



## ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО МИНИСТРУ ОБОРОНЫ РФ А.Р. БЕЛОУСОВУ

Уважаемый Андрей Рэмович! Мы, представители общественного движения «За трезвую Удмуртию», благодарим Вас за благородную патристическую и антикоррупционную деятельность на Вашем высоком посту. Сегодня коррупцией пронизаны многие эшелоны власти, и эти нечистоплотные чиновники поддерживают друг друга в своих махинациях и выступают против Вас. Но патриоты всей России с Вами и всюду поддерживают Вас. Наши враги, начиная с США и их марионеток, делают всё, чтобы уничтожить как можно больше наших русских воинов и ненавистных им славян. Но нам нужно думать о будущем мире и о том, как в будущем восстанавливать разрушенные селения Украины и России, как вновь примирить наши народы. Сегодня средства массовой информации одурманили население Украины, довели большинство украинцев до ненависти к русскому братскому народу с известным изуверским лозунгом «москаляку на гиляку».

Но и среди представителей русских тележурналистов есть те, кто разжигает межнациональную рознь. Недавно ведущий 1-го канала ТВ Владимир Соловьёв, который запял себя тем, что выступал в нетрезвом виде на телевидении, заявил, что сегодня нужно полностью уничтожить такие города, как Харьков, Одесса, Николаев... Это города с миллионным населением, в которых живёт много русских людей, терпящих издевательства со стороны

украинских националистов, а тут ещё такие безответственные нападки. Это заявление Соловьёва, которое никак нельзя назвать трезвым, может вызвать озлобленность жителей этих городов, вызвать ненависть к России, что чревато увеличением числа добровольцев на стороне украинских националистов. Увеличение числа добровольцев среди украинцев приведёт к большей гибели наших воинов на фронтах. Об этом сообщил Соловьёву прекрасный блогер Юрий Подоляка, чьи передачи смотрят миллионы наших граждан. В ответ В. Соловьёв начал оскорблять Юрия, обвиняя его в том, что он не русский, а приехал из Украины, намекая на то, что Юрий Подоляка чуть ли не иностранный агент. Данное выступление В. Соловьёва не единично. Ещё десять лет назад он приглашал на телестудию некоего Ковтуна из Украины, платил ему более миллиона в месяц за то, что тот поливал грязью русских. В ответ Соловьёв якобы защищал русских, поливая грязью Ковтуна и украинцев. Передачи смотрели миллионы украинцев, и это вызывало ненависть украинцев к русским. Это может квалифицироваться как статья 282 УК РФ «Разжигание межнациональной розни, действия, направленные на разжигание ненависти либо вражды, а также на унижение достоинства». За совершение данного преступления предусмотрено наказание в виде наложения штрафа в размере от 300 до 500 тысяч либо принудительных работ

на срок от одного года до 4 лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до 3 лет либо лишением свободы на срок от 2 до 5 лет».

С какой целью стравливал и стравливает наши славянские народы В. Соловьёв, который гордо называет себя евреем? Но, как говорил представитель еврейского народа Я. Кедми, есть разные евреи. Например, Зеленский – это худший из евреев. Подобное можно сказать и о Соловьёве, который к тому же собирает на 1 канале тех, кто потом оскорбляет и предаёт Россию. Просим рассмотреть вопрос о лишении В. Соловьёва возможности разжигать ненависть к народам и возбудить уголовное дело за его преступную деятельность.

В 2014 году жители г. Харькова взяли власть в свои руки, изгоняя националистов. Сегодня же в результате почти ежедневного потока ненависти на канале Соловьёва жители Харькова и других украинских городов вряд ли будут настроены дружелюбно к России. А ведь нам нужно думать о мире, о восстановлении разрушенных украинских и русских селений. И это нужно будет делать в мире и дружбе, а не в ненависти, которая только приносит новые жертвы.

**С уважением Николай Владимирович Январский, председатель регионального общественного движения «За трезвую Удмуртию». т. 8-9120292535, г. Ижевск, ул. Барышниковая, д.31, кв. 42.**

## ОБРАЩЕНИЕ 1700 ВРАЧЕЙ. АЛКОГОЛЬ - НАРКОТИК

Ко всем патриотам России!  
В Правительство,  
в Государственную Думу,  
в Федеральное Собрание!  
Ко всем честным людям нашей Великой Родины!

Ко всем русским,  
ко всем братским народам, населяющим нашу страну!

Дорогие братья и сестры!

Мы, врачи, профессора и академики медицины, обращаемся к Вам с просьбой осудить и вынести решение об официальном признании наркоти-

ками алкоголя и табака, получивших массовое распространение в нашей стране, причинивших и причиняющих огромный вред человеку, обществу, ставящих под угрозу само существование нашего Отечества, и запретить их производство и продажу.

Все выдающиеся учёные как прошлого, так и настоящего, бескомпромиссно установили, что алкоголь является сильным наркотическим ядом.

А.Н. Тимофеев в книге «Нервно-психические нарушения при алкогольной интоксикации» (Л., 1955 г.) пишет:

“Алкоголь относится к наркотическим веществам, действующим парализующим образом на любую живую клетку, особенно на клетки коры головного мозга, оказывает парализующее действие на высшие отделы центральной нервной системы (ЦНС), растормаживает механизмы нижележащих отделов. Этим объясняется возбуждённое поведение выпившего человека, т.к. тормозной процесс в высших отделах уже пострадал”.

(Продолжение на 2 странице)



(Начало на 1 странице)

В.К. Федоров, ближайший ученик И.П. Павлова, в статье “О начальном влиянии наркотиков (алкоголя и хлоралгидрата)” утверждает, “что алкоголь есть наркотик, и, как всякий наркотик, имеет свои особенности, и лишь в деталях отличается от других наркотиков: все фазы влияния алкоголя на ЦНС растянуты... эйфория при алкоголе более отчётлива, чем и объясняется тяготение в человеческом обществе к алкоголю” («Труды физиологической лаборатории И.П. Павлова», 1949 г.).

И.Л. Введенский считает: “Алкоголь относится к наркотическим ядам и из всех тканей тела имеет наибольшее сродство ЦНС” (“О вменяемости алкоголиков”, М., 1935 г.).

Н.Е. Введенский в 7-м томе ППС (Л., 1963 г.) в статье “О действии алкоголя на человека” говорит о том, что “действие алкоголя во всех содержащих его спиртных напитках (водка, ликеры, вина, пиво и т.п.) на организм сходно с действием наркотических веществ и типичных ядов, таких как хлороформ, эфир, опиум и т.п.”

В.Т. Кондратенко и А.Ф. Скугаревский в книге “Алкоголизм” (Минск, 1983 г.) пишут: “Основным фармакологическим действием алкоголя на ЦНС является наркотическое”.

Особо опасное действие алкоголь оказывает на организм ребенка. По данным фармаколога И.Н. Кракова, у детей, не достигших десяти лет, сильный токсический эффект, то есть отравление и даже смерть наблюдается от 2-3 столовых ложек водки, что соответствует приблизительно 15 г чистого алкоголя (Цитир. по Ю. Груббе: “Алкоголь, семья, потомство”, 1974г.).

В 1975 году Всемирная ассамблея здравоохранения вынесла решение: “Считать алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье”. Даже с формальной стороны признано, что алкоголь - наркотик. В Большой Советской Энциклопедии сказано дословно, что “алкоголь относится к наркотическим ядам” (т. 2, с. 116). Госстандарт СССР 1982 г.: “Алкоголь — этиловый спирт... Относится к сильнодействующим наркотикам” (№ 1053 ГОСТ 5964-82). Крупнейшие умы мира, такие как Дарвин, еще в XIX столетии писали, что беды, причиняемые потреблением алкоголя, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые.

Несмотря на все эти научные данные, в нашей стране имеет место странный парадокс — наркотический яд свободно продается даже в гастрономических магазинах.

То же самое надо сказать и о табачном наркотике, ядовитое и наркотическое действие которого испытывают

на себе повседневно миллионы людей и расплачиваются за это многими годами жизни и здоровья. Из всех наркотиков только алкоголь и табак не находятся под запретом законов, потому что они служат могущественным орудием мафии для обогащения, для эксплуатации людей, для совершения многих бесчеловечных преступлений.

Беды, которые эти вещества приносят человечеству, далее нетерпимы.

Алкоголь и табак разрушают здоровье миллионов людей, приводят к появлению на свет сотен тысяч и миллионов дефективных и дебильных детей; увеличивают преступность; снижают производительность труда, увеличивают брак и аварии; несут раннюю смерть и рост смертности в обществе, сокращают продолжительность жизни человека на 15-20 лет; разрушают экономику, губят экологию. Но самое сильное, губительное действие алкоголя оказывает на мозг и репродуктивные органы, что ведёт к разрушению и гибели не только настоящего, но и будущего человека как разумного существа.

Установлено, что даже кружка пива вызывает структурные изменения в организме. При длительном употреблении алкоголя перерождаются и атрофируются ткани, что особенно резко и рано проявляется в мозгу... Сначала происходит атрофия больших полушарий и мозжечка, разжижение и запустение их коры в связи с гибелью корковых нейронов (В.К. Болецкий, “Тезисы научной конференции”, М., 1955 г.). Изменение структуры головного мозга возникает уже при умеренном употреблении алкоголя. Шведские учёные установили, что после 4-х лет употребления спиртных напитков имеет место сморщенный мозг, из-за гибели миллиардов клеток коры мозга. У “умеренно пьющих” сморщенный мозг обнаружен в 85% случаев (“Наука и жизнь”, № 10, 1985 г.).

Уже давно лучшие умы человечества требуют узаконить запрет на употребление этих наркотиков, распространив на них закон о борьбе с наркоманией. 80 лет назад 800 врачей из Англии, Германии, Австрии обратились с воззванием прекратить считать алкоголь пищевым продуктом и отнести его к наркотикам. Но тогда силы врагов трезвости были велики, и врачам не удалась их благородная миссия. Ныне мы вновь поднимаем свои голоса в защиту и за спасение людей.

Мы — люди самой гуманной профессии, призванные защищать жизнь и здоровье людей, не можем далее терпеть, что в нашей стране от причин, связанных с потреблением алкоголя и табака, ежегодно погибает почти полтора миллиона человек; рождается более 200 тысяч дефективных и больных детей. Здравый смысл требует решить

этот вопрос логично и законно.

Почему наркотики — алкоголь и табак, по своему губительному действию не отличающиеся от других наркотиков, таких как морфий, опиум, хлороформ, эфир, марихуана, а вреда приносящие в сотни и сотни раз больше, — до сих пор не подчинены закону о борьбе с наркоманией? Может быть, потому, что с их помощью можно погубить больше людей, потому что они позволяют вершить тёмные и грязные дела менее заметно для одурманенных глаз? Не пора ли перестать следовать указаниям мафии, наживающейся на уничтожении жизни и здоровья людей — производстве и продаже спиртного и табака?!

Будучи освобождённым от этих наркотических ядов, человек сможет защитить свое настоящее и будущее, будущее планеты.

Но потребление алкоголя и табака растёт небывалыми темпами и получило в нашей стране распространение, не имеющее себе равного по размаху в мире. Принимая во внимание миллионные человеческие жертвы, резкое снижение рождаемости и огромные нравственные, демографические, экономические и экологические потери, которые несут наш народ и государство; учитывая, что дальнейшее отношение к алкоголю, как к пищевому продукту, и свободная его продажа грозят не только полным подрывом здоровья, жизни и будущности нации, но может закончиться катастрофой в самом недалеком будущем, мы, врачи всех специальностей, вносим предложение: признать алкоголь и табак наркотиками, распространить на них закон о защите населения от наркомании, запретить их производство и продажу по всей стране.

Письмо подписали:

**Академики Академии медицинских наук России:**

Ф.Г. Углов (С.-Петербург), В.В. Кованов (Москва), Е.А. Вагнер (Пермь), Е.Н. Калнберз (Рига), Л.Т. Малая (Харьков), Е.И. Гонарчук (Киев) и другие;

**Члены-корреспонденты АМН:**

Р.И. Вагнер (С.-Петербург), Н.С. Кисляк (Москва), Л.В. Тимошенко (Киев), Г.М. Соловьев (Москва), П.П. Коваленко (Ростов-на-Дону) и другие;

**Профессора и врачи:**

Л.В. Лебедев (С.-Петербург), В.В. Гриценко (С.-Петербург), К.Н. Самсонова (Брянск) и еще тысяча шестьсот восемьдесят шесть подписей из Москвы, С.Петербурга, Саранска, Омска, Первоуральска, Харькова, Иркутска, Душанбе и пр.

Полные документы с подписями хранятся по адресу:

197689, С.-Петербург, ул. Л. Толстого, 8 С.-Петербургский медицинский университет им. Акад. И.П. Павлова.

**Ф.Г. Углов**

## Лучшая аптека

*Растёт на угорах, полях Удмуртии ДУШИЦА, трава, которую ласково называют «материнка». Существует поверье, что если пить вечерами эту траву вместе с семьёй, то муж и жена будут жить «душа в душу», а муж не будет заглядываться на соседних женщин, а больше любить свою жену. Душица улучшает настроение, лечит депрессию, даёт хороший сон, лечит желудочно-кишечный тракт и ещё помогает от многих болезней.*

### ЗВЕРОБОЙ



Такое название получило это растение потому, что эту траву любили охотники. Когда они уставали в поисках зверей, то на привале пили чай с травой зверобой. Это давало им новые силы на многие вёрсты пути. Зверобой прекрасно заменяет кофе, тонизирует, помогает при депрессии, стимулирующе действует на органы желудочно-кишечного тракта. Обладает мочегонным, противовоспалительным действием, помогает при заболевании лёгких, желчного пузыря, печени, нарушении сна.

### ЛОПУХ

Немногие знают, что растущий повсеместно лопух помогает от запоров,

гастрита, ревматизма, камней в почках, угрей, геморроя, рахита, злокачественных образований. Обладает противомикробными, мочегонными, желчегонными, слабительными свойствами, выводит ядовитые вещества из организма. Уменьшает рост раковых клеток, помогает при заболеваниях кожи, сахарном диабете, снижает уровень холестерина, восстанавливает печень. Сок лопуха применяется при кисте почки, для укрепления иммунитета, нормализации пищеварения. Наружно применяется при лечении ран, пролежней.

Для лечения гайморита сок лопуха закапывают в нос.

### ОТВАР ЛОПУХА

Отвар лопуха применяют для лечения цистита, холецистита, остео-



хондроза, ревматизма, подагры. Берут 1009 гр. свежего корня лопуха на литр воды, ставят на огонь, кипятят до тех пор, пока не останется половина воды. Процеживают, добавляют мёд. Пьют по столовой ложке после приёма пищи трижды в день.

### НАСТОЙ КОРНЕЙ ЛОПУХА

10-25 гр. измельчённых корней лопуха заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час в термосе. Пьют по полстакана 3 раза в день в тёплом виде при желчекаменной болезни, ревматизме, сахарном диабете, язвенной болезни, гастрите, геморрое, экземе, фурункулёзе.

### МАЗЬ ИЗ ЛОПУХА ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

25 гр. листьев и корней лопуха кипятят в половине стакана воды на малом огне 20 минут. Потом растирают его со 100 гр. сливочного масла и используют для профилактики и лечения облысения, а также для лечения ожогов и обморожений.

## Исцеляющая сила покаяния

Доктор медицинских наук академик А. Берестов широко известен в медицинском мире своими трудами по реабилитации детей, страдающих ДЦП и другими заболеваниями. Он был назначен главным детским невропатологом г. Москвы. Углублённое изучение причин рождения больных детей привело его к выводу, что главной причиной рождения больных детей является употребление алкоголя родителями. Стремление устранить причины появления больных детей привели академика А. Берестова к созданию центра реабилитации в Москве. При реабилитационной работе

с наркозависимыми доктором медицинских наук А. Берестовым были сделаны важнейшие открытия. Одно из них – исцеляющая сила покаяния. Когда подверженный наркотической страсти человек искренне, от всего сердца каётся в своих грехах, вызванных потреблением наркотиков, то у 20 процентов наркоманов после первой же исповеди пропадают тяга и ломка.

Кандидат медицинских наук Николай из Удмуртии рассказывает:

«Я был наркоманом и преступником, состоял в бандитской группировке, когда учился в медицинском институте. Но когда я попал на ста-

жировку к доктору медицинских наук Анатолию Берестову, который к этому времени стал иеромонахом и создал Душевно-попечительский центр им. Иоанна Кронштадтского, от всей души покаялся в своих грехах и попросил у Бога помощи в исцелении от наркомании, я стал другим человеком, родился к новой трезвой православной жизни. Я увидел жизнь другими глазами, понял, что без Бога нет спасения, о чём до сих пор не задумываются некоторые врачи и психологи, пытающиеся спасти людей от наркотической зависимости...»

*(Продолжение на 4 странице)*



(Начало на 3 странице)

В центре реабилитации академика Анатолия Берестова пришли к лучшим в мире результатам: у 90-95 процентов наркоманов после двух месяцев нахождения в Центре наступало исцеление от наркотической зависимости.

Узнав о таких высоких результатах в центре А.Берестова, стали устраиваться психологи и другие специалисты, стремящиеся якобы закрепить положительные результаты реабилитации. Они стали практиковать чистку организма и прочие процедуры, облегчающие жизнь наркозависимых. Но в результате таких процедур у наркозависимых стало больше срывов. Очевидно, существу-

ет такой закон в жизни: за свои грехи человек должен пострадать сам. А облегчать ему похмельные страдания, как делают иные жены и родители наркозависимых, – это значит уводить наркозависимых от покаяния. Когда по простоте душевной родственники наркозависимых облегчают им жизнь всевозможными очистками, у наркозависимых появляется мысль, что можно вновь грешить потреблением наркотиков, так как их снова вылечат. Видимо, наркозависимый должен перестрадать, осознать всю боль за свои прегрешения и покаяться искренне в надежде на прощение Господа Бога с обещанием не возвращаться более к греховным потребностям наркотиков.

Лидер московских трезвенни-

ков Николай Зиновьев, автор книги «Жизнь без алкоголя и табака», многие годы успешно занимавшийся реабилитацией наркозависимых по методу Г.А. Шичко, принёс этот метод в центр реабилитации академика А. Берестова. В результате эффективность реабилитационной работы повысилась: метод Шичко более родственен православным методам возрождения зависимых людей. Этот метод не насильственный, добровольный, здесь отсутствует страх, запугивание, которые используют кодировщики. Применение метода Г.А. Шичко на православной основе даёт сегодня лучшие результаты реабилитации наркозависимых.

**Н. Кочанов**

## Уральский врач, лидер трезвенников Мелехин

Однажды врач Мелехин вместе с коллегами совершал обход больных в стационаре, подошли к вновь прибывшему больному, который в споре на бутылку водки отрубил себе палец. На вопрос врача, почему он это сделал, тот, вспыхнув, резко поднял руки и ответил: «Ну и что, у меня еще 9 пальцев есть...».

Удмуртию посетил один из лидеров трезвенного движения России Валерий Иванович Мелехин.

По профессии он врач-травматолог, живёт в Екатеринбурге и регулярно на протяжении многих лет приезжает в Удмуртию, чтобы поделиться опытом, знаниями, как сохранить здоровье, бодрость, энергию до глубокой старости.

Существует распространённая точка зрения, что медицина – ключ решения проблем, связанных с продолжительностью жизни, но это не так. На 60-70% сохранение здоровья зависит от самого человека: отказ от вредных привычек, правильное питание, двигательная активность, очень важны семья и любимая работа, а ещё осознание того, что ты нужен, можешь чем-то помочь!

Однако главное направление деятельности подвижника из столицы Урала – антиалкогольное просвещение и реабилитация зависимых от

табака и алкоголя, главной беды современного общества. За сорок лет Мелехин по методике Шичко безвозмездно избавил от зависимости, привлёк к здоровому трезвому образу жизни сотни человек по всей стране, многие из них вступили в трезвенническое движение по принципу: «выбрался сам – помоги другому!»

Но, как известно, профилактика всегда более эффективна, чем реабилитация, поэтому команда Мелехина во многих регионах проводит координационную и методическую работу с органами власти, образовательными учреждениями, общественными организациями. В частности, в этот приезд была организована онлайн встреча оргкомитета по проведению международной конференции «Возможности государственной и общественной политики в преодолении алкогольной сверхсмертности в России: отечественный и мировой опыт-2025», посвящённой 40-летию антиалкогольной кампании 1985 г. Благодаря антиалкогольной кампании 1985-1988 гг. сохранены 1,6 млн жизней, смотрите статью в газете «Ведомости» [https://www.vedomosti.ru/opinion/articles/2013/04/09/vysokie\\_deti\\_gorbacheva](https://www.vedomosti.ru/opinion/articles/2013/04/09/vysokie_deti_gorbacheva). Поэтому изучение итогов кампании, безусловно, имеет важное значение в отрезвлении страны и в

современный период.

В Пирогово, населённом пункте Завьяловского района, состоялась плодотворная встреча жителей посёлка и клуба «Родник – трезвая семья», обсудили проблемы и задачи трезвеннического движения.

Не обошлось в этот раз и без мастер-класса «Северная ходьба», которой Валерий Иванович в последние годы уделяет большое внимание, считая, что именно ходьба с палками наиболее эффективный способ укрепления здоровья, когда в движении в равной степени задействованы все мышцы. Встреча с «Северными космонавтами», так себя называет группа здоровья, регулярно собирающаяся в парке Космонавтов, никого не оставила равнодушным. Как сказала организатор группы Александра Стегвиллас, Валерий Иванович «посмотрел нашу разминку, одобрил большинство наших упражнений, подсказал новые. Подтвердил, что мы на правильном пути к здоровью. Главное - встал и пошел...».

В последние годы Мелехин популяризирует северную ходьбу с палками, утверждая, что это самый доступный, и главное, эффективный метод оздоровления.

**С. Королёв**



## Юбилейный слёт трезвенников страны

С 30 июня по 7 июля успешно прошёл юбилейный 35-й слёт трезвенников страны на озере Тургояк. Решение о проведении слёта было принято на слёте в Анапе в прошлом году. Тогда был избран оргкомитет слёта: председатель В.Г. Жданов и его заместители Владимир Щавелев и Андрей Сейма. Необходимо отметить, что благодаря слаженной, продуманной организации по подготовке юбилейного слёта столь важное мероприятие было выполнено с оценкой «отлично». Несмотря на шквальный ветер, в день заезда 30 июня прибыли на автобусах и автомобилях 372 участника. Из них 40 детей.

Отрадно, что с нами дети. Есть кому передать эстафету. Прежде всего мы своим примером готовим детей к нравственному духовному подвигу. Как писал в XIX веке профессор С.А. Рачинский, «Трезвость ещё не есть нравственность. Но она необходимое условие всякого нравственного преуспеяния и делания как для учителя, так и для детей. Пока я держался умеренности, все мои речи оставались глазом вопиющего в пустыне. Все со мной соглашались, но никто не исправлялся. С тех пор, как я дал и исполняю обет трезвости, за мной пошли тысячи!

В первый день нам широко и гостеприимно открылись двери Централь-

ного гостиничного дома. У всех радостные счастливые лица от встречи с близкими, родными по духу соратниками, крепко обнимались, целовались, пели задушевные песни, вспоминали былые встречи и дружно пили ароматные чаи.

Такой дружный заряд бодрости и радость в наших сердцах, видимо, благоприятно повлиял на атмосферу и работу в дальнейшем. Все дни светило солнце, потеплели воды Тургояка, прогрелись палатки и жилые домики, а главное – на душе у соратников было тепло и радостно от светлой атмосферы единого могучего трезвого братства.

История наших слётов на Тургояке начинается с 1989 года, с первых организаторов. Это Владимир Жданов, Юрий Соколов, Владимир Волков, Анатолий Шаршин, Юрий Морозов, Олег Корниенко и другие.

1 июля, в день торжественного открытия слёта, исполнялись гимны РФ и трезвенные гимны. Выступили с приветственными словами Б. Жданов, В. Задерей, Ф. Волков, И. Афонин, В. Куркин. Насыщенно и плодотворно проводились мероприятия на слёте, задействованы были две площадки для проведения лекций, докладов, занятий, концертов, круглых столов. На поляне, на лужайках на берегу озера Тургояк проводили утреннюю зарядку, игры,

викторины, конкурсы с детьми, гимнастические упражнения, которые проводили М.Смирнова и Е.Маленкин. Вечерами пели задушевные песни под баян. Хороводами и увлекательными занятиями руководил Александр Кормильцев. На первой площадке проводили занятия В. Жданов, Л.Астахова, К.Латенков, Е.Маленкин, А.Воронин, С.Зайцев, П.Губочкин. На второй площадке велись лекции о долголетию ветеранами И.Афониным, В. Куркиным, В. Мелехиным. К завершению слёта подготовили и зачитали Обращение к Президенту РФ о введении в зоне СВО территории трезвости.

И закончили слёт награждениями наиболее отличившихся соратников грамотами, посвящёнными 120-летию Ф.Г. Углова, за подписями председателей СБНТ и объединения «Оптималист». Награждены были 7 участников заплыва через озеро Тургояк, преодолевших расстояние в 10 километров (туда и обратно). А также были награждены самодеятельные артисты, от маленьких до взрослых.

Праздничный слёт удался. Все набрались сил, трезвенных знаний, природной энергии для успешного продвижения трезвости на местах.

*С уважением и любовью  
Владимир Куркин*

**Больной Н. рассказывал:** «Я не обращал внимания на свои почки. Спал на земле, на прохладной постели, купался и потом долго ходил в мокрых плавках, одним словом, застудил свои почки. Начались проблемы. Стала болеть поясница, появились задержки и другие трудности с мочеиспусканием, поднялось кровяное давление, на ногах стали появляться отёки, возникали затруднения при быстрой ходьбе, стало тяжело дышать ночью, я стал задыхаться. Обращался к врачам. Но сложившаяся по указаниям ВОЗ система здравоохранения разделила врачей по органам человека, и каждый врач выписывал мне свои рецепты. От давления одни таблетки, от проблем с сердцем – другие, от отёков – третьи, от затруднений дыхания ещё таблетки. Словом, почти половина пенсии уходила на таблетки и другие лекарства, а состояние моё становилось всё хуже и хуже. Пока, наконец, мне пришлось вызвать «Скорую помощь», и меня срочно положили под капельницу, обнаружив мочу в крови и обследовав, диагностировали проблему с почками. В результате мне назначили гемодиализ, то есть искусственную почку. Это значит, трижды в неделю надо приезжать в больницу и ложиться на 4 часа на переливание крови, когда из вены берут кровь и через специальный аппарат очищают кровь вместо почек. Я с ужасом услышал, что на таком диализе находятся тысячи людей, иногда даже начиная с двадцатилетнего возраста. Такие люди обречены всю жизнь лечиться. Некоторые лечатся так и двадцать лет, пока не умирают. И почти никто не знает о такой опасности, какая ждёт людей, не берегущих свои почки. Поэтому мы помещаем в газете 3 рекомендации для профилактики заболевания почек.

### О профилактике заболеваний почек:

1. Отказаться от потребления высокобелковой пищи (мясо, жиры, жирная рыба).
2. Не есть сладкого, солёного, острого, жирного.
3. Закаляться воздушными и водными процедурами.
4. Пить чистую, кипяченую, талую воду (1,5 литра в день).
5. Физическая активность, работа и лёгкие пробежки по самочувствию.
6. Вегетарианское питание.
7. Общаться в постоянной радости с Богом, с природой (чаще ходить босым

по земле), относиться с любовью к людям.

8. Отказаться от магазинных чаев, кофе, газировки.

9. Терпеть без еды с вечера в пятницу до воскресенья 42 часа. Пить чистую, не из магазина, воду. Воду пить желательно дистиллированную или родниковую.

10. Делать упражнения медленно на растяжку мышц и поясницы (из комплекса белоярских упражнений).

**В. Куркин**

**От редакции:** Как сообщил академик Гончарук, одной из важнейших причин

массового заболевания коронавирусом является добавка в воду гуанидина, вещества, от которого разрушаются лёгкие. Почти вся бутилированная вода с примесью гуанидина. Пары воды также несут в себе гуанидин. Пить надо воду родниковую или из скважин. Ношение масок усугубляет проблему лёгких, которые нуждаются в вентиляции. Гуанидин токсичен, вызывает при попадании на кожу и в лёгкие химический ожог, но по рекомендации ВОЗ его внедряли в воду якобы для профилактики во время эпидемий.

## Чревоугодие: бешенство, рождающее другие страсти

Когда говорят, что во многом сам уклад современной жизни, современного потребительского общества противоречит важным христианским установкам, то в подтверждение этой радикальной, казалось бы, мысли достаточно привести окружающее нас кулинарное изобилие. Я имею в виду множество продуктовых магазинов и супермаркетов, которые на каждом шагу попадаются в современном мегаполисе, изобилие кулинарных изданий и шоу по телевидению. Кулинарные журналы и шоу учат вкусно готовить что-нибудь эдакое, а магазины стараются предложить максимальное изобилие еды. Маркетологи напряженно думают над тем, как заставить нас покупать всё новые выбрасываемые на рынок продукты, и происходит всё более возрастающий круговорот денег и товаров в обществе. И, казалось бы, все довольны. Но правильно ли это с христианской точки зрения?

Наверняка многим мои слова покажутся каким-то малопонятным ворчанием на пустом месте, своего рода брюзжанием смутного сознания. Действительно, что же плохого в том, чтобы вкусно поесть? Однако одно дело отметить какое-нибудь радостное событие в жизни праздничным застольем, а другое дело – когда без вкусной еды ты уже не можешь жить ни дня. Это уже настоящая зависимость, и на языке христианской аскетики она называется страстью чревоугодия.

Удивительно и поучительно то, что отцы Церкви именно чревоугодие считали той начальной страстью, не поборов которую, вообще бессмысленно бороться и с другими страстями. Вот что по этому поводу говорил, например, Иоанн Кассиан Римлянин:

*«Тот никогда не может подавить возбуждений похоти, когда она загорится, кто не силен бывает обуздать позывов чревоугодия. Чистота внутреннего человека распознается по совершенству сей добродетели. Ибо никак не поверишь, чтобы мог поспорить в борьбе с сильнейшими соперниками тот, кого видишь преодолеваемым слабейшими в лёгкой схватке.»*



*Итак, первую нам надо поправить похоть чревоугодия. <...> Таким образом, подавление плотских вожделений оказывается неким солиднейшим основанием всех браней. Не победив своей плоти, никто не может законно сражаться; а кто не законно сражается, не венчается.»*

**(Иоанн Кассиан Римлянин. «Обозрение духовной брани»)**

Таким образом, в христианской аскетике среди восьми главнейших страстей (чревоугодие, блуд, сребролюбие, гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость) именно победа над чревоугодием считается тем начальным этапом, без которого вообще бессмысленно говорить о какой-либо дальнейшей борьбе со страстями. Пусть страсть к еде и более слабое вожделение по сравнению с гневом или тем более гордостью, но как можно надеяться на победу над более сильным соперником, если не можешь одолеть даже слабейшего? Ведь «кто не законно сражается, тот не венчается».

С другой стороны, тут, конечно, масса нюансов. Как говорит тот же Кассиан Римлянин, тут не может быть поставлено одинаковое для всех правило. «Не у всех тел одинакова крепость, добродетель же сия соблюдается не одной силой души, но должна соизмеряться и силой тела». Поэтому «мера воздержания должна быть определена судом совести каждого».

Святые отцы были на самом деле очень проницательные психологи, они хорошо разбирались в самых тонких движениях души. Любопытна

их классификация видов чревоугодия, которое они подразделяли на три основные разновидности. Во-первых, это неспособность придерживаться определенного режима приёма пищи и прием еды раньше определенного срока. Во-вторых, это чрезмерное насыщение и переполнение живота, приём пищи в количествах, превышающих то, которого требует нормальное самочувствие. И, в-третьих, это страсть к изысканным и приятным яствам, к чрезмерному разнообразию и изысканности еды. Поэтому вступивший в борьбу с чревоугодием должен, «во-первых, ожидать уставного времени разрешения на пищу; потом не полагаться пресыщению; в-третьих, довольствоваться простой какой-нибудь и дешёвой пищей».

Кроме того, святые отцы считали, что чревоугодие в каком-то смысле порождает все остальные страсти. То есть пресыщение чрева порождает блудные мысли, а блуд – занятие в общем-то затратное, и в душе зарождается сребролюбие. А когда блуд и деньги не приносят истинного счастья, в душе начинают бушевать печаль и гнев.

Интересно, что древнегреческое слово «чревоугодие» по-русски дословно означает жадность, похоть, ярость или даже бешенство живота, чрева. То есть получается, что в каком-то смысле чревоугодие – это бешенство живота, которое рождает другие страсти. И укротить его – значит, положить самый первый, начальный кирпич в дело собственного спасения.

*Молимся за Андрея Белоусова!*

## Он вызвал огонь на себя

В нашей стране в тяжёлые моменты жизни всегда появлялись герои, вызывавшие огонь на себя. Таким был капитан Красной Армии Г.А. Шичко, который вызывал огонь батарей на себя, когда его окружали фашисты. Таким же героизмом за короткое время прославился и новый министр обороны А.Р. Белоусов. Он за короткое время на посту министра обороны сделал для защиты страны от врагов внутренних и предателей страны столько, что враги стали видеть в нём главного врага их вредоносной деятельности. Если на Президента страны за все годы правления было организовано 17 покушений, то за два месяца на Белоусова было совершено уже 4 покушения. То есть Белоусов по сути спасает нашего президента от покушений, вызывая огонь на себя. Миллионы православных людей сегодня молятся за Андрея Рэмовича. Возможно, именно молитвы православных людей спасли Белоусова в очередной раз, когда машина, начинённая взрывчаткой, врезалась в кортеж машин министра обороны. Взрывчатка, к счастью, не взорвалась.

Кто как не Белоусов, словно выполняя чаяния миллионов русских

людей, пошёл войной на самую вершину коррумпированной власти, на председателя Государственной Думы В.Володина, принявшего много антинародных законов и на зам. Правительства Т.Голикову, которая курирует здравоохранение, которое из лучшего в мире (в 60-е годы) ныне доведено до такой степени, что каждый второй диагноз врачей ошибочен. Именно под руководством Т. Голиковой проводилась насильственная вакцинация, а о вредоносном составе прививок неоднократно заявляли такие известные специалисты, как академик-вирусолог И. Гундаров и профессор А. Редько, а также другие честные учёные и врачи России и всего мира. Т. Голикова, курирующая здравоохранение, должна знать, что 21.01.2021 года Европейским судом был вынесен запрет на принудительную вакцинацию. Россия входила в Совет Европы, и поэтому его решения должны были исполняться в России. Но в это же время в России проводилась насильственная вакцинация, от которой страдали наиболее честные специалисты, исполняющие приказы о вакцинации. Врач-травматолог

В.И. Мелехин, лидер трезвенников страны, сообщил нам засекреченные данные, что половина врачей, сделавших прививки, ушли на тот свет. В Удмуртии скончался после прививок В.И. Морозов, кандидат медицинских наук, доцент университета, депутат Госсовета Удмуртии, председатель Союза женщин Удмуртии З.И. Степнова. В Татарстане скончался после прививок лидер трезвенников В. Шашарин. Многих специалистов спасло то, что они уклонялись от прививок, или покупали справки, или же находились умные честные врачи, которые прививали не вредоносные вакцины, а «плацебо» – заменители. Смерть многих добросовестных врачей на совете Т.Голиковой, семейство которой в это же время занималось строительством дворцов за границей на ворованные в России деньги.

Нужно всеми силами поддержать А.Р. Белоусова и отдать Т.Голикову под суд за её коррупционную предательскую по отношению к России деятельность. А за Белоусова нужно молиться всем честным людям!

Спаси и сохрани его, Господи!

*Н.Кочанов*

## Создаётся группа в поддержку изменения пенсионной реформы

**Как сообщают представители Совета старейшин России, пенсионная реформа была по сути навязана Президенту страны В.В. Путину группой богатейших бизнесменов, которые не хотели повышения налогов на свой бизнес. Во всём мире налоговая система построена так, что чем больше прибыли, тем больше бизнесмены платят в казну государства.**

В некоторых странах налоги на богатых доходят до 80 процентов от прибыли. И лишь только в РФ налоги с богатых минимальные.

В.В. Путин в своё время говорил, что не будет повышения сроков выхода на пенсию. Но когда казна опустела, богатые бизнесмены решили использовать деньги пенсионеров, вместо того чтобы поделить своими доходами с государством. Для того, чтобы запугать Президента страны, на него устраивались покушения (более 17), в результате чего он и вынужден был согласиться на проведение пенсионной реформы, столь непопулярной в народе. Сейчас

также устраиваются покушения на нового министра обороны А.Р. Белоусова, который справедливо требует распустить Государственную Думу, принявшую несправедливые законы.

Группа в поддержку изменения пенсионной реформы требует:

1. Отменить закон о пенсионной реформе и изыскать средства для выплаты пенсий за счёт повышения налогов на крупный бизнес. Установить налоги на крупный бизнес по мировым стандартам – чем выше доходы, тем выше налоги.

2. В случае невыполнения требования народа об отмене пенсионной реформы распустить Государственную Думу и назначить новые выборы депутатов.

3. Поддержать требование министра обороны А.Р. Белоусова об отстранении от должностей В.Володина и Т. Голиковой в случае подтверждения фактов об их коррупционной деятельности.

4. В случае, если Председатель

правительства М.В. Мишустин будет удерживать Т.Голикову в правительстве и не отдаст её под суд, потребовать от Мишустина ответа, на какие деньги строились дачи и дворцы семейства Голиковой в зарубежных странах.

5. Национализировать все отрасли народного хозяйства, по Конституции РФ принадлежащие народу: нефтяную, газовую, лесную и другие отрасли страны.

6. Национализировать Сбербанк и установить минимальные проценты на кредиты по примеру Китая и других стран, где это успешно применяется.

7. Для увеличения населения в районах Дальнего Востока, Сибири, Севера установить пенсионный возраст в этих районах с 50 лет.

Группа в поддержку изменений пенсионной реформы ждёт ваших откликов, поддержки и новых предложений.

*Николай Январский, руководитель движения «За трезвую Удмуртию», академик МСА, т. 8-912-029-25-35.*





## Кельчинские зори

Традиционный праздничный слёт «Кельчинские зори» пройдёт 17-18 августа в селе Кельчино Воткинского района Удмуртии. В ходе слёта состоится праздник села Кельчино, празднование Медового Спаса с дегустацией свежего мёда (главный приз – трёхлитровая банка мёда).

А также праздничная программа, мастер-классы, выступления участников художественной самодеятельности, выступления врачей и учёных. И многое другое. Все на праздник! Начало праздника 17 августа в 13-00 на верхней поляне «Неупиваемая чаша» села Кельчино

## Выход есть

23 августа в Ижевске начнутся курсы по освобождению от алкоголизма и курения по методу Г.А. Шичко, что намного надёжнее всем известного небезопасного кодирования. (Для занятий и консультаций приглашаются также родственники или близкие зависимых людей, не желающих пока избавляться от вредных пороков).

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЯ 8-912-029-25-35

Записаться на благотворительные занятия по избавлению от вредных привычек в Школе трезвения имени Г.А. Шичко – Ф.Г. Углова можно по телефону 8 (912)-029-25-35. Консультации ежедневно с 12.30 по телефону.

## Когда тепло и уютно

Опытный печник поможет отремонтировать неисправные дымоходы, сделать экономичную тёплую печь в доме или в бане.

Телефон 7-950-817-97-81

## Вам нужен чек?

В аптеках Удмуртии и в некоторых магазинах при покупке товара часто спрашивают: «Вам нужен чек?» Всегда отвечайте: нужен!

Дело в том, что при невыдаче чеков идёт устранение от уплаты налогов, что чревато для казны государства. Доходы фармацевтов астрономические. Их сравнивают с доходами от продажи наркотиков или оружия. И не видно, чтобы руководители этих аптек, как и руководители винно-водочных магазинов, на свои огромные доходы как-то усиленно занимались благотворительностью. А вот утаивать свои доходы от налогов они не стесняются. Я спрашивал некоторых продавцов в аптеках, почему они спрашивают, нужен ли чек? Они отвечают, что так требуют сверху. Естественно, большинство покупателей отвечает, что не нужен. Зачем лишняя бумажка в кармане? Но ведь это утаивание налогов в нашем государстве, в котором и так якобы нет денег на повышение мизерных пенсий. Пора прокуратуре и другим правоохранительным органам ужесточить контроль за мошенниками.

Н. Кочанов

Н.Январский

## ОГОРОДНЫЕ ПЕНСИОНЕРЫ

*Здесь больше стоят, чем сидят.  
Автобус заполнен без меры.  
О разных делах говорят  
Весёлые пенсионеры.*

*Они наработались вновь.  
Полили заботливо грядки,  
И вновь молодеет их кровь,  
Давление снова в порядке.*

*Не видно чинов и награл,  
Здесь вновь словно все пионеры,  
Друг другу помочь норвят  
Весёлые пенсионеры.*

*На горке коттеджи стоят,  
Там кто-то ворует без меры.  
На них с сожаленьем глядят  
Серьёзные пенсионеры.*

*И с тряской уносится грусть.  
Живёт наша добрая вера.  
Хранят работающую Русь  
Весёлые пенсионеры.*

**ЗАХОДИТЕ НА САЙТ «ЗА ТРЕЗВУЮ УДМУРТИЮ – ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» [trezvenieudmurtii.ru](http://trezvenieudmurtii.ru).**  
*Здесь наиболее полные материалы о трезвении и 10 занятий по избавлению от вредных привычек.*

## БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт», а также Андрея, Алексея, Любовь, Галину, Елену, Татьяну, Алика, Раису, Тamarу, Валентину, Надежду, Светлану, Ирину, Татьяну, Ольгу, Андрея, Ольгу, Вячеслава, Ксению, Ирину, Клавдию, Эмилию, Валерия, Лидию, Николая, Александра, Владимира и активистов трезвенного движения «Оптималист» за оказание финансовой помощи в выпуске этого номера газеты.

**Благодарим попечителей Кельчинской школы здоровья и трезвения имени Ф.Г. Углова. Просим молитв за благодетелей.**

Учредитель: ООО «Оптим лист»  
Адрес редакции: 426068, г. Ижевск,  
ул. Брышников, 31, кв. 42,  
тел.: (3412) 212-055, 8-912-029-25-35  
E-mail: anikola12a@yandex.ru

Главный редактор: Н. Январский  
Редакционная коллегия: В.В. Куркин, А. Миронов

Отпечатано в МУП г. С. р. пул «С. р. пульск. я типография» в полном соответствии с предост. вл. нными 3 к зчиком оригинал-м. кет ми.  
427960, УР, г. С. р. пул, ул. Горького, 20 «б», 152. т. 8-922-693-22-02  
E-mail: ooo-spp@mail.ru  
Дата выпуска: 29.07.2024 г. Тираж 500. 3 к з №

**Прочитай – передай другому!**