

# Оптималист

Оптималист – это человек, выбирающий для себя оптимальный(наилучший) вариант дальнейшей жизни.

Г.А.Шичко



№ 7-8 (285-286) АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2024 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»»

## КЕЛЬЧИНСКИЕ ЗОРИ



Уже несколько лет подряд традиционный слёт движения «За трезвую Удмуртию» проводится вместе с праздником села Кельчино. И 17 августа 2024 года этот праздник начался с праздника села, который традиционно совпадает с праздником Медовый Спас.

Начался праздник с исполнения присутствующими гимна России. Руководитель движения «За трезвую Удмуртию» Н.В. Январский сказал:

«Сегодня мы впервые проводим наш слёт без нашего соратника Копысова Владимира Иосифовича, который на протяжении 15 лет помогал нам в возрождении села Кельчино. С его помощью благоустраивались родники, были построены 2 часовни и купальня, а также церковь Николая Чудотворца. Нет с нами Евгения Лисицына из города Воткинска, пламенного барда, под началом которого фестивали авторской песни в Удмуртии были самыми трезвыми, что отмечали барды из разных регионов России. К сожалению, нет также с нами и сопредседателя нашего движения «За трезвую Удмуртию» прекрасного врача В.И. Морозова. Мы также сегодня чтим память воинов-героев из села Кельчино, погибших на СВО в Украине Ивана Алышева, Олега Князева, Константина Зенцева.

В честь погибших была исполнена композиция «Журавли» силами участников художественной самодеятельности Кельчинской и Больше-киварских клубов культуры. Глава Больше-киварской администрации Никитина Ольга Анатольевна поздравила присутствующих с праздником села.

Настоятель кельчинского храма Николая Чудотворца священник Сергей Бабурин обратился к присутствующим с поздравительным словом и проповедью.

Дружными аплодисментами были встречены выступления участников художественной самодеятельности.

А затем гости из разных районов Удмуртии и регионов страны ярко представили сами себя. Надежда Русинова, преподаватель университета из города Чебоксары, рассказала о деятельности трезвенников Чувашии. Александр Кормильцев из города Первоуральска стал уже по сути родным для трезвенников Удмуртии. Он вновь стал любимцем детей и взрослых на празднике, вызвав восторг прекрасной игрой на гармошке, весёлыми частушками, играми, а на следующий день слёта провёл занятие по самозащите и показал многие увлекательные развивающие игры, в которых с удовольствием принимали участие взрослые и особенно дети.

Сергей Вахрушев рассказал о трезвенной деятельности в соседнем Шарканском районе. Участники полюбопытшего зрителям драматического спектакля «Русский крест» Ольга Слесарева, Татьяна Бушуева, Иван Жигалов, Андрей Миронов также ярко представили себя. Ирина Миловидова увлекла всех упражнениями и фотографированием. Татьяна Шутова из Ижевска и Егор Ившин из посёлка Сюнси увлекали детей интересными играми и конкурсами. Заведующая клубом культуры Окулова С.А. организовала увлекательный мастер-класс по изготовлению красивых

разноцветных браслетов, а Русинова Н.Г. привлекла многих женщин и детей к изготовлению кукол.

Не обошлось и без «сюрприза». В разгар праздника в зал вдруг вошла пьяная озлобленная женщина и стала оскорблять всех в зале (а их было более 70 человек) площадным матом. Она почему-то решила, что на праздник приехали депутаты, которых она называла оборотнями, и дважды пыталась испортить праздник. Сопредседатель движения «Молодёжь за трезвую Удмуртию» кандидат наук Андрей Миронов подошёл к ней и сказал: «Доброго вам здоровья!»

Она не ожидала такого подхода и испуганно закричала: «Не бейте меня!» Андрей улыбнулся и сказал: «Я наоборот желаю Вам доброго здоровья!». Растерянная женщина вышла наконец, и этот эпизод даёт повод для размышлений. В нашем обществе живёт много людей, которые считают, что потреблять алкоголь надо, а трезвенники - это якобы сектанты и вообще странные люди. В селе много одиноких озлобленных на всех женщин (у них, как правило, мужа ушли на тот свет из-за пьянства), и они упиваются сплетнями и осуждением всех подряд.

Зав. клубом культуры Окулова С.А. очень любит село Кельчино и делает очень многое для того, чтобы вечера в клубе были интересными, но, к сожалению, пьющие люди предпочитают сидеть дома и смотреть примитивные телевизионные проалкогольные программы. Алкоголь в этом случае играет коварную роль. На следующий день после пьянки у пьющего болит голова, и ему хочется опохмелиться. Эта головная боль и стремление опохмелиться продолжают около двух дней.

Если бы у алкоголика не было рядом магазина с алкоголем, через два дня он бы уже отошёл от похмельных страданий и вышел на работу.

Но алкогольные магазины рядом и не дают ему возможность прийти к трезвости. Идёт новый запой. В Республике Якутия, зная об этой проблеме, закрыли винные магазины уже более чем в 200 селениях, что составляет более трети территории республики.

(Продолжение на 2 стр.)



(Продолжение. Начало на 1 странице).

В результате быстро выросла производительность труда, увеличилась рождаемость детей и уменьшилась смертность. Семьи стали богаче, и оборот магазинов увеличился, так как трезвые люди стали больше зарабатывать и больше покупать товаров для семьи.

Несколько лет назад, когда Союз женщин Удмуртии под руководством депутата Госсовета Степновой З.И. развернул борьбу за трезвость, несколько директоров магазинов в Удмуртии прекратили продавать алкоголь. Дай Бог, чтобы частники, торгующие пивом и водкой, последовали этому доброму примеру, не спавали бы односельчан.

Погода благоприятствовала организаторам праздника, и дождей за время праздника не было, хотя по всей Удмуртии в это время шли дожди. Вечером участники праздника собрались у костра. Врач Т. Чудакова показала мастер-класс по славянскому массажу.

На следующий день участники слёта встали в 4-30 и вышли на кельчинский угор встречать восход солнца. Наши предки называли солнце сыном Бога и обращались к солнцу, как к Богу. Это сохранилось даже в русском языке. Например, в деревнях подсолнечник называли СЫНОВОРОТОМ, так как подсолнечник в течение дня поворачивается в сторону Солнца - сына Бога.

Все были зачарованы удивительной радугой красок, когда солнце поднималось из-за горизонта. Голубые, синие, жёлтые, оранжевые, зелёные и ещё множество оттенков различных дуг засияли над землёй, вызвав восхищение игрой красок. Это было намного красивее любых фейерверков и без грохота взрывов в предутренней ёмкой тишине восхода. И вот оно, солнце, словно прыжком наполовину выпрыгнуло из-за горизонта, и начался самый настоящий его танец. «Такое бывает на Пасху!» – восхищённо сказал кто-то. «Солнце нас любит. Кто рано встаёт, тому Бог даёт!» – были слышны голоса соратников. Действительно, кто встаёт рано, тот успевает очень много сделать – это заметили все. Была прочитана небольшая лекция о лекарственных травах, и соратники принялись собирать травы: зверобой, душицу, таволгу и другие целебные растения. Затем все направились к дубам-великанам, чтобы попросить целебной энергии.

«Ура, яблоки! – воскликнула восторженная Татьяна Бушуева из Якшур-Бодьи, – ведь сегодня Яблочный Спас, и вот нам подарок!». Да, в самом деле в этом году во многих садах-огородах не уродились яблоки, а вот на Кельчинских угорах яблок и шиповника оказалось изобилие.

Праздник продолжался. А. Кормильцев, атаман уральской оздоровительной артели, руководил проведением зарядки и показал надёжные методы самозащиты. А после вкусного завтрака к занятиям Кормильцева присоединились кельчинские школьники, которые боролись за главный приз слёта – трёхлитровую банку мёда. Посоветовавшись, семеро ребят решили объединиться, а потом все вместе выиграли главный вкусный приз, разделив его поровну. С интересом школьники участвовали в викторине об истории села Кельчино и приняли участие в изучении древнеславянской азбуки. Изучив некоторые секреты слоговой древней азбуки, школьники старались расшифровать значение своих имён, определить цель своей жизни.

Словом, слёт-праздник был не только весёлым, но и познавательным. Хочется поблагодарить всех участников праздника и особенно школьников села Кельчино, ведь от того, какими они будут, зависит будущее села. Памятными подарками были отмечены такие школьники, как Рената Ризванова, Сергей Селезнёв, Владимир Лекомцев, Максим Култышев, Анастасия Култышева, Роман Кельдибеков, Василиса Кельдибекова и другие. Пусть же будущее Кельчино станет светлым, здоровым и трезвым!

*Н. Кочанов*

## 11 сентября – Всероссийский день трезвости

### День трезвости в 2024 году: зачем сохранять ясный ум

Есть в России праздник, пропагандирующий здоровый образ жизни и отказ от алкоголя, – День трезвости. Расскажем о его дате в 2024 году, истории и интересных фактах о спиртном.

Одни твердят, что выпивка пагубна, другие же считают, что бокал хорошего вина не навредит. Осенью отмечается День трезвости. В честь этого расскажем, как алкоголь на самом деле влияет на наш организм, зачем придумали этот праздник и на какой день он приходится в 2024 году в России.

#### История и суть праздника

Свои истоки День трезвости берёт от православного праздника – Усекновение главы Иоанна Предтечи, крестившего Иисуса Христа. **По новому стилю он также отмечается 11 сентября.** В этот день христиане соблюдают строгий пост, завещанный святыми отцами.

Впервые День трезвости в России отпраздновали еще в 1913 году по

инициативе Православной церкви. В тот день, как и сегодня, прекращалась продажа спиртного. В храмах проводился молебен Иоанну Крестителю. Верующие давали в церкви обет трезвости и просили исцеления от пагубного пристрастия у иконы Богородицы «Неупиваемая чаша».

Событие придумали в связи с тем, что к началу XX века зафиксировали самые высокие продажи и потребление алкоголя. К тому времени благодаря техническому прогрессу на Руси сумели наладить подпольный бизнес по производству дешевой водки и обходить царский указ. Представители Церкви в ответ решили учредить День трезвости и организовать движение за отказ от алкоголя, но существовало оно недолго.

После смены власти в 1917 году праздник упростили почти на 100 лет в связи с тем, что изначально он был придуман Церковью. Вспомнили

о Дне трезвости и возобновили его в Санкт-Петербурге в 2005 году – вновь благодаря Русской православной церкви.

#### Традиции празднования Дня трезвости

Цель этого праздника – обратить внимание людей на проблему пьянства. При поддержке Минздрава РФ во Всероссийский день трезвости организуют акции и тематические мероприятия.

Можно стать участником марафона, которые пропагандирует здоровый образ жизни без употребления алкоголя. Россиянам предлагают поучаствовать в сдаче норм ГТО, забеге или посетить познавательную лекцию, чтобы узнать больше не только о негативном влиянии алкоголя, но и о том, как изменить свою жизнь к лучшему и стать здоровее.

(Продолжение на 3-й полосе)

*(Начало на 2-й полосе)*

В этот день людям напоминают, что трезвость – это не только сохранение здоровья, но и естественное состояние человека. Священники призывают 11 сентября посетить храм и поставить свечу об исцелении страдающих недугом пьянства. Конечно, одного дня в году недостаточно для того, чтобы решить проблему пьянства. Тем не менее возможно, для кого-то это шанс изменить свой образ жизни, найти единомышленников и справиться с зависимостью вместе.

#### **Важные факты об алкоголе**

Выпивая, люди часто хотят уйти от

проблем, снять стресс или просто расслабиться. Но такое решение приводит лишь к проблемам. Расскажем подробнее о последствиях употребления спиртного.

Алкоголь – это депрессант, а не наоборот, как это принято считать. Это психоактивное вещество, которое оказывает на центральную нервную систему угнетающее действие. Опьянение наступает за счет сворачивания крови. Сгустки слипшихся эритроцитов перестают проходить сквозь сосуды, и во всех тканях происходит нехватка кислорода. Из-за этого наступает алкогольная эйфория.

#### **Как и когда отмечают День трезвости в других странах**

Во многих странах 3 октября отмечают Всемирный день трезвости, учрежденный в память о Джоне Финче, активисте из США, жившем в XIX веке. Он посвятил жизнь борьбе с алкоголизмом и просвещению населения своего штата. Как и в России, во многих странах проводятся мероприятия, которые помогают обратить внимание на проблему чрезмерного употребления алкоголя. Общественные деятели и медики верят, что это подтолкнет хотя бы часть людей выбрать альтернативный путь и начать здоровый образ жизни.

## **Предуралье, Удмуртия, Кельчино**

Мне сказали: «Скажи, непоседа,  
Ты когда-нибудь станешь оседлым?  
Чем столица тебе наскучила?  
Что за город назвал бы ты лучшим?»  
Я ответил, немного рисуясь,  
Города, словно карты тасуя,  
Тем, что много объездил, гордый?  
Нет, пожалуй, такого города!  
Если б смог, я бы очень резонно  
Города выбирал по сезону.  
Ни к чему мне ташкентский зной,  
Я бы в Омск приезжал весной,  
Где под шум ледохода ломкий  
С Иртышом обнимается Омка.  
Завидует ветер – обняться с кем бы  
И ваткой-облачком чистить небо.  
А грозы – весенние революции –  
Зелёные флаги развесят на улицах.  
Весенний город утонет в зелени,  
Дома проглянут ел е - ел.  
Когда из Сибири уедешь назад,  
Не скоро забудешь Омск – город-сад.  
А летом не надо иных наград,  
Для жизни я выбрал бы Петроград,  
Где белые ночи плывут над Невой  
И где до утра мы гуляли с тобой.  
В печальную осень – сгоревший листок –  
Для жизни я выбрал бы Владивосток,  
Откуда весёлому солнцу дорога,  
Где бухта – изгиб Золотого Рога,  
Где волны взбегают на берег неробко  
И кажется, что превращаются в сопки.  
И сосны-антенны сливаются с небом,  
Зовут в край далёкий, где ты ещё не был.  
А зимой от ненастного груза  
Я б поехал в Бишкек – бывший Фрунзе,  
Где сливаются город и горы,  
Синевой спорят с небом озёра,  
Где зима промелькнёт, как диво,  
Чтоб умчаться легко и красиво.  
Только голос-тайник добавил,  
Что сейчас я с ответом sluкавил,

Что всегда за любую далью  
Где-то рядом со мной Предуралье -  
Край несчитанных елей и сосен,  
Где влюблялся я даже в осень,  
Хоть короче она приморской  
Но такая у ней причёска.  
Там берёзки с рябинками спорят,  
У кого помодней уборы.  
А осинка с сестрёнкой калинкой  
Машут бабьему лету косынкой.  
И в лесу ждут под листьями клады,  
Где таится грибная радость.  
Даже в зимнюю лютую пору  
Мне милее мои угоры.  
То ли сами от неба синие,  
То ли небо обдаввшие инеем.  
От мороза пройдись-ка в кепочке –  
Здесь и люди добрее и крепче.  
Только ради улыбок их стоит  
Приезжать непролазной весною,  
Где машины беспомощной грудой  
И проходят лишь сильные люди.  
К Первомаю задорно и споро  
Буйной зеленью вспыхнут угоры,  
А потом от весеннего вздоха,  
Как метелью, взмахнёт черёмуха.  
И медовый качающий запах  
Поплывёт на пчелиных лапках.  
Как светло, по-уральски баско  
Здесь встречали мы май и Пасху.  
Мы пока что не верили в Бога,  
Просто пела весна у порога,  
В синеву улетали качели,  
А подруги – ах как они пели!  
Уезжал я – за мной, как укору,  
Оставались угоры, угоры.  
А в глазах, как на глобусе, мечено  
Предуралье, Удмуртия, Кельчино.  
Здесь от Залога, от поворота  
Для меня начинается Русь.  
Здесь мои и судьба, и забота.  
Отчий край, я тебе пригожусь!

## **КОГДА ПРИХОДИТ ОСЕНЬ**

Когда приходит осень  
По -лисьему неслышно,  
Корою влажных сосен  
Она ночами дышит.

И, проверяя нервы,  
Без спроса и оглядки  
Бросает листья первые,  
Как жёлтые перчатки,

Как старомодный вызов,  
Как знак, что все мы тленны,  
Всё холодней и ближе  
Осенний жёлтый венчик.

И всё прохладней выси  
И звёзды на весу  
И всё точнее мысли,  
Яснее жизни суть.

Нет мелочной заботы.  
Уж если жить, то жить –  
Свой мир переработать,  
Мир Божий полюбить.

И кроют поле озими  
Заботливым ковром.  
Ложатся листья осени,  
Как спелое зерно.

**Н.В. Январский**





## На горизонте «Сухой закон»

Письмо С.С. Аникина призывает нас, соратники, внимательно проанализировать состояние нашего современного трезвенного движения. С одной стороны, мы все видим, что положение с трезвенным движением в стране улучшается. Заметно меньше стало пьяных на улицах, особенно в городах, меньше стало и пьяных преступлений (на 7,4%, по данным МВД). Активно работают в стране такие лидеры-трезвенники, как В.Жданов, Г. Тарханов, Н. Дегтярёв, В. Ершов, И. Клименко, И. Бачинин, В. Мелехин, С. Аникин, В. Коняев, Н. Мулин, А. Салахутдинов, С. Коновалов, В. Куркин, В. Толкачёв, Е. Какунина, Н. Гордина, П. Губочкин, А. Шудря и другие соратники Якутии, Л. Астахова, Н. Нечволод, А. Зверев и ещё тысячи сознательных трезвенников, объединённых теорией и практикой Г.А. Шичко. Но, с другой стороны, продажа алкоголя в стране не уменьшается. Это тревожит. Значит, больше пить стали молодые и женщины, нарастает домашний алкоголизм, разваливаются семьи, снижается рождаемость, что ведёт в вырождению страны.

### Какова же наша главная цель?

Ещё в 1981 году на Всесоюзной конференции наркологов и общественников-трезвенников СССР в городе Дзержинске Ф. Г. Углов провозгласил: «Спасение России – «сухой закон». В это время появился как спасение уникальный метод Г.А. Шичко, позволяющий без медикаментов и уколов спасать людей от алкогольной зависимости с помощью правдивой достоверной информации и самоаналитических дневников. Сотни соратников, освободившихся от алкогольной зависимости и освоивших метод Г.А. Шичко, сами стали помогать в освобождении от алкогольной зависимости других зависимых людей.

Но уже в это время появилось нежелательное явление, которое в своё время Соколов Ю.А. назвал ёмким словом «вождизм».

Это явление появилось у тех, кто с помощью метода Шичко смог помочь в освобождении от алкоголизма определённому количеству других заблудших людей и, пользуясь их безусловной поддержкой, стал выдвигать различные, иногда спорные, мотивы

дальнейшего развития трезвенного движения. Так, А.А. Зверев заявил, что он является лидером нового шестого трезвенного движения, а лидер пятого трезвенного движения Ф. Г. Углов якобы «устарел...» Отсюда у него появилась и критика теории о том, что наша цель – «сухой закон». Почему стало возможно такое?

Дело в том, что в нашем трезвенном движении долгое время доминировал лозунг «Только руководители страны способны и должны ввести в стране «сухой закон»! А вот руководители страны почему-то не спешили вводить «сухой закон». Дело в том, что в стране 90 процентов населения дома потребляет алкоголь, в том числе и женщины, и заставить их отказаться от алкоголя указами невозможно. Нужен другой подход. Свыше 40 лет активисты-трезвенники шлют убедительные письма в адрес власть имущих с просьбой и требованием ввести в стране «сухой закон», но «воз и ныне там». И как убедительно показал нынешний министр обороны страны А. Белоусов, власть имущие сегодня развратились вседозволенностью и слабостью контроля и стали усиленно обогащаться за счёт народа. Какой уж тут «сухой закон»?

Среди растерявшихся соратников, надеющихся на власть имущих стали возникать различные теории, что же делать дальше, как смягчить отношение к себе со стороны властей и богатых спонсоров. Кто-то решил, что лозунг «Сократить потребление алкоголя в стране до приемлемых 8 литров в год» устроит власть имущих, и все будут довольны... Так стала отодвигаться наша общая цель – «Сухой закон».

Помнятся и мои колебания после того, как я, будучи председателем клуба трезвости, усвоив у Соколова Ю.А. метод Шичко и получив у него разрешение на проведение занятий по освобождению людей от алкогольной зависимости, полгода не мог проводить занятия. Я не мог сформулировать правильно нашу общую цель, что же будет в стране, если победит трезвость? «Сухой закон» был для многих людей образом отрицательным: ведь тогда выпьют всё, включая керосин, денег не будет, придёт конец – пугали нас. И только поездка в Горно-Ба-

дахшанскую область Таджикистана, где уже два года был «сухой закон», показала мне, как это прекрасно, когда «сухой закон» принят. В области не стало преступности, в магазинах появились всевозможные товары, которые во времена спаивания были дефицитными. Стали строиться безалкогольные кафе, бани, здания, мосты в горных районах. Стало больше рождаться детей и меньше умирать людей. Об этом я стал рассказывать на своих занятиях по освобождению от алкогольной зависимости. И мне люди поверили. За год в Ижевске и Удмуртии на курсах по методу Шичко освободилось от алкогольной и курительной зависимостей более 1000 человек.

**Итак, какие же этапы в нашем движении к «сухому закону» нам нужно преодолеть?**

### «Сухой закон» для себя!

Этот закон выполнили для себя тысячи наших соратников. Главное – личный пример. Наш соратник Тимофей Пыжьянов из семьи староверов закончил курсы по методу Шичко и пять лет терпел насмешки своих девяти братьев, которые всё ждали, когда же он «сорвётся». И начнёт снова с ними потреблять алкоголь. А через пять лет, видя, что он «держится» и радуется трезвой жизни, все девять братьев один за другим стали проходить антиалкогольные занятия и освобождаться от зависимостей. Личный пример – самое важное условие трезвенного воспитания.

### «Сухой закон» для семьи!

Вот здесь мы должны взять на вооружение помощь наших детей, которые от рождения ведут трезвый здоровый образ жизни и готовы всегда поддержать нас в вопросах трезвости. Дети пьющих родителей сами страдают от пьянства родителей и готовы поддержать нас. В Ижевской школе здоровья есть хорошо работающая программа «Дети спасают родителей», с помощью которой можно отрезвлять целые семьи.

### «Сухой закон» для предприятий»

Сегодня в стране много предприятий, где действует «сухой закон». Трезвые руководители прекрасно понимают пользу трезвого производства. (Продолжение на 5-й полосе).

(Начало на 4-й полосе)

Они стремятся давать высокую зарплату за высокопроизводительный труд, стремятся к тому, чтобы их работники стремились быть трезвыми. Каждый трезвый работник приносит производству в год не менее 200 тысяч рублей прибыли, и поэтому руководителю выгоднее не увольнять работников и нанимать и обучать новых, а сохранять опытных работников на производстве. Некоторые руководители предприятий привозят к нам в Школу здоровья в село Кельчино своих работников, которые стали употреблять алкоголь, выплачивая за тех, кому нужна помощь, по 5 тысяч рублей, и получают через 10 дней трезвых работников, которые приносят производству в год более 200 тысяч рублей прибыли. Генеральный директор сети магазинов А. Фомин из Ижевска стал выплачивать ежемесячные премии тем продавцам, кто отказался от курения.

#### **«Сухой закон» для селений**

Сегодня прекрасный пример всей России показывает Якутия, где уже более 200 улусов -селений закрыли винные магазины и живут трезво. Это более трети всей Якутии. В результате увеличилась производительность труда жителей улусов, стали богаче семьи, Умножилась рождаемость, сократилась смертность, уменьшилась преступность. Много новых счастливых трезвых семей появилось в Якутии.

#### **«Сухой закон» для страны**

Это зависит от нас, соратники. Мы должны делать всё, чтобы избирать трезвых депутатов. Обязательно идти на выборы и поддерживать А. Белоусова в переизбрании Государственной Думы.

Любой ценой нужно блокировать избрание тех депутатов, кто поддерживает алкогольно-табачную мафию. Способов борьбы с такими антинародными депутатами накоплено за годы борьбы за трезвость много, надо эти методы использовать.

Наше дело правое. Победа будет за нами!

**Н. Январский**

## Открытое письмо главе Ижевска Чистякову Д.А.

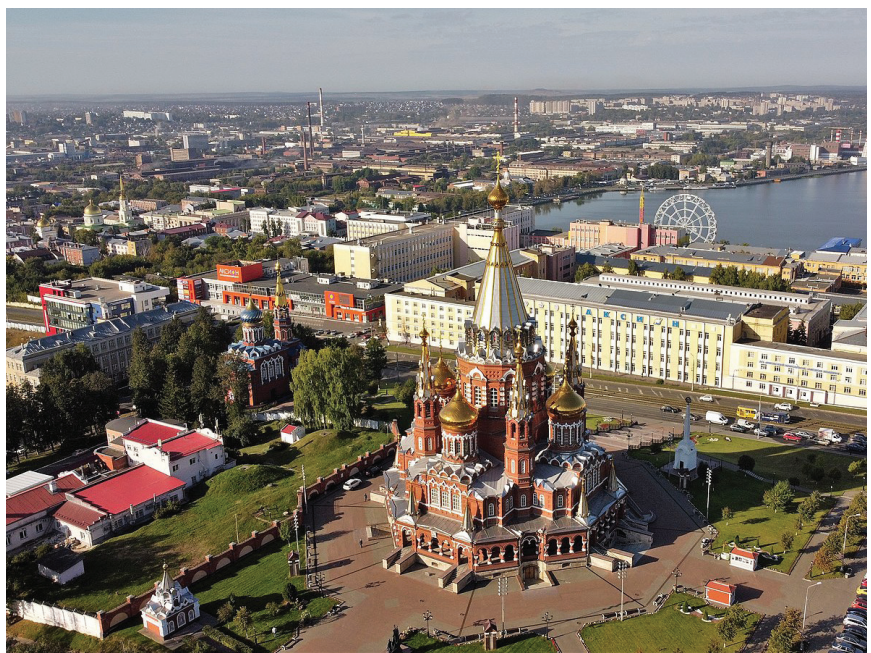
*Уважаемый Дмитрий Александрович!*

Вы, коренной житель Ижевска, избранный на пост главы столицы нашей республики, и мы, жители города, чувствуем улучшение во многих областях благоустройства Ижевска. С вашей помощью Новый год в Ижевске начался не с разгульных пьяных празднеств, а с забега на Кубок кристальной трезвости, в котором принимали участие сотни ижевчан и жители других городов. Отремонтированы многие дороги в городе. Особенно водители благодарны вам за отремонтированную дорогу в районе «Автозавод - Воткинское шоссе», которая ждала ремонта десятки лет. Успешно осуществляются многие программы.

Но есть и нерешённые проблемы, которые можно и нужно решить. В последнее время после смены частных руководителей АТП стали редко ходить автобусы, в которых особенно в тёмное время дикая давка. Понятно, что новые руководители АТП стараются выгадать, сэкономить на жителях города. Растёт плата за проезд, а условия перевозок жителей ухудшаются.

Помогают ли вам в благоустройстве города крупные частники, такие как владелец крупнейшей сети алкогольных магазинов «Питьсбург», «Вобла», «Красное и белое». В Краснодаре основатель и совладелец продуктовой сети «Магнит» Галицкий С.Н. построил много заведений по благоустройству города, в том числе прекрасный парк и стадион за многие миллиарды рублей. Есть ли у вас какая-то помощь от крупнейших миллионеров и миллиардеров города? Пока же мы видим, что в Ижевске идёт сокращение налогов от тех, кто имеет огромные прибыли. Часто в аптеках и магазинах Ижевска не выдают чеки, что является прямым фактом сокрытия налогов, которые так нужны сейчас нашей многострадальной стране. Не идут ли сверхприбыли этих уклоняющихся от налогов дельцов на офшоры и другие цели за границу? В соседнем Татарстане не разрешают открытие магазинов «Питьсбург», так как круглосуточная продажа пива провоцирует и спаивает нашу молодёжь, а от пива освободиться даже сложнее, чем от водки. Просим Вашего решения по указанным фактам. С уважением:

**Н.В. Январский, руководитель региональной общественной организации «За трезвую Удмуртию»**  
11 сентября 2024 г.





## Трезвость в школе С.А. Рачинского

То, что закладывается в молодом возрасте, оказывает всегда значительное влияние на всю последующую жизнь каждого человека. В своей статье в конце 19 века священник Г. Петров писал: «Учитель в школе, внушая ученикам с раннего детства, какой опасный враг человека – водка! И цифрами, и примерами из жизни, и научными данными медицины – школьнику еще на учебной скамье следует внушить глубокое отвращение к спиртным напиткам. На смену пьющим надо воспитать новые, непьющие поколения. Учитель, научи!»

И такие учителя появились. Так, в 1875 г. просветитель С. А. Рачинский на свои средства построил школу в селе Татево и начал там преподавать. Уроки в школе проходили в форме свободной беседы учителя с учениками, классная комната была большой и светлой, на втором этаже располагалась живописная мастерская, где вывешивались работы учеников, и две комнаты, в которых жил сам С.А. Рачинский. Рядом со школой располагался огород, где ученики выращивали ягоды и овощи для школьной столовой, а также цветы. Некоторые дети жили при школе из-за удаленности их сёл и деревень, родители давали муку, остальное же обеспечение С.А. Рачинский брал на себя. Каждое утро живущие в школе дети рубили дрова, носили воду, убирали школу и помогали кухарке. Занятия шли с 9 до 12, потом был перерыв на обед, в это время дети играли в игры или помогали по хозяйству. С 2 до 4 снова были занятия, потом полдник, затем вновь игры, которые помогали ученикам развиваться физически. И с 6 до 8 занятия возобновлялись. Далее все читали вечерние молитвы. Потом живущие рядом расходились, а остальные шли ужинать.

К каждому ученику у С.А. Рачинского был свой индивидуальный подход: он пытался выяснить, в чем затрудняется его ученик, и оказывал помощь. Жизнь в школе строилась на началах патриархальной семьи. Младшие подчинялись старшим. Дисциплина в школе была безоговорочной. Отношения между старшими и младшими С.А. Рачинский выстраивал в форме наставничества: наиболее способные

старшие ученики объясняли материал младшим, развивая в себе педагогические способности. Не каждый мог попасть в Татевскую школу, сначала нужно было сдать экзамены. И только самые одаренные крестьянские дети туда принимались. Потом С.А. Рачинский выводил их в учителя, готовил к поступлению в различные училища, доставал им места приказчиков, управляющих.

С.А. Рачинский был поражен масовым пьянством в крестьянской среде: пили дети, подростки и их родители, и зачастую даже священнослужители не подавали доброго примера: кто укусит прихожанина, кто пляшет в кабаке, кто нецензурно ругается в храме. Родители могли напоить своего ребёнка водкой и забавляться тем, как тот начинал себя вести. В связи с этим в Татево постоянно проводились беседы с учениками о вреде пьянства, давались обещания ему не поддаваться. Но, как впоследствии выяснилось, этих бесед было недостаточно.

В «Записках сельского учителя» С.А. Рачинский рассказывает об одном из своих учеников. Это был очень способный мальчик из зажиточной крестьянской семьи. После окончания Татевской школы С.А. Рачинский устроил его в министерское училище, затем обучил землемерию. Мальчик вернулся в семью, к сельскохозяйственному труду, также впоследствии занимался межеванием. И вот после одного храмового праздника С.А. Рачинский встретил своего питомца недалеко от школы совершенно пьяным... «У меня захватило дух от раскаяния и стыда, - писал С.А. Рачинский, - оказалось вдруг, несомненно, неопровержимо, что для этого юноши, столь счастливо одаренного, о коем я так много думал, так много старался, я не сделал ничего или, точнее, упустил сделать то, без чего всё прочее ни малейшей цены не имеет: не закалил его воли против самого обыденного, самого опасного из искушений».

Для С.А. Рачинского становится очевидным, что для воспитания трезвого подрастающего поколения недостаточно поучительных бесед. Нужен прежде всего личный пример. Борьба с пьянством немислима без людей образованных, убежденных и абсолютно

трезвых. Поэтому С.А. Рачинский обращается к интеллигенции с призывом принять обет абсолютного воздержания от спиртных напитков. Талантливый педагог считал, что без трезвости все остальные добродетели ни зародиться, ни развиваться, ни укрепиться не могут.

В 1882 г. в Татево появляется школьное общество трезвости. Вместе с учениками С.А. Рачинский даёт обет не употреблять спиртного. Выпускники школы несут трезвость в свои семьи, деревни, а также в школы, где некоторые из них стали работать учителями. По воскресеньям С.А. Рачинский устраивает воскресные чтения, где делится с членами общества содержанием «Троицких листков» и другой трезвеннической литературой. Вскоре к обществу трезвости в Татево стали присоединяться не только ученики и учителя школы, но и крестьяне из близлежащих деревень, помещики и священнослужители. Для многих из них был поучительным пример благосостояния трезвой семьи. Затем похожие общества трезвости стали появляться и в соседних деревнях.

«Пока я держался умеренности, - писал С.А. Рачинский, - все мои речи оставались гласом вопиющего в пустыне. Все со мною соглашались, никто не исправлялся. С тех пор, как я дал и исполняю обет трезвости, за мною пошли тысячи».

Популярность Татевской школы и ее основателя росли, о ней печатали статьи в газетах, многие издали своих детей. Появились у школы и высокие покровители. Вот что писал в Высочайшем рескрипте на имя С.А. Рачинского Николай II в 1899 г.: «Школы, вами основанные и руководимые, состоя в числе церковно-приходских, стали питомником в том же духе воспитательных деятелей, училищем труда, трезвости и добрых нравов и живым образцом для всех подобных учреждений. Близкая сердцу Моему забота о народном образовании, коему вы достойно служите, побуждает Меня изъяснить вам искреннюю мою признательность. Пребываю к вам благосклонный Николай».

*Екатерина Самарина (политолог, историк, педагог)*

## Лекарственные растения

В этом году хорошо уродились шиповник и репешок. А это значит, что по законам природы, они более полезные в этом году.

### Репешок

#### Хозяйственное значение и использование



Лекарственные препараты на основе репешка являются в народной медицине средством от большого числа заболеваний. Они используются как противовоспалительное, спазмолитическое, отхаркивающее, потогонное, желчегонное и мочегонное средство. Помимо этого, отмечают их кровоостанавливающий и кровоочистительный эффект. Лекарства на основе репешка применяют также как глистогонное средство и средство от аллергии. К числу заболеваний, которые народная медицина предлагает лечить с помощью репешка, относятся: заболевания ЖКТ, печени (гепатит, цирроз и др.) и жёлчного пузыря, ревматизм, радикулит, болезни почек и мочевыводящих путей (камни, недержание мочи и др.), гинекологические заболевания (опухоли, эрозии и др.), астма и другие лёгочные болезни. Кроме того, репешок можно использовать как лёгкое седативное средство, поскольку он обладает способностью успокаивать ЦНС и понижать артериальное давление. Такой обширный спектр возможностей препарата на основе репешка находится в прямой зависимости от его химического состава. В него входят: дубильные вещества, эфирные масла, глюкоза, фруктоза, полисахариды, лимонная, яблочная, щавелевая, винная и хинная кислоты, стероиды, соединения азота, катехины, флавоноиды и фенолкарбоновые кислоты.

#### Сбор и заготовка лекарственного сырья

Сбор растительного сырья надлежит осуществлять в период цветения, лучше всего в июле. Сушка травы производится естественным путём или

в сушилках, но при температуре не выше 40 °С.

### Шиповник

**Отвар из плодов шиповника – народное средство, многим известное своими лечебными свойствами.**

Кто-то употребляет его для лечения ОРВИ, а кто-то для укрепления иммунитета. При каких заболеваниях его можно применять? В каком количестве его можно употреблять? И в каких случаях шиповник противопоказан? – Об этом рассказала Ирина Голотина, врач-терапевт «ИНВИТРО-ЮГ».

#### Чем полезен шиповник?

Зачастую плоды шиповника используют как заварку для приготовления напитка. Настой из плодов шиповника содержит большое количество витаминов – в первую очередь, аскорбиновую кислоту, а также витамин Р, каротиноиды, флавоноиды, органические кислоты и пектиновые вещества. Также настой шиповника содержит и другие биологически активные вещества, которые оказывают общеукрепляющее действие, увеличивают сопротивляемость организма к инфекциям, принимают участие в углеводном и минеральном обмене, обладают противовоспалительными свойствами, кровоостанавливающим эффектом, мочегонным и желчегонным действием. Кроме того, они усиливают процесс регенерации (восстановление) тканей, уменьшают проницаемость и хрупкость сосудов.

В народной медицине шиповник часто применяют при артрите, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, атеросклерозе, ожирении, болезнях почек, при астенических состояниях и в период выздоровления после заболеваний.

#### Для кого он особенно полезен, при каких состояниях?

Отвар из шиповника может оказаться полезным при признаках простуды, проблемах с пищеварением, нарушении обмена веществ, а также при периодических болях у женщин. Помимо этого, в народной медицине

распространено мнение о том, что шиповник полезен для восстановления мужской силы. Но ни одно исследование подтвердить это не смогло.

#### Как правильно приготовить шиповник?

Для приготовления настоя используют 10 г (1 ст. л.) ягод шиповника. Чтобы заварить ягоды шиповника, их нужно промыть, а затем высыпать в кастрюлю, залить 200 мл (1 стакан) горячей кипячёной воды, закрыть крышкой и нагреть на водяной бане 15 минут. Далее раствор охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают оставшееся сырьё. Объём полученного настоя доводят кипячёной водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

#### Как часто и в каких количествах его можно употреблять?

Приготовленный тёплый настой рекомендуется принимать после еды. Взрослые принимают по 50-100 мл 2-3 раза в день, дети 5-7 лет – 10-15 мл 2 раза в день, дети 8-14 лет – 20 мл 2 раза в день.

Длительность курса лечения определяется врачом с учётом текущего состояния здоровья, достигнутого эффекта и переносимости. В связи с высокой концентрацией в плодах шиповника аскорбиновой кислоты (витамина С), не рекомендуется принимать настой шиповника одновременно с другими лекарствами, в состав которых входит этот витамин.

#### Кому лучше отказаться от употребления шиповника?

Настой шиповника не рекомендуется употреблять детям до 5 лет, при повышенной чувствительности к его составляющим. При беременности и грудном вскармливании перед приемом необходимо проконсультироваться с врачом. Также настой шиповника противопоказан при желчнокаменной болезни, повышенной свёртываемости крови, тромбофлебите, склонности к тромбозу, недостаточности кровообращения, сахарном диабете, тяжёлых патологиях почек, эндокардите.



По сложившейся хорошей традиции состоялись на черноморском побережье в станице Благовещенской одновременно два мероприятия с первого сентября по восьмое сентября 2024 году.

1. Школа-слёт приурочен к 120-летию со дня рождения нашего Учителя, академика Фёдора Григорьевича Углова.

2. Объединённый съезд Пятого трезвеннического движения России – это общероссийское ОО Союз борьбы за народную трезвость и общероссийское ОО «Объединение Оптималист».

Прибыли делегации от трезвеннических организаций со всей страны: от Камчатки до Санкт-Петербурга, также участвовали делегаты от Литвы и Белоруссии. Зарегистрировались более 30 городов России. Почти каждая делегация заявила с интересными темами о трезвости и здоровье. Программа обозначенных мероприятий получилась очень насыщенной и содержательной! Первые пять дней проходила Черноморская 18-я по счету школа-слёт под руководством директора школы Жданова Владимира Георгиевича, а организаторы слёта супруги Варанкины Владимир Николаевич, Софья Николаевна с хутора Бойко Понуры. (их телефон +7(918)093-77-39)

Ежедневно с 6 часов утра проходили лекции, занятия, тренинги, мастер-классы, семинары по собриологии (Жданов В.Г., Зайцев С.Н., Козловский М.Г., Астахова Л.В., Куркин В.В., Кормильцев А.В., Глущенко А.Н., Мелехин В.И.). На слёте работали добровольцы-волонтеры под руководством наших соратников супру-

гов Лагутиных, создавших организацию «Золотые руки Ангела» из станицы Белая Глина. Созданы бригады добровольцев во многих регионах России, где помогают участникам СВО: плетут маскировочные сети, антитрениновые одеяла, носки, тёплые вещи, накладки.

Благодаря помощи соратников идут денежные пожертвования, комплектуются посылки, продукты, даже кухонное оборудование и прочее. В слёте принимали участие воины СВО, они выразили огромную благодарность соратникам за помощь и моральную поддержку.

В повестке съездов СБНТ и Оптималиста стоял один вопрос: выборы членов правления СБНТ и Оптималиста.

Были заслушаны доклады руководителей Жданова В.Г. о работе СБНТ за прошедший период. Собрание отметило работу СБНТ с оценкой «удовлетворительно».

Заслушали доклад руководителя о работе Оптималиста, собрание проголосовало с оценкой «хорошо».

В завершение участники исполнили Гимн России и сфотографировались на память, нас участвовало всего, в том числе и с детьми, более 250 человек!

Дополнение: состав Правления Оптималист остался в прежнем составе, ввели в Правление дополнительно Аникина Сергея Сергеевича - председателя регионального отделения «Трезвая Сибирь». В СБНТ сменился состав на 75%.

**Председатель ООО «Объединение Оптималист» Владимир Вальтерович Куркин**

**Президенту РФ  
В.В. Путину  
Министру обороны РФ  
А.Р. Белоусову**

**Мы, граждане России требуем вернуть права на заслуженные пенсии, установленные Конституцией РФ для мужчин в возрасте 60 лет и для женщин в возрасте 55 лет.**

**(Январский Николай Владимирович г. Ижевск, ул Барышникова 31-42)**

Подписи:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

**Записаться на благотворительные занятия по избавлению от вредных привычек в Школе трезвения имени Г.А. Шичко – Ф.Г. Углова можно по телефону 8 (912)-029-25-35. Консультации ежедневно с 12.30 по телефону.**

**ЗАХОДИТЕ НА САЙТ «ЗА ТРЕЗВУЮ УДМУРТИЮ – ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» [trezvenieudmurtii.ru](http://trezvenieudmurtii.ru).  
Здесь наиболее полные материалы о трезвении и 10 занятий по избавлению от вредных привычек.**

## БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт», а также Андрея, Алексея, Любовь, Галину, Елену, Татьяну, Алика, Раису, Тамару, Валентину, Надежду, Светлану, Ирину, Татьяну, Ольгу, Андрея, Ольгу, Вячеслава, Ксению, Ирину, Клавдию, Эмилию, Валерия, Лидию, Николая, Александра, Веронику, Владимира и активистов трезвенного движения «Оптималист» за оказание финансовой помощи в выпуске этого номера газеты.

**Благодарим попечителей Кельчинской школы здоровья и трезвения имени Ф.Г. Углова. Просим молитв за благодетелей.**

Учредитель: ООО «Оптим лист»  
Адрес редакции: 426068, г. Ижевск,  
ул. Барышников, 31, кв. 42,  
тел.: (3412) 212-055, 8-912-029-25-35  
E-mail: anikola12a@yandex.ru

Главный редактор: Н. Январский  
Ред. коллегия: В.В. Куркин, А. Миронов

Отпечатано в МУП г. С. р. пул «С. р. пульск. я типография» в полном соответствии с предост. вл. нными 3 к. з. чиком оригинал-м. кет ми.  
427960, УР, г. С. р. пул, ул. Горького, 20 «б», 152. т. 8-922-693-22-02  
E-mail: ooo-spp@mail.ru  
Дата выпуска: 12.09.2024 г. Тираж 500. 3 к. з. №

**Прочитай – передай другому!**