



г. Саратов, ул. Шевченко, 2а

6+

ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 356 , 24 августа, 2024 г.

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 утоптались, и не верилось, что ешё вчера здесь царила кочковатая лесная зелина.

Незадолго до открытия на стоянках отряды, построившиеся в шеренгу в своих разноцветных футболках (у каждого отряда – свой цвет!) репетировали речёвки: «Летит «Комета» впереди, нас невозможно обойти» (отряд шестиклассников школы № 5 «Комета», командир отряда Дарья Скакалкина), «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 Насти Медведевой), «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 Порубежка и Преображенка, а также два гостевых отряда из Саратова: отряд «Кен» (командир Полина Самоседкина) и отряд «Гусь» (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 вызывалась Виталий Петрович Войтинцев (он и придумал «Иргиз» десять лет назад), ныне директор школы № 5. А руководить программой слёта стали его помощники педагоги 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 штабистис-



«ИРГИЗ-2024»: ЗАВЕРШЕНИЕ СКАУТСКОГО ЛЕТА

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

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

скаутов, знамённая 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

нициами (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 представить зрителям «свою» эпоху.

После интеллектуально-го 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 научить товарищей); активитеты по скаутским специальностям: кашеварству, 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, подготовлив 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 поляне и лесным тропинкам первозданную чистоту, попрощавшись с гостеприимным берегом Иргиза до следующего лета.



окрестили ту поляну, помянув все предыдущие «Иргизы», Театральной площадью!, ведущая церемонии открытия Екатерина Алексеевна Щербакова скомандовала отрядам начать рапортовать, и командиры по очереди чётким строевым шагом приближаясь к руководителю штаба, сообщали 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 командиру Ассоциации скаутов Саратовской области Наталии Александровне Корольковой вопросил: «Разрешите открыть лагерь» – «Разрешаю!», – последовал ответ, и по традиции открытие смены ознаменовалось поднятием флага (честь взметнуть полотнище триколора на флагшток выпала скаутам Анастасии Степанишевой 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 Гончарова; 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 собираются на «Театральной площади», 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 спорят лет назад сделала такой выбор: работать в общественной организации, продвигающей идею трезвости. В годы её молодости юным предлагался выбор: или становиться пья-

удерживаться в «умеренном» потреблении 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 определению 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 детском оздоровительно-образовательном центре «Восход» время с десяти утра до часа пополудни отведено, как означенено в расписании, «спортивным часам, музыкальным часам, работе кружков, басейну, библиотеке, подвижным играм».

И 10 августа 2024 года не стало исключением: ребята и спортом занимались, и музыку слушали, и в подвижные игры играли, и читали, и даже... сочиняли стихи, и всё это было объединено одной темой – в тот день в гости к восходовцам приехали наставники трезвости из Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, чтобы познакомить с тем, что такое трезвость и как её со-хранить.

Познакомить не в назидательной беседе, а в живом диалоге и в игровой форме. Сначала наставники посетили отряды, каждый из шести лекторов сообщил школьникам массу интересной информации, опираясь на уже известные ребятам сведения. А «питейную» тему наши дети, увы, знают хорошо, поскольку она присутствует в жизни. Задача наставников была в том, чтобы правильно расставить акценты, подвести слушателей к верным выводам. Каждый из выступавших приводил свои примеры, но индивидуальные рассказы объединяло стремление развенчать сложившиеся вокруг легальных наркотиков (алкоголя и никотина) мифы.

А по окончании бесед все отряды соревновались в интеллектуально-спортивной игре «Ключи здоровья», в игре закреплялись знания, полученные на лекции. От старта до финиша – шесть станций, наставники вели те из них, которые уже не раз опробовали в школах и в оздоровительных лагерях. Сергей Янин подготовил для

команд (в каждой – по восемь человек, остальные – болельщики) листочки и фломастеры: нужно было к «тепловозу» – трезвости – прикрепить «вагоны»: вписать те благотворные качества, которые непременно потянут за собой «тепловоз» – трезвость. За две минуты команды успевали вспомнить более десятка из них: «спорт, здоровье, ум, выносливость, семья, работа, учёба, время, долголетие, друзья, любовь».

На станции Максима Васильева (на снимке) «Юный Пушкин», напротив, командам давались готовые слова, из них полагалось сочинить слоганы: «Трезвый ум и ясный нрав, трезвый мозг – здоровый дух», «Небеса и солнце летом и спортивный человек, духом сильным и здоровым проживёт хоть целый век». Матвей Лекарев, четвероклассник из гимназии № 34 и его товарищи по четвёртому отряду переосмыслили известную частушку «Кто не курит и не пьёт...», придая ей позитивный настрой: «Кто не курит и не пьёт – тот здоровье не убьёт!»

Блеснули эрудицией могли команды на станции Петра Неловко (ему помогала Наталья Олеговна Бочарова, преподаватель технологии школы № 67, она у нас не раз знакомила детей с костюмами древней Руси и Византии). Ведущие называли ими-отчество знаменитого соотечественника – трезвеннника, перечисляя его заслуги, а дети должны были назвать фамилию. И называли! Поражая глубокими



знаниями. Не удивительно, что вспомнили Льва Толстого и Достоевского, изобретателя Ивана Петровича Кулибина и его тёзку физиолога Павлова, но третий классник Миша Розеватов из 107-го лицея после того, как Пётр Иванович Неловко, перечисляя заслуги знаменитого хирурга Фёдора Григорьевича, упомянул, что тот окончил наш Саратовский университет, сказал: «Углов». И пояснил: «Мне папа о нём рассказал».

Две станции оспаривали звание «самой весёлой». Андрей Юлин включал колонку с музыкой, а ребята должны были как можно быстрее, «с трёх ног», назвать, из какого она мультфильма. А на станции Алексея Воробьёва смех не умолкал: и мальчишки, и девочки смеялись, глядя, как их товарищи пытаются научиться ходить на... ходулях. Смех же помогал им преодолеть робость и неумение: после подсказок Алексея Александровича почти все встававшие на ходули начинали шагать уверенно. Просыпалась генетическая память, поскольку ходули – любимая забава наших прадедов.

Самая сложная задача – на станции Романа Мило-

ванова «Спортивная арифметика», так как здесь требовалось сочетать спортивную закалку и математическую смекалку. Каждому игроку команды Роман давал листочек с задачкой (к примеру, сложить в уме трёхзначные числа), при этом нужно было выполнить нехитрое спортивное упражнение – сделать «ласточку» или приседать, пока не найдёшь верного решения задачки.

Два часа пролетели мгновенно. Старшая вожатая «Восхода» Галина Викторовна Олару, подводя итоги после того, как отряды ушли в свои корпуса, поблагодарила добровольцев за интересную и полезную игру, пожелав на будущее формировать команды так, чтобы играла не только восьмёрка, а все дети были задействованы в игре: когда сам участвуешь, а не только присутствуешь, лучше усваиваются знания и приобретаются навыки. Наставники трезвости выразили надежду, что и сегодняшняя игра запомнится детям и они возьмут девизом жизни слоган четвёртого отряда: «Кто не курит и не пьёт – тот здоровье не убьёт!»

Наталия Александровна Гринченко, доцент Елецкого госуниверситета им. И.А. Бунина, в трезвеническом движении с 1985 года. В 1991 году защитила диссертацию на тему «Пути предупреждения наркотического поведения школьников подросткового возраста». Два десятилетия вела спецкурс «Педагог-организатор антинаркотического воспитания», его итог – девять из десяти студентов, слушателей её лекций, сохраняли 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.



ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ?

Учёные Новосибирска путём математической обработки данных, опубликованных в печати, установили, что более 90 % дефективных и умственно отсталых детей стали такими в результате употребления алкоголя их родителями. Каждый литр спирта, потребляемый в России на душу населения, приводит к появлению на свет 10-12 тысяч дефективных детей. Более 90 % детей, страдающих психическими и физическими расстройствами, рождается от родителей, которые начали пить в школьном возрасте. У всех детей, родившихся от отцов, употреблявших алкоголь как минимум 4-5 лет, обнаружены признаки умственной неполноценности. Ещё французский врач Бурневиль сообщал, что из 1000 идиотов, находившихся на общественном призрении, подавляющее большинство были зачлены во время окончания сбора винограда, рождественских праздников и карнавалов, когда население было охвачено пьянством.

Особенно значительное влияние на потомство оказывает приём спиртного женщинами. В настоящее время накоплен большой клиническо-экспериментальный материал о влиянии алкоголя на беременных женщин. Установлено, что употребление спиртного женщинами до и во время беременности ведёт к токсикозу беременных, выкидышам, преждевременным родам, внутриутробным порокам развития, дефициту массы плода к моменту рождения, замедлению темпов его психофизического развития. Доказано, что наиболее опасно состояние опьянения будущей матери в момент зачатия плода. При этом для появления дегенеративного потомства совсем не обязательно, чтобы родители были алкоголиками.

Известно, что уже через час после приёма алкоголя он может быть обнаружен в семени мужчины и в яичниках у женщины. Следовательно, при слиянии мужской и женской половых клеток, отравленных алкоголем, получаются неполноценные зародыши. Дети, зачленые в состоянии опьянения – основной контингент так называемых вспомогательных школ для детей с ограниченными возможностями.

У мужчин, начавших употребление спиртного до 18-летнего возраста и продолжавших его 10 лет, количество сперматозоидов резко уменьшается и не превышает 20 млн. в 1 мл семенной жидкости (против 60-112 млн. у непьющих мужчин). Уменьшение в 3-6 раз! Перерыв в употреблении алкоголя в 2-3 года мужчинами-алкоголиками на фоне общеукрепляющего и противоалкогольного лечения значительно увеличивает вероятность (но не гарантирует) благоприятного умственного развития детей, зачлененных в этот период.

В 2022 году в России насчитывалось более 735 тысяч детей с ограниченными возможностями здоровья, в то время как в 2021 году их было около 716 тысяч. По прогнозам число таких детей будет увеличиваться. Сюда относят детей с нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью. Это – особая категория детей. Не всякий ребёнок с ограниченными возможностями здоровье инвалид, но каждый инвалид является ребёнком с ограниченными возможностями здоровья. Куда девать таких детей? Выход найден – отправлять в обычные школы в рамках инклюзивного образования. Как сообщала уполномоченный по правам ребёнка при президенте России Анна Кузнецова, число детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных классах выросло на 17,3 %.

Между тем, многие педагоги считают, что таким детям лучше учиться в специализированных школах. Когда такого ребёнка помещают в обычную школу, возникает много проблем, потому что для таких детей нужна специальная программа, где не будет физики и химии, но будут уроки труда пять раз в неделю.

Среди причин такого бедственного положения называют как минимум три: психические, социальные и биологические. Родители больше заняты карьерой, а не детьми. Маме или папе проще дать ребёнку гаджет, чем уделить ему внимание. В результате наблюдается задержка в развитии речи. Ребёнок привыкает жить в виртуальном мире, хуже социализируется. Однако такая причина как массовая наркотизация населения стыдливо замалчивается. Ещё 20-30 лет назад об этом писали более откровенно и открыто. Причину видели как в алкогольной интоксикации и курении самих родителей, так и в алкоголизации нескольких поколений, приводящей к вырождению потомства. По оценкам специалистов Всемирной организации здравоохранения, в России в 1990 годы более 30 % населения имели психические дефекты, 13 % детей отставали в интеллектуальном развитии, а ещё примерно 25 % не могли усвоить программу общеобразовательной школы.

Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Геннадий Григорьевич Онищенко в 2005 году сокрушился результатами псевдосвободы 1990-х годов, когда пиво было выведено из разряда алкогольных изделий и продавалось без всяких ограничений везде и всюду: «Мы спорили поколение наших детей, и это огромное позорное поражение. Прикрываясь псевдодемократией, свободой рынка, мы создали антигосударственный закон об обороте алкоголя. Во второй статье закона было записано, что считать алкоголем, а в скобках добавлено: «какое пиво». Я не могу утверждать, но создаётся впечатление, что за эти два слова были заплачены огромные деньги!». Позже пиво вновь вернули в разряд алкогольных изделий, но последствия уже полностью не исправить. Сегодня в школах учатся дети жертв 1990-х годов.

НЕ ДАЙ ВЫИГРАТЬ ТЕМ, КОТОРЫЕ УБИВАЮТ

На протяжении ранней истории борьбы с курением применялись самые разные карательные меры: вырывание ноздрей, публичная порка, тюремное заключение и даже казнь, но табак продолжал «завоёывать» мир. Исследователи объясняют это непониманием вреда от табака и собственно его наркотическими свойствами. Убедительные доказательства вреда курения были собраны лишь в последние два десятилетия XX века.

Начался новый этап в борьбе с табаком, прежде всего в США и Европе. Но вое время порождает и новые формы борьбы. Вполне естественно, что в информационном обществе информационные методы борьбы стали одними из приоритетных. Однако и от юридических, и от педагогических, и медицинских мер отказываются.

Юридические меры борьбы с табаком – это законы о запрете курения в общественных местах, в барах, кафе, ресторанах, ограничение доступности табака через высокие цены на все виды табачных изделий, ограничение доступности табака через высокие цены на все виды табачных изделий, ограничение мест продажи сигарет и их рекламы (это разрешено только в специализированных магазинах). В Калифорнии запрещено курить даже на улицах. Действует эффективная система штрафов, которые составляют значительные суммы. И что очень важно – здесь действует система строгого соблюдения законов.

Проявляют высокую активность и рядовые граждане. В США табачные компании только тогда были значительно потеснены с рынка, когда одной американке удалось доказать, что причиной её заболевания

(рак) является табак. Табачной компании, сигареты которой она покупала, был предъявлен иск, и суд решил дело в пользу истца. Компания вынуждена была оплатить серьёзный материальный и моральный ущерб (при этом нужно помнить, что человеческая жизнь – бесцenna и деньгами её нельзя измерить). Так был создан прецедент (решение по конкретному делу, которое рассматривается в качестве образца при рассмотрении аналогичных дел). С тех пор иски против табачных компаний на Западе стали обычным делом, что заставило их терпеть миллиардные убытки и привело отрасль на грани краха. Поэтому они вынуждены искать другие рынки сбыта своей продукции, в том числе – российский рынок.

В США можно выиграть иск и по отношению к курящим соседям по площадке, если удаётся доказать, что табачный дым проникает в вашу квартиру через форточку или открытую дверь. И хотя по числу курильщиков США входит в пятёрку самых курящих стран мира, следует отметить, что курение здесь – это удел латиноамериканцев, американцев африканского происхождения, российских и китайских мигрантов. Остальное население Америки практически не курит.

Активная борьба с курением ведётся во всех странах Европы. В Швеции, например, полностью отсутствует любая реклама алкогольных и табачных изделий. На улицах и в общественных местах невозможна встретить курящих людей. В общественных и офисных туалетах нет даже следов курения, хотя курильщики в Швеции есть, тоже в основном мигранты и неблагополучные (маргинальные) слои общества. Но там

они свой порок прячут, потому что в общественном сознании укрепилось мнение: курят только ущербные личности.

В числе цивилизованных и административно-правовых мер следует назвать экономические санкции и меры экономического и морального стимулирования. Курильщиков лишают медицинской страховки, притесняют на работе, увольняют в первую, а принимают на работу в последнюю очередь, доплачивают премии некурящим сотрудникам. Уставы многих образовательных учреждений Швеции содержат пункты о запрете курения для учащихся и сотрудников. Курящие студенты в Швеции не получают стипендии.

В России ситуация не такая радужная. Табачный капитал здесь устроился всерьёз и надолго. Россия в числе последних (в 2008 году) подписала Рамочную конвенцию о контроле над табаком (по борьбе против табака), принятую Всемирной организацией здравоохранения в 2003 году. Нас опередили более 170 из 192 стран – членов ВОЗ.

Первое и единственное поражение табачных компаний за всю историю современной России – это принятие в 2013 году блока антитабачных законов (100 % запрет рекламы и выкладки сигарет, запрет на продажу сигарет в киосках, 100 % запрет на курение в общепите, аэропортах, государственных административных зданиях, офисах). И прежде, и после лоббисты пытались блокировать все меры, которые снижали бы продажи сигарет.

Благодаря этим мерам число курящих с 2009 года по 2016 год снизилось на 21,5 %. Несмотря на это, уровень потребления табака в России в два раза выше, чем в среднем по региону, и

в три раза выше, чем в странах, где решения властей принимаются без учёта мнения табачной индустрии (Австралия, Великобритания). Табачные компании пересмотрели свои приоритеты и выбрали в качестве ключевой задачи работу с ведомствами – Федеральной антимонопольной службой, Минпромторгом, Минсельхозом России, – сделав эти структуры ретрансляторами своей позиции против любых новых эффективных мер от Минздрава России. Табачные компании финансируют важные проекты, фактически «покупая» нужных людей. С целью сохранения рынка (98 % рынка сигарет в России контролируется пятью иностранными компаниями) и недопущения падения продаж, Россия долго не позволяла принять новые требования к упаковке табачных изделий (стандартизация оформления упаковки и удаление гламура), а также повысить акцизы на сигареты, которые втрое ниже, чем в Румынии, Болгарии или Польше, не говоря уже о богатых странах Евросоюза и США. Пока что в России выигрывают те, кто убивает.

Международные табачные корпорации навязывают России якобы безопасные виды и формы употребления табака: снос, насыпь, кальян, вейп. Новейшая уловка табачного капитала – продвижение вейпов – нагреваемого табака и электронных сигарет, которые, якобы, характеризуются пониженным риском для здоровья при потреблении. Ещё одна ложь – последние якобы используются для отказа от курения табака. В действительности же ни в одной стране мира такая продукция не зарегистрирована и не применяется для этих целей.

dzen.ru

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 собираторов медицинским работникам.

Памятка будущему врачу (и его пациентам): «Ноль – лучший градус для жизни»

«Пьяный проспится, дурак никогдя», – 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 онставил опыты с острым отравлением алкоголем и языком химических формул и цифр, со всей научной строгостью показал, как химическое вещество разрушает живой организм.



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 рефлексами. 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.

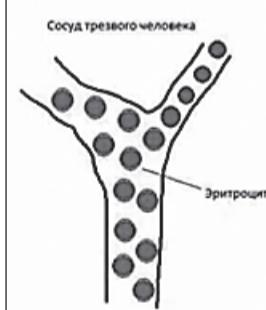
К таким же выводам пришли и другие экспериментаторы. И они оповестили о своих открытиях общественность. Ещё в 1910 году Всероссийский съезд по борьбе с пьянством (собралось 150 врачей и учёных

медицин) 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 отнесен к питательным средствам, с чем необходимо ознакомить население», «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 кино комедии оправдывал свою пристрастие к спиртному: «Врачи рекомендуют – расширяет сосуды, успокаивает нервную систему...» Вовсе не врачи рекомендовали, а деятели киноискусства: внедряли в сознание людей мысль о «культуре питания», хотели научить их невозможному – пить «без последствий». В том же 1967 году, когда снималась комедия «Бриллиантовая рука», «Краткая химическая энциклопедия» предупреждала: «Этиловый спирт – наркотик, возбуждающие действующий на организм».

Но кто читает энциклопедии? Тем более статьи в научных журналах. В 1961 году американские учёные Найсли, Москю 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.

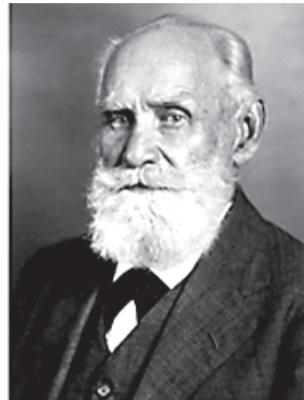
«Врачи рекомендуют» абсолютную трезвость! Если врач советует иное, к примеру, умеренные дозы спиртного, то он – профан пригоден! На протяжении четверти века учёные 195



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 проникнуться 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 потеряет множество клеток головного мозга, отнюдь не лишился.

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 – профан пригоден! На протяжении четверти века учёные 195

стран изучали степень риска при потреблении 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, развешанных в канун 2022 года на саратовских улицах АНО «Национальные приоритеты» совместно с агентством VMLY&R и Hype production: «Ноль – лучший градус для жизни».

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

«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 пивныемагнаты 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 разъяснил, 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 погребении на пьяных забавах на то, что иначе народу некуда будет девать досуг, нечем будет красить свою горемычную жизнь. Лицемеры! А отчего же она горемычная? Зачем даёте ему вместо хлеба камень? Почему же не хлопочете 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 – картёжные игры.

Во-первых, он не так уже разросся, а только при трезвой жизни стал примечательнее, безобразнее. Во-вторых, и он не имел бы места, если бы одновременно с искоренением пьянства приступили бы прямо к делу закрепления трезвых позиций, а не осаждали их. Ведь трезвость так животворна, 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 содействие 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 выздоровевший организм. Специфические меры, принятые против болезни, не устраниют соблюдения общих санитарных правил и после выздоровления, в нормальном состоянии организма.

Насаждение трезвой культуры убьёт и ту давнюю бациллу, которая во время пьяного застолья ограничивала борьбу с ним всхлипываниями о культуре. Это было нытьё, которое, касаясь вопроса о народном отрезвлении, сочетало внешнюю заботу о



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

Помню, во времена винной монополии и представитель акцизного ведомства (кажется, по фамилии Скаржинский), привёз нам подтверждение этой формулы – «нужна культура» – на основании 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 приписал 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.

Не знаю, не перевелись ли теперь господа, защищающие пьянство их учением о свободах, но они, если следуют своей теории и вличной жизни, должны согласиться, что общество может воспрепятствовать 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.

ОТРЕЗВЛЕНИЕ ЦАРИЦЫНА

Итак, в Царицыне будут новый журнал — «Царицынский трезвенник».

Таким образом, деятельность о. Строкова всё растёт и становится крупным общественным явлением. Если сравнить «Дом трезвости» с другим, монастырским «домом», находящимся на другом конце города (хотя, может быть, сравнивать и не следовало бы), разница получится громадная. Здесь — очевидная польза. Большое, нужное дело. Никакого «шума». Там — один шум. Пустышка. Бесконечное количество слов — и никакого дела.

О. Илиодор — чернокурдая Мария — трогательнейший евангельский образ, за две тысячи лет выродившийся в квач и гидру.

О. Строков — белокурая Марфа, которая неуступно и успешно «печётся о земном».

Нет, без шуток, деятельность Марфы всегда хороша. Деятельность Марии должна быть прекрасной — иначе она отвратительна.

Но я бы от души желал, чтобы общество трезвости служило не только земному, но и небесному. Только тогда ему обеспечен настоящий успех.

Конечно, хорошо «отрезвиться», хорошо перестать «пить», не тащить в кабак последнюю тряпку, не избивать в пьяном виде свою жену и детей. Хорошо встать на ноги. Но этого ещё слишком мало, чтобы зажить по-человечески. Для этого надо просветить свой ум настоящим образованием, а совесть — нравственной работой.

«Царицынский трезвенник» будет, конечно, обслуживать по преимуществу класс малокультурный — то, что принято называть народом. И здесь он мог бы внести много добра и много света. Потому что в народе тьма страшная вообше, а в Царицыне в особенности, так как и «образованные» люди в нём сущие дикари.

Мне часто приходится «общаться» с простыми людьми, и я всегда поражаюсь одной черте: полному



«Общественно-государственное партнёрство» — это из лексикона общественно-политической жизни России XXI века. Что это? Система отношений между органами государственной власти и гражданским обществом, обеспечивающая соблюдение прав, свобод и реализацию законных интересов граждан в процессе формирования и осуществления государственной политики. А если проще — соединение моцца государства с энтузиазмом подвижников, работающих не за страх, а за совесть. Хотя это понятие и новое, самой сути такого партнёрства более века. Блистательный пример благотворного взаимодействия государства и общественников хранят отчёты Саратовского губернского попечительства о народной трезвости начала прошлого века. С одним из подвижников трезвости мы изнакомим читателей газеты в этой статье.

«ЧЕЛОВЕК ЭНЕРГИИ И ТАКТА»

На рубеже столетий в России вводилась винная монополия. Государство, боясь на себя грех продажи алкогольного наркотика, распорядилось создать во всех губерниях и уездах попечительства о народной трезвости, дабы внушать мысль пьющим о пагубности зелья. В попечительствах стали работать чиновники, далеко не все они прониклись идеей отрезвления народа, и тут своё плечо подставили подвижники, постепенно сменившие назначенных сверху на пришедших снизу. Без тех доброхотных деятелей попечительства остались бы мёртвождёнными учреждениями и не внесли бы существенного вклада в отрезвление России, не завершились бы усилия государства и общественников введением сухого закона в 1914 году.

Одним из деятельности подвижников в глубинке был священник Вознесенской церкви города Царицына Александр Петрович Строков. Летом 1908 года он вызвался заведовать чайно-читательной с библиотекой во 2-й части г. Царицына «вместо отказавшегося участкового попечителя И.К. Яблого» (из «Отчёта... за 1908 год»). Вокруг священника сплотилась группа энтузиастов, в отчёте упомянуты Д. Камегулов, П. Поляков, протоиерей П. Горюхов. За полгода они сумели привести тринадцать чтений, из них семь по вопросу об алкоголизме.

Александр Петрович — уроженец Царицына, родился 10 апреля 1870 года в семье священника Петра Фёдоровича Строкова. Девять лет отдали Сашу в Балашовское духовное училище. Через пять лет по окончании училища поступил в Саратовскую духовную семинарию. Шесть лет учёбы на берегах Волги — и 14 апреля 1891 года Строкова рукоположили во диакона, а летом того же года — и в священники. Первое место службы — диаконом в Николаевской церкви, в селе Капустин Яр Царёвского уезда Астраханской губернии. Вскоре его перевели священником в село Верхне-Ахтубинское того же уезда, по должности возглавляя церковно-приходское попечительство Верхне-Ахтубинской Николаевской церкви. «Человек энергии и такта, о. Строков очень много сделал для благоустройства школ как по внешней их обстановке, так и по постановке учебно-воспитательного дела. Прежде всего в отчетном году, благодаря энергии и умению о. Строкова, в XII округе в четырех селах выстроены новые школьные здания, — это строики из епархиального отзыва на деятельность наблюдателя XII округа священника Александра Строкова за 1894/95 учебный год. — Учебно-воспитательная часть в XII округе достигла очень хорошего состояния. Все школы видимо влекут к себе симпатии населения; все они переполнены учениками, особенно это надо сказать о школах Заплавинских и Пришибинских. В отчётом году о. Строков сделал почин по организации библиотек при церковно-приходских школах: выписаны во все школы округа небольшие библиотеки исключительно из книг, одобренных и рекомендованных Училищным Советом при Св. Синоде, и в частности из изданий, вышедших под редакцией В. И. Шемякина».

До перевода в Саратовскую епархию в 1903 году Александр Петрович окормлял паству Казанской церкви в селе Пришиб, одновременно заведуя «молоканской» мужской церковно-приходской школой. «Царёвский уездный наблюдатель, священник Казанской церкви села Пришиб Александр Строков, перед истекшим учебным годом — в августе 1898 года, в целях возможно широкого ознакомления со школьным делом, предпринял, с надлежащего разрешения, поездку в С.-



Александр Петрович Строков (слева)
и Всеволод Фёдорович Виноградов. 26 октября 1924 года

Петербург на 1-е Чрезвычайное Собрание при Синодальном Совете, — отмечалось в Астраханских епархиальных ведомостях (1900 год, № 15, с.638). — Хорошо знакомый со строгим церковным пением, о. Строков вёл у себя при Казанской церкви общее пение учащихся церковных школ вместе с народом; обладая хорошим голосом, о. Строков твёрдо и умело вёдёт и направляет поющую массу, пользуясь для общего пения певческими на вынами учащихся.

Пришиб — село сектантское; общее пение учащихся и народа оказывает доброе влияние, составляя наилучший противовес сектантскому обществу, но переднемунию на их собраниях. Неоднократно наблюдала это пение учащихся и народа за литургиями и на акафистах, я испытывал истинное молитвенное духовное утешение. Вообще о. Строков, это не только энергичный и трудолюбивый наблюдатель-священник и миссионер, но вполне преданный, любящий школу деятель, созидающий школьное дело и умело соединяющий его с общими приходскими и миссионерскими целями».

Увлечённость пением не оставил батюшку и на новом месте службы — с февраля 1903 года он священник Вознесенской церкви (с 1912 года — настоятель). Законоучитель в 4-м мужском Пушкинском училище города Царицына и председатель (с 1916 года) Царицынского отделения Епархиального училищного совета, о. Строков открыл в Царицыне в 1916 году краткосрочные церковно-певческие курсы для учителей церковных школ и пасынков. В мае 1912 года его назначили благочинным церквей Царицына, неоднократно он избирался депутатом на епархиальные съезды; в 1914 году его избрали председателем Царицынского отделения Саратовского духовно-просветительского союза. В 1921 году его арестовали вместе с епископом Нифонтом, однако вскоре выпустили. Следы Александра Петровича теряются после октября 1924 года, вероятно, он разделил судьбу многих и многих священников, погибших от рук безбожной власти.

С того времени, как чайно-читательно возглавил отец Александр, горожан стали привлекать туда не только дешёвые цены, но и возможность культурно отдохнуть: по воскресеньям и праздничным дням там давались концерты, проводились чтения.

«Каждое чтение чередовалось хоровым или сольным пением, или же игрой на музыкальных инструментах; некоторые номера чтений сопровождались показыванием туманных картин, — отмечалось в отчёте Царицынского уездного комитета о народной трезвости за 1909 год. — Непременным отделом каждого чтения было чтение или устная беседа о пьянстве

и трезвости; чтения эти велись исключительно священником А.П. Строковым. Кроме А.П. Строкова лекторами были: священник Алексей Мирандов, М.М. Костромин и А.П. Мельников. Чтения распадались на следующие отделы: 1) богословский или религиозно-нравственный, 2) о пьянстве и трезвости, 3) литературный и 4) исторический». Примечательно: в то время, как в других чайных попечительства о народной трезвости продавали сигареты (табак тогда не считался наркотиком), Александр Петрович читал в своей чайной лекцию «О табаке и вреде его курения», а 8 января 1912 года пригласил рассказать о пагубе никотина доктора М.С. Хейфица, чтобы привлечь на лекции публикаторам в приём, как это ранее

Постепенно число сторонников трезвости увеличивалось. В начале 1911 года в обществе состояли 246 человек, а на 1 января 1912 года Строкова поддерживали 2953 человека. Популярность общества трезвости подвигла батюшку искать более просторное помещение для чайной, и его усилия увенчались успехом. В «Отчёте... за 1912 год» указан её новый адрес: «Помещение народного дома общества трезвеников, в котором ныне находится чайно-читальня, как удобное по своей обширности, много способствует целям назначения этого учреждения, ибо нет надобности отказывать посетителям в приёме, как это ранее

Г. Царицын
Саратовской
губернии.
Церковь
Вознесения



Редактор
В. И. ВАРДУГИН

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

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

Отпечатано способом офсетной печати в ИП Евтеев 410052, г. Саратов, ул. Одесская, 7А. Тираж 1000. Заказ № 7854. Номер подписан в печать 23 августа 2024 г. по графику — в 16.00. фактически — в 16.00. 6+

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