



г. Саратов, ул. Шевченко, 2а

6+

ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 362, 25 февраля, 2025 г.

С отчётом докладом выступила председатель организации Наталья Александровна Королькова. Начала она свой доклад с обрисовки положения дел на фронте трезвости в стране в целом, и здесь есть чему порадоваться. По данным Росстата («это серьёзная государственная структура, которой можно верить»), 42% россиян старше 15 лет не пьют спиртное. В нашей области выросло количество прииверженцев здорового образа жизни, это утверждают аналитики консалтинговой компании FinExpertiza. В прошлом году в стране число ведущих здоровый образ жизни выросло на 6%, а Саратовская область переместилась на 41 место среди регионов, в которых увеличилось количество «зожников». А если взять отрезок в 20 лет, то за этот период доля не пьющих россиян выросла в 1,8 раза – с 27 % до 48 %.

Это же – почти половина! Если учесть, что молодёжь выбирает трезвость, то скоро нас будет большинство!

И свою лепту в отрезвление страны вносит и наша общественная организация. Чему и посвятила свой доклад Наталья Александровна Королькова, вкратце перечислив все направления работы («главное направление – просветительское»), рассказав о текущей деятельности и долгосрочной ретроспективе: выполнении проектов, программ.

Общество трезвости и здоровья в 2024 году не только сохранило уже наработанные практики помощи людям в выборе трезвости, но и преумножило свой опыт в профилактике, социальной реабилитации и лечении.

Мы первыми вступили в реестр поставщиков социальных услуг и в реестр общественно-полезных НКО, и вот уже почти сорок лет оказываем социально-реабилитационные услуги лицам, зависимым от психоактивных веществ, членам их семей, занимаемся социальной адаптацией детей и подростков, в том числе попавших в трудную жизненную ситуацию – всего за минувший год в программах социальной реабилитации участвовали две сотни наших земляков.

Гораздо больше тех, кто участвует в первичной профилактике. То есть детей, вовлечённых в орбиту нашей детской организации «Наследники». За трезвость мы агитируем детей

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 Доме трезвости пришли три десятка человек, столько же следили за ходом съезда у телеэкрана в городе Пугачёве: треть наших соратников живут в этом степном городке. Пришли 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 роботехники, психологическая мастерская, театральная студия, а с сентября 2024 года – и клуб авторской песни, где ребят 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 съезде состоялся заинтересованный разговор, в прениях отчитывались за минувшее, намечали вехи будущих достижений.

Председатель правления организации Рафик Абясович Измайлова 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 Абясович 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 ни на что трезвенники не только вытаскивают на палубу тонувших, но и стараются сделать

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

Образ корабля и океана подхватил с телеэкрана наша 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 младых 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-дошкольником.

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 рассказал 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 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 скаутов Максима

Максимов, руководитель скаутского патруля «Бобры», вручил командору Ассоциации скаутов Саратовской области – Натальи Александровне – розу и поздравил с Днём размышлений: 22 февраля день рождения Баден-Пауэлла, основателя скаутской методики воспитания, и скауты всего мира в этот день отмечают День размышлений.

День размышлений трезвенники Саратова отметили размышлениями о том, что удалось свершить, что ещё предстоит сделать.

Разговор продолжился за чашкой чая, за традиционным угождением.

Веха истории нашей организации – пошёл сороковой год деятельности Саратовского общества трезвости и здоровья, так что весь юбилейный год будем размышлять, как усилить нашу работу, как вовлекать 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, Рому 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 Министерства 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 upo.minjust.ru, прекращено.

Функционал новой электронной платформы позволяет 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 реализуемых 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 Министерство России. Для упрощения заполнения отчёта на Портале используется интеллектуальная подстройка формы под организацию, минимизирующая количество отображаемых 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 реализуемых ими мероприятиях, благотворительных программах и собираемых пожертвованиях.

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



«И СМОЖЕШЬ СПАСТИСЯ ЛИШЬ СЛОВОМ И ДЕЛОМ»

2025 год – Год Защитника Отечества. 19 февраля на сцене старого тюза в преддверии Дня защитника Отечества артисты представили землякам спектакль «Жизнь за други своя». Андрей Владимирович Семёнов, заместитель руководителя по общественным проектам Саратовского филиала Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества», пригласил на спектакль добровольцев и сотрудников Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья. Наши организации в ноябре минувшего года подписали договор о сотрудничестве ради патриотического воспитания молодёжи.

Спектакль «Жизнь за други своя» – это музыкально-драматическая композиция по одноимённой книге, изданной в 2024 году. Её авторы – участники специальной военной организации, добровольцы, представляющие гуманитарную помощь на фронте и в освобождённые села и города, журналисты и писатели. Объединяет рассказы то, что все они повествуются от первого лица: перед зрителем предстают картины увиденного на поле боя, в окопах, на освобождённой территории. Составитель книги писатель Захар Прилепин опубликовал под одной обложкой пронзительные истории, увиденные разными людьми, в том числе и нашими земляками. Не все рассказы вошли в спектакль, но рассказ «Целёхонек» саратовского участника боёв Дмитрия Л. режиссёр не обошёл вниманием.

Сюжет рассказа «Целёхонек» прост. Наши войска стояли на окраине освобождённого села, к нам за едой приходил мальчишка Никита. Однажды вместо него пришёл его взрослый брат, бойцы спросили: «А где Никита?» – «Его отец не пустил». И тут бойцы увидели Никиту, он стоял около своего дома, метрах в ста, и смотрел на них. В этот момент прилетел снаряд, упавший рядом с мальчиком. Все ахнули... Когда дым разошёлся, бойцы увидели: Никита как стоял, так и продолжал стоять – целёхонький! По счастливой случайности все сколки пролетели мимо.

И таких историй о счастливых спасениях, расска-



занных со сцены – больше десятка. Актёры разыгрывали сценки, иллюстрируя рассказы повествователя. О том, как нашего раненого бойца спасли жители села, ещё не освобождённого от нацистов. О сапёре, который сумел обезвредить семнадцать мин на дороге, чтобы колонна наших танков успела вступить в завязавшийся бой.

Среди рассказов – и трагические истории. Журналистка в освобождённом селе познакомилась со стариком, оставшимся живым, потому что он вышел из дома в тот момент, когда в него влетел снаряд: жена его погибла. Ведущая телепередачи нашла в Петербурге дочь старика, в спектакле показана трогательная встреча отца и дочери.

Но больше историй со счастливым концом. Наше дело правое, потому Господь и сохраняет жизни защитников русского мира. И начинается спектакль молит-

вой Ангела-хранителя, в той молитве есть такие слова: «И сможешь спасти лишь словом и делом».

Ангел беседует с тяжко раненым воином, лежащим на поле боя в ожидании помощи, и показывает бойцу весь его жизненный путь: вот две пары следов, отпечатанных на берегу жителей моря – одни следы оставил человек, другие – его Ангел-хранитель.

Иногда один след исчезает. «Что это?», – вопрошает человек, и Ангел поясняет: «Это самые трудные твои дни». – «И ты в трудные моменты покидал меня?», – бросает упрёк человек, Ангел же объясняет: «Это я тебя неёс на руках».

Завершается спектакль рассказом о том, как бойцы нашли икону Пресвятой Богородицы. Священник, кому принесли её, сравнил икону с Украиной: «Мы очистим её, Малороссию, как и икону, а икону нужно вернуть на Донбасс».

Когда артисты вышли на поклон, весь зал стоя аплодировал: к актёрам на сцену поднялись участники специальной военной операции, для которых только что представленные сцены не искусство, а воспоминания о недавно пережитом, о событиях, которые продолжаются на линии фронта, где наши Защитники Отечества каждый день приближают нашу Победу.

Сигареты и здоровье: пять мифов о курении

Миф: «Курение сигарет помогает снять стресс и расслабиться»

В этот миф верит больше 50 % курильщиков и тех, кто не имеет ничего общего с вредной привычкой. А по сути, курение не помогает снять стресс, напряжение, а только его усугубляет. Своего рода самообман спровоцирован воздействием никотина на мозговую деятельность. Сам по себе никотин имеет стимулирующий, а не расслабляющий эффект. Поэтому во время курения человек не отдыхает, а наоборот, у него поднимается давление и учащается пульс.



Миф: «Борьба с курением приводит к лишнему весу»

Причина лишних килограммов после отказа от сигарет кроется не во вредной привычке, а в самом человеке, который всеми силами пытается заесть стресс. Также не будем забывать об индивидуальных особенностях каждого организма. Отказ от сигарет может привести к резкому похудению из-за нарушения функциональности эндокринной системы.

Миф: «Легкие и ароматизированные сигареты менее вредны для здоровья»

Нетрудно догадаться, кто выдумал миф о минимальном вреде лёгких и ароматизированных сигарет: это очередная уловка табачных фабрик, чтобы повысить спрос на продукцию с низким содержанием смолы и никотина. Почему лёгкие сигареты более опасны, чем крепкие? Во-первых, их никотин хватит для того, чтобы у человека развилась стойкая зависимость. Во-вторых, из-за низких показателей со временем организм привыкает и требует большего количества смолы и никотина. Поэтому человек начинает выкуривать вместо 10-12 сигарет в день целую или полторы пачки, нанося себе больший вред. Ароматизированные

сигареты создают иллюзию «безопасности» и лёгкости вкуса. А по сути, курильщик вместе с «вкусным» дымом потребляет те же канцерогены и опасные химические соединения, что и в крепких сигаретах.

Миф: «С большим стажем опасно и нельзя бросать курить»

Слышали когда-то о том, что курильщикам со стажем 30-40 и больше лет не рекомендуется бросать курить? Так вот, это очередной миф, который портит жизни многим людям. Стаж курения не так важен, когда человек хочет раз и навсегда завязать с вредной привычкой. Необходимо желание и сила воли, чтобы побороть никотиновую зависимость.

Не верьте в сказки о том, что отказ от курения при длительном стаже только вредит здоровью. Наоборот, у человека, расставшегося с курением, уже спустя несколько недель, месяцев происходят впечатляющие и положительные изменения. Например, исчезает кашель, насморк, перепады давления, одышка, проблемы с желудком и т.д.



Миф: «От пассивного курения нет вреда для здоровья»

Вред есть, и он почти такой же, как от курения сигарет. Потому что пассивный курильщик вместе с вторичным табачным дымом потребляет большое количество канцерогенов и химических веществ. Простыми словами, из-за халатности курильщиков у обычных людей могут появляться те же симптомы с серьёзными последствиями, как хронический кашель, одышка, повышенное артериальное давление и т.д.

dzen.ru

«А СЕРЕДИНЫ БЫТЬ НЕ МОЖЕТ»

А что же говорит по поводу трезвости сам народ? – «Небушко увидели», «ожили». Не до слов ему... На деле показывает он, что стоял с ним, но всё же и печать, и стоустая мольва изобилует выражениями благоговейного восхищения народа перед трезвым сдвигом.

Всё сказанное приводит к следующим положениям.

Переживаемое время великого возрождения России, совпавшее с разрешением важнейших исторических задач на поле браны и блестящим опытом радикального насыщения трезвости, которую население глубоко оценило, с которой скжилось и нравственно не может расстаться, не повторимо для победы над злом алкоголизма.

Органической потребности в алкоголе у людей нет и все ламентации на эту тему являются подделкой под научные выводы, или сводятся к утверждению привычки к алкоголю. Между тем дурные привычки должны быть оставлены и исправлены и во всяком случае не могут становиться на пути к общему оздоровлению жизни и счастью народа.

Нет никаких разумных с общественной точки зрения оснований противодействовать укреплению абсолютной трезвости, при которой, на общем трезвом фоне жизни, тайное изделие алкогольных напитков, потребление суррогатов и тому подобные экспессы, отходя в область действительного воспрещённого, и сами собой сократились бы и могли бы быть действительно стеснены серьёзным преследованием закона при деятельном сотрудничестве обще-

ства, и, наконец, явились бы действительно исключением из общего правила, что имело бы громадное моральное значение и не провоцировало бы мероприятия, направленные к отрезвлению народа и в частности запретительную систему.

Запрещение должно быть распространено как на водку, так и на пиво и виноградные вина. При одном запрещении водки и оставлении свободной продажи пива или вин, даже по очень дорогой цене, зло алкоголизации населения не убавится, наоборот, постепенно захватит и женщин, и детей и заплётёт новый Гордиев узел для светлого и счастливого будущего России.

Учитывая психологию простого народа и всю конъюнктуру реформы, надо, воспретив совершенно пиво, обставить продажу виноградных вин, – если уж нельзя сразу сократить их выделку до пределов аптечной надобности, – запретными условиями, именно, продавать их только по рецептам врачей из аптек по высокой цене аптекарских тарифов. (Сноска: Аптеки, конечно, должны быть в чистых руках и также как и врачи, не чувствовать себя безответственными и бесконтрольными в отпуске алкогольных препаратов).

Представление о такой несвободной продаже вин и прочих алкогольных препаратов, как медиаментов для больных и слабых натур, удовлетворит народному сознанию о борьбе с пьянством и устранит ту окраску стеснений, которые, направляясь только в сторону народа, например, увеличение цены алкогольного про-

дукта при свободной продаже из торговых заведений, рисовалось бы ему в виде умаления его прав и заставляли бы тянуться за «барином». Это очень важно и является залогом сознательной трезвой жизни.

Необходимы, конечно, те культурно-просветительские и экономические нововведения в пере-

страивающуюся народной жизни, программа которых разрабатывается в особых докладах. Они должны проводиться безотлагательно. Виноградари-виноделы пусть реорганизуют свои плантации для производства полезных не только им, но и всем продуктов.

Намечаемая домогательствами заинтересованных лиц монополия для обслуживания алкогольной страсти населения – путём виноделия из винограда – ещё более и быстро увеличит площадь алкогольной виноградной культуры и тогда аргументы против борьбы за трезвость, которая, несомненно, и скоро станет опять на очередь с развитием виноградного пьяниства (и всякого другого под этой эгидой) – будут звать еще винушительнее для лиц, противопоставляющих народному счастью материальные удобства и выгоды отдельных групп.

И когда подумаешь, из-за чего идёт спор! Из-за ничтожных срав-

нительно с грандиозностью реформы претензий отдельных отраслей алкогольной промышленности, из-за повторства дурных привычек некоторых лиц! С другой стороны из-за России могут быть не только «ханжей» (самогон, домашняя брага, вообще всякий суррогат алкогольных изделий) – примечание редакции газеты «Вопреки»), но и разного рода ханжеством – все русские люди, все честные силы великой родины и верноподданные нашего

великого Государя должны слиться в одном светлом зовущем к жизни трезвом потоке и помнить слова Его Величества – «Да поможет Нам Всевышний осуществить главнейший из царственных трудов Наших – поднятие благосостояния крестьянства. Воля Наша к сему непреклонна. Верные сыны России! Царь Ваш призывает Вас, как Отец Своих детей, сплотиться с Ним в деле обновления и возрождения нашей Святой Родины» – Так возглашает Державный Хозяин России в Высочайшем манифесте 9 июля 1906 года. Богатыреи мысли и дела вызывал ещё тогда Белый Царь.

В Высочайшем реескрипте на имя г. министра финансов П.Л. Барка от 30 января 1914 года

Его Величество, скорбя о пьяной неволе народа своего, с тяжёлой думой о печальных картинах народной немощи, семейной нищеты и заброшенных хозяйств, признал, что врагом благосостояния народа является его нетрезвость, и повелел «не ставить благосостояние казны в зависимость от разорения духовных и хозяйственных сил народа».

И, конечно, благосостояние пивоваров и виноделов не будет поставлено теперь выше интересов народа, интересов казны. Духовные и материальные силы народа не будут принесены им в жертву, и надо только поражаться, как гражданская совесть позволяет им протестовать против спасительного запрета, который будет одинаково спасителен и необходим и в военное, и в мирное время.

Объединимся же, русские люди, и повернем в прах врага земли Русской – зелёного змия и всех его змей-нышей!



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!

Зачем всю жизнь учиться? Чтобы помочь людям. У нас в организме всё взаимосвязано, и у врача лишних знаний не бывает: чего не заметит узкий специалист, то не ускользнёт от пристального взгляда специалиста 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 помочь 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.

Когда социальный педагог колледжа Елена Владимировна Бобрышева представила гостей, Владимир Александрович Гринн сразу же вопросил аудиторию: «Как вы думаете, почему мы пришли именно к вам?» Ответ удовлетворил: первокурсники понимают, что они как врачи должны не только вкладывать 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 пленах мифов, сложенных вокруг питьевой темы. Владимир Александрович развенчал некоторые из них, дал сведения о том, как алкоголь склеивает красные кровяные тельца, тромбы закупоривают капилляры, клетки мозга без кислорода гибнут,

**Редактор
В. И. ВАРДУГИН**

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.

4 Вдохновение градусу не товарищ

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

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

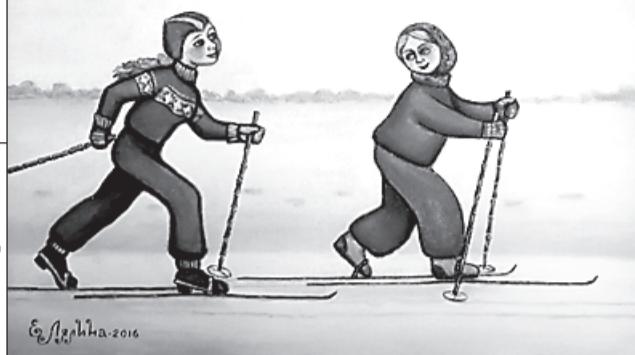
стовки «Ноль – лучший градус для жизни!»

С удовлетворением замечает, что нынешняя 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 Пантелейевич Никулин прочил ей успех в про-

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

Шли мы лесом, шли мы полем,
Шли на лыжках чайкой.
Мы в селе с товарищем
Обе физкультурницы.



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

Её небольшие по размерам картины ёмки смыслом, они – своеобразные символы нашего края, такие же, как консерватория, автодорожный 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, публикуют здесь четыре иллюстрации из её обширной копилки рисунков.

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 питьевой 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 рецензии 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 иницирования ПОЛИТИЧЕСКОЙ ВЛАСТИ:

*Образование и осведомлённость;

*Лоббирование (работа с политиками);

*Создание коалиций, объединяющих разные группы в единий 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 трезвенического движения, и это позволяет рекомендовать общению с НИИ, 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 трезвенической предвзятости. Хотя получается всё больше в нашу пользу.

Теперь будет снят вопрос наших недоброжелателей о нашем якобы фанатизме и сектантстве.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО,
кандидат медицинских наук, ветеран труда

16 февраля 2025 г.

«А ЧТО ДЛЯ ЗАВТРА СДЕЛАЛ Я?»



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

Разговор о врачах продолжила Татьяна Викторовна Цепцова. Она рассказала о выпускнице нашего медицинского института Фёдоре Григорьевиче Углове, знаменитом хирурге, выполнившим 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 Викторовна попросила обратить внимание на строки,

написанные ею на доске: «А сегодня что для завтра сделал я?». В это время включили 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 –rationально мыслит, развит, живёт осознанно, может брать на себя ответственность.

Татьяна Викторовна привела примеры из жизни, какие трагедии разыгрывались только потому, что человек был пьян. Эту же тему развила и присутствовавшая на уроке социальный педагог Елена Владимировна Бобрышева (на снимке слева). По профессии она акушер, в её практике было немало случаев, когда из-за нарушения трезвости мамочки 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, месяца 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.

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

ИИ – наш!

Сорок лет я занимаюсь просветительской деятельностью: пишу статьи, объясняющие пагубность пристрастия к алкоголю, к табаку. Сам много читаю трезвенноческой 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 выяснилось.

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 запограммировано пьющий, и потому он наиболее объективен в оценке ситуаций любой сложности, в частности, по решению АЛКОГОЛЬНОГО ВОПРОСА с позиций трезвости. Отрадно, что ИИ – наш сторонник, он отстаивает трезвнические позиции, осуждая любое потребление алкоголя.

Возмём 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 сугубо 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 питьевой 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 рецензионном 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 иницирования ПОЛИТИЧЕСКОЙ ВЛАСТИ:

*Образование и осведомлённость;

*Лоббирование (работа с политиками);

*Создание коалиций, объединяющих разные группы в единий 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 трезвенического движения, и это позволяет рекомендовать общению с НИИ, 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 трезвенической предвзятости. Хотя получается всё больше в нашу пользу.

Теперь будет снят вопрос наших недоброжелателей о нашем якобы фанатизме и сектантстве.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО,
кандидат медицинских наук, ветеран труда

16 февраля 2025 г.