

С любовью к жизни



№ 2-3 (33-34),
февраль-март
2016 г.

Общественная газета сторонников движения
«За трезвую Удмуртию»

Проект практического Устава клуба трезвости

Членами клуба трезвости являются трезвенники, основная цель которых состоит в том, чтобы собственными немедицинскими средствами помочь в избавлении людей от алкогольной, курительной и иной наркотической зависимостей. Члены клуба трезвости показывают пример личной сознательной трезвости и помогают страдающим от алкогольной зависимости людям воздерживаться от употребления спиртного и других наркотических изделий всеми доступными средствами. Стремятся распространять трезвость путем чтения лекций, индивидуальных и коллективных бесед, выступлений в печати, на радио, телевидении. Члены клубов трезвости приносят большую практическую пользу обществу. Практика деятельности подобных клубов показала, что члены клубов трезвости, как правило, являются высокоморальными, гуманными и патриотически настроенными людьми, хорошими работниками на производстве.

Руководителями клубов трезвости избираются сознательные трезвенники, хорошо знающие методы оказания практической отрезвляющей помощи людям, страдающим от алкогольной зависимости, изучившие на практике психолого-педагогический метод Г.А. Шичко и другие наиболее эффективные методы восстановления и утверждения сознательной трезвости. При многосторонней деятельности клуба трезвости избирается несколько сопредседателей клуба.

Также может избираться Совет клуба по направлениям работы: просветительская, учебно-методическая, хозяйственная, культурно-массовая, физкультурно-оздоровительная, по связи с администрацией и другими клубами трезвости, по работе с местным населением, с молодежью... Желательно участие в клубе трезвости членов женсоветов, советов ветеранов и советов отцов, учителей и медицинских работников.

Клуб собирается, как правило, не реже одного раза в неделю, так как более редкие собрания малоэффективны, особенно для тех, кто нуждается в реабилитационной помощи. Клуб трезвости, как правило, должен иметь духовного наставника.

Для укрепления деятельности клуба трезвости, организации подписок на трезвенные издания, проведения совместных культурно-просветительских мероприятий могут собираться ежемесячные добровольные членские взносы как вступительные, так и регулярные. Определение размеров взносов, также как и другие важные вопросы деятельности клуба, решается общим собранием, на котором избираются кассир клуба и ревизионная комиссия, отчитывающиеся ежегодно перед членами клуба на общем собрании. По закону клубы трезвости могут функционировать как зарегистрированные, так и не зарегистрированные. В клубе трезвости запрещаются пропаганда и проявление национальной вражды, осуждение традиционных для России вероисповеданий, пропаганда насилия, моральной распущенности, наживы.

Члены клуба трезвости стремятся к здоровому образу жизни, к методам природного естественного оздоровления. Они стремятся изучать историю развития трезвенного движения страны и мира, поддерживают связи с другими трезвенными общественными организациями. Девизом настоящих сознательных трезвенников являются слова: «Спешите делать добро!», «Выбрался сам – помоги другому!», «Если не я, то кто же?»

Священномученик Ермоген, патриарх Московский и всея Руси

17 февраля, или 1 марта по новому стилю, день памяти Ермогена, патриарха и чудотворца, великого патриота Руси. Происходил он из донских казаков. По свидетельству самого патриарха, он был вначале священником в Казани, в церкви во имя святителя Николая. Во время служения будущего патриарха в Казани случилось явление и обретение иконы Казанской Божией Матери в 1579 г. Будучи еще священником, он с благословения тогдашнего Казанского архиерея Иеремии переносил новоявленную икону с места обретения в церковь во имя святителя Николая.

Святитель Ермоген проявлял ревность по вере и твердость в соблюдении церковных традиций, заботился о просвещении верой казанских татар. В 1595 году при деятельном участии Ермогена совершилось обретение и открытие мощей Казанских чудотворцев: святителя Гурия, первого архиепископа Казанского и Варсонофия, епископа Тверского. Царь Федор Иоаннович приказал соорудить в Казанском Спасо-Преображенском монастыре новую каменную церковь на месте прежней, где были погребены святые. Когда были обретены гробы святых, святитель Ермоген пришел с собором духовенства, повелел вскрыть гробы и, увидев нетленные мощи и одежды святителей, сообщил патриарху и царю. По повелению Святейшего патриарха Иова и по повелению царя мощи



новоявленных чудотворцев были поставлены в новом храме. Святой Ермоген сам составил жития святых Гурия и Варсонофия, епископов Казанских.

За выдающиеся архипастырские труды Ермогена избрали на перво-святительскую кафедру, а 3 июля 1606 года он был возведен собором святителей на патриарший престол в Московском Успенском соборе.

Деятельность Патриарха Ермогена совпала с трудным для Русского государства периодом – нашествием самозванца Лжедмитрия и польского короля Сигизмунда Третьего. Когда самозванец подошел к Москве и расположился в Тушине, патриарх

Ермоген направил мятежникам два послания с призывом не предавать Святую Русь и не поддерживать поляков.

Его не послушали, и вскоре свершился Божий суд над тушинским воеводой, его постигла та же участь, что и предшественника: он был убит собственными приближенными 11 декабря 1610 года. Но Москва оставалась в опасности, в ней находились поляки и изменники-бояре. Тогда патриарх Ермоген стал рассылать грамоты по городам и селам, возбуждая русский народ к освобождению от врагов и избранию законного царя. Русские люди подняли восстание, в ответ на которое поляки подожгли Москву и укрылись в Кремле. Совместно с русскими изменниками они насильно заключили патриарха в Чудовом монастыре под стражу. Они посылали к патриарху послов с требованием, чтобы он приказал русским ополченцам отойти от города. Патриарх отвечал: «Что вы мне угрожаете? Боюсь одного Бога...» Более 9 месяцев томился он в тяжком заключении и 17 февраля 1612 года скончался мученической смертью от голода.

Освобождение России, за которое с таким несокрушимым мужеством стоял святитель Ермоген, успешно завершилось по его предстательству русским народом. Прославление патриарха Ермогена в лике святых совершилась 13 мая 1913 года. Память его также празднуется 17 февраля (1 марта по новому стилю).

Под сводами храма благоверного князя Александра Невского

В этом году февраль месяц был «слезным», но в храме Александра Невского всегда благодать, душа здесь словно отдыхает, наполняется радостью от божественного пения, от намоленных икон, от добрых глаз служителей церкви и прихожан. А 21 февраля по окончании службы в храме проходило венчание. Служащая церкви стройная красавица Мария в белом свадебном наряде как лебедушка под руку с диаконом Евгением под ангельское пение направлялась к алтарю. Храм словно сиял от светлых улыбок.

Все прихожане храма любят Машеньку. Высокая, стройная, с нежной доброй улыбкой встречает она каждого в регистратуре, принимая записки от прихожан. В этот день на глазах Машеньки были светлые слезы счастья. На венчание пришло много прихожан храма, в основном это были духовные чада архимандрита Ювеналия, а также родные, певчие, служащие других храмов... Море цветов в руках поздравляющих, которыми после венчания Машенька украсила храм. Жаль только, что на этот раз с нами не было духовного отца многих прихожан архимандрита Ювеналия. Не хотелось



верить, что он «ушел в затвор», что мы больше не услышим его проникновенных прозорливых проповедей. Ведь он так любил своих прихожан и своих более трехсот духовных чад. Он учил нас жить по-божески, из его уст слово Божие звучало как-то по-особому. И вдруг не видно батюшки в храме...

Мы все любили его проповеди, его наставления. В памяти моей сохранился один случай: батюшка выходит из алтаря и с улыбкой направляется к небольшой группе женщин. Он протягивает три больших просфоры близстоящим женщинам. Одна из просфор досталась Машеньке. И она с нежной улыбкой и словами благодарности приняла просфору как великую святыню. А кому не досталась просфора, батюшка сказал: «Остальные, не обижайтесь!» А какая обиды могла быть у нас? Мы счастливы были получить у него благословение на добрые дела. После его благословения всё получалось складно, словно на крыльях летаешь. Это трудно понять неверующим, какую духовную радость можно получить в храме при общении со светлыми духовными людьми. Я пишу статью в газету и радуюсь, что за Машеньку будет молиться ее духовный отец Ювеналий. Пусть её семейная жизнь будет всегда счастливой. Божией милости Вам, молодожёны Евгений и Мария! А батюшке Ювеналию много лет!

Прихожанка храма А. Невского
Нина



Прощённое воскресенье

13 марта – прощённое воскресенье. В воскресенье перед Великим постом на Руси просили прощения перед всеми и всем прощали все обиды. В церквях и на кладбищах, дома перед иконами они просили прощения и перед усопшими, памятуя что «...у Бога нет живых и мертвых, все души живые.» Я, как главный редактор газеты, также прошу прощения у всех читателей за вынужденную задержку с выпуском номеров, за

некоторые неточности в изложении материалов (чего не бывает в любой работе?) Прошу прощения и у тех, кому мы невольно испортили вожделенное желание выпить красного либо иного вина. В следующем номере газеты мы расскажем, как, отказавшись от употребления рюмки коньяка, ижевец спас жизнь человеку. Так пусть обиды не сжигают вас! Обидчики – это наши учителя, которых тоже кто-то обидит за то, что они нас

научили. Так нас спасает Бог!

*Спасибо всем, кто нам мешает,
Кто нам намеренно вредит,
Кто наши планы разрушает
И нас обидеть норовит!
О, если б только эти люди
Могли понять, какую роль
Они играют в наших судьбах,
Нам причиняя эту боль!
Душа, не знавшая потери,
Душа, не знавшая обид,
Чем счастье в жизни*

будет мерить?

*Прощенья радость с чем сравнит?
Ну как мудреть и развиваться
Без этих добрых злых людей?
Из ими созданных препятствий
Возникнут тысячи идей,
Наполненных добром и светом.
И повторю я им сто раз:
«Спасибо Вам за все за это!
Ну что б мы делали без вас?!»*

Валентин Гафт

Через страдания к целительству

Каждый год в начале июля на красивых высокогорных озерах Челябинской области Тургояк, Увильды, Пахомово собираются на свои удивительные слёты необычные на первый взгляд люди.

Рядом с ними не найдёшь окурков и бутылок из-под алкоголя. Зато там, где собираются эти люди с ясными глазами, всегда много шуток, веселья, песен. И ещё там много молодежи и детей. Туда приезжают сознательные трезвенники со всей страны. На 8-10 дней поселяются здесь люди в палатках, на кострах они готовят свою вкуснейшую пищу, в которой, как правило, нет никакого мяса, делятся своим опытом здоровой трезвой творческой жизни, купаются в чистой горной воде и постоянно чему-то учатся. Это страна трезвой будущей России.

Здесь, на слётах, заводят дружбу люди с Камчатки и из Краснодар, Литвы и Якутии, со всех концов нашей необъятной Родины. Здесь бывает так: встретятся взглядами в нарядных хоровах, улыбнутся друг другу парень из Тюмени и девушка из Ижевска, потанцуют вместе, и через год здесь же играется весёлая многолюдная свадьба. На слетах я познакомился с такими талантливыми интересными людьми, как Анатолий Николаевич Шаршин, одним из организаторов этих прекрасных трезвых слётов. Здесь же, на озере Тургояк, поздним вечером, когда соратники сидели у костра и что-то интересное обсуждали, седовласый старец, выйдя из темноты, предсказал, что один из сидящих возле костра заново расшифрует секреты «Слова о полку Игореве». И Анатолий, который тогда еще работал в уголовном розыске, не думал, не гадал, что через несколько лет попадёт в труднейшее положение, поедет на защиту Белого дома в Москве, попадёт в тюрьму, пройдёт через мытарства и станет учителем истории, а потом и расшифрует заново «Слово о полку Игореве», мудрый текст которого можно прочесть обратным чтением, то есть, читая слогами, начиная с последнего слога каждого слова. На озере Тургояк я ещё больше сдружился с Владимиром Николаевичем Волковым, физиком-ядерщиком, про которого можно сказать, что он знает почти про всё на свете и все явления на земле может объяснить с точки зрения физики и духовности. Здесь же я познакомился с героями славянской Украины, которые ведут сейчас героическую борьбу за сохранение дружбы между Россией и Украиной. На озере Тургояк приезжали наши прославленные лидеры трезвенного движения России: Федор Григорьевич Углов, Люция Павловна Шичко, писатель Иван Владимирович Дроздов... Здесь были интереснейшие встречи с известным певцом Олегом Атановым, чудесным фольклорным ансамблем «Дружинка», другими талантливыми певцами, писателями, учёными, государственными деятелями и просто интересными людьми-трезвенниками.

В 2015 году на традиционном слёте сознательных трезвенников страны, который проходил на озере Тургояк, многим из нас запомнились беседы с целителем Михаилом Ивановичем Лапиным.

У этого сибиряка, живущего в глухой деревне Бердовка Кемеровской области, в 23 года умер от наркотиков сын. Отец встал на колени и со слезами воззвал к Богу: «Господи, ну не должно быть так, чтобы дети умирали раньше своих родителей. Видно, неправильно мы живём. Если надо, заberi мою жизнь, но научи людей, как избавляться от наркомании, алкоголизма, болезней, если у людей нет больших денег на лечение!»

Жизненные потрясения поразному воздействуют на людей. Одних горе ломает, делает погибающими алкоголиками или озлобленными безбожниками, считающими, что не может Бог так несправедливо наказывать. Других горе мобилизует, заставляет задуматься об уроках этой быстротекущей жизни и о подготовке к сдаче экзаменов на жизнь вечную.

Наука началась через страдания. У Бога свой взгляд на просвещение людей. Он мог бы всех людей сделать идеально правильными, но ему не нужны зомби, даже хорошие. Он хочет, чтобы люди учились выходить из любых трудных ситуаций победителями и понимали, что это все подготовка к грядущей вечной творческой жизни, где нужны сотворцы. Михаил раньше потреблял алкоголь. Он работал водителем на БелАЗе, и однажды, сорвавшись, выпал из кабины, и получил множественные вывихи позвонков. С помощью пихтового масла за полтора года поправил здоровье. Занялся бизнесом. Но, видимо, что-то делал не так. Вновь адская боль. Суставы ног перестали слушаться.

Стал на своих руках представлять, что это ноги, и лечить суставы ног внушением и упражнениями. Лечился воздухом природы. Стал задумываться над взаимодействием природы и человека. И стал приходить к таким выводам: «Человек получает от пищи около 30 процентов энергии. Остальное от Бога, от природы. Мышцы работают как пылесос. Принимают энергию, когда работают и выбрасывают отходы. Бог через энергию природы даёт питание клеткам». Когда понял это, природа стала его очищать. При прогулках по лесу, понял, что нужно ходить по одной тропинке, любовно разговаривать с природой. Деревьям и всему живому нужна энергия любви. Они ждут Вас. Человек на 70-80 процентов состоит из воды. Деревья снимают отрицательную энергию с вашей внутренней воды. Наша внутренняя вода загрязняется от отрицательных мыслей и слов. От сквернословия вода становится густой и тяжелой. Природа всё видит и старается лечить нас. Кровь несёт питание клеткам. Клеткам нужна энергия природы, а не того, что из магазина. От природы, от Бога идёт информация та, которая нужна. Первокласнику нельзя сразу давать высшую математику. В каждом растении живут микроорганизмы со своей вибрацией. Нужно изучать законы природы. Для лечения нельзя смешивать сильные и слабые растения. В Томске после моих предложений в институте стали выпускать осинового матраца для лечения онкологии. А другие растения могут навредить. Как можно смешивать разные деревья, если мы не знаем, как они живут? Как можно разные травы заваривать, если мы не знаем все их свойства? У каждого растения свой температурный режим, и их нельзя смешивать, не зная об этом. Пчелы берут мед с совместимых трав. В старину подушки делали из сена, соломы. Через неделю сено высыпало корове в ясли. Корова понимала, какую траву в поле надо есть, чтобы хозяин стал здоровым. Когда вы сажаете растения, то влага, зелень при посадке выдает информацию, что надо человеку, который высаживает. Современный человек стал грубым, толстокожим. Раньше у человека было больше органов чувств, и он видел микроорганизмы и даже мог разговаривать с ними. В каждом микроорганизме есть душа. Заболели глаза, желу-

док – поговори с ними: простите, что поел не то. А что нужно поесть, чтобы был порядок? Природа подскажет. Но микроорганизмы не понимают, как можно обижать другую душу. И если у вас в душе сидит злорада, обида, они не будут вам помогать, лечить вас. Подержите в руках кусочек дерева, поговорите с ним. От дерева пойдёт тепло от проснувшихся микроорганизмов. Когда человек обращается с просьбой к растениям, деревьям, животным, то они радуются и готовы помочь, ибо у них предназначение от Бога служить человеку.

Не все деревья могут лечить. Если дома негатив, то растения, цветы хиреют, погибают.

Там, где ругаются люди, на 3 метра и на 3 дня мертвая зона, а пища становится вредной для здоровья. Сами названия деревьев и трав в мудром русском языке подсказывают, как они могут помочь человеку. Кровохлёбка – крови необходимо это растение. Ель от слов – что ты ел? Если не то, пей настой молодой хвои ели. Со-сна – проснись от сна и твори, выполняй свое предназначение. Старому больному человеку лежать плохо. Пробки, тромбы будут образовываться. Жизнь – это движение. При движении наши клетки вырабатывают внутреннее электричество, энергию...

Организм всегда подсказывает, чего не хватает. Если мы делаем масло из кедра, пихты, осины, то запах подскажет вам, что выбрать для лечения. То, что приятно пахнет, выбирайте. Осина очищает воду и кровь в организме, и она нужна больным людям... Но только лечиться – мало. Важно – не заболеть. А болезни начинаются с неправильного мировоззрения, с обид, со злости... А исцеление – с духовной любви...

По животным и растениям, окружающим вас, можно определить ваш характер. У хозяина вора собака-жулик. У злого – злобная. У хозяйки женская проблема – собака заболела. У моего друга кедр за 9 лет вырос на 9 метров и на 11-й год дал шишки. Оказывается, он посадил его напротив окон и каждый день с любовью разговаривал с кедром.

Болезни даются нам для того, чтобы мы учились жить по законам природы, по законам совести.

У женщины заболели руки. Нужно знать, что правая рука символизирует связь с мужчиной, а левая с женщиной. Если заболела

правая рука у жены, возможно, она плохо помогает мужу. Начинает больше жить интересами мужа, понимает, что она вышла за-муж, то есть должна быть за мужем, а не высываться вперед него, помогать ему, а не пилить, что он мало денег зарабатывает, и болезни правой руки у нее, как правило, проходят.

Горько смотреть, когда мужчины и женщины бреют себе волосы. Ведь волосы, космы – однокоренные слова со словом космос. Волосы – это связь с космосом, с душами наших предков. Борода – это богатство рода. Память рода. Это защита от информационного воздействия и электромагнитного облучения. Каждый волосок – это антенна. Чехов говорил: «Мужчина без бороды и усов, что женщина с бородой и усами.» Когда человек начинает гордиться, забывает про Бога, волосы начинают выпадать. Зачем ему, такому гордому, связь с Богом? Он где-то слышал, что Бог сотворил людей по своему образу и подобию, и вот он уже называет сам себя Богом или Богиней. И грустно, и смешно, вот и ходят лысые или полуплысые боги-контактёры-экстрасенсы. И их становится всё больше. А потом заболевают и телом, и душой. Чаще всего это заканчивается пенсией инвалида шизофреника или шизофренички и мучительной смертью...»

Это лишь зарисовки из будущей книги о М.И. Лапине. За каждым его выражением о причинах наших болезней и путях выздоровления стоят годы раздумий, испытаний, которые ведут к новым победам. Столько испытаний выпало на его долю, что они могли бы сломать не одного человека. А он не только не сломался, но становится востребованным всюду, где только появляется. Вот и в Удмуртии уже ждут Михаила Ивановича с его лекциями, с его удивительными подушками, кремами из кедра, осины, пихты, с его исцеляющей любовью к людям.

Михаил Лапин прошёл через многие страдания и вышел победителем. Поэтому к нему испытываешь доверие, и хочется вновь пригласить его на наши беседы. На наше приглашение он ответил согласием. Так что будем ждать Михаила Лапина в Удмуртии 20 марта этого года.

До встречи!

**Н. Январский,
т. 8-912-029-25-35**

Что говорят старцы о будущем РОССИИ

Каждому нормальному человеку хочется жить в спокойное мирное время. Но есть люди, которые не могут спокойно жить без проблем и потрясений, есть те, кто в погоне за прибылью стремится грабить и убивать себе подобных. Великая книга «Новый Завет» заканчивается Апокалипсисом, который говорит о грядущих потрясениях и новой вечной жизни для тех, кто выдержит испытания.

О грядущем всемирном побоище, которое по количеству жертв и разрушений затмит все предыдущие войны, говорили многие знаменитые подвижники. В их числе преподобные Лаврентий Черниговский (Проскура) и Феодосий (Кашин), а также ряд оптинских, афонских и других старцев. Оптинский старец Анатолий (Потапов) предсказывал возрождение православной России после долгих лет советского безбожия. Однако, когда заново отстроит все храмы и монастыри и вокруг будет царить невиданное благолепие, вскоре наступит время, когда воцарится Антихрист. Снова начнутся гонения, а земля будет страдать от засухи и нехватки воды.

Почивший несколько лет назад духовник Свято-Успенского Одесского монастыря схиархимандрит Иона (Игнатенко), предсказавший государственный переворот и гражданскую войну на Украине, считал, что украинцы будут воевать между собой с 2014 по 2016 год, втянув в эти войны соседей, а закончится всё большой войной – это и будет Третья мировая. А после её окончания к власти в России придёт настоящий Царь. Третьей мировой войне будет предшествовать массовая моральная деградация и духовное вырождение народа.

Ряд афонских старцев XX века, в частности Иосиф Вотопедский, Аристоклий Афонский и Паисий Святогорец, предрекали, что Турция нападёт на Грецию, а Россия вступится за неё. В конфликт вмешаются страны Запада. В кровавой мясорубке на территории бывшей Византийской Империи погибнут около 600 миллионов человек. После этого начнётся возрождение православия по



всему миру, и несколько десятилетий люди будут жить в мире и благоденствии. Но потом опять найдутся те, кто всё испортит, и наступит диктатура Антихриста со всеми вытекающими последствиями. О времени прихода к власти Антихриста мнения духовников разнятся. Одни считают, что это случится уже в ближайшее время, другие – что в середине или в конце XXI века или даже в гораздо более далёком будущем. Духовник Троице-Сергиевской Лавры архимандрит Илия (Рейзмир) сказал, что нашу страну ждут большие потрясения. Случится это в 2017-18 годах на фоне общемирового кризиса. Духовник рекомендовал запастись печками-буржуйками, топорами, пилами и прочими инструментами. А также стараться обзавестись собственной землей и учиться на ней работать, постепенно отвыкая от привычных благ цивилизации. Ну а сегодняшний кризис в России даже может считаться благом – благодаря ему люди смогут перестроиться и подготовиться, чтобы в будущем легче переносить тяготы и лишения.

Знаменитый старец Кирилл (Павлов) на вопрос, как же нам спасти Россию, ответил, что надо поднимать духовность, просить Бога о прощении и больше мо-

литься. Известно, что видные члены мasonicких лож Маргарет Тетчер (Англия) и Мадлен Олбрайт (США) ещё десятилетия назад проговаривались, что, по плану мирового правительства, в ближайшее время в России должно остаться 15 миллионов человек. Очевидно, эти дамы намекали на гражданскую войну, которую наши враги спят и видят на территории России. Но наш народ не пошёл ни за Руцким, ни за другими провокаторами. Оставивший о себе благодарнейшую память патриотов России, православных людей митрополит Ленинградский и Ладожский Иоанн говорил о том, что уже «...десятилетие, как в России должна бы польхаться гражданская война, но по молитвам настоящих верующих людей она откладывается...» В городе Воткинске вот уже несколько лет в Спасо-Преображенском храме за полчаса до начала утреннего богослужения простые прихожане молятся перед иконой Пресвятой Богородицы, чтобы Воткинск и Россия остались невредимыми.

В следующем номере газеты мы продолжим эту тему, привёдем более утешительные прогнозы. Феофан Полтавский (Быстров), санакарский старец Иероним (Верендякин), Питирим (Перегузов)

считали, что после всех потрясений Российская империя возродится в новых границах, причём к ней присоединятся многие страны Европы и Ближнего Востока. Высказывали надежды на будущее возрождение России многие святые – Серафим Саровский, Иоанн Кронштадтский, Феофан Затворник, преподобный Нектарий Оптинский...

А наиболее позитивные предсказания не только для России, но и для всего мира можно найти в наследии древнего христианского подвижника Иоанна Иерусалимского: «Когда человек научится отдавать и делиться, горькие дни одиночества будут сочтены. Он будет снова верить в духовное начало. Но все это пройдёт после войн и пожаров. Всё это возникнет из пепла сожжённых вавилонских башен. Люди, наконец, откроют свои глаза. Они будут способны понимать друг друга... Люди образуют одно существо, в котором каждый будет частичей, все вместе они образуют сердце этого существа. Будет общий язык, и так, наконец, возникнет славное человечество. Люди будут любить друг друга, всем делиться. и мечты будут осуществляться. Духовное начало будет владеть массой людей, которые будут объединены в Братство. Это будет эпоха новой силы веры. За днями невежества последуют дни ликования. Человек снова найдет праведный путь, а земля снова найдет гармонию... Леса снова станут густыми, пустыня будет орошена, и вода снова будет чистой. Земля будет похожа на сад: человек будет заботиться о каждой живой твари, и он очистит все загрязнения. Он будет понимать, что земля – его дом. И он будет со здравым смыслом думать о завтрашнем дне. Человек будет знать всё на земле и свой собственный организм. Болезни будут излечиваться до того, как они проявились, и все будут лечить себя и друг друга. После дней скрытости и алчности человек откроет свое сердце и свой кошелек, и начнётся новая эра!...

(Продолжение в следующем номере газеты...)

Новые книги для утверждения трезвости

За последние несколько лет в подполье сознательных трезвенников появилось несколько интересных полезных книг. Из далёкого северного края, из поселка Жешарт Республики Коми, прислал свою книгу «Искореним же в Коми «зелёного дракона» ветеран трезвенного движения Огнев Вячеслав Степанович. Это вторая коллективная книга, составленная бывшим редактором газеты «За трезвую жизнь» В.М. Огневым, с привлечением выступлений множества специалистов (учёных, врачей, писателей, журналистов и просто остро заинтересованных в этой теме граждан).

Любого патриота России не может оставить равнодушным эта книга, где на многих примерах показывается судьба гибнущих от алкогольных, табачных и иных наркотиков людей. За последние 20 лет население России сократилось на 12 процентов. Население же Коми – на 30 процентов. Лишённые всяческой защиты от воздействия алкоголя (алкогольдегидрогеназы), а также лишённые работы и уверен-

ности в будущем люди тонут в трясине наркотического самоубийства. Но самое главное, в книге показан путь спасения. Это книга оптимизма. Когда ни власть имущие, ни медицина не могут или не хотят спасти, сам народ выдвигает, находит спасителей, которые вселяют уверенность в людей, дают им шанс на спасение. Среди таких людей и человек с пламенной фамилией Огнев, который создал прекрасную так необходимую в наше нелегкое время книгу. Сами названия глав книги уже заставляют задуматься и ведут к полной сознательной трезвости: «Причины пьянства, наркомании, деградации. Последствия потребления алкоголя. Алкоголизм и преступность. Пьянство и дети. Вымирание коми и других малых народов. Не выходите замуж необдуманно. Россию спасут от пьянки учителя. Кто могут клубы трезвости. Каждый день зимою топим баню. Природою лечись. Противоположное питание. Алкоголизм и травы. Голодание против болезней. Трезвеннические коммуны и общи-

ны. Здоров и счастлив без алкоголя. Жёны спившихся мужей, плачьте! Как одолеть пьянство в районах? Религия – за трезвость. Из мирового опыта. Трезвеннические стихи. Книги по здоровому трезвому образу жизни. Отзывы о рукописи.»

По отзывам. Журналист Е.С. Холопова. Коввица: «Вы делаете хорошее, очень нужное и важное дело...» Врач-психиатр-нарколог высшей категории А. Подоров: «Книга может стать методическим пособием для всех категорий населения, для воспитания подрастающего поколения. Считаю необходимым издать книгу достаточным тиражом для обеспечения предприятий, государственных и общественных организаций, населения Республики Коми...»

В. Вьюхин, член Союза писателей России: «Эта книга – одно из действенных средств, и её надо издать. Как бы сложно в наше время ни было. Но именно в наше время!»

Член союза писателей России Борис Тарбаев: «Книгу бы издать

десятками тысяч экземпляров и сделать настольной для большой доли населения.»

Академик МАТр Игорь Афонин: «Коллективная книга «Искореним же зелёного дракона» будет ценной и нужной не только пьющим «умеренно» и «неумеренно», но и нам, трезвенникам. Материал собран ценнейший, богатейший.»

Президент МАТр Александр Мажуров: «Вы, Вячеслав Степанович, молодец! Подготовили коллективную замечательную книгу...»

Председатель Кировского отделения СБНТ Нина Гордина: «Книга будет полезна активистам трезвеннического движения, родственникам зависимых от алкогольного яда людей...»

Думаю, каждый думающий читатель этой прекрасной книги, болеющий душой за судьбу Родины, присоединится к этим словам. Заказать книгу «Искореним же в Коми «зелёного дракона» можно у автора Огнева Вячеслава Степановича по телефонам: 8-82134-4-38-58, 8-263-558-73-45.



«Самое дорогое у человека – ЭТО ЖИЗНЬ»

1. Действительно, что более всего люди боятся потерять? Жизнь!

Но, к сожалению, не все понимают, что продолжительность и качество жизни напрямую связаны с состоянием здоровья. А о здоровье многие забывают, по принципу «что имеем, не храним, а потерявши – плачем».

Многие люди, избегают опасных для жизни ситуаций. Некоторые боятся высоты, грозы, темноты – потому что усматривают в этом какую-то угрозу для жизни, но не видят никакой угрозы в том, что живут вопреки всем законам природы – употребляют ядовитые вещества внутрь (алкоголь, табачные яды), едят абсолютно бесполезную и даже вредную для здоровья пищу, нарушают природные биоритмы своего организма. Наверное, им кажется, что их здоровье бесконечно и их жизни ничего не грозит. Но жизнь показывает, что они очень сильно заблуждаются!

Восточные врачи говорят: «Мудрый человек начинает заботиться о своём здоровье смолоду или как минимум лет за 10 до начала проблем со здоровьем, а обычный человек вспоминает о здоровье за 2 дня до смерти!»

2. Что происходит на самом деле и как начинает развиваться та или иная болезнь?

1). Самый первый признак беспорядка в организме – это недостаток энергии, энергетические нарушения.

У человека появляется так называемая лень, вялость, быстрая утомляемость при нагрузках. Дети начинают хуже учиться, предпочитают посидеть у компьютера или телевизора вместо подвижных игр, подростки сидят на лавочках...

У кого появится мысль с такими симптомами обратиться к врачу?

Да и бесполезно – врач здесь ничем не поможет!

Если вы в это время пройдёте компьютерную диагностику, она покажет недостаток энергии и её дисбаланс. Если вы с результатами такой диагностики обращаетесь к врачу, он, в лучшем случае, пожмёт плечами и скажет: «Заболели – приходите!»

А как вы понимаете выражение «энергичный человек»?

Правильно! Это человек полный энергии, он весел, позитивен, никогда не унывает!

Представляете ли вы его ленивым или апатичным?

2) А если у человека постоянная лень, вялость, быстрая утомляемость, будет ли у него хорошее настроение и позитивный настрой? Нет!

Это эмоциональные нарушения.

Такой человек всегда чем-то недоволен, раздражителен,



порой агрессивен, «достаёт» близких либо своей апатией, либо придирками, лишь бы получить от них внимание, а значит, и энергию!

О позитивном настроении может быть и речи!

3). Ну а так как «все болезни от нервов», у человека начинаются функциональные расстройства в организме – нарушение нервной регуляции внутренних органов. Появляются различные болезненные симптомы: периодические головные боли, спастические боли гладкой мускулатуры, боли в мышцах спины, судороги в пальцах ног; плавают а\д; появляются изжога, запоры или другие расстройства пищеварения; наблюдаются нарушения обмена веществ (ожирение или истощение), суставные боли, расстройства менструального цикла у женщин, снижение функций щитовидной железы, нарушения сна и другие недомогания, частые ОРВИ с длительным течением.

Но анализы пока в пределах нормы, кардиограмма и флюорография ничего не показывают. Вам назначают успокаивающие, обезболивающие средства, назначают витамины и говорят, что никаких болезней не обнаружено.

Но на компьютерной диагностике вам укажут на ряд нарушений в работе тех или иных органов и порекомендуют обратиться внимание на здоровье, обратиться к грамотному специалисту. Если вы с этим результатом обратитесь к врачу, от вас отмахнутся и скажут, что всё это шарлатанство.

4) Органические нарушения – начинается разрушение

во внутренних органах: эрозии или изъязвления слизистых оболочек желудка, кишечника, стоматиты, воспаления; нарушается эпителий на внутренних стенках сосудов, образуются холестериновые бляшки (заплатки); возникают гормональные расстройства – сахарный диабет, зоб и др.; появляются другие системные заболевания – аллергия, полиартрит, бронхиальная астма, псориаз, рассеянный склероз и др.; начинается гипертоническая болезнь, ИБС, аритмии...

Вот на этой стадии человеку ставят диагноз, то есть обнаруживают болезнь и начинают лечить. Чем? Химическими лекарственными препаратами, антибиотиками – убирают симптомы заболевания: боль, воспаление; снижают давление, разжижают кровь, борются с избыточным холестерином и т.д. Но, несмотря на лечение, болезнь становится хронической и влечёт за собой заболевания других органов.

5) Осложнения и мутации. Осложнения – это прободение язвы, разрыв аневризмы аорты, инфаркты мозга и сердца, геморрагические инсульты, гангрена. Эти осложнения часто приводят к стойкой инвалидности или внезапной смерти.

Но к этому человек идёт, как минимум, 8-10 лет!

Мутации клеток – онкологические заболевания, которые лечат пока только хирургическим путём, затем химией и облучением, что ещё больше подрывает иммунную систему и редко приводит к излечению.

3. В чём причина всех этих нарушений?

Причина одна – мусор! «Мусором» мы будем называть, всё, что не предусмотрено природой, как необходимое организму человека для жизни и здоровья:

- промышленные и бытовые загрязнения нашей среды обитания, в которой непременно происходит нарушение микросреды и начинают преобладать болезнетворные микробы, вирусы и прочие паразиты;

- химические добавки в пищу – консерванты, красители, усилители вкуса;

- яды, которые человек придумал для себя и своих детей ради получения сверхудовольствия и сверхприбыли – алкоголь, табак и другие наркотики;

- химические лекарственные препараты, в том числе и витамины, появившиеся на вооружении врачей примерно 200-250 лет назад. В наше время они получили настолько широкое распространение, что появились так называемые «лекарственные заболевания», которые за последние 20 лет переключили с 16-го места на 4-е, согласно медицинской статистике;

- информационный мусор, при помощи которого нас вводят в заблуждение и вырабатывают бытовые привычки, которые наносят ущерб нашему здоровью.

Это реклама заведомо вредных для здоровья продуктов: чипсы, фастфуд, кола, пиво, табачные изделия, сладости (отнюдь не натуральные), противоестественно смешанная пища...

Скрытая реклама – фильмы со сценами алкоголепотре-

бления, курения, чревоугодия, блуда.

Различные шоу, настраивающие людей на праздный, малоподвижный образ жизни, по принципу «хлеба и зрелищ!»

Весь этот внешний мусор постепенно становится нашим внутренним мусором.

У человека, благодаря информационному мусору и согласно внушённым программам, изменяется поведение.

А именно: осознавая, что вредит сам себе, человек продолжает делать то, что считает вредным для здоровья – поздно ложится спать, ест вкусную, но вредную для здоровья пищу, употребляет алкоголь, курит, пьёт мало воды, ведёт малоподвижный образ жизни, болеет, принимает кучу лекарств и... В организме накапливается всё больше и больше мусора, процессы обмена веществ замедляются, очистка организма происходит медленно. Организм находится в постоянном напряжении – хроническом стрессе. Отравленный информационным мусором человек болеет сам и, имея фрагментарное мышление, продолжает создавать бытовой и промышленный мусор. Получается замкнутый круг.

4. Что нам нужно сделать в первую очередь?

1). Почистить мозги – избавиться от информационного мусора, избавиться от стрессов и узнать правду! Включить в сознание «антивирусник», защитить себя от этого вредного воздействия.

2) Осознать наличие у себя вредных привычек и зависимостей: алкогольной, табачной, лекарственной, пищевой, эмоциональной, компьютерной и т.п.

3) Принять меры к освобождению от этих привычек и зависимостей.

4) Почистить свой организм от токсинов, шлаков, слизи – от внутреннего мусора.

5) Отрегулировать функции внутренних органов и систем.

6) Отрегулировать питание организма необходимыми ему компонентами.

7) Восстановить двигательную активность.

8) Изучить биоритмы организма и жить в соответствии с биоритмами.

9) Обратит внимание на удовлетворение естественных потребностей человека (физиологических, эмоциональных, духовных).

10) Сформировать привычку к позитивному мышлению.

Обо всём этом я буду писать в следующих номерах газеты.

С уважением председатель Южноуральского клуба трезвости и здоровья «Оптималист» Л.В. Астахова.

Как научиться опережать время?

Самая страшная потеря – потеря времени. «Деньги потерял – ничего не потерял. Время потерял – всё потерял!» – это мудрость веков. Вернуть время, остановить мгновение невозможно. Но можно научиться управлять временем, находить наилучшие часы, когда использование времени наиболее плодотворно, научиться меньше тратить времени на сон и при этом лучше высыпаться.

Когда мы обычно занимаемся умственным трудом? Вечерами или ночью. А когда работали над своими гениальными творениями лучшие умы человечества? Как правило, в раннее время с 3 часов ночи до 6-7 часов утра. Великий полководец В.И. Суворов ложился спать в 9 часов вечера. Вставал в час ночи, обливался тремя ведрами холодной воды, не менее часа читал молитвы и после этого приступал к умственной работе. Рано утром вставали для творческой работы наш учитель хирург и писатель Ф.Г. Углов, писатель-герой И.В. Дроздов и многие другие знаменитые люди. В народе говорят: «Кто рано встает – тому Бог даёт!» Выйдите весной на балкон в 3 часа ночи. И среди полного отсутствия ветра вдруг вы увидите, как затрепетали, зашелестели листочки деревьев. Это идет чудесная жизнотворная энергия с неба. И важно не пропустить это чудесное время. Но для этого нужно раньше лечь спать, примерно в 9-10 часов вечера, не включая «дебилизатор», то есть телевизор. Учёные утверждают, что каждый час сна до 12 часов ночи заменяет 2 часа сна после 12 по полезному оздоравливающему эффекту. Но как заснуть, когда рядом смотрят телевизор, за окном гудят машины? Вот методика:

Вначале нужно завести дневник. В этом дневнике записывать события текущего дня и начинать этот дневник нужно конкретным планом действий на завтра. Вот как писал дневник соратник из Воткинска В., который вёл свои дневники утром, так как вечерами в доме всегда было очень шумно. «Сегодня я встал в 3-30 утра, написал ответы на вопросы самоаналитического дневника, спланировал свои действия на день, потом в 6 утра снова прилёг и поставил будильник на 7 утра, проснулся, облился в ванне холодной водой, позавтракал и пошел на работу. Настроение было прекрасным целый день, хотя мой напарник всё ругался, от того что у него болела голова, – он вчера пьянствовал. Я, как мог, старался успокоить напарника, рассказал ему про метод Г.А.

Шичко. Он не верил сказанному мною, но, когда я сообщил ему, что с сегодняшнего дня не курю, он призадумался. Потом я пошёл на занятия по коррекции зрения и укреплению здоровья. Придя после занятий домой, всем сказал: «Здравствуйте, солнышки!» Все заулыбались, а жена сказала: «Здравствуй, месяц ясный!» Сейчас пишу дневник и ложусь спать, ибо времени уже полдесятого вечера...»

Для быстрого засыпания нужно перед сном сделать такое упражнение: встать у кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены. Без напряжения поворачиваемся то в одну сторону, то в другую. Когда поворачиваемся вправо, то пятка левой ноги отрывается от пола, когда поворачиваемся влево, то пятка правой ноги отрывается. Так делаем 3 минуты. Ложимся в постель. Со вздохом сжимаем пальцы рук в кулаки, а с выдохом разжимаем, расслабляя мышцы рук, всего тела, ног. Потом произносим такие слова, вначале по бумаге, а потом нужно заучить и повторять по памяти:

«Крепок он, ночной мой сон. До 3 часов продлится он. Я спокоен и здоров. В мышцах рук теплеет кровь. Мышцы рук моих теплеют. С каждым днём я здоровее. Расслабляется лицо. Дышу я ровно и легко. Расслабляется живот. Я отдыхаю от забот... Стул, пищеварение достойны восхищения. Мышцы ног моих теплеют. С каждым днём я здоровее. Я спокоен и здоров. В мышцах ног теплеет кровь. Болезни, вредные привычки (конкретизировать, какие) мною побеждаются отлично. Все невзгоды позади. Радостен, доволен ты...»

Повторяем несколько раз этот текст, представляя, как вслед за пальцами рук постепенно расслабляются, теплеют мышцы всего тела. Будильник заводим на 3 часа утра. Если Вы не можете сразу встать, то нужно сделать так: как только зазвенел будильник, мы его глушим и выписываем указательным пальцем правой руки на ладони левой руки или на животе:

«У меня (имя) с утра прекрасное настроение. Я его укрепляю выполнением намеченного плана (к примеру: сейчас я обольюсь в ванне холодной водой), буду писать дневник и т.д. Сегодня и завтра я всегда трезвый и свободный от курения и поглощения вредных веществ. Я радуюсь жизни! Жизнь! Жизнь! Жизнь! Ура! Встать!» После этого будет легко встать и выполнить всё намеченное вами ранее. Успехов и доброго здоровья! Тел. Ижевской школы здоровья 8-9120292535.

На приз газеты

Мышеловка Интернета – это очень серьезно. Миллионы молодых и даже не молодых людей попали в паутину интернета и не могут выбраться. Потенциальные молодые отцы сидят ночи напролет у компьютеров, бросают институты. А девушки, потенциальные матери их будущих часто несостоявшихся детей, кидаются в Интернет, чтобы найти богатых женихов за границей. Часто такие заграничные женихи оказываются «бракованными» местными невестами и жизнь уехавших за границу не складывается. Но что делать, если девушкам внушили, что в России женихов мало? Те, что на дискотеках, – наркоманы или алкоголики, а трезвые молодые люди в паутине. Некоторые сходят с ума, кончают самоубийством. Интернетная болезнь как «чума» охватывает всё больше людей.

Поэтому газета «С любовью к жизни» и ее приложение «Оптималист-Оптимист» объявляют конкурс на лучший материал, как же выбраться из этой паутины. Удачные материалы будут опубликованы в газете. Особенно приветствуется рассказ, как удалось самостоятельно или с помощью друзей, клубов выбраться из этой трясины. Среди призов – поездка в село Кельчино в начале августа 2016 года на бардовский фестиваль имени Евгения Лисицина. Материалы можно присылать электронной почтой на: anikola12a@yandex.ru, либо на почтовый адрес: 426068 Ижевск А/я 2816.



Как рождаются мифы о красном вине и алкоголиках-долгожителях

С начала февраля ИТАР-ТАСС и телевидение на множестве каналов одновременно стали вещать о том, что в Испании на 108-м году жизни скончался некий Антонио Докампо Гарсиа, который всю жизнь пил одно лишь виноградное красное вино! Об этом сообщил сайту ABC его сын Мануэль Докампо Лопес. Он утверждал, что отец-виноградарь оставлял для себя в год по 3000 литров красного вина.

Сознательные трезвенники усомнились в правдоподобности сего явления и решили исследовать историю этой информации. Если разделить 3000 литров на 365 дней, то получается 8,2 литра вина в день. Если верить сообщению от сына, что каждый прием пищи его отца сопровождался поглощением 1,5 литров вина, то любой нарколог скажет, что это уже вторая стадия алкоголизма, которая неизбежно через несколько лет заканчивается деградацией, циррозом печени и мучительной смертью. Но этот алкоголик-долгожитель якобы и в 103 года не болел ничем, хотя его запой продолжался 77 лет, начиная с 1939 года.

Первое сообщение об этом удивительном алкоголике появилось на испанском сайте ABC 3 февраля в 18-00. И уже в 18-08 ИТАР-ТАСС сообщило об этом. На практике такие необычные сообще-

ния проверяются солидными средствами информации. Но как развлекательные каналы, так и ведущие не уточняли, кто же автор этой информации. Сообщалось лишь, что этот виноман-долгожитель жил в испанском городе Виго, что в 500 км от Мадрида. Наконец, просмотрев сотни сайтов, исследователям-трезвенникам удалось выяснить, что всё это началось с одной единственной статьи от 26 января 2016 года в газете «Голос Галисии» города Виго корреспондента этой газеты Александро Мартинеса, который брал интервью у сына виномана. В статье есть несколько нелепиц о том, что отец когда-то был больным партизаном и однажды заблудился в лесу (где в Испании лес?). Есть в статье и другие странные нестыковки. Но больше всего удивляет, что никто раньше ничего не слышал, не писал об этом виномане-долгожителе. Уж юбилей в сто-то лет жизни этого виномана испанские средства массовой информации не должны были пропустить. Ведь для рекламы красного вина это такая находка – запой в 70 лет и прекрасное здоровье алкоголика, и всё благодаря красному вину! Но нет об этом сообщений ранее нигде, ни строчки. Ни одно средство массовой информации не проверило правдоподобность этого сообщения, не выслало корреспондента в город Виго. Но многие

средства массовой информации с 3 февраля почти одновременно стали трубить об этом как о неопровержимом удивительном факте.

На языке журналистов мира это называется ВБРОС ИНФОРМАЦИИ.

В таком случае эксперты анализируют – кому это выгодно?

По данным «Анализа рынка вин в России», подготовленным Busines Stat в 2015 году, с 2010 по 2014 год спрос на вина в России снизился на 10,5 процентов, с 991 до 887 миллионов литров. Многомиллионные исследования ученых медиков в разных странах мира доказали абсурдность доводов о том, что красное вино улучшает сердечно-сосудистую деятельность. Опубликованные ранее сведения о том, что у жителей побережья Средиземного моря меньше число сердечно-сосудистых заболеваний, медики сейчас объясняют не красным вином, а средиземноморской диетой, в которую входят овощи, растительные масла, рыба.

Как увеличить продажу красного вина, которое пьют в нашей стране более обеспеченные граждане? Естественно, рекламой его пользы. Но сознательные трезвенники приводят другие примеры. Руководитель общественного движения «За трезвую Россию» хирург Ф.Г. Углов в сто лет еще работал на четырех работах и

проводил уникальные операции на сердце. За свою жизнь он не выпил ни одной рюмки водки и не выкурил ни одной сигареты. Знаменитый академик-агроном Т.С. Мальцев никогда не употреблял алкоголь и дожил до 97 лет, еще в 95 лет удивляя всех окружающих своей работоспособностью. Долгожителями на Руси всегда были старообрядцы, которые не употребляли вино и не курили, прекрасно работали и даже сейчас встречаются старообрядцы, которые отказываются от пенсии, так как и в старости способны прокормить себя. Кроме того, у старообрядцев всегда было много детей, заботящихся о родителях. В газетах Удмуртии можно встретить сообщения о долгожителях, которые, как правило, стремились не употреблять алкоголь или же были абсолютными трезвенниками. Особенно это касается женщин-долгожителей. И наоборот в деревнях сейчас очень мало сохранилось стариков-мужчин, употребляющих алкоголь, которые бы жили больше 80 лет. И если даже и живут долго такие любители алкоголя, то, как правило, это больные, деградированные люди, нуждающиеся в уходе за собой. Тогда как долгожители-трезвенники – это активные созидатели, которые стремятся и в старости быть максимально полезными окружающим.



Родился я в Удмуртии в посёлке городского типа Ува в 1986 году. Семья у меня дружная и большая, нас у родителей трое сыновей, как в сказке, три брата: старший, младший и я – средний, значит. Осознаваемое детство пришлось на достаточно тяжёлые для всех граждан России 90-е годы. Тогда я, конечно, ещё многого не понимал, но это было страшное время разрушения государства, разгула бандитизма и пьянства. Достаточно вспомнить, какого президента нам назначили (Ельцина Б.Н.). Все выпивали, в порядке вещей казалось, когда человек с работы приходит уставший и выпивает литр пива перед телевизором, когда молодёжь гуляет «навеселе», собираются специально для этого, не говоря уж о праздниках и памятных датах.

В 2003 году, окончив школу, приехал в город Ижевск, где поступил учиться на кафедру «Тепловые двигатели и установки» машиностроительного факультета ИжГТУ, ныне ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. Именно здесь, в Ижевске, пришло понимание, что многое из того, что нам говорят «авторитеты» с экранов телевизора и первых полос «умных» газет, не соответствует действительности.

В 2005 году начинается, пока ещё не совсем осознанный, но активный поиск истинных знаний об окружающем мире, о том, как этот мир устроен. Да надо сказать, что и мир изменился к тому времени. Поменялся президент, повысился уровень жизни населения, больше люди стали задумываться о культуре, традициях и т.д. Здесь главное было не заблудиться в горах доступной информации, увидеть и понять, что главное, а что можно не брать во внимание. Так, с 2005 по 2009 год я знакомлюсь с некоторыми ведическими знаниями, лекциями В.Г. Жданова. Ещё важно было не выпасть из социума, не стать фанатом поиска абсолютной истины. В 2007 году после окончания бакалавриата я поступил на работу инженером-конструктором на ижевский электромеханический завод «Купол» и продолжил обучаться в магистратуре ИжГТУ (окончил в 2009 году). Поскольку тяга к познанию проявляется во всех сферах жизни, а информация, пропущенная раз через эмо-

ции, остаётся в психике человека на долгие годы, то, с одной стороны, решено было не останавливаться на достигнутом и продолжить обучение в аспирантуре ИжГТУ, с другой, изменилось отношение ко многим процессам, протекающим в жизни. Например, к 2009 году приходит чёткое понимание того, что мы, жители современной России, и в самом деле являемся «иванами, родства не помнящими». Мы, к сожалению, не помним, не знаем и не чтим свои традиции, и речь идёт не только о старых традициях: мы перестали петь застольные песни хором; перестали уважать соседей и стали делиться по национальному признаку (здесь стоит вспомнить, что в СССР не стоял так остро вопрос многона-

зад, она идёт уже очень давно. Не могу и не хочу в рамках данной статьи приводить доказательства того, что эта война идёт, просто ответьте сами для себя на несколько простых вопросов. Возможно ли, что русский народ сам решил заняться массовым самоубийством, оправдывая своё поведение весельем, поскольку «веселие на Руси питье есть»? Кстати, эту фразу князь Владимир никогда не говорил. Питье же это не веселие, а самоубийство, только растянутое по времени. Задумайтесь, ведь даже такое знаменательное событие, как рождение нового человека, рождение ребёнка, принято «отмечать» с алкоголем. Ведь никто не будет отрезать себе руки и ноги потому, что у него родился

стран и народов получило название «конкурентная борьба».

Вышеизложенное обстоятельство и привело меня в 2009 году к принятию для себя абсолютной трезвости. Понимание термина «Трезвость» необходимо сейчас широкому кругу людей. Трезвость – это не просто отсутствие употребления алкоголя, трезвость – это осознанное отношение к действиям и поступкам, внимательность к жизненным обстоятельствам и жизнь согласно голосу совести. Трезво относиться к делу, трезво мыслить, трезво жить. Трезвость сегодня может стать настоящей национальной идеей, если её не подавать как религию, не предлагать взять на веру. Необходимо показать и объяснить людям, что трезвость – это очень комфортное

приятия и пикеты, выступления в школах, социологические опросы, участие в различных конкурсах и фестивалях, личным примером показать альтернативу пьянству и невежеству. Тем не менее, с 2014 года и по сегодняшний день в движении образовалась и устойчиво функционирует группа единомышленников и активистов, которая и проводит данную работу. Приглашаем всех заинтересованных жителей Удмуртии поддержать нас, просим предлагать мероприятия и участвовать в нашей работе. Найти нас можно в социальной сети «ВКонтакте» <http://vk.com/club70823102>.

Что касается личного примера, то далеко не последнее место в моих достижениях сыграла трезвость.

Сейчас я работаю там же в АО «ИЭМЗ «Купол» начальником бюро. Ежедневно необходимо решать массу вопросов и разноплановых задач технического и организационного характера. Иногда задачи бывают весьма интересные, при решении которых необходимо проявить некую творческую составляющую. Не зря существует такое понятие, как инженерное творчество.

Каждый год у нас в стране проводится всероссийский конкурс «Инженер года». В ноябре 2015 года руководством нашего предприятия для участия в этом конкурсе были одобрены кандидатуры нескольких инженеров, среди которых был и я, и направлены заявки на участие. По итогам конкурса я стал лауреатом «Инженер года» по версии «Инженерное искусство молодых» и получил звание «Профессиональный инженер России», был занесён в реестр лучших инженеров России!

Ежегодный всероссийский конкурс «Инженер года» принят и признан инженерным сообществом страны, всемерно поддерживается руководителями регионов, Правительством Российской Федерации.

Смог бы я достичь таких высот в свои 29 лет или нет, если бы тратил время на просмотр телешоу, походы на дискотеки и пьяные гулянки? Достоверно мы этого сказать не можем, но мне думается, что нет.

Мира и добра в Ваш дом!

С уважением
Андрей Миронов

Инженерное творчество



циональных взаимоотношений); разучились отмечать праздники и чтить память воинов Великой Отечественной Войны. Кроме того, стало ясно, что идёт мощнейшая информационная война против народов России, против нашей многонациональной, но единой культуры. Эта война началась не вчера и даже не сто лет

ребёнок? Почему мы с такой откровенной лёгкостью принимаем за норму уроки «сексуальной грамотности» в школах? Ради какой цели признаём несомненную ценность «Чёрного квадрата» Козимира Малевича, но не замечаем, скажем, «Лесные дали» Ивана Шишкина? В современной науке геополитике это противостояние

и творческое состояние. Пропагандой трезвости мы занимаемся в молодёжном региональном общественном движении «Молодёжь за трезвую Удмуртию». Инструментов для продвижения идей здорового и трезвого, а попросту говоря нормального образа жизни, пока задействовано не очень много: массовые меро-

Дневник освобождения от сквернословия, повышения культуры и выразительности речи

Дневник – это мой путеводитель в прекрасный вечный мир трезвения.

Дневники пишутся обязательно перед сном, запрещается после дневников смотреть телевизор, работать с компьютером и т.д. Лучше, если перед сном читать молитвы.

1. Фамилия, имя, отчество
2. Отношение к сквернословью. Как Вы оцениваете сейчас сквернословие с точки зрения воздействия его на ваше тело, на разум, на совесть?

В случае, если грубое, бранное, скверное слово вырвалось у Вас сегодня, надо подробно описать все, связанное с этим: причины, ситуация, самочувствие и поведение до, во время и после сквернословия, последствия, оценка поступка, реакция близких и т.п. Или опишите сры-

вы прошлого. (Надо постараться постепенно вспомнить все случаи сквернословия, начиная с последних. Это будет также способствовать укреплению памяти).

3. Пребывание в компании сквернословящих, поведение в такой ситуации. Что говорят Вам в этом случае тело, разум, совесть?

4. Как вы отвечаете на сквернословие, на ругань?

5. Ваше отношение к «случайникам» – случайно выругавшимся, к регулярно сквернословящим, к постоянным матерщинникам.

6. Бранились ли вы в сновидениях? Если ругались во сне, поищите вашу вину в этом.

7. Какова ваша степень избавления от установки – неосознаваемой настроенности на сквернословие? Ваша степень

настроенности на культурную благодатную речь.

8. Убеждения в защиту сквернословия или ваши аргументы в защиту настоящей выразительности речи без гнилых слов.

9. Степень твердости и ясности убеждений о вреде сквернословия.

10. Угасание привычки к сквернословью.

11. Угасание потребности к сквернословью.

12. Переживания, вызванные отказом от сквернословия, брани.

13. Отношение к местам, компаниям, где постоянно сквернословят.

14. Физическое самочувствие (недомогания, сон, аппетит).

15. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные

мысли, желания...)

16. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам, удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими, угрызения совести, ваши покаянные мысли и т.п.)

17. Взаимоотношения с родственниками, друзьями, сослуживцами в связи с освобождением от сквернословия. Ваш пример в укреплении культуры речи.

18. Просмотренные фильмы, телепередачи о культуре речи или примеры антикультуры, замеченные вами в средствах массовой информации. Их критическая оценка. Время на просмотр.

19. Чтение книг, повышающих культуру речи или разрушающих ее.

20. Степень вашего освобождения от умопоражающего ору-

жия (ТВ, СМИ...)

21. Используйте ли вы альтернативное телевидение? (Видеолекции, фильмы о культуре речи).

22. Ваши новые прочитанные книги, статьи, их критическая оценка.

23. Ваша работа по уточнению, переосмыслению некоторых слов, терминов, понятий.

24. Ваши предложения, дополнения, новые мысли.

25. Программа дальнейшей работы по избавлению от сквернословия и повышению культуры речи. В программу включите заучивание прекрасных русских стихов.

Составьте текст самовоздействия и пишите его левой рукой после ответов на вопросы основного дневника.

Телефоны для справок: 8-3412-21-20-55, 8-912-029-25-35.

Отрезвляющие задачи и вопросы

В. Н. Волков. Опыт составления и методика решения отрезвляющих задач и вопросов для школ, ссузов и вузов.

В декабре 2015 года на сайте [http://partia-tr.ru/2015/12/v-n-volkov-opyt-sostavleniya-i-metodika-resheniya-otrezvlyayushhih-zadach-dlya-shkol-ssuzov-i-vuzov.html](http://partia-tr.ru/2015/12/v-n-volkov-opyt-sostavleniya-i-metodika-resheniya-otrezvlyayushhih-zadach-dlya-shkol-ssuzov-i-vuzov) я предложил несколько задач с социально-экономическим уклоном.

Во второй части я расскажу о протрезвлении посетителей выставки картин Валентина Серова, посвя-

щенной 150-летию художника, которая проходила в столице с 7 октября 2015 года в помещении Третьяковской галереи на Крымском валу. На сайте <http://gallerix.ru/album/Serov/pic/glr-763601684> Валентин Александрович Серов. Девочка с персиками (Портрет В. С. Мамонтовой). 1887 г.

В годы перестройки граждане СССР смогли увидеть репродукции любимых западными ценителями Шагала и Малевича. Сравнить можно только портреты.

Вот полюбуемся на шедевр: Марк Шагал – «Автопортрет с семью пальцами». 1913 г.

А чёрный квадрат Малевича могут нарисовать даже дети из детсада.

Вопрос: Выставку Валентина Александровича Серова посетило более 470 000 человек в наше кризисное время. Сколько зрителей собрали выставки Шагала или Малевича? Что вам ближе: творчество Серова или шедевры Шагала или Малевича?

А теперь я хочу спросить дорогого читателя, кто из вас сможет устно решить задачу на картине «Устный счёт» и какое отношение эта картина имеет к борьбе за ТРЕЗВОСТЬ?

Взгляните на картину русского художника Н. П. Богданова-Бельского, написанную в 1895 году. На сайте <http://webinkey.ru/vzglyanite-na-kartinu-russkogo-hudozhnika-n-p-bogdanovabelskogo-napisannuyu-v-1895-godu/>
А вам слабо решить устно?

$$10^2 + 11^2 + 12^2 + 13^2 + 14^2$$

365

По этой картине можно провести урок, в котором сочетается борьба за трезвость, история России, история живописи и математика.

Написано 31.01.16 г. в день закрытия выставки картин Валентина Серова, посвященной 150-летию художника.

Волков Владимир Николаевич,
член-корреспондент Российской Народной Академии Наук,
член координационного совета СБНТ,

руководитель общества ТРЕЗВОСТИ при Храме Иоанна Предтечи Вятка (Киров),
на связи: veraimera@yandex.ru,
8 (909) 131 33 94



На земле мы только учимся жить

22 года назад я стал задумываться о смысле жизни на земле. Душа была в поиске чего-то другого, чем просто работа, житейская суета, выпивки, курение. И вот решение проблем душевных, проблем курения привело меня на курсы по методу Г.А. Шичко к Январскому Н.В. Прошёл 10-дневные курсы, которые помогли мне избавиться и от табачной, и алкогольной зависимости. Ведь раньше я, по словам Евангелия, «смотрел и не видел, слушал и не слышал...» На занятиях я увидел и глубоко осознал проблемы жизни в плену алкоголя и табака, и, самое главное, появилось желание больше познать, зачем я живу и что я должен делать на этой земле. Я считал себя «культурно пьющим», ведь пил только по выходным и по праздникам, а оказалось, я уже был алкоголиком I стадии. Когда я стал воцерковляться, я понял, что был, по сути, убийцей. Сколько я соблазнил слабых людей и детей поднятием рюмки при убедительных словах в защиту винопития. Данные социологов говорят, что за 17 лет винопития каждый пьющий приобщает к алкоголю не менее 10 человек, из которых двое попадают в наркодиспансер, а один умирает.

Вспоминаются слова архиепископа Иоанна Крестянина: «Не спаивали ли Вы кого? Не приносили ли к нему тайком от родственников или начальства вина или водки? Не давали ли денег

в долг тайком от семьи пьяницы? Вы скажете, что сейчас все услуги покупаются за «маленькую» или за поллитра. Но вам христианам, знающим, какое зло могут принести эти «поллитровки» и «маленькие», неужели никогда совет не подсаживала, что мы даём вместо платы за услуги яд своему ближнему?» Чем больше мы углубляемся в табачную, алкогольную проблемы, тем больше совесть подсказывает: делай что-нибудь для спасения своего рода, своего народа!

После посещения проторливого старца в Верхотурье и получения благословения я оказался в селе Кельчино. Мы вместе с бывшими алкоголиками, ставшими ныне сознательными трезвенниками, стали восстанавливать храм святого Николая Чудотворца. Потом стали строить в селе часовню в честь иконы Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша»

и купальню на целебных источниках, а потом часовню в честь Николая Чудотворца. И вот уже стал традиционным крестный ход 18 мая в честь иконы «Неупиваемая чаша» Пресвятой Богородицы по маршруту «Ижевск-Воткинск-Кельчино». Я стал служить алтарником в храме села Кельчино и ездить в Воткинск, работал сторожем и помогал алтарничать. Проблема алкогольная все эти годы волновала и тревожила меня, и поэтому трезвое слово я всегда, как мог, доносил, убеждал людей прийти в это замечательное естественное творческое состояние – состояние трезвости.

Со временем по благословению митрополита Николая мы организовали братство «Трезвение» при Свято-Преображенском храме г. Воткинска. Нашим духовником стал протоиерей Сергей Бабурин. По вторникам под его началом мы проводим крестный ход с

акафистом и молебном. Как бы трудно ему ни было, о. Сергей не отказался от своей миссии – нести нелёгкий крест трезвости, так нужный нашему обществу, стране. Как труден этот крест, можно только догадываться, потому что немногие берут эту ношу.

В село Кельчино уже 9 лет приезжают люди как из Удмуртии, так и из других городов России, чтобы избавиться от страсти алкоголизма и курения. Избавляясь от этих страстей с помощью Божией, оздоравливаются также и телом, и духом, начинают реально мыслить, как исправить к лучшему жизнь в семье, в роду, в стране.

Мы всегда помним слова святого С. Саровского «Спаси себя и вокруг тебя спасутся тысячи!»

Ведь здесь на земле мы учимся жизни духовной, жизни вечной.

Назрел вопрос о постройке в селе Кельчино большого народного Дома здоровья и трезвения. Пришло время жить не в свою славу, а во Славу Божию. Если кого-то не оставили равнодушными наши слова, просим Вас помочь в строительстве нашего общего большого дома спасения, ведь в этом Доме может быть спасен кто-то из ваших родных или близких. Наши телефоны сотрудничества: 8-912-029-25-35, 8-922-502-80-33.

В.И. Копысов,
село Кельчино.



Учитель с большой буквы

На картине «Устный счёт», написанной в 1895 году Н.П. Богдановым-Бельским изображён урок в сельской школе Сергея Александровича Рачинского. Математик и ботаник, профессор Московского университета, он в 1872 году приехал из Москвы в родное село Татевое Тверской губернии и создал там школу с общежитием для сельских детей. Кроме того, разработал собственную методику обучения устному счёту. Были опубликованы 1001 задачи для устного счёта, созданные в школе Рачинского. Из простых сельских бедных ребятишек, обучавшихся у Рачинского, вышли А.П. Васильев – духовник царской семьи, И.Х. Богданов – доктор медицинских наук, член-корреспондент АМН СССР, Н.М. Синев – доктор т.н, профессор, зам. главного конструктора по танкостроению СССР. У Рачинского учился строить сельскую школу писатель Л.Н. Толстой, композитор П.И. Чайковский получал от него записи народных песен, а философ В.В. Розанов был им духовно наставляем в вопросах сочинительства. Но однажды на улице села Рачинский встретил пьяного оборванного и побитого мужика и узнал в нём своего любимого ученика. Так, ученый С.А. Рачинский стал сознательным трезвенником и развернул активную борьбу за народную трезвость. Имя Сергея Александровича Рачинского вписано золотыми буквами в историю трезвенного общественного движения России.

Материал о картине «Устный счёт», о С.А. Рачинском, присланный в редакцию газеты нашим специальным корреспондентом по Волго-Вятскому региону В.Н. Волковым заставляет нас задуматься, что может сделать каждый из нас для возрождения России. Во все времена люди выбирали себе разные дороги. Кто-то купался в пьянстве и разврате, получая презрение и проклятие от народа, а кто-то оставляет о себе благодарную память Родины.



Светлые люди не умирают

5 февраля на 55-м году жизни после тяжелой болезни ушел в мир иной Лисицын Евгений Александрович, сопредседатель общественного движения «За трезвую Удмуртию», руководитель общественного объединения «Барды Удмуртии», организатор и исполнительный директор «самого трезвого в России», по признанию московских бардов, фестиваля «Бабушкина дача».

Евгений был и остается для нас человеком, которого все любили и любят. И дети в детских садах старательно подпевали ему о том, как колобок убежал от коварных пивной жабы, табачного короля злого Кашлюна и худого принца Наркота. И младшие школьники после песенной сказкотерапии Евгения, после его проникновенных, иронических и грустных песен о несчастных курьихицах уже смотрели на табакерку, не как на что-то привлекательное, а как на вредную «забаву для дураков». Старшеклассников привлекала лирика песен Евгения, его любовь ко всему жизнеутверждающему, светлому и неприятие навязанной извне нелепой привычки подражать «медленным самоубийцам».

Для взрослых слушателей песни Евгения вызвали чувство жалости к обманутым, погибающим от наркотиков всех мастей людям, к их семьям («плачут дети малые»), звали к пробуждению от наркотического сна.

В 2012 году Евгений Лисицын опубликовал свое обращение к участникам трезвенного движения страны «Трезвые барды – это сила!»:

«Дорогие соратники! Обращается к вам человек, проживший на свете 50 лет, 25 лет занимающийся гитарной, авторской, бардовской песней, последние 5 лет ведущий здоровый трезвый образ жизни. Я преподаватель по классу гитары Воткинского педагогического колледжа им. П.И. Чайковского, «играющий тренер», организатор конкурсов, концертов, фестивалей авторской песни в Удмуртии, участник и лауреат фестивалей авторской песни в г. Перми, Екатеринбурге, Челябинске, Уфе и др., лауреат Ильменского и Грушинских фестивалей.

На сегодняшний день у нас с вами появилась уникальная возможность пополнить наши ряды людьми творческими, инициативными, думающими, интеллектуальными, музыкальными, ищущими применения своим творческим силам. Я говорю о бардах, об уникальном песенном явлении, присущем только России, постсоветскому пространству, о соотечественниках, которые рас-

пространяют эту песенную культуру по всему миру.

Основоположник этого жанра Булат Окуджава сказал: «Авторская песня – это песня для думающих людей». А от себя добавлю, что не только думающих, но и склонных анализировать информацию, людей интеллектуальных, образованных, неглупых.

К сожалению, проалкогольная «промывка мозгов», идеология «псевдокультуропитательства» махровым букетом процветает в бардовском движении. Фестивали песни в летний период проходят на природе. И как же «уставшему, изможденному непосильным трудом «интеллекгенту» не расслабиться, не принять на грудь?»

Потери среди творческой поющей интеллигенции колоссальные. Года три назад барды в Интернете обсуждали вопрос «Есть ли на сегодняшний день социальный заказ на авторскую песню, нужна ли она вообще?». Получается, люди переживают за будущее жанра, обсуждают, беспокоятся, но не видят, в каких темах себя реализовать, о чем писать. А не видят из-за того, что мозги под табачным и алкогольным прессом, и этот пресс из года в год давит всё сильнее. Несколько лет наблюдал, как деградирует главный российский Грушинский фестиваль. Если раньше там не было ни мата, ни пьяных разборок, то сейчас это обычное явление. Дошло до того, что фестиваль разделился (развалился на две части), но в обеих частях опять же пьют. Второй по значимости российский фестиваль – Ильменский в Челябинской области – спонсируется пивоваренной компанией «Золотой Урал». Пиво «Уральский мастер» там льется рекой. Песни бардами сочиняются высокохудожественные, изящные, но часто подбивающие «выпить – закусить», «шашлычок под коньячок». «И не пить я, наверно, бы смог, но зачем мне не пить, я не знаю», – пишет один из мэтров авторской песни Олег Митяев.

Дорогие соратники, их бы, бардов, потенциал да в нужном направлении двинуть. Сколько ж в этом общественном движении творческих сил, сил, не востребованных пьющим обществом...

Возможность повлиять на это общественное движение появилась у нас 5 лет назад в Удмуртии, на республиканском фестивале авторской песни «Бабушкина дача», когда целенаправленно стала проводиться политика отрезвления фестиваля, когда с концертных площадок стали звучать стихи и песни о той беде, которая коснулась каждого.



ЕВГЕНИЙ ЛИСИЦЫН ВТОРОЙ СПРАВА

На фестивале были организованы трезвый бардовский десант по сельским поселениям Воткинского района, ночное фонарное шествие «Мы за здоровый трезвый образ жизни». Поэты, барды-трезвенники активно участвовали в концертных и конкурсных программах фестиваля. Завязывались стихийные дискуссии о трезвости, были оформлены тематические стенды, вывешены баннеры. Фестиваль с каждым годом набирает обороты...»

За активную трезвенную деятельность Евгений был избран сопредседателем общественного движения «За трезвую Удмуртию», он стал членом российской партии «сухого закона».

Евгений был поэтом, бардом-романтиком. Он страстно мечтал о пробуждении людей прекрасной чудотворной силой искусства. Реальность оказалось более суровой. Не все барды поддержали его, даже некоторые из его учеников. Очень горько было Евгению Лисицыну видеть, как в качестве главного барда на прошлогодний фестиваль был приглашен автор, который почти в каждой второй песне прославлял пьяное застолье. Конечно, выгоднее и проще идти на поводу у алкоголизированной массы, но благороден и жертвенен трудный подвиг каждый раз нести горькую правду о необходимости хранить творческую трезвость, спасти Родину-мать от деградации и вымирания.

У Евгения было множество планов, и он спешил их осуществлять, словно чувствовал, что ему остается мало времени

здесь на земле. Его выступлений ждали в других регионах. Международная Академия трезвости уже запланировала его занятия на семинаре в Сочи. Неожиданно врачи диагностировали рак 4-й степени. Психологическая причина рака – непрощенная обида. Может быть, запоздало, уже перед кончиной Евгений обратился к Богу. Бывает так, что прощая все обиды по православному обычаю, настроиваясь на новую жизнь по законам Божиим, используя силу жизненной любви, укрепляя свой иммунитет, применяя в качестве укрепляющего и обезболивающего силу молитвы, больные люди быстрее выздоравливают.

Но у Бога свое видение, свои планы... У Евгения сотни друзей, которые понесут его свет дальше. Остались его песни, стихи, диски, его фестивали, в том числе будущие. Лучшей памятью Евгению на будущих фестивалях самодеятельной песни будет светлая творческая трезвость. Светлые люди не умирают! С нами его любовь, его вера в то, что Россия была и обязательно будет «страной не дураков, но гениев!»

Решением общего собрания активистов общественного движения «За трезвую Удмуртию» и ижевского клуба «Родник – трезвая семья» принято решение провести бардовский фестиваль имени Евгения Лисицына 5-6 августа 2016 года в селе Кельчино Воткинского района.

Н.В. Январский,
сопредседатель ижевского клуба
«Родник – трезвая семья»

Подписаться на нашу газету и приложение можно с любого месяца. При получении газеты в электронном варианте стоимость всего 150 рублей на год. При подписке на получение бумажного варианта стоимость на год 300 рублей.

Тел. 8-912-029-25-35.

E-mail: anikolka12a@yandex.ru

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ТРЕЗВЕНИЯ ПРОФЕССОРА НИКОЛАЯ ЯНВАРСКОГО

1. Проводится запись на курсы восстановления зрения природными методами по П. Бреггу – Г.А. Шичко, когда очки будут вам не нужны. Помощь при глаукоме, катаракте, косоглазии, астигматизме без оперативного вмешательства.
Тел.: 8-912-029-25-35, 8-922-691-87-25.
2. Еженедельные занятия и консультации в ижевском клубе «Родник – трезвая семья» проводятся по субботам с 13-00 по адресу: у. М. Горького, 166. Вход со стороны, противоположной подъездам.
Тел.: 30-01-12, 21-20-55.
3. Наша газета выпускается на благотворительные взносы сторонников здорового трезвого образа жизни и православных добрых людей. Низкий Вам поклон за помощь! Пусть Бог также будет милостив к Вам!
Вскоре начнется строительство народного Дома Здоровья и трезвения в селе Кельчино Воткинского района. Просим оказать нам любую благотворительную помощь в строительстве. Благодаря вашей помощи кому-то в этом мире будет теплее. Вместе мы осилим любые трудности! Тел. 8-912-029-25-35.

Письмо из Казахстана

Здравствуй, Николай Владимирович! Большой привет Вам из Казахстана! Очень рад подружиться с Вами. Очень помогает ваш диск «Занятия на Воткинском телевидении по методу Г.А. Шичко», который Вы подарили мне в Москве на Рождественских чтениях. Мы смотрим по две серии каждое воскресенье в нашем обществе трезвости, а всем желающим копирую диски для домашнего просмотра. Надеюсь, будем с Вами поддерживать контакты в дальнейшем. Здоровья Вам и успехов в деятельности. Олег Исаков Р.С.

Заказать диски с занятиями, а также книгу «Путь к трезвости и спасению», как можно самостоятельно избавиться от курения и других вредных привычек можно в редакции по телефону 8-912-029-25-35.

Учредитель: Удмуртское отделение СБНТ, ОД «За Трезвую Удмуртию», МП «Мегатекс»
Адрес редакции: 426068, г. Ижевск, а/я 2816,
тел.: (3412) 212-055, 8-922-691-87-25
E-mail: anikola12a@yandex.ru

Главный редактор: Н. Январский
Выпускающий редактор: Н. Мялькина
Верстка: О. Евсеев

Газета отпечатана в МУП «Сарапульская типография»
Удмуртская Республика,
г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152.
Телефон: (34147) 4-12-85.
Дата выпуска: 4. 03. 2016 г. Заказ №