



г. Саратов, ул. Шевченко, 2а

6+

ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 354 , 28 июня, 2024 г.



## УРОК ТРЕЗВОСТИ В МУЗЕЯХ



Светлана Алексеевна Гусельникова, учитель начальных классов школы № 2 г. Красноармейска имени Героя Советского Союза Г.В. Танцорова, в этом году выпустила свой 4 «а» класс. Расставаться не хотелось, так привыкла к ребятам. Напоследок решила сделать для них что-то хорошее. И тут встретила своего одноклассника Сергея Ивановича Брылёва. «Свози своих в Саратов, в Дом трезвости», — посоветовал Сергей Иванович. На её вопрос, а что, там будет интересно детям, он заверил: скучать не придётся. И поведал о скаутском палаточном лагере (он в нём ставит складорам — любимый спортивный снаряд для школьников), об интересных играх и занятиях, проводимых педагогами Дома трезвости. «Поезжайте, неожиданно! — напутствовал Брылев.

Светлана Алексеевна созвонилась с педагогом Дома трезвости Верой Викторовной Баженовой, назначили дату приезда теперь уже пятиклассников. Вера Викторовна обещала подготовить разнообразную программу однодневного выезда красноармейских ребятишек. И вот утром 20 июня 2024 года школьный микроавтобус остановился у здания Дома трезвости на улице Шевченко, 2. Из него вышли восемь мальчиков и девять девочек, в сопровождении своей первой учительницы и двух мам — Евгении Владимировны Юриной и Татьяны Алексеевны Урываевой. Их встретила хозяйка Дома трезвости Наталия Александровна Королькова.

Собрались в актовом зале, побеседовали по душам. Пожалуй, так можно назвать то, что в программе обозначили уроком трезвости. Наталия Александровна кратко рассказала о нашем обществе трезвости, зачем оно нужно: помогать тем, кто попал в беду, а главное — предупреждать новые поколения об опасности употребления спиртного и табака. Как сделать так,

чтобы вступающие в жизнь не начинали пить и курить? На этот вопрос ребята наперебой давали свои версии. Особенно понравился ответ одного мальчика: «Просто не знать». Легко сказать, если дети видят алкогольную отраву в магазинах, в быту постоянно сталкиваются с пьющими. Наталия Александровна на доступном для юных слушателей языке рассказала, как действует алкоголь, попадая в организм, как уничтожает клетки мозга (ребята воочию увидели разрушительную силу спиртного: посмотрели на два кусочка мозга в стеклянной банке с формалином — пьющего человека и трезвенниника: у пьющего мозг словно изрыт бомбёжками, а у непьющего — розовый, без изъянов). Страшно? Уберечься от этого просто — не прикасаться ни к выпивке, ни к сигаретам, ни к новомодным электронным устройствам для парения, и тогда этот яд и наркотик не повредит. Конечно, в пьющем обществе нелегко сохранить свою природную трезвость, но это в однажды — трудно, а если подбирать себе трезвое окружение, то легко. Полвека назад в нашей стране не было трезвой прослойки, теперь всё больше молодёжи выбирают жизнь без одурманивающих веществ. А если заглянуть ещё дальше вглубь истории, то мы увидим: Россия всегда была самой трезвой страной, и сейчас возвращают себе славу великой трезвой державы.

Урок длился недолго: возраст гостей не позволял вести длительную беседу. Но самое главное Наталия Александровна сказать успела: выбирай трезвость, человек обязательно окажется в выигрыше.

Кстати, об играх. Вторым в плане на 20 июня у нас стояло занятие с детьми. Психолог Дома трезвости Илья Алексеевич Дементьев приготовил самые интересные игры из тех, в которые играют скауты его отряда «Сварог». И

пятиклассники из Красноармейска с удовольствием поиграли и во «Фрукты» (подвижная игра), и в интеллектуальную игру — придумать свою страну со своими правилами жизни, со своим девизом, следуя указаниям психолога. Поделились на две команды, и свою страну мальчики назвали «Воины империи» (девиз — «Только одни!»), пятиклассницы же назвались красиво: «Блондинные девочки», взяв похожий на мальчишеский девиз: «Вперед, только вперед, несмотря ни на что!»

Наигравшись, устали. Вера Викторовна согрела чай, почавши с печеньями, утолили жажду. А красноармейцев уже ждали в музее «Волгаря». Методист музея речников Алексей Дмитриевич Тютюкин не стал утомлять ребят хронологией, следуя по экспонатам от старины до современности, а предпочёл отвечать на вопросы гостей. Они же заинтересовались необычными предметами, и так, переходя от якорей к сигнальным фонарям, от штурвалов к макетам судов, и познакомились с историей освоения Волги. Алексей Дмитриевич разрешил и в рупор покричать (по очереди отдавали команда: «Полный вперед!»), и в капитанских фуражках и в бескозырке сфотографироваться, и отбивать склянки — звонить в судовой колокол.

Пока одноклассники примеряли головные уборы речников, двоюродные сёстры Настя и Ангелина Пивоваровы попросили у лектора... книгу отзывов. Долго сочили, в результате остались записи от имени всех пятиклассников о том, что им очень понравился музей, огромное спасибо его работникам.

Перерыв на обед — в студенческой столовой, рядом с музеем саратовской гармоники. В два часа ребят ждал директор музея артист Павел Владимирович Никитин, давний друг общества трезвости. И тут было на что посмотреть, а глав-

ное — послушать. Павел Владимирович играл на многих инструментах, даже на тех, которые... сломаны. Ребят заинтересовал необычный экспонат — сапог, что он делает в витрине с музыкальными инструментами? Оказалось — это тоже гармоника, но на вопрос, а как он звучит, директор сказал: «Меха проходили». Увидев же зачарование слушателей, всё же попробовал поиграть. И, о чудо! Сапог зазвучал, вызвав восторг публики: один мальчишка сказал другому: «Он умеет играть даже на том, что сломано!»

Около часа длился необычный концерт. Павел Владимирович начал мелодию и спрашивал: «Что это за мелодия?» Увы, ни «Комаринскую», ни «Барыню» не угадали, хотя ноги сами пускались в пляс. Зато визитные карточки Саратова — «Калинку» и «Огней так много золотых на улицах Саратова» отгадывали с двух аккордов.

Встретили на стенде и своего земляка. Один из самых известных исполнителей на саратовской гармонике жил в Красноармейске, Александр Владимирович Вейс (1952–2023), сейчас его дело продолжает в музыкальной школе Анастасия Валерьевна Кулагина, учит ребят играть на гармонике.

И снова сёстры Пивоваровы с примкнувшим к ним Арсением Говорухиным письменно поблагодарили директора музея за интересную экскурсию. Конечно же, дети увезли с собой не только массу впечатлений, но и множество фотографий и видеозаписей, особенно часто нажимали на слово «видео» на телефонах в музее гармоники.

Что-то из увиденного и услышанного запомнится надолго, иное забудется. Несомненно одно: в сознании пятиклассников запечатлеется: в обществе трезвости не скучно, тут умеют жить полноценной жизнью, верны слова Наталии Александровны: выбирающий трезвость всегда оказывается в выигрыше.

## «Людей объединяет хорошее»

8-9 июня 2024 года в селе Лох Новобурасского района прошёл этнокультурный фестиваль «АЛОХА Фест», в котором приняли участие около тысячи человек.



Организовала фестиваль предприниматель-пчеловод Анна Моторина. Во время фестиваля она в интервью сайту ya.ru рассказала об особенностях фестиваля:

«Наш фестиваль первый, пилотный проект. Мы его продумали вместе управлением кино и культуры Новобурасского района, нас поддержали. Это фестиваль здорового образа жизни, агротуризма и музыки, направленный на развитие села. У нас две музыкальные сцены — это сцена с живой музыкой, где выступают саратовские музыканты, и сцена с электронной музыкой. К нам приехали кросс-фит, воркаут, очень много йоги. Название села у нас расшифровывается так — Людей Объединяет Хорошее. Так и получилось!

У нас в Саратове такого формата мероприятия не проходили ещё, мы первые — чтобы были и здоровый образ жизни, и йога, у нас ещё была площадка психологии — саратовские психологи, психиатры приезжали, рассказывали, чтобы люди познакомились с психологией и не боялись. Первый фестиваль в Саратове. Люди не знают, как можно приехать с палаткой, переночевать. И алкоголь у нас не продаётся, абсолютно! Всем понравилось. Попробовали отдохнуть по трезвому в деревне, в лесу, на природе, чтобы поменять культуру отдыха на природе на более позитивную».



## 31 мая — Всемирный день без табака

В 2024 году он проходит под девизом «Защищать детей от вмешательства табачной промышленности». Наставники трезвости Саратовского общества трезвости и здоровья — Алексей Воробьёв, Пётр Неловко, Татьяна Цепцова, Сергей Янин (на снимке) — вышли на улицы Саратова и Энгельса, чтобы раздать молодёжи листовки «Фёдор Углов: «Письмо курящей девушке», «Фёдор Углов: «Письмо юным землякам». Всего наши земляки получили из рук наставников трезвости несколько сотен листовок, которые помогут понять, какой вред несет традиционные сигареты и электронные и кому выгодно, чтобы наши дети начинали курить.



## КУРИТЬ СТАЛИ МЕНЬШЕ

В России улучшилась ситуация по потреблению никотиносодержащей продукции, при этом прогресс по снижению употребления алкоголя приостановился, заявил Михаил Альбертович Мурашко, глава Минздрава на Петербургском международном экономическом форуме.

По его словам, снизить потребление табака удалось благодаря реализуемым инициативам, передаёт ТАСС. При этом тревогу вызывают вейпы, особенно их распространение среди молодого поколения, подчеркнул Мурашко. Министр пояснил, что люди часто недооценивают вред вейпов, в которых высокое содержание никотина и химических добавок.

С алкоголем ситуация сложнее. В 2024 году темпы снижения потребления алкоголя замедлились. Для улучшения ситуации необходимо вводить комплексную программу, направленную на формирование у людей приверженности к здоровому образу жизни, сказал Мурашко.

Ранее в Минздраве сообщили, что работодатели ежегодно теряют 443 млрд рублей из-за курящих сотрудников.

Елизавета Шишкова  
vz.ru 9 июня 2024 года

«На сотни эстрад бросает меня, на тысячи глаз молодёжи!» Эти слова поэта-глаза вспомнились, когда по громкой связи на всю «Звёздочку» прозвучала команда: «Второй, первый, восьмой, пятый и четвёртый отряды приглашаются на эстрадную площадку». Не тысячи глаз молодёжи, но около сотни мальчишек и девочек Детского образовательно-оздоровительного центра «Звёздочка» Ленинского района собрались в полдень 15 июня 2024 года на площадке, чтобы встретиться с интересными собеседниками. Не первый год Зоя Александровна Съёмщикова, советник директора лицея «Солярис», а в летние месяцы – методист «Звёздочки», зовёт лекторов Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья в дни летних каникул приезжать с уроками трезвости. В этом году на её зов откликнулись сразу семь наставников трезвости – Владимир Гринн, Алексей Воробьёв, Пётр Неловко, Сергей Янин, Андрей Юлин, Роман Милованов и Максим Васильев.

Зоя Александровна, когда все названные отряды собрались на площадке, представила гостей, а Владимир Александрович Гринн пояснил, что активисты общества трезвости приехали, чтобы побеседовать с ребятами. О чём? О тех ошибках, которые дети, взрослея, могут повторить вслед за предыдущими поколениями. И вот как уберечься от неправильного выбора и верно оценивать те или иные жизненные ситуации – и шла речь.

Сотню слушателей разбили на небольшие группы, от десятка человек до пятнадцати ребят: так легче установить контакт лектору, да и в большой аудитории шумно, дети отвлекаются, а в маленькой компании разговор должен получиться задушевный.

И у всех семерых наставников трезвости так и случилось. Группы разошлись по беседкам и корпсам, и каждый лектор,



На снимке: Пётр Неловко



На снимке: Максим Васильев

## «ЗВЁЗДОЧКА» СОБИРАЕТ ДРУЗЕЙ!

опираясь на свой жизненный опыт, говорил с ребятами о самом важном: о том, как юным планировать своё будущее. Беседы во всех группах шли по единому плану, выработанному наставниками трезвости загодя и уже опробованному на других уроках в школах и колледжах.

Все беседы начались со знакомства. Гости рассказывали, почему они в свой выходной здесь, а не на пляже, не на даче: хотят, чтобы юные земляки узнали то, о чём, к сожалению, не учат в школе. Разве на уроках биологии говорят, что алкоголь и табак – это наркотики. Естественно, дети спрашивали: тогда почему их в магазинах продают? И на этот вопрос получали исчерпывающий ответ.

Заостряли внимание лекторы на механизме действия наркотических ядов на организм. Рисовали на листах ватмана схему, как молекулы спирта

склеивают кровяные тельца в тромбы, тонкие капилляры не могут пропускать эти грозди, ток крови не снабжает клетки мозга кислородом, и клетки гибнут. С каждой выпивкой пьющий становится глупее, это неизбежно, хотя человек этого не замечает.

В плане лекторов один из пунктов гласит: «Употребление психотропных веществ внутрь подрывает здоровье будущих поколений (накопительный или тератогенный эффект)».

Конечно же, мудрёные слова не звучали из их уст, а наставники трезвости, собственно возраста слушателей, находили доступные для понимания детей примеры. Скажем, Максим Васильев так объяснил, почему особенно девочкам нельзя пить и курить. У них клеточки, из которых в будущем формируются детки, даются при рождении раз и навсегда. Те клеточки надёжно защищены, и

лишь радиация и алкоголь могут порушить ту защиту. При попадании алкоголя на клеточку она деформируется. «Если вы порежете палец, – сказал Максим, – то ранка со временем заживёт, а вот повреждённая спиртом яйцеклетка так навсегда и останется пораненной. И если из неё вырастет ребёнок, то он будет с нарушениями здоровья, и бедной мамочке придётся собирать деньги на операцию, чтобы попытаться исправить врождённый дефект».

Максиму Васильеву тридцать четыре года. В «Звёздочке» впервые вышел на аудиторию с проповедью трезвости. По профессии он водитель, два года назад познакомился в интернете с Владимиром Фахреевым, наставником трезвости из Альметьевска, тот подсказал: у вас в Саратове есть общество трезвости, и Максим примкнул к нашим

лекторам. Дебют прошёл успешно, ему ребята даже зааплодировали, когда он завершил беседу, пожелав всем сохранить свою природную трезвость.

Айти-предприниматель (разрабатывает программы для компьютеров) Роман Милованов на два года старше Максима, и для него беседа в «Звёздочке» стала пробной лекцией, и также успешной. Вернулся себе трезвый взгляд на мир восемь лет назад, познакомившись с Сергеем Янином, руководителем общественной организации «Северный человек». Сам Сергей Янин 15 июня также провёл в «Звёздочке» очередной урок трезвости, как и его соратники по общественным организациям Алексей Воробьёв, Андрей Юлин, Пётр Неловко и Владимир Гринн. На эстрадной площадке зрителей встречает баннер со множеством фотографий детей, отдыхавших в

«Звёздочке» в прошлые годы, коллаж венчает надпись: «Звёздочка собирает друзей». В числе друзей образовательно-оздоровительного центра не первый год и наставники трезвости, их беседы не оставляют детей равнодушными, поскольку уроки проходят не формально, а в доверительной и задушевной атмосфере. Недаром дети после урока благодарят лекторов и приглашают приезжать ещё.

После урока наставники трезвости собрались на эстрадной площадке и обменялись впечатлениями, рассказывали друг другу, как реагировали дети, какие вопросы задавали. А в это время и ребята делились услышанным, пересказывали, кто что услышал на своём уроке у своего лектора, так что тема трезвости не ограничилась тем часом, который руководство центра отвело на общение с гостями.

## ЧЕМ НАПОЛНИТСЯ «ОПЛОТ»?

этот году приготовили три смены. Первая – для штабистов и тех, кто помогает им возводить инфраструктуру лагеря: поставить штабную палатку, шатёр для сортировки, палатку-баню; обустроить костровые места, выкопать «холодильник» – место в палатке-складе для хранения продуктов. Первая смена продлится пять дней по программе «Поколение» в рамках реализации гранта «Наследники» (для штабистов и актива скаутов).

3 июля – заезд основной группы: скаутских отрядов «Колибри», «Сороконожки», «Пламя», «Сурикаты», «Сварог», «Сингерия», «Покровчане». Отряды будут выполнять программу «Наследники» (для участников детско-молодёжного движения «Наследники», для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, для детей из многодетных семей, активистов молодёжных организаций и т. п.). Вторая смена завершится 12 июля.

В этот же день – заезд третьей, семейной смены. С 12 июля по 14 июля теперь дети уже вместе с родителями будут жить по программе «Трезвая семья – здоровое поколение!» (для участников детско-молодёжного движения «Наследники» и их родителей, а также и других семей, ведущих здо-

ровый и трезвый образ жизни).

В год семьи мы просто не могли не предложить родителям наших юных воспитанников самим испытать себя жизнью на природе. В первый раз родительская смена продлится недолго, всего три дня, но они будут также насыщены мероприятиями, как и смена для детей.

Игры, тренинги, занятия, мастер-классы весьма разнообразны, нет только скучных, неинтересных, поскольку программу по традиции составляли сами дети – старшеклассники-штабисты, прошедшие не один палаточный лагерь и знающие, чем заинтересовать и младшеклассников, и ребят постарше.

Итак, «что день грядущий нам готовит?», то есть чем запомнится оплотовцам каждый день в июле? Все дни второй смены будет идти фоновая игра... «Пираты», отряды будут искать с помощью карт «сокровища», и обретут сокровища уже без кавычек: подружатся с новыми друзьями, закалят характер, узнают много нового и просто отдохнут на природе, оздоровятся. Всех ждут спортивные соревнования, интеллектуальные игры, купание в Волге, встречи с интересными людьми.

С особым нетерпением будут ждать скауты, кого же педагоги посчитают

готовыми испытать себя в игре «Шанс» – трёхдневное автономное пребывание в лесу в команде друзей. К «Шансу» допускаются самые опытные, усвоившие навыки жизни в лесу и многое умеющие: приготовить себе пищу, построить шалаш, укрываящий от дождя и т.п. За шестнадцать лет победителями в «Шанс» становились десятки ребят, в глазах новичков они герои, на которых нужно равняться.

Приедут в гости к оплотовцам и герои СВО: 10 июля по программе день воинской славы, детям расскажут о подвигах наших земляков, почтят минутой молчания и наших скаутов, погибших на Донбассе – офицеров Антона Мешкова и Никиту Сотникова.

В один из дней второй смены в «ОПЛОТе» высаживается десант наставников трезвости, они проведут с отрядами игры и занятия, пропагандирующие трезвый здоровый образ жизни.

Лагерь проходит при поддержке министерства труда и социального развития Саратовской области, министерства здравоохранения Саратовской области, ООО «Газпром трансгаз Саратов».

На снимках: «ОПЛОТ-2023» передал эстафету «ОПЛОТу-2024».

## Англия – без табака!

Парламент Великобритании одобрил законопроект, который лишит всех, кто родился после 2009 года, возможности lawfully покупать табак на территории страны. Цель инициативы – создать первое поколение, свободное от курения.

Согласно новому закону, правительство хочет ввести к 2027 году возрастной ценз для покупки табачных изделий. Спустя три года те, кто родился в 2009 году или позже, никогда не смогут купить сигареты в магазине. На тех, кому уже есть 18 лет, запрет никак не повлияет. Само курение запрещать пока тоже не собираются.

Первой страной, где запретили курить будущим поколениям, должна была стать Новая Зеландия. В конце 2022-го власти Новой Зеландии приняли законопроект, запрещающий с лета 2024-го продажу табачных изделий всем, кто родился после 1 января 2009 года. Однако в стране поменялось правительство, а новый кабинет министров решил отказаться от беспредметной инициативы, и направить доходы от продажи сигарет на сокращение налогов (в 2017 году министерство здравоохранения России предлагало с 2025 года запретить продажу табачных изделий тем, кто к тому времени достигнет совершеннолетия, однако наши законодатели не поддержали эту благую и народосберегающую инициативу врачей – примечание газеты «Вопреки»).

Moya-planeta.ru



## Казахстан – без вейпов!

В минувший четверг, 20 июня, в Казахстане вступил в силу закон о полном запрете вейпов. Электронные средства курения теперь нельзя ни продавать, ни производить, ни ввозить в страну.

Распространяется ли запрет на туристов, например, омичей, для которых Казахстан – популярное направление отдыха? Портал zakon.kz сообщает, что да. Комитет государственных доходов Минфина уточнил, что ввоз вейпов физическими лицами для личного использования также запрещён.

Какой штраф можно получить за вейп? Зависит от того, что вы с ним делаете. За продажу вас оштрафуют на сумму до 738,4 тысячи тенге (примерно 137 тысяч рублей) либо могут отправить под арест на 50 суток или назначить 200 часов исправительных работ. За ввоз или производство вейпов – штраф в 7,3 миллиона тенге (примерно 1,4 миллиона рублей), лишение свободы на срок до двух лет или 600 часов общественных работ. Для тех, кто нарушит закон несколько раз или организует целую преступную группу, наказание увеличивается: 18,4 миллиона тенге (примерно 3,4 миллиона рублей), заключение на срок до пяти лет или 1200 часов общественных работ.

Такие суровые штрафы за ввоз, вероятно, предназначены для бизнесменов, которые попробуют ввозить «запрещёнку» целыми партиями. Можно предположить, что обычного туриста просто попросят выбросить вейп. Однако в любом случае лучше не рисковать и, собираясь в Казахстан, заранее выложить электронную сигарету.

Александр Зуев  
om1.ru



**Евразийская ассоциация здоровья издала книгу президента Международной академии трезвости Андрея Головина «Основы теории психологического программирования Г. А. Шичко: учебно-методическое пособие» (М., 2024).**

Автор знакомит с творческим наследием советского физиолога Геннадия Андреевича Шичко, разработавшего научную прикладную теорию психологического программирования. На примере проблем алкоголизации населения Головин излагает концепцию психологической и питейной (проалкогольной) запограммированности, теорию алкоголизма и теорию дезалкоголизации. В пособии, предназначенному для педагогов, психологов, социологов и для всех, кто занимается профилактикой аддикций и формированием трезвеннических убеждений, с научно-просветительской стороны рассматривается развитие учения о второй сигнальной системе посредством разработки новой науки гортононники, занимающейся вопросами благотворного воздействия целенаправленной речью на сознание человека.

Знакомим читателей нашей газеты с одной из глав книги А.А. Головина.

Одной из функций гортононники по задумке Г.А. Шичко является помочь людям в избавлении от абсурдизма, т.е. от нелепых представлений о чём-то, глупостей. В век информатизации, цифровизации данный вопрос является ключевым для обеспечения самозащиты человека, общества от ложных программ поведения.

**АБСУРДИЗМ** (лат. *absurdus* – нелепый, глупый, несообразный) – идеологическое направление отдельных групп, сообществ, выдумывающих и распространяющих все возможные нелепости или сознательно искажающие факты.

**АБСУРДИСТ** – 1) носитель и пропагандист различных глупостей; 2) человек, некритически воспринимающий нелепые сведения, пропагандирующий, а иногда и выдумывающий их.

Противоположным абсурдизму идеологическим направлением выступает веритизм, который занимается поиском и распространением достоверного знания.

**ВЕРИТИЗМ** (лат. *veritas* – истина, правда, правдивость) – идеологическое направление, занимающееся поиском и распространением истинного, достоверного.

**ТРЕЗВЕННЫЙ ВЕРИТИСТ** – носитель и пропагандист научных сведений о спиртных изделиях и последствиях их употребления.

## О ПОСЛЕДСТВИЯХ абсурдизма

Г.А. Шичко отмечал, что абсурдисты являются людьми с частично или основательно искажённым сознанием и мышлением. Дефективность абсурдистов является не анатомической, а функциональной, поэтому поддаётся устранению.

Рассмотрим абсурдизмы на примере одного из самых опасных его видов – алкогольных абсурдизмов. Шичко пишет по этому поводу: «Все горести земные, кроме стихийных бедствий, с древнейших времён до настоящего времени – результат действий абсурдистов: они творят войны, обманывают людей, паразитируют на их доверчивости и т.п. Ярким примером политического абсурдизма служит гитлеровская расистская теория военного превосходства... Долг истинных патриотов и настоящих гуманистов состоит в том, чтобы усвоить основные научные знания об алкогольной проблеме и обрести сознательную трезвость, широко распространять приобретённые знания, систематически и принципиально проводить борьбу с проалкогольными и противоалкогольными абсурдистами».

## Алкогольные и противоалкогольные абсурдизмы

Г.А. Шичко выделял проалкогольные и противоалкогольные абсурдизмы:

Геннадий Андреевич Шичко (1922–1986) – участник Великой Отечественной войны. Осенью 1941 года курсант Энгельсского училища ПВО Военно-Морского флота Шичко защищал саратовское небо. С весны 1942 года – боец Волжской военной флотилии. После тяжёлого ранения в ноябре 1942 года под Сталинградом лечился в госпиталях Вольска и Кирова. В 1944 году началась его педагогическая деятельность на Военно-Морской кафедре Института точной механики и оптики в Ленинграде. В 1954 году окончил психологическое отделение философского факультета Ленинградского университета и принял приглашение в Институт экспериментальной медицины, где проработал 32 года. В 1956 году защитил кандидатскую диссертацию «К вопросу о высшей нервной деятельности взрослого человека».



Геннадий Шичко  
Психофизиолог,  
открывший явление  
табачно-алкогольной  
запограммированности

## АЛКОГОЛЬНЫЕ АБСУРДИЗМЫ

религиозные, мистические, политические, учёные (псевдонаучные), реакционные и др. Причём он полагал, что противоалкогольные абсурдисты – те, кто с благими намерениями распространяют в просветительской деятельности всякие нелепости, не подтверждённые научно и практически, – также несут большую опасность обществу. Подробнее данный вопрос Шичко рассматривает в статье «Против абсурдизма в антиалкогольной пропаганде».

**АЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ** – 1) носитель и пропагандист ложных сведений об алкогольных изделиях и последствиях их употребления; 2) это человек, распространяющий ложные сведения о якобы положительном или безвредном действии алкоголя на организм, о необходимости в определённых ситуациях его приёма.

**ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНЫЙ АБСУРДИСТ** – не пытающий человек, выдумывающий и распространяющий или только распространяющий искажённые противоалкогольные сведения.

Проалкогольные абсурдисты являются основными виновниками распространения в нашей стране пьянства. В результате чего почти любой ребёнок сегодня знает, что такое алкоголь, как и зачем его употреблять. Тогда как ещё каких-то 90 лет назад такого массового программирования не было.

Шичко выявлена и описана абсурдность трёх вредных и проалкогольно программирующих теорий, распространяемых устно и в средствах массовой информации: «теория заполнения алкогольного вакуума», «теория культурного (умеренного) питья», «теория алкогольного скепсиса». Наиболее полно это описано в статье «Женщины и трезвость».

## Теория заполнения алкогольного вакуума

Теория заполнения алкогольного вакуума сводится к утверждению: нельзя вытеснить из жизни алкогольные изделия, поскольку образовавшийся вакуум заполняет самогон и различные суррогаты, что сделает положение ещё более тяжёлым. Поклонники теории всячески черпят «сухие законы», уверяя, будто они провалились, потому что принесли больше вреда, чем пользы. По утверждению Шичко, в действительности же «сухие законы» не провалились, а их сознательно провалили реакционные силы, которые были заинтересованы в спаивании населения и получения прибыли. Шичко пишет, что распространению поглощения суррогатов подпольного производства содействует государственная продажа спиртных изделий и официальное при-

знание алкогольпитья за конным и нормальным действием. И доказывает на фактах резкого роста самогоноварения в 20-е годы XX века, когда после смерти В.И. Ленина для уничтожения нелегального самогоня стали производить и наполнять рынок сорокоградусной водкой. В результате чего резко выросло и пьяниство, и самогоноварение. Самогон, как и вообще спиртное, можно победить правильной и систематически проводимой трезвеннической идеологической работой с населением, потому что проблема алкоголизма – прежде всего идеологическая, проблема понятий, взглядов и убеждений.

## Теория культурного питья

Теория культурного питья заключается в признании обучения людей так называемому «культурному употреблению» алкогольных изделий основным и наиболее эффективным направлением борьбы с пьянством и алкоголизмом. Правда, как замечает Шичко, пока ни один «культурно» пьющий не подтвердил практикой свою теорию. Жизнь показывает, что так называемое «культурное» или «умеренное» питье – благоприятная почва для пьянства. Именно на ней вырастают пьяницы и алкоголики. Культура и алкогольпитье несовместимы, антиподы. Понятие «культура питья» такая же нелепость, как и понятия «культура хулиганства», «культура воровства», «культура убийства». Как показано в теории алкоголизма Шичко, алкоголизм, т.е. процесс превращения трезвенника в алкоголика, начинается с первой проалкогольной мысли или первой пробы спиртного. Не каждый случайно пьющий станет пьяницей и алкоголиком, но путь «культурного» питья направлен в эту сторону. Единственный выход из этого порочного конвейера – трезвость, причём желательно сознательная.

Печальные плоды теории культурного питья в виде широкого распространения пьянства и алкоголизма пожинают христианские страны. Своим пьянством в значительной мере население обязано «культурно» пьющим. Многочисленная официальная статистика международных и российских агентств является тому подтверждением. По замечанию Шичко, **теорию культурного питья следует считать средством идеологической диверсии.**

**«КУЛЬТУРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНОГО»** – нелепое словосочетание. Поглощение любого вредного для здоровья или испорченного продукта, тем более яда и наркотика – признак бескультурья. Термин «культура», как и «умеренность», не

может сочетаться со словами, обозначающими отрицательное, вредное. Немыслимы: культурное взяточничество, культурное хулиганство, культурное воровство, культурное курение, культурное алкогольпитье.

**ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРНОСТЬ** – степень объективности знаний, взглядов и убеждений человека и уровень целесообразности его поступков и деятельности. Важнейшая социальная функция идеологической культуры общества – защита его членов от ложных, абсурдных сведений, идей, убеждений, а также вооружение их научными знаниями и материалистическими убеждениями.

## Теория алкогольного скепсиса

Теория алкогольного скепсиса отрицает возможность вытеснения из нашей жизни спиртного, признаёт сложившуюся ситуацию туниковой, безнадёжной. Отдельные скептики теоретически допускают возможность отрезвления народа, но думают, что проку от этого не будет, поскольку, по их мнению, люди начнут употреблять другие наркотики и вредные вещества. Трезвенническое движение по данной теории признаётся ненужным и даже вредным. Подобный алкогольный скепсис был разбит теорией психологического программирования Шичко, которая позволяет при должном уровне организации и сознательности решить проблему алкоголизации общества в разумные сроки.

Шичко заключает: «Все три теории абсурдны, они выдуманы, поддерживаются и распространяются, как правило, врагами успешного решения великой, благородной и престижной социальной задачи – отрезвления нашей страны». В начале ХХI века для противодействия дальнейшей абсурдизации общественного сознания, научного изучения данных вопросов и формирования теории трезвости было создано отдельное научное направление под названием «Собриология». Активными научными популяризаторами собриологии в разные годы выступали А.Н. Маюров, В.П. Кривоногов, Н.А. Гринченко и др.

**СОБРИОЛОГИЯ** (от лат. *sobrietas* – трезвость и греч. *logos* – учение, наука) – наука о путях достижения трезвости.

Библиография Шичко насчитывает порядка 200 работ. Значительная их часть посвящена разбиению алкогольных абсурдизмов и формированию трезвости. Более подробно с материалами можно ознакомиться в сборнике трудов Г.А. Шичко «Метод Геннадия Шичко. Теория психологического программирования».

**Наталия Александровна Гринченко, доцент Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина, в трезвенническом движении с 1985 года. В 1991 году защитила диссертацию на тему «Пути предупреждения наркотического поведения школьников подросткового возраста». Два десятилетия вела спецкурс «Педагог-организатор антитабачного воспитания», его итог – девять из десяти студентов, слушателей её лекций, сохранили свою природную трезвость в течение всего периода обучения. На основе своих лекций кандидат педагогических наук Гринченко написала трёхтомный труд «Трезвый образ жизни» (Елец, 2023). Предлагаем вниманию читателей нашей газеты тематические статьи из этих сборников.**



## Саногенез – рождение здоровья

В доктрине здорового образа жизни, разработанной доктором медицинских наук А.М. Карповым, **саногенез** (рождение здоровья) рассматривается на всех уровнях биологической и социальной организации жизни человека. Автор опирается на теорию биосоциальной структуры человека, разработанную русским учёным В.М. Бехтеревым.

**Здоровье**, по А.М. Карпову, – это продукт собственного организма, интеллекта и воли, а здоровый образ жизни – это разумный образ жизни. Поэтому здоровому образу жизни нужно обучать.

Программа помощи человеку в сохранении иобретении здоровья, по А.М. Карпову, состоит в следующем:

- устраниТЬ опасность;
- дать информацию об опасности и способах преодоления стресса;
- восстановить конструктивность в мыслях и поступках;
- составить программу действий и начать её реализацию.

Сохранение здоровья осуществляется на физическом и психосоциальном уровнях. Чтобы быть здоровым на физическом уровне, необходимы:

- a) внутренние условия:
  - физическая активность (на свете есть много лекарств, которые можно заменить движением, но нет такого лекарства, которое можно использовать вместо движения);
  - правильное питание – обеспечение организма белками, жирами, углеводами, минеральными веществами, витаминами, водой;
  - разумное сочетание труда и отдыха, здоровый сон;
- b) внешние условия: воздух, тепло, свет...

что касается **психосоциального здоровья**, то оно зависит, прежде всего, от того, что человек видит, слышит, чувствует. И здесь определяющими являются **информационные воздействия**.

Информационные воздействия общества на современного человека – в основном отрицательные. Это разрушительные программы на сверхпотребление, одурманивший и в целом порочный образ жизни, который внушается через телевидение, интернет и массовую «культуру». А когда человек начинает вести такой образ жизни, он разрушает себя на уровне души и тела.

Грозную опасность для **физического здоровья** человека представляют одурманивающие вещества – алкоголь, табак и другие наркотики. Они вредны и для здоровья **психосоциального**, так как мешают распознавать деструктивные информационные воздействия и принимать правильные решения относительно своего поведения. Еще В.М. Бехтерев в своей статье «Личность и условия её развития и здоровья» указывал, что для здорового развития личности необходимо устранить распространение спиртных и иных опьяняющих «напитков». То же самое касается и курительных смесей.

Таким образом, алкоголь, табак и другие наркотики разрушают человека:

- на физическом уровне через химическое воздействие, потому что эти яды действуют на всех уровнях организма – от уровня молекул и генов (поэтому алкоголь, табак, другие наркотики часто называют геновым оружием) до уровня органов и систем организма;
- на уровне психосоциальной организации личности (души и духа), потому что разрушают душу и социальные связи.

Сегодня наших детей и молодёжь подстерегает ещё одна грозная опасность – цифровая зависимость. Вместо живого общения молодые люди выбирают виртуальное пространство. С гаджетами просыпаются и с гаджетами в руках засыпают. Вместо чтения бумажных книг, которые можно поддержать в руках, бегло просмотреть, получить целостное представление о содержании, их кругозор сужается до безграмотных смс-сообщений, а мнение низкоквалифицированного блогера из соцсетей становится истиной в последней инстанции. Либо молодой человек погружается в иллюзорный мир компьютерных игр, попадает в ловушку деструктивных социальных сообществ (группы смерти, группы вандалов и т.п.). нарушается адекватная картина мира, формируется интернет-зависимость, при которой, по мнению учёных, в головном мозге происходят те же химические процессы, что и при употреблении одурманивающих веществ. Наносится прямой ущерб нравственному и физическому здоровью, существует прямая угроза жизни.

Абсолютное большинство авторов концепций здоровья и здорового образа жизни считают, что понятие «здоровый образ жизни» не совместимы с понятиями «алкоголь», «табак», «другие наркотики». Алкоголь, табак, иные наркотики тем опаснее для души, что человек не замечает опасности. Как утверждает доктор медицинских наук А.М. Карпов, при повреждении тела у человека появляются эмоции страха, тревоги, и человек идёт к врачу или сам принимает меры по оздоровлению. При повреждении души алкоголем, табаком, другими наркотиками, разворотом – наоборот: мышление нарушается, способность анализировать утрачивается, совесть теряется, воля слабеет, и человек продолжает вести порочный образ жизни.

Свобода от наркотиков ещё не делает человека здоровым, но она тот фундамент, без которого невозможно обеспечить ни физическое, ни духовное, ни социальное благополучие. Для сохранения здоровья, с точки зрения как религии, так и современной науки, необходимо соблюдать нравственные законы и вести здоровый образ жизни не только в физическом, но и в психосоциальном смысле, то есть жить по законам природы и по «заповедям Божиим». Чтобы жить в гармонии с самим собой и окружающим миром, необходима опора на ценности любви, добра, прощения. Можно много говорить об этикете, навыках общения, правилах поведения, но есть один универсальный закон, к которому всё приложится. Это – любовь к близким. Будет любовь, будет и понимание того, что можно и чего нельзя делать и говорить, будут и так в общении, и умение прощать. Этикет, правила поведения, навыки общения полезны, необходимы, но они лишь вспомогательные средства достижения гармонии во взаимоотношениях людей.



## Наши артисты в роли... зрителей

11 июня 2024 года артистов театральной студии «Абрикос», месяц назад удостоившихся звания «Образцовый коллектив», известный в Саратове кинорежиссёр-документалист Евгений Васильевич Борисов пригласил в музей Радищева на съёмки своего нового фильма о Саратове. Попросил сыграть необычную роль... зрителей. И после съёмок похвалил: с заданием справились на отлично. Впрочем, изображать им интерес и наигранно рукоплескать не пришлось – и в самом деле увиденное на сцене взволновало, поскольку они стали зрителями и слушателями романса и песни, не исполнявшихся более века.

Евгений Васильевич знаком нашим скаутам. Он автор двух фильмов о нашем палаточном лагере «ОПЛОТ». В 2014 году снял фильм «Нам достался лучший из миров», а в 2020 году – фильм «Всегда готовы за Россию». Неоднократно бывал в нашем «ОПЛОТе» с рассказами о своём отношении к трезвости: полтора десятилетия не только сам ведёт трезвый здо-

ровый образ жизни, но где только можно (в том числе и в своих фильмах) убеждает слушателей и зрителей в благотворности трезвости.

В мае Евгений Васильевич начал съёмки фильма «Калинка» из Саратова об истории создания самой знаменитой песни России, об её авторе Иване Петровиче Ларионове, сочинившем слова, и музыку и впервые исполнившем «Калинку» на сцене любительского саратовского театра в 1860 году.

Будут в фильме и цитаты из оперы Ларионова «Барышня-крестьянка» по повести Пушкина (оперу воссоздали после векового забытия в Перми, на родине Ларионова).

Украсят фильм и романсы «Саночки», и песня «Уж цветли-то цветики», их ноты отыскали в архиве потомки Ларионова, живущие в Москве. А для фильма их исполнили наши земляки. Романс «Саночки» в Петровском зале Радищевского музея спела студентка Саратовской консерватории Виктория Соколенко (аккомпанемент – Алёны Михайловны Митекиной, пре-

подавателя консерватории). Без инструментального сопровождения исполнила песню «Уж цветли-то цветики» солистка ансамбля «Благодать» Дарья Михайловна Саркисян, преподаватель консерватории. Эти произведения Ивана Петровича Ларионова впервые прозвучали после столь длительного перерыва, и первыми слушателями стали артисты «Абрикоса», по достоинству оценив вокальные данные профессионалов из консерватории.

Слово о композиторе сказала профессор консерватории Елена Андреевна Сапогова, народная артистка России. Она подчеркнула особенность музыкального стиля композитора – красота в простоте, отметила патриотичность его публицистических выступлений: долгие годы Иван Петрович был музыкальным и театральным обозревателем газеты «Саратовский листок», оставил нам летопись саратовской сцены 1860–1880-х годов. Дирижировал он и саратовскими оркестрами. Публике была представлена Мария Сергеевна Пет-

риченко, студентка консерватории, будущий хоровой дирижёр. Она продолжит стезю своего славного предка: Маша – потомок Ивана Петровича в шестом поколении.

Пришла на концерт посмотреть, как исполняют произведения Ларионова её коллеги. Сейчас она сдаёт экзамены за первый курс, а после для фильма исполнит разученный ею романс Ларионова «Звуки» на стихи Алексея Николаевича Плещеева, с поэтом Иван Петрович дружил до конца своих дней с армейской юности, их объединила любовь к музыке, к самобытному русскому искусству.

Всё это узнали наши артисты, побывавшие на этом необычном концерте. Будем с нетерпением ждать премьеры фильма, желая режиссёру Евгению Васильевичу Борисову творческих успехов.

**Дарья Олеговна САФРОНОВА, руководитель театральной студии «Абрикос» Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья**

## Совершенно летний литеучер

Артисты театральной студии «Абрикос» 27 июня 2024 года дали в Доме трезвости концерт, подготовив для зрителей литературную композицию. Режиссёр театрального действия Дарья Олеговна Сафонова, она же руководитель студии, назвала встречу студийцев со зрителями фестивалем самостоятельных работ «Абрикосовый сад талантов». 28 июня литературный вечер повторили, дабы познакомить со своим творчеством как можно больше земляков.

Талантами блеснули все студийцы. В первом отделении – девять номеров. Ребята декламировали стихи и представляли публике прозаические отрывки из произведений отечественных и зарубежных авторов. Начал выступление Илья Гетманов, за ним на сцену вышли Анисья Колесникова, Полина Зенина, Лиля Фёдорова, Святослав Евтеев, Маргарита Тагаймурадова, Ксения Леонова и Леонид Цевелёв. Последний номер перед антрактом – сцена из рассказа Марка Твена «Дневники Адама и Евы», представленная Ксенией Леоновой и Даниилом Арндтом.

Он же, Даниил, открывал второе отделение чтением стихотворения А.С. Пушкина «Паж, или пятнадцатый год». Пушкинскую тему продолжили Ангелина Малитикова («Бахчисарайский фонтан»), Маргарита Тагаймурадова («Амур и Гименей») и Ангелина Пахтусова («Граф Нулин»). Алиса Лузан рассказала «Историю, которую нельзя рассказывать» (произведение Д. Каспера Крамера). Анисья Колесникова прочитала стихотворение И. Астаховой «Корабль», а Илья Гетманов – поэтические строки Давида Самойлова («Снегопад»). И снова на сцене – Ангелина Малитикова с декламацией «Оскара и Розовой Дамы» Э.-Э. Шмитта. А завершился литературный вечер сценкой на тему противодействия наркотическим зависимостям в исполнении Ильи Гетманова и Святослава Евтеева (на снимке), они представили мини-спектакль по рассказу Р. Белецкого «Разговор, которого не было».

А мы скажем: серьёзный разговор «шершавым языком» литературного «плаката» состоялся, и «Абрикос» в очередной раз продемонстрировал своё творческое совершенномолодение! Ждём новых премьер!



## Вы знаете, какой прекрасный мир!

### Ты меня, родная, позови ...

Ты меня, родная, позови  
В зной иль в снег,  
В любую непогоду,  
Солнце светит,  
Или льют дожди-  
Позови  
в любое время года.

Ты меня, родная, позови,  
Если горе у тебя,  
нечастье,  
Когда сердце ноет  
от тоски,  
И от боли  
рвет его на части.

Ты меня, родная, позови,  
Когда счастье у тебя,  
веселье.  
Чтобы вместе  
радовались мы,

И смеялись,  
и от счастья пели.

Ты меня, родная,  
позови,  
Если просто  
Вдруг тебе взгрустнётся,  
Если повидаться  
хочешь ты

И от скуки  
сердце твое жмется.

Я примчусь,  
приеду, прилечу,  
Брошу все свои дела  
земные.

За любовь,  
любовью отплачу,  
Главное, чтоб рядом  
всегда были...

Ты меня, родная,  
позови,  
Никого нет ближе  
в этом мире.

### Не забывайте родителей своих

Где-то далеко  
писем ждут от вас.

Где-то далеко  
нелегко сейчас.

Кто-то далеко  
днями напролёт

У калитки почтальона ждёт.

Может год пройдёт,

может, два пройдут,

Но родители

весточки всё ждут.

И встречаю вас,

мать к себе прижмёт,

А отец тайком

слезу смахнёт.

Напишите им,

позовите им,

Пусть спокойно спят

по ночам они,

А когда устанете от разлук,

Приезжайте!

Вас всегда там ждут.

Не забывайте

родителей своих,

В любые годы

вы малы для них.

Не забывайте

и помните всегда:

Они живут,

пока любовь жива!

### Милые женщины

Милые женщины –

бабушки, мамы!

Сколько тепла

и заботы у вас!

Сколько ночей

провели вы над нами,

Чтобы здоровыми

вырастить нас.

Ваше терпенье

всегда безгранично,

Ваша любовь

беспрдельна для нас.

Как вы хотите

нами гордиться!

Как тяжело вам

бывает подчас!

В радости, в горести  
вы вместе с нами.  
Нежность души  
и тепло ваших глаз.

Милые бабушки,  
милые мамы,

В мире никто  
не дороже для нас!

Нежные, милые,

добрьи, сильные,

Вы на земле  
воплощенье добра.

Будьте же счастливы,

милые женщины,

Пусть для вас солнце  
светит всегда!

### Прекрасный мир!

Вы знаете,  
какой прекрасный мир,  
Когда к нему  
относишься добре!

Пусть даже  
ты улыбку подарил,

А целый мир  
становится светлее!

Вы знаете,  
какой прекрасный мир!  
Когда ты радость  
всегда сияешь,

То счастье ты вокруг  
распространяешь

И делаешь  
счастливее весь мир!

Вы знаете,  
какой прекрасный мир!  
Когда ко всем  
относишься с любовью,

То это значит,  
ты любовь взрастил!

Вокруг тебя  
всё засияет новью.

Вы знаете,  
какой прекрасный мир,  
Когда ты думаешь  
о всей планете,

Когда счастливыми  
растут все дети,

И со Вселенной  
ты не разделим.

Вы знаете,  
какой прекрасный мир!



Наталья Петровна Реморенко родом из Казахстана, её малая родина – зерновозхоз «Севастопольский» Чкаловского района Кокчетавской области. По образованию учитель начальных классов (Щучинский педагогический колледж) и педагог-психолог (Саратовский государственный университет). С детства сочиняла сказки, иллюстрировала ими рисунками, а со школьных лет начала снимать фильмы. Первые стихи девятиклассницы опубликовала областная газета к женскому празднику. Наталья Петровна пишет не только стихи для взрослых и детей, но и пьесы, рассказы, сценарии для праздников и сказки. Трудовой путь начинала сорок лет назад – работала учителем начальных классов, воспитателем детского сада. На излёте советской власти создала театр юных зрителей в Доме культуры города Щучинска. Несколько лет общалась с детьми со сценой, накапливая опыт.

В конце 2007 года Наталья Петровна переехала с семьёй в Энгельс. Прежде всего стала искать поэтические души. В 2010 году познакомилась с завсегдатаями литературного объединения «Надежда». Его руководитель Александр Исаакович Кобылинский одобрил стихотворные опыты нового поэта и порекомендовал подборку в сборник «Покровские россыпи». С июля 2011 года – постоянный автор журналов «Страна Оза-

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

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. Саратова). Свидетельство № С 1623 от 19 февраля 1997 г.

Отпечатан способом офсетной печати в ИП Евтеев 410052, г. Саратов, ул. Одесская, 7А. Тираж 1000. Заказ № 7838. Номер подписан в печать 27 июня 2024 г. по графику – в 16.00. фактически – в 17.00.