



**16 августа 2024 года открылся районный палаточный скаутский слёт «Иргиз-2024», проводимый Саратовской региональной общественной организацией трезвости и здоровья в рамках проекта «Семья здоровья», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области.**

«Иргиз-2024» открылся, как и десять лет назад, на окраине села Каменка Пугачёвского района, в лесном массиве полуострова, образованного очередным изгибом реки Иргиз.

Заезд отрядов начался накануне, и к моменту торжественной линейки открытия лагерь представлял из себя ухоженный палаточный городок: стройными рядами вдоль реки выстроились стоянки с костровыми местами, дорожки уже утоптаны, и не верилось, что ещё вчера здесь царил кочковатая лесная целина.

Незадолго до открытия на стоянках отряды, построившись в шеренгу в своих разноцветных футболках (у каждого отряда – свой цвет!) репетировали речевки: «Летит «Комета» вперёд, нас невозможно обойти» (отряд шестиклассников школы № 5 «Комета», командир отряда Дарья Скалкина), «Без кота жизнь не та!» (отряд школы № 14 «Лесные коты», командир отряда Алина Новикова), «Не сидим на месте, ищем приключения вместе» (отряд «Искатели приключений» из школы № 2, командир отряда Настя Медведева), «Ни шагу назад, ни шагу на месте, а только вперёд и со всеми вместе» (девиз отряда «Пионеры» села Преображенка).

Всего на берегу Иргиза в этом году обустроились семь отрядов – из школ Пугачёва №№ 1, 2, 4, 5, 14, из сёл Старая Порубёжка и Преображенка, а также два гостевых отряда из Саратова: отряд «Кен» (командир Полина Самоседкина) и отряд «Гус» (командир Егор Мартынов). Эти названия выдумщики составили из лесного имени скаут-лидера Веры Викторовны Баженовой, педагога Дома трезвости – Кенга. С тремя десятками саратовских школьников и студентов приехали два педагога – Вера Викторовна Баженова и Лидия Владимировна Парфёнова. А всего «Иргиз-2024» объединил более ста ребят и двадцать пять педагогов. «Командовать парадом» – стать начальником палаточного лагеря – по-прежнему вызвался Виталий Петрович Войтинцев (он и придумал «Иргиз» десять лет назад), ныне директор школы № 5. А руководить программой слёта стали его помощники педагога Екатерина Алексеевна Щербакова и Светлана Владимировна Ушакова. Организовывать мероприятия и проводить их помогает скаутский штаб, и если в «ОПЛОТе» в штабе в основном девочки, то в «Иргизе» из дюжины штабис-

тов всего одна школьница. Руководит штабом опытный скаут Александр Запольнов.

Ровно в полдень всё разноцветье футболок, флагов и штандартов выстроилось на поляне (штабисты

скаутов, знаменная группа – Егор Мартынов, Кирилл Чернов и Даниил Преснов – внесли знамя Ассоциации скаутов Саратовской области.

На линейку открытия прибыли официальные

стрессоустойчивыми, чтобы любой самый серьёзный удар от жизни вы могли бы держать по-человечески достойно.

И программа лагеря «Иргиз-2024» как раз и составлена так, чтобы эти

выборами (это неправильный выбор), или пить «культурно», «умеренно» (это считалось верным выбором, хотя на самом деле это тоже был проигрышный вариант, поскольку алкоголь – яд и наркотик, не позволяющий

ки подходя к заданию, нужно представлять зрителям «свою» эпоху.

После интеллектуального марафона – ночной скаутский бег, этим соревнованием всегда завершается первый день палаточного лагеря. А в последующие дни ждут игра «Ярмарка вакансий» (по принципу «могу научить/могу научиться» ребята будут обмениваться тем, что сами умеют и чему хотят научиться товарищей); активитеты по скаутским специальностям: кашеварство, первой медицинской помощи, костровому и лагерному делу; познавательная игровая программа «Семейные ценности» (2024 год – год семьи!); конкурс «Красавица и Красавчик «Иргиза-2024» (тут без комментария, о чём этот конкурс); традиционные «Рекорды лагеря», где можно блеснуть своими талантами. Особая страница – патриотическое воспитание. 18 августа запланирована встреча с воинами из местного отделения «Боевого братства». Пройдёт акция «Письмо солдату». Штабисты организуют мастер-классы педагогов Центра развития творчества детей и юношества, отряды научатся изготавливать сувениры для бойцов СВО. Вспомнят на линейке наших павших защитников Отечества – скаутов Антона Мешкова и Никиту Сотникова. На следующий день – закрепление усвоенного на уроках мужества – будет работать дискуссионная площадка «100 вопросов о выборе профессии военного».

Вышеперечисленные и многие другие мероприятия нашли своё отражение в стенгазете «Как прекрасен этот мир», её страницы ежедневно заполняли юные корреспонденты, подготавливая таким образом летопись ещё одного памятного скаутского лета, завершающего летний сезон 2024 года. Страницы газеты «перелистали» на торжественной линейке закрытия 19 августа, после чего отряды приняли деятельное участие в последней операции – «Нас здесь не было», вернув поляну и лесной тропинкам первозданную чистоту, попрощавшись с гостеприимным берегом Иргиза до следующего лета.



## «ИРГИЗ-2024»: ЗАВЕРШЕНИЕ СКАУТСКОГО ЛЕТА



окрестили ту поляну, помнящую все предыдущие «Иргизы», Театральной площадью!), ведущая церемонии открытия Екатерина Алексеевна Щербакова командовала отрядам начать рапортовать, и командиры по очереди чётким строевым шагом приближаясь к руководителю штаба, сообщили Саше Запольнову: «Отряд «Бегущие в ночи» школы № 1 города Пугачёва построен и к открытию лагеря готов!»

Затем командир штаба рапортовал о готовности начальнику лагеря, а Виталий Петрович в свою очередь после доклада командору Ассоциации скаутов Саратовской области Натальи Александровны Корольковой спросил: «Разрешите открыть лагерь?» – «Разрешаю!», – последовал ответ, и по традиции открытие смены ознаменовалось поднятием флага (честь взметнуть полотнище триколора на флагшток выпала скаутам Анастасии Степанцевой и Максиму Михайлову), все вместе исполнили гимны России и

лица: заместитель главы администрации Пугачёвского района по социальным вопросам Наталья Александровна Сопина; заместитель директора методического центра управления образования Виталия Александровна Копылова; директор Центра развития творчества детей и юношества Мария Алексеевна Горюнова; руководитель муниципального отделения общественного движения детей и молодёжи «Движение первых» Илья Михайлович Душков.

Они напутствовали ребят. Наталья Александровна Сопина пожелала отрядам успешной работы, поскольку наши скаутские палаточные лагеря – не для развлечения, а для приобретения многих навыков и умений. Наталья Александровна Королькова, обращаясь к детям, подчеркнула, что она желает, «чтобы вы выросли ответственными, умеющими брать ответственность на себя и делать то дело, которое можете сделать сами. Я очень хочу, чтобы вы выросли

пять дней прошли плодотворно, ребят ждут многие состязания, конкурсы, диспуты, встречи с интересными людьми и мастер-классы. И первое из них – урок трезвости. Его, также по традиции наших палаточных лагерей, проводит руководитель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Наталья Александровна Королькова. После сытного обеда (его готовят на костре сами дети вместе с педагогами) все опять собрались на «Театральной площадке», разместившись полукругом на пенках (скаутских сиденьях). Впрочем, Наталья Александровна сразу же заметила, что урок – это назидание, она же просто хочет дать информацию, которая обязательно пригодится в жизни слушателям.

Рассказала, почему сорок лет назад сделала такой выбор: работать в общественной организации, продвигающей идею трезвости. В годы её молодости юным предлагался выбор: или становиться пья-

нотным» потреблению и ведущий к тому же пьянству). О трезвом пути человека – действительно единственно правильном выборе – не говорили! Сегодня у вступающих в жизнь есть возможность сохранить свою природную трезвость, тем самым избрав путь свободы от наркотиков. И, по опросам социологов, более сорока процентов наших соотечественников делают выбор в пользу трезвости! За полчаса беседы ребята узнали много новых фактов по теме, эти сведения помогут им, узнав правду о трезвости, взять её надёжным подспорьем в жизни.

Пять дней «Иргиза-2024» подарят ребятам немало интересного. Уже к вечеру первого дня отрядам нужно подготовить визитку. В этом году – в виде представления отряда на фестивале «Парад времён». По жребию каждый отряд получит «своё время» – один из периодов истории нашей страны, от Древней Руси до современного этапа развития России. Творчес-



В августе 2024 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья совместно с Государственным учреждением здравоохранения «Саратовский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в рамках проекта «Семья здоровья», поддержанного министерством здравоохранения Саратовской области, выпустила листовку для сту-

дентов-медиков – памятку будущему врачу (и его пациентам), эта листовка будет раздаваться нашими наставниками трезвости на уроках в медицинских колледжах и вузах. Она станет хорошим подспорьем тем, кто в скором времени станет на страже здоровья наших земляков. Предлагаем вниманию и наших читателей это послание собриологов медицинским работникам.

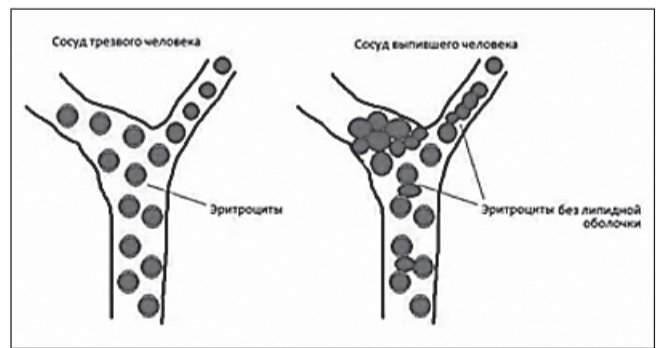
# Памятка будущему врачу (и его пациентам): «НОЛЬ – ЛУЧШИЙ ГРАДУС ДЛЯ ЖИЗНИ»

«Пьяный проспится, дурак никогда», – гласит поговорка. Однако после каждого такого «просыпания» человек становится глупее. Это давно выяснили учёные, изучавшие воздействие алкоголя на человека. Первым доказал губительное влияние винного спирта на дыхание, на работу сердца и кровеносных сосудов, на нервную систему и особенно на головной мозг Иван Михайлович Сеченов в 1850-х годах. На самом себе он ставил опыты с острым отравлением алкоголем и языком химических формул и цифр, со всей научной строгостью показал, как химическое вещество разрушает живой организм.

медиков) вынес решение: «Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах наносит человеку огромный вред: отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет». Пироговское совещание русских врачей 1915 года подтвердило: «Алкоголь не может быть отнесён к питательным средствам, с чем необходимо ознакомиться населению», «нет ни одного органа человеческого тела, который не подвергался бы разрушительному действию алкоголя», «необходим полный запрет употребления алкогольных препаратов в медицине».

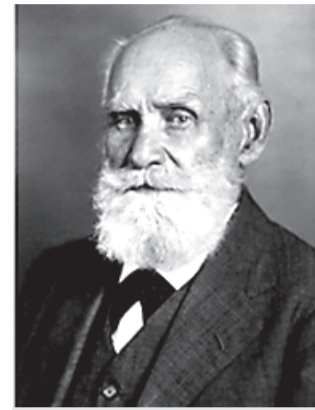
Как же случилось, что спустя полвека герой кинокомедии оправдывал своё пристрастие к спиртному: «Врачи рекомендуют – расширяет сосуды, успокаивает нервную систему...». Все же врачи рекомендовали, а деятели киноискусства: внедряли в сознание людей мысль о «культуре питья», хотели научить их невозможному – пить «без последствий». В том же 1967 году, когда снималась комедия «Бриллиантовая рука», «Краткая химическая энциклопедия» предупреждала: «Этиловый спирт – наркотик, возбуждающий деятельность на организм».

Но кто читает энциклопедию? Тем более статьи в научных журналах. В 1961 году американские учёные Найсли, Москоу и Пеннингтон воочию увидели, как и почему алкоголь расширяет сосуды. Изучая мельчайшие сосуды сетчатки человеческого глаза через длиннофокусный микроскоп (он позволяет заглянуть вглубь живой клетки), они увидели стенки сосуда, красные и белые кровяные тельца.



Однажды в понедельник они посадили перед микроскопом очередного пациента, посмотрели – и ахнули: по крови гуляли тромбы, склейки, сгустки эритроцитов – до тысячи штук в «гроздьях».

Оказалось, пациент был с похмелья. Учёные решили поставить «эксперимент»: трезвому человеку дали стакан пива. Через пятнадцать минут у него в крови побежали алкогольные склейки эритроцитов. Для крупных сосудов такие склейки особой опасности не представляют. Но мозг состоит из миллиардов клеток-нейронов, каждую такую клеточку питает свой микрокапилляр – настолько тонкий, что эритроциты могут туда протиснуться только в один ряд. И вот



**Иван Петрович Павлов (1849–1936), создатель науки о высшей нервной деятельности**

когда к основанию капилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, капилляр закупоривается, и через несколько минут нейрон погибает от кислородного голодания. «Пьяный проспится...», но повреждает множество клеток головного мозга, отнюдь не лишних.

Наряду с нейронами алкоголь повреждает и половые клетки. Дети, зачатые выпившими родителями, рождаются в лучшем случае неполноценными, а в худшем... Алкоголь и продукты его распада держатся в организме более двадцати суток, так что если родители (даже не алкоголики) выпили на праздник, а через неделю зачали ребёнка, не стоит надеяться, что он родится полноценным. Для восстановления здоровых половых клеток мужчинам требуется не пить не менее ста дней. А женщинам, в силу физиологических особенностей, до родов нужно и не пробовать вообще.

«Врачи рекомендуют» абсолютную трезвость! Если врач советует иное, к примеру, умеренные дозы спиртного, то он – профнепригоден! На протяжении четверти века учёные 195

стран изучали степень риска при употреблении алкоголя, искали «безвредную дозу», и 23 августа 2018 года самый авторитетный медицинский журнал «The Lancet» опубликовал результаты многолетних поисков: «Уровень потребления, сводящий к минимуму риск для индивидуума, составляет 0 г этанола в неделю».

Эти же выводы – в баннерах, развешенных в канун 2022 года на саратовских улицах АНО «Национальные приоритеты» совместно с агентством VMLY&R и Нуре production: «Ноль – лучший градус для жизни».

Вот что рекомендуют врачи: трезвость! Она – лучший помощник врача, незаменимая профилактика многих и многих болезней.



**Иван Михайлович Сеченов (1829–1905), «отец русской физиологии»**

Опыты Сеченова повторил спустя годы физиолог Иван Петрович Павлов. Он наблюдал в зеркале за изменением своего состояния после принятия алкоголя. К утру в блокноте появилась запись о неприятном вкусе во рту и жалоба на головную боль.

После этого никогда не употреблял алкоголь. Именно к нему, лауреату Нобелевской премии, обратился в 1911 году виноторговец Гинзбург с просьбой назвать безвредную дозу... спиртного.

Учёный ответил: любая доза алкоголя вредит. К такому заключению он пришёл, задавшись вопросом: каким образом алкоголь будет действовать на организм, если его употреблять в малых дозах, но часто?

В его опыте приняли участие собаки с отточенными рефлексивными. При малых дозах алкоголь не приносил никаких видимых изменений со стороны двигательной системы животного. Но условные рефлексы у собак исчезли.

Исходя из этого, Павлов сделал вывод, что такой яд, как алкоголь, отрицательно влияет на центральную нервную систему. Давая собакам даже самые малые дозы спиртного, Павлов и его помощники ни разу не получили возбуждающего действия. «Это надо понимать так, что с самого начала действие алкоголя есть действие парализующее, а не возбуждающее», – заключил учёный.

К таким же выводам пришли и другие экспериментаторы. И они оповестили о своих открытиях общественность. Ещё в 1910 году Всероссийский съезд по борьбе с пьянством (собралось 150 врачей и учёных

## «ТЕПЕРЬ ИЛИ НИКОГДА!»

30 января 1914 года император Николай II в рескрипте на имя министра финансов П.Л. Барка повелел «не ставить благосостояние казны в зависимость от разорения духовных и хозяйственных сил народа». Этот документ – начало «сухого закона»: местному самоуправлению дали права запрещать на подведомственных территориях торговлю алкоголем, и за полгода страна отрезвела. В марте 1915 года пивные магнаты и винодельцы, потерявшие свой доход, предприняли попытку отстоять своё право спаивать народ, собрав межведомственное совещание и потребовав разрешить торговлю пивом и вином под предлогом... борьбы с пьянством. Целый

месяц вопрос висел в воздухе, но 5 апреля министр торговли и промышленности отказался вносить в Совет министров предложение межведомственного совещания вернуть в свободную продажу вино и пиво.

Пока ждали решения власти, полковник Н.Н. Коломаров написал брошюру «Теперь или никогда!» (издана в Петрограде в 1915 году с подзаголовком «Война за трезвое счастье России» Всероссийским трудовым союзом христиан-трезвенников). В ней он разъярился, почему ни в коем случае нельзя идти на поводу у сторонников «культурного питья». Его строки сегодня так же актуальны, как и столетие назад.

# «ЗАПРЕЩЕНИЕ – ПЕРВЫЙ И ГЛАВНЕЙШИЙ ФАКТОР ОТРЕЗВЛЕНИЯ»

Есть ссылающиеся в своём отеческом попечении о пьяных забавах на то, что иначе народу некуда будет девать досуг, нечем будет скрасить свою горемычную жизнь. Лицемеры! А отчего же она горемычная? Зачем даёте ему место хлеба камень? Почему же не хлопчете о необходимости разумного заполнения пьяного досуга, о развлечениях, о новых занятиях для народа, а толкаете его вновь на пьяный путь, в тот заколдованный круг, из которого нет выхода иначе, как через полную трезвость.

Алкоголь – развлечение, заполнение пустоты!.. Сам дьявол не сумел бы злее надсмеяться над людским горем! Нечего кивать и на якобы новый скверный азарт – карточные игры.

Во-первых, он не так уже разросся, а только при трезвой жизни стал приметнее, безобразнее. Во-вторых, и он не имел бы места, если б одновременно с искоренением пьянства приступили бы прямо к делу закрепления трезвых позиций, а не осаждали их. Ведь трезвость так животорна, что, несмотря на тяжёлую военную страду, народ уже начинает оперяться и, даже без особых жертв из государственной казны, можно было бы теперь же создавать повсюду на местные средства народные дома с достаточно разработанным кругом функций просветительного, развлекательного и экономического характера. Надо только проявить в этом направлении нужную инициативу, дать толчок и содействием этим назревшим нуждам народной жизни и не на словах только, а на деле.

Никто не помышляет, конечно, о том, что для успеха трезвого сдвига возможно ограничиться только запрещением: мало прогнать болезнь, надо питать выздоравливающий организм. Специфические меры, принятые против болезни, не устраняют соблюдения общих санитарных правил и после выздоровления, в нормальном состоянии организма.

Насаждение трезвой культуры убьёт и ту давнишнюю пьяную бациллу, которая во время пьяного заисления ограничивала борьбу с ним всплываниями о культуре. Это было нытьё, которое, касаясь вопроса о народном отрезвлении, сощечало внешнюю заботу о

благе народа с лукавым предательством его главному злу – пьянству. «Нужна культура», кричали эти нытики, глядя на спаивание народа и отрицая при этом значение запретительных мер, как они говорили, механического насаждения трезвости. Они не хотели слушать, что запрещение – первый и главнейший фактор отрезвления, что пока народ пьян, он не может быть культурен, не может быть восприимчив к здоровой культуре. Но, конечно, над одурманенными полу-



Нельзя стеснять свободу – говорят по вопросу о пьянстве специалисты свободы, слышавшие о них звон, но не знающие, где он, или люди, морочащие других этим жупелом. Всякие могут быть свободы – аграрных беспорядков, ругательства, изделия фальшивых монет и проч., но все они, даже свобода отравления некоторых естественных надобностей, ограничивается требованиями общественных интересов. Общество слишком много страдает и несёт

нищими людьми возможны были эксперименты вроде разыгранных в лихие годы аграрных беспорядков, смут, экспроприаций и прочих пьяных эксцессов. Избави Бог от такой культуры!..

Помню, во времена винной монополии и представитель акцизного ведомства (кажется, по фамилии Скаржинский), привёз нам подтверждение этой формулы – «нужна культура» – на основании своих наблюдений в трезвых штатах Америки, куда был специально командирован с этой целью.

Он докладывал, что там трезвость явилась не благодаря принятой запретительной системе, а благодаря культуре, и об его открытии писалось очень много. Очень жалел я тогда, что исследователь не знал, или забыл тот рассказ в детских хрестоматиях, в которых говорится о мужике, решившем, что он насытился именно третьим съеденным им калачом, а не двумя первыми. Так он и написал всё культуре, а не запрещениям. Впрочем, до хрестоматий ли, до логики ли, раз хотелось доказать бесполезность запрещений. Переменил ли теперь этот исследователь своё мнение о значении запретительной системы? – Культура действительно нужна и теперь возможна: насаждайте её на трезвой почве.

жертв от пьяниц и за пьяниц и, конечно, вправе стеснять их свободу, грозящую общественному благосостоянию, в данном случае свободу пьянства, разрастающуюся в величайшее бедствие. Да и много ли этих непрошенных защитников пьяной свободы? Народ просит убрать от него соблазн, указывает, что именно в противном случае он лишён свободы и останется в пьяной неволе, теоретики же свободы навязывают ему свои взгляды: имей возможность всё получить, осязать и обонять... и проходи мимо. Какой-то особый способ дрессировки и даже пытки... а в результате торжество теории свобод и... пьянства.

Не знаю, не перевелись ли теперь господа, защищающие пьянство их учением о свободах, но они, если следуют своей теории и в личной жизни, должны согласиться, что общество может воспретить и им самим всякое потребление алкоголя, как, например, воспрещается даже собственнику имущества жечь его, раз это угрожает имуществу другого, как карается преступное слово, сказанное публично.

Каждая рюмка, глоток алкоголя, по крайней мере выпитый публично для развлечения, с точки зрения действительной борьбы с пьянством, должен подлежать осуждению.

