



ВОПРЕКИ

г. Саратов, ул. Шевченко, 2а

6+

ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 366, 25 июня, 2025 г.

31 мая 2025 года на Аллее роз в Мирном переулке состоялась ежегодный фестиваль «Улицы олимпийского резерва 2025». Провели его при поддержке городского комитета образования «Здоровое Отечество» в Саратовской области, Саратовское отделение общероссийской организации «Улицы России», фонд «Защитники Отечества» и Дворец творчества детей и молодёжи имени О.П. Табакова.

Это сегодня фестиваль – ежегодный, а первый раз провела его в сентябре 2021 года Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья, посвятив его памяти Вадима Николаевича Снарковича, лидера молодёжной организации «Синегория».

Поэтому Олег Петрович Зеленов, руководитель саратовского отделения «Здорового Отечества», открывая фестиваль, первой предоставил слово Наталии Александровне Корольковой. Она, поздравив участников фестиваля с праздником спорта, напомнила о том, что уличные виды спорта стали развиваться в нашей области благодаря подвижничеству Вадима Николаевича Снарковича. Он проводил первые соревнования разрозненных команд по воркауту, добился того, чтобы увлечения мальчишек улич-

ной гимнастикой получили признание на государственном уровне. И сегодняшний фестиваль, в котором приняли участие сотни ребят на десятках разнообразных спортивных и культурно-просветительских площадках, тому подтверждение.

В рамках фестиваля состоялся областной чемпионат по современным видам уличных направлений «Драйв». На сцене юные таланты продемонстрировали также «Голос улиц» – состязались в пении. Желавшие могли получить уроки рисования на площадках уличного изобразительного искусства – urban street art. Федерация военно-тактических игр пригласила детей поиграть в лазертаг, развернула выставку современного оружия. Конечно же, подобные фестивали – возможность юным землякам попробовать себя в таких видах спорта, как скейтбординг, воздушно-силовой атлетике,

ФЕСТИВАЛЬ НА АЛЛЕЕ РОЗ



хип-хопе, попытаться прокатиться на трюковом самокате, полюбоваться заездами мастеров на велосипедном трюковом мотокроссе, а главное – пообщаться как с новичками этих популярных среди молодёжи увлечений, так и с признанными лидерами. В числе звёзд – чемпион мира по брейкингу Мирослав Чернов. Он с семи лет занимается этим необычным видом спорта (можно сравнить его со спортивным танцем), участвовал в международных соревнованиях на Тайване, в Китае, Италии, Нидерландах, Бразилии,

побеждая своих соперников, а в прошлом году поднялся на высшую ступень пьедестала, став чемпионом мира. Сейчас он оканчивает школу, планирует поступить в спортивный вуз и мечтает организовать такой же грандиозный праздник брейкинга в Саратове, как нынешний фестиваль уличных видов спорта.

Олег Петрович Зеленов пригласил Наталию Александровну Королькову пройтись по всем площадкам, и в сопровождении соратников фестиваля Даниила Стрелкова («Улицы



России», он не раз участвовал в уличных спортивных акциях, проводимых обществом трезвости и здоровья) и Дениса Сергеевича Белоусова (фонд «Защитники Отечества», этот фонд наш соратник по патриотическому воспитанию молодёжи) мы посетили игровые площадки, побеседовали с участниками фестиваля.

Участвовал в фестивале и наш скаутский штаб. Здоровый образ жизни немалым без трезвого образа жизни, пропаганде трезвости уделял большое внимание зачинатель уличных видов спорта Вадим Николаевич Снаркович (он был постоянным лектором на наших уроках в школах, тех-

никумах, вузах), и на этом фестивале наши скауты Евгения Варламова, Алёна Солдатов, Настя Залужина, Глеб Болгов и Архип Гарцев раздали прохожим сотни листовок «Ноль – лучший градус для жизни» и «Спасибо, что не курите» (31 мая – Всемирный день отказа от курения).

В жаркий субботний день в центре города было многолюдно, и выбор места и времени проведения фестиваля оказался весьма удачным, организаторы достигли поставленной цели – привлечь внимание горожан к самобытной уличной культуре современной молодёжи.

РОСТОВ – НА ДОНУ, САРАТОВ – НА ВОЛГЕ

24 мая 2025 года в Доме трезвости состоялась встреча донских и волжских трезвенников: в гости к саратовчанам приехал лидер общественного движения «Трезвый Дон» Виктор Александрович Пономарёв.



Перед традиционным чаепитием (гостю подарили пакет нашего фирменного чая «Искра веры») за дружеской беседой Наталия Александровна Королькова провела для гостя экскурсию, в субботний день как раз проходили занятия в театральной студии «Абрикос», в психологической мастерской, в кружке робототехники.

О работе с детьми и рассказала Наталия Александровна, о подготовке к летним палаточным лагерям «ОПЛОТ» и «Иргиз», а также о многих других аспектах нашей деятельности, накопленных за сорокалетнюю историю Саратовского общества трезвости и здоровья. Уделила внимание истории, но главный рассказ о сегодняшних работах. Это уже вторая встреча Наталии Александровны с Виктором Александровичем, 16 мая они встречались в Москве, во время работы Координационного совета трезвеннических организаций России. Там говорилось о том, что нужно обмениваться опытом работы, и вот, не откладывая выполнения этого пожелания в долгий ящик,

трезвенники Дона и Волги встретились в Саратове.

На встречу с Виктором Александровичем Пономарёвым, учредителем общественной организации утверждения и сохранения трезвости «Трезвый Дон» пришли два десятка членов Саратовской общественной организации трезвости и здоровья, им было интересно узнать, а чем живут их соратники на Дону. Виктору Пономарёву сорок лет, по образованию он биолог и психофизиолог, вот уже пятый год, как он говорит, занимается общественной работой, ведёт курсы Сознательной Трезвости. Он в начале рассказа поведал историю своей общественной организации. Она не такая долгая, как у волжан, впервые собрались пятнадцать лет назад на волне тогдашнего всплеска интереса молодёжи к трезвости. Основные мероприятия – организация культурного досуга, участие в пробежках, модных в то время. Через два года Виктор Александрович побывал у трез-

венников на Кубани, там тоже увлекались продвижением трезвости в молодёжную среду через спортивные мероприятия. Когда же поехал в Тюмень к тамошним трезвенникам, то узнал о более действенных методах работы. Уральцы подсадили: мало самим вести трезвый образ жизни, трезвости надо обучать новичков, чтобы они могли нести знания в массы.

В то время «Трезвый Дон» насчитывал более сотни активных сторонников трезвости, но на призыв Пономарёва «учиться, учиться и учиться» откликнулись немногие: на первое занятие курса учителей трезвости пришли всего семь человек, на второе подтянулись ещё трое. Тот десяток прошедших курсы и стал костяком обновлённого трезвеннического движения на Дону. Прошедшие курсы работают гораздо эффективнее, потому что научены продвижению трезвости.

Два года назад и у нас в Саратове Алексей Воробь-



ёв и Пётр Неловко создали школу наставников трезвости (в Ростове – учителя, у нас – наставники), и нам было интересно сравнить достижения дончан с нашими, найти общее и по-разному действовать то, до чего сами не дошли. Есть такая саратовская частушка – «Ростов – на Дону, Саратов – на Волге, я тебя не догоню, у тебя ноги долги». В отличие от частушки, наша задача не соревноваться, а координировать наши действия.

Пётр Иванович Неловко, который тоже участвовал в московском координационном совете, предложил продолжить начатый в столице разговор. Там говорили о том, что в разных городах разные тактики продвижения трезвости, а вот общего стратегического плана нет в российском трезвенническом движении.

Международная академия трезвости и взяла на себя труд по созданию такого плана, и наша встреча прошла в русле определе-

ния главных направлений борьбы за трезвость. У трезвеннического движения сейчас нет даже общего понятийного аппарата (Пономарёв привел пример: на одном совещании попросили участников дать определение трезвости, и получили столько определений, сколько было участников совещания!). Выработка общего понимания основных понятий – первоочередная задача трезвеннического движения.

У нас сейчас хорошее антиалкогольное законодательство, у государства есть запрос на трезвость, и выполнять его будут прежде всего некоммерческие организации, а для этого нужны грамотные кадры, подготовленные для продвижения трезвости, есть такие и в Ростове-на-Дону, и в Саратове.

Ещё об одном аспекте борьбы за трезвость напомнил Виктор Александрович: «У нас в стране есть алкогольное лобби. У него есть интересы, есть законодотворцы, представители,

есть капитал, и они работают в связке: есть те, кто формирует общественное мнение, на которое они потом опираются, и они двигают свои законы. А трезвого лобби нет! В Общественной палате в Москве я слышал выступления депутатов, они высказывали здравые мысли, например, том, что нужно убрать алкоголь из кассовых зон, но у этих депутатов, которые вроде бы на нашей стороне, нет трезвой основы. Какая была у Челышова, депутата дореволюционной Госдумы. Нам бы сейчас хотя бы одного такого депутата, идейного трезвенника».

Когда заходит речь о потерях, которые несёт страна от алкоголя, сразу вспоминают потерю здоровья. «Трезвость – это не только для здоровья, – подчеркнул Виктор Александрович, – но и для экономики страны. Потому что деньги, потраченные на алкоголь, могут быть потрачены на социальную сферу».

Более трёх часов длился разговор, и главный итог – мы узнали, чем живут наши соратники на Дону, а они – о наших делах и проблемах. Собственно, проблема у всего трезвеннического движения страны одна – разобщённость, есть надежда, что под руководством Международной академии трезвости удастся консолидировать силы всех сторонников установления трезвости в стране.

В мае Саратовская региональная общественная организация «Союз в поддержку армии, флота, казачества и военно-промышленного комплекса «Волга» наградила медалью «Волонтёру России» психолога-реабилитолога Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья Илью Алексеевича Дементьева. Это уже его вторая награда за общественную деятельность: в феврале прошлого года он удостоен медали «За активную военно-патриотическую работу».

С нашей армией связан с первого дня жизни: родился Илья в день воинской славы, 19 ноября 1990 года, когда страна отмечает День ракетных войск и артиллерии. В школу пошёл поздно по нынешним временам – почти восьмью лет. Вернее, не в школу, а в лицей № 15

ном центре, позвали в Центр помощи семье и детям города Саратова (на СХИ, на Зенитной улице). Здесь своя специфика: на его попечении – десятки семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, в опасное социальное положение. При-



МЕДАЛЬ – «ВОЛОНТЁРУ РОССИИ»



города Саратова: место учёбы его мама, Ираида Александровна, контролёр Научно-исследовательского института химических источников тока, выбрала поближе к дому. По окончании девяти классов Илье пришлось уже ездить в центр города: стал учиться в лицее-интернате естественных наук при аграрном университете.

А продолжил учёбу не в аграрном, а в классическом университете. В школьные годы увлёкся не спортом, не техникой, а... психологией. В городском психологическом клубе «Социон» под руководством опытного психолога Татьяны Александровны Арефьевой-Самарской постигал азы этой интереснейшей науки, и когда пришла пора выбирать профессию, колебался между своими пристрастиями – философией и психологией. Философски поразмыслив, остановился на науке, более близкой к жизни – психологии. К тому же не хотелось терять наработанное: философией занимался на досуге для себя, а в психологию имел успехи: занимал на различных городских и областных семинарах призовые места.

Застал ещё старую систему обучения в вузе, без деления на бакалавриат и магистратуру. В 2014 году получил диплом, в коем значилось: «психолог, преподаватель психологии». Первое место работы весьма сложное для новичка: принял его психологом в областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (это на крекинге). Однако он любил не себя в профессии, а свою работу и своих воспитанников. Проводил развивающие занятия и психологическую коррекцию с аутистами, с диагнозом ДЦП. «Мне до сих пор звонят родители моих мальчишек и девчонок, говорят спасибо, советуются, как поступить в том или ином случае, – говорит Илья Алексеевич, – я многих помню». И его усилия позволили многим устроиться в жизни, он уверяет, что половина реабилитантов нашли работу, не стали иждивенцами.

Три с половиной года работал в реабилитацион-

шлось заниматься и реабилитацией алкозависимых. Они и привели его в Дом трезвости в ноябре 2021 года. Вернее, он их привозил на консультацию и лечение к тамошним специалистам – наркологам и психологам. Захотелось самому влиться в этот уникальный коллектив, к тому времени без малого сорок лет возвращавший нашим зем-



Городской разведывательный отряд Дементьева на занятиях в Доме трезвости

лякам трезвость. Привлекло и то, что при Саратовской общественной организации трезвости и здоровья действовала Ассоциация скаутов Саратовской области. А занимаясь с детьми Илья Алексеевич начал ещё на студенческой скамье. В колледже Яблочкова вёл два клуба – исторической реконструкции «Резонанс» (шили костюмы, изготавливали доспехи воинов средневековья) и военно-спортивный клуб «Сварог», здесь учил ребят рукопашному бою (сам овладел им ещё студентом, занимаясь в спортклубе) и сборке-разборке автомата.

Продолжить военно-патриотическое воспитание захотелось и в скаутской организации. Для этого новый психолог Дома трезвости сам стал скаутом: на весеннем слёте в марте 2022 года сдал скаутский минимум скаут-лидеру Вере Викторовне Баженовой, педагогу Дома трезвости, и получил право создавать свой городской скаутский отряд. Правда, сегодня именуется на русский лад, переводя с английского слово «скаут» – городской разведывательный отряд.

Первоначально в отряд записались пять-шесть человек, ребята из разных школ Саратова и Энгельса: Егор Мартынов, Соня Нелов-

ко, Костя Золотарёв, сёстры Варламовы – Жена, Варя и Аня. Сегодня отряд насчитывает более двух десятков человек и продолжает расти. Сарафанное радио разносит, что на занятиях у Дементьева не скучно. Потому что он сам человек увлечённый и умеющий увлечь других, многое умеет и умеет передавать знания и нужные навыки другим. «Стараюсь многому учиться», – говорит Илья Алексеевич, в своё время окончивший курсы оказания первой медицинской помощи, и курсы, дающие право быть инструктором по медико-тактической подготовке (оказывать помощь раненым в зоне боевых действий). Собирается его отряд два раза в неделю: по воскресеньям в Доме трезвости, и по вторникам – в Центре помощи семье и детям.

Конечно же, ходят в походы, совершают полевые выходы за город – в лесные массивы в районе озера Сазанка на левом берегу и на Кумысную поляну в Саратове. Не из-за любви ли к лесу выбрал себе скаутское имя – Леший?

Ведёт в поход подростков-разведчиков не только скаут-лидер, но и подхорунжий Волжского казачьего войска – Илья Алексеевич и свои медали получил именно как казак за большую военно-патриотическую работу с молодёжью и за оказание гуманитарной помощи нашим бойцам на Донбассе и в Курской области.

С первых дней специальной военной операции Дементьев на передовой гуманитарного фронта. Собирает посылки бойцам ныне помогают и его разведчики из городского отряда. А ещё ребята отправляют бойцам письма и видеообращения с рассказами о жизни своего отряда.

Это – действенное воспитание патриотизма, ответственности за судьбу страны. Любо-дорого смотреть, как ровняюстрой на линейках построения мальчишки и девчонки отряда Дементьева. Сейчас Илья Алексеевич заканчивает формирование отрядного десанта в палаточный скаутский лагерь «ОПЛОТ», там, несмотря на каникулы, продолжится учёба и работа над собой, разведчиков ждут интересные интеллектуальные соревнования, занятия, тренинги, спортивные состязания на берегу Волги.

Обычно по суббботам в театральной студии «Абрикос» и в психологической мастерской проходят занятия. В актовом зале режиссёр Дарья Олеговна Сафронова репетирует со студийцами, готовят очередную премьеру или же литературный вечер. В здании на Шевченко, 2а в это время психолог Анастасия Колесниченко отработывает с ребятами очередную тему. А в последний весенний день, 31 мая 2025 года, студия и мастерская объединились в актовом зале Дома трезвости в квизе. Квиз – это такая разносторонняя интеллектуальная игра, где участникам нужно продемонстрировать навыки и умения, блеснуть смекалкой и применить знания.

Разбились на две команды. Катерина Кравцева, Дарья Гаврилова, Ангелина Пахтусова, Мария Молодухина, Руслан Вагапов и Богдан Сучков нарекли свою команду «Травкой». Другая шестёрка – Арина Кулдашева, Святослав Евтеев, Полина Зенина, Никита Кострицкий, Павел Кузьмин и Ксения Холина назвали себя «Шесть голубцов», правда, едва начался первый тур состязания, на листочке с названием пришлось дописать: «и один голубчик», так как к шестёрке присоединился немного задержавшийся в пути на игру Даниил Арндт.

Дарья Олеговна объявила: семь туров игры, перечислила темы – по мотивам мультфильмов, театральный тур, русская музыка, психологический, театральный, а седьмой, сказала, узнаете, будет экспромт. На экране высвечивались задания, Дарья Олеговна зачитывала вопросы вслух (для тех, кто лучше на слух воспринимает информацию), команды за несколько минут должны были найти ответы, посоветовавшись (столы команд – в разных углах зала, чтобы соперник не слышал обсуждения), после чего листочки с ответами капитан коман-



ПЛИЗ – КВИЗ!

ды передавал Анастасии Викторовне Колесниченко. Пока та подсчитывала баллы, Дарья Олеговна с экран считывала вслух правильные ответы, их встречали или восторги («ура, правильно ответили!», или вздохи разочарования («эх, как же мы не догадались!»). Восторгов, надо сказать, было больше.

Хотя задания – не из лёгких. Без школьной программы не указать правильного ответа, «в каком словосочетании допущена ошибка: а) более пятиста рублей; б) пара чулок; в) килограмм томатов; г) подписать договоры». Обе команды знают, как склоняются числительные, именно в первом случае допущена ошибка: не пятиста, а пятисот рублей. И запомнили с детства, какие предметы сдавала дама в багаж в стихотворении Маршак (в задании затесалось лишнее слово – коробка). Вряд ли команды знали стихотворение Эдуарда Асадова, в котором он шуточно зашифровал особый народ, представители которого могут неделю не спать, питаться воздухом и иметь «хвосты», здесь нужно было проявить смекалку, и её проявили: «отдельный народ» – студенты (и в той, и в другой команде они есть, потому и догадались).

Иные задания не представляли трудности. Без труда ответили, в какую даль уносят героиню песни «Три белых коня» – в звенящую. А вот музыкальный конкурс озадачил. Десять секунд звучат гитарные переборы, и по этим фрагментам надо определить, какая рок-группа представила мелодию. А

группы те слушали ещё родители игроков, а то и бабушки с дедушками – «Кино», «Чайф», «Чиж и Ко», «Звери», «Танцы минус», «Гражданская оборона», «Ария», «ДДТ», «Ляпис Трубецкой», «Сплин». И «Травка», и «Голубцы» (и один голубчик) показали завидное знание истории отечественной молодёжной музыки.

А шестёрка – Катерина Кравцева, Дарья Гаврилова, Ангелина Пахтусова, Мария Молодухина, Руслан Вагапов и Богдан Сучков – ещё и знание классики советской детской литературы. Когда Дарья Олеговна объявила задание восьмого тура – за десять минут подготовить театральный этюд на тему «День защиты детей», – они поставили мини-спектакль по мотивам повести «Республика ШКИД».

«Голубцы» же устроили «суд», представив сценку о взаимоотношениях поколений, разбирая судебное дело «отцов и детей», зачастую не понимающих друг друга, но обречённых находить компромисс.

Дарья Олеговна, оценивая театральный баттл, похвалила за игру, но покритиковала режиссуру и в первой сценке, и во второй: эффектного финала артисты не представили.

Зато эффектный финал ждал наш квиз: объявив итоги игры – второе место с 36 очками заняла «Травка», а первенствовали с 40 очками «Голубцы», – руководители студии и мастерской вручили командам призы – торты. Чайник уже закипал, и квиз плавно перешёл в традиционное чаепитие.

А ЛОГИКА ГДЕ?

объявивший трезвость естественной для человека, нелогично советует не сохранять её, а – «у меня совет – это соблюдать умеренность в употреблении алкоголя». Для чего? Чтобы побольше страстей разбудить? Чтобы сделать жизнь противоестественной? Или же из боязни потерять работу: а ну как алкоголиков не останется?

Таких примеров из прессы, из интернета, да что там – из жизни! – можно привести множество. Логические ошибки в речах (письменных и устных) на каждом шагу. Утверждают одно – и тут же, следующей фразой, опровергают себя. Потому что нас никто не учил правилам грамотного построения рассуждений. Логика – как раз наука о правилах мышления, изучающая мышление как средство познания, и наука о законах мыслительных процессов, направленных на обнаружение и обоснование истины.

Её изучали гимназисты в царской России по «Учебнику логики для гимназий и самообразования» Г.И. Челпанова. Большевики отменили сей «пережиток проклятого капитализма», дабы люди не могли анализировать происходящее. Товарищ Сталин во время войны начал внедрять забытое наследие России (вернул погони, кадетские училища для детей, раздельное обучение девочек и мальчиков),

в том числе и преподавание логики в школах. Президиум Верховного Совета СССР Постановлением «О преподавании логики и психологии в средней школе» от 3 декабря 1946 года вводил предмет логики во всех школах Советского Союза. Постановление напечатала на следующий день «Учительская газета»: «ЦК ВКП (б) признал необходимым ввести в течение четырёх лет, начиная с 1947/48 учебного года, преподавание психологии и логики в выпускных классах средней школы. Логика и психология должны преподаваться квалифицированными преподавателями, получившими специальную подготовку в области психологии и логики». В той же газете – её выписывали все школы – разъяснялось, для чего вводится новый предмет в школьную программу: «Громадное значение для дисциплинирования нашего мышления имеет логика. Как наука о законах правильного мышления, логика устанавливает те принципы, следуя которым мы можем избежать ошибок в наших суждениях и умозаключениях и прийти к правильным, логически обоснованным доказательствам. Изучение логики мышления является необходимой ступенью для изучения диалектической логики».

В начале 1950-х годов логика и психология препода-

Нет, речь пойдёт не о логике выпивающих: какая может быть логика у тех, кто разрушает свой мозг спиртовыми жидкостями? Попытаемся понять, почему люди с высшим образованием, причём медицинским, мало того – врачи-наркологи (уж им-то известны все подводные камни употребления!) в своих рассуждениях порой демонстрируют такой разрыв логических цепочек, что просто диву даёшься. Впрочем, много и быть не может в нашей современности: это он сейчас нарколог, а в «тринадцать мальчишеских лет», когда стал общаться к спиртному, как и многие и многие его сверстники, ничего не знал ни о вреде алкоголя, ни о... логике. Да, сейчас в школе не преподают эту дисциплину, а жаль: изучение её законов влечёт за собой умение здраво рассуждать.

Журналист беседует с наркологом из Златоуста Андреем Жижиным накануне Дня трезвости и просит дать определение, а что это – трезвость? Нарколог объясняет просто: «Это наша естественная форма, фоновое состояние. Состояние от природы, то есть человек рождается трезвым. Чем больше человек находится в трезвом состоянии, тем естественнее жизнь и, скажем так, у человека меньше страстей».

Логичен ответ? Вполне! Но вот журналист обращается к врачу с просьбой «дать совет нашему населению в связи с Днём трезвости». И доктор, минуту назад

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

Боже мой! Какой лучезарный необъятный простор счастья и величия России рисуется теперь на почве уже не одних радужных мечтаний, а действительных завоеваний трезвости, которая уже имеется и которую надо лишь сохранить и углубить. Кажется нет ни одного государственного вопроса, перспектива которого не изменилась бы под углом зрения трезвой жизни.

Надо ли говорить о поднятии экономического благосостояния и развития производительных сил государства, этих очередных государственных задачах. Это – прямые последствия трезвого труда и здравого смысла, вводимых вместе с трезвостью в народно-хозяйственную жизнь. Особенно эффективно и осязательно это выражается в небывалом росте вкладов в сберегательные кассы: в январе – апреле 1915 года – более 200 миллионов, тогда как прежде годовой прирост вкладов не превышал 40-50 миллионов рублей («Новое время», 22 мая 1915 года, № 14078).

Надо ли говорить об устранении гнетущего противоречия, проистекавшего от совместительства в руках государственной власти охраны с одной стороны выших устоев – порядка, законов и нравственности – и с другой охраны интересов фиска, питавшегося питейным пороком. Это противоречие всеми ощущалось, и как выигрывает теперь, с устранением этого явления,

народ будет пить «культурно». 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 вина и пива.
Пока ждали решения власти, полковник Н.П. 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.

чества чудесное перерождение страны по манию Царя, провозгласившего основы трезвой жизни, явило миру пример подражания. В восхищении и преклонении перед Царственным полётом мысли и дел Его Величества склонились и другие народы и может быть Русской Державе суждено быть пионером освобождения всего мира от цепей алкогольного рабства, этого ужасного бича человечества. Гордиев узел разрублен и миру показано, как надо действовать. И Франция, и Англия, наши великие союзницы в

ниям один из участников съезда, г. Тимирязев (Василий Иванович Тимирязев (1849–1919) – русский государственный деятель, первый министр торговли и промышленности Российской империи в 1905–1906 и 1909 годах – *примечание редакции газеты «Вопреки»*), доказывал, что у съезда нет оснований замалчивать этот вопрос, так как подготовительные правительственные работы в связи с данным вопросом не приостановлены («Новое время», 12 апреля 1915 г.). Очевидно, тут имелись опять в виду труды

было от настоящего дела у разных органов самоуправления, других учреждений и лиц, какую лишнюю работу понесли телеграф и почта и как много беспокойства причинено было представителям высшей власти хлынувшими со всех концов России ходатайствами о пощаде от пива и вина... Впрочем, забывать это не следует и, наоборот, надо всегда помнить. Но теперь будем думать не о прошедшем, а о предстоящем и надеяться, что пережитые испытания не повторятся.

Я кончаю, и благодарение Господу, в добрый час.

В опубликованном сегодня, 6 мая 1915 года, Высочайшем рескрипте на имя Петроградского митрополита Владимира, нашего глубокого апостола трезвости, указывается на пожалование ему высокой награды за его архипастырскую трезвенную деятельность и заслуги вдохновляемых им трезвенных организаций в настоящее время, когда, как говорится в обращённых к владыке милостивых словах Государя Императора, «в такой степени требуется содействие Церкви в укреплении в России великого трезвенного движения, начавшегося рядом предпринятых Правительством, по Моей воле, решительных мероприятий по борьбе с пьянством».

Вот как говорит наш Верховный Вождь в день своего Царственного рождения о трезвом возрождении своей страны! В России – великое трезвенное движение, и никто не смеет умалять его. Великий Царь хочет укрепить его. Ряд решительных мер в этом направлении только начало. Но как много уже сделало это начало всех начал нашей жизни! Осени себя крестным знаменем русский народ, призвоня Божие благословение на твой свободный трезвый труд, и помогай с мала до велика Божии Помананику вести Россию по трезвому пути. Помогай теперь же, потому что более благоприятного времени для этого не будет, и Россия станет действительно трезвой или теперь, или никогда.

С нами Бог, с нами Царь!

ГДЕ ЛОГИКА?

давались в более чем в 600 советских школах, в других школах правила формальной логики изучались на уроках математики. Подспорьем для учителей и учеников стал учебник логики для средней школы С.Н. Виноградова (его издали в 1952 году). Уроки логики формировали у подростков навыки верного мышления. Дело благое – после разрушительной войны страна особенно нуждалась в образованно и мыслящих логично людях.

Увы, едва начавшись, это благое дело заглохло: гонения на логику развернулись в 1954 году. Почему? Её посчитали пережитком... сталинизма. Сначала сократили количество отведённых на неё в школе часов, потом исключили из учебника основную тему – «Доказательство и опровержение».

А в 1956 году логику убрали из школьной программы (в отдельных школах её частично преподавали ещё три года). А в год XXI съезда партии, провозгласившего: «Нынешнее поколение советских людей будет жить при коммунизме» (заключительные слова доклада Никиты Сергеевича Хрущёва на съезде), логику окончательно изгнали из умов подрастающего поколения. Вероятно, при коммунизме логически мыслить не предполагалось.

За что столь необходимая наука попала в немилость власть предержащих? Вероятно, потому, что при любом «...изме» манипулировать людьми в своих интересах становится гораздо сложнее, если это самое население умеет мыслить логически и сразу отличает ложное от истинного. Правило сие не устарело и поныне: – зачем людям напрягать извилины, когда за него решают, что, как и о чём оно должно думать. «Решение» подсказывают телевизор, радио, интернет, социальные сети. Нужный «контент» потребитель информации проглатывает бездумно, не пропуская сквозь сито логического мышления, коему не обучен.

Кстати, а где, в каких учебных заведениях сегодня изучают логику? Задаю этот вопрос поисковику Яндекс. Егор Еремеев, эксперт в сфере образования за рубежом, так подсказывает ответ: «Курс формальной логики преподают практически в каждом университете. Чаше всего она является вариативной или дисциплиной по выбору на любом факультете (в том числе и на математическом и естественном). Однако в качестве самостоятельного курса «Логика» входит в блок обязательных/базовых дисциплин, изучаемых по образовательной программе «Философия» (код 47.03.01). Её преподают в ведущих



высших учебных заведений. (...) Изучение логики является обязательным для целого ряда профессий, к которым относятся: педагогическая деятельность; программирование и математика (математическая логика); юриспруденция (следователское дело, криминалистика); бухгалтерское дело; менеджмент; психология; медицина; журналистика и т.д.».

В школе же логику в наше время не изучают. В августе 2024 года первый замглавы комитета Госдумы по просвещению Яна Лантратова предложила ввести курс логики в школьную программу среднего и старшего звена: это поможет детям лучше понимать окружающий мир, эффективно анализировать информацию, делать правильные выводы и корректно аргументировать соб-

ственную точку зрения. Пока инициатива депутата не нашла поддержки у законодателей, что вполне логично: жили же без логики раньше, и ещё проживём.

Правда, не подкованных на уроках логики граждан можно убедить в чём угодно. В том, что растворитель, в коем ни жиров, ни углеводов, ни белков – это питательное вещество (спиртные напитки). Или в том, что одна и та же жидкость может быть или «полезной» – водка из супермаркета, или вредной – «палёная водка» из гаража. Один саратовский доктор технических наук на полном серьёзе уверял меня, что спирт может быть безвредным и даже полезным, если при его производстве спины в атомах закручиваются влево, а не вправо. На моё недоумение: «Но ведь химическая формула

всё та же: C2H5OH, почему же такая разница?» не сомневаясь утверждал: «Всё дело в спинах, куда они закручены».

Ну ладно, частное мнение частного человека, он имеет право заблуждаться. А вот нестыковка на государственном уровне: запрещено продавать спиртное несовершеннолетним, а самогонный аппарат может купить в интернете даже ребёнок! Хотя 27 марта 2025 года глава Росалкогольбакконтроля Игорь Алешин и предложил продавать эти производящие алкогольную отраву агрегаты по паспорту, но ведь паспорт ныне выдают четырнадцатилетним («Росалколтабакконтроль предложил продавать самогонные аппараты по паспорту» – заголовок статьи на [www. rbc.ru](http://www.rbc.ru)). В магазине подростку водку не продадут, а самогонный аппарат – пожайлуйста? Где логика? Да и сама нелогичная идея легализации продажи самогонных аппаратов прошла в своё время под предлогом «сокращения потребления алкоголя».

Опять не сходитесь логическая цепочка: если возможно учесть продажи спиртного в магазинах, то как подсчитать, сколько самогона произведут владельцы домашних спиртзаводов? К слову: Федеральная служба по контролю за алкогольным и табачным рынками (в её ведении – и установление правил продажи самогонных аппаратов) подведомственна Министерству финансов Российской Федерации. При такой подчи-

нённости заинтересованы ли чиновники этой федеральной службы в сокращении производства спиртного? Ответ очевиден, но только для тех, кто освоил азы логики.

Не дружащего с логикой человека легко обмануть, он не может перепроверить полученные сведения не потому, что ему лень, а по причине неумения критически мыслить, его не приучили стремиться «дойти до самой сути». Расхожее мнение: спирт согревает в стужу. Мы верим этому и не задумываемся: почему же тогда в новогоднюю ночь многие замерзают на улице, ведь они изрядно подогреты за праздничным столом? Логически мыслящий человек может ответить на этот вопрос. Замерзают потому, что на морозе у нетрезвого возникает лишь иллюзия тепла: под действием спиртного поры кожи открываются, тепло изнутри устремляется наружу, но замерзающий не чувствует холода и так незаметно... замерзает насмерть!

А уж убедить беременную в пользе для будущего младенца красного вина – нет ничего проще: достаточно какому-нибудь врачу дать совет – и ему слепо последуют наши мамы. Как же! Сам доктор сказал. Если бы наши соотечественники обладали критическим мышлением, то смогли бы соотнести: наркотик и хрупкая жизнь внутриутробного плода – несовместимы! А врач, дающий такие нелепые рекомендации – профнепригоден.

За свою короткую жизнь Зиновий Петрович Соловьёв (10 (22) ноября 1876 года – 6 ноября 1928 года) успел многое, но на его надгробном памятнике на Новодевичьем кладбище отмечено главное дело его жизни: «Основатель первого всесоюзного пионерского лагеря «Артек» в 1925 году». Самому знаменитому детскому оздоровительному лагерю страны 16 июня 2025 года исполнилось 100 лет.



Зиновий Петрович родился в городе Гродно в семье чиновника губернского правления по межевому отделению Петра Павловича Соловьёва и Фёклы Флориановны Мицкевич. Когда Зиновию исполнилось пять лет, его отца перевели по службе сначала в Уфу, потом в Симбирск. По окончании Симбирской гимназии юноша поступил в 1897 году на медицинский факультет Казанского университета. На жизнь подрабатывал репетиторством, среди его учеников – и будущий поэт Владимир Хлебников, ему Зиновий преподавал естествознание. Возможно, они были знакомы ещё по Симбирской гимназии: когда Соловьёв окончил гимназию, Виктор Хлебников учился там в третьем классе.

Впрочем, домашние уроки естествознания оказались недолгими: в 1899 году студента-медика арестовали за революционную деятельность и на два года сослали в Вятскую губернию, так что завершить медицинское образование он смог только в 1901–1904 годах. В революцию его привела дружба с семьёй Ульяновых: Зиновий и Дмитрий, младший брат Ленина, учились в одном классе Симбирской гимназии, оба выбрали медицинскую стезю.

Окончание университета совпало с началом русско-японской войны, и Зиновий Петрович как доброволец общества Красного Креста отправился в Маньчжурию вместе с отрядом Российского общества Красного Креста, где ока-

зывал помощь больным и раненым. По окончании войны вернулся на Волгу – Симбирское земство пригласило его на должность санитарного врача. «Когда в октябре 1905 года вспыхнула всеобщая политическая забастовка, мы стали работать с ним вместе в организации большевиков в Симбирске. Зиновий Петрович забросил свои дела, свою службу, весь ушёл в революцию», – вспоминал Дмитрий Ильич Ульянов.

Есть в биографии основателя Артека и саратовские страницы. Симбирское жандармское управление 24 мая 1904 года отмечало, что находящийся под негласным надзором студент З.П. Соловьёв «выбыл в Хвалынский на службу в Хвалынское земство», а 21 июня возвратился в Симбирск, чтобы отбыть на фронт. В конце 1906 года он получил приглашение в Саратов на должность врача-эпидемиолога губернской земской управы. Здесь задержался на два с половиной года, из них пять месяцев провёл в саратовской тюрьме. В советские годы его считали профессиональным революционером, поскольку он был членом РСДРП (б), в Саратове пытался создать подпольную типографию, читал лекции на тайных собраниях товарищей по партии, однако всё же был профессиональным врачом. В 1907 году опубликовал статью «Скарлатинная вак-

цинация в земской практике как средство борьбы со скарлатинной эпидемией», в 1909 году – «Противоскарлатинная вакцинация по Габричевскому в Саратовской губернии». В 1908 году издал 72-х страничный доклад земству «Ясли-приюты в Саратовской губернии за пятилетие 1903-1907 гг.». Он же и занимался организацией этих приютов для малышей, так же, как и созданием лечебно-продовольственных пунктов для сезонных рабочих в сёлах.

Арестовали его 16 мая 1909 года на съёмной квартире (жил

тую при аресте библиотеку, но щётно, поскольку состояла та библиотека по большей части из произведений Маркса, Энгельса, Ленина и другой запрещённой в то время литературы.

В Саратов Зиновий Петрович в последний раз приезжал в июне 1923 года – инспектировал лечебные и санитарные учреждения города: в то время он возглавлял медицину страны в ранге заместителя народного комиссара здравоохранения. На эту должность его назначили в 1918 году, исполнял обязанности до самой своей смерти в 1928 году от

слышал, но никогда там не бывал. «Я как-то в тихий осенний вечер бродил по берегу моря около Аю-Дага. Золотились вершины гор, тихо шумели дубы и сосны, поступь шагов заглушалась плеском волны. Давно не чувствовал я такой тишины, покоя и красоты...» Красный Крест арендовал весь «Артек» – 108 гектаров – с его дачами, парками, лесами и лугами (а слово Артек – греческое, переводится оно как «перепёлка»).

Начинался «Артек» с четырёх палаток, в которых разместились 80 ребят. 16 июня 1925 года со-

тека», но и всех пионерских лагерей. Инициатор создания детских здравниц по всей стране – также Зиновий Петрович, он поднял вопрос материальной поддержки лагерей на уровне комиссариата здравоохранения.

Свои последние три лета Зиновий Петрович провёл в «Артеке». Врач лагеря Е.Н. Згаржельская вспоминала о Зиновии Соловьёве: «Живя в «Артеке», он был неразлучен с детьми: удивительно, как мог преоблажаться он, находясь здесь. Из грозного сурового начальника санупра (санитарного управления) РККА, каким его знали, когда он приезжал осматривать вверенные ему санатории РККА, он в «Артеке» превращался в обаятельного, весёлого, заодно шутиwego старшего друга ребят, пылливо вникающего во все стороны пионерской нашей жизни...»

Общение с юными гражданами страны отразилось и на характере последнего его детища – в ostatний год своей жизни он встал у истоков Третьего трезвеннического подъёма в стране – вместе с наркомом здравоохранения Н. А. Семашко создал Общество борьбы с алкоголизмом. Отличительная черта этого этапа борьбы за трезвость – активное участие в нём детей. Тысячи ребят из ячеек юных друзей общества борьбы за трезвость в Москве, Ленинграде, Вологде, Саратове, Рыбинске, Перми выходили на улицы с лозунгами «Мы требуем трезвости от родителей!», «Долой водку!», «Против пьянства отцов!».

На памятнике Зиновию Петровичу Соловьёву в «Артеке» начертаны слова: «Заветы основателя пионеры: «Будь точен и аккуратен в своей работе и быте! Бережно относись к своему здоровью и здоровью других! Передай товарищам, как жил в лагере, и чему в нём научился. Держи связь с лагерем и не забывай его!»

Имя основателя «Артека» будет на слуху, куда будут звучать у моря весёлые детские голоса обитателей замечательной здравницы.

ЧЕЛОВЕК, ПРИДУМАВШИЙ «АРТЕК»



Саратов, ул. Революционная, 36

туберкулёза. С 1920 года одновременно возглавлял Главное военное-санитарное управление Красной Армии и исполком Российского общества Красного Креста. По его инициативе в 1924 году создана Служба здоровья юных пионеров.

По окончании Гражданской войны Соловьёв открыл в Крыму первые санатории для трудящихся и бойцов Красной Армии. Его жена, Маргарита Ивановна, вспоминала, что Зиновий Петрович тогда всерьёз задумался о создании исключительно детской базы отдыха на крымском побережье: дети в войну перенесли горя больше, чем взрослые. Осенью 1924 года посетил окрестности Коктебеля и Судака, но не нашёл там чего-либо подходящего под детскую здравницу.

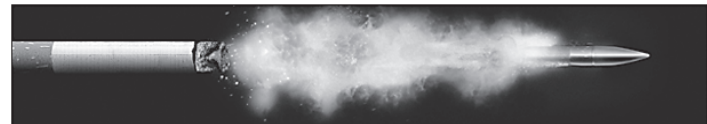
Уже в последние дни отпуска решил осмотреть местечко «Артек» (так названо урочище на берегу одноимённой реки), о котором он

стоялась первая линейка Всесоюзного лагеря-санатория для детей, страдающих туберкулезной интоксикацией и другими детскими заболеваниями – так первоначально именовался пионерский лагерь «Артек», ныне Международный детский центр (сейчас в «Артеке» на территории в 218 гектаров действуют 9 круглогодичных лагерей с самой современной инфраструктурой, в 2025 году в них побывают более 41 тысячи детей).

Лагерь хотя и назывался санаторным, условия в нём были самые спартанские. Истощённые, болезненные дети, прошедшие через голод и разруху гражданской войны, в первую очередь нуждались в оздоровлении. Для этого в лагере был врачебный кабинет и медперсонал. Но кроме медицинской составляющей, жизнь в лагере была ключом – на образовательную работу отводилось три часа в день.

В распорядок дня входил обязательный труд: уборка парка, пляжа, заготовка сена и многое другое.

А на досуге – морские прогулки, купание, солнечные и воздушные ванны чередовались с увлекательными походами, экскурсиями, беседами на открытом воздухе, долгими разговорами у костра. Пионерский костёр стал «визитной карточкой» не только «Ар-



ВДЫХАЯ — УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ — ДРУГИХ

Что происходит с организмом во время курения? Рассказывает врач-нарколог Василий Александрович Шуров.



Первый вдох — уже проблемы

Как только мы делаем первую затяжку сигаретой, по нашим органам дыхания проносится табачный дым – более 7 000 разнообразных химических веществ. И дым этот – горячий.

Первый же вдох нагретого ядовитого дыма обжигает слизистые оболочки полости рта, носа и дыхательных путей – мы получаем термический ожог. И сразу же после этого они испытывают токсическую нагрузку. Что при этом происходит:

Нос и обоняние

Раздражающие вещества в составе табачного дыма повреждают слизистую носа и снижают обоняние – мы начинаем хуже распознавать запахи. Кроме того, в попытке спасти ситуацию в носу активно выделяется слизь – поэтому курильщики часто страдают от хронического насморка.

Ротовая полость и вкус

Горячий дым раздражает слизистую рта, а вредные вещества оседают внутри ротовой полости. Они раздражают и воспаляют дёсны, могут провоцировать пародонтит. Кроме того, дым повреждает вкусовые рецепторы на языке – снижает чувствительность к вкусу и меняет восприятие вкуса.

Табачный дым попадает в лёгкие и... остаётся там

И вот, после вдоха табачный дым оказывается внутри лёгких. Конечно же, он первым делом обжигает слизистые – как и в случае со ртом и носом.

А дальше начинаются «осадки». В лёгких и дыхательных путях оседают вещества, которые входят в состав табачного дыма или образуются при горении сигареты.

Прежде всего, это смолы. Они образуют стойкий налёт, который раздражает и воспаляет лёгкие и дыхательные пути. А ещё – уничтожает реснички, чья слизь должна очищать лёгкие от бактерий, вирусов и токсинов.

А ещё – тяжёлые металлы. Это свинец, кадмий, марганец и никель. Они вызывают воспалительные процессы, разрушают лёгочные ткани.

При этом смолы с тяжёлыми металлами никуда из лёгких не уходят и накапливаются при частом курении.

Ну и, конечно же, никотин. Он очень быстро всасывается в кровеносные сосуды лёгких – и проникает в мозг уже через несколько секунд после затяжки сигаретой.

Никотин в мозге — удовольствие взаимны

Сигареты не зря формируют зависимость. Как только никотин попадает в мозг, он подменяет собой ацетилхолин – естественный нейромедиатор, который вырабатывается мозгом и отвечает за передачу нервных сигналов. Никотин схож с этим веществом, поэтому стимулирует принимающие рецепторы ацетилхолина. Поэтому после курения ненадолго улучшается концентрация внимания и память. Именно поэтому многие люди много курят во время работы и творчества.

Но и это ещё не всё. Никотин стимулирует выработку дофамина и серотонина. Дофамин – нейромедиатор, который отвечает за чувство удовлетворения и удовольствия. А серотонин помогает снизить уровень стресса и тревоги, расслабляет. Поэтому дофамин и серотонин называют «гормонами счастья и радости».

Но все эти «пряники» никотин раздаёт взаимны. Чем чаще мы курим, тем быстрее принимающие рецепторы ацетилхолина, дофамина и серотонина приспособляются к повышенной нагрузке. Мозг понимает, что так много «хороших» гормонов – это ненормально. Поэтому делает хитрый ход: снижает выработку этих веществ организмом, и увеличивает количество принимающих рецепторов.

Так мы получаем зависимость от сигарет: нам уже не хватает собственных гормонов для сосредоточенности, удовольствия и борьбы со стрессом, приходится по-

стоянно «одалживать» их у никоти-на и влезать в ещё большие долги.

Удар по сердцу и сосудам

Игры никотина с мозгом не ограничиваются веществами для сосредоточенности и удовольствия. Правда, дальше организму уже совсем не до радости – курение стимулирует «гормоны стресса» адреналин и норадреналин. Они поднимают артериальное давление, ускоряют сердцебиение и повышают тонус мышц.

Это создаёт повышенную нагрузку на сердце и сосуды. Ситуация осложняется ещё и тем, что никотин и токсические вещества из табачного дыма проникают в кровеносные сосуды по всему организму, поэтому сосуды сужаются, а их стенки воспаляются и разрушаются. Не зря табачная зависимость – одна из самых опасных для здоровья, ведь она провоцирует развитие масштабных заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Табачный дым крадёт кислород и душист организм

Чтобы все внутренние органы и системы работали как надо, все клетки организма должны дышать. Делают они это благодаря кислороду, который разносят специальные клетки крови – эритроциты. Внутри эритроцитов есть белок гемоглобин, главный доставщик кислорода. Он должен или переносить кислород от лёгких по всему организму, или переносить углекислый газ (побочный продукт дыхания) от

всех клеток организма в лёгкие, чтобы выдохнуть его.

Но внутри табачного дыма уже есть этот самый углекислый газ. И сигаретная затяжка провоцирует у нас внутри транспортный конфликт: гемоглобин, который должен был переносить кислород к клеткам, вынужден экстренно заниматься очисткой организма от неожиданно свалившейся порции угарного газа. В результате все клетки организма временно недополучают кислород – и часть из них погибает.

В органах пищеварения — кисло и опасно

Пока мы курим, внутри полости рта образуется слюна, «приправленная» токсичными веществами из табачного дыма и сигаретного фильтра. Мы её глотаем, и нашей пищеварительной системе это не нравится – особенно с учётом того, что токсины проникают туда не только со слюной, но и с кровью.

Первым возмущается пищевод – никотин нарушает механизмы, отделяющие пищевод от желудка, и желудочный сок может забрасываться в пищевод. Результат – изжога.

Дальше подключается сам желудок – повышает кислотность. В дальнейшем это вызывает гастрит, а после него мы получим развитие язвы.

Печень и поджелудочная железа тоже страдают. Токсины раздражают и разрушают их клетки, приводят к воспалению и нарушению функций этих органов.

Удар по иммунной системе — снижение защиты

Удар по иммунитету мы получаем с первым же вдохом табачного дыма, ведь слизистые оболочки дыхательных путей выполняют функцию защитного барьера. И пока слизистые не восстановятся, вредоносные микроорганизмы и аллергены будут с лёгкостью проникать в организм при вдохе.

Табачные токсины, попадая в организм, угнетают активность клеток иммунитета. Лейкоциты, макрофаги и нейтрофилы становятся медлительными, поэтому иммунный ответ на инфекции и воспаления по всему организму запаздывает, – а ведь после токсической нагрузки от табачного дыма в организме появилось много новых участков воспалений.

Канцерогены — раковая лотерея

В состав нашей сигареты входят канцерогены – вещества, которые могут вызывать рак. Курите ли вы более 10 лет, или решили несколько раз побаловать себя сигаретой – и то, и другое лишь увеличивает вероятность мутации какой-нибудь из клеток внутри вас. Естественно, при регулярном курении вероятность будет выше, – но и курильщик-новичок запросто может заработать рак лёгких или других внутренних органов и систем.

Стоит ли сигарета всех этих рисков и внутренних нарушений – каждый решает для себя сам. А что решаете вы?

Клиника доктора Шурова, dzen.ru