



В ДОМЕ ТРЕЗВОСТИ — ДЕНЬ РАЗМЫШЛЕНИЯ

22 февраля 2025 года в актовом зале собрались члены Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, чтобы подвести итоги минувшего года. В Дом трезвости пришли три десятка человек, столько же следили за ходом собрания у телеэкрана в городе Пугачёве: треть наших соратников живут в этом степном городке. Приняли участие в разговоре и соратники из других городов: из Нижнего Новгорода президент Международной академии трезвости Андрей Аркадьевич Головин и из Красноярска лидер сибирских трезвенников Сергей Сергеевич Аникин.

не столько словом (хотя и это важно), но созданием для них трезвого окружения. У нас работают кружок робототехники, психологическая мастерская, театральная студия, а с сентября 2024 года — и клуб авторской песни, где ребята учат играть на гитаре и петь песни. Ну, а «академия трезвости» — наши палаточные лагеря «ОПЛОТ» и «Иргиз», весенние и осенние слёты.

Конечно, много труда нужно приложить, чтобы всё организовать, но, подчеркнула докладчица, у нас дружная сплочённая команда единомышленников. На собрании состоялся заинтересованный разговор, в прениях отчитывались за минувшее, намечали вехи будущих достижений.

Председатель правления организации Рафик Абясювич Измайлов признался: не мыслит себя без общества трезвости, три десятилетия его жизнь связана с подвижнической деятельностью, без помощи соратников не стала бы его родная Новая Усть-Уза первым трезвым селом в Саратовской области.

Вспомнил о трёх замечательных ежегодных фестивалях татарской песни, в сентябре текущего года готовят провести четвёртый. Как образно заметил он, «люди пить перестали, и что делать? Петь!». Предложив поставить оценку удовлетворительно за отчётный период (всего две оценки на отчётных собраниях — «неуд» и «уд», и выступавший заметил: для протокола собрания определяю нашу работу как «удовлетворительную», а от души — как героическую!), Рафик Абясювич сравнил общество трезвости с корабликом, который в океане вытаскивает людей из пучины — по одному, по два.

Кораблику волны мешают, да ещё и пиратские корабли норовят утопить (то есть те силы, кому трезвость народная поперёк горла), однако несмотря на то что трезвенники не только вытаскивают на палубу тонущих, но и стараются сделать

так, чтобы те быстрее обсохли, пришли в себя, научились ходить — жить трезво!

Образ корабля и океана подхватил с телеэкрана наш гость из Красноярска Сергей Сергеевич Аникин, развив мысль Измайлова: не маленький кораблик наши общества трезвости, а Ноев ковчег, спасающий людей.

Тех, кому с детства внушают: пить и курить для взрослых — это нормально. В докладе прозвучала цифра — в десять лет наши дети пробуют спиртное.

Юрий Валентинович Казаков, врач-нарколог, из своей практики подтвердил: и в одиннадцать лет, и в двенадцать, а есть и первоклассники, уже знающие вкус вина и пива. Откуда это идёт? Из семьи, из мира взрослых. Сергей Сергеевич привёл пример со своим трёхлетним сыном, в детском саду узнавшим, что взрослые курят. Папа объяснил ему, что это вредно. Вроде бы поверил, но через некоторое время «просветил» отца: у Кирилла папа курит — и ничего. А позже рассказал отцу, что у Ромы папа и мама пьют спиртное.

Так с молодых ногтей закладывается программа на потребление легальных наркотиков, сможем мы противостоять той программе — 48 % исповедующих трезвость прирастут, нас станет большинство, и дело отрезвления страны пойдёт быстрее.

Татьяна Петровна Серебрякова, отчитывающаяся за ревизионную комиссию (упущений по этой линии не выявлено), также вступила в дискуссию, приведя такой любопытный диалог с маленьким сыном-дошколёнком.

Он поинтересовался: сейчас меня Сашей зовут, а когда вырасту, как будут звать? Мама объяснила, что его будут звать по имени-отчеству — Александр Валерьевич.

Разобравшись в вопросе, в свою очередь малыш растолковал маме: меня будут по имени-отчеству звать, а если буду пить и курить, тог-



да — просто Шуриком. В пятом классе Саша закурил. Татьяна Петровна голову ломала, как объяснить ему, что не стоит гробить здоровье, но услышит ли он её? И тогда вспомнила их давний разговор, напомнила ему: «Да, тебя будут Шуриком звать...» Мальчишка бросил сигарету!

Выступил в прениях и наш поэт Павел Анатольевич Кряжевский, на этот раз не со стихами на тему трезвости. Он решительно не согласился с Измайловым и Аникиным: «Какой же это кораблик! 48 % — это наш успех, половина населения страны не поместится в кораблик. Это — лайнер!»

И всё же стихи Павла Кряжевского прозвучали — из уст скаута Максима Максимова. Максим Олегович попросил слова в самом конце собрания. Вышел к трибуне, зачитав такие строки:

*России трезвой быть —
Знают взрослые и дети.
Трудно жить
на белом свете:
Вроде только что
родился —
В первый класс
идёт учиться.
Вот ему уж десять лет,
А главного ответа нет:
Как не стать
рабом рекламы,
А прожить
как папа с мамой.
Размышленья
день настал.
Парень в скауты идёт.
По уставу надо жить —
Только правду говорить,
Старшим помогать —
не ныть!
Для других
примером быть:
И не пить, и не курить!
Их сплотить всегда готова
Наталья Александровна
Королькова.*

Далее — стихотворный рассказ о том, как скауты обретают трезвенническое мышление благодаря обществу трезвости, палаточным и скаутским лагерям и слётам — территории трезвости,

тому трезвому окружению, в котором взрослеют. Перейдя на прозу, Максим Максимов, руководитель скаутского патруля «Бобры», вручил командору Ассоциации скаутов Саратовской области — Натальи Александровне — розу и поздравил с Днём размышления: 22 февраля день рождения Баден-Пауэлла, основателя скаутской методики воспитания, и скауты всего мира в этот день отмечают День размышления.

День размышления трезвенники Саратова отметили размышлениями о том, что удалось свершить, что ещё предстоит сделать. Разговор продолжился за чашкой чая, за традиционным угощением.

Веха истории нашей организации — пошёл сорочкой год деятельности Саратовского общества трезвости и здоровья, так что весь юбилейный год будем размышлять, как усилить нашу работу, как вовлечь в орбиту трезвых идей и трезвомыслия всё новых и новых земляков.

На собрании Наталья Александровна вручила Благодарности самым активным соратникам (за участие в новогодней пробежке, за продвижение идей трезвого и здорового образа жизни, за уроки трезвости), а также торжественно вручила членские билеты нашим новым наставникам трезвости — Сергею и Михаилу Янину, Татьяне Викторовне Цепцовой, Роману Милованову. Завтра — День защитника Отечества. Наши просветители, зовущие молодёжь к трезвости — тоже Защитники Отечества, сразу после выходных они вновь пойдут в школы, в колледжи, в вузы со словом правды о трезвости, о её благотворном воздействии на день сегодняшний, а ещё больше — на будущее страны: только трезвая Россия станет великой!

«О портале Минюста России для некоммерческих организаций»

Минюстом России в 2024 году проведена работа по созданию и организации работы нового информационного портала о деятельности некоммерческих организаций по сетевому адресу pco.minjust.gov.ru (далее — Портал).

Портал предусматривает работу посредством использования личных кабинетов пользователей. В настоящее время всем зарегистрированным некоммерческим организациям (далее — НКО) организован доступ к личным кабинетам на новом информационном портале.

Функционирование ранее используемого информационного портала о деятельности НКО, расположенного по сетевому адресу info.minjust.ru, прекращено.

Функционал новой электронной платформы позволит НКО реализовать целый ряд цифровых сервисов, в том числе:

— **обеспечение представления ежегодной отчётности по единой форме в электронном виде;**

— **публикацию уставов некоммерческих организаций;**

— **возможность размещения информации о реализованных НКО мероприятиях.**

Вход в личный кабинет осуществляется посредством учётной записи НКО на Портале государственных услуг (ЕСИА).

Необходимые инструкции по порядку входа НКО в личный кабинет размещены на главной странице Портала. Инструкция по порядку использования личного кабинета доступна непосредственно в личном кабинете каждой организации в разделе «Информация».

С января 2025 года НКО через личные кабинеты на Портале обязаны размещать действующие редакции своих уставов в рамках исполнения обязанности, предусмотренной абзацем 4 пункта 3.2 статьи 32 Федерального закона от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях». Также в рамках ежегодной отчётности на Портале зарегистрированный пользователь сможет предоставлять необходимую отчётность в Минюст России. Для упрощения заполнения отчёта на Портале используется интеллектуальная подстройка формы под организацию, минимизирующая количество отбражаемых для заполнения разделов. Кроме того, предусмотрена автоматическая проверка заполнения обязательных полей, а также всплывающие рекомендации по внесению данных.

На Портале для НКО также предусмотрена возможность размещения информации о реализованных ими мероприятиях, благотворительных программах и собираемых пожертвованиях.

Консультации для зарегистрированных НКО, связанные с вопросами использования Портала, могут быть предоставлены в Управлении Минюста России по Саратовской области по телефону 8(8452)24-52-07 (доб. 311, 312, 313, 316, 219), а также на еженедельном семинаре, который проводится по четвергам с 14.00 до 15.00 час. по адресу: г. Саратов, ул. Мичурина, д. 31А.





В поликлинике № 2 «РЖД-Медицина г. Саратов» перед одной дверью – табличка: «Гирудотерапевт. Гомеопат. Иглорефлексотерапевт. Лялина Елена Гильбертовна».
Вероятно, по скромности хозяйка кабинета не стала оглашать весь список своих медицинских специальностей, а их у неё – семнадцать!

ВДОХНОВЕНИЕ ГРАДУСУ НЕ ТОВАРИЩ

фессии живописца, она же предпочла путь целителя. Исполняет свою детскую мечту избавлять больных от болей без таблеток. Ну, а талант художника остался с ней.

Все эти годы на досуге врач исцеляет души земляков и своей светлой палитрой: свыше шестидесяти



Не один десяток полотен украшают стены поликлиник и больниц, в которых она работала (до железнодорожной поликлиники трудилась в райцентре Мокроус, в саратовской поликлинике № 17), в библиотеках, в краеведческом музее.

Её небольшие по размерам картины ёмки смыс-

лом, они – своеобразные символы нашего края, такие же, как консерватория, автоторожный мост, калач, саратовская гармоника. Увидев их однажды, невозможно забыть. Особая любовь художницы – частушки. Двадцать пять задиристых саратовских припевок перенесла на полотно Елена Гильбертовна, ещё больше сказочных сюжетов разворачиваются «на улицах Саратова», такое вот краеведение в красках. Есть у неё и «агитки» против пороков, за здоровый образ жизни,

публикуем здесь четыре иллюстрации из её обширной копилки рисунков.

Неиссякаема фантазия художницы, её солнечные картины подтверждают истину: вдохновению не нужны алкоголь и градусы, они не подспорье, а тормоз для творчества.

сточки «Ноль – лучший градус для жизни!»

С удовлетворением замечает, что ныншня молодёжь всё больше следует этому девизу. Как её младший сын Илья, студент шестого курса медуниверситета.

Свобода от зависимостей благотворна не только для тела, но и для... творчества. В детстве Лена хорошо рисовала, её школьный учитель Виктор Пантелеевич Никулин прочил ей успех в про-

сональных выставок радовали глаз посетителей в музеях, библиотеках, Дворцах культуры не только в нашем городе, но и в Чебоксарах, Самаре, Москве.



Зачем всю жизнь учиться? Чтобы помогать людям. У нас в организме всё взаимосвязано, и у врача лишние знания не бывает: чего не заметит узкий специалист широкого профиля. При мне Елена Гильбертовна в момент поставила диагноз пациенту, страдавшему болями в груди (все рентгены, томографии и анализы уверяли: всё в норме!); пальцами помассировала точки в проблемной зоне и объявила: «Поперечнорёберный артрит». Выписала мазь, и боли ушли.

В мединститут жительница совхоза «Ерусланский» Фёдоровского района поступила с третьего раза в 1977 году: всё-таки на селе учат не так успешно, как в городе.

С тех пор Елена Гильбертовна и пополняет копилку знаний где только может. Даже свадебные деньги, подарок мамы, потратила на курсы рефлексотерапии в столице (её муж, Николай Васильевич, также избавляет людей от боли, он массажист).

Изучила тонкости и восточной медицины, и народной. Есть в её арсенале помощи людям и собственные наработки.

«Правильный лозунг!», – одобряет Елена Гильбертовна заголовок нашей ли-

Не первый год добровольцы Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья приходят к первокурсникам медицинского колледжа СГМУ им. В.И. Разумовского для того, чтобы дать необходимые сведения о трезвости будущим медицинским работникам. Первая встреча в этом году состоялась 14 февраля. На беседу пришли студенты 101 и 106 групп, изучающие сестринское дело.

«А ЧТО ДЛЯ ЗАВТРА СДЕЛАЛ Я?»



Когда социальный педагог колледжа Елена Владимировна Бобрышева представила гостей, Владимир Александрович Гринн сразу же воприснул аудиторию: «Как вы думаете, почему мы пришли именно к вам?» Ответ удовлетворил: первокурсники понимают, что они как врачи должны не только владеть информацией, но и убеждать своих пациентов: трезвость благотворна для человека, она лучшая профилактика многих и многих болезней.

Хотя студенты уже много знают по теме, разговор на уроке был не лишним для них. Как и большинство наших сограждан, они в плену мифов, сложных вокруг питейной темы. Владимир Александрович развенчал некоторые из них, дал сведения о том, как алкоголь склеивает красные кровяные тельца, тромбы закупоривают капилляры, клетку мозга без кислорода гибнут,

эта гибель и воспринимается пьющим человеком как «кайф». Разговор шёл открытый, студенты, которым лектор объяснил, что «мы не пришли вас учить, просто хотим поделиться тем, о чём сами узнали», задавали вопросы и получали развёрнутые ответы.

Разговор о врачах продолжил Татьяна Викторвна Цепцова. Она рассказала о выпускнике нашего мединститута Фёдоре Григорьевиче Углове, знаменитом хирурге, выполнявшим сложные операции и в свои сто лет (а прожил он без малого 104 года). Посоветовала прочитать его книгу «Правда и ложь о разрешённых наркотиках». Выяснили, чем отличаются запрещённые и легальные наркотики. Потом Татьяна Викторвна попросила обратить внимание на строки,

написанные ею на доске: «А сегодня что для завтра сделал я?». В это время включила плеер, и детский голос проникновенно вывел слова песни «От чистого истока в прекрасное далёко я начинаю путь».

Этот музыкальный посыл расширил рамки беседы, поднял её до мировоззренческой высоты. Поговорили о том, что сейчас слушатели находятся в той поре, когда закладывается фундамент всей жизни, и уже сегодня надо, как поётся в песне, работать на завтра. Естественно, алкоголь, табак, другие наркотики – сильный тормоз для любой сферы жизни, будь то семейная, профессиональная, творческая. Слушатели правильно отвечали на задаваемые вопросы: о том, что трезвость как общественное явление необходима для развития страны; о

том, какой он, трезвый человек – рационально мыслит, развит, живёт осознанно, может брать на себя ответственность.

Татьяна Викторвна привела примеры из жизни, какие трагедии разыгрываются только потому, что человек мало случаев, когда из-за нарушения трезвости мамочками во время беременности рождались больные дети. Конечно, за один урок лекторам хотелось сказать всё и сразу, но так не бывает. Договорились: когда наставники трезвости проведут уроки во всех группах первокурсникам, вернутся к 101 и 106 группам,

чтобы продолжить разговор. К тому времени, месяц через два, изучающие сестринское дело самостоятельно заглянут на сайт «Общее дело» («там такие замечательные фильмы по нашей теме»), познакомятся с биографией Фёдора Григорьевича Углова, изучат листовку «Ноль – лучший градус для жизни», ну, а наставники трезвости тогда ответят на вопросы студентов, вопросы обязательно возникнут, ведь тема эта неисчерпаема, особенно для будущих врачей.

Урок состоялся в знаменательный день – Международный день книгодарения. Каждому студенту, пришедшему на лекцию, подарили книгу «Саратовские подвижники», в ней очерк о нашем скаутском палаточном лагере «ОПЛОТ» – непотопляемый плот».

ИИ – наш!

Сорок лет я занимаюсь просветительской деятельностью: пишу статьи, объясняющие пагубность пристрастия к алкоголю, к табаку. Сам много читаю трезвеннической литературы, сверяю свою позицию с мнением авторитетных исследователей питейного вопроса. А недавно подумал: а что «думает» по этому поводу новомодный «авторитет» – искусственный интеллект? И я пообщался с ним. И вот что выяснил.

Прежде поясню читателю, чем существенно отличается искусственный интеллект (ИИ) от живых носителей интеллекта, т.е. людей. И почему нам важно знать его «мнение»? Да потому, что ИИ – и не запрограммировано пьющий, и не предвзят трезвый, и потому он наиболее объективен в оценке ситуации любой сложности, в частности, по решению АЛКОГОЛЬНОГО ВОПРОСА с позиций трезвости. Отлично, что ИИ – наш сторонник, он отстаивает трезвеннические позиции, осуждая любое потребление алкоголя.

Возьмём вопрос о преодолении питейных традиций. Дело осложняется тем, что следование традициям входит в перечень ценностей России, которые и носят-то имя традиционных. И в этом дополнительная сложность при необходимости отказываться от традиции, направленной сугобо против развития и народного блага.

Что предложил по этому вопросу ИИ? Перечислим основные пункты, предложенные ИИ наставникам трезвости:

1. Осознанность и образование. Важен открытый и широкий разговор по этой тематике с акцентом на отмену питейной традиции.
2. Замена привычек. Поиск альтернатив, активирование новых социально полезных привычек.
3. Поддержка и общественные сети. Группы поддержки со своим жизненным опытом.
4. Образование (учить людей переосмысливать старые традиции, вовлекать в разговор влиятельных лиц – публичных авторитетов).
5. Личный пример (быть живым доказательством нового отношения к жизни).
6. Обратная связь и корректировка.

В первом же обобщающем резюме по вопросу главных условий в решении алкогольного вопроса с выходом на трезвость общества ИИ указал на наличие ПОЛИТИЧЕСКОЙ ВОЛИ и участия в движении нескольких активных, заинтересованных в жизни без алкоголя сегментов Российского общества. Ниже приводим перечень стратегий инициирования ПОЛИТИЧЕСКОЙ ВЛАСТИ:

- *Образование и осведомлённость;
- *Лоббирование (работа с политиками);
- *Создание коалиций, объединяющих разные группы в единый фронт.
- *Привлечение внимания общественности (общественные мероприятия, акции, митинги и т.д.).

Предварительное моё впечатление об ИИ.

По широте охвата проблемы, чёткости формулировок, наличию новых для меня лично подходов ИИ явно превосходит уровень активистов трезвеннического движения, и это позволяет рекомендовать общение с ИИ, как говорится, в рабочем порядке. Вопрос о пользе такого симбиоза даже не возникает, она налицо. Крайне важным будет нам для своего трезвенного реноме заручиться поддержкой ИИ, как свободного от пристрастий инструмента, т.е. свободы от алкоголя и от трезвеннической предвзятости. Хотя получается всё больше в нашу пользу. **Теперь будет снят вопрос наших недоброжелателей о нашем якобы фанатизме и сектанстве.**

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО,
 кандидат медицинских наук, ветеран труда
 16 февраля 2025 г.