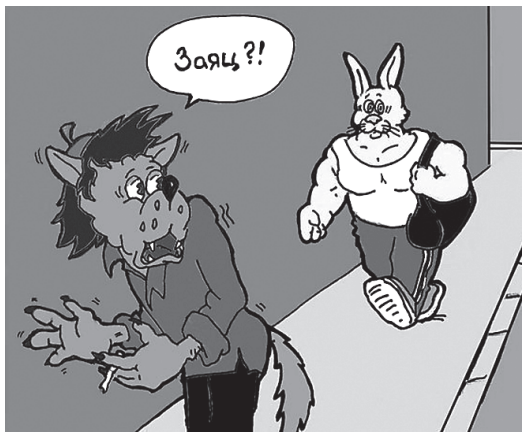


Другую картинку я увидел не по телевизору, а из окна своей квартиры на четвёртом этаже. Вид из него – на школьный стадион. Погожим солнечным днём на урок выбежала стайка ребят лет десяти-двенадцати. Учительница (увы, мужчин-преподавателей становится всё меньше!) построила школьников, объясняя задание на урок. Трёх сразу отвела в сторонку, видимо, освобождённых по болезни, так как остальные восемнадцать (поровну мальчиков и девочек) стартовали по кругу, он на нашем стадиончике составляет метров сто. Меня заинтересовало, на сколько же хватит духу у юных спортсменов. К сожалению, большинство перешли на шаг уже на первом круге. В оправдание сошедшим с дистанции скажу: лидеры, двое мальчиков, задали слишком быстрый темп.

Оспаривая первенство, они прошли первый круг, второй, третий. На третьемшедший первым на некоторое время перешёл на шаг, отдыхая, потом бросился догонять товарища, но так и не успел вернуть лидерство. Всю дистанцию – полкилометра – бегом без перерыва одолел только один. Остальные то бе-



## РЖАВЧИНА ДЛЯ ОРУЖИЯ

**3 октября по многим каналам телевидения прошёл новостной сюжет: премьер-министр Дмитрий Анатольевич Медведев посетил разработчиков оружия, познакомился с их делами, похвалил за новые разработки. Даже пострелял в тире из новинок. Что ж, можно только порадоваться, что у нас есть не только «порох в пороховницах», но и то, куда его насыпать.**

жали, то переходили на шаг.

А ведь эти ребята – завтрашние защитники Отечества. Для них стараются оружейники, готовя современные винтовки, карабины, автоматы. Будь оно, оружие, самое рассовременное, но само по себе стрелять не будет, им надо владеть, для чего нужны сильные люди. Зачем я говорю прописные истины? Чтобы привлечь внимание к другим пропис-

ным истинам: знают ведь власть предпочитающие об аховом состоянии здоровья детей (к окончанию школы без хронических болезней умудряются обходиться единицы!), однако... Большая доля вины за хилость призывников лежит на обыденном, каждодневном потреблении юными гражданами страны спиртного. И это при том, что продажа (надо думать, и потребление?) несовер-

шеннолетним алкоголя и табака запрещена. Можно спорить, чья здесь больше вина – родителей, школы, полиции, законодателей, – только факт налицо: легальные наркотики (сигареты, пиво, вино, табак) являются той ржавчиной, которая выводит из строя защитников Отечества ещё до того, как они встанут в строй. Есть над чем задуматься?

**Владимир СОТНИК**

## ДАНИЛА-МАСТЕР С НОВА ВПЕРЕДИ

В предыдущем номере нашей газеты, в заметке Виктории Задворновой «Спортивный агитатор Данила Кононов», рассказывалось об активисте молодёжного движения «Трезвый Саратов». Герой публикации Данила Кононов 7 октября принял участие в XXI Всероссийском экологическом марафоне «Самарская лука», проводимом мэрией городского округа Жигулёвск.

Стартовал он в группе сильнейших марафонцев Поволжья не только с надеждой выиграть забег, но прежде всего с агитационной целью: облачился в футболку с надписью на спине «Трезвость – выбор сильных». Этот слоган объявлял его всё время быть впереди, иначе для кого же будет светить агитационная надпись?

Это не первый марафон саратовского спортсмена,

мастера спорта по лёгкой атлетике. Опытный бегун лидировал почти всю дистанцию, однако на финише сил не хватило для рывка, и наш товарищ занял только четвёртое место.

Хотя, почему же «только»? Ведь Данила установил собственный рекорд, преодолел 42 километра 190 метров за два часа тридцать шесть минут. Из них более двух часов его

призыв «Трезвость – выбор сильных» служил ориентиром для десятков бегунов. Неплохую форму пропаганды придумал наш земляк! По окончании забега его наградили в числе победителей, он получил грамоту и большой заряд бодрости. Значит, впереди – новые старты и продолжение агитации за трезвость среди молодёжи. Так держать!

**Владимир ИВАНЧУК**

## ЭНЕРГИЯ РАЗРУШЕНИЯ

В наше время на улице часто можно увидеть молодых людей с яркими баночками в руках, будь то «Strike», «Jaguar», «Чёрный русский» или любой другой алкогольный или безалкогольный «энергетик» – сейчас их стало так много, что и не запомнишь все. Молодёжь уже не представляет себе утро или день без энергетических изделий.

Откуда же пришла к нам эта мода? Началось всё с того, что один предприимчивый австриец решил заработать на тонизирующих напитках. Дело было в 1982 году, австрийца звали Дитрих Матешиец, и тогда он, скорее всего, не знал, что через какое-то время его напиток станет так популярен. Со временем появились новые «энергетики» – алкогольные, безалкогольные, различные в названиях и лейблах, но главной сути дела это не изменило: после приёма тонизирующих изделий люди начали страдать нервными перегрузками, бессонницей; возникали проблемы с желудком, с сердцем, с почками. А иной раз дело принимало совсем серьёзный оборот – заканчивалось смертью неудачливого потребителя. Однако это не остановило ни производителей, ни, что странно, – потребителей. В 2012 году продажи энергетических изделий в России выросли на 30 % по сравнению с 2010 годом, и это совсем не радует.

Каждый день, проходя по улице, я замечаю десятки молодых людей, которые держат в руках разноцветные баночки с такими же яркими названиями. Знают ли они, что пьют? Наверняка нет, что из них будет интересоваться этим? А между тем основной целевой аудиторией являются именно они – молодёжь от 17 до 24 лет, т.е. те, кто активно учится и работает.

Появляются вполне логичный вопрос: что побуждает человека раз за разом брать «энергетики» в неограниченных количествах? С этим вопросом я обратилась к людям, которые их употребляют. Ответы оказались разными. Кто-то говорил, что просто привык, другие утверждали, что нравится вкус, а были и такие, кто пояснял: он ощущает себя бодрее, якобы «энергетик» заставляет его быть энергичнее.

Мне стало интересно, из чего состоят эти «энергетики», и я обратилась к своему знакомому, студенту медицинского университета. Оказывается, что энергетические изделия содержат в себе всем нам известный кофеин, а также витамин В. Ещё они содержат карнитин, таурин, инозит (инозит – разновидность спирта). Спирт – это плохо, но ведь витамин – это же хорошо? Главная беда в том, что всю ту энергию, что «энергетик» якобы даёт организму, он сжигает позже, потому как само изделие не насыщено

энергией, оно просто перераспределяет энергию организма, заставляя сердце, мышцы и нервную систему человека работать в два раза интенсивнее. Это как кредит под большие проценты: сейчас получаешь кучу денег, но потом надо отдавать... А если не будет возможности расплатиться? Кредиторы пришлют коллектора, и он вышибет из вас долги. Так же и с энергетиком. С той лишь разницей, что с дателем денег взаимны можно договориться об отсрочке, а с химическим веществом – нет: исчерпает организм силы – и неизбежно придёт расплата в виде болезней. И уже можно не задаваться вопросом – откуда возникает бессонница, почему появляется гипертония, сахарный диабет?... Просто пришло время платить по долгам.

И это может появиться у людей даже здоровых (а таких, как я уверена, в наше время очень немного). Что уж говорить о тех, кто имеет хронические заболевания?

«Энергетик» вызывает привыкание, потому как кофеин – наркотическое вещество, вызывающее это самое привыкание. Люди покупают «энергетики», совсем не замечая, что количество принятой дозы из раза в раз становится всё больше и больше. Человек получает огромные дозы совершенно ненужных ему веществ, которые уже имеются в его орга-

низме (таких, например, как витамин В, в большом количестве он может вызвать повышение веса, расстройство нервной системы, учащённое сердцебиение, дрожь в руках и ногах – согласитесь, во всём этом приятного мало.).

Особенно опасно принимать «энергетики» вместе с алкоголем, поскольку содержащийся в изделии кофеин стимулирует, а алкоголь расслабляет, т.е. они оказывают противоположные действия на организм человека. Это как нагревать и охлаждать камень: даже гранит от такой процедуры разваливается. Плюс к тому кофеин усиливает действие алкоголя, и в результате человек получает убойную смесь, которая очень опасна для людей с проблемами сердца.

В погоне за минутными желаниями люди теряют самое главное, то, чего нельзя купить за деньги – здоровье. Необходимо прислушиваться к себе и к своему организму, ведь он не сойдёт, а даст знак того, что плохо влияет на него.

В конце концов, чтобы проснуться рано утром – не обязательно начинать его с какого-нибудь «Red Bulla», хватит простого будильника, крепкого горячего чая и хорошего настроения. И – не забывайте о таком испытанном источнике энергии, как утренняя физзарядка!

**Виктория Вадимовна ЗАДВОРНОВА, студентка IV курса факультета журналистики СГУ**

В июльском номере нашей газеты была опубликована статья белорусского публициста В. Черепицы, в ней он упоминал об «организаторе борьбы за народную трезвость Булгаковском», священнике, жившем на рубеже веков в Белоруссии и в Петербурге. Когда верстался июльский номер газеты, в саратовском издательстве «Новый ветер» печаталась книга Д.А. Ляпина «История Елецкого уезда», одна из глав которой – «В борьбе за нравственность и трезвость» – посвящена как раз Дмитрию Гавриловичу Булгаковскому (1843 – после 1918), уроженцу Ельца. Наш рассказ о замечательном борьбе за народную трезвость основан на материале этой книги и на книге Г.Э. Щеглова «Печальник о благе народном», изданной в 2009 году в Минске.

## «ЭХО» ГОРЬКОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

В конце 1898 года о. Димитрий выпускает в свет иллюстрированный альбом «Эхо. Пьянство и его последствия в рисунках», наглядно рассказывающий о пьянстве и его последствиях (это издание на Всемирной выставке в Париже в 1900 году удостоено золотой медали). В альбом вошло 17 картин, представляющих различные сцены из жизни пьяницы (приход пьяного отца и мужа домой, пропивание одежды, пьяный в белой горячке, самоубийство пьяницы и т.п.). Выполнены они были по заказу Булгаковского столичными художниками А. Скиргелло, А.А. Чикиным и В.И. Навозовым. Рисунки, изображающие пьянство, с его ужаснейшими последствиями, сопровождался краткими назидательными текстами. Кроме того, в конце альбома были помещены на двух отдельных листах девять цветных изображений внутренних органов здорового человека и алкоголика, ярко иллюстрирующие болезненные изменения внутренних органов человека, злоупотребляющего спиртным.

До этого не только в России, но считая время от времени издававшихся лубочных картинок, но и за границей почти ничего подобного ещё не выходило. Незадолго перед тем в Англии вышел альбом под названием «Бутылка», но он, по мнению о. Димитрия, был неудовлетворительным. Кроме того, в Париже в это же время были изданы на отдельном листе рисунки с изображением внутренних органов здорового человека и алкоголика, а также две-три сцены из пьяной жизни. Встречались ещё карикатуры против пьянства в некоторых немецких брошюрах, но они, вследствие своего юмористического характера, по мнению Булгаковского, не могли иметь воспитательного значения. Таким образом, альбом «Эхо» превосходил по своему замыслу все имеющиеся опыты иллюстрированных антиалкогольных изданий в России и в Европе и был в своём роде первым.

При подготовке рисунков для альбома о. Димитрий старался обращать внимание художников лишь на те бытовые сцены из жизни пьяницы, которые могли бы «произвести удручающее впечатление», избегая в то же время всего того, что могло бы вызвать насмешку или весёлую улыбку. Этим он хотел подчеркнуть исключительный трагизм рассматриваемой проблемы. Картины должны были представлять собой эхо горькой действительности, иллюстрирующей ужасные последствия пьянства в разных слоях общества.

В начале альбома автор поместил беседу «К здоровым и больным», написанную сильным и убедительным языком. К здоровым, то есть непьющим, автор обращался с горячим призывом бороться с пьянством «единолично и общими силами». Он убеждал, что ни в коем случае нельзя считать пьяницу неизлечимым, и что всегда есть надежда на избавление человека, преданного пьянству, от этого страшного порока. «Откройте ему побольше своей души и не бросайте его одного, – призывал автор, – вы непременно спасёте в человеке человека».

Главной мыслью его было то, что спасение от винопития находится в самом человеке – в его воле, данной ему как дар Божий. Он подробно разъяснял читателю, как складываются добрые и дурные привычки, какую власть они имеют над человеком и как слабеет в человеке его воля.

Затем он давал дельные советы, как укрепить слабую волю, объяснял, что такое самовнушение и какое благотворное значение оно имеет в борьбе с дурными привычками. В ярких чертах о. Димитрий представлял, каким путём возбудить в себе желание покончить с греховной привычкой и как не отступать от решимости исправить свою жизнь. «Почаще обращайтесь с усердной молитвой к Богу, проси Его об укреплении тебя в трезвости и благодари Его за своё вступление на новый путь», – заканчивал он свою беседу. Изложенные здесь мысли Булгаковский впоследствии неоднократно старался донести читателям в своих изданиях против алкоголизации. Слабая воля человека – вот тот главный враг, с которым в первую очередь необходимо бороться всякому пьянице.

Впоследствии в качестве продолжения альбома «Эхо» выходили другие иллюстрированные альбомы с картинками из жизни людей, преданных пьянству: «До чего доводит пьянство» (1900), «Горе-злосчастье» (1906), «Море слёз» (1910), «Это ли жизнь?!» (1911). В дореволюционной России среди альбомов «Трезвенных картин» первое место принадлежало Булгаковскому. Кроме альбомов о. Димитрий издал в 1902 году брошюры «На помощь» и «Вино на Руси. По памяткам творчества», а в 1910 году – Очерк деятельности попечительства о народной трезвости за всё время их существования». С 1912 года Булгаковский несколько лет выпускал журнал «Всероссийский вестник трезвости».



**Редактор В. И. ВАРДУГИН**

**Газета «Вопреки» издается с декабря 1994 года. Распространяется бесплатно.**

**Учредитель - Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья**

**Адрес редакции: 410002, г. Саратов, ул. Е.Ф. Григорьева, 45. Телефон: 23-68-10. E-mail: OT45@yandex.ru www.otsar.ru**

Газета зарегистрирована Поволжским управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации (г. Саратов). Свидетельство № С 1623. Номер подписан в печать 22 октября 2012 г. по графику — в 16.00, фактически — в 17.00.

Отпечатано способом офсетной печати в ОАО «Издательство «Слово», г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тираж 1000. Заказ № 534.

6+