как пчелиный улей, состоящий из множества ячеек... Поэтому я горжусь своей семьёй, своими предками, своим народом. В моей семье особая ценность – это любовь и доброта. И я точно знаю, что сохраню её и передам своим детям.

Лилия ЖАВОРОНКОВА,
ученица 8 «в»
класса
лицея № 15
г. Саратова



Виктория Володина, ученица Детской школы искусств № 3 г. Энгельса. Праздничное настроение

Алкоголь и табак среди подростков

В повседневной жизни мы довольно часто видим противодействующие распространению алкоголя и табакокурения среди подростков. Есть множество разных способов: флешмобы, конкурсы, воспитательные беседы, «агитационные» проекты и т.д. С уверенностью можно сказать, что меры борьбы есть. Однако они не всегда работают, а потому в данной ситуации следует разобраться с корнем проблемы – возможными причинами, по которым современная молодёжь приобретает вредные привычки.

Первая причина – романтизация. Большинство курящих и пьющих подростков думают, что, имея подобные привычки, ты автоматически становишься более зрелым и взрослым, а это значит, что твой «авторитет» в глазах сверстников поднимается. Да, поднимается, но только среди тех, кто тоже занимается подобным.

Следующая возможная причина – стресс. Однако имеют ли табак и алкоголь успокаивающее воздействие? Только в самом моменте, а дальше могут появиться неприятные последствия, вроде той же зависимости, которая приводит к проблемам со здоровьем.

О нежелательных последствиях. Зависимость от алкоголя или табака и взрослому в конечном итоге принесёт неприятные сюрпризы в виде болезней и осложнений, которые они вызывают, что говорить о молодёжи. Подростковый возраст является тяжёлым не только в плане появляющихся новых ответственностей и становления человека как личности, но ещё и в плане изменения внутренних процессов в организме. Происходит «перестройка» – организм формируется окончательно, закрепляется полноценное функционирование органов и систем. На это затрачивается энергия, поэтому нервная система подростка крайне неустойчива, а тело может нестабильно реагиро-

вать на нежелательные воздействия, вроде того же потребления алкоголя. Спиртные изделия у взрослых людей перерабатываются ферментами печени, а у детей 10-17 лет этот орган только в процессе полноценного формирования, потому расщепление алкоголя в юношеском организме происходит крайне медленно.

Алкоголь по своей сути – депрессант. Он воздействует на клетки мозга и замедляет его работу. Длительное же его употребление подростком способствует возникновению в основном психических недугов. Также возможны и другие осложнения, в виде ожирения (алкоголь довольно калорийный), ухудшения работы иммунной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и др. систем.

Влияние табака на неокрепший организм не менее опасное. Прежде всего от него страдает дыхательная система. Самыми опасными веществами в табаке являются смола и никотин. Они частично содержатся в воздухе, который человек вдыхает в процессе курения. Смола застревает на альвеолах, а никотин провоцирует выделение слизи, которая не успевает выводиться из дыхательных путей и потому оседает в лёгких, вызывая бронхит. В некоторых сигаретах также содержится аммиак, который при взаимодействии с влажной средой лёгких превращается в нашатырный спирт, раздражающий дыхательные пути.

Все вышеописанные болезни так или иначе скажутся на будущем подростка. Последствиями могут быть: ограниченные физические возможности, которое может навредить, к примеру, спортивной карьере ребёнка; выработка настоящей зависимости, которая приводит к ещё большим проблемам со здоровьем; изменение внешности подростка, что тоже



Глеб Болгов на пути к Эльбрусу
(Эссе ученика 6 «б» класса гимназии № 34 имени Г.Д. Ермолаева Глеба Болгова «Не упусти свой ШАНС» напечатано в предыдущем номере нашей газеты)

какой-то мере сказывается на его психическом состоянии.

Как же можно оградить подростков от употребления алкоголя и табачной продукции?

– создавать и более массово проводить проекты, связанные с пропагандой здорового образа жизни;

– повысить цену на такого рода товары, т.к. зачастую родители не знают об увлечениях своих детей и потому подростки тратят свои карманные деньги на покупку сигарет;

– бороться с корнем проблемы – причинами, по которым подростки пробуют алкоголь и сигареты.

Стоит отметить, что именно родители должны следить за своим ребёнком и его увлечениями. Именно в семье у детей закладываются основные ценности и убеждения, и именно семья может повлиять на отношение подростка к курению и алкоголю.

Марина БУТЕНКО,
ученица 9 «б» класса
лицея № 15
г. Саратова

Жить своим умом и с умом

Алкоголь окружает нас повсюду: в продуктах супермаркетах рядом с молоком, хлебом и другими продуктами. По телевизору мы видим, как герои фильмов пьют из красивых бокалов вино, коньяк, водку, якобы решая тем самым какие-то свои проблемы. Реклама пива, как бы «безалкогольного», уверяет нас, что это «хорошо». И никто нигде не говорит нам о том, что алкоголь в любой дозе – это яд. Академик Фёдор Григорьевич Углов писал: «Безвредных доз алкоголя не бывает. С каждой выпивкой часть клеток головного мозга разрушается, отмирает и с мочой выводится из организма – это ведёт к снижению памяти, внимания и мышления».

Люди полагают, что алкоголь приводит к улучшению настроения, все проблемы кажутся не такими серьёзными. Но это ощущается лишь в пьяном состоянии. Со временем происходят другие последствия: алкоголизм, заболевания, деградация и смерть. Поэтому не стоит вредить самому себе.

Непьющий человек бережёт сердце и печень от опасных недугов. При здоровом образе жизни человек способен думать о чём угодно. А у пьющего возникают мысли лишь о спиртном. Трезвые люди имеют неограниченные возможности по физическому, духовному совершенствованию. И не следует думать, что это доступно только для богатых и обеспеченных. Если нет средств для посеще-

ния спортзала, можно отжиматься и качать пресс в домашних условиях.

При ведении здорового образа жизни у людей появляются здоровые дети. Древнегреческий врач Гиппократ ещё в IV веке до нашей эры писал: «Пьянство – причина слабости и болезненности всех детей».

В моей семье алкоголь под запретом, даже в праздники. Мы ведём здоровый образ жизни: зарядка дома ежедневно, прогулки в любое время года, летом работа на даче, плавание в Волге летом и в аквапарке зимой.

Трезвость – это естественное состояние человека. Ничем не одурманенный мозг воспринимает и обрабатывает информацию о мире естественным путём, а ничем не отравленный организм выполняет свои функции так естественно, как это положено ему от природы.

В наше время быть трезвым становится всё более распространённым образом жизни «продвинутых» людей. Трезвость – это новый стиль современной молодёжи. Трезвость – это полная свобода человека от табачно-алкогольно-наркотической зависимости и возможность жить своим умом и с умом.

Любой народ, желающий быть самобытным и развивающимся, проводит в жизнь политику трезвления, полного отказа от алкоголя, табака, других наркотиков. Поэтому трезвость – это будущее народа, иначе будущего у нас нет.

Олеся СОСНОВСКАЯ, ученица 8 «в»
класса лицея № 15 г. Саратова

Спорт – традиция в нашей семье

Образ жизни людей, от которого зависит большая часть их здоровья, складывается из полезных и вредных для здоровья привычек. Но привычки – результат воспитания. В основном здоровая и счастливая семья получается у родителей, ведущих здоровый образ жизни. Они на своём примере направляют детей на правильную дорогу. Только они способны воспитать здоровое поколение. И, наоборот, в семьях, где родители подают дурной пример, дети вырастают нездоровыми и несчастными. Как говорит английская пословица: «Не воспитывайте детей, воспитывайте себя, они всё равно будут похожими на вас».

Мои родители занимаются спортом, пробежка по утрам перед работой в любое время года для них звучит как лучшее начало дня. Дома у нас есть велотренажёр, во дворе стоит турник. С самого детства я стала сторонником здорового образа жизни благодаря своим родителям. Мы часто проводим время на свежем воздухе: рыбалка, поход в лес за грибами, купание в реке, зимой катание на коньках. Но я люблю больше всего семейные занятия спортом. Когда вы всей семьёй выходите в ещё прохладное летнее утро на зарядку, а потом обливаетесь холодной водой – это то, что сблизит больше всего, никто не ищет повода для того, чтобы лениться.

Наверное, именно поэтому я выбрала для себя довольно активный образ жизни, без вредных привычек. Я занимаюсь волейболом – это прекрасное увлечение и полезно для здоровья. Обливание водой по утрам и зарядка давно стали традицией в нашей семье, поэтому мы редко болеем. Хотите быть здоровыми – ведите здоровый образ жизни.

Ульяна КОНДРАТЬЕВА, ученица 10
«б» класса школы № 67 им. О.И.
Янковского г. Саратова



Арина Емцова, выпускница Детской школы искусств № 3 г. Энгельса. Дети Донбасса

Встреча Нового года – любимая традиция нашей семьи

Семейные традиции играют важную роль в нашей жизни, формируя наши ценности, укрепляя наши отношения с близкими и создавая памятные моменты. Они являются мостом между прошлым и будущим, передающим нашу культуру и идентичность следующему поколению.

Встреча Нового года – одно из самых волнительных и долгожданных событий для меня и моих близких. Мы вместе с родителями начинаем готовить дом. Папа всегда покупает самую красивую и пышную ёлку, а мы украшаем её. Непередаваемый аромат стоит в квартире. Мы развешиваем гирлянды, зажигаем огоньки. У меня возникает такое чувство радости и волнения, когда я помогаю своей маме украшать ёлку и рассматриваю все красивые игрушки, многие из них достались нам от прабабушки. Мы трепетно храним их, как сокровище.

А затем наступает самый главный вечер – Новый год. Мы одеваемся в праздничные наряды и садимся за стол. Мои родители всегда готовят разнообразные блюда, чтобы мы могли насладиться вкусной новогодней трапезой. Мы сидим вместе за столом, смеёмся и разговариваем. Все делятся своими планами и надеждами на грядущий год, и это очень важно для меня, потому что я чувствую себя частью семьи и знаю, что мои мнения и пожелания тоже имеют значение.

Когда часы начинают отсчитывать последние минуты до полуночи, мы все подходим к телевизору и включаем трансляцию новогоднего поздравления президента. Мы смотрим, как музыкальные группы выступают, как яркие фейерверки разрываются в небе, и, наконец, когда на экране появляются часы, мы все начинаем отсчитывать секунды до наступления нового года.

Наступает полночь, и мы желаем друг другу счастья, здоровья и успехов в новом году. После этого идёт самая веселая часть вечера – мы вместе танцуем и поём праздничные песни, лепим снежки, соревнуемся в катании на санках и играем в настольные игры. Мы проводим всё оставшееся время вместе, создавая прекрасные воспоминания. Я очень благодарна за все эти волшебные моменты и надеюсь, что смогу их сохранить и передать своим детям.

Анастасия СЁМИНА, ученица 8 «д»
класса гимназии № 7
имени К.Д. Ушинского
г. Саратова

Здоровье, трезвость, Новый год!

Именно под таким названием 23 декабря 2023 года в Доме трезвости прошёл фестиваль творческих робототехнических проектов. Почти три десятка юных участников представляли и презентовали свои яркие новогодние изобретения!

Проекты для защиты готовили заранее. Задача непростая, ведь нужно было разработать и реализовать действующую модель с использованием моторов и датчиков. Кроме того, модель должна была быть красивой, яркой, новогодней и посвящена теме трезвого и здорового празднования Нового года. Для изготовления собственных роботов на базе образовательных платформ Lego WeDo, Spike, Mindstorms юным робототехникам пригодились инженерные навыки и творческое мышление. Даже названия проектов звучали креативно, например, «Новогодний дракон в дружбе с олеником-вареником» или «Гоночная машина деда Мороза со сне-

говиком».

Во время защиты на каждом из ребят обрушивался шквал каверзных вопросов не только от школьников, но и от взрослых, пришедших на фестиваль. Интересовались устройством модели, её сказочными свойствами по придуманной легенде, старались поставить в тупик. Весёлый и задорный смех сопровождал каждый остроумный ответ.

После защиты устроили праздничное чаепитие со вкусным угощением. А затем все изобретатели получили красочные сертификаты и новогодние подарки – наборы с конфетами.

Фестиваль прошёл в рамках проекта «Здоровый выбор», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области. Организатор фестиваля – Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья – таким образом стремится возродить многовековые традиции трезвого праздника через яркие и успешные практики.



Новогодний серпантин

29 декабря 2023 года, в первый день каникул, в школе № 1 г. Пугачёва имени Т.Г. Мазура прошла квест-игра «Новогодний серпантин». Организовали и провели её штабисты скаутского клуба «Перекрёсток» и ученицы психолого-педагогического класса школы под руководством педагога-психолога Татьяны Александровны Рау.

В игре участвовали пять команд учащихся пятых-седьмых классов. Каждой команде предстояло пройти семь творческих станций и проявить свои способности. Ребята ждали «Новогодняя мелодия», «Танцевальная битва», «Загадки восточного календаря», «Новогодняя викторина», «Передай слово», «Собери мозаику». А завершающая станция объединила всех участников деловой игрой с использованием технологии «Мировое кафе». Темы на обсуждение были вынесены новогодние: «Новый

год – семейный праздник», «Новогодние традиции», «Как встретить Новый год трезво» и другие. Подростки размышляли, предлагали идеи, рисовали, сочиняли, каждый мог проявить себя, почувствовать единство командной работы.

Встреча прошла в тёплой дружеской атмосфере, звучали поздравления, пожелания, старшие помогали младшим. По традиции рядом с ребятами были педагоги-наставники: Елена Александровна Стариннова, Ольга Васильевна Банталова.

При подведении итогов все команды получили грамоты и призы от Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья.



Использование электронных сигарет, или вейпинг, считается более безопасной альтернативой курения. Директор департамента патоморфологии и клинической цитологии лаборатории «Лабквест», врач-патологоанатом, кандидат медицинских наук Дмитрий Буланов рассказал «Ленте.ру», как именно страдают лёгкие вейперов и почему «парение» может быть не менее опасным, чем обычные сигареты.

Как объяснил патологоанатом, в подавляющем большинстве случаев для вейпинга используются смеси на основе глицери-

на и пропиленгликоля, к которым добавляются ароматизаторы и опционально никотин. Попадая на раскалённую спираль, жидкость испаряется, превращается в аэрозоль и вдыхается в лёгкие. Независимо от применяемых веществ и деталей конструкции вейпа, любое «парение» серьёзно влияет на здоровье за счёт самого принципа работы таких устройств.

«Наши органы дыхания имеют защитную систему, которая называется «мукоцилиарный клиренс».

УРОК ХИМИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ № 5 ОТ ПРОФЕССОРА Л.Е. ПОПОВА

Особенно тяжкие последствия имеет алкогольное отравление для растущего организма. Во-первых, основные травмирующие воздействия алкоголя (тромбоз сосудов и гибель клеток всех органов от гипоксии) в развивающемся организме ребёнка и подростка сильнее, чем у взрослого человека, потому что защитные системы у ребёнка ещё не сформировались, и выведение алкоголя происходит значительно медленнее, во-вторых, организм подростка, ребёнка или плода находится в развитии. Клетки многих тканей ещё размножаются делением, и, следовательно, гибель их части означает, что из утраченных клеток уже не сформируются

какие-то клеточные структуры, которые были генетически запрограммированы. Очевидно, что последствия алкогольной травмы тем серьёзнее, чем на более ранней стадии развития эта травма нанесена. Наиболее тяжёлые эти последствия для зародышей человека в первые дни и месяцы его внутриутробного существования, когда идут интенсивные процессы закладки и формирования важнейших органов и систем. Гибель двух-трёх клеток в начале развития зародыша может обернуться в дальнейшем недоразвитием, а то и отсутствием какого-нибудь органа.

Отклонения от нормального развития плода в случае, если женщина даже очень умеренно употребляет спиртное во время беременности, имеют место обязательно. Иногда эти отклонения приводят к отсутствию жизненно важных органов, тогда плод погибает (выкидыш) или рождается нежизнеспособный ребёнок. В других случаях они проявляются в различных врождённых дефектах развития, объединяемых общим медицинским термином – алкогольный синдром плода: косоглазие, врождённая глухота (глухонемые дети), резкая асимметрия и другие дефекты лица (лицевая дисформия), врождённые пороки сердца, уменьшенные размеры головы и объёма черепной коробки, а, следовательно, и уменьшенный объём головного мозга (микроцефалия), умственная отсталость, врождённые психические болезни, недоразвитие (меньшие размеры) конечностей, плохое срастание черепных костей (кости черепа остаются настолько тонкими, что могут быть проломлены даже при небольшом механическом воздействии). Более медленный рост после рождения, отставание от сверстников в двигательной активности и т.д.

Не следует представлять себе дело так, что алкогольные дефекты всегда настолько очевидны, что по внешнему виду ребёнка можно сразу определить: есть они или нет. Например, микроцефалия – недоразвитие коры головного мозга – может проявиться в самой различной степени: от вполне умеренного отклонения от нормы до полного отсутствия коры полушарий головного мозга.

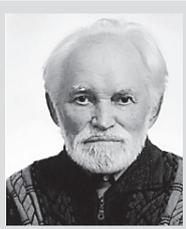
Приведём здесь результат лишь одного из многочисленных медицинских исследований влияния алкоголя на развитие человека на ранних стадиях. Американские исследователи проводили длительное наблюдение за протеканием беременности у 130 женщин и последующим развитием рождённых ими детей. Тринадцать из них были пьющими, то есть 10 % от всей группы, остальные не употребляли алкоголь. В остальных условиях протекания беременности были одинаковыми (правильное питание, режим движения, врачебное наблюдение). Физическое и психическое состояние детей непьющих женщин, развитие различных органов, систем и функций их организма можно считать за норму и сравнивать с этой нормой состояние тех детей, которые в процессе эмбрионального развития подвергались воздействию алкоголя. Оказалось, что развитие всех детей, рождённых женщинами, употребляющими спиртное, существенно отклонялось от нормального. Все они имели меньший рост и вес при рождении, более слабое развитие конечностей, они медленнее росли, отставали в двигательной активности, имели более или менее выраженные дефекты развития типа алкогольного синдрома плода.

Тщательные сравнительные наблюдения последних лет не позволили установить ни одного случая рождения вполне нормального ребёнка женщиной, систематически употребляющей алкоголь.

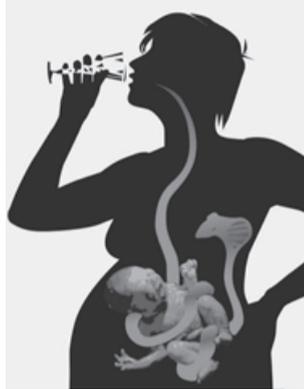
Влияние пьянства отца на здоровье потомства было известно ещё древним грекам. В последние годы накоплена обширная информация, убедительно свидетельствующая о том, что систематическое употребление спиртных изделий мужчинами вызывает значительные дефекты физического и психического развития их детей. Приведём здесь лишь данные известного советского врача-педиатра В.А. Дульнева, изучавшего 64 ребёнка, родившихся от отцов, в течение 4-5 лет систематически употребляющих спиртное. Были обнаружены признаки умственной отсталости у всех без исключения детей, даже у тех, которые хорошо развивались физически.

Французские врачи, анализируя развитие детей, отцы которых различное время воздерживались от употребления спиртного, пришли к довольно-таки оптимисти-

В предыдущих номерах нашей газеты (с июля по ноябрь 2023 года) 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 печатаем ещё один урок химической культуры.



«МАМА, РОДИ МЕНЯ ОБРАТНО!»



ческому выводу, что для воспроизведения полноценного потомства мужчина должен не пить в течение 2-3 лет. Однако результаты выполненных недавно (1973 год) прямых исследований наследственного вещества – ДНК – гораздо менее оптимистичны. Оказалось, что хроническое употребление алкоголя приводит к стойкому изменению в синтезе ДНК, к нарушению правильного набора хромосом. У 50 % мужчин нормальная структура ДНК не восстанавливалась даже после 5 лет полного воздержания от спиртных изделий. Этот результат предупреждает о той зловещей роли, которую алкоголь может сыграть в здоровье и судьбе целых народов. Ведь дефекты ДНК, приобретённые отдельными людьми, означают искажение генофонда всей популяции. Они будут проявляться, накапливаясь в последующих поколениях (если только не произойдёт полное вырождение линий, являющихся носителями искажённых генов). В настоящее время известен целый ряд болезней, вызванных употреблением спиртных изделий и передающихся по наследству через поколение и дальше (некоторые виды припадков, болезней крови и др.).

Таким образом, употребление алкоголя одним человеком (даже тихое, мирное, в домашней обстановке и без каких-либо эксцессов) является серьёзным социальным злом, а отнюдь не личным делом этого человека. Видный советский врач-гинеколог, профессор Г.С. Мучиев отмечает, что беременность от мужчин, систематически употребляющих алкоголь, протекает у совершенно здоровой женщины, как правило, тяжело. У беременных наблюдаются ранние или поздние токсикозы, обычным явлением становятся осложнения при родах.

Тяжёлые дефекты развития ребёнка возникают и в том случае, если хотя бы одна из половых клеток, участвующих в зачатии, содержала алкоголь. Заметим, что в семени мужчины можно обнаружить алкоголь уже менее чем через час после употребления спиртного, при этом концентрация алкоголя в семенной жидкости повышена по сравнению со средним содержанием его в тканях организма. Половые клетки не содержат алкогольдегидрогеназы, и удаление алкоголя из них, а также из зародыша, который возникает при их слиянии, происходит очень медленно. Поэтому начальная стадия развития зародыша происходит в условиях алкогольных нарушений обмена веществ. Далее к моменту имплантации зародыша – внедрения его в слизистую оболочку матки, он ещё может содержать некоторое количество алкоголя. Это приведёт к тромбозу именно тех сосудов, которые обеспечивают питание зародыша в начале его развития.

Статистические данные о взаимосвязи всякого рода празднеств у разных народов с появлением на свет неполноценных детей (см., например, Е.М. Лубоцкая-Россельс, «Алкоголь и дети», М., «Медицина», 1973), а также многочисленные опыты на животных дают основание для однозначного вывода: **пьяное зачатие даже у людей обычно непьющих обязательно имеет следствием дефекты развития ребёнка**, иногда весьма тяжёлые.

Поражает степень неосведомлённости молодых родителей о последствиях употребления спиртного для их детей. Группа социологов и врачей, опросившая 800 родителей, дети которых имели серьёзные дефекты типа «алкогольного синдрома», выяснили, что ни один из них не подозревал о степени опасности алкоголя для потомства. Большинство опрошенных родителей вообще не знали о существовании какой-либо связи между алкоголем и здоровьем детей. Мы не будем касаться здесь влияния на развитие ребёнка той обстановки, которая создаётся в семье в результате пьянства отца или обоих родителей. Этот вопрос всесторонне рассмотрен в упоминавшейся уже книге Е.М. Лубоцкой-Россельс «Алкоголь и дети». Заметим лишь в заключение, что **среди причин неуспеваемости детей алкоголь занимает сейчас первое место**. Так, группа учителей, изучавшая влияние различных факторов на успеваемость учащихся, установила, что в 86 % случаев плохая успеваемость детей была связана с алкоголем, в 86 % случаев отставания школьников был алкоголизм родителей, а в 50 % случаев частые выпивки и вечеринки дома со спиртным на столе.

ПАТОЛОГОАНАТОМ ПРАВДУ ГОВОРИТ

Патологоанатом Буланов: электронные сигареты, или вейпинг, опаснее курения

Принцип работы простой: клетки респираторного тракта постоянно вырабатывают слизь, на которой и оседают вредные вещества. Затем слизь выводится из организма вместе с патогенами, в которые в том числе входят продукты табакокурения», – рассказал Буланов.

Специалист подчеркнул: мукоцилиарный клиренс не страшит курильщика от последствий привычки и никак не снижает её вред, но делает некоторые процессы обратными. Частицы, которые обра-

зуются при курении табака, относительно крупные, поэтому последствия обычно затрагивают трахею и главные бронхи.

В случае вейпинга частицы гораздо меньше, что позволяет им проникать намного глубже и наносить вред на уровне терминальных бронхиол и альвеол. То есть, непосредственно там, где осуществляется газообмен. Более того, при «парении» обычно нет защитного кашлевого рефлекса, характерного для курильщиков.



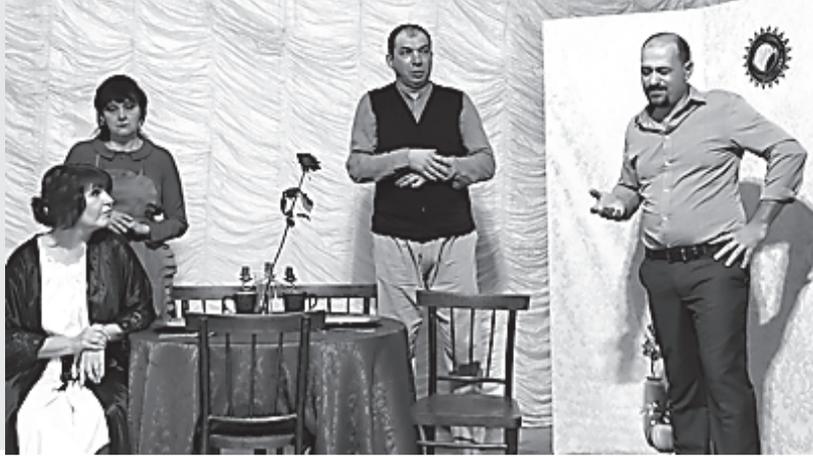
парИть,
а не пАрить!

...и это КРУТО!!!

Не первый год при Доме трезвости действует театральная мастерская «Абрикос». Режиссёр Дарья Олеговна Сафронова занимается с детьми.

А три года назад возникла и группа взрослых артистов. И если дети сразу нарекли свою студию «Абрикосом», то старшие их товарищи обходились без имени.

А в декабре уходящего года нарекли простенько и со вкусом: театр-студия «Наш театр». И 27 декабря 2023 года ознаменовали наречение премьерой спектакля.



«БРАК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ»: САРАТОВСКИЙ ВАРИАНТ

К тому же не просто – замахнулись на классику, избрав для постановки комедию итальянца Эдуардо де Филиппо «Филумена Мартурано».

И хотя написана пьеса в 1946 году, в середине XX века, и далеко от Саратова, тема семьи и ответственности за свои поступки актуальна и по сей день и для наших современников и соотечественников.

Что блестяще воплотили на сцене четверо актёров из «Нашего театра» с помощью четверых абрикосовцев, вступив в состязание с легендарными артистами мирового кино: по произведению Э. Филиппо в 1964 году поставлен фильм «Брак по-итальянски», в главных ролях – Софи Лорен и Марчелло Мастоияни. Надо сказать, в саратовском варианте исполнители представили своих героев не хуже классиков.

Елена Рудгалвис, сыгравшая Филумену, блестяще изобразила её решительной и находчивой в отстаивании интересов своих детей, наш же «Марчелло Мастоияни» – Расим Мусилев – представил

своего героя Доменико Сориано в развитии – от непреклонного дворянина, оскорблённого обменом возлюбленной, до нежного супруга, всех прощающего и примиряющегося с обстоятельностью.

Нет нужды подробно пересказывать содержание пьесы, достаточно вспомнить канву: Филумена борется за права своих детей, в страстных монологах раскрывая историю своей непростой жизни, а её, как бы сейчас сказали, бой-френд приходит к пониманию, что главное в жизни не деньги, не честь мундира, не общественное положение, а семейные ценности.

Развитию сюжета помогают слуги Филумены. Ольга Родионова представила Розалию Солимене сострадательной наперстницей своей госпожи, а Дмитрий Черепанин, напротив, изобразил Альфредо Аморозо отстранённым от страстей, кипящим на сцене, для него плохой кофе гораздо огорчительней, чем семейная драма хозяйки.

Какая же итальянская пьеса без музыки? Нет, никто не играл на гитаре,

зато в сцене знакомства Доменико с детьми Филумены (она так и не сказала, какой же из трёх сыновей его родной сын) все четверо обсуждают достоинства неаполитанских песен (наш земляк Иван Петрович Ларионов, автор знаменитой «Калинки», заметил: «Итальянцы научили петь весь мир»), Микеле (его исполнил Илья Гетманов) начинает петь, его старший брат Риккардо (Святослав Евтеев) не выдерживает фальши и показывает, как надо исполнять куплет, к нему подключается Умберто (Константин Золотарёв), и вот уже отец аплодирует трио!

Незадолго перед тем, в последние выходные уходящего года, «братья» играли в Рождественской мистерии лесных зверей, и вот такое великолепное перевоплощение! В спектакле роли у них непродолжительные, но ребята смогли в нескольких репликах, а то пантомимой и мимикой создать разные характеры, не ограничившись простой ролью статистов.

Эпизодическая роль и у абрикосовца Ильи Алек-

сеевича Дементьева, психолога Дома трезвости, но он создал образ адвоката запоминающимся.

На раскрытие образов играла и умело подобранная музыка (постаралась звукорежиссёр Ксения Леонова), и сценография – подыскивали реквизит и создавали антураж Владимир Гринин, Дмитрий Черепанин и Расим Мусилев). И, конечно же, несомненный успех премьеры – заслуга режиссёра-постановщика Дарьи Олеговны Сафроновой, выстроившей спектакль так, что он смотрится на одном дыхании, а не вошедшие в пьесу сцены не мешают пониманию сути, представленные действия полностью раскрывают замысел автора показать сложность семейных отношений.

Выбор темы премьеры не случаен: 2024 год объявлен Годом семьи. «Наш театр» и «Абрикос» досрочно встретили это знаменательное событие, с чем по окончании спектакля и поздравили их многочисленные зрители, наполнив финал пьесы аплодисментами и цветами.

До новой встречи в «Возвращении»

В дни зимних каникул Максим Максимов, работник Почты России (служит в саратовском прижелезнодорожном почтамте), активист Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья и создатель неформального молодёжного творческого объединения «Голоса наших улиц», вместе со своими друзьями пришёл к ребятам социально-реабилитационного центра Заводского района «Возвращение». «Голоса наших улиц» пришли в новогодних костюмах, чтобы порадовать детей сказкой.

Сам Максим Олегович возложил на себя главную роль – Деда Мороза, взяв себе в Снегурочку Анастасию Тергуцы. Лариса Шилина играла Бабу Ягу, Чародея – Анатолий Геращенко (ну, а кого же ещё играть воспитаннику театра магии и фокусов!). Были в сказочной команде также Диджей (Арсений Новиков), Шут (Александр Шилин) и, конечно же, не обошлось сказочное представление без Старого года (эта роль досталась Андрею Васильеву) и Нового, 2024 года, его сыграл самый юный артист – тринадцатилетний Михаил Ревнивцев.

Сюжет сказки незамысловат: Чародей захотел украсть Новый год, чтобы январь не наступил, а вместо него он, Чародей, станет тринадцатым месяцем в году. Для своих проказ Чародей берёт в компанию Бабу Ягу, вместе они усыпляют Деда Мороза (какой же Новый год без Деда Мороза!), но другие герои сказки вместе со зрителями разбивают чары злоумышленников. Дед Мороз, узнав, для чего Чародей совершает кражу, прощает его, повелевая ему быть тринадцатым месяцем раз в четыре года, выделяя тому всего лишь один день – 29 февраля (как раз високосный) 2024 год и предоставляет Чародею такую возможность. В финале сказки все вместе, и артисты, и зрители, водят хоровод вокруг ёлочки и поют песню «В лесу родилась ёлочка».

Спектакль дети восприняли на ура, было много песен, танцев, зрителей вовлекали в действие по ходу развития сюжета, что очень понравилось ребятам. По завершении представления артисты пообещали вернуться сюда, уже с другим спектаклем, над которым сейчас работают.



Шестнадцатилетнему Саше Шаганову, мальчишке с окраинной московской улочки, товарищ предложил попить пива. Согласился, не зная, что это такое. Выпил едва ли не трёхлитровый бидончик, и так отравился, что потом пять лет мучило только от запаха спиртного. Та безалкогольная личная пятiletка в самое «пьяное» время нашей страны (начало восьмидесятых) помогла ему пережить трудный период: рос без мамы, она умерла, когда ему год исполнился, а к двадцати годам осиротел: сначала умерла мачеха (её он считает второй мамой), а потом и отец, и двадцатилетнему студенту Московского электротехнического института связи нужно было растить младшую сестру.

По окончании института работал инженером электросвязи «Мостелефонстрой». Но с четырнадцати лет мечтал стать... поэтом-песенником. Когда ещё Брежнев был жив, начал писать стихи, и не о комсомольских стройках, не о любви, что было бы понятно для его времени и для его возраста, а вот такие:

*Деревянные церкви Руси.
Перекошены древние стены.
Подойди и о многом спроси.
В этих срубах есть сердце и вены.
Заколочено накрест окно,
Молчаливо, убого убранство,
Но зато старым стенам дано
Мерить душу с простым постоянством.
Левитан оставался один,
Если кисть замирала с тоскою,
И тогда среди многих картин
Вдруг рождалась «Над вечным покоем».*

На те стихи композитор и певец Дмитрий Варшавский из рок-группы «Чёрный кофе» в 1986 году положил музыку, и песня полюбилась, стала популярной. Так же, как и их песня «Звёздный водоём». А впереди ждало Шаганова рождение таких поистине народных песен, как исполненные группой «Любэ» (её основал сам поэт вместе с певцом Николаем Расторгуевым и композитором Игорем Матвиенко) «От Волги до Енисея», «Там, за туманами», «Комбат», «Ребята с нашего двора», «Не валяй дурака, Америка», «Берёзы». Подарил Шаганов свои песни «Тучи» и «Туман» «Иванушкам-International».

Гастроли, работа над новыми песнями... На досуге же... Там, где появлялся Шаганов, алкоголь лился рекой. Вставая из-за одного стола, он садился за другой. «Вы знаете, когда человека сопровождает успех, твои песни везде звучат, ты ходишь с одного банкета на другой. Все хотят артиста угостить. Ты находишься в каком-то странном состоянии. А потом приходит опусто-

«ТАК МНОГО РАЗНЫХ НА СВЕТЕ ПЕСЕН...»



Александр и Екатерина Шагановы

рисом Корчевниковым говорил о своих раздумьях в то время: «В среднем возрасте любого нормального человека посещает мысль о том, где же твоё продолжение. И у меня был очень сложный период отчаяния и депрессии. Это было связано с тем успехом, который случился со мной, с той эпохой, к сожалению, достаточно выпивающей. Сейчас сложно в это поверить, сейчас мы все в фитнесе, да? А тогда немножко другие у людей стимулы были. Что греха таить».

Спасла – любовь! С Катей познакомился, когда ему было 27 лет, а ей, начинающей журналистке, пришедшей на его концерт взять у знаменитого поэта интервью – всего 15. Десять лет дружили, а в 37 лет сделал ей предложение. К тому времени нашёл в себе силы в первый раз укротить «зелёного змея». После свадьбы информационные агентства обращали внимание на то, что застолье было безалкогольным. « – Мы не пьём! – дружно заявили жених с невестой, а также сестра Шаганова Лариса и друг семьи Серёжа. Да и «экипаж» у брачующихся оказался скромным – памятный «Жигулёнок». Но всё это ничуть не испортило праздничной атмосферы».

Родилась дочь Лиза (сейчас – студентка Плехановского университета; педагогическое кредо Шаганова: «Детей нельзя воспитывать. С ними можно только дружить»). И всё же «лодка любви» чуть не разбилась о быт. Трезвости поэта хватало ненадолго. «Если какое-то застолье, конечно, не могу отказать себе в 150 граммах водки с салом. А в повседневной жизни воздерживаюсь», – откровенничал в 2008 году в одном из интер-

вью Александр Алексеевич, полагая, что со спиртным можно договориться, пить «умеренно и аккуратно». А через несколько лет на вопрос, как он относится к алкоголю, размышлял: «Если ты понимаешь, что без этого уже не можешь обойтись, то нужно что-то предпринимать. Разные люди бывают, некоторые идут, споткнулись, в лужу упали, будет жара и будет срыв. Поэтому решил обратиться к наркологу. Он назначил мне лечение, и оно быстро привело меня в чувство. Жена сразу же после клиники отвезла меня в тёплые страны, и я вернулся к жизни обновлённым человеком».

С трезвостью вернулось и вдохновение. 2019 год отмечен шедевром «Звонарь» в исполнении юного певца Александра Ли:

«Когда лютует стужа в январе, // Когда ветра сойдутся в дикой бойне. // Я помолюсь о бедном звонаре, // О звонаре на старой колокольне... // На сотни вёрст легла ночная мгла. // На сотни вёрст крещенские морозы. // Вдруг оживут вдали колокола, // И дрогнет зверь, и тронутся обозы. // Мы все бредём без правды, без огня, // Мы все бредём без веры в тёмной штольне. // И за тебя звонит, и за меня // Звонит звонарь на старой колокольне. // Звони, звонарь, за бессловесный люд, // Звони, звонарь, по вечному ученью. // Пока ты есть – заутреню поют // И служат благодарную вечерню».

Открылся у него ещё и талант живописца. Пишет и маслом, и акварелью запечатлевает вдохновенье. Устраивает выставки, раздаривает картины друзьям и своим поклонникам. Общается с москвичами и на... экскурсиях: придумал маршрут мистерии «Таганка, где живу» и рассказывает землякам о достопримечательностях столицы, оканчивая путешествие в «Мастерской Шаганова» (в ней читает лекции и ведёт занятия с молодыми поэтами Москвы) за чаепитием из самовара. И – пишет стихи, многие из них становятся песнями. Песнями, в которых отражается наша страна и наше время. Коллега Шаганова поэт-песенник Леонид Дербенёв как-то заметил: «И вы не верьте, вам скажут если, что к успеху легка дорога. Так много разных на свете песен, а хороших не так уж много». В числе хороших – и песни нашего современника Александра Шаганова.

Редактор
В. И. ВАРДУГИН

Газета «Вопреки»
издается 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.