

ОПТИМАЛИСТ – ОПТИМИСТ

Приложение к газете
«С любовью к жизни»

№ 1 (32) январь 2016 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»



Что показал съезд трезвых сил страны?

Результаты съезда, который проходил 3-5 января в г. Первоуральске, опубликованы на сайтах партии Сухого закона, СБНТ, в газетах, поэтому нет особой необходимости рассказывать о них подробно. Из впечатлений по выступлениям ярче всего, наверное, было выступление В.Н. Самарина из движения «Молодежь за трезвую столицу».

После его рассказа о лекторской школе многим членам делегаций из разных регионов захотелось отправить своих молодых активистов на учебу в Москву.

Интересным было также выступление председателя клуба трезвости из Южноуральска Л. Астаховой о клубной работе. Она сообщила о том, что в их клубе совмещается деятельность по утверждению трезвости с мероприятиями по здоровому образу жизни. В результате за последние 20 лет никто из членов клуба не умер от болезней, как это было раньше.

В.И. Мелехин, врач, продолжатель дела Ф.Г. Углова, вот уже 30 лет подряд неутомимо пропагандирующий трезвый активный образ жизни, рассказал о трудностях в регистрации партии Сухого закона, но с оптимизмом заверил слушателей, что победа будет за трезвостью обязательно.

Члены клуба трезвости из Первоуральска продемонстрировали самой организацией съезда, какой интересной и веселой может быть жизнь клуба. Его руководители и активисты С. В. Саблин, А.Н. Фарина, А.В. Кормильцев, С.И. Черемных и другие своими песнями, частушками, танцами, вкусными пирогами показали истинное русское трезвое гостеприимство, еще раз напомнив всем, даже новичкам в трезвости, преимущества трезвого здорового образа жизни.

И трезвенники Забайкалья и Краснодарского края в своих выступлениях убежденно говорили, что, несмотря на то, что мафия всех мастей усиленно спаивает народ, победа трезвых сил неизбежна.

С большим интересом было выслушано выступление руководителя общероссийской организации «Братство Трезвение» протоиерея Игоря Бачинина. Он рассказал, что в настоящее время общество насчитывает более 270 отделений во многих епархиях страны и постоянно растет. Проблема утверждения трезвости в первую очередь духовная и нравственная, информационная. Нужно постоянно учиться. В

братстве проведены несколько конференций и семинаров по вопросам трезвенной терминологии, что очень важно, так как существует много разночтений даже в основных понятиях трезвости.

Огорчило многих отсутствие на съезде членов правления об-

щественной организации «Объединение «Оптималист»», а его никто не будет потреблять. Главной и единственной самой важной проблемой распространения алкоголизма ученый Г.А. Шичко считал проалкогольную запрограммированность сознания. Последние годы наше трезвенническое движение топчется по кругу, пытается то

зал о том, как он и другие члены общества трезвости проводят занятия в районах республики. Благодаря взаимовыгодным контактам с республиканским движением «Союз женщин Удмуртии» за прошлый год удалось провести серьезные занятия в четырех районах Удмуртии. Выступлениями на тему утверждения трезвости были охвачены все сельские школы районов, приём выступления проводился не только перед школьниками, но и перед классными руководителями и родителями. А вечерами проводили занятия по избавлению от вредных привычек с теми, кто хотел бы от них избавиться, но не может, а также с их родственниками. Также проводились занятия с молодыми семьями и со школьными волонтерами. В итоге в республике прибавились активисты трезвого образа жизни, были созданы новые клубы трезвости.

ТРЕЗВЕННАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Многие лекторы по трезвенной тематике до сих пор не понимают, почему наше пятое движение Г.А. Шичко и другие серьезные исследователи называли трезвенным, а не трезвенническим. Трезвенное движение – это движение абсолютных трезвенников, которое должно закончиться введением закона о всеобщей трезвости. А трезвенническое движение – это движение за трезвый и здоровый образ жизни, в котором могут принимать участие и те, кто употребляет алкоголь в малых дозах. К примеру, в конце восьмидесятых годов прошлого века в СССР была создана такая организация ВДОБТ, которая принесла больше вреда, чем пользы.

Для координации трезвенных общественных движений, которые упорно собираются в одно и то же время с 1 июля в разных уголках страны, было бы целесообразно перенести летний слет СБНТ на 10 дней и проводить его с 10 июля. Но пока лидер СБНТ В.Г. Жданов не согласен это делать, в результате уменьшается число сознательных трезвенников, которые могли бы вновь собираться вместе, как это было в старые добрые времена 20 лет назад... Словом, нам нужно решать, как же активизировать нашу трезвенную работу, как объединить наши усилия в достижении главной цели – предотвратить спаивание нашего населения и вернуть то естественное наилучшее состояние, которое называется трезвостью!



щероссийской организации «Оптималист». Было дано поручение руководителям клубов трезвости из Южноуральска Л. Астаховой и Н. Январскому из Ижевска подготовить к летнему слету на озере Тургояк предложения по возрождению движения оптималистов.

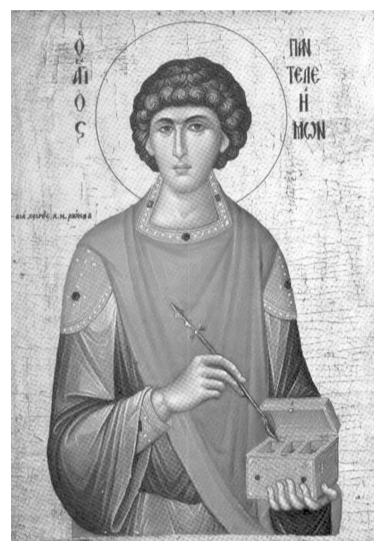
ПРОСЧЕТЫ НАШИХ ЛЕКТОРОВ

Были затронуты на съезде и вопросы о серьезных идеологических просчетах лекторов по трезвенной тематике. В частности, даже некоторые ведущие лекторы по трезвенной тематике называют главной причиной распространения алкоголизма широкую доступность алкоголя в нашей стране. Между тем еще Л.Н. Толстой писал, что победа над алкоголизмом будет достигнута не тогда, когда его будет трудно достать, а тогда, когда он будет стоять даже рядом в

запретить алкогольные магазины, ларьки, то отодвинуть их подальше от школ. Но если учителя и родители школьников считают, что немного пить можно, то не так важно на 50 или 1000 метров отодвинуть киоск с пивом от школы. Главное, чтобы дети и взрослые отказались от алкоголя совсем. А для этого нам нужно не просто читать лекции в школах, но проводить эту работу систематически, создавать школьные общества трезвости, даже филиалы Академии трезвости, создавать агитбригады, регулярно выпускать стенгазеты, конкурсы рисунков, плакатов, слеты, проводить занятия волонтеров из старших классов с младшими и т.д. Нужна серьезная Программа занятий со школьниками, нужны разработки, методички по трезвенной работе.

В своём выступлении руководитель удмуртского отделения СБНТ Н.В. Январский расска-

Спешите руку протянуть упавшим



Никто не смеется над Богом
в больнице,
Никто не смеется над ним
на войне,
Там вера в сердцах начинает
искриться
И чаще молитвы звучат
в тишине...

Этот эпиграф перед важной статьей о дальнейшей судьбе движения оптималистов не случаен. Идет война на уничтожение нашего доверчивого народа. В России готовят майдан по украинскому сценарию, в России готовят гражданскую войну. Трезвенники-оптималисты – это санитары. Они никого не убивают и не хотят убивать. Они спасают себя, свой род, других, свой народ, Родину. И они должны знать, кто их разделяет, кто зовет их на войну. Спасатели должны знать больше, чем убийцы!...

На съезде трезвых сил в г. Первоуральске встал вопрос об общественном объединении «Оптималист». Появилась необходимость найти выход из создавшегося положения, когда клубов трезвости и соответственно членов клубов «Оптималист» становится все меньше. В чем причина снижения активности некогда мощного общественного движения людей, которым помогли сделать сознательный выбор здоровой жизни, свободной от плена наркотических страстей?

Оптимализм от слова «оптима» – наилучшее.

Вспомним прошлые годы. В 1989 году в г. Санкт-Петербурге состоялся учредительный съезд общественного объединения «Оптималист» под руководством Ю. А. Соколова, бывшего алкоголика, который после смерти своего УЧИТЕЛЯ учёного Г. А. Шичко продолжил его дело и возглавил движение за создание в стране клубов трезвости. В скором времени в стране было создано уже более 400 клубов.

Продолжение на 2-й стр.



Спешите руку протянуть упавшим

Начало на 1-й стр.

Освободившиеся от наркотических зависимостей люди помнили заветы Г.А. Шичко, Ю.А. Соколова и других последователей преподавателей по гортоновическому методу избавления от вредных привычек, что без продолжения трезвения в клубах большинство выбравшихся «из плена иллюзий, миражей и фальши» вновь сорвутся в плен страстей, которые могут быть ещё страшнее предшествующих. Первые занятия у многих методистов, как и у учёного Г.А. Шичко, проходили на безвозмездной основе и вызвали ответное желание многих соратников, которые выбрали жизнь, свободную от вредных привычек, помочь другим избавиться от пагубных страстей по светлому принципу оптималистов «Выбрался сам – помоги другому!» Такими преподавателями были Л.П. Шичко, вдова учёного Г.А. Шичко, В.А. Михайлов, организовавший первое в стране братство «Трезвение» и др.

Ю.А. Соколов стал проводить занятия на платной основе, что давало возможность расширять материальную базу клубов трезвости, но приводило к тому, что в преподаватели стали стремиться люди, ставящие главной целью своей обогатиться на народном горе. Начались расколы в среде трезвенников. Православные трезвенники под руководством В.А. Михайлова стали проводить свои встречи отдельно от других сознательных трезвенников. Движение «Оптималист» объединило членов клубов трезвости, в основном бывших алкоголиков. Движение СБНТ (Союз борьбы за народную трезвость) объединило в основном тех соратников, которые ранее были «культуропитейщиками», а ныне стали сознательными трезвенниками. Пока был жив лидер, один из основателей 5 трезвенного движения, глубоко православный человек, знаменитый на весь мир хирург Ф.Г. Углов, в основном все трезвенники были объединены в одной рати борьбы за свободу от различных дурманов. Но уже тогда находились люди, стремящиеся расколоть наше движение под разными предлогами.

КАК К НАМ ПРИПЛЫЛА «МЁРТВАЯ ВОДА»

В 1998 году Владимир Сацевич привез на конференцию в Минск генерала Петрова, который выступил с докладом о концепции «Мёртвая вода», в которой на основании неправильно понятого текста Библии (Ветхого завета) утверждалось, что вся история христианства – это спаивание людей. Появлялись теории о том, что в стране уже не 5 трезвенное движение, а шестое, что лидеры этого движения новые люди, те, кто не признает православие, которое якобы спаивает людей, что настоящими лидерами являются те, кто изучает «Мёртвую воду» («Богодержавие»), и т.д. и т.п. Для неискушённых в хитросплетениях информационной войны многие тезисы теории «Мёртвой воды» казались привлекательными...

За 75 лет советской власти многие граждане страны были воспитаны атеистами, и такое объяснение, что православие виновато в алкоголизации страны, многих убеждало. Но возникал вопрос, почему при Хрущёве, который

обещал показать по телевизору «последнего попа», и при атеисте Брежневеве пьянство только нарастало, а при И.В. Сталине, который во время войны разрешил вновь открывать церкви, потребление алкоголя никогда не превышало уровень потребления алкоголя в царской России. Возникал и другой вопрос – об историческом аспекте теории «Мёртвая вода», что весь мировой конфликт на тысячи лет развязали какие-то непонятные египетские жрецы, а не иудеи, которые не согласились с Христом в том, что главное не в обогащении на земле, а в духовной учёбе людей, их земной подготовке к чело-вечности, то есть к сдаче экзаменов на вечность души. Иудеи и их наиболее известные секты, типа иеговистов, до сих пор доказывают, что Христос был лишь одарённый целитель, простой человек, а не Бог и Богородица никак не могла быть вечной Девой... Словом, Бога нет, поэтому позволительна любая пакость.

ПРИЧИНА ИДЕОЛОГИЧЕСКИХ НАПАДОК НА ТРЕЗВОСТЬ

В это время трезвенное движение было достаточно мощным и при многочисленных опросах выявлялось, что 60-70 процентов населения страны уже готовы были голосовать против Б.Н. Ельцина и его политики спаивания страны. Важной задачей ненавистников России была цель любой ценой разбить мощное 5 трезвенное движение. Сотни институтов во всём мире работали над сценариями окончательного подавления любых попыток спасти Россию. История учит, что в тяжкие для Руси времена обращение народа к Богу, покаяние, посты и готовность отдать свою жизнь за Отечество спасали страну. Так было во время православного благоверного князя Александра Невского, во время победы на Куликовом поле, под благословением святого Сергия Радонежского, так было и при изгнании поляков из Москвы в 1612-13 годах по призыву патриарха Ермогена, так было и в 1812 году, когда православный русский народ разгромил армию «непобедимого» Наполеона, так было и в 1941 году, когда по просьбе маршала Жукова И.В. Сталин разрешил крестный ход на самолете вокруг Москвы с молитвой священника перед иконой Пресвятой Богородицы, после чего произошло очередное чудо спасения столицы.

В августе 1991 года известный американский идеолог борьбы за окончательное уничтожение государственности России Збигнев Бжезинский, видимо, впав в эйфорию после победы Ельцина, проговорился о том, что «... после победы над коммунизмом, главная цель Америки разрушить православие». И тут же началась вакханалия создания многочисленных сект в России. Строились огромные здания так называемых церквей «Филадельфия», «Дело веры», «Свидетели иеговы»... Любые общества и организации, где говорилось что-то против православия, поддерживались. В хутор «Верхний Кондрючий» на Украине, где организовали Центр системы Иванова, непонятно откуда приезжали большие грузовики с мясом для питания многочисленных последователей системы. Между тем, обливание холодной водой на Руси идет издавна и Ф.Г. Углов го-

ворил, что мать обливала его холодной водой с годовалого возраста, еще до рождения П.К. Иванова, и никакого ажиотажа вокруг обливания на Руси раньше не было.

И, видимо, далеко не случайным было появление теории «Мёртвой воды», в которой главный упор ставился на унижение православия и почему-то на возвышение ислама.

Факты – упрямая вещь. Кто глубоко увязает в «Мёртвой воде», тот уходит в раскол. Так было с А.А. Зверевым из Тюмени. Так было и с А.А. Карпачевым из Москвы, так было с некоторыми соратниками из Череповца, Можги, Ставрополя, Новосибирска и т.д. Когда человек отпадает от родных корней, его легко поймать в сети. Сегодня некоторые трезвенники уходят к кришнаитам, к «анонимным алкоголикам», к парапсихологам, к западным сексо-психоаналитикам по З. Фрейду и т.д. Но главная сеть – это Мамона, большая деньги. Если нет родного православия, любая «лихва», любой процент ростовщичества дозволен. И вот уже часть соратников-оптималистов устремляется к сверхприбылям, проводя в разных регионах страны занятия с использованием метода Шичко для очистки организма, коррекции веса, коррекции зрения, и т.д., забывая о главном – борьбе за трезвость людей.

ВЫХОД ЕСТЬ

Конечно, нельзя никому запретить стремиться к сверхприбылям (опьянение жадностью), так как это дело совести каждого, а совесть неподсудна законам людским. Но можно определить какие-то принципы, на которых можно объединить часть соратников, которые хотели бы выступать совместно в борьбе за утверждение трезвости в стране.

Вот пример, как поступает В. Варанкин из Краснодара, ветеран 5 трезвенного движения страны. После съезда трезвых сил страны в Первоуральске он приехал в г. Глазов, чтобы провести занятия по коррекции зрения, и в первую очередь связался с местным обществом трезвения. Затем обратился к директору средней школы № 4 г. Глазова с предложением прочитать лекции для школьников. Также он делает все возможное, чтобы договориться с руководителями предприятий, чтобы прочитать там антиалкогольные лекции. Также поступает и сопредседатель движения «За трезвую Россию» В.Г. Жданов. Председатель партии Сухого закона В.И. Мелехин вот уже почти 30 лет подряд проводит благотворительные лекции по утверждению трезвости по всей стране. Некоторые из соратников его упрекают, мол, при таком объёме выступлений он давно бы обогатился и жил «достойно», как призывают нас некоторые соратники. В.И. Мелехин с единомышленниками создал партию Сухого закона, которую чиновники боятся зарегистрировать, так как тест в Интернете выявил, что за трезвость готовы голосовать очень многие люди. Председатель объединения «Оптималист» Кутепов В.И. также всегда готов поддержать соратников, когда приезжает в какой-то регион страны. Из своего опыта могу добавить, что когда я проводил занятия по коррекции зрения в Омске и в Республике Коми, то параллельно с занятиями по коррекции зре-

ния мною проводились занятия по освобождению от вредных привычек. (Для желающих могу подробнее рассказать об этом опыте отдельно.)

Самое главное и самое сложное после таких трезвенных занятий – создание клубов трезвости или клубов ЗОЖ!!! А без клубов трезвости все наши усилия по утверждению трезвости могут сойти на нет, ибо установка или настройка на ведение трезвого образа жизни может меняться от воздействия социума, окружающих людей.

Итак, основные принципы, предлагаемые для возрождения активности движения «Оптималист»:

1. Выполнение основополагающих принципов оптималистов: «Спешите делать добро», «Выбрался сам – помоги другому», «Если не я, то кто же?»
 2. При проведении любых мероприятий и занятий с использованием метода Г.А. Шичко основной упор делать на занятия по утверждению трезвости.
 3. Помнить, что любые занятия по утверждению трезвости малоэффективны или даже дают отрицательный эффект без создания клубов трезвости.
 4. Постоянно взаимодействовать с соратниками из соседних регионов.
 5. Связующим звеном часто является газета или иные средства массовой информации, поэтому необходимо выписывать и поддерживать основные трезвенные издания.
 6. Не забывать отражать свой опыт трезвеннической работы в трезвенных изданиях, так как этот опыт необходимо передавать другим соратникам.
 7. Делать доступным проведение слетов и съездов «оптималистов». Все лекции, тренинги, мастер-классы на слетах «оптималистов» проводить благотворительно, без оплаты.
 8. Создать постоянно действующие Школы-семинары по подготовке преподавателей по методу Г.А. Шичко, по обмену опытом руководителей клубов трезвости.
 9. В своей деятельности опираться на опыт ветеранов трезвенного движения страны, бережно сохранять их опыт трезвенной работы, заботиться о ветеранах ТД.
 10. Поддерживать православие и мусульманство, основные традиционные верования России, быть настоящими патриотами страны без нацизма.
 11. Распространять опыт обществ и клубов ТРЕЗВОСТИ, регулярно публиковать материалы об их работе.
 12. Расширять круг проблем, которые обсуждаются на заседаниях обществ и клубов ТРЕЗВОСТИ. Это позволяет привлечь в наши ряды тех, кто ещё не «осознал для Родины опасность». Проводить встречи на темы: «Трезво о музыке», «Трезво о земледелии» и т.п.
- Хотелось бы серьёзных откликов соратников на тему, как же нам возродить действенное движение «оптималистов».
- Вспомним прекрасные слова автора гимна оптималистов Игоря Биндюкова:
**«Оптималист, оптималист!
 Для всех людей труби тревогу!
 И верю я, кто сердцем чист,
 К тебе всегда найдет дорогу!**
- Н.В. ЯНВАРСКИЙ,**
сопредседатель ижевского клуба
«Родник – трезвая семья»
с 1984 года.



Рано утром 1 января 2016 года мы вместе с женой ехали в церковь. 31 декабря, 1 и 2 января – это дни памяти великих святых трезвенников Волифатия Мученика, Симеона Верхотурского и Иоанна Кронштадтского. Но это и дни, когда многие люди напиваются якобы в честь новогодних праздников. Другие православные люди наоборот считают, что в эти дни лучше помолиться этим великим святым, чтобы они помогли нам спасти людей от пьянства. С такими мыслями ехали и мы в храм святого благоверного Александра Невского в Ижевске. И вдруг на остановке автобуса по ул. Ворошилова мы увидели лежащего на снегу мужчину в кожаной меховой куртке. Вокруг него стояли растерянные люди. Мы вместе с женщиной, очевидно, медиком, стали делать искусственное дыхание, растирать уши, массировать акупунктурные точки на теле мужчины. Он ещё дышал, но глаз не открывал. Потом он перестал дышать, стали появляться трупные пятна при нажатии на тело. Приехавшие врачи «Скорой помощи» диагностировали смерть. Люди на остановке рассказали, что этот хорошо одетый без запаха алкоголя мужчина ждал автобуса, разговаривал с кем-то по телефону и говорил, что он едет на дежурство. И вдруг он взмахнул руками и упал на снег... Тревожно и страшно, когда на глазах без видимых причин умирают люди. Это какой-то нехороший знак в начале года.

Чаще всего причина вот таких неожиданных смертей сердечно-сосудистые заболевания. С января по ноябрь 2015 года в Удмуртии от болезней системы кровообращения умерло 8287 человек. В 2014 году – 7747 чел. От рака с начала 2015 года по ноябрь скончалось 2526 человек. В 2014 году 2440 человек скончались от рака за это

Не тратьте деньги на лечение, а будьте здоровыми!

же время. О чём это говорит? О том, что наша медицина в глубоком кризисе. А также о том, что люди забыли слова замечательного доктора-натуропата Поля Брега, который в 95 лет выглядел юношей: «Если вы в сорок лет не стали сами себе доктором, значит, вы дурак!» Это также говорит о том, что наша газета выбрала правильное направление – писать не только о проблемах наркотических, но и о том, как трезвым людям сохранять своё здоровье.

О здоровье прекрасно писал писатель Михаил Пришвин: «Здоровье человека не в сердце, не в корнях, не в листве или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него всё это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья – это когда его неуверенно тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне, должно быть и всем хорошо!»

Замечали ли вы, что часто люди в храме или в клубе трезвости говорят друг другу что-то доброе, отчего на душе становится теплее. Эти люди обладают духовным здоровьем.

На днях к нам в клуб трезвости позвонил из Кемерова известный целитель-«кедровик» Михаил Иванович Лапин, который пережил много потрясений и болезней в жизни, вышел из них победителем и сейчас успешно лечит людей, делится своими знаниями и открытия-

ми, как можно стать здоровыми и не отнимать время у врачей.

КАК УСТРАНИТЬ ПРИЧИНУ БОЛЕЗНЕЙ. КАК ЛЕЧИТЬ РАК (по М.И. Лапину)

Духовная причина болезней – неправильное мышление и поведение. Если заболел, подумай, что ты делаешь, как ты мыслишь неверно. Бог зачастую подсказывает людям, что они должны менять свое поведение через болезни. Последнее время растёт число смертей от рака. Почему? Да потому, что люди перестали учиться у природы, перестали изучать сами себя, стали надеяться на врачей, на то, что деньги помогут им избавиться от болезней. Давайте представим себе такую упрощённую схему: у всякого живого существа внутри живут раковые клетки. Они питаются отжившими, больными клетками. Такие клетки и шлаки должны удаляться из организма с помощью воды, из которой мы состоим на 70-80 процентов. Но вода – это информационная система. От отрицательных мыслей, эмоций вода становится тяжелой и накапливается в организме, не выводя из него отжившие больные клетки и шлаки. Предположим, человек затаил в себе на кого-то обиду и никак не может простить близкого. Его информационное поле и соответственно внутренняя вода перенасыщены тяжелой негативной омертвляющей информацией и, словно кокон,

не дают очищаться организму. Раковые клетки начинают сначала поедать больные клетки, а потом и здоровые. Человек, который не хочет учиться жить по законам Божиим, по законам природы, становится самолюбивым, гордым. Он или становится алкоголиком и заканчивает медленным самоубийством свою жизнь, или попадает в психоклинику, или умирает в мучениях от болезней. Болезнь заставляет человека учиться. «Век живи, век учись!» Правда, находятся серебролюбивые врачи, которые пытаются сами лечить такую болезнь, как рак, и даже дают об этом объявления, пытаются делать массаж этим больным, хотя каждый врач знает, что при онкологии нельзя делать массаж. Как говорят опытные целители, в стране сегодня найдется лишь 3-4 крупных специалиста, которые могут лечить рак, да и то они не берутся за лечение от рака всех, так как эта болезнь в основном духовная.

Что же предлагает для лечения рака М.И. Лапин? Прежде всего очищение «мертвой водой». Что это такое? Это снятие с поверхности кожи человека негативного кокона. Для этого требуется кора осины или тополя, примерно полведра. Заливается водой при температуре 70 градусов и варится на малом огне около получаса. Родниковую воду и такой отвар пить постоянно, добавляя святую

или крещенскую воду. Потом нужно вылить этот отвар в ванну и разбавить водой до температуры человеческого тела 35-36 градусов. Вымыться в ванне в течение 15 минут. После этого обильно с холодной водой, желательнее с добавлением святой воды. Потом через каждые 6 часов стараться вновь принимать ванны в течение полутора суток, при этом также пить отвар осины, а затем ещё 10 дней каждый день принимать такие ванны с настоем коры осины или тополя. После этого 10-14 дней принимать ванны с настоем веток пихты. В это время пить антипаразитарные чаи из полыни, пижмы и гвоздики и других антипаразитарных и очищающих трав. Мясо запрещено. Перед едой употреблять по столовой ложке бальзам омегаферол, который останавливает рост метастазов.

Потребление сахара запрещено, так как через 20 минут после употребления его в крови уничтожаются витамины, способствующие укреплению иммунной системы. Иммунная система помогает нам бороться с вирусами и паразитами, а сахар лучшая подпитка для паразитов. Не зря существует серьезное предупреждение: **САХАР СТРАШНЕЕ РАКА!**

Больше употребляйте овощей и фруктов, в которых живая вода. Боритесь с запорами большим количеством воды без чая и кофе. Также обязательно проращивайте пшеницу, прокручивайте ее на мясорубке и делайте свой целебный хлеб, в котором есть почти все витамины – для этого лепешки из прокрученного на мясорубке фарша подсушивайте в духовке или просто на сковородке 20-25 минут...

(В следующих выпусках газеты мы будем продолжать публикации о том, как быть здоровыми без врачей.) Справки по тел. редакции 8-9120292535.

Откажись от табака и живи трезво

Как известно, в мире отмечают два дня отказа от табака – 31 мая и в третий четверг ноября каждого года. Трезвенники Забайкалья предлагают ввести вначале в Сибири, а потом и в России в целом еще один день отказа от курения 11 февраля. Это зимний день лучше посвятить физкультуре, лыжам, конькам, скандинавской ходьбе, купанию в проруби... Все это становится модным у крепких трезвенников России. «Брось соку – живи трезво!» – пусть такой девиз поможет тем, кто пока ещё находится «в плену иллюзий, миражей и фальши», как поётся в гимне оптималистов.

Когда другие отказываются от табака, это легче сделать и тому, у кого раньше не получалось.

Так что настройтесь на первый подвиг освобождения от табака. Это действительно для кого-то подвиг, ибо тяжелее всего победить себя, своего демона. Первое условие для этого – трезвость.

Алкоголь держится в коре головного мозга в среднем 40 дней. После такого срока воздержания от алкоголя очень легко освободиться и от табака. Но можно и сократить этот срок. Нужен вечер раздумий и письменных ответов на вопрос, что же хорошего дал

вам табак и что плохого он принёс вам, семье, детям, стране. Вспомните, что 97 процентов денег от продажи табака идет за границу, ибо табачные компании в России принадлежат иностранному капиталу. Надо ли нам кормить сотрудников Обамы?

Возьмите листок бумаги, разделите пополам и на левой стороне напишите плюсы от вашего курения (левой рукой), а правой рукой напишите все болячки, затраты, психозы и прочие неприятности от табака. Вспомните, что ваши дети могут взять с вас дурной пример.

Потом положите этот листок под подушку. Телевизор в этот день не смотрите. Пейте больше воды. Подпишите все сигареты названиями болезней, вызываемых курением: рак легких, гортани, желудка, цирроз печени, болезни сердца, крови, почек, рук, ног, гангрена, инфаркт, инсульт, импотенция, фригидность, потеря памяти, зрения, паралич и т.д. Перед сном наберите побольше в рот дыма от сигареты и, не глотая, жуйте его во рту до 15 раз, подняв голову вверх и закрыв нос руками. Потом глотайте дым и вызывайте кашель. Так нужно сделать 4 раза. Потом наберите в легкие побольше

дыма, загасите сигарету, положите ее в баночку из-под майонеза и закройте крышкой. (Назавтра, когда захочется курить, возьмите в рот черемуховую палочку и нюхайте запах выкуренных сигарет в баночке в течение трех минут). Тяга к алкоголю будет проходить. Прочитайте материалы о вреде курения и алкоголя. Скажите себе, что через 3-4 дня вы сможете свободно отказываться от предложенной вам сигареты. За это время освоите какой-нибудь эффективный массаж точек лица, начните обливаться. А оставшиеся сигареты нужно сжечь сразу же наутро, как только вы накануне написали своё твердое решение – «Отныне я свободен от этой вонючей соски!» 9 раз. Больше пейте воды и полощите рот раствором пищевой соды.

Если чувствуете недомогание, успокаивайте себя, зная, что это идет внутренняя работа организма по очистке от ядов. Научитесь радоваться препятствиям. К победе! Если же вам трудно все это выполнить, найдите книгу «Путь к трезвости и спасению» Н.В. Январского (она есть в редакции) и выполняйте все инструкции. Победа придет обязательно. С БОГОМ!

Китайский рецепт

Очень трудно почистить кровь. Но есть один удивительный рецепт, который позволяет избавиться от многих болезней. Что для этого требуется? Нужно нарезать мелкий зубчик чеснока, дать ему 5 минут полежать, а затем кладем его в рот и гоняем его со слюной во рту, сосем сок. Слюна попадает в кровь, чистит сосуды, лимфу. Укрепляется полость рта, перестают кровоточить десны. Но во избежание отека слизистой начинать надо с пластики от зубчика чеснока и потихоньку довести до целого зубчика. Сосать минут 30. Жмых от чеснока выплюнуть.

Чтобы не было запаха, надо позавтракать, пожевать зернышко кофе, веточку петрушки.

Знаменитая Ванга говорила: «Пока есть чеснок на земле, земля будет жить». Многие считают, что если есть чеснок в больших количествах, то этого достаточно для здоровья. Но по большей части это делают для возбуждения аппетита, так как все попадает в желудок. А когда сосем чеснок, то его сок, минуя желудок, попадает в кровь и чистит ее. А очищенная кровь – это лучшее лекарство. Растворяются камни в почках, в печени, выводятся паразиты из организма, рассасываются опухоли, исчезает анемия, проходят застарелые бронхиты, кашель. Чеснок незаменим при гриппозных эпидемиях, лечится пиелонефрит и еще множество болезней. Это почти панацея. Но при применении этого рецепта необходимо отказаться от вредных привычек, изменить образ жизни на здоровый. Освободиться от переедания, курения, алкоголя.



Нас убивали алкоголем

Еще несколько лет назад Республика Саха (Якутия) вырождалась. Смертность намного превосходила рождаемость. За последнее время, особенно начиная с 2013 года, положение в республике стало меняться к лучшему. Закон Республики Саха (Якутия) от 5. 12. 2013 г. № 51 – «Об установлении дополнительных ограничений времени, условий и мест розничной продажи алкогольной продукции в Республике Саха (Якутия) ввел запрет продажи алкогольной продукции в нежилых помещениях многоквартирных домов, а также продажу алкогольной продукции с 20 до 14 часов всеми субъектами предпринимательской деятельности, за исключением ресторанов, с 1 августа 2015 года. С 1 января 2015 года продажа

алкогольной продукции осуществляется только в специализированных торговых стационарных объектах. Вторая пятница сентября объявлена Днем пропаганды трезвости в Республике Саха (Якутия). После вступления в силу закона от 5.12. 2013 года с 1 августа 2015 года в г. Якутске 19 предприятий общественного питания, в том числе 11 ресторанов, 105 магазинов, прекратили розничную продажу алкогольной продукции, в том числе пива.

Несмотря на существующие проблемы, комплекс мер по началу утверждения трезвости в Республике Саха (Якутия) продемонстрировал свою эффективность. Снижение среднегодового потребления алкоголя на 8,2 % и сокращение реализации крепкого алкоголя

на 23,8% привели к заметному улучшению ситуации в регионе.

Количество тяжких преступлений, совершенных в состоянии алкогольного опьянения, сократилось на 14,8 %, в том числе умышленных убийств более, чем на треть (35,5%). Смертность от случайных отравлений алкоголем снизилась на 18,7 %. Количество убийств сократилось на 38,2%, случаев самоубийств на 15 процентов.

Ожидаемая продолжительность жизни увеличилась на 4,4%, рождаемость повысилась на 5,6 %.

**Заместитель Управления
Госалкогольконтроля
РС (Якутия) Е. К. Колесникова**

Как известно, абсолютное большинство жителей России не имеют в организме алко-

гольдегидрогеназы – утилизатора алкоголя, который расщепляет алкоголь и выводит его из организма. Этот утилизатор есть у южных народов, которые веками выращивали виноград, делали вино и пили его. Чтобы эти винолюбивые народы окончательно не выродились, природа создала им защиту. Этой защиты нет у тех народов, которые не выращивали виноград. Поэтому правительство РС (Якутии) делает многое, чтобы спасти свой народ. По приглашению правительства республики в Якутии много раз проводились занятия по методу Г.А. Шичко, которые проводили вначале П.И. Губочкин из Ярославля, а потом и местные активисты-трезвенники. Проводились также занятия на телевидении по методу Г.А.

Шичко. После этого власти приступили к ограничительным мерам. Комплекс таких мер и позволил добиться определенных успехов в демографии республики. Народ Удмуртии также относится к северным народам, которые не выращивали виноград и никогда не употребляли алкоголь в таких количествах, как сегодня. Поэтому природа не выработала нам утилизатора, надеясь на наш разум. Пример Республики Саха (Якутия) показывает нам, что главная причина увеличения смертности населения или увеличения рождаемости детей связана с политикой спивания населения или же с политической его спасения. Давайте вместе решать наши задачи по спасению Родины.

Н.В. Январский

О работе клуба на платной основе

Уважаемые соратники! Я считаю, что Н.В. Январский сделал глубокий анализ состояния дел в «Оптималисте», и во многом с ним согласна. Позднее я от себя ещё кое-что добавлю.

А сейчас я поднимаю следующий вопрос и выношу его на обсуждение.

Не все преподаватели, которые работают на платной основе, «стремятся нажиться на народном горе».

1. Хочу поделиться своим опытом проведения курсов по методу Шичко и организации клуба «на платной основе».

Первые деньги на организацию клуба я получила от Николая Стабровского, который провёл самые первые курсы по методу Шичко, которые я помогла ему организовать в г. Южноуральске. Это было целое богатство – 2000 рублей, на которые я съездила на обучение в Ленинград, заказала для клуба посуду, мебель, бланки анкет и дневников, афиши, канцелярские товары и не помню уже еще что, но этих денег мне хватило на многое!

Я обучалась в Ленинграде у Юрия Александровича и Людмилы Александровны Соколовых в сентябре 1989 года. Там никто не говорил, что курсы надо проводить бесплатно. И мои самые первые занятия были платные, стоили они так же, как и у Стабровского, – 50 рублей. Все ещё смеялись: «5 бутылок водки! За месяц больше пропивали!» Как мы распределяем деньги?

1) Деньги оформляются по приходному ордеру у кассачки клуба, которая принимает их и контролирует расход. 50% получает преподаватель курсов. Остальные деньги распределяются по разным статьям: оплата аренды помещения; канцтовары; аренда помещения для проведения праздничных мероприятий; командировочные делегатам съездов, преподавателю на выездные курсы; на книги для клуба; на печать фотографий, почётных гра-

мот, подарков и т.д.

2) Кроме того, каждый член клуба платит членские взносы – 100 руб. в месяц, и никто не возмущается.

3) У нас есть ревизионная комиссия, которая контролирует движение денег в кассе клуба.

Так как деньги за курсы берутся небольшие, нажиться на этом еще никому не удалось, а вот клуб держится на плаву. Кроме того, небольшая оплата дисциплинирует слушателей и не позволяет им покинуть занятия в первые дни. А после 4-5 занятий уже никто не уходит, все проходят до конца. А это – очень важный показатель! В этом случае членом клуба, хотя бы на год (период адаптации), становятся почти все. И на клубные дни затягивать никого не надо – сами хотят общения и поддержки трезвых соратников. Так мы работали почти 20 лет.

На будущее.

Я рекомендую именно такую форму работы с деньгами для всех клубов (кто работает не бесплатно), чтобы всё было прозрачно, подконтрольно, чтобы не возникало мыслей, что преподаватели, которые работают с клубом, могут на этом нажиться. Даже если есть выездная работа, приходные ордера с деньгами должны сдаваться кассачке вместе с отчетом о затратах (чеки, квитанции, билеты...)

Другое дело, у тех, кто работает по стране без организации клуба, расходы, конечно, большие, но я не думаю, что они превышают доходы.

Я считаю, что те преподаватели (члены «Оптималиста» или СБНТ), которые приезжают в другой город, где есть клуб трезвости, которым руководят соратники, просто обязаны

а) привлекать местных соратников к организации своих курсов;

б) какой бы ни была тема курсов (коррекция зрения, очистка организма, снижение веса и т.п.), основной темой должна быть «Трезвость

и противокурение» по методу Шичко. Иначе – это гастролёр-бизнесмен, а не соратник;

в) оказывать местному клубу материальную помощь в размере 5% от своего дохода, как это было в самом начале (как мне, например, помог Николай Стабровский);

г) подключать людей, закончивших курсы, к клубу через знакомство с руководителем клуба и соратниками, предоставляя им слово на первом занятии, а также на одном или нескольких занятиях в конце.

Это поможет клубу расти, укрепит его материальную основу, а новичкам получить необходимую моральную и информационную поддержку на период адаптации к трезвому и здоровому образу жизни.

Примечание: если бы приезжий преподаватель из Челябинска Николай Стабровский не оказал нашему ещё не существующему клубу материальную поддержку (5% от своего дохода), я не смогла бы научиться методу Шичко, мне не на что было бы съездить в Ленинград, и клуб долгое время не имел бы ничего, чтобы качественно начать работу. Без этого, я считаю, в Южноуральске клуба трезвости и здоровья «Оптималист» не было бы вообще! Мне кажется, что для «размножения» клубов «Оптималист» – это наилучший из известных способов!

А работа по принципу: приехал, не касаясь вопросов трезвости (люди не пишут дневник по алкоголю), провёл что-то своё, деньги сгрёб и уехал – не работа на утверждение трезвости, и не может она идти на пользу трезвенного движения! И это нечестно по отношению к людям, в первую очередь, – люди без клубной поддержки на 100% возвращаются к прежним привычкам!

**С уважением руководитель
Южноуральского клуба трезвости и здоровья «Оптималист»
Л. В. АСТАХОВА.**

Продолжаем улучшать зрение

Сегодня известно много способов улучшить зрение. Расскажем о психологическом и духовном аспекте улучшения зрения. Если мы обманываем кого-то, наше зрение начинает портиться. И наоборот, если мы освобождаемся от грехов, от обманов, заботимся о других, наводим порядок и стараемся украсить мир вокруг себя, то мы получаем награду в виде улучшения зрения.

Вспоминается такой случай. Ко мне обратилась группа молодых людей-компьютерщиков, которые хотели быстро улучшить зрение. Обычно такие занятия проходили за 8-9 дней, но компьютерщики объявили, что их отпустили на неделю. То есть за 6 дней нужно было решить проблему с коррекцией зрения. На 4-й день

я увидел, что согласился на сокращение срока занятий зря. Очки никто не снимал. Что делать? И тут я предложил: на завтра идем заниматься на природе (шла золотая осень). С собой я предложил всем взять перчатки и мешочки для сбора мусора. Мы пришли на родник, подходы к которому были завалены окурками и другим мусором. Полчаса мы собирали мусор, восстанавливали красоту природы. Потом умылись и облились на роднике, сделали «соларизацию» – упражнение по световому облучению глаз солнечными лучами. На завтра мои слушатели сняли очки!

Так что украшайте мир вокруг себя. Как поется в чудесной песне: «Как прекрасен этот мир – посмотри!»

Н.В. Январский

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.

Здесь же можно приобрести диски и книгу - Самоучитель избавления от алкоголизма и курения.

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.