



Колонка редактора

ПРОСТИТЕ МЕНЯ, ЛЮДИ ДОБРЫЕ!

11 марта начинается великий строгий пост. А пост – это не только воздержание от мяса, рыбы, молочных продуктов и сладостей. Пост – это ещё и очищение своей совести, своего ума и разума. Пост – это возрождение любви к людям, ко всему существующему, а значит, к Богу. 10 марта – прощённое воскресенье, когда люди просят друг у друга прощения, даже у тех, кто вас обидел, как вам кажется, незаслуженно. Вот как писал апостол Павел в послании к коринфянам о любви:

«Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, то я ничто. Если я всё имение моё отдам и отдам тело моё на сожжение, а любви не имею, то нет мне в этом никакой пользы. Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится. Любовь не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине: Любовь всему верит, всего надеется, всё переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится».

Святые отцы говорят:

Ум без любви делает человека хитрым. Вера без любви делает человека фанатиком. Богатство без любви делает человека жадным. Воспитание без любви делает человека двуликим. Правда без любви делает человека критиканом. Власть без любви делает человека насильником. Справедливость без любви делает человека жестоким. Честь без любви делает человека высокомерным. Приветливость без любви делает человека лицемерным. Обязанность без любви делает человека раздражительным. Компетентность без любви делает человека неуступчивым. Ответственность без любви делает человека бесцеремонным.

Великий святой Николай Чудотворец сказал, что настоящая любовь может быть только духовной. Иисус Христос оставил нам главные заповеди: «Возлюби Бога всем сердцем твоим, всей душой твоею, всем помышлением твоим. И возлюби ближнего своего как самого себя...» Невозможно любить Бога, не любя своего ближнего. А если мы любим, то должны уметь прощать и просить прощения.

Так что простите меня, люди добрые, наши читатели. Редактору всегда есть за что просить прощения. Вышла не вовремя газета из-за отсутствия средств - прошу прощения, ибо взялся – тяни. Не поместил в газете чьи-то стихи или заметку за недостатком места – простите, возможно, в следующей газете место найдётся. Покритиковал кого-то, простите, люди добрые, ибо кто же скажет правду, если не друг. Главное, чтобы правда была с верой, надеждой, любовью!

И вы, пожалуйста, попросите прощения друг у друга, даже у тех, кто незаслуженно обидел вас. Когда муж или жена говорят друг другу в ответ на ругательства: «А я всё равно тебя люблю, прости меня!» - часто происходит чудо преображения любовью. Попробуйте!

Продолжается конкурс «Выдающиеся борцы за трезвость в России и мире»



В оргкомитет конкурса входят Международная академия трезвости, СБНТ, Российская общественная организация «Оптималист», редакции газет «Оптималист», «Соратник», «Вопреки».

Для участия в конкурсе принимаются работы граждан России и других стран мира при ограничении возраста до 30 лет. Темы для конкурсных работ:

1. Исследовательские труды по изучению наследия выдающихся трезвенников России и мира.
2. Стихи и песни о здоровом трезвом 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 и обществ трезвости.

Сроки конкурса:

Творческие работы принимаются с 1 января по 18 мая 2019 года. Заявка на участие в конкурсе принимается по электронной почте на адрес: anikola12a@yandex.ru или на почтовый адрес: 426068, г. Ижевск-68, а/я 2816, «На конкурс».

Лауреаты конкурса и занявшие призовые места награждаются медалями Международной академии трезвости, дипломами с рекомендациями высшим учебным заведениям предоставлять победителям творческого конкурса по определённым дисциплинам преимущественного права для зачисления

в учебное заведение, бесплатной подпиской на газеты «Соратник», «Оптималист», «Вопреки», библиотечной трезвенника с трудами Ф.Г. Углова, Г.А. Шичко, И.В. Дроздова и др.

Награждение лауреатов состоится в августе 2019 года на слёте «Кельчинские зори», а также в г. Сочи в октябре 2019 года.

Полностью Положение о конкурсе было опубликовано в газете № 11 (222) за ноябрь 2018 года и на сайте

«Оптималист» и «Если хочешь быть здоров – «За трезвую Удмуртию». В творческой работе можно указывать ф.и.о. наставников, которые также могут быть поощрены оргкомитетом конкурса.

Оргкомитет конкурса обращается с просьбой ко всем сознательным трезвенникам помочь творческой молодёжи в выборе темы и определении героя исследования. Известно, что писатели Ф.М. Достоевский и Л. Н. Толстой были активными борцами за трезвость. Л.Н. Толстой организовал общество «Согласие против пьянства», в который входили знаменитый учёный Д.И. Менделеев, путешественник, этнограф Миклухо-Маклай и другие просвещённые люди, всего свыше 700 человек. Одним из первых организаторов школьных обществ трезвости был профессор С.А. Рачинский, к которому обращался за помощью в трезвенном просвещении детей Л.Н. Толстой. Особенно много знаменитых трезвенников в России появилось во времена всеобщего спаивания – в 20-е и 60-е годы советской власти, а также в наше время. Среди множества светлых имён учёные И.П. Павлов, В.М. Бехтерев, Г.А. Шичко, хирург Ф.Г. Углов, писатели и поэты В. Белов, П. Дудочкин, И.Дроздов, О. Поскрёбышев, С. Гагарин, И.Тальков и ещё сотни и тысячи трезвенников -патриотов Отечества.

Артист-трезвенник Г.М. Вицин

Хотелось бы обратить внимание молодых исследователей ещё на одно прекрасное имя. Это артист Георгий Вицин. Ещё с детства Георгий Михайлович рос в атмосфере творчества и среди артистов. Его мать Мария Матвеевна работала билетёром в столичном Колонном зале Дома союзов и постоянно брала сына с собой. Впервые актёрский талант мальчик проявил в возрасте 12 лет, когда стал регулярно исполнять роли злодеев в школьных спектаклях. Дебют Вицина на киноэкране состоялся в фильме «Здравствуй, Москва!», после которого актёра пригласили на роль Васи Веснушкина в фильме «Запасной игрок», а затем он снялся в легендарном фильме «Она вас любит».

Но по-настоящему любимым актёром советских кинозрителей Вицин стал после знаковой встречи с кинорежиссёром и сценаристом Леонидом Гайдаем. Георгий Михайлович получил

роль Труса в триоце неунывающих мелких бандитов в фильмах «Операция Ы и другие приключения Шурика», «Пёс Барбос и необычный кросс», «Кавказская пленница» и т.д.

Георгий Вицин признавал, что, несмотря на наличие в его актёрской карьере серьёзных ролей, его сердцу всегда были ближе комедийные персонажи: «Смех продлевает жизнь, и это именно то, что нужно человеку...» Актёр увлекался живописью, графикой и скульптурой, системами оздоровления. Он никогда не употреблял алкоголь, хотя ему постоянно приходилось исполнять роли пьяниц. «Застолье – самое страшное, что придумали люди», – любил говорить Георгий Михайлович. Г.М. Вицин скончался в столице в 2001 году в возрасте 84 лет. Изучение творчества прекрасного артиста оптимиста-трезвенника Г.М. Вицина ждёт своих исследователей.

Н.В. Январский, член оргкомитета конкурса, г. Ижевск

С праздником весны!

Время яблоком катится
Краем блюбочка в сказке
В белом ситцевом платице,
Ожидая развязки,
Ты стоишь предо мною.
Нам завидуют люди.
Словно почки весною,
Соком налиты груди.
Сердце бьётся от радости

И волнуется кровью.
Ждёт душа моя милости,
Что зовётся любовью.
Ты катись, катись, яблочко,
За моря-океаны,
В небесах, душу радуя,
Прямо в райские страны.

Александр Гребёнкин





Рецепты Ижевской школы здоровья и трезвения

В Ижевскую школу здоровья и трезвения часто обращаются люди не только с проблемами алкоголизма, курения, наркомании. Порой бывает так: муж избавляется от алкоголизма, а жена от проблем диабета или ожирения. Знаменитый учёный диетолог Поль Брегг говорил: «Если человек после 40 лет не стал сам себе врачом, значит, он дурак». К сожалению, современная медицина сегодня находится в тупике, что признают сами медики, растёт онкология, сердечно-сосудистые заболевания, смертность от алкоголизма и других видов наркомании. К сожалению, пока врачи только «тушат пожары», дают больным обезболивающие таблетки, но не могут сделать человека здоровым. И сама система Минздрава построена на том, что чем больше больных у врача, тем больше он получает денег. Тогда как заинтересованность врачей должна быть обратной: уменьшается число больных, больше здоровых – больше денег получает врач. Что же делать сегодня больным людям? Стать здоровыми! А для этого не сидеть тупо у телевизора и смотреть бесстыжие танцы Малышевой, а самим учиться быть здоровыми. К нам обратилась семья ветеранов с просьбой рассказать о проблемах непроизвольного выделения мочи. Энурез, эта неприятность может возникнуть у людей в любом возрасте, независимо от того, сколько лет ему исполнилось.

У детей эта проблема лечится довольно просто. Нужно взять веточку Melissa, заварить её, дать настояться в закрытом полотенцем виде полчаса, пить по 3 стакана в день. Через несколько дней проблема исчезнет, но пить такой чай нужно примерно один месяц и желательнее без сахара и шоколада, а с яблоками, или натёртой морковкой, или с клюквой.

У взрослых болезнь появляется не на пустом месте и может быть как врождённой, так

и приобретённой. Это связано с некоторыми факторами: алкоголизм, простатит, эмоциональный стресс, заболевания спинного мозга, болезни ЦНС, побочное действие лекарственных средств, инфекция, опухоль, инсульт, травма мозга или мочеполовых органов, слабоумие, рассеянный склероз и т.п. Иногда больной опорожняется в любое время суток, при этом не чувствуя никаких позывов, что создаёт для больного много проблем.

Готовить лекарственные составы нужно точно по рецепту, нельзя забывать о ЗОЖ и правильном раздельном питании. Природа подарила нам огромный запас лекарственных растений и плодов, среди которых: шелуха лука, кукурузные рыльца, полевой хвощ, вишня, черешня, подорожник, цикорий, крыжовник и множество других растений.

УКРОП

Укроп за короткий период помогает справиться с проблемой. Надо залить столовую ложку укропных семян стаканом кипятка и настоять 2 часа. После этого процедить и пить по стакану 1 раз в день в течение недели. Семена укропа не выбрасывать, а складывать в пакетики из-под чая и прикладывать в тёплом виде к глазам по очереди, закрепляя пакетики «кутузовской повязкой». Через несколько минут пакетики представлять на другой глаз. Компресс из отвара семян укропа помогает улучшению зрения даже при катаракте.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Растение обладает положительными свойствами: мочегонным, противовоспалительным и др. Больше месяца употреблять нежелательно, могут возникнуть раздражения. Для получения отвара нужно измельчить тысячелистник и залить чайную ложку полученного порошка стаканом кипячёной воды. Через 2-3 часа можно

пить состав. Употреблять его до 3 раз в день в течение 7 дней.

ЗВЕРБОЙ

Звербой способствует восстановлению органов мочеполовой системы, улучшает качество сна, снимает усталость, стресс. Особенно он эффективен, если недержание происходит при кашле. Надо взять 40 гр. зверобоя и залить 1 литром кипятка, укутать полотенцем, через 2 часа пить 3 раза в день по стакану.

ШАЛФЕЙ

Обладает антимикробным и противовоспалительным эффектом. Надо взять 40 граммов сухого растения, залить 1 л кипятка. Через 2 часа можно пить 3 раза в день по полстакана. Особенно подходит для лечения недержания мочи у пожилых мужчин.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Настой лаврового листа помогает при многих болезнях, в том числе от проблем с половыми органами. Необходимо прокипятить 3-4 листа лавра 10-15 минут, остудить и пить по полстакана 3 раз в день. Лечебный курс составляет неделю. Одновременно при употреблении отвара лавра рассасываются различные отложения, такие, например, как косточки, шипы на ногах.

ПОЧКИ БЕРЁЗЫ

Столовую ложку почек берёзы надо залить стаканом кипящей воды. Затем состав 5 минут варить на слабом огне, накрыть крышкой. После кастрюлю укутывают, а через час настой процеживают и остужают. Принимают отвар 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс терапии 2-3 недели.

МОРКОВЬ

Советуют пить натощак свежесжатый морковный сок. Кроме улучшения работы мочеполовой системы, это помогает улучшению зрения. Но пить его

нельзя более месяца подряд. Потом нужно сделать месячный перерыв и пить другие соки и настои трав. Можно использовать измельчённую картофельную ботву. Три её столовых ложки заливают 1 литром воды и варят на огне 30 минут. Затем состав отстаивают, процеживают и пьют 2 раза в день по 1 стакану. Этот отвар помогает очистить стенки мочевого пузыря, выводят из него камни и песок. Приготовить такое средство можно и из семян моркови. Для этого их растирают в порошок и принимают по 4 грамма 3 раза в день перед едой.

ТРАВЯНОЙ СБОР, ПОМОГАЮЩИЙ ДАЖЕ В ЗАПУЩЕННЫХ СЛУЧАЯХ

Взять 100 гр. листьев высушенной крапивы и корня алтея, добавить 70 гр. тысячелистника. Смешав состав, надо заварить 2 его столовые ложки 400 мл кипятка. Для этого лучше использовать термос. Приготовление проводят вечером, а утром и в течение дня пьют отвар чая.

ДРУГИЕ РЕЦЕПТЫ

Мёд успокаивает нервную систему, удерживает жидкость в организме. Его полезно принимать перед сном по столовой ложке.

Для следующего рецепта понадобится скорлупа яиц (желательно от домашних кур, которых не потчуют химией). Необходимо измельчить её в порошок и смешать с мёдом в равных частях. Из полученной смеси делают небольшие шарики. Необходимо употреблять по 4 шарика в день в течение 1 месяца. Первые результаты дадут о себе знать уже через 1-2 недели. Особенно хорошо укрепляет мочевой пузырь отвар из яблок, мёда и лука. Яблоки и лук нужно измельчить и смешать с мёдом. Свежую смесь едят за 3 минуты до приёма пищи.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Выжатый сок из картофеля

в количестве 20 мл пить 1 раз в день перед едой. Курс лечения 10 дней. Если у вас язва желудка, пить сок картофеля нужно после еды.

СЕЛЬДЬ

Надо хорошо почистить сельдь, убрать из неё косточки и нарезать на кусочки. Перед сном необходимо съесть 1 кусок рыбы. Такой интересный рецепт поможет избавиться от мокрой постели по ночам. Так как солёная рыба удерживает жидкость в организме.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Лечь на спину, ноги поставить в стороны. Поднять таз, напрягая мышцы таза, и продержаться в таком положении хотя бы 6-8 секунд. Повторить 8 раз.

2. Лёжа на спине, поднимать по очереди прямые ноги. Сгибать их в коленях нельзя. Повторить 10-12 раз.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА КЕГЕЛЯ

Нужно лечь на спину, напрячь мышцы таза на 3 секунды. Затем расслабить их на 3 секунды. Далее напряжение должно занять 10 секунд. Повторить нужно 10 раз трижды в день. Уже через 3-4 недели это даст положительный результат.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Нужно больше употреблять в пищу продукты, которые содержат клетчатку. Очень полезны пшеничные отруби. Не употреблять кофе, сахар, шоколад и цитрусовые (кроме лимона, который нужно натирать и употреблять вместе с цедрой). Лучше не употреблять арбуз, сельдерея, виноград, спаржу. Следует выявить в пище «раздражителей» и не употреблять их. Дополнительно можно сказать, что описанные выше рецепты прекрасно помогают также справиться с простатитом. Доброго Вам здоровья!

**Ижевская школа здоровья,
т. 8-912-029-25-35**

Хлеб наш насущный

Мы уже писали о глобальной вредности современного дрожжевого хлеба, о том, что буханки дешёвого хлеба, которые продаются в магазинах, – совсем не то, что настоящие русские караваи, которые готовились на природной закваске. Но вот мы получили известие, что в Кировской области один читатель нашей газеты засомневался в опасности дрожжевого хлеба. Пришлось возвратиться к этой теме снова, так как до сих пор не все люди, даже с высшим образованием, хорошо разбираются в данной проблеме. В Интернете мелькнуло несколько досужих размышлений о том, что при температуре 100 градусов в печи все живые грибки пропадают. Это не так. Само название – термофильные дрожжи говорит о том, что эти искусственно созданные в Германии во времена Гитлера дрожжи выдерживают высокую температуру, гораздо выше, чем 100 градусов.

Проведите эксперимент. Возьмите буханку «Славянского» хлеба и положите её

на полку, а рядом положите хлебцы или хлеб на естественной закваске. Через несколько дней вы увидите, что хлеб дрожжевой заплесневел, а бездрожжевой не теряет своих свойств. Раньше караваи делались так, что высушенный хлеб, то есть сухари, хранились много месяцев и не портились. Хлеб с дрожжами, которые не погибли в печи, – это вредоносный хлеб ещё по одной причине, о которой часто замалчивают в прессе. Под влиянием дрожжей и углеводов, то есть сахара, образуется эндогенный алкоголь. Этот алкоголь – одна из причин алкоголизма, поскольку организм приучен к постоянным дозам эндогенного алкоголя. Обменные процессы в организме нарушаются, человек становится ослабленным против болезней, включая рак, мозг работает хуже, находясь под постоянным воздействием алкоголя.

Так что жена или мать пьяницы, ругающая его за алкогольные застолья, не понимает, что она и сама потребляет эндоген-

ный алкоголь и, покупая дрожжевой хлеб, способствует увеличению тяги к алкоголю у всех в семье.

Значит, первое, что надо сделать членам семьи, где есть алкоголик, отказаться самим от дрожжевого хлеба, создающего эндогенный алкоголь в организме, и добиваться того, чтобы и семья, в том числе и пьяница, питались правильно.

В наши дни почти 100 процентов жителей России заражены паразитами, которые поедают всё самое ценное в пище человека, «съедая» потом и самого человека, являясь главной причиной всё увеличивающейся в стране смертности от онкологии. Поэтому при лечении любых заболеваний нужно применять профилактические меры против паразитов. Это знаменитая тройчатка. Нужно взять половину чайной ложки семян гвоздики, одну четверть чайной ложки полыни и пижмы и заварить кипятком 500 мл. Настоять полчаса и пить по стакану перед едой. Чиститься

таким образом 30-40 дней подряд, так как яйца паразитов могут существовать до 40 дней. Дополнительно в это время можно пить чай из настоя осиновой коры. (Подробности на сайте «Здоровье».)

Есть несколько рецептов, помогающих отказаться от алкоголя и от курения с помощью правильной диеты. Выводить человека из запоя некоторые целители рекомендуют с помощью медовой диеты. Утром натощак нужно дать алкоголику 6 чайных ложек мёда, через 20 минут ещё 6 чайных ложек мёда, и так 6 раз. После того, как алкоголик рассосал во рту 12 чайных ложек мёда, можно дать одно яйцо, сваренное всмятку. Получается, за 2 часа алкоголик употребляет 36 чайных ложек мёда. Понятно, что есть больше он не захочет. Ни в коем случае алкоголику нельзя в этот период давать дрожжевой хлеб, ибо образующийся в организме алкоголь будет способствовать появлению дополнительной тяги к алкоголю.

Хлеб наш насущный

Окончание.
начало на 2-й стр.

На второй день алкоголику также утром натошак надо высосать 6 чайных ложечек мёда, через 20 минут снова 6 чайных ложечек и так 4 раза. У половины алкоголиков после такой обильной дозы мёда кровь становится насыщенной витаминами, микроэлементами, всем необходимым для жизни. Кроме того, из организма выходят черви, грибки погибают и выводятся. Если пить чай в это время, то чай антипаразитарный, тройчатку: гвоздику, полынь и пижму. Гвоздики полчайной ложечки, а полыни и пижмы четверть чайной ложечки на 600 мл воды. Пить по стакану такого горького чая перед приёмом мёда или через 2 часа после приёма мёда.

Как же готовить бездрожжевой хлеб дома? Очень просто. Нужно купить несколько килограммов пшеницы или ржи, промыть водой комнатной температуры, поставить в кастрюлю примерно 800 гр. зерна, залить водой комнатной температуры, закрыть сверху полотенцем. Полностью заливать водой зерно нельзя, нужно, чтобы вода не была выше зерна. Через 6 часов зерно нужно промыть тёплой водой, и так делать несколько раз, пока не появятся белые ростки длиной примерно 1 мм. Учёные утверждают, что в этих проростках практически есть почти все витамины. Нужно прокрутить на мясорубке это проросшее зерно вместе с морковкой или репой, а потом делать из фарша маленькие лепёшки и укладывать их на сковороду, предварительно посыпав дно сковороды манной крупой, чтобы лепёшки не пригорали. Лепёшки нужно несколько раз переворачивать, чтобы они пеклись равномерно. Времени на приготовление лепёшек уходит примерно 12-15 минут. Потом их можно смазать растительным маслом-бальзамом Омегаферол либо просто сложить в отдельную кастрюлю, закрыть полотенцем и дать полчаса постоять, как это делают знающие хозяйки, когда пекут в печи караваи хлеба. Если лепёшки нужны более твёрдые, например, в поход, их держат на огне подольше, если же у кого-то нет зубов или они искусственные, лепёшки делают помягче.

Такие лепёшки прекрасно помогают справиться с запорами. Одна из причин смертей в больницах – это то, что человек не может в силу ослабленного организма справиться с запорами, (как пишут некоторые историки, даже Екатерина Вторая скончалась от запора). Так что больному в больницы нужно нести не вредоносные печенья или шоколадные конфеты, а именно такие изготовленные с любовью лепёшки, которые мы зовём «здравики Ижевской школы здоровья». Так что доброго Вам здравия!

Как слово наше отзовется...

В феврале в Ижевск приехал один из лидеров трезвенного движения страны В.Г. Жданов. Целью его приезда было провести первое занятие по коррекции зрения, которое потом продолжил его ученик.

Ижевский клуб «Родник – трезвая семья» пригласил Владимира Георгиевича на встречу. В этом году нашему клубу трезвости исполняется уже 35 лет.

Жданову было задано много вопросов о трезвенной деятельности в стране. Владимир Георгиевич рассказал о встрече с прекрасным писателем-фронтовиком, трезвенником с многолетним стажем Иваном Владимировичем Дроздовым, о котором недавно был снят документальный фильм. Он также с похвалой отозвался об опыте прекрасного клуба трезвости в Минске, которым руководит нестарейший В.А. Толкачёв, которому вскоре исполнится 80 лет.

Ирина Миловинова, инженер с завода пластмасс, задала Жданову интересный вопрос: «А вы читали книгу Д. Гранина «Эта странная жизнь»? «Нет!» – ответил он. «Почитайте обязательно! Там так прекрасно написано о написании дневников! Дневники помогли учёному А.А. Любищеву создать новую науку на стыке биологии и математики. Он пишет, что утро хорошо для мыслительной работы, а вечер – для творчества... К стати, а Вы сами пишете дневники?» Вопрос застал Жданова врасплох: «Нет, не пишу!» «А зря! Надо писать обязательно. Прочитайте о жизни учёного А.А. Любищева, и вам всё станет ясно!» – добавила Ирина под всеобщее оживление присутствующих. Владимир Георгиевич посетовал на недостаток времени и сказал, что дневники – замечательная вещь, что при появлении возможности он будет их писать... Этот разговор о дневниках спустя несколько дней вспомнился словами поэта Ф. Тютчева:

«Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется...»

На встрече со Ждановым при-

сутствовал Ильхам Хамидуллин, который пришёл в клуб избавляться от курения и алкоголизма. Перед этим, как он рассказывал сам, ему пришлось пять раз лечиться в наркологическом отделении и, как часто бывает, безуспешно, но в период своей краткой трезвой жизни он решил писать больше писем депутатам об ограничении времени продажи алкоголя. Депутаты в силу своих обязанностей отвечали ему, и Ильхам решил, что ему можно пока не избавляться от вредных привычек, а, главное, писать письма во все инстанции о запрете алкоголя. Об этой своей деятельности Ильхам рассказал Жданову, сообщив попутно, что ветераны трезвости уже устарели, а сейчас пора за дело приниматься молодым трезвенникам, таким, как он...

К сожалению, многие люди считают, что стоит написать несколько писем на бумаге или через Интернет власть имущим, и вопросы трезвости быстро решатся. К сожалению, не всё так просто. Наш учитель академик-хирург Ф.Г. Углов вступил в борьбу со сквернословием и другими вредными привычками, когда ему было 50 лет, и он был уже признанным в стране хирургом. Когда он приехал с лекцией об алкогольном геноциде в нашей стране в Ижевск в 1985 году, ему был уже 81 год. Ранее за бескомпромиссную трезвенную борьбу его чтили, но объявили диссидентом с соответствующими выводами и мерами принуждения. Но его поддержали трезвенники страны, он возглавил трезвенное движение и до возраста 103 лет прекрасно руководил нами, трезвенниками, объединяя нас под эгидой правды, трезвости и православия. Сколько ошибок было сделано нами, тогда ещё молодыми, 30-40 лет назад, и Углов мудро помогал нам избегать новых ошибок. И если сегодня ветераны уйдут на покой, предоставив руль молодым, то сколько же ошибок наделают молодые соратники за грядущие

30 лет, если будет игнорироваться опыт предшественников. Поэтому и ветеран Жданов, и другие ветераны сегодня в трезвенном строю вместе с молодыми патриотами-трезвенниками.

После отъезда Жданова Ильхам заявил, что он не будет писать дневники, чтобы избавляться от курения, так как Жданов дневники не пишет. И смех и грех! Жданов в своё время писал дневники. После освоения метода Г.А. Шичко В.Г. Жданов стал успешно проводить занятия по этому методу, на его занятиях порой присутствовало до 400 слушателей. К сожалению, в дальнейшем Владимир Георгиевич отступил от главного в методе Г.А. Шичко – завершения занятий после основного курса на протяжении полугода в клубе трезвости. А там, где нет клубов трезвости, неизбежно идут срывы, так как алкоголик, избавившись на время от алкогольной запрограммированности, вновь её получает из-за царствующей в окружающем обществе идеологии «культуропитейства». Постепенно эффективность занятий по избавлению от алкоголизма, которая доходила у Г.А. Шичко и его настоящих последователей, ведущих клубы, до 90 и выше процентов, стала резко падать и дошла почти до уровня наркологии. Но появилась масса преподавателей по методу Шичко, проводивших занятия и по Интернету, и заочно, но не создающих клубы трезвости, пошли провальные «срывы», и многие алкоголики перестали верить в метод Г.А. Шичко. Это привело к тому, что Жданов в порядке самооправдания стал утверждать, что клубы трезвости даже не нужны. Якобы человек, поверив, что его могут спасти в клубе трезвости, будет потом пить...?!

Но ведь объявлений наркологов, колдунов, экстрасенсов множество, а объявлений клубов трезвости так мало. Наш метод Г.А. Шичко – это доступное информационно-психологическое возвращение человека к естествен-

ному, наилучшему творческому, трезвому и здоровому образу жизни. Почему мы об этом должны молчать, если сотни сект заманивают молодых алкоголиков и наркоманов к себе, наживаются на них, а настоящий отечественный метод Г.А. Шичко, который почти единственный, кроме духовных практик, и спасает людей, мы будем утаивать? Кому это выгодно? **Ф.Г. Углов всегда всемерно приветствовал метод Шичко. Г.А. Шичко писал о том, что распространение новой науки гортоновки о благотворном влиянии словом с естественным созданием клубов и обществ трезвости по всей стране может привести к настоящей культурной революции, к возрождению России.**

На российском слёте трезвенников в станице Благовещенской абсолютное большинство соратников высказалось за всемерное расширение работы клубов трезвости. Ведь клубы трезвости создавались, и в них активно трудились, творчески росли многие лидеры-трезвенники.

Слушатели согласились с мнением Жданова, что клуб трезвости не должен ограничиваться чаепитием, что он должен вести активную просветительскую работу. Но таким и является ижевский клуб «Родник – трезвая семья», который уже многие годы ведёт методическую работу по созданию новых клубов трезвости в Удмуртии и в стране, в котором готовятся все новые преподаватели по методу Г.А. Шичко. В клуб трезвости входят известные в Удмуртии люди: учёные, врачи, учителя, а также бывшие алкоголики, которые стали сейчас уважаемыми сознательными трезвенниками, и члены их семей.

Таким образом, к концу разговора члены клуба «Родник – трезвая семья» и В.Г. Жданов пришли к мнению, что говорили они об одном и том же, что активные, боевые, ведущие просветительскую трезвенную работу клубы нужны.

В гости к соратникам со спектаклем

24 февраля концертная группа ижевского клуба «Родник – трезвая семья» побывала со спектаклем «Русский крест» в двух отдалённых районах Удмуртии – Алнашском и Граховском. Ехали мы около трёх часов. В Можге к нам присоединились наши соратники М.Муфтахов и Н. Мурин.

В деревне Варали Алнашского района вот уже 30 лет работает клуб трезвости, душой которого являются марийцы, хранители народной культуры, которые любят собираться вместе в клубе, исполняя чудесные народные песни и зажигательные танцы. Уже многие годы клубом руководит красавица певица Г.Н. Ермолаева. Когда мы приехали в деревню Варали, на сцене нас встретили чудесной зажигательной пляской трезвенники – члены общества марийской культуры. Спектакль «Русский крест» начался проникновенными словами ведущей Татьяны Бушуевой «Поставьте памятник деревне на Красной

площади в Москве!» Бывший пахарь, бывший ухарь, ныне спившийся одиорукий Иван (роль его прекрасно исполнил А. Салахутдинов) после обращения к мудрому старцу Федосею задумался о своей судьбе и судьбе погибающей деревни и решил возродить село через возрождение церкви. Он взвалил себе на спину деревянный крест и пошёл по окрестным деревням собирать деньги на строительство храма. После спектакля к Алику подошла женщина со слезами на глазах: «У меня тоже был сын Иван. Он погиб от алкоголя. Доброе дело делаете Вы, будите сознание сельских жителей...»

С многими трудностями столкнулись члены клуба трезвости в Варали за 30 лет трезвой жизни. Одна женщина, директор школы, вдруг решила обогатиться за счёт здоровья односельчан. Она открыла магазин, в котором стала продавать пиво и водку. Чего же она добилась? Часть жителей села шла покупать спиртное. Ведь ясно, что,

если у пьяниц есть тяга к алкоголю, они пойдут не в клуб трезвости, а в винный магазин, который рядом. В результате некоторые жители деревни спились, стали деградантами с одной дебильной мыслью в голове: «Пил, пью и буду пить!» Некоторые ушли из жизни. В результате деревня стала хиреть, школу закрыли, и эта женщина, бывшая директор школы, оставшись без работы, вынуждена работать учительницей где-то далеко на стороне. Но члены клуба трезвости, члены общества марийской культуры живут интересно и хранят свои трезвые здравосберегающие традиции.

В селе Новогорском Алнашского района также есть клуб трезвости, которым руководит В.С. Королева. В сельской местности, где главная икона дома – зомбирующий телевизор, особенно трудно сохранять и развивать клубы трезвости, и встреча с соратниками из других клубов всегда желанна. Из Алнашей в село Новогорское раньше нас

приехала «алнашский соловей», как её зовут слушатели, член клуба трезвости М. Митрофанова. Перед приездом концертной группы из Ижевска она заполнила паузу ожидания - дала прекрасный сольный песенный концерт.

В спектакле и встрече соратников клубов трезвости принимали участие, кроме А. Салахутдинова, В. Ворончёв, А. Миронов, С. Карманов, С. Королёв, Н. Январский, Т. Бушуева, Т.Шутова, Э.Чекина, О. Слесарева. После волнующего спектакля слова беседы о необходимости трезвости в сегодняшних условиях воспринимались ближе к сердцу сельскими слушателями. Вместе с нами были на встрече и представители удмуртского отделения партии «Справедливая Россия», которые и выделили нам автобус для поездки. Наши девизы едины: справедливость, трезвость, социальное благополучие.

Просьба всех зрителей была единодушна: приезжайте ещё!



В 2019 году Всероссийскому объединению оптималистов исполняется 30 лет.

20 лет назад Сергей Егоров из Череповца написал в честь первого 10-летнего юбилея стихи, которые являются прекрасным памятником основателю движения оптималистов Ю.А. Соколову:

«ОПТИМАЛИСТУ» 10 ЛЕТ...

Подумать, вроде бы немного...
Идём мы трезвою дорогой
С тех пор, как выбрались на свет.
Но сколько нас по всей стране
Подвижников-оптималистов,
В душе подчас идеалистов,
Не принявших частицу «не».
В Челнах, в Тюмени, и в столице,
В Ижевске, Минске, Воркуте –
Повсюду есть родные лица,
Вот тот, вот этот и вон те...
А как мы рады каждой встрече!
И круглый год туда-сюда
Мы едем близко и далече
И в дождь, и в зной, и в холода.
Ведь мы не можем друг друга,
Ведь, правда, мы же все друзья!
Вот ты – мой друг, и ты – подруга,
И без тебя скучаю я.
Серёжа, Аня, Юра, Света.
И среди множества голов
Ищу одну и жду ответа:
«Ау, Юрь Саныч Соколов!»
Ах, вот он здесь!
Наш добрый гений,
Учитель наш и добрый друг!
А сколько поднял он с коленей?
Да что там, посмотри вокруг!
Мы все немного Ваши дети,
Идеей связаны одной.
Пока живём на белом свете,
Любой наш клуб – ваш дом
родной.

И мы любому гостю рады,
Тем, кто решится, наконец,
Пройдя препоны и преграды,
Приехать к нам в Череповец.
Да, десять лет – совсем немного...
Да, десять лет – огромный срок
Но мы идём своей дорогой
И победим! Да видит Бог!

НАРОДНЫЙ ЮМОР

Все идёт хорошо, только
мимо...

Извините, что я говорю,
когда вы перебиваете.

Жизнь уходит так быстро,
как будто ей с нами неинтересно...

Ностальгия, это когда хочется
вернуться, а некуда.

В историю трудно войти,
но легко вляпаться.

Больной пошёл на поправку.
Но не дошёл.

Лотерея - наиболее точный
способ учёта количества оптимистов.

Лень – это подсознательная
мудрость.

Кто нам придумал праздник 8 Марта?

С появлением Интернета стала интенсивнее происходить разгерметизация секретных знаний, которые ранее были известны в основном масонам, да и то не всем. Сейчас стало известно, что праздники 23 февраля и 8 марта – это празднование в честь одной зловещей даты, когда 2400 лет назад в великой Персии за несколько дней был осуществлён страшный погром, когда было зверски умерщвлено 75800 наиболее просвещённых и знатных мужей Персии вместе с их семьями. Предыстория этого события такова. Персидский царь Артаксеркс расстался со своей женой Астинь и взял себе любовницу по имени Эсфирь. Она была представлена царю иудеем Мардохеем, который велел Эсфире скрывать, что она иудейка. У царя был советником военачальник Аман, который сообщил царю, что иудеи ведут подрывную работу против персидского государства. Но любовница Эсфирь сумела настолько очаровать царя, что он позволил ей взять перстень царя и написать приказ, по которому все враги иудеев должны быть уничтожены вместе с семьями. И вот именно в это время с 23 февраля по 8 марта был устроен страшный погром лучших людей Персии. В 128 областях были зверски убиты 75800 наиболее просвещённых богатых граждан Персии вместе с их семьями.

Казалось бы, об этом страшном событии иудеям надо было забыть на все времена, к тому же иудеи и сами страдали порой от неприязни других народов и погромов. Но они устроили из этого великий праздник, который назвали Пурим. Пур (жребий). То есть они посчитали, что жребий выпал в сторону иудеев. Оставшись без лучших людей, Персия погибала. А иудеи в этот свой праздник Пурим установили обычай, что каждый из них должен в

этот день выпить так, чтобы не мог отличить имя Амана от Мардохея. И, конечно, они стремятся, чтобы в эти дни пьянство было всеобщим.

Медицинская статистика гласит, что в эти дни 23 февраля и 8 марта больше всего жертв пьяных смертей, драк, аварий. После октябрьского переворота власть в России захватили комиссары, среди которых было очень мало русских. Поскольку иудеям нужно было скрыть празднование Пурима, они и предложили ввести в России новый праздник в эти дни с 23 февраля по 8 марта. Так как иудеи – мистики, то они стараются какие-то важные события совмещать со своими религиозными праздниками. Например, февральская революция была совершена 23 февраля 1917 года. А 23 февраля 1918 года по приказу Троцкого было объявлено о создании Красной Армии. Когда в Советской России перешли на новый стиль исчисления времени, как это было на Западе, 23 февраля стал днём 8 марта. Чтобы без всяких подозрений праздновать в эти дни Пурим, Клара Цеткин (Эйснер) предложила провозгласить этот день Международным женским днём. За границей смеются, когда слышат, что 8 марта – это Международный женский день, потому что нигде больше в этот день этот «международный» день не празднуется. В каждой стране праздник женщин отмечают в разные дни. Люди не хотят отмечать праздник в честь женщин – революционерок и погромщиц. И только в нашей стране, где принято скрывать важные секреты от народа, люди простоудушно отмечают и 23 февраля, и 8 марта кощунственным употреблением алкоголя.

Но про русских умные иностранцы говорят, что они из любого дерьма могут сделать конфетку. Поэтому в России

празднуют 23 февраля, День защитника Отечества. Отмечают 8 марта как праздник весны и праздник женского обаяния. Но напиваться в эти дни – это означает праздновать Пурим, праздник страшных погромов, а это большой грех. В России всенародный праздник 9 мая – День Победы. А женский день – это День жён-мироносиц. Отмечается во второе воскресенье после Пасхи (в 2019 году 12 мая). Также мы поздравляем женщин с недавно установленным прекрасным праздником матери. Отмечается он в последнее воскресенье ноября – в 2019 году 24 ноября. Потребление алкоголя в любой из этих праздников – большой грех, особенно для нас, женщин.

Вот стихотворение В. И. Нагайцева:

В колониях детских и детских домах
Судьбы разбитые схожи,
Потому что папа всё пил,
Часто мама пила,
Пили бабушка с дедушкой тоже.
Алкоголь, алкоголь
Всем несёт только боль,
Жизнь ребёнка на муки похожа
В семьях, папа где пьёт,
С ним и мама всё пьёт,
Где пьют бабушка с дедушкой тоже.
И идёт над страной
Стон глухою волной,
Детский плач на мольбу похожий.
Просят маму: не пей,
Просят папу: не пей,
Просят бабушку с дедушкой тоже.
Но тогда лишь спокойна ребёнка душа,
Детство тоже на сказку похоже,
Когда папа не пьёт, когда мама не пьёт,
Не пьют бабушка с дедушкой тоже.

А. Абдулхакова.

Крик неизвестного автора всей планеты: ГДЕ ЖЕ ВЫ, МУЖИКИ?

В храмах бабы, да дети,
Да ещё старики.
Я кричу всей планете:
Где же вы, мужики?
Где иваны, где васи,
Где вы павлы, петры?
Может, хватит уж «квасить»,
Посмотрите, где мы...
Перед телеком в тапках
С косяком за бухлом.
Опохмел спозаранку.
Храм – конкретный облом.
Будем пиво мы трескать,
Слушать басни врагов
О запахах в мерседесах,
Церковь лишь для лохов.
Вас с дивана поднять бы,
Добрались бы туда...
Мы без веры остались,
Нас ведут в никуда!

Наши славные деды,
Каждый он церковь знал,
Илья Муромец верую
Православным стал.
Мусульмане, смотрите,
Как встают на намаз.
Мужики на молитве –
Вот пример где для нас.
Я не слышал, вот честно,
Чтоб они про муллу
Без стыда и так дерзко
Говорили хулу.
Знаю, многие скажут:
Седина прям в лицо.
Но нас точно размажут
Всех без веры отцов.
Мы на бабах щас едем,
Кто алкаш, кто торчок.
В храмах бабы да дети.
Где же ты, мужичок?



Поздравляем наших славных ветеранов!

В феврале нашему талантливому соратнику, изобретателю Рафилю Таиповичу Галееву из города Можги исполнилось 77 лет. Он до сих пор работает, причём на нескольких работах и оказывает помощь бедным людям.

В феврале же родилась старейшая член клуба трезвости Лидия Александровна Глухова. Её мы поздравили с девяностолетием.

5 марта родилась бывшая наша сестра-хозяйка, которая с 1985 года встречала радушно всех, кто приходил в клуб трезвости. Это Лидия Кирилловна Шихова. Ей исполнилось 89 лет.

Дай Бог им дожить в полном здравии до возраста Ф.Г. Углова, до 103 лет, и не останавливаться на этом. Ведь трезвенники могут всё! Поздравляем, нам есть с кого брать пример!

БЛАГО-ДАРИМ

Редакция газеты благодарит всех оказавших помощь в издании этого номера газеты: ООО «Оптималист», предприятие УРАЛГИПС, ООО «Радио», ООО «НОРТ», Андрея, Николая, Владимира, Вячеслава, Людмилу, Иоанна, Александра, Ольгу, Алевтину, Валентину, Анну, Тамару, Наталью, Марию, Надежду, Нину, Елену, Лидию, Ирину, Татьяну 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 её. Прочитав номер, просьба дать возможность почитать его другим, ибо информация в газете может спасти кому-то жизнь. Номер нашей карты в Сбербанке 639002689009451900. На этот же номер можно перечислить средства на строительство здания Центра трудолюбия и трезвения в селе Кельчино Воткинского района, сообщив нам об этом по телефону: 8-912-029-25-35. Подписаться на газету можно по этому же номеру телефона, перечислив 150 руб. Богатый не тот, кто много имеет, а кто много помогает другим, ибо с ним Бог.

Учредитель: ООО «Оптималист»

Адрес редакции: 426068, г. Ижевск, а/я 2816,

тел.: (3412) 212-055, 8-912-029-25-35

E-mail: anikola12a@yandex.ru

Главный редактор: Н. Январский

Корректор: Н. Мьялкина

Верстка: О. Евсеев

Газета отпечатана в МУП «Сарапульская типография»

Удмуртская Республика, г. Сарапул, ул. Раскольниково, 152.

Телефон: (34147) 4-12-85.

Дата выпуска: 7. 03. 2019 г.

Тираж 999 Заказ №