



ОПТИМАЛИСТ

№ 10 (221) октябрь 2018 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Газета – это душа общественного движения. Ещё в 1987 году, когда в Ленинграде, в «Полярной звезде», собрались протрезвевшие ученики Ю. А. Соколова под его руководством, было принято решение создать объединение клубов трезвости «Оптималист» и свой печатный орган – газету. Первым редактором избрали Е. Г. Батракова, только что закончившего курсы по методу Г. А. Шичко. Но как издавать газету, когда не было ни бумаги, ни денег, ни разрешения от правящей партии? Евгений Батраков выпустил несколько бюллетеней, отпечатанных на пишущей машинке, и дальше Ю. А. Соколову надо было решать, как выпускать настоящую газету большим тиражом. Но усилиями неутомимого Соколова и других общественников оптималистам удалось совершить настоящий подвиг – в июле-августе 1990 года вышел первый номер газеты «Оптималист» с поразительным даже для нашего времени тиражом – 25 тысяч экземпляров! Газета была платной, стоила дороговато – 1 рубль, на которые можно было купить 5 буханок хлеба. Но трезвенная информация нужна была не меньше, чем хлеб, так как около одного миллиона наших сограждан в год умирали от последствий потребления алкоголя. Газета выходила редко, 4 раза в год, и распространялась в основном через клубы трезвости, которых было уже более 200, и посылками через почту. Кто-то добросовестно оплачивал затраты на газету, кто-то считал, что ему всё положено бесплатно, так как лечение при советской власти было бесплатным. Главный редактор газеты Галина Петровна Симакова писала тогда, что долг газеты растёт. Но газета выходила боевая, задорная, зовущая к свету трезвой жизни. Сообщали, что в Чебоксарах уже поставили памятник Г. А. Шичко, публиковали адреса клубов трезвости, где можно было избавиться от алкогольной зависимости, печатали сообщения о проходивших съездах, конференциях, встречах трезвенников. Были в газете интересные рубрики: «Вести из клубов», «Люди и судьбы», «Азбука здоровья», «Доверительные строки» и др. Статья Ф. Г. Углова «Алкогольный геноцид» произвела эффект разорвавшейся бомбы. К 1991 году тираж газеты вырос до 35 тысяч экземпляров. Но тут грянули годы бандитских переворотов. Стали меняться редакторы газеты. Один номер выпустил Игорь Павлихин. Потом редактором стал Юрий Кудинов. В 1993 году ушёл главный редактор газеты. Но газета была нужна. И в Красногорске Ю. А. Ливин и В. И. Кутепов выпустили несколько номеров газеты «Оптималист». Стоит сказать несколько тёплых слов в адрес В. И. Кутепова. С тех пор, как он пришёл в трезвенное движение, он неизменно поддерживал газету и делал всё, чтобы движение клубов трезвости не умирало. Благодаря таким людям, как Виталий Кутепов, Галина Зайцева, Маргарита Зубатова, Владимир Бондаренко и другим соратникам газета выжила в самые тяжёлые для оптималистов годы. В 1994 году на пятом съезде оптималистов редактором газеты был вновь избран Евгений Батраков, который вновь сделал газету интересной, злободневной, аналитической. Но отсутствие финансирования приводило к тому, что газета выходила нерегулярно, а потом и совсем затихла. Пять лет назад на съезде трезвых сил в Санкт-Петербурге редактором газеты был избран ваш покорный слуга. Для того чтобы вселить больше веры в будущую победу трезвости в противовес нытикам и пессимистам, газету мы назвали «Оптималист-оптимист». После пяти лет работы газеты необходимость в приставке «оптимист» отпала, и общим решением правления общественного движения «Оптималист» принято решение вернуть газете прежнее название «Оптималист» и воссоздать хронику предыдущей деятельности газеты. Просим всех, кто принимал участие в деятельности предыдущих выпусков газеты, откликнуться. Газета должна стать организатором и идейным, методическим центром нашего движения.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ форум трезвости в Сочи

С 6 по 16 октября 2018 года в пансионате «Весна» (г. Сочи) состоялся XXVII Международный форум трезвости по теме: «Формирование трезвого здорового образа жизни среди подрастающего поколения». В работе форума приняли участие представители России, Украины, Беларуси, Молдовы, Казахстана, Литвы, Финляндии, Луганской Народной Республики и других государств. Всего в работе форума участвовало 85 специалистов, занимающихся профилактической, предупредительной и избавительной работой.

На Международном форуме были представлены доклады: «Теория и практика активного долголетия» (академик В.А. Толкачев, Минск); «Путь соратников к долголетию методом Г.А. Шичко» (профессор В.В. Куркин, Краснодарский край); «История трезвости» (профессор В.И. Мелехин, Екатеринбург); «Государственная политика в области отрезвления» (Н.А. Королькова, Саратовская область); «Угловские чтения – эффективный метод формирования трезвого здорового образа жизни» (профессор К.Г. Башарин, Якутск); «Воспитание трезвости в семье» (академик И.Н. Афонин, Вологодская область); «Интернет пространство как инструмент повышения грамотности в области здоровья: опыт США» (профессор Н.А. Гринченко, Елец Липецкой области); «Опыт провозглашения 2008 года Годом трезвости в Литве, его проведение и результаты» (профессор Т.М. Шурина, Вильнюс, Литва); «Паломничество по Афону» (член.-корр. П.И. Губочкин, Ярославль) и другие.

В рамках форума ежедневно с 9 по 14 октября 2018 года с 9.00 до 11.00 утра проводился основной и единый для всех бесплатный мастер-класс «Основы собриологии». Проводили его профессор Мелехин Валерий Иванович, лидер Партии сухого закона России; Королькова Наталья Александровна, руководитель Саратовской областной организации трезвости и здоровья; профессор Гринченко Наталья Александровна, доцент Елецкого государственного университета; академик Афонин Игорь Николаевич, вице-президент Международной академии трезвости; академик Толкачев Валентин Андреевич, председатель общероссийского объединения «Трезвенность-Оптималист»; профессор Куркин Владимир Вальтерович, председатель общероссийского общественного объединения «Оптималист»; профессор Маюров Александр Николаевич, президент Международной академии трезвости.

На форуме традиционно проходят и специальные обучающие интерактивные занятия. В частности, было проведено 16 интерактивных площадок различных направлений деятельности: «Трезвенническое движение России» - Мелехин Валерий Иванович,



профессор, лидер Партии сухого закона России (Екатеринбург); «Родная исцеляющая речь» - Январский Николай Владимирович, профессор, главный редактор газеты «Оптималист» (Ижевск); «Формирование трезвого здорового образа жизни в детской и молодёжной среде» - Гринченко Наталья Александровна, кандидат педагогических наук, профессор (Елец Липецкой области); «Опыт индивидуальной работы с зависимыми и социальными; эффективное ведение дневников по методике Г.А. Шичко и А.М. Карлова; мотивация, восстановление психики при различных зависимостях» - Шурина Татьяна Михайловна, профессор (Вильнюс); «Современные подходы к психологии эффективного общения» - Фролов Вячеслав Вячеславович, профессор, врач психиатр-нарколог, психотерапевт (Череповец Вологодской области); «Комплексное избавление от зависимостей» - Козловский Михаил Геннадьевич, врач-нарколог, профессор (Оренбург); «Естественное сохранение и восстановление зрения. Авторская методика» - академик Афонин Игорь Николаевич, вице-президент МАТр (г. Череповец Вологодской области); «Практический опыт работы Саратовской общественной областной организации трезвости и здоровья» - Королькова Наталья Александровна, руководитель Общества трезвости и здоровья Саратовской области; «Исключение от зависимостей по методу Шичко-Зиновьева» - Куртов Иван Васильевич, доцент, краевая общественная организация «Трезвое Забайкалье» (Забайкальский край); «Верните молодость свою» - Кулькова Тамара Петровна, профессор, руководитель «Школы здоровья» (Череповец Вологодской области); «Развитие памяти по методу Матюгина-Шичко»; первый уровень (для новичков), второй уровень (для проходивших занятия ранее) - Кодаченко Валерий Валерьевич, доцент МАТр, председатель общественной организации «Трезвая Святая Русь» (г. Стаханов); «Путь соратников к долголетию методом Г.А. Шичко» - Куркин Владимир Вальтерович, про-

фессор, председатель общероссийского общественного объединения «Оптималист» (Краснодарский край); «Теория и практика активного долголетия» - Толкачев Валентин Андреевич, академик, председатель общероссийского объединения «Трезвенность-Оптималист» (Минск).

На форуме состоялась презентация новых книг: профессора А.Н. Маюрова и В.В. Башариной. С авторским концертом выступил профессор МАТр Козловский Михаил Геннадьевич (Оренбург). Проведена была творческая встреча с писателем из С.-Петербурга Романом Ключником. С концертом перед участниками форума выступила фольклорная группа из Республики Саха (Якутия).

Круглый стол по взаимодействию с профсоюзами в трезвеннической работе провёл профессор Н.К. Пирожков. О работе в области отрезвления по методу Г.А. Шичко круглый стол провёл профессор Н.В. Январский. Он же провёл совещание по обмену опытом работе по теме: «Как работать в школе по пропаганде трезвости» и собрание ветеранов. Профессор В.В. Куркин провёл итоговое занятие по Десанту здравосозидания силами членов Международной академии трезвости в учебных заведениях г. Сочи, где были прочитаны лекции, проведены беседы и дискуссии с учащимися школ и студентами Сочинского государственного университета.

Кроме традиционных рекомендаций форума по улучшению трезвеннической деятельности в странах-участницах, был рассмотрен ход выполнения Программы скоординированных действий трезвеннических организаций и движений на 2017-2022 годы.

Следующий XXVIII Международный форум трезвости было решено провести в Сочи с 6 по 16 октября 2019 года и посвятить его знаменательному событию – 100-летию Ленинского сухого закона. В рамках форума будет работать очередной съезд Трезвых сил Сибири.

А.Н. Маюров,
президент Международной академии трезвости



Уроки трезво



Одним из важных мероприятий Международного форума было проведение уроков трезвости в школах, техникумах и институтах г. Сочи. 12 членов Академии трезвости под руководством В.В. Куркина в течение двух дней выступали в различных учебных заведениях г. Сочи. По итогам проведения уроков трезвости в адрес руководства академии поступили благодарственные отзывы и предложения продолжить эту хорошую практику уроков трезвости в следующем году.

У каждого из опытных преподавателей уроков трезвости есть свои изюминки, находки, удачные приемы взаимодействия со слушателями на занятиях. Руководитель общественного объединения «Трезвенность – оптималист» Республики Беларусь В.А. Толкачев – мастер спорта по туризму, и потому его выступления перед школьниками всегда полны юношеского туристического задора. Валентину Андреевичу уже около 80 лет, но выглядит он словно стройный юноша, что вызывает желание у ребят подражать ему. А главный трезвенник Беларуси докладывает школьникам, что он такой именно благодаря своей нерушимой трезвости.

Профессор В.И. Мелехин из Екатеринбурга неизменно проводит занятия со школьниками так, что ребята готовы продолжать слушать его и на переменах. Врач и юрист, лидер трезвенных сил России, он всегда готов ответить на самый каверзный вопрос о трезвости и пьянстве, в чём мы убедились при выступлениях Валерия Ивановича в учебных заведениях г. Ижевска.

Михаил Козловский, солнечный бард, автор гимна трезвенников России, на занятиях приходил со своей неизменной гитарой. Он автор множества песен о здоровом трезвом образе жизни, врач-нарколог и активист трезвенного движения. Эти качества делают его увлекательным лектором в любой молодёжной аудитории.

Автор многих пособий, ценных для преподавателей по трезвому образу жизни, Н.А. Гринченко также с успехом выступает как в институтах, так и в школах.

Супруги Башарины из Республики Саха (Якутия), оба имеющие звания профессоров, занятия проводят с изучением гимна России. Профессор К.Г. Башарин на основании обследования более 800 студентов установил, что глубоко изучение гимна России благотворно влияет на улучшение памяти студентов, способствует укреплению их патриотизма и гордости за нашу великую Родину.

К сожалению, у меня не было возможности глубже изучить методики проведения уроков трезвости учёными в учебных заведениях, но я постараюсь немного подробнее рассказать, как я сам проводил занятия в десятых классах

двух школ. Времени на проведение уроков трезвости было немало – почти 90 минут с объединёнными классами. Моей сверхзадачей было довести до учащихся понятие, что каждый трезвый человек может помочь окружающим в утверждении трезвости, в том числе дети могут помочь своим родителям. Я представился и рассказал, что когда я закончил Московский педагогический институт им. Крупской, то я получил письмо от мамы с просьбой приехать домой в Удмуртию, так как отец, выйдя на пенсию, спивался и в 70 лет погибал от алкоголя. Вначале я пытался всячески помочь отцу научиться «пить культурно», пока через несколько лет я не понял, что для того, чтобы помочь отцу победить алкоголь, нужно самому отказаться от любых, даже самых малых доз алкоголя. Ведь алкоголь – это не только протоплазматический яд, но и наркотик, требующий в дальнейшем увеличения потребляемой дозы. И только когда я сам полностью отказался от алкоголя, я смог помочь своему отцу, и он прожил 89 лет. Затем я рассказал о методе «Дети спасают родителей», который мы создавали вместе с моей женой психологом Ниной Ивановной. Она проводила уроки трезвости во втором классе 34-й школы города Ижевска. Рассказала о вреде пьянства и курения и спросила: «Вы, конечно, не курите?». «Нет!» - дружно ответили дети. «А как дома, у вас кто-то курит?» «Да!» – опустили головы дети. «А что вы делаете, чтобы дома не курили?» «Мы ругаемся, но нас не слушают!» «Не надо ругаться. Есть мудрый завет святой старины: «Чти отца своего, и маму свою, и благо тебе будет, и долго проживёшь ты на земле!» Ведь вы любите своих родителей, хотя они иногда и потребляют вино или курят?» «Да!» - дружно ответили дети. «Тогда скажите им о том, что вы их любите, и попросите отказаться от курения или пьянства!»

Через неделю на уроке во втором классе девочка вышла из-за парты и сказала: «Поздравьте меня, я папу отучила курить!» «Как ты это сделала?» – спросила Нина Ивановна.

А я пришла домой и сказала папе: «Папа, я тебя очень люблю! И мама тебя любит, и бабушка. Но, когда ты куришь, у меня голова болит. Я уже не могу хорошо уроки учить. Пожалуйста, пожалуйста, и перестань курить!» И папа посадил меня на колени, погладил по голове и сказал: «Дочка, я даю тебе честное слово, что брошу курить!» И слово своё сдержал!»

Ещё через неделю другая девочка встала и сказала: «Поздравьте и меня! И у меня папа отказался от курения. Я тоже сказала, что люблю папу, и попросила его не курить. И он уже не курит.»

Нина Ивановна решила провести родительское собрание, чтобы убедиться, что дети не фантазируют. Родители подтвердили это и рассказали даже больше о влиянии детских проникновенных просьб. Одна мама рассказала: «А у меня мой сынок отучил от курения мою старшую восемнадцатилетнюю дочь, которую я сама не могла заставить отказаться от курения. Он всё ходил за ней по пятам и повторял: «Ну перестань, пожалуйста, курить. Я не хочу, чтобы в нашем роду рождались дебилы и уроды!..» Дети порой находят такие проникновенные слова просьбы, которые и опытные психологи не могут подобрать.

После этого рассказа я привёл ещё несколько примеров, как дети спасают своих родителей от вредных привычек, и спросил: «А что если бы дети, которые просили родных отказаться от вредных привычек, сами бы ругались и курили, смогли бы они убедить своих близких?» «Нет!» - дружно ответили школьники. «Значит, для того, чтобы наши родные и близкие, наши дети в будущем не употребляли алкоголь и табак, какой пример мы должны сами показывать?» «Не употреблять алкоголь и не курить!» - отвечают школьники.

Такой вывод очень важен. При опросах современных школьников выясняется, что у абсолютного большинства из них отсутствует цель жизни, они даже не задумываются об этом. А услужливая реклама каждый день назойливо твердит: «Бери

от жизни всё! Не дай себе засохнуть! Ты целый меня везде, 18 мне уже!»

Старшеклассники после таких бесед иногда подходят ко мне, смотрят в глаза и говорят «спасибо», хотя в начале урока они недовольно поглядывали на меня – опять про вред наркотиков начнут рассказывать. Надоело!» И в самом деле. Представьте ситуацию. Отец у школьника – пьяница. Какая перспектива ждёт выпускника школы с таким отцом? В институт ему поступить проблематично, так как отец пропивает все деньги и помогает сыну учиться вряд ли сможет. Остаётся невеселая перспектива жить так же, как отец, работать и пить так же, как отец. А сейчас у школьника появляется перспектива: спасти своего отца. Для этого не употреблять алкоголь самому! Формируется цель – жить здоровой трезвой жизнью, думать о перспективах, о здоровой трезвой семье.

Очень важно ставить себе цель жизни как можно раньше. Юрий Гагарин после войны учился в ремесленном училище. Он увидел фильм про Чкалова и сказал: «Я буду Чкаловым!» После окончания ремесленного училища он закончил вечернюю школу, поступил в лётное училище, стал лётчиком, а потом и космонавтом.

Александр Суворов, который родился слабым, большим мальчиком, а отец даже боялся отдавать его в армию, после встречи с генералом Аннибалом решил стать генералом и стал непобедимым генералиссимусом.

Александр Пушкин в юношеские годы написал: «Великим быть желаю! Люблю России честь! Я много обещаю. Что сбудется – Бог весть!» Он исполнил свою мечту. Стал великим поэтом и прославил свою Родину.

Когда у человека есть великая мечта, примитивные призывы, подобные «Не дай себе засохнуть! Сникерсни!», остаются за бортом.

На занятиях по сохранению и утверждению трезвости очень важно заинтересовать школьников и учителей примерами из области тех школьных предметов, какие в настоящий момент

изучаются. Например, об отношении Александра Сергеевича Пушкина к вину и школьники, и даже учителя помнят в основном такие строки:

*«Поднимем стаканы,
Содвинем их разом!
Да здравствуют музы!
Да здравствует разум!»*
или же
*«Выпьем с горя.
Где же кружка?
Сердцу будет веселей».*

Но даже не все преподаватели литературы знают, что в 28 лет А.С. Пушкин стал абсолютным трезвенником и оставался им до самой смерти, что самые лучшие свои произведения в период плодотворной «Болдинской осени» и позднее Пушкин писал, будучи сознательным трезвенником. Вот его стихотворение «Ответ Катенину», 1828 год:

*Напрасно, пламенный поэт,
Свой чудный кубок*

*мне подносишь
И выпить за здоровье просишь.
Не пью, любезный мой сосед!»*

Для школьников и преподавателей уроков литературы также важно рассказать про трезвенную деятельность Л.Н. Толстого, создавшего в 1887 году знаменитое общество «Согласие против пьянства», в которое входили более 700 человек, в том числе такие известные люди, как великий путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай, художники И.А. Репин, Н.Н. Гё – младший. Л.Н. Толстой при создании общества «Согласие против пьянства» взял за образец для подражания общество трезвости школьного учителя профессора С. А. Рачинского, создавшего в 1882 году первое школьное общество трезвости. Это общество имело успех. Сам С.А. Рачинский писал: «Когда я призывал к трезвости и сам употреблял вино, за мной не шёл никто. Когда я отказался от алкоголя совсем, за мной пошли тысячи. ...Из всех учителей, вовлечённых мною (около 40), мне только одного не удалось ограбить от винопития. К 1898 году в Татевском обществе трезвости состояло 1018 человек...».

Для учащихся и преподавателей интересны сведения о великом химике Д.И. Менделееве. Этого замечательного учёного-трезвенника пропагандисты пьянства величают не иначе, как «Отцом русской водки». Тогда как водка – изобретение не русское. В 1386 году коварные генуэзские купцы привезли спиртовой напиток на Русь. Но он русским не понравился, так как они потребляли лишь мёды и в редкие праздники. В 1429 году купцы вновь привезли на Русь спиртовой напиток и стали его рекламировать как лекарство от всех болезней... Лишь при правлении Петра Первого, алкоголика и курильщика, Россия стала погружаться в пучину пьянства и табакокурения.

Д.И. Менделеев изучал раз-

СТИ В г. Сочи

личные растворы, в том числе раствор разных спиртов с водой. Диссертация Д.И. Менделеева «Рассуждения о соединении спирта с водой» впоследствии оказалась основой для создания гидратной теории растворов. Но в ней не было ни слова о водке, тем более рецепта «идеальной» русской водки. Сам Дмитрий Иванович родился в православной трезвой семье, был семнадцатым ребёнком и совсем не употреблял водку и другие спиртовые изделия, которые он рассматривал как обыкновенные растворы ядов с водой.

Также преподавателям биологии и учащимся был интересен рассказ о том, как знаменитый биолог и физиолог И.П. Павлов решил на всю жизнь отказаться от алкоголя. Он в студенческие годы купил бутылку рома, поставил её на стол перед собой, налил рюмку алкогольной жидкости и выпил. Утром он записал в дневнике: «Голова болит. Ничего хорошего в этом алкоголе нет»... С тех пор он не прикасался к алкоголю.

К сожалению, в некоторых школьных кабинетах литературы среди портретов писателей висит и портрет Сергея Есенина с трубкой во рту. Зрительный образ любимого поэта с трубкой во рту действует на подсознание учащихся так же, как на малышей действует образ любимого персонажа детей крокодила Гены с трубкой во рту. Сейчас, когда уже приняты законы о запрете рекламы курения, портрет поэта с сигаретой во рту в школе является не просто глупостью, но нарушением закона. Необходимо предупреждать о этом и директоров школ, и работников образования и науки.

По примеру профессора К.Г. Башарина в настоящее время при проведении уроков трезвости я использую коллективное исполнение гимна России. Прошу поднять руки тех, кто смог бы выйти сегодня на площадь и запеть гимн России. Как правило, поднимается несколько рук. Тогда я вручаю им тексты, и мы все вместе исполняем гимн. Конечно, стоя. Исполнение гимна сразу словно сближает нас всех. Разбираем



слова гимна. Почему Россия священная держава? Потому что русские люди добры, простодушны и совестливы. Тогда как в английском языке, к примеру, нет даже таких слов: совесть, душа, образ...

О величии России говорит и наш родной русский язык, о котором ещё Ломоносов писал: «Карл Пятый, римский император, говаривал, что гишпанским языком с Богом, французским – с друзьями, немецким – с неприятелем, итальянским – с женским полом говорить пристойно. Но если бы он русскому языку был искусен, то, конечно, к тому присовокупил бы, что им со всеми оными говорить пристойно, ибо нашёл бы в нём великолепие гишпанского, живость французского, крепость немецкого, нежность итальянского, сверх того богатство и сильную в изображениях кра-

тость греческого и латинского языков».

На занятиях о трезвости необходимо раскрыть тему, почему же люди начинают употреблять алкоголь, этот ядовитый невкусный раствор этилового спирта. Русский советский учёный, кандидат биологических наук Г.А. Шичко определил главную причину начала употребления алкоголя как проалкогольную запрограммированность сознания. Это искажённость сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека поступать вопреки инстинкту самосохранения. Эта запрограммированность включает в себя установку или настроенность на употребление спиртного, программу отношения к нему и ложное убеждение о том, что алкоголь употреблять можно и даже нужно. Учёные с острова

Крит установили и зафиксировали на кинокамеру, что ребёнок уже через 15 минут после рождения начинает копировать поведение взрослых людей. Эта непроизвольная и неосознаваемая склонность к подражанию называется установкой, или настроенностью. Ребёнку хочется все попробовать, и, если он видит, как его любимые герои на экране курят или употребляют вино, он будет стремиться повторять это.

Установка, или настройка, на подражание будет сопровождать человека всю жизнь. И если человек избавился на занятиях от алкогольной зависимости и попадает вновь в обстановку, где большинство употребляют алкоголь и курят, ему трудно устоять, так как он видит, что и уважаемые им люди травят себя ядами и наркотиками. Это является главной причиной «срывов».

Но если соратник посещает клуб трезвости, пишет самоаналитические дневники, совершенствуется, помогает другим по принципу: «Выбрался сам – помоги другому! Спешите делать добро!», сам создаёт семейный или общественный клуб трезвости, он не только не срывается, но становится спасителем десятков и сотен людей, нуждающихся в помощи. Получается своеобразная «обратная лестница Шичко». Человек освободился от вредных привычек, и сейчас его настроенность (установка) на таких трезвых людей, какими были Ф.Г. Углов, Г.А. Шичко, В. А. Михайлов, на лидеров-трезвенников. Поэтому преподавателям уроков трезвости нужно и самим показывать добрый пример, как это

делают В.Толкачёв, И. Афонин, В. Куркин, В. Волков, К. Башарин, А. Маюров, В. Мелехин, В. Ершов, Н. Гордина, Н. Гринченко и ещё сотни наших славных соратников. Поэтому и нужны клубы и общества трезвости. Нужно помочь освобождёвшимся от зависимости соратникам создать свою программу самосовершенствования в физическом, душевном и духовном плане. Нужно освобождаться от ложных убеждений и вырабатывать естественные для настоящего человека трезвенные убеждения.

Заканчиваются наши уроки трезвости, как правило, установлением хороших отношений со школьниками и учителями, раздачей буклетов, газет о трезвости и предложением принять участие в конкурсе творческих работ учащихся на тему трезвости. Школьники получают координаты местных трезвенных организаций и координаты, куда можно высылать творческие работы о трезвости.

Условия конкурса творческих работ о трезвости мы публикуем ниже.

Примечание: (Трезвенность – старинное русское слово, обозначающее постоянную нерушимую трезвость в мыслях, делах, поступках, в жизни. (Он трезвенный человек...) В Белоруссии сохранили это слово, трезвость там называют трезвенность. Г.А. Шичко называл народные движения трезвенников трезвенными, также как назывались они до революции. Слово трезвость обозначает сиюминутную трезвость. (Сегодня я трезвый...))

Н.В. Январский





Проект

Международная академия трезвости, всесоюзное объединение «Оптималист», редакция газеты «Оптималист» объявляют **КОНКУРС** для творческой молодёжи на лучшую исследовательскую работу на тему: **«ВЫДАЮЩИЕСЯ БОРЦЫ ЗА ТРЕЗВОСТЬ В РОССИИ И В МИРЕ»**

Для участия в конкурсе принимаются работы граждан России и других стран мира при ограничении возраста до 30 лет.

На конкурс принимаются:

1. Исследовательские работы по изучению наследия выдающихся трезвенников России и мира.

2. Стихи и песни о трезвом здоровом образе жизни и выдающихся трезвенниках России и мира.

3. Рисунки, рассказы, сказки, зарисовки, статьи, эссе, фильмы, видеоролики, другие творческие работы, посвящённые деятельности творцов трезвого здорового образа жизни, а также практической деятельности семейных и общественных клубов здорового трезвого образа жизни.

Цель конкурса:

1. Стимулировать развитие интеллектуально-творческого потенциала личности и формирование интереса к исследовательской, творческой и практической деятельности в области здорового трезвого образа жизни.

2. Способствовать реализации положения гл. 11 Особенности реализации некоторых видов образовательных программ и получения образования отдельными категориями учащихся ст. 77 п.1 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изм. от 29 декабря 2017 года в редакции от 03.08.2018 г.:

«В Российской Федерации осуществляется выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности, а также оказывается содействие в получении такими лицами образования...»

3. Пробудить интерес школьников и молодёжи к научным дисциплинам, сформировать устойчивую познавательную потребность в исследовании проблем отступления от трезвого здорового образа жизни.

4. Способствовать формированию аналитического, критического исследовательского мышления, углубления теоретических и практических знаний по школьным предметам в процессе выполнения исследований у уча-

щихся.

5. Поощрение творчески активных учителей и учащихся.

Предметом конкурса являются исследовательские работы и проекты учащихся 1-11 классов. На конкурс также принимаются работы студентов средне-специальных учебных заведений и вузов, молодёжи до 30 лет.

В номинации «Семейные клубы трезвости. Практическая деятельность» могут приниматься совместные работы детей и родителей, независимо от возраста.

Конкурс является всероссийским. Принимаются работы только на русском языке.

В номинации «Исследовательская работа: иностранные языки» участник может выполнять работу полностью или частично на английском языке (с переводом на русский язык). Для всех остальных иностранных языков и языков народов России требуется перевод на русский язык.

Конкурс представляет широкие возможности для глубокого научного изучения таких дисциплин, как астрономия и космонавтика, биология, география, искусствоведение, иностранные языки, информационные технологии, окружающий мир, политология, история, краеведение, криптография, музыка, психология, робототехника, русский язык, древнеславянская и церковно-славянские азбуки, социология, технология, физика, физкультура, химия, экология, экономика, математика, литература и другие предметы исследования.

Особый интерес представляют исследования трезвой жизни духовных деятелей России и мира: Иоанна Крестителя, апостола Павла, Феофана Затворника, Сергия Радонежского, Серафима Саровского, Иоанна Кронштадтского, Тихона Задонского, Трифона Вятского, Стефана Великопермского, Спиридона Тримифунтского, Николая Мирликийского Чудотворца, святомучеников Николая и Варвары Чернышовых, Амвросия Сарapulьского, Мефодия Петропавловского, Ксении Петербургской, Матроны Московской и др.

Также представляет интерес изучение трезвеннической деятельности писателей Л.Н. Толсто-

го, Ф.М. Достоевского, А.С. Пушкина, С. В. Викулова, В. Г. Распутина, И.В. Дроздова. О.А. Поскрёбышева, И.В. Талькова, В.И. Белова, С.С. Гагарина, Н.Н. Носова, публицистов и общественных деятелей Я.К. Кокушкина, И.А. Красноносова, Т.С. Мальцева, А.Т. Соловьёва, Б. Раша, Д. Финна, В. Худоллина, М.Д. Чельшова, учёных К.Э. Циолковского, И.П. Павлова, Д.И. Менделеева, И.М. Сеченова, С.А. Оачинского, В.М. Бехтерева, Г.А. Шичко, Ф.Г. Углова, Н.М. Амосова, Н.Н. Миклухо-Маклая, А. Фореля, театрально-го деятеля К.С. Станиславского, знаменитых спортсменов, наших современников, таких как Фёдор Емельяненко, Александр Карелин, Хабиб Нурмагомедов, а также знаменитых трезвенников мира, таких как Брюс Ли, Дженифер Лопес, Мирей Матье, Айзек Азимов, Ноби.

Сроки конкурса:

Творческие работы принимаются с 1 января 2019 года по 18 мая 2019 года. Подведение итогов будет проводиться до 30 мая 2019 года. Результаты конкурса будут опубликованы в газете «Оптималист», на сайтах «Оптималист», «Если хочешь быть здоров – за трезвую Удмуртию» и в других изданиях.

Подача заявки на участие. Заявка на участие присылается по электронной почте на адрес: anikola12a@yandex.ru или на почтовый адрес: 426068, г. Ижевск-068, а/я 2816. На конкурс.

Тема письма указывается в соответствии с образцом: заявка на конкурс «Выдающиеся борцы за трезвость в России и мире» Ф.И.О. (полностью), дата рождения. Наименование образовательного учреждения.

Сведения, указанные в заявке на участие, используются при составлении наградных документов и для связи с участниками. Участник (или руководитель) обязуется внимательно отнестись к заполнению заявки во избежание ошибок в наименовании образовательного учреждения. Адреса электронной почты и т.д.

Для учащихся и студентов, молодёжи возрастом до 30 лет оргвзнос не требуется.

Для участников в номинации «Семейные клубы трезвости»

оргвзнос 100 рублей. Оргвзнос можно высылать на телефон оргкомитета: 8-912-029-25-35 с сообщением о пересылке оргвзноса.

Оргкомитет отправляет участнику подтверждение об утверждении заявки, о поступлении оплаты, о получении материалов в течение трёх дней.

Требования к предоставляемым материалам участников конкурса.

Конкурсные работы могут состоять из одного или нескольких файлов. Если работа содержит большое количество файлов, то лучше упаковать ее в архив RAR или ZIP. Наличие текста исследовательской работы является обязательным условием для допуска работы на конкурс.

Критерии оценки конкурсных работ.

1. Соответствие заявленной теме, актуальность, оригинальность.
2. Логичность в построении работ, полнота раскрытия темы.
3. Практическая значимость работы.
4. Наличие самостоятельных суждений и обоснованных выводов.
5. Качество и эстетичность оформления работы.

Награждение победителей конкурса.

Лучшие работы конкурса публикуются в газете «Оптималист», журнале «Собриология», сборнике научных трудов МАТр и других изданиях.

Занявшие первое место в конкурсе премируются:

медалью Международной академии трезвости; дипломом первой степени с рекомендациями высшим учебным заведениям предоставлять победителям творческого конкурса по определенным дисциплинам преимущественное право для зачисления в учебное заведение;

бесплатной электронной подпиской на газеты «Соратник», «Оптималист», «Вопреки» и др.; библиотечкой трезвенника с трудами Ф.Г. Углова, Г.А. Шичко, И.В. Дроздова и др.

Занявшие вторые места премируются:

дипломом второй степени с рекомендациями высшим учебным заведениям предоставлять призёрам творческого конкурса по определенным дисциплинам преимущественное право для зачисления в учебное заведение.

бесплатной подпиской на газеты «Соратник», «Оптималист», «Вопреки»; библиотечкой трезвенника.

Занявшие третьи места в конкурсе премируются:

дипломами третьей степени с рекомендациями для поступления в учебные заведения по определенным дисциплинам; бесплатной подпиской на электронные варианты газет «Соратник» и «Оптималист»; библиотечкой трезвенника.

Кроме того, все участники конкурса получают приглашения на слёт «Кельчинские зори», который состоится с 10 по 15 августа 2019 года в селе Кельчино Воткинского района Удмуртской Республики, где будет проходить награждение победителей. Награждение лауреатов конкурса медалями МАТр состоится в г. Сочи на Международном форуме с 06 по 16 октября 2019 года.

Оргкомитет и жюри конкурса:

А.Н. Маюров, президент МАТр, академик;
В.И. Вардугин, Главный редактор газеты «Вопреки»;
В.В. Куркин, председатель всероссийского объединения «Оптималист», профессор;
Г.И. Тарханов, первый заместитель всероссийского объединения «Союз борьбы за народную трезвость», главный редактор газеты «Соратник»;
Н.В. Январский, редактор газеты «Оптималист», профессор.

Тел. оргкомитета:
8-912-029-25-35.

Примечание. Условия конкурса дорабатываются с учётом ваших предложений, уважаемые активисты трезвенного движения. Ждём откликов.

Оргкомитет конкурса.

Пивная Бавария глазами трезвенника

Короткое интервью.

Валерий Иванович Мелехин, как настоящий Учитель с большой буквы, всегда учится. Врач-травматолог, последователь Ф.Г. Углова, юрист, создавший партию сухого закона, пропагандист скандинавской ходьбы с лекциями о трезвости в ходе спортивных шествий, он неутомим и его творческой энергии можно по-хорошему позавидовать. На этот раз на форуме он рассказал о своей поездке в Баварию – пивную Германию.

– Валерий Иванович! Как Вы попали в Германию?

– По приглашению Союза ортопедов Германии. Они производят очень качественные протезы и распространяют их в разных странах, в том числе в России. Они и пригласили меня и еще группу из 20 врачей в Баварию.

– На каком языке Вы общались с ними?

– На немецком. Я за три месяца выучил немецкий язык и даже немецкие гимны Германии и Баварии. Когда я

спел эти гимны на немецком, мои немецкие собеседники были поражены. Они не знают гимна своей страны. А я, русский, знаю. Спел я, конечно, и свой гимн России. Они аплодировали.

– Валерий Иванович! Что Вас поразило в Баварии?

– То, что там из пива сделали культ. Более 5000 сортов пива выпускается там. Огромные дворцы отведены под пивные. Они заливают Германию да и другие страны пивом. А люди от пива тупеют и вырождаются. Это ещё немец-

кий канцлер Бисмарк говорил. Германия – страна работающих, старательных, исполнительных людей. Качество их продукции высоко ценится в мире. Но с семидесятых годов Германия вырождается. Родается там меньше, чем умирает. Поэтому и возникла проблема с мигрантами. Работать становится никому. А мигранты ведут себя по-хамски. Что ждёт эту страну, если они не будут принимать какие-то меры против пива? Вот вам пример, как, казалось бы, безобидное пиво губит страну.



Поэзия в бою за жизнь

Среди многих славных дел Академии трезвости золотым венком смотрится трёхтомник «Стихотворения в защиту жизни», который вышел в свет в августе 2018 года. Только представьте: 485 авторов стихотворений удалось собрать составителю А.Н. Маюрову и редакционной комиссии в составе З.К. Башариной, В.А. Бондаренко, В.И. Вардугина, А.Н. Грешневикова, Н.Т. Дегтярёва, В.А. Шамшурина. Трёхтомник издан в память о профессоре В.А. Щапове, который издал в своё время сборник пронзительных стихотворений о трезвости и о горе, которое приходит, когда забывают свою естественную трезвость. В трёхтомник вошли как стихи признанных поэтов, таких как Г. Державин, А. Пушкин, Н. Некрасов, С. Есенин, С. Викулов, так и современных поэтов и даже делающих первые шаги в гражданской трезвенной поэзии авторов. Открываешь том на любой странице и не можешь оторваться, потому что поэтический образный язык души быстрее доходит до сердца. Благодаря трёхтомнику я открыл для себя несколько прекрасных поэтов, чьи стихи вошли в мою душу, словно она давно ждала эти проникновенные слова:

«Есть женщины в русских селеньях...»

Н. Некрасов

Вновь тешится ветер с ветлюю.
Деревня стоит у ручья.
Прошлись по деревне с метлюю
Чернобыль, сивуха, Чечна.
Вдов слёзы сивухи в селеньях.
Но в избах полно сквозняков.
Есть женщины в русских селеньях,
Но нету уже мужиков.

Это Николай Александрович Зиновьев, 1960 года рождения. Валентин Распутин сказал о нём:

«В стихах Николая Зиновьева говорит сама Россия».

В ПИВНОЙ

«Иди отсюда, времени не трать,-
Мне шепчет бес, - иди, твори в тиши.
Тебе не пара эти алкаши».
И Бог мне говорит:
«Иди, пиши,
Но только помни: это твои братья»...

Не потому, что вдруг напился,
Но снова я не узнаю,
Кто это горько так склонился
У входа в хижину мою?
Да это ж Родина,
От пыли седая,
В стружьях и с клюкой...
Да если б мы её любили,
Могла бы стать она такой?..

ВАКХИЧЕСКАЯ ПЕСНЯ

О, явился б мне Вахх во плоти,
Я бы плюнул ему прямо в зенки
И сказал бы: «Ты, гад, возврати
Мне двух дядек моих.
Или – к стенке!!!»

А вот ещё стихи ранее неизвестного мне поэта Николая Глазкова:

АМУЛЕТ

Пил сынок. Жена сказала мужу:
«С алкашами дружен наш Митюша.
Но душою милый мальчик чист.
Знаю я, что против пьянства греки
До н.э. ещё в четвёртом веке
Амулет носили – аметист».
Согласился муж:
«Конечно, надо
Продолжать традиции Эллады,
Уважать Афины и Мизет.
Камень фиолетовый прелестен.

Купим парню с аметистом перстень.
Только он пропьёт твой амулет!»

Сама суровая жизнь в этих словах. Нередко мало пьющие люди, особенно женщины, считают, что с алкоголем можно легко справиться: съездили к колдунье, закодировались, купили амулет...

Если бы было так, алкоголики давно бы перестали пьянствовать. Проблема алкогольная – одна из самых сложных в мире, это такое искажение сознания человека, когда он поступает вопреки инстинкту самосохранения. Решать эту социальную проблему нужно сообща, и тот, кто решил помочь другому избавиться от алкогольной зависимости, должен и сам не употреблять алкоголь, даже по праздникам, и учиться доверительному воздействию на страждущих от алкогольной зависимости. Такие стихи, как опубликованные в сборнике, часто помогают преподавателям по психолого-педагогическому методу Г.А. Шичко достучаться до сердца и разума зависимых от алкоголя людей.

САМОГОНЩИЦА

Николай Павлинов

Самогонку бабка варит
(Ох, ядрёная она!)
Тем, кто выпил это зелье,
Водка на дух не нужна!
Выдам я вам по секрету
Тайну страшную, друзья.
А секрет – у бабки этой
Технология своя.
Чтоб сшибала самогонка
С ног, как ротный пулемёт,
Она в брагу добавляет
Своих курочек помёт.
А ещё и «Дихлофоса»
Пшикнет в каждую бутылку,

Чтобы была самогонка,
Как кувалдой, по затылку.
Основное в этом деле –
Дозировку соблюсти,
Пшикнешь лишку – эдак может
И совсем чердак снести!
Не боясь, её клиенты
Поздно ночью, утром, днём
Потребляют это зелье
В одиночку и втроём.
Без опаски пьют отраву
Из бутылок и стаканов
(Видно, наши алкаши
Всё же крепче тараканов!)
Бойко бабушка торгует
Дни и ночи напролёт,
Жалко, сына схоронила.
Он теперь уже не пьёт.

ЗАБЫТАЯ ДЕРЕВНЯ

**В.М. Прозоров,
Кировская обл.**

Светит тусклым уныньем луна
На прохладу осеннего леса,
Без хозяев промокли дома,
Прогибаясь под собственным весом.
Не поют на заре петухи,
Не шуршит под ногами солома.
За какие такие грехи
Заколочены ставни у дома?
Десять лет тут никто не живёт,
Лишь ночами печально и сладко
Колыбельные песни поёт
Ветерок над пустою кроватью.
Сколько их по России таких
Деревенек, заброшенных нами,
Амбразурами окон пустых
Устремлённых в закатное пламя.
Ждут они, что придут времена
И хозяин вернётся к ним снова,
И напьётся досыта страна
Молока деревенской коровы.

Опыт клубной работы г. Южноуральска

Наш клуб создан давно – в октябре 1989 года. На волне 5-го трезвенного движения, почти на её пике, подняться клубу было легко. Курсы по методу Шичко проводились ежемесячно. Безо всякой рекламы, из уст в уста передавался слух об уникальном методе и клубе трезвости «Оптималист», где пьяниц и даже алкоголиков делают трезвенниками! Новые соратники приводили своих друзей и родных, служа для них ярким примером эффективности метода Шичко.

Перед каждой вновь набранной группой выступали старые соратники и недавно прошедшие курсы. Они делились своими результатами, мыслями и чувствами, что очень сильно мотивировало вновь пришедших слушателей на неукоснительное следование рекомендациям преподавателя и вселяло в них веру в успех.

«Выпускной» приурочивался к клубному дню, который проходил у нас каждую неделю в воскресенье после традиционного купания в открытом водоёме (зимой в проруби, точнее – в полынье у берега, которая у нас не замерзает).

Клубный день начинался со знакомства. Члены клуба пускали по кругу горящую свечу. Тихо играла приятная мелодия. Тот, у кого в руках оказывалась свеча, рассказывал о себе всё, что считал нужным – коротко, «без воды». В последнюю оче-

редь свеча доходила до новичков, которые также рассказывали свою историю прихода в клуб и делились результатами за прошедшие 10 дней. После этого новичков поздравляли с «первыми шагами по дороге трезвости», давали советы, наставления. Делали общую фотографию. Заканчивалось всё непринуждённым общением после чаепития.

Крупные мероприятия и праздники организовывала инициативная группа, привлекающая всех соратников к творческому участию. Один раз в месяц (в последний клубный день месяца) поздравляли всех именинников. Несколько педагогов проводили уроки трезвости и здоровья в детских садах и школах. В клубе царил дух энтузиазма, коллективизма и взаимопомощи (даже в строительстве друг другу помогали). Практически все члены клуба активно участвовали и во всех трезвеннических мероприятиях, особенно активно ездили на слёт-школу на оз. Тургояк. Так продолжалось до 1991 года, когда на Тургояке в день выборов первого Президента РФ избрали Б.Ельцина.

Вся наша инициативная группа проголосовала за Ельцина и самоустранилась от клубной работы. В группе определился новый лидер из числа преподавателей. Это нормальный процесс вообще-то, но что-то «расстроилось» на этой политической почве... Внеш-

не всё шло своим чередом, но через несколько лет вся наша инициативная группа в составе 10 человек ушла к Звереву А.А., создав новый клуб «Трезвый Южноуральск». Через год 6 человек вернулись в «Оптималист» в состоянии «срыва» и вновь прошли курсы по методу Шичко. Но влиться в клуб, как прежде, так и не смогли, потому что соратники встретили их «с холодком».

Время и обстоятельства заставили поменять методы работы в клубе. Внутри клуба «Оптималист» создалась группа «Трезвая семья» и группа народного творчества, состоящая из бывших «культуропитейщиков», которые проходили курсы по восстановлению зрения или здоровья. За них я была спокойна, и до сих пор они живут в трезвости, занимаясь хоровым пением, вечерками, рукоделием. Вечёрками занимается В.Т. Загидуллина, а Радаева О.И. создала музей казачьего быта и клуб «Рученички» при городском Доме культуры – у них сложился свой творческий коллектив. В больших клубных мероприятиях они продолжают участвовать, но на клубные дни приходят редко, так как в поддержке клуба трезвости уже не нуждаются. Особого внимания требовали семья, прошедшие вновь курсы по освобождению от алкогольной и табачной зависимостей. Клубные дни для них проводились отдельно в течение 6 месяцев. Я готовила и

проводила очередное занятие, проверяла дневники. В дальнейшем мы стали организовывать встречи в виде диспутов на заданную тему. Составляется программа проведения мероприятий на год, назначаются ответственные за проведение клубного дня. На обсуждение представляются видеофильмы на трезвенную тематику, статьи соратников, различные способы восстановления и сохранения здоровья: питание, гимнастика, позитивный настрой...

Как вариант – чтение и обсуждение глав из книг по трезвости (например, книги А. Карра), книги по психологии семейных отношений, по воспитанию детей и формированию личности всех членов семьи.

Анонимно обсуждаются сочинения соратников, когда-то прошедших курсы, читаются их стихи.

В подобных диспутах соратники участвуют очень активно, высказывают своё мнение «по закону круга» (один говорит, а остальные слушают, записывают возникшие вопросы, а потом задают эти вопросы). Несколько раз проводились тренинги по семейным отношениям и личностному росту, которые выводят участников на понимание причин своих проблем. А над причинами мы снова работаем по методу Шичко по индивидуальным дневникам.

В своё время мы очень активно работали над книгами Орлова «Вина» и «Обида».

Очень эффективно работает «письмо самому себе, любимому» и ответ на него через какое-то время. Пишем самому себе (своему второму «Я» - которое разумное) письмо-исповедь и отправляем его на свой адрес по почте. При получении пишем ответ. Эффект потрясающий! Попробуйте.

В проведении клубных дней должны участвовать все члены клуба по очереди. Это облегчает работу руководителя клуба и позволяет всем чувствовать себя нужными и значимыми. Конечно, есть «халявщики», которые приходят приятно провести время на всё готовое, но их не так много.

Давайте поделимся в нашей газете своим опытом работы в клубах. Это очень интересная и нужная тема. Она сейчас наиболее актуальна для меня, потому что курсы Шичко проходят небольшими группами и гораздо реже, чем «в былые времена». А без новичков клуб устареет и посещаемость снижается. Может быть, у кого-то есть опыт привлечения людей на курсы – это тоже интересная тема. Давайте, сделаем нашу газету практически полезной для преподавателей и интересной для всех соратников – и новых, и опытных!

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



Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались...

Признаться, была удивлена, когда услышала знакомую песню из уст воспитанников подросткового клуба «Романтик». Поинтересовалась, откуда они эту песню знают в таком молодом возрасте, ведь их родители выросли на других песнях: «Ты целуй меня везде, восемнадцатая мне уже», «Я сошла с ума», «Чумачечья весна» и т.д. На вопрос, какие они еще песни знают, ребята стали перечислять и напевать: «Взвейтесь кострами, синие ночи...», «Орлёнок, орлёнок, взлети выше солнца» и другие. Восхищению моему не было предела: это надо же, они поют песни нашей молодости, советские, комсомольские песни. Эти песни в своё время мы с упоением пели под гитару, у костра в оздоровительных лагерях, учили на уроках пения. Это были наши любимые песни. Песни наших дедов и прадедов. Многие родители этих подростков, которым до 35 лет, не знакомы с их словами. В эти летние каникулы ребятам подросткового клуба посчастливилось быть участниками гранта «Наследники Победы», в честь 75-летия Победы советских войск на Курской дуге, которая стала переломным периодом и изменила ход войны. По воз-

вращении подростки как-то повзрослели, что заметили их родители. Они начали более трезво смотреть на свою жизнь. Им уже не хотелось спокойно прозябать, бесцельно проводить время. Они научились самостоятельности, научились более серьёзно относиться к своей жизни. Они поняли слова «нравственность» и «патриотизм», их научили уважать людей разного возраста.

Главное, в них проснулось желание жить, понимая его значение. Что же послужило этому? А мероприятия, которые организовывали с ними вожатые. Волонтеры - это по новому, по-модному, как сейчас называют вожатых. Раньше вожатые, они исполняли роль старших товарищей. Они были пионерами-наставниками ребят младших классов, коих называли «звездочками». Потом над пионерами были старшие вожатые из числа комсомольцев. Чем же они занимались? Они делали полезные дела: занимали детей, к примеру, убирали пришкольные участки, занимались с отстающими, организовывали мероприятия, встречи, экскурсии, вели исследовательскую работу и т.д. Каждый день был расписан по

часам, свободного времени не было. «По приезде в Москву нас, участников более 100 человек из 30 регионов России, встретили, и до места довезли пять автобусов», - рассказывают ребята. «Разместили в жилом благоустроенном корпусе по три человека. Выдали униформу, в которой мы себя почувствовали организованным отрядом. В первый день у нас была линейка, на которой нас познакомили с организаторами и руководством лагеря. Руководитель Виталий Горохов рассказал, что они написали грант под названием «Наследники Победы». Сюда были делегированы победители сочинений, конкурсов, посвящённых Дню Победы. Мы же представляли город Нижнекамск, свой подростковый клуб «Романтик», руководитель которого педагог-организатор Насыбуллина Гульнара. Согласно возрасту нас распределили в младший отряд. Мы и пели, и танцевали, и принимали участие во всех проводимых мероприятиях. Для нас были организованы экскурсии по местам боевых сражений, музеям. Мы ловили «диверсантов», нас учили стрелять из военного оружия, проходили полосу препятствий,

показывали военные фильмы, были встречи с олимпийскими чемпионами, организован телемост с Волгоградом и т.д.», - наперебой рассказывают ребята.

«Особенно нам запомнился парад. Знаете, мы как-то по книгам и рассказам представляли начало военных действий, лично я, когда учила своё стихотворение «Дети войны», смутно понимала тот ужас, приближение смерти», - говорит Малика.

«По центральной площади г. Курска проходят батальоны солдат в одежде времен ВОВ и современной военной форме, их сменяют машины, танки, БТР, летят самолёты. Гул самолётов, грохот танков... земля сотрясалась, когда шла военная техника. Когда раздались залпы пушек, ознаменовавшие нашу Победу, у нас заложило уши, хотя были холостые снаряды, а если бы настоящие... это очень страшно! Это пережили наши прадеды, когда защищали землю от фашистской нечисти!»

«Мы общались с участником Великой Отечественной войны, писателем, почётным гражданином Курска Петром Михимом и слушали его заворожённо, затаив дыхание», - делится Жанна.

Слова погибающего бойца, его товарища по окопу, вызвали кучу эмоций у ребят: «Со мной был боец, он был сиротой, вырос в детдоме, мечтал о семье, о детях, о жизни после войны. Когда его ранили в сонную артерию, он, зажав рукой горло, смотрел на меня широко раскрытыми глазами. С большой прошипел: «Я умираю, и после меня никого не остаётся». ... Эти слова преследовали его всю жизнь. Я задала вопрос ребятам, а как они думают, их поколение смогло бы вот так, как они тогда?... Ребята задумались, а ведь мы точно такой же вопрос задали ему. И он нам ответил: «Смотря, кто и как вас воспитает.» Ответ его заставил меня тоже задуматься. А ведь мы - наследники Победы, и мы должны довести до наших детей, а они до своих сверстников, какова цена Победы. Мы должны показать пример: окружить заботой и вниманием не только ветеранов ВОВ, но и всех пожилых людей! Мы с нашими детьми призваны защитить их! Увековечить их память! Ведь благодаря нашим дедом и прадедам мы все живём в этом мире!

**Беседовала с ребятами
Р. Каюмова
г. Нижнекамск**

Как молдаванин Иван рассмешил Углова

С Иваном Чернеем из Молдавии я знаком давно. Ещё в девяностые годы приезжал он на слёт трезвенников на озеро Тургояк, где его, порывистого, непосредственного, трудно было не заметить. Долго его не было видно на наших ежегодных встречах, и вот он снова приехал на Международный форум трезвенников в Сочи. Иван привёз с собой несколько больших портретов учёного Г.А. Шичко и один из таких портретов передал мне для нашего клуба трезвости в Ижевске. Иван обеспокоен судьбой своей родной Молдовы, желает, как и большинство молдаван, чтобы Молдова пришла к России, а не к Румынии, которая собирается присоединить Молдову к себе. Иван рассказал мне свою биографию, в которой переплелись и горе, и юмор. Отца Ивана арестовали после войны за агитацию против колхозов в Молдавии. Его отец был горячим сторонником советской власти в Молдавии, первым организовал колхоз. Но вскоре началось непонятное. Почти всё, и скот, и хлеб, у сельских жителей Молдавии забрали. Оставшись без лошадей и быков, люди не смогли вспахать землю, посадить зерно. Тысячи людей погибали в этом плодороднейшем крае, где невозможно умереть с голода, если у тебя не отберут пропитание. Отец Ивана за агитацию против насильственной



коллективизации получил срок 25 лет лагерей и был убит в неволе. Иван пошёл по пути отца и перед подлой «перестройкой» оказался в тюрьме. Когда начались страшные события расстрела Белого Дома в 1993 году, Иван был в рядах защитников Белого Дома. Его арестовали, били на допросах. Потом была общая амнистия. Больного Ивана с помощью соратников устроили в клинику, где работал Ф.Г. Углов.

Когда Ивану стало полегче, он начал прислушиваться, что же говорят соседи по палате. Рядом с ним лежал полковник, а за ним - словоохотливый больной. Он спросил полковника: «Вот вам приходится много служить. У вас в части были солдаты разных национальностей. Какие нации самые тупые?» «Молдаване!» - быстро ответил полковник. Это сильно обидело Ивана. Он стал думать,

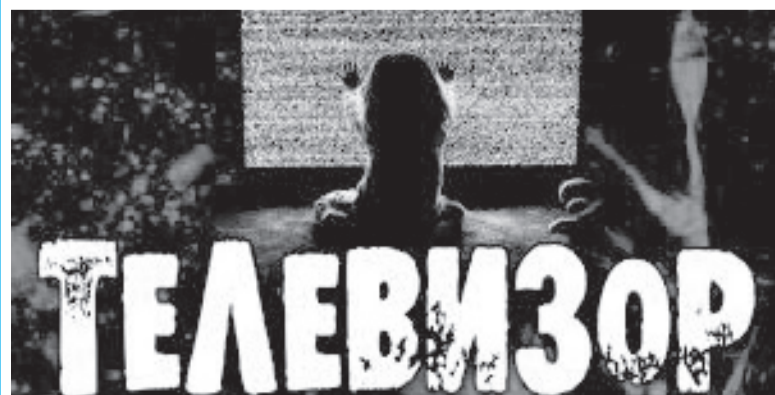
как же доказать полковнику, что он, молдаванин, не тупее его. И он придумал. Раньше Иван долгое время занимался гипнозом и научился вводить гипнабельных людей в транс. Иван разговорился с полковником и определил, что тот поддаётся гипнозу. Он ввёл полковника в транс и внушил ему, что тот маршал Жуков и ему нужно проводить парад Победы и докладывать самому Сталину. А Сталиным стал Иван. И полковник своим зычным голосом стал кричать: «Равняйся, смирно! Товарищ Сталин...» В палате началось светопредставление. Прибежали любопытные больные из соседних палат, врачи, медсёстры... На следующий день Ф.Г. Углов вызвал к себе в кабинет Ивана, стал его расспрашивать о случившемся и распекать: «Мы считали вас умным, хорошим человеком. Нашу поликлинику сделали платной, а вас по просьбе соратников положили сюда бесплатно, представив справку, что вы - писатель из Молдавии. Сейчас могут и вас выгнать, и нам попадёт...» Тогда Иван рассказал, что полковник назвал молдаван самой тупой нацией. Тут Углов не выдержал и захохотал: «Что это за полковник? Разве можно целый народ называть тупым из-за нескольких человек. В каждом народе есть и умные, и не очень.» Так на веселой ноте подружился Ф. Г. Углов с Иваном.

ТЕЛЕМОНСТР

Недавно меня позвал помочь крыть крышу гаража в городе Воткинске наш соратник Николай Николаевич. Дома у Николая Николаевича телевизор. Хотя я уже три года не смотрю телевизор, но здесь после работы автоматически включил его. По телевизору показывали сериал, где постоянно стреляли и убивали. И я не смог себя заставить оторваться от экрана. Когда я ужинал, когда что-то делал, когда Николай Николаевич что-то рассказывал из своей жизни, я его почти не слушал, пропуская его слова мимо ушей, потому что всё моё внимание захватил телевизор. Я понял, что сейчас телевизор имеет на человека какое-то гипнотическое воздействие. У человека пропадает желание что-то делать, творить. Его мозг полностью занят образами, навязанными телемонстром. Ведь сейчас по телевизору показывают один негатив, а это разрушительно действует на психику человека. Человек становится замкнутым и раздражительным, в его душу входит негатив

с телеэкрана. После просмотра передач этого телемонстра моё самочувствие было очень плохое: головокружение, раздражительность, депрессия и даже приходили мысли сходить в бар, но я эти мысли прогнал, так как я четвёртый год живу в Кельчино в трезвой обстановке. Раньше до просмотра телевизора таких мыслей у меня не было. Я понял, что телевизор может контролировать психику людей и влиять на их желание курить, употреблять алкоголь и другие наркотики. Я закончил работу у Николая Николаевича и уехал от него, но после этого у меня остался негатив в душе, и я не мог от него освободиться. В субботу я пошёл на службу в храм. И, Слава Богу, после службы на следующий день у меня было на душе спокойно, появилось хорошее настроение. Я понял, что без Бога, без храма невозможно человеку устоять в этом обществе против навязанного нам негатива.

**Евгений Белов,
с. Кельчино
Воткинского района.**





МОИ СПАСИТЕЛИ



10 лет назад меня привезли в Кельчино почти мёртвого после многолетних пьянок. Очень болела голова от сотрясения мозга. Два дня я лежал на диване в Кельчинском Доме здоровья и трезвения. Воспринимать информацию по психолого-педагогическому методу Шичко я не мог. Когда я через два дня открыл, наконец, глаза, руководитель Дома здоровья Н.В. Январский включил для меня музыку и песни Светланы Копыловой. Её духовные песни-притчи сразу же проникли в мою душу. Стали подступать к горлу слёзы, и я закрыл глаза. Николай Владимирович, видимо, посчитал, что песни мне не понравились, и выключил звук. Я открыл глаза и взмолился: «Не выключайте, пожалуйста, не выключайте!» Песни словно уносили меня в детство, будили веру во всё доброе, учили преодолевать трудности. Когда я, исцелённый от алкоголизма, радостный, уезжал из Кельчина, то уговорил Николая Владимировича, чтобы он подарил мне диск Светланы Копыловой. С тех пор песни Светланы Копыловой всегда со мной. Как только я сажусь в машину, вместе со мной, словно мой ангел-хранитель, начинает петь Светлана. На всех концертах Светланы Копыловой, которые были в Ижевске и в Кирове, я стараюсь быть. К сожалению, год назад её концерт в Ижевске не состоялся. В одно время с ней выступал какой-то разрекламированный певец, и билетов на её концерт было продано мало, так как большинство людей уже купили билеты на того певца. Но мне хочется, чтобы Светлана Копылова вновь выступала в нашей Удмуртии, так как её песни учат идти к свету, не сдаваться, побеждать в любых испытаниях. Мне бы хотелось на страницах газеты «Оптималист» поговорить о создании клуба любителей песенного творчества Светланы Копыловой. Её чудесные проникновенные песни «Не обижайте матерей», против абортот (У самого у моря, Если б мама моя вдруг решила...), о настоящей любви (Бирюзовый платок) заменят тысячи лекций для наших подрастающих детей и внуков. Такие песни должны звучать в каждом доме, где есть дети. И не только. Давайте будем почаще встречаться на концертах настоящих духовных песенных просветителей России.

И.И. Кулигин, г. Глазов

От редакции: Предложение Ивана Ивановича Кулигина заслуживает самого серьёзного внимания. Действительно, творческую духовную деятельность Светланы Копыловой необходимо поддерживать на всех уровнях. Как

выразился священник, духовный отец Копыловой Артемий Владимиров, творчество Светланы может сделать даже больше, чем проповедь священника, ибо охватывает большую аудиторию и воздействует сердечными струнами любви.

Поэтому мы поддерживаем предложение о создании клуба любителей творчества Светланы Копыловой и просим всех желающих собираться один раз в месяц на творческие вечера любителей духовной песни сообщить нам о своём желании. А также каждого любителя песен Копыловой просим организовать свой круг любителей песни, чтобы в следующий раз на концерт Светланы Копыловой зрителей пришло больше, чем на концерты разрекламированных звёзд.

Пишите нам по адресу: 426068, Ижевск, а/я-2816 или на электронный адрес: anikola12a@yandex.ru либо звоните по телефону: 8-912-029-25-35.

«БОГОНОСНАЯ РОССИЯ»

Песня С. Копыловой

Были татары, были поляки,
а вот теперь
Горе другое душит Россию,
как зверь,
Горе другое, да пострашнее,
может, оно,
И на колени снова России
встать суждено.
Богоносная Россия,
хоть приходится нам туго,
Мы ещё начнём всё с чистого
листа...
Богоносная Россия, не давай
бесовским слугам
Распинать тебя, как некогда
Христа!
Где твои косы, где сарафаны?
Разве их нет...
Рюмки, окурки, иглы да маты –
с детских-то лет...
В каждой квартире есть свой
растлитель-телециклоп,
С виду беззлобный, ловко
берёт он души в залог.
Богоносная Россия, хоть
приходится нам туго,
Мы опять начнём всё с чистого
листа...
Богоносная Россия, не давай
бесовским слугам
Распинать тебя, как некогда
Христа!

Встанем с тобою мы на колени,
сердцем горя:
Будем молиться, чтобы Господь
дал нам царя,
Будем молиться, чтоб наши
дети были чисты
И чтобы души всех
православных грели кресты...
Богоносная Россия,
хоть приходится нам туго,
Мы опять начнём всё
с чистого листа...
Богоносная Россия, не давай
бесовским слугам
Распинать тебя, как некогда
Христа!

БИРЮЗОВЫЙ ПЛАТОК

Он в автобусе ехал,
возвращаясь из плена,
Был российский солдатик
больше года в плену.
После вуза призвали,
как женился на Лене,
Но не знал, что случайно
попадёт на войну.
И теперь, возвращаясь
без ноги с костылями,
Он смотрел, как резвилась
рядом с ним молодёжь.
Молодые ребята, видно,
свадьбу гуляли.
Были их поцелуи словно
по сердцу нож.
Вспоминал он про Лену,
как друг друга любили,
Как она обещала, что всегда
будет ждать.
Может, лучше его бы там,
в плену, и убили,
Чем обузой такою
для жены его стать.
И сержанта невеста
поманила шампанским,
И жених добродушно
с ним завёл разговор,
Из стаканчиков лёгких они
пили по-братски,
И сержант им поведал,
как он жил до сих пор.
И доверившись сразу
незнакомым ребятам,
Хоть три года не мог
он доверять никому,
Про письмо своё
к Лене рассказал им солдатик,
Мол, зачем ей безногий
и контуженный муж.
Написал ей о дубе,
что на их остановке,
Где он с нею встречался
раз, наверное, сто.
Если всё-таки нужен
и такой он, безногий,
Пусть повесит на ветку
бирюзовый платок.
Ну а если на дубе
он платка не увидит,
Просто мимо проедет –
и свободна она.
Он понять её сможет
и не будет в обиде,
Ведь три года о муже
не могла она знать.
Ждали все с нетерпением
остановки у дуба.
Как за тем поворотом
им откроется он.
А сержант в нетерпенье всё
кусал свои губы
И боялся, что сердце
скоро выскочит вон.
И когда он увидел дуб своими
глазами,
Он смотрел, чуть не плача,
лбом прижавшись к стеклу:
Был тот дуб одинокий
весь увешан платками
И сиял бирюзою сквозь
осеннюю мглу.

Совет ветеранов трезвенного движения России

На Международном форуме МАТр 14 октября 2018 г. состоялось собрание ветеранов трезвенного движения России. Ветеранами ТД считаются активисты-трезвенники со стажем активной трезвости не менее 25 лет. Задачи Совета ветеранов ТД всемерно поддерживать активистов трезвенного движения, изучать и пропагандировать их опыт просветительской деятельности. Не забывать их и в период, когда они уже не могут быть активистами ТД. Сопредседатель Совета ветеранов Н.В. Январский предложил почтить память ушедшего из жизни трезвенника, активнейшего до последних дней своей жизни, В.В. Свиридова.

В новый Совет ветеранов-трезвенников вошли И.Н. Афонин, И.Н. Воробьёв, В.Н. Волков, Л.С. Григорьева, Н.Т. Дегтярёв, В.В. Куркин, В.А. Толкачёв, Н.В. Январский.

Самый лучший пример активной ветеранской деятельности показал нам Ф.Г. Углов, который в 95 лет после занятий по коррекции зрения снял очки, в 98 лет преодолел случившийся у него перелом шейки бедра, в сто лет проводил уникальные операции на сердце.

Нашим любимым долгожителем, старейшиной трезвенного движения России, является писатель Иван Владимирович Дроздов (родился 25 мая 1922 года). Он лидер трезвенного движения России. Его книги «Геннадий

Шичко и его метод», «Очерк трезвого человека», «Судьба чемпиона» и более 20 романов о нашей современности для каждого преподавателя курсов утверждения трезвости – лучшие пособия. Иван Владимирович живёт сегодня в Подмоскowie. Он православный настоящий русский человек, прошедший войну, награждённый многими орденами и медалями. Его книги, статьи, выступления – наше оружие в мирной культурной революции отрезвления народа.

Долгожителем-старейшиной трезвенного движения России является также Леонид Евгеньевич Попов (родился 29 мая 1925 г.), доктор физико-математических наук, профессор, участник Великой Отечественной войны. До сих пор трудится в Томском государственном архитектурно-строительном институте профессором кафедры прикладной математики. В 2017 году он написал прекрасную книгу «Алкоголь и Человек». Леонид Евгеньевич считает, что западный капиталистический мир может погубить всю экологию планеты. Если в английском языке нет слова «совесть», то этот бесовский мир может погубить нас всех. Россия с её духовным миром может спасти планету. Но для этого русские должны стать трезвыми, чтобы понять своё предназначение в этой жизни.

Нам, трезвенникам, есть с кого брать пример!

Не надо путать слова националисты и нацисты

В ходе обсуждений вопросов стратегии и тактики трезвеннического движения на Черноморском слёте в Станице Благовещенской один соратник из Литвы стал вдруг яростно выступать против национализма. В своём выступлении руководитель СБНТ профессор В.Г. Жданов поправил его:

«Не надо путать понятия «национализм» и «нацизм».

В русском языке существует понятие – нация. Согласно правилам словообразования в русском языке, человек, который любит свою нацию, борется за её процветание, называется НАЦИОНАЛИСТ.

Любой человек любит свою мать больше, чем всех остальных матерей. И это – нормаль-

но. Также, если человек свой народ любит более других народов – это тоже НОРМАЛЬНО. Из этого не следует, что он ненавидит другие народы.

Солдат армии Наполеона по фамилии Шовине ненавидел все нации кроме французской. Стал родоначальником понятия ШОВИНИЗМ. Крайнюю форму шовинизма, желая уничтожить другие нации, продемонстрировали немецкие фашисты. Это явление получило название НАЦИЗМ.

Нацизм и шовинизм осуждены во всем мире. Таким образом, и нам необходимо выступать против шовинизма и нацизма, в том числе против такой его формы как РУСОФОБИЯ – ненависть и боязнь русского народа».



4 НОЯБРЯ - ДЕНЬ ПРАЗДНОВАНИЯ КАЗАНСКОЙ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ

Православие за весь период своего становления неоднократно переживало моменты, когда люди позволяли себе усомниться в подлинности православной веры. И тогда Господь являл чудеса миру в доказательство своей благости и святой веры православной. Чудотворная икона Божией Матери считается одной из самых чтимых православных икон, ведь после её чудесного явления Россия была не раз спасена от врагов, а тысячи людей получили исцеление от многочисленных болезней, особенно от заболевания глаз и слепоты. Чудесное явление иконы произошло летом 1579 года, когда в Казани стояла страшная жара и сухость, из-за чего в городе полыхал страшный пожар. Вскоре он перекинулся на Казанский Кремль. Много верующих людей скорбели и плакали, а неверующие посмеивались и злорадствовали. Сгорел кров многих семей, в том числе и стрельца Даниила. И вот его дочери Матронушке приснился сон – к ней явилась сама Богородица и приказала в определённом месте вырыть её икону. Матронушка рассказала о чудесном сне своим родным, но ей не поверили. Тогда Богородица вновь явилась Матронушке и велела непременно выкопать икону. Наконец Матрона вместе со своей матерью пришли в указанное ме-

сто и обрели там икону. На место чудесного обретения иконы прибыл во главе с духовенством архиепископ Иеремия, вскоре икону перенесли с Крестным ходом в Благовещенский Собор, и уже во время шествия с чудотворной иконой получили исцеление глаз два слепца Иосиф и Никита.

ЗАСТУПЛЕНИЕ ЗА РОССИЮ ПЕРЕД ПОЛЯКАМИ

В те дни, когда Москва была занята поляками, а на русской земле ширились неудобности, находящийся в неволе патриарх Гермоген сумел послать письмо в Нижний Новгород, в котором наказал написать скорее письмо в Казань митрополиту Ефрему, чтобы тот послал в полки к боярам и к казацкому войску учредительскую грамоту, дабы воины крепко стояли за веру и творили добрые дела, останавливали грабежи, помогали несчастным, делали другие добрые дела и объединялись для победы над врагами.

Новгородцы сразу откликнулись на призыв первосвятителя. Собранное ополчение возглавил князь Дмитрий Михайлович Пожарский, а присоединившись к нему казанские дружины принесли с собой список (копию) с Чудотворной иконы Божией Матери. Заступлением Пресвятой Богородицы была спасена

Россия. Царь Михаил Феодорович Романов установил два дня празднования иконы Казанской Божией Матери 22 окт. (4 ноября), когда Московское государство очистилось от неприятеля и 8 июля (21 июля) – день обретения иконы.

ПРОЗРЕНИЕ СЛЕПОГО МЛАДЕНЦА

Однажды в храм пришла несчастная женщина, у которой её маленький ребёнок был полностью слепым. Мать держала младенца на руках и долго со слезами молилась перед иконой о прозрении слепых очей своего ребёнка. Ребёнок прозрел и сразу же все в храме воздали славу Богу и Пречистой его Матери, творящей дивные чудеса. Таких исцелений слепых было много.

ЗАСТУПЛЕНИЕ ЗА РОССИЮ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

В 1941 году, когда гитлеровцы были уже в 28 километрах от Москвы, многим казалось, что спасения не будет. Тогда митрополит гор Ливанских Илия, который с начала войны молился за спасение России, получил откровение свыше. То, что ему было открыто, он передал Сталину.

Самое удивительное, что Сталин выполнил всё, что ему было велено, в том



числе освобождать из лагерей священников, вновь открывать церкви и т.д. Согласно повелению, по окончании войны Сталин должен был рассказать, как Россия была спасена. Сталин отблагодарил митрополита Илию, подарив ему копию иконы Казанской Божией Матери, крест с драгоценностями и панагию, украшенную драгоценными камнями из всех областей страны, чтобы вся Россия участвовала в этом подарке.

Бальзам ОМЕГАФЕРОЛ. Вопросы и ответы

Большинство растительных масел ныне готовится методом горячего отжима, когда температура масла поднимается до 150 и более градусов. Масло становится больше в несколько раз, чем при холодном отжиме, и масло становится дешёвым. Но жирные кислоты, так нужные для организма, в масле становятся насыщенными, то есть не способствуют обмену веществ, а наоборот, превращаются в своеобразную «олифу», которая блокирует, обволакивает живую клетку организма, вызывая онкологию и другие смертоносные болезни.

Какой же выход? Ведь без масел нельзя?

Русские ученые – патриоты нашли этот выход. В 2013 году Краснодарский институт масличных культур и Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт жиров создали органический продукт на основе масел льна и высокоолеиновых сортов подсолнуха. Изготовленные методом холодного отжима без доступа света и кислорода, эти масла стали целебным бальзамом для многих больных. Особенно они полезны детям. В Омегафероле есть масла Омега-3, Омега-6 и Омега-9. Ненасыщенные кислоты, содержащиеся в масле Омега-3, способствуют активизации работы мозга, улучшают зрение, уменьшают вязкость крови (профилактика тромбов, укрепляет иммунитет). Рыбий жир, в котором много масел Омега-3 в свое



время в нашей стране бесплатно давали в школах для сохранения зрения. Масло Омега-6 препятствует старению, уменьшает воспалительный процесс, сводит на нет аллергию, нормализует обмен веществ. Омега-9 снижает уровень холестерина, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, предупреждает развитие рака молочной железы, оказывает противовоспалительное действие (при лечении псориаза и артрита). Витамин Е, содержащийся в Омегафероле, омолаживает ткани, нормализует выработку половых гормонов, предупреждает появление возрастной пигментации, предупреждает катаракту...

Наш ижевский клуб «Родник – трезвая семья» дружит с представителями компании Омегавит. Те, кто пользовался бальзамом-маслом Омегаферол, отмечают, что стали более активными, легко прощаются с лишним весом, многими болезнями, у них улучшается зрение, рассасываются опухоли, проходят головные боли, а также боли в суставах и многие другие

болезненные явления. Поскольку бальзам Омегаферол является пищей, то уменьшается аппетит, люди меньше потребляют вредных жиров и мучной продукции, а больше потребляют салатов с таким вкусным маслом-бальзамом.

Но есть и недовольные, те, кто, попробовав бальзам один-два раза, говорят, что это им не помогает. Чаще это говорят полные люди, которые после одной-двух чайных ложек бальзама хотят, чтобы они снова стали стройными, продолжая потреблять сладкую, жирную, мучную пищу, которая является прекрасным питанием для паразитов, живущих практически внутри у всех жителей России.

Сразу же надо определить, как использовать бальзам. Употреблять его нужно не чайной ложечкой, как пилюлю, а по столовой ложке утром и вечером. Чтобы был стойкий результат, потреблять бальзам нужно не день-два, а не менее трёх месяцев. Иногда может быть эффект «обратного развития болезни». То есть если у человека предраковое, прединфарктное состояние, то на коже могут появиться высыпания, могут быть запоры, другие нежелательные, но быстро проходящие явления постепенного исцеления организма. Нужно соблюдать посты. Тогда исцеление происходит быстрее.

Дополнительно о бальзамах Омегаферол можно узнать в редакции. Тел. 8-912-029-25-35.

ВНИМАНИЕ!

Клуб «Родник - трезвая семья» устраивает встречи и консультации каждую субботу с 13-00 по адресу:

г. Ижевск, ул. М. Горького, д. 166. Вход со двора, вывеска «СОВЕТ ЖЕНЩИН ИЖЕВСКА».

Тел. 8-912-029-25-35.

У ВАС ЕСТЬ ШАНС ВОССТАНОВИТЬ ЗРЕНИЕ

без операции и очков. Занятия начнутся 20 ноября

с 18-00 по адресу:

ул. Коммунаров, д. 319, оф. 8.

Школа здоровья профессора Н. В. Январского.

Справки по тел. 8-912-029-25-35.

БЛАГО-ДАРИМ

всех, оказавших помощь в издании этого номера газеты, а также всех, кто оказывает нам помощь, не называя себя.

Наша газета распространяется благотворительно, не продается, выпускается исключительно на пожертвования читателей. Поэтому просим Вас оказать редакции газеты любую помощь, даже в размере нескольких рублей, чтобы мы могли регулярно выпускать газету. Номер нашей карты в Сбербанке 639002689009451900.

Телефон скорой помощи Ижевской школы здоровья и трезвения: 8-912-029-25-35.

Евгению, Валентину и всех, кто оказывает нам помощь, не называя себя.

Наша газета распространяется благотворительно, не продается, выпускается исключительно на пожертвования читателей. Поэтому просим Вас оказать редакции газеты любую помощь, даже в размере нескольких рублей, чтобы мы могли регулярно выпускать газету. Номер нашей карты в Сбербанке 639002689009451900.

Телефон скорой помощи Ижевской школы здоровья и трезвения: 8-912-029-25-35.