

## СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА — НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

**Эту истину открывает для себя каждое новое поколение. Пришло время узнать о том и школьникам и скаутом XXI века, участникам трёхдневного выездного похода «Трезво и здорово» президентского проекта «Оплот успеха» Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья. 12 июля 2021 года семьдесят человек — детей и педагогов — разбили свои палатки в окрестностях села Усовка Воскресенского района, чтобы на природе поговорить о здоровом образе жизни (этап проекта так и называется: «Здоровье»), приобрести навыки жизни в лесу, научиться многому, что пригодится в жизни.**

И учёба началась с первых минут пребывания на территории клуба каяков. А что ещё, как не учёба, если старшие ребята показывали младшим, как ставить палатку, закреплять её так, чтобы ей не страшно было ни сильный ветер, ни дождь? Учили, как оборудовать костровое место, как чистить картошку и варить суп?

Когда лагерь приобрёл завершённый вид, дежурные приступили к приготовлению обеда на костре, а скаутский штаб (в нём девять человек, семеро саратовчан и двое из петровского отряда «Следопыты») созвал всех не занятых в приготовлении пищи на тренинг по взаимодействию в патруле. В поход пошли скауты отрядов «Коллибри» (лицей № 15), «Сороконожки» (школа № 40), «ВолСар» (школа № 10), «Пламя» (школа № 8) и «Следопыты» (город Петровск), на тренинге они разделились на смешанные группы, и в игровой форме осваивали «науку жить дружно».

После сытного обеда (а он вкусный и потому, что сами его готовили, и с «правой» лесного воздуха, настоящего на травах) — самое интересное, что мо-



жет быть на реке: катание на каяках и купание. Водный блок предваряла инструкция, как управлять каяком и как вести себя на воде, её провели Тимофей Мешков из клуба каяков и сотрудники Дома трезвости опытные волгари Евгений Чернов, Илья Дементьев и Владимир Гринн (он провёл мастер-класс по безопасности и спасению на воде). Два с половиной часа отрабатывали, как записано в плане похода, «на-

выки работы с плавсредствами». Время пролетело незаметно, с удивлением узнали, что уже пришло время урока трезвости «Мифы и реальность ПАВ (психоактивных веществ)», его должен был провести Владимир Александрович Гринн, опытный пропагандист трезвости, не один год выступающий в школах и вузах с лекциями. Но при-

что каждый должен брать ответственность за своё здоровье, неожиданно обратилась к аудитории, расположившейся кружком на полянке: «А вы сегодня брали за что-нибудь ответственность на себя?» И с удовлетворением выслушала посыпавшиеся ответы. Кто-то вызвался чистить картошку для обеда, иные разбирали палатки, другие разводили огонь, а один мальчик, подумав, сказал: «Я вытащил занозу девочке».

«У скаутов есть испытания, — продолжил а свою мысль Наталия Александровна, — их не пройдёшь без навыков. Чему вы научитесь — это пригодится всегда. Мы хотим, чтобы вы сделали правильный выбор, знали

бы, что здоровье без трезвости не бывает». Привела в пример тех наших скаутов, которые ходили в такие же походы лет десять назад, пять лет назад. Они выросли, окончили вузы, наши палаточные лагеря их многому научили. В отряде «Коллибри» активно проявляла себя Валерия Стрелкова, было это каких-то пять-шесть лет назад. А недавно она стала работать в аппарате губернатора в Пскове. Как и многие наши скауты, ставшие

ехала Наталия Александровна Королюкова, командир Ассоциации скаутов Саратовской области, председатель Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, и она собрала ребят на беседу. Спросила: что у нас самое ценное? «Жизнь!», — ответили школьники, вот о том, как её сохранить, как не растерять здоровье, и повели речь. Наталия Александровна, заметив,

взрослыми, она научилась брать ответственность на себя.

Урок трезвости шёл рядом с костровым местом, штабисты Андрей Назаров и Иван Смирнов, дежурные по кухне, «взяли на себя ответственность» за пламя костра, помогли педагогу Наталии Сергеевне Шалимовой готовить ужин. Они сообщили, что ужин вот-вот будет готов, и педагог Вера Викторовна Баженова дала указание отрядам: по окончании урока трезвости — ужин, а сразу за ним — «Визитки патрулей»: каждый отряд должен подготовить рассказ на тему здоровья. Затем, по плану — второй ужин, а далее — ночной бег «Считалка» (ночной бег — любимое занятие скаутов в походах), и около полуночи — подведение итогов у костра на отрядных огоньках.

А впереди были ещё два дня насыщенной программы: здесь и водные соревнования, и конкурс-концерт «Здоровью — Да!» (расшифровка концерта — «Я, здоровье и моя ответственность за мою жизнь»), песенный вечер и экологическая игра «Зоопарк», мастер-класс по стрельбе из пневматической винтовки (его провёл Илья Алексеевич Дементьев) и, конечно же, сдача норм по скаутским специальностям. Ведь скаутская дружина общества трезвости тем и отличается, что умеет отдыхать с пользой, приобретая навыки, скауты овладевают нужными компетенциями, которые пригодятся в жизни.

Ну, а то, что учёба идёт «без отрыва от природы» — только радуется, наши верные друзья солнце, воздух и вода закаляют, укрепляют здоровье, так что теория и практика идут рядом.



### СКАУТИНГ ПОМОГАЕТ НЕ СТОЯТЬ НА МЕСТЕ

Утро 12-го июля началось рано. Именно в этот день мы, скауты-разведчики добрых дел, отправились в Усовку, провести несколько дней на свежем воздухе. Такие маленькие выезды особенно ценны, так как запоминается каждая деталь: сборка и разборка палаток, яркое солнце и неугасающий ливень, тихий треск кострового огня, улыбки окружающих людей.

Конечно, подобные мероприятия — это не только отдых. Здесь я смогла научиться многим новым умениям, а также закрепить освоенные навыки. Скаутинг помогает мне не стоять на месте и постоянно развиваться, за это я его и люблю.

Сколько ни читай статьи в газетах и социальных сетях, если не попадёшь на подобный выезд — никогда не прочувствуешь скаутскую атмосферу. Невозможно передать словами, сколько положительных эмоций можно получить рядом с друзьями и любимым делом.

**Ксения ЛЕОНОВА,**  
ученица 9 «а» класса  
лицея № 15 г. Саратова

## ТРЕЗВОСТЬ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ

(читая книгу А.А. Зверева «Инструкция по освобождению от особо опасного вида социального паразитирования»)

**Берёт как бомбу, берёт как ежа...**

В. Маяковский

Слово трезвость как существительное стыдливо замалчивается в федеральных СМИ. Последний раз оно недолго звучало в 2009 году в передаче «Общее дело» на 1 ТВ (!), но было удалено, как нам представляется, не без огромного давления алколобщи на К. Эрнста, который по части передач не подчиняется даже президенту страны. Таков закон о СМИ, принятый в своё гиблое время не без подсказки консультантов из США. Всё это свидетельствует о колоссальном значении трезвости, а Трезвенное движение колеблет фундамент такой гигантской наживы, что мы с вами видимся библейским Давидом в битве с великаном Голиафом. Вот такие масштабы нашего дела. Теперь понятно, почему наша работа и боевой арсенал смыслов и знаний должен быть максимально выверенным для общины и с народом, и с властями. И уж, конечно, Трезвость заслуживает написания с большой буквы.

По Александру Александровичу Звереву Всемирная организация здравоохранения толкует трезвость как **вынужденное для человека состояние «непрерывного воздержания от алкоголя и других психоактивных веществ»**. Такие вопросы, как: «а новорождённому требуется воздерживаться от алкоголя?»; «с какого возраста у человека появляется трезвость?»; «что крайне важно, узаконивают алкоголь как некую константу общественной жизни. Отсюда, между прочим, и легализация алкогольного наркотика».

Правильное толкование трезвости даёт возможность трезвенническому движению отстаивать её, пробивая стену непонимания, а то и голого отрицания. В настоящее время мы так формулируем понятие «трезвость»: **Трезвость — естественное состояние человека, семьи и общества, свободное от запрограммированности на самоотравление любыми интоксикантами.**

Легендарный доклад Фёдора Григорьевича Углова в декабре 1981 года в городе Дзержинске явился призывом к **борьбе за трезвость**. Тогда это звучало ново и неотразимо, поскольку прежняя длительная борьба с пьянством в расчёте на окультуривание алкоголелюбия с треском провалилась. И надо прямо сказать, что с самого начала и повсеместно трезвость понималась и толковалась как абсолютная свобода от алкоголя и любых интоксикантов. Не допускалось никаких компромиссов. В такой ипостаси трезвенники во многом были неугодовны и

вызывали раздражение у многих. Ведь они настаивали на трезвости как норме жизни, а это тут же отменяло любую норму алкогольную. Несколькими затрудняли работу максималисты, настаивающие на немедленном введении сухого закона, что, кстати, до сих пор воспринимается многими как крайняя, пугающая всех мера.

Думается, что борьба за трезвость во многом являла собой борьбу за признание этого понятия как норму жизни на высшем официальном уровне. Сказать, что тут мы имеем полный успех, вряд ли будет справедливо, но программа Всемирного года трезвости-2022 в России принята к сведению Правительством Российской Федерации.

Интересным и, может быть, спорным в «Инструкции...» является критическое отношение к слову **борьба**. Александр Александрович цитирует некоего Н.И. Курдюмова: **«Борьба — вид ложных действий: попытка уничтожить следствие, не обращая внимания на причину...»**. Повторю, что поначалу всего нашего дела борьба за трезвость вызвала большой подъём именно как антипод борьбы против пьянства и выглядела вполне органично. За этим лозунгом стояли вполне конкретные дела вплоть до работы с детьми (В.М. Быков) в детских садах по распрограммированию на алкоголь по праздникам, я уж не говорю про уроки трезвости в школах и организации детских и подростковых лагерей трезвой жизни (палаточный лагерь «ОПЛОТ» в Саратове). К тому же разве со следствием не должна вестись борьба? Она же не безрезультативна: в процессе работы утверждается характер и умение работать с людьми активистов. А газета, выступления по радио, на ТВ? Или это всё впустую? Зверев безусловно признаёт, что сделано многое, но, дескать, можно было сделать больше, если бы формула и девиз организаций были бы другие.

Я думаю, что в конкретных, часто невыносимых условиях перестройки и квазикапитализма люди сделали всё, на что были способны. Feci quod potui faciant meliora potentes (я сделал, что мог, кто может — пусть сделает лучше).

Полагаю, что это **лучше** к нам вплотную и придвинулось в образе «Инструкции...», её автора и ведомых им товарищей — народных учителей трезвости. Посмотрите: казалось бы утверждение и сохранение трезвости ничего особенного не прибавляет к нашей борьбе, но это не так. Борьба, как нечто звучащее везде и всюду, воспринимается как нечто неконкретное. Как у Ильфа и Петрова: «Пора начать борьбу за подметание улиц!»

Во-вторых, это предлог для ехидства: «ну как, вы всё боритесь?!» И, наконец, действительно увеличивается пробивная сила движения, будучи оснащённой Программой того же названия. Это как подкалиберный снаряд для пробивания брони. Можно, конечно, сказать и так: борьба за трезвость это РАБОТА (!) по утверждению трезвости в стране. Что, разве не так? Ну, да — так и начинали, так и работаем по сей день. Но вот забота о **сохранении трезвости** является новым элементом Программы утверждения и сохранения трезвости. Это абсолютно радикально! Представляет, родители, выставляющие ритуальную посуду, распилающие из этой посуды нечто, подсовывающие чаду книжки с программирующими на питье и курение картинками **отнимают естественную трезвость** и потому будут являться преступниками, если появятся такая норма в Конституции и соответствующий ей закон. Пока же ныне действующее **законодательство определяет порядок отравления и убийства населения с целью наживы**.

Несколько слов о лозунге: **«Трезвость — воля народа»**. Многие, зная не понаслышке об отношении народа к питанию, возражают. Какая ж это воля, когда трезвость от них как горох об стену. Не воспринимают трезвость, да и только. И тем не менее я поддерживаю этот лозунг как предельную мечту. Ведь без мечты не побеждают. Антон Деникин писал, что большевики победили в том числе и благодаря беспредельности их мечты. «Сбейте окопы, дайте мне волю», «Я пришёл дать вам волю» (Степан Разин). А без трезвости народ порабощён, неся колоссальные потери «в живой силе и технике», и эти потери давно превзошли все потери за всю Великую Отечественную войну 1941—1945 годов (Фёдор Углов).

Размеры статьи не позволяют коснуться ещё многого, описанного подробно в книге. Приведу несколько выдержек из неё.

**«Отнимание Трезвоти является особо опасным видом социального паразитизма».**

**«В Российской Федерации с целью охраны здоровья и благополучия граждан, улучшения демографической ситуации, повышения эффективности экономики и обороноспособности страны отнимание Трезвоти признаётся особо опасным видом социального паразитизма. Законодательство соответствует данным науки и практики и защищает граждан от любых действий, ведущих к отниманию Трезвоти».**

**«Власть — это процесс по удовлетворению выявленных интересов. Осуществляется с помощью правил движения денежных потоков (ПДДП)».**

**«Возвращение людям отнятой у них Трезвоти прекращает действие разрушительных ПДДП, заставляющих людей отдавать свои деньги за отравление и убийство. И потому является мощнейшим властным процессом, который к тому же легче всего осуществить».**

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО, 19 июля 2021 г.





## НА ПУГАЧЁВСКОМ «ПЕРЕКРЁСТКЕ»

В Пугачёве активисты клуба «Перекрёсток», созданного в феврале текущего года в рамках президентского проекта «Оплот успеха» Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья, продолжают работу в летнем пришкольном лагере «Кораблик детства» муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Пугачёва имени Т.Г. Мазура». Ребята проводят игры, конкурсы, квесты, успешно применяя знания, умения и навыки, полученные на занятиях в клубе «Перекрёсток».

7 июля 2021 года Анастасия Шептунова и Полина Дасова подготовили и провели игровую программу и увлекательный квест, а на следующий

день решили поиграть с младшеклассниками в увлекательно-познавательную игру «Ключи здоровья».

Девочки подготовили интересные задания для малышей, где нужно было назвать лечебные травы и рассказать об их применении, выбрать неядовитые грибы, рассказать о правилах поведения в лесу. А мальчики Максим Веретенников и Леон Ушаков в «Ключах здоровья» готовили спортивные задания – состязания с мячом и скакалкой, упражнения на выносливость и задания на знание основ здорового образа жизни.

Ученики начальных классов с большим удовольствием участвуют в мероприятиях и ждут новых встреч с ребятами из клуба «Перекрёсток».



Урок прошёл во дворе, на детской и спортивной площадке. Когда ребята расселись на скамейках в беседке, сделанной в виде кораблика, кто-то из нашей команды пошутил: «Это «Титаник!» – «Нет, – запротестовал Евгений Владимирович Чернов, – мы не собираемся тонуть! «Титаник» – для тех, кто курит и пьёт, а мы сегодня поговорим, как вам сохранить свою природную трезвость».

Дети услышали информацию о том, что такое опьянение, как алкоголь уничтожает клетки мозга, гибнущие от нехватки кислорода. О том, как возникает зависимость. Многие ребята уже слышали о том, как производители и продавцы спиртного вербуют себе новых и новых потребителей. Так, одна воспитанница правильно ответила на вопрос лектора, для чего и кто наклеивает на дверях магазинов стикеры «18+»: «Это наклеивают производители, чтобы дети ждали, когда смогут вырасти, и тогда будут покупать спиртное и сигареты». – «Да, – продолжил её мысль Евгений Владимирович, – а кто-то и не ждёт, думая, что будет взрослым, если уже сейчас покурит или выпьет пива».

О многом ещё узнали воспитанники «Возвращения», но самую впечатляющую информацию о трезвости мальчишки услышали в самом конце встречи, когда узнали, что без трезвости нельзя добиться мало-мальских успехов в спорте, не говоря уже об успехах в жизни.

А пока Чернов передал слово психологу Дома трезвости Илье Алексеевичу Дементьеву и его помощнице с факультета психологии СГУ Анастасии Кадровой.

Они провели психологический тренинг, а так как занятия проходили на свежем воздухе, то предпочтение отдали подвижным играм, а в завершении тренинга предложили разбиться на две группы, каждой нужно разыграть сценку, в которой обосновать значимость своей компании.

За десяток минут одна группа сочинила сценку, в которой обосновала необходимость производства игрушек, а другая группа

7 июля 2021 года в Заводском филиале социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Возвращение» прошёл урок трезвости, данный командой Саратовской региональной общественной организации трезвости и здоровья и нашими соратниками по утверждению трезвого и здорового образа жизни.



## УРОК ТРЕЗВОСТИ НА ТУРНИКЕ



представила сценку, в которой изобразила рекламу косметики.

Свои «спектакли» юные артисты разыгрывали на спортплощадке, девочки работали над сценарием, а мальчишки, участвуя в обсуждении, норовили покурить на турнике. И когда они узнали, что после психологического тренинга будет мастер-класс по воркауту, встретили это известие с восторгом. А Николай Алексеевич Юдашкин, заметив тягу ребят к спортивным снарядам, предложил им: «Покажите, что вы умеете». Не только мальчишки,



но и девочки сумели подтянуться на турнике, сделать простенькие кульби-



ты. Николай Алексеевич остался доволен увиденным и перешёл к демонстрации упражнений, но прежде попросил свою ученицу, Марию Яковлеву, восьмиклассницу лица № 4, провести разминку: «Каждое занятие надо начинать с разогрева, это для того, чтобы избежать травм».

Какие виды подтягивания бывают? Как правильно держать уголок? Почему обыкновенный мяч может стать надёжным тренером?

На эти и множество других вопросов услышали ответы ребята, и не только услышали, но и увидели: Николай Алексеевич и Маша Яковлева продемонстрировали упражнения и помогли детям повторять их. Особенно талантливыми оказались Игорь и Данила, их Юдашкин пригласил заниматься у себя. Мальчишки долго не отпускали тренера, выспрашивая нюансы, было видно, что они очень довольны, что познакомились с таким интересным собеседником и замечательным спортсменом.

Включил радио на фразе: «У меня подрастают трое внуков, и это стало главным аргументом, чтобы я сделал прививку». Известный космонавт рассказывал, как прививка помогла ему приобрести трезвость, призывая следовать его примеру. Героя России у микрофона сменила звезда эстрады со своей историей, и она тоже убедительно говорила, насколько лучше стала её трезвая жизнь после вакцинации.

Вот уже полтора года пресса, радио, телевидение, интернет, да что там – улица! – только и говорят, что о борьбе с пандемией наркотических зависимостей. И если в прошлом году агитировали добровольно избавляться от пристрастия к пиву, вину, призывали самостоятельно бросать курить, – то в нынешнем году общественное мнение созрело до мысли: нечего уговаривать, нужно переходить к принудительным мерам. Появились билборды с надписями: «Сколько ещё должны умереть, чтобы ты стал трезвым?». «Пьющий врач профнепригоден!», «Учитель с сигаретой опасен для ученика!». Недаром медики и педагоги возглавили перечень профессий, коим запрещена дальнейшая трудовая деятельность без справки о приобретённой устойчивой трезвости. «Антон Котьяков подтвердил: если у сотрудника, который входит в группу, обязательную для вакцинации, нет объективных причин для отказа от прививки, то на период пандемии его разрешается отстранить от выполнения рабочих обязанностей без сохранения заработной платы», – последняя новость на сайте министерства труда и социальной защиты.

Хотя не только кнут, но и пряник оставили: в Подмосковье среди привитых разыгрывают в лотерею квартиру. Правительство Тюменской области «тем работникам, которые проходят вакцинацию, рекомендует предоставлять дополнительные выходные с сохранением зарплаты в день прививки и следующий после, либо выделить дополнительный день отпуска».

## ДАЁШЬ КОЛЛЕКТИВНЫЙ

Что не так? Чувствую, читатель нервничает: какую ахиною несёт автор статьи, какие прививки для приобретения трезвости, какая пандемия зависимости, какое «приращение к трезвости»? Да, в цитированных выше новостях я заменил лишь одно слово – вместо «ковида» вставил «трезвости», и сразу возник абсурд. Хотя в нашей стране эпидемия зависимости от легальных наркотиков – алкоголя, табака – более и более губительна (хотя бы потому, что длится уже более полувека!), чем короновирус. Нет, я не ковид-диссидент. Знаю, что вирус – это не выдумка: постарались создать смертельный подарок человечеству то ли летучие мыши, то ли двуногие твари. Многие мои родственники и друзья переболели короновирусной инфекцией. В прошлом году ковид убил нашего соратника, профессора биохимии Игоря Михайловича Скворцова, стоявшего у истоков Саратовского общества трезвости и здоровья. Только глупый может отрицать опасность вирусного нашего. Но меня удивляет избирательность властьпредержащих: из всех болезней почему-то только на борьбу с новой инфекцией брошены все силы, и не только медицинские – подключили и «тяжёлую артиллерию» «информационных войск», с марта прошлого года ни дня в теле- и радиоэфире без заклинаний: «ковид», «корона», «прививка». Да, некорректно сравнение, когда речь идёт о страданиях тяжело больных, тем более о смертях, но всё же: за полтора года пандемии потери от новой инфекции составили во **всём мире** 286 тысяч человек, в то время как **лишь в России** невосомый табачный дым и спиртовая волна унесли свыше миллиона человек!

«Ну ты даёшь! – скажут мне, – ковид – болезнь заразная, потому и меры такие жёсткие принимают, чтобы все не перезаражались. Вирус передаётся от человека к человеку, а пить или не пить, курить или не курить – разве там микробы или вирусы?»

Как это ни парадоксально, но и алкогольная, и табачная зависимости вызываются тоже вирусом. Только вирусом особого рода – информационным. Разве подсчитаешь, сколько заразилось мыслью о целебности рюмки коньяка от выброшенной в массы через телеэкран фразы Юрия Никулина из кинокомедии «Бриллиантовая рука»: «Врачи рекомендуют...». А добродушно-забавные похождения героя фильма «Ирония судьбы», когда он, в новогоднюю ночь напившись до потери памяти, попадает не в больницу, не в морг, а в объятия любящей женщины? Информационный вирус особо опасен тем, что люди не замечают момента его внедрения в сознание. Если признаки того же гриппа ощущаются через день-другой с момента, когда, как поётся в мультфильме, «какую-то инфекцию сейчас я проглотил», то «проглотив» информационный вирус мы не замечаем, как и когда он начинает свою разрушительную деятельность. Внешне это выглядит так: «Я сам решил выпить кружку пива, сам захотел купить сигарет. Никто меня не принуждал. Сам попробовал, понравилось, вот я и...»

Кто «я»? Если политкорректно, то – «пью как все», «культурно», «умеренно» употребляющий, курильщик... Если же называть вещи своими именами, как это делал в начале XX века врач Александр Сергеевич Шоломович (он дал краткое и ясное определение: «Алкоголик – это тот, кто потребляет алкоголь», не уточняя, в каких





**Валентин Абрамович Юдашкин, московский художник-модельер, разрабатывает все новые и новые коллекции одежды. Его саратовский родственник Николай Алексеевич Юдашкин стремится к тому, чтобы у молодых земляков в моду вошла «крепость мышц области».**

## НОВАЯ МОДА ОТ ЮДАШКИНА В САРАТОВЕ

Спорт в его жизни был всегда. На турнир взобрался раньше, чем выучился читать и писать. В школе (вернее, гимназии № 4 г. Саратова: за парту сел в 1990 году, когда у нас школы стали переименовывать в лицеи и гимназии) учился на отлично, увлечение многими видами спорта не отвлекало от учёбы, а было подспорьем. Мама, Татьяна Павловна, школьный учитель физики, и отец, Алексей Анатольевич, газосварщик, поощряли спортивную направленность сыновей. На три года позже Николая в гимназию пошёл его младший брат Дмитрий, тянувшийся за старшим братом. И не только в совершенствовании физической формы. Братья окончили экономический университет, старший после аспирантуры остался в Саратове, сначала работал экономистом в одной строительной компании, а в 2016 году открыл свою строительную фирму. Младший уехал в столицу, также устроился по вузовской специальности. Оба «без отрыва от производства» продолжали заниматься спортом.

«С пяти лет я в бассейне «Юность» покорял водную дорожку, — перечисляет Николай Алексеевич свои «спортивные университеты». — В баскетбол за гимназию выступал, помню, первое место в Татищевских лагерях мы заняли по военному делу. Дзюдо. Ушу. Винчун (Брюс Ли — визитная карточка этого вида спорта) — через всё это я прошёл в детстве, и в университете не бросил спорт. Многоборье — бег, стрельба, плавание, гребля — тоже многое дало мне. И поэтому когда Дима, ставший вице-президентом учреждённой в ноябре 2016 года Федерации воздушно-силовой атлетики России, предложил мне и у нас в Саратове создать отделение этого перспективного вида спорта, я ни секунды не раздумывал».

В июне 2019 года новый вид спорта и в Саратове получил аккредитацию. Николай Алексеевич с первых дней становления воркаута как подразделения воздушно-силовой атлетики опирался на Артёма Захарова (г. Энгельс), Илью Кузнецова, Эмилия Павлова (г. Саратов), объединивших вокруг себя десятки, если не сотни энтузиастов уличной гимнастики.

«28 декабря 2019 года мы провели в ФОК «Кристалл» на 5-й Дачной чемпионат и первенство области, — вспоминает Николай Алексеевич. — В разных возрастных группах чемпионами стали Тимур Пчелинцев, Володя Гульбин, Артём Стариков,

Асхат Машаев».

А весной 2020 года на пути восхождения нового вида спорта встал заморский вирус. Но и в условиях всяческих карантинных ограничений удалось продвинуть воздушно-силовую атлетику в районы. Федерация помогла Артёму Захарову получить для тренировок зал в полтора метра на улице Полтавской, 17 (спасибо главе Энгельсского муниципального района Алексею Владимировичу Стрельникову и начальнику управления по физической культуре, спорту, молодёжной политике и туризму Владимиру Викторовичу Королёву). В Балаково Антон Моисеев и Ольга Белякова тренируют молодёжь в клубе «Боевая Русь». В Ершове представитель федерации — Илья Романов, в Красном Куте — первый чемпион области Асхат Машаев, в Хвалынске — чемпион 2019 года по дисциплине «воркаут-троеборье» Владимир Гульбин.

«Воркаут — уличная гимнастика, и сформировала его именно улица, — говорит Николай Алексеевич. — Мне же хочется вести воркаут от уличной стихии к дисциплине, поставить его на спортивную стезю. Сейчас готовимся к первому выезду за пределы области: в Ижевске в середине августа пройдёт Всероссийский фестиваль воздушно-силовой атлетики, десять наших спортсменов покажут, чему научились за эти годы. Поедут те, кто проявил себя на проведённых соревнованиях в Энгельсе, Саратове и Балаково.

Воркаут — зрелищный вид спорта. Кульбиты на турнике и брусьях, просто на земле, когда атлет застывает в изящной позе, демонстрируя силу и ловкость, привлекают публику, заставляют любоваться красотой совершенного тела, выкованного на тренировках. Николай Алексеевич объяснил, почему в названии федерации вписаны слова «и спортивной йоги». Занятия йогой дают эластичность мышцам и суставам, растягивают позвоночник, убирают лишнюю зажатость. В соединении с воркаутом йога придаёт движениям атлета красоту, здесь спорт граничит с искусством, как в балете.

Не первый год спортсмены воздушно-силовой атлетики участвуют в уличных акциях Саратовского общества трезвости и здоровья, а полгода назад давали мастер-классы на наших уроках трезвости. На одном из них я стал свидетелем, как Николай Алексеевич после занятий с детьми на спортплощадке

(школьников весьма удивило, как ловко тренер исполнял такие сложные силовые упражнения, что не под силу многим молодым и тренированным спортсменам) наставлял юношу, спросившего у него... закурить: «Я никогда не пил и не курил. Запомни: сильный не тот, кто бросил курить, а тот, кто не начинал».

Не начинать Николаю Алексеевичу помог не только спорт. Не секрет, что давно уже слова «спортсмен» и «трезвенник» — не синонимы: современные футболисты, пловцы, конькобежцы и т.п. умудряются сочетать несочетаемое (правда, результаты у них похуже, чем у сохранивших природную трезвость). В самом смутное десятилетие (1990-е годы) Юдашкину повезло: на его пути встретились люди, сформировавшие и закалившие его характер, внушившие ему личный примером: трезвость — фундамент успехов в жизни. Прежде всего это — родители, сумевшие ненавязчиво поставить барьер между ним и всякой химической отравой, в ту пору свободно гулявшей по России (молодёжь не помнит: тогда алкоголь можно было купить в любой час дня и ночи, а спайсы не считались наркотиками и продавались... в продуктовых магазинах). В шестом классе Коля Юдашкин записался в спортклуб восточных единоборств «Зов орла» (официальное название — центр изучения боевых и оздоровительно-спортивных систем востока), его директор Валентин Александрович Фролов и стал для Коли тем «социально-значимым взрослым», который показал ему верные ориентиры в жизни. Николая и других ребят в клубе «Зов орла» воспитывала прежде всего сама атмосфера клуба. «Это что-то вроде вашей Ассоциации скаутов Саратовской области», — объясняет Николай Алексеевич. — Мы также ходили в походы, бегали в лесу босиком, зимой — на лыжах, Фро-

лов проводил семинары, как бы сейчас сказали, «по здоровому образу жизни», в палатках, на природе. Из воспитанников Фролова никто не спился, все в люди вышли, хотя большинство из «орловцев» — мальчишки из Заводского района (клуб располагался на улице Брянской), тогда весьма проблемный район города, заводы закрывались, родителям приходилось думать больше о том, чем кормить детей, чем о вос-

питательных проблемах. К сожалению, Валентин Александрович уехал в Сочи в 2005 году, я тогда как раз в аспирантуру поступил, попытался продолжить дело Фролова, ещё с год мы собирались без нашего наставника, но не смогли удержать клуб, на «зов орла» откликнулись всё меньше и меньше людей...»

И вот снова Николай Алексеевич уже на новом уровне продолжает подвижническую деятельность, увлекая молодёжь идеей жизни без всего ненужного, без навязанного нездорового образа жизни. Есть в его служении и личная заинтересованность: создаёт здоровое окружение для двух сыновей. Младший, шестилетний Фёдор, с удовольствием ходит с отцом на тренировки, одиннадцатилетний Егор уже тормозит гаджеты, его приходится подталкивать. Отец объясняет сыновьям преимущества воркаута, воздушно-силовой атлетики: это как фундамент для любого вида спорта, как начальная школа — кто в первых классах хорошо учится, тому и алгебра с химией будут даваться легче.

«Новорождённый» вид спорта в Саратове едва-едва вышел из ясельного возраста. Пожелаем ему пройти успешно и детсадовскими тропками, и школу с вузом окончить, достигнув высот в масштабах страны и мира (верит Николай Алексеевич — будет он и на Олимпиадах), а неугомонному пропагандисту Юдашкину — исполнению желания о моде на воздушно-силовую атлетику, кратчайшему пути к завещанному Маяковским утверждению: «Нет лучше одежды, чем крепость мышц и бронзовость кожи».

**Николай ХОХЛОВ**

На снимке: Николай Алексеевич Юдашкин проводит тренировку с воспитанниками Заводского филиала реабилитационного центра «Возвращение», 7 июля 2021 года



Не так давно я стала принимать участие в мероприятиях Саратовского общества трезвости и здоровья, где детям и молодёжи рассказывают о трезвом образе жизни и о недопустимости употребления алкоголя. И, конечно, я задумалась, действительно ли так важна трезвость для современных молодых людей.



## ТРЕЗВОСТЬ — СИМВОЛ МОЛОДЁЖИ

Представляюсь. Меня зовут Яковлева Мария, учусь в 8 классе лицея №4 Волжского района города Саратова, играю в большой теннис (тренируюсь в спортивной школе «Олимпийские ракетки» уже третий год), не так давно я стала заниматься воркаутом в физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация воздушно-силовой атлетики».

Так как одна из главных составляющих моей жизни — это спорт, я принимаю активное участие в движении «Саратов спортивный» и в проекте «Команда без границ», в проекте я помощник руководителя.

Вся общественная деятельность, которой я занимаюсь, связана со здоровым образом жизни и с его пропагандой: я провожу зарядки, спортивные мастер-классы, участвую в беседах о трезвости. На этих мероприятиях я познакомилась со многими известными людьми нашего города, они также придерживаются здорового образа жизни.

О беседах о трезвом и здоровом образе жизни хочу рассказать отдельно. Мы посещали приюты «Возвращение», где находятся дети, изъятые из семей. Их родители, как правило, употребляют алкоголь и наркотики, а страдает именно ребёнок! Сами по себе ребята очень открытые и дружелюбные, легко идут на контакт, а их спортивные навыки, например в упражнениях воркаута, даже порой поражают! При общении с ними я поняла,

что они достаточно владеют информацией об алкоголе, многие знают о его вреде и о последствиях употребления (эти последствия они видели ежедневно). Считаю, что эти беседы и мастер-классы, которые мы с ними проводим, помогают детям в их дальнейшей жизни. Они должны знать правду, а не слушать навязываемую рекламу.

Если говорить о рекламе алкоголя, то сейчас эта реклама носит название «скрытой». На первый взгляд может показаться, что ты смотришь обычный сюжет или видишь красивую этикетку в магазине с определёнными знаками, а на самом деле всё это специально разработанная рекламная кампания, которая направлена, как я считаю, прежде всего против молодёжи, против её будущего.

И я хочу донести до большого количества молодых людей, что трезвый и здоровый образ жизни — это КРУТО!

Нередко на улицах города мы видим людей с бутылкой пива в руке или курящую в сторонке молодёжь. Я против всего этого, потому что это яд для человека и его организма. Так как я спортсменка, то считаю, что моё здоровье не должно страдать от таких пагубных привычек. Я хочу, чтобы взрослые люди следили за своим поведением, так как они подаёт пример подрастающему поколению.

Зачастую пример идёт от родителей. И тот образ жизни, который ведут родители, может выбрать их ребёнок. Поэтому, дорогие взрослые, задумайтесь над тем, как вы живёте, как проводите свои выходные, чем заканчиваются ваши праздники и какой вы предпочитаете отдых?

Для меня отдых в первую очередь — это здоровье, ведь здоровый образ жизни всегда продлевает саму жизнь, а не укорачивает её. Я считаю, что именно трезвость должна стать символом современной молодёжи!!!

**Мария ЯКОВЛЕВА**

## ИММУНИТЕТ!

дозах и как часто), то нейтральное слово «курильщик» звучит по-научному строго и нелицеприятно: «Наркоман с табачной зависимостью». Правда — лучшее средство профилактики от информационного вируса. Только вот беда: правда о разрешённых наркотиках входит в уши слушателей и в глаза зрителей граммами, а ложь о пользе наркотических ядов в красивых упаковках — тоннами. Всё как в пословице «Хворь входит пудами, а выходит золотниками» (пуд — 16,3 килограмма, золотник — также старинная русская мера веса, один золотник равен 4,3 грамма).

Об опасности ковида говорят ежечасно, и люди принимают меры, чтобы не заболеть. Угроза наркотической сформировалась исподволь (известен эксперимент с двумя лягушками: одну бросили в кастрюлю с кипятком, она выскочила ошпаренная и осталась жива; другую опустили в кастрюлю с холодной водой и медленно нагревали, и она не заметила повышения температуры воды и благополучно сварилась; если бы народ СССР из 1940 года, когда на душу населения приходилось всего два литра чистого алкоголя, моментально перенесли бы в наше время, он бы выскочил из этой кипящей кастрюльки как ошпаренный!).

Опасность длящейся не одно десятилетие нетрезвости общество не замечает, а обязанные бить во все колокола успокаивают: беды не от этого, виновата политика, экология, стрессы и т.п. негативные моменты. На самом деле уносящие миллионы жизней сердечно-сосудистые заболевания — не причины, а последствия истинной причины. Когда на совещании в минздраве речь зашла о сердечно-сосудистых заболеваниях, то на воп-

рос, а отчего же возникают те самые «сердечно-сосудистые», один честный врач ответил одним словом: «Алкоголь».

Диагноз поставлен: наше общество больно бытовой наркоманией («чёрный юмор»: в поздние советские времена в сёлах продуктовые магазины, на прилавках которых были только хлеб, крупы и разнообразный алкоголь, именовались «Товарами повседневного спроса»). «Наркомания повседневно» непрерывно поддерживается информационным вирусом. И те молодые люди, которые в обществе, где норма жизни не трезвость, а противоположное состояние, остаются трезвыми — герои нашего времени. Статистика называет цифру этих героев — 40 %. Более трети наших юных сограждан устали от жизни в пьюще-дымящем обществе и выбрали абсолютную трезвость! Не знаю, насколько точна эта цифра, но знаю точно: отвергающим тупиковый путь жизни с алкоголем и никотином будет не просто сохранить себя. Так же, как сложно победить пандемию коронавирусной инфекции без того, чтобы общество не выработало коллективного иммунитета от заразы. Учёные утверждают: пандемия пойдёт на спад, если 60 % жителей региона обзаведутся антителами.

Нам нужны и антитела к информационному вирусу. Несравненно легче будет трезвым людям воспитывать и своих детей в трезвости, если 60 % тех, кто живёт рядом с ними, станут личным примером поддерживать трезвеннические традиции. Скажете: утопия? Нет, воспоминание о не таком уж далёком прошлом — Великую Отечественную войну выиграли трезвые поколения, в космос полетели также трезвые. С Хрущёва началось наращивание вала алкоголизации. Его прельстили деньги от продажи водки. Её копейная себестоимость приносила в казну рублёвые доходы. Только вот кубышка правительства и бюджет страны — не одно и то же. Это с цифрами в руках

доказал в 1980-х годах экономист Борис Исаков: на один рубль, вырванный от продажи спиртного, страна теряет шесть рублей — от смертей трудоспособного населения, от оплаты больничных, от аварий на производстве и от автокатастроф, пожаров «от курения сигарет в пьяном виде», от содержания тюрем, детских домов, от затрат на инвалидов пьяного зачатия. Американские учёные провели свои подсчёты, результат — тот же: на доллар «прибыли» — шесть долларов убытка. Слово «прибыль» беру в кавычки потому, что какая же это прибыль, если она становится причиной убытка?

Пандемия коронавируса заставит людей задуматься о своём здоровье. О том, что больше всего подрывает здоровье и отдельного человека, и общества в целом. И тогда народ найдёт в себе силы выработать коллективный иммунитет от информационного вируса, заставляющего едва ли не ежедневно (хотя никотин — ежечасно!) принимать внутрь не витамины, не «белки, жиры, углеводы», нужные для жизни, а наркотический яд, разрушающий всё живое.

Диагноз поставлен. Найдено и средство лечения — уничтожить информационный вирус. Первый шаг — вынос торговли спиртным и табаком за околицу (второй год идёт акция трезвых сил России «Отраву — за поселения», по принципу «С глаз долой из сердца вон!»), что позволит создать для детей территорию Трезвости — пространства для полноценного развития. Присоединяйтесь к этому справедливому требованию. А ещё лучше — примите лекарство абсолютной трезвости, ведь каждый может уберечь себя сам, не дожидаясь, когда общество выработает иммунитет от наркотических зависимостей. А каждая отдельная история трезвости — это прочный кирпичик в фундамент трезвого общества.

**Владимир ВАРДУГИН**



Константин Сергеевич Алексеев (псевдоним Станиславский) он взял в 1885 году) родился 5 (17) января 1863 года в московской купеческой семье, состоявшей в родстве с Саввой Мамонтовым и братьями Третьяковыми (Алексеевых знала вся Москва как преуспевающих промышленников, занимавшихся производством и торговлей с 1746 года, им принадлежали хлопкоочистительные заводы и часть золотоканительной фабрики в Москве). И ему судьба уготовала стезю творческую, а не коммерческую. Хотя и в промышленности он преуспел: когда в его молодые годы фирма отца, производившая канитель (золотую нить), оказалась на грани банкротства, Алексей перориентировал производство на выпуск проволоки для набравшей силу электротехнической отрасли.

Гимназию он так и не окончил, увлекшись театром. И, как показало время, не зря: в 1898 году он стал, совместно с Немировичем-Данченко, основателем Московского художественного театра, разработал свою сценическую систему обучения актёрскому мастерству, это стало фундаментом современной науки о театре. Также он – реформатор режиссёрского искусства, по сути, он стал создателем режиссуры как профессии. Константин Сергеевич так определял главное в своей профессии: «Режиссёр – это не тот, кто умеет разоблачать в пьесе, посоветовать актёрам, как её играть, кто умеет расположить их на сцене в декорациях, которые ему соорудил ху-

**Считается, что театральная среда без спиртного немислима. Но вот слова Станиславского, применявшего свою оригинальную систему противодействия алкогольным традициям богемы:**

**«Я дал клятвенное обещание, крестился в следищем: 1) со всем деспотизмом, бесцеремонностью, настойчивостью властного хозяина не допускать в своём доме ни одной капли какого бы то ни было вина (без всяких увёрток); кто бы его ни принёс, я обязан публично вылить его непременно в ватерклозет. 2) не ходить в те дома, где пьют вино».**



## ПО СИСТЕМЕ СТАНИСЛАВСКОГО

дожник. Режиссёр – это тот, кто умеет наблюдать жизнь и обладает максимальным количеством знаний во всех областях, кроме своих профессионально-театральных. Иногда эти знания являются результатом его работы над какой-нибудь темой, но лучше их накапливать впрок. Наблюдения тоже можно накапливать специально к пьесе, к образу, а можно приучить себя наблюдать жизнь и до поры до времени складывать наблюдения на полочку подсознания. Потом они сослужат режиссёру огромную службу».

Станиславский изобрёл новую эстетику сценического искусства, утверждающую взгляд на спектакль как на целостное художественное произведение, где все компоненты, образ, создаваемый актёром, пластичес-

кое решение, декорации, музыка подчинены общей идее, единому замыслу и согласованы между собой. Писатель Валентин Катаев вспоминал, как на репетиции Станиславский наставлял актёра: «Можете играть хорошо, можете играть плохо; это меня не касается. Мне важно, чтобы вы играли верно!». Любимым режиссёрским приёмом для него стали слова оценки, вошедшие в поговорку: «Не верю!», – восклицал он, когда артист не попадал в правду жизни (кстати, сам он был замечательным актёром, недаром ему первому в стране в 1936 году присвоили звание «Народный артист СССР»).

В нашей стране с начала XX века и до 1990-х годов «система Станиславского» признавалась единственно верной школой, и по сей день большинство

государственных театров ставят спектакли «по системе Станиславского», а в вузах учат именно по ней, добавляя различные дополнительные приёмы и расставляя акценты «по вкусу».

Из зарубежных актёров, верных «методу», можно назвать Марлона Брандо, Пола Ньюмана, Джека Николсона, Аль Пачино, Дастина Хофмана, Роберта Де Ниро, Мерил Стрип, Жерара Депардье, Рэя Файнса. Рэй Файнс даже получил приз «Верю. Константин Станиславский» в 2019, а Николсон в 2001 году.

«Каждый день, в который вы не пополнили своего образования хотя бы маленьким, но новым для вас куском знания... считайте бесплодно и невозвратно для себя погибшим», – настаивал артистов великий режиссёр.

Незадолго до своей смерти он признавался: «Долго жил. Много видел. Был богат. Потом обеднел. Видел свет. Имел хорошую семью, детей (со своей женой, актрисой Марией Лилиной, прожил всю жизнь, и хотя Константин Сергеевич всегда был объектом обожания женщин, слыл примерным семьянином, а его единственной страстью был театр – В.И.). Жизнь раскидала всех по миру. Искал славы. Нашёл. Видел почести, был молод. Состарился. Скоро надо умирать. Теперь спросите меня: в чем счастье на земле? В познании. В искусстве и в работе, в постигновении его. Познавая искусство в себе, познаешь природу, жизнь мира, смысл жизни, познаешь душу – талант! Выше этого счастья нет!». **Владимир ИВАНЧУК**

Умение смеяться над собой и находить выход из непонятной ситуации – качество, ценное для каждого человека, а особенно для актёра. Экспромт и импровизация на сцене отличают профессионалов от начинающих артистов и нередко помогают действовать в нестандартных ситуациях. В театральной среде из поколения в поколение передаются байки, героями которых стал Константин Сергеевич и его метод, в них раскрывается личность художника лучше биографических подробностей. Приводим здесь некоторые из них.

**Константин Станиславский** исполнял роль Аргана в «Мнимом больном» Мольера. На одном спектакле прямо на сцене у него отклеился нос. Он стал приклеплять его обратно на глазах у зрителей и приговаривать: «Вот беда, вот и нос заболел. Это, наверное, что-то нервное».

**Однажды Константин Сергеевич Станиславский** задал актёрам МХАТа учебный этюд: «Горит ваш банк. Действуйте!». Кто-то побежал за водой, кто-то стал рвать на себе волосы и заламывать руки, кто-то тащил воображаемую лестницу и по ней судорожно пытался проникнуть сквозь огонь на второй этаж, кто-то падал обугленный, обезумевший от страшной боли и страданий. И лишь Василий Иванович Качалов\* спокойно сидел нога на ногу, переводя взгляд с одного страдальца на другого.

– Стоп! Василий Иванович, – окликнул его Станиславский, – почему вы не участвуете?

– Я участвую, – невозму-

тимо ответил Василий Иванович, – мои деньги хранятся в другом банке.

**В Малом театре служил** когда-то актёр Михаил Францевич Ленин, помимо всего прочего знаменитый тем, что в 1905 году дал в газету объявление: «Прошу не путать меня с политическим авантюристом, присвоившим себе мой псевдоним!». Однажды в кабинет к Станиславскому прибежал посыльный и закричал: «Константин Сергеевич, несчастье: Ленин умер!» – «А-ах, Михаил Францевич!» – вскинул руки Станиславский. «Да не тот – Владимир Ленин! Михаил Францевич живой!!!» – «Господи, живой, Слава Богу, – застучал по дереву Станиславский...»

**В. И. Качалов** (настоящая фамилия Шверубович) в 1897–1900 годах начал свою театральную карьеру в «Казани и Саратове» в «Казанско-Саратовском товариществе актёров» под руководством Михаила Бородея, выступал на сцене Саратовского общедоступного театра, который содержало Саратовское общество трезвой и улучшенной жизни.

## «МАНЮНЯ» ПРОСИТСЯ НА СЦЕНУ

Когда режиссёр убедилась, что ребята готовы репетировать спектакль, она предложила им инсценировать отрывок из книги Наринэ Абгарян «Манюня». Поначалу сомневалась, будет ли поня-

тен детям XXI века юмор далёкой для них эпохи (действие происходит в 1980-х годах в Армении), но читка текста отрывка сняла сомнения: добрый юмор, сопровождающий приключения подругек-

подростков, понятен и нынешнему поколению детей. А главное – сценарий зажёг юных актёров «Абрикоса», и они с жаром приступили к репетициям.

Главные роли достались девочкам. Наринэ

играет Ксения Леонова, её младшую сестру – Полина Самоседкина, а Манюню – Лилия Фёдорова. Все они (персонажи) участницы школьного хора, как и мальчишки, студийцем Даниилом Арндту, Леониду Цевелёву, Ивану Смирнову и Константину Золотарёву тоже не придётся скучать на сцене. Судя по тому, как задорно идут репетиции (на снимке запечатлён момент «читки на ногах» 16 июля 2021 года), не оставят равнодушными события далёких времён и зрителей. Ведь главный герой спектакля – дружба, непреходящая ценность «всех времён и народов».

Нам остаётся только дожидаться премьеры. Артистам же пожелаем «споткнуться на левую ногу» (в переводе с театрального языка на русский – чтобы всё прошло удачно).

## ВНИМАНИЕ! РАЗЫСКИВАЕТСЯ ИВАН-ЧАЙ!

Кипрей или, как его полюбили называть, иван-чай известен в России очень давно. Такое «именное» название он получил от целителей за сильные лечебные свойства. Впервые упоминание об этом напитке встречается в рукописях, датированных 13 веком. По легенде, Александра Невского после тяжёлой битвы с германскими крестоносцами монахи Копорской крепости напоили отваром иван-чая (поэтому закрепилось ещё название «Копорский чай»). И князь уснул как младенец, а наутро почувствовал силы и бодрость. После этого он дал указание собирать кипрей для поднятия здоровья воинов в бою.

Сотрудники Дома трезвости нехарким летним днём 8 июля отправились на сбор этой чудодейственной травы. Надо сказать, что путь мы проделали неблизкий – преодолели 143 км. Но удовольствие от поездки этим не омрачилось. Почему так далеко, спросите вы? Всё дело в том, что иван-чай – северная трава и не растёт в степных широтах. Поэтому и поехали в Балтайский район.

И вот перед глазами поляна, усыпанная красивым растением – кипреем с фиолетовыми цветами. Сбор чая оказался не таким уж сложным – аккуратно прижимаешь стебелек одной рукой, а второй снимаешь листочки сверху вниз, не повредив само растение. Однако собрать иван-чай мало, нужно ещё его дома завялить, ферментировать, скрутить и обсушить. И вот только потом можно заварить себе полезный напиток из собственноручно собранных листьев.

Стоит отметить, что он не содержит кофеина и не нарушает обменные процессы организма. А витамина С в нём в шесть раз больше, чем в лимоне. Кроме того, с древних времён копорский чай использовали при выведении из запоя, поскольку напиток богат полезными соединениями, очищающими организм. Магний, витамины группы В, биофлавоноиды постепенно облегчают головные боли. Железо, витамины В и С создают кровотворный эффект, улучшая состояние кровеносной системы. Биофлавоноиды и пектины, содержащиеся в листьях кипрея, являются сильными природными адсорбентами и действуют подобно активированному углю – выводят накопленные токсины и продукты распада алкоголя. Доказано, что чашка крепкого настоя кипрея снимает тягу «опохмелиться», восстанавливая часть утраченных сил организма.

Хотелось бы всем пожелать испробовать на вкус иван-чай и лично убедиться в его чудодейственных свойствах. Ну, а нам можно только позавидовать – ведь кипрея мы собрали на год вперёд!

**Дарья САФРОНОВА**



Редактор  
**В. И. ВАРДУГИН**

Газета «Вопреки»  
издаётся с декабря 1994 года.  
Распространяется бесплатно.

Учредитель – Саратовская региональная  
общественная организация трезвости и здоровья

Адрес учредителя, издателя и редакции:  
410002, г. Саратов, ул. Е.Ф. Григорьева, 45.  
Телефон: 23-68-10.  
E-mail: 45@domtrezvosti.ru www.otrezvosti.ru

Газета зарегистрирована Поволжским управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации (г. Саратов). Свидетельство № С 1623 от 19 февраля 1997 г.