

ПОМОГАТЬ ФИЛИМОНОВУ В ВОЛОГДЕ И ВСЮДУ В РОССИИ



Случайно ли в Вологодской области появился такой прекрасный эрудированный, спортивный, трезвый губернатор Георгий Филимонов. Нет, далеко не случайно. Большую, если не сказать огромную, важную работу по подготовке общественного сознания жителей к трезвому взгляду на жизнь оказал замечательный писатель, живший в Вологде, Василий Иванович Белов. Мы публикуем статью - интервью с ним журналиста газеты «Советская Россия» Ю. Нико-

лаева «ЛАД НАШЕЙ ЖИЗНИ».

И хоть прошло уже 40 лет со дня этой публикации, но она не устарела, как остаются нужными и работающими на настоящее и будущее любые трезвенные материалы. Но можно ли успокаиваться на одних публикациях и лекциях о необходимости трезвости? Нет! Без постоянной целенаправленной, планомерной, неустанной работы по трезвлению, свершению добрых дел, развитию сети клубов и обществ трезвости деяния

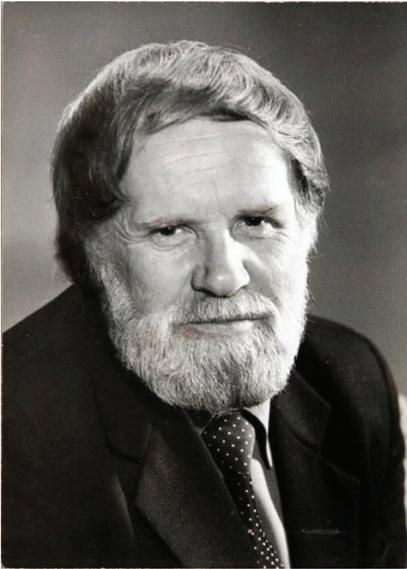
даже таких прекрасных губернаторов, как Георгий Филимонов, могут уйти в забытое прошлое для новых поколений-наркоманов всех мастей.

В 1985 году только-только разворачивалась драматичная борьба за трезвость, ещё не был широко известен метод Шичко, но В.И. Белов, как пророк, показывал, что трезвость должна быть «без оговорок».

Какой же вывод мы, сознательные трезвенники, можем сделать из решения губернатора Филимонова ограничить потребление алкоголя? Нужно помогать ему не только похвальными посланиями в его адрес. Надо создавать всё новые клубы и общества трезвости и на Вологодчине, и в других регионах России по прекрасному девизу оптималистов: «От обществ трезвости к трезвому обществу».

Очень важную и обширную трезвенную работу проводили в городе Череповце Вологодской области наши соратники И.Н. Афонин и другие оптималисты. К сожалению, когда у клуба трезвости отобрали помещение, как стало известно, деятельность клуба затихла. И.Н. Афонин перешёл в основном на работу по улучшению зрения. Конечно, основной массе старушек, которые приходят на коррекцию зрения тоже важно говорить о трезвости, но уважаемый Игорь Николаевич, имеющий огромный ветеранский опыт преподавателя по методу Шичко, мог бы ещё принести большую помощь по отрезвлению своих любимых северных земляков. Ведь сам Г.А. Шичко проводил занятия по избавлению от вредных привычек и в сырых подвалах, и на квартирах соратников. Но проводил неустанно и всё время настаивал на создании клубов трезвости, как рассказывала его вдова Л.П. Шичко-Дроздова.

ЛАД НАШЕЙ ЖИЗНИ



Вряд ли есть надобность представлять читателям «Советской России» Василия Белова, имя писателя достаточно широко известно. А о том, что он деятельный активист Вологодской областной партийной организации, член обкома, вероятно, знают немногие. Между тем Василий Иванович близко к сердцу принимает заботы земляков, всегда чутко, по-партийному остро откликается на актуальные вопросы, поставленные жизнью. В эти дни в Вологде работала научно-практическая конференция «Проблемы развития Нечерноземья в литературе», одним из инициаторов ее был Василий Иванович. Тема «трезвого лада» проходила через неё красной нитью. Да и в «кулуарах» то тут, то там вспыхивали перепалки. И я не однажды слышал, как Белов терпеливо внушал спорщикам:

– Уверю вас, в борьбе с пьянством никакие меры не могут быть чрезмерными. Нельзя пренебрегать всеми средствами воздействия на человека, чтобы отучить его от выпивки. Повторяю: всеми, даже если некоторые из них сегодня покажутся недостаточно обоснованными, если исходить из сложившихся, явно устаревших критериев.

Такую категоричность суждений, похоже, не все разделяли. Высказывались мнения: не преувеличиваем ли мы масштабы бедствия, не бросаемся ли в крайности. Но Белов с ещё большей настойчивостью отстаивал свою точку зрения. Потом, когда нам удалось уединиться, я все же спросил, на чём основана его бескомпромиссность. Ответил Василий Иванович не сразу и несколько неожиданно.

– На днях в родной деревне Тимониха похоронили последнего моего сверстника. Понимаешь, последнего!.. А всего, если считать с начала года, лишь в нашем колхозе «Родина» водка унесла жизнь одиннадцати человек... Отцов семейств, людей, которым ещё бы работать и работать. А сколько беды она доставила другим семьям!.. Так до каких же пор будем мириться с тяжёлыми, невосполнимыми утратами? До каких пор будем осторожничать с устранением коренных причин пьянства?!

– Нельзя ли назвать их.

– Доступность спиртных напитков, разросшееся их производство – вот едва ли не главное зло! Бытует почему-то устойчивое мнение, будто без водки нам ну никак не прожить. И сейчас я стараюсь использовать всякую возможность, чтобы развенчать два мифа. Первый: запрещать же выпуск винно-водочных изделий нельзя, потому что начнётся массовое самогонование. Второй: торговать, мол, станет нечем, если уберут спиртное с прилавков..

Несостоятельность первого вроде бы очевидна. В самом деле, какой серьёзный человек поверит, что только изымы зелье из магазинов, сразу вся Вологда или Москва кинутся гнать самогон. Да, насколько я знаю, у нас, например, на севере и никогда подобной традиции не было.

Что же касается второго мифа, то под ним, к сожалению, имеется некая реальная основа. Не секрет, в иных районах до сорока процентов товарооборота падает именно на винно-водочные изделия. Факт тревожный, разумеется, грех его не учитывать, однако и пасовать перед ним не стоит. Возможно, годик-другой финансистам и экономистам придётся повыкручиваться, чтобы найти выход из положения. Но они должны, обязаны пойти на это, даже если придётся расплачиваться дорогой ценой. Здоровье народа – физическое и нравственное – честное слово, того стоит! Почему бы, скажем, не дать истинную цену хлебу. У нас он настолько обесценен, что, как только ни призываем его беречь, проку нет...

Непростые, весьма деликатные вопросы затрагиваю, но убежден: любые жертвы общества оправданы для полного искоренения опасного недуга. И, в первую очередь, необходимо максимально ограничить доступ к горячительным напиткам.

– Василий Иванович! На памяти нашего поколения не раз предпринимались попытки осуществить различные запретительные меры, а эффекта, на который они рассчитывались, не следовало. В частности, последняя такая попытка предпринималась в начале семидесятых годов. Тогда ведь тоже вводились строгие ограничения на продажу спиртного, а кривая его потребления в обществе, как ёмко сказал на вашей конференции профессор из Новосибирска Н. Г. Загоруйко, «даже не дрогнула».

– Тем более надо извлечь уроки и из просчётов.

– Каких именно?

– Я интересовался той историей. С пристрастием допытывался у одного из заместителей министра внутренних дел страны, почему, скажем, те же правоохранительные органы смотрели сквозь пальцы на многочисленные нарушения установленных правил торговли водкой и вином. Он честно признался: под давлением экономистов ограничения фактически пришлось снять. Производство спиртного продолжало наращаться, хотя именно по самой экономике тот рост и ударил сильнее всего. То есть экономика и мораль как бы разошлись в разные стороны, чего и быть-то не должно в нашем социалистическом государстве.

Другая причина низкой эффективности тех мер, по-моему, заключается в том, что они недостаточно ориентировали общественное сознание на борьбу с вредным явлением. В предложенной программе слабовато выглядела созидательная, альтернативная ее часть. Нынешние решения партии и правительства выгодно отличаются как раз комплексностью подхода к проблеме, что и внушает оптимизм. Хотя – это личная точка зрения – строгости, ответственности можно бы предусмотреть и побольше.

– Нельзя ли пояснить, что тут имеется в виду?

– Я обращался к академику Блохину, а также в ряд медицинских институтов с просьбой разъяснить, в чем, собственно, разница в действии на организм наркотиков, употребление которых у нас категорически запрещено (а производство и распространение строго-настроено карается законом!) и спиртных напитков? Вразумительного ответа ниоткуда не последовало. Надеюсь, понятно почему?

(Продолжение на 3 странице)

(Продолжение. Начало на 2 странице)

Ведь если признать, что и те и другие оказывают в сущности одинаково разлагающее воздействие на психику, органы кровообращения, наше сознание, то, естественно, встанет вопрос и о равной ответственности... Не странно ли: Всемирная организация здравоохранения отнесла алкогольные напитки к наркотикам, а иные наши специалисты медицины по-прежнему продолжают числить их «пищевыми продуктами». Не отсюда ли и боязнь более крутых мер?

— Тогда что же, всех, кто выпивал или выпивает, надо сразу к прокурору?

— Надеюсь, до такой постановки вопроса дело не дойдёт. Однако это вовсе не означает, что медики не обязаны показать нам — рельефно, убедительно весь вред затуманивания мозгов алкоголем. Именно их какая-то неоформленная, выжидательная позиция сейчас и представляется самой уязвимой.

Не думаю, что меры по борьбе с пьянством разрабатывались без участия Министерства здравоохранения. Тогда резонно спросить, почему же оно оказалось не готово к их практическому осуществлению даже в пропагандистском плане. Это видно хотя бы по тому, что из центральных и областных инстанций на места в изобилии продолжают поступать плакаты и инструкции о необходимости «мыть руки перед едой» да «мух уничтожать». Может, хватит агитировать за очевидные истины народ, осуществивший всеобщее среднее образование, да иную, противоалкогольную, направленность придать медицинскому плакату? Во всяком случае, думаю, ни у кого не вызывает сомнений, что пропаганда трезвого образа жизни должна быть яркой, убедительной, постоянной и — обязательно — наступательной! За медицинскими работниками тут не последнее слово.

— Если бы они так легко могли освободить от дурных наклонностей каждого подверженного им! Ведь не зря же говорится: привычка — вторая натура ..

— Кто ж утверждает, что легко. Только и излишняя драматизация тут пользы не принесёт. А освободиться от пристрастия к спиртному, уверяю, можно. Сам, не скрою, отдал дань Бахусу и длительное время в хмельных застольях не видел не то что большой беды, а вообще ничего зазорного...

В ходе разговора я заметил: Василий Иванович как бы не усматривает разницы между откровенным пьянством и

умеренным, скажем так, потреблением бодрящих напитков. Решил уточнить: так ли? Писатель подтвердил, он намеренно не обозначил грани, полагая одинаково вредным для здоровья и социально опасным для общества и то, и другое.

— Если уж исповедовать трезвость, то без оговорок!

Признаться, что-то мешало мне согласиться на сто процентов с его логикой, а прямо заявить о том не хотелось. Кстати, показалось, вспомнились строки Николая Рубцова, с которым Белов был дружен. Их и процитировал:

— Как-то Николай гостил у меня пару недель в Тимонихе. Не мог отказать себе и втихомолку выпивал. Но вот что меня поразило: бутылки от вина он прятал в крапиву. Признался мне: стеснялся моей матери... Жаль, он так и не сумел устоять перед пагубной страстью. А сколько других талантов она погубила!.. Ну это так, к слову. Если всерьёз, то не побоюсь утверждать: без кабаков-то куда интересней! Как и без хмельных застолий! Это ведь только в последние десятилетия укоренилось мнение, будто выпивка придает доверительность разговору. Будто в подпитии общение приобретает как бы дополнительный интерес. Чушь! В застолье интересно лишь первые полчаса. Как раз, пока его участники не утратили трезвость мысли...

— А как быть всё же, если в дом приходит гость? Не принято, неудобно сажать его лишь за чашку чая...

— Вредный предрассудок! Впрочем, было, я так же полагал. Не для себя, так для гостей придерживал на всякий случай хмельной запас. Потом наконец решился: никаких исключений! На встречу нового 1985 года пригласил полон дом родственников, друзей. Встретили праздник без традиционного звона бокалов, а веселились от души, никто не скучал, засиделись глубоко за полночь. Давно не играл я с таким удовольствием на гармошке, давно с таким настроением песен не пел...

А вот другой пример — наша конференция. «Для её участников — писателей, ученых, журналистов, работников издательств — мы устроили два «банкета»... без спиртного. На одном дегустировали молочные блюда, на другом ели любимые на Севере пироги с брусничкой, запивая их ароматным чаем. И, смею заметить, оба застолья удались на славу. То есть, хочу сказать, иногда мы сами себя понапрасну запугиваем.

АВТОР «ЛАДА», книги удивительной по своему и этическому строю, и глу-

бине осмысления русского быта, само собой прекрасно понимает: только запретами, призывами, пусть и самыми впечатляющими примерами изжить такое явление, как пьянство, вряд ли возможно. Требуется глубокая психологическая перестройка, чёткое осознание насущной необходимости трезвого лада в нашей жизни. Как его достичь?

— Смелее, полнее надо использовать нравственный опыт поколений,— считает писатель.— Может быть, и не намеренно, но так получилось, что организация досуга с годами все ощутимее отрывалась от организации труда, лад, жизненный ритм предполагает, чтобы одно вытекало из другого, одно другое дополняло, труд и быт были тем взаимозавязаны. В достижении этой гармонии большую роль призваны сыграть литература и искусство, наша наука. От писателей, художников, учёных в немалой степени зависит, сумеем ли мы оторвать молодёжь (да и не только её) от пустого времяпрепровождения, увлечения теми же алкогольными напитками.

Сейчас мне кажется особенно важным развенчать тот ореол, которым окружён молодой человек, «умеющий выпить», доказать его вздорность, противоестественность. Насколько я знаю, в русской деревне прежде пьяницу жалели. И если самого его ещё не освобождало от недуга, то на других уничижительная жалость всегда действовала отрезвляюще, предостерегала. Теперь же мы почему-то за столом стали «жалеть» непьющих, над ними посмеиваться... Помочь обществу проинвестировать переоценку ценности обязанности мы, работники литературы, искусства. А для этого необходимо, чтобы каждый из нас занял чёткую позицию в борьбе со злом.

Пока беседовали, у меня, что называется, на языке вертелся вопрос: а как же теперь быть с Иваном Африкановичем, литературным героем Белова, другими такими же персонажами? Они же на протяжении всего действия (повести!), мягко говоря, попивают...

— Иван Африканович — порождение своего времени, — размышляет Василий Иванович. — Впрочем, ведь и он к пьянству относился критически, говорил: не ремесло это. Потом, осознавая порок, подошёл и к отрицанию его. Теперь же, согласен, исключительно важно, чтобы в литературе побыстрее появился новый герой с иными, уже нравственными качествами. Герой, безусловно, трезвый и деятельный, с которого хотелось бы делать жизнь и другим.

Семинар «Трезвенная терминология»

20 марта прошёл семинар «Вопросы трезвенной терминологии» в общественном объединении «Оптималист». Начал семинар Н.В. Январский, председатель ижевского клуба «Родник-трезвая семья».

Метод русского учёного Г.А. Шичко предполагает исследования в области гортоновки - новой науки о благотворном воздействии словом на человека. Учёным выявились новые, ранее неизвестные широкой общественности научные понятия, которые нужно было назвать и объяснить. Так, учёным был создан Маленький словарь трезвенника, который при его полном осмыслении даёт возможность освободить сознание от ложных программ и вредных привычек.

Приводим для примера некоторые неологизмы (новые словообразования) с пояснением:

АБСУРДИЗМ — от латинского *absurdus* – нелепый, глупый, несообразный – идеологическое направление, выдумывающее и распространяющее всевозможные нелепости.

Примеры: мифы о пользе малых доз алкоголя для здоровья человека. Один из лучших хирургов планеты Ф.Г. Углов, который провёл более 10000 операций, указывал, что в человеческом организме нет ни одного органа, который не страдал бы даже от самых малых доз алкоголя и табака.

Председатель клуба трезвости из Иркутска Н.П. Нечволод поддержал выступающего и добавил, что выяснение ложных убеждений пьющих, оправдывающих употребление алкоголя в разных ситуациях, убедительный анализ абсурдности разных оправданий причин выпивок приводит к тому, что слушатели принимают твёрдое решение отказаться от принятия алкоголя.

Однако есть и примеры трезвенного абсурдизма. Один известный трезвенник, побывав в Удмуртии и узнав, что в деревне Бабино Завьяловского района число первоклассников за 10 лет уменьшилось в 10 раз, выразился ошибочно в своей лекции, что число жителей деревни Бабино уменьшилось также в 10 раз. Этим воспользовались противники отрезвления в Завьяловском райо-



не. В результате пострадал активист трезвенного движения, пригласивший этого лектора в район. Он был уволен с работы. Любые факты в борьбе за трезвость должны тщательно проверяться. Лекторы, читающие лекции о борьбе за трезвость, должны понимать, что одних лекций мало, нужно помогать организовывать клубы и общества трезвости, так как утвердиться в трезвости не так легко, как кажется.

АЛКОГОЛЬНАЯ НАРКОМАНИЯ — алкоголизм. Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, а с другой – он вызывает наркоз, т.е. потерю сознания, и в связи с этим полное обезболивание. Но возникает вопрос: если алкоголь – наркотик, то почему его продают в продуктовых магазинах рядом с хлебом? И главный нарколог страны Бабаян в 90-е годы прошлого века вдруг сообщил общественности страны, что алкоголь не является наркотиком, вопреки решению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) от 1975 года о том, что алкоголь является наркотиком. В своё время русский писатель В.И. Белов спросил Бабаяна: «Если алкоголь не наркотик, то почему же вы нарколог?» Тот не нашёл что ответить. Знаменитый академик медицины Ф.Г. Углов собрал более 1600 подписей академиков, докторов медицинских наук, врачей, учителей, учёных с тре-

бованием к Минздраву России присоединиться к решению ВОЗ о том, что алкоголь является наркотиком, но воз и ныне там...

ВНУШАЕМОСТЬ — степень подверженности гипнозу. Считают, что алкоголики подвержены гипнозу. Это не так. Поэтому лечение алкоголиков гипнозом неэффективно. Внушаемые люди могут быстро после одной достоверной лекции о вреде алкоголя перестать употреблять алкоголь, но в дальнейшем под воздействием примера пьющего окружения могут вновь «сорваться» и запить. Г.А. Шичко предлагал определять людей внушаемых и рекомендовать им не посещать сеансы экстрасенсов, колдунов, всевозможных целителей, а чаще бывать в клубе трезвости в окружении людей, ведущих нормальный трезвый здоровый образ жизни. Один из методов определения внушаемых людей: нужно положить руки на стол, расслабиться и, считая до 60, представлять, что мышцы рук совершенно расслабляются и будет очень трудно поднять руку. Потом нужно медленно поднимать руку. Если рука не поднимается долго, то, значит, человек подвержен внушаемости, и ему нужно сообщить это и предостеречь его от посещения всевозможных сомнительных заведений и от просмотра телевизионных передач, игр в смартфоне и т. д.

(Продолжение на 5 странице)

(Продолжение. Начало на 4 странице)

У нас в Ижевске был такой случай, когда соратник с десятилетним стажем трезвости купил себе смартфон, стал подолгу задерживаться на разных сайтах, попал под чуждое влияние и стал поклонником Гитлера, даже в телефонных приветствиях выкрикивал «Хайль Гитлер!» Пришлось отвечать ему в его стиле: «Гитлер капут!»

ВНИКАЕМОСТЬ – настраиваемость мозга на определённую деятельность, способность сосредоточиться.

Вникаемость является важным свойством человека, с нею прямо связана внушаемость, гипнабельность и выработка условных рефлексов. У алкоголиков, обладающих хорошей вникаемостью, легко удаётся выработать отвращение к запаху и вкусу спиртного, непереносимость его. Для вникаемых людей необходим клуб трезвости для взаимоподдержки. Большая задача перед нашим обществом сегодня состоит в том, чтобы оторвать внушаемых и вникаемых молодых людей от игромании, увлечения развлекательными программами в смартфонах, когда молодые, попадая на лукавые сети психологических капканов, уже не могут выбраться, и их уже ничто не интересует, даже семейные взаимоотношения уходят на задний план.

ВОСПРИИМЧИВОСТЬ ДОБРОГО – способность усваивать полезное, прогрессивное, разумное. Алкоголики, обладающие хорошей восприимчивостью доброго, перестают употреблять алкоголь после первой грамотной противоалкогольной беседы.

Г.А. Шичко был атеистом и, как учёный, старался определить разные типы людей. Можно сказать, что он понятие «совесть» характеризовал как «Восприимчивость доброго».

ГОРТОНОВИКА – (лат. Hortatio – разные виды речевых воздействий – новая наука, занимающаяся изучением возможностей благотворного влияния на человека целенаправленной речью. Важнейшая задача гортоновика – разработка новых методов благотворного влияния на людей с лечебной, воспитательной, производственной и т.п. целями. Алкогольная и курительная проблемы являются наиболее значимыми и актуальными объектами изучения гортоновика. Геннадий Андреевич Шичко продолжил исследования академика

Павлова И.П. о второй сигнальной системе и разработал эффективные методы воздействия на сознание человека письменной речью перед сном. Люция Павловна Шичко-Дроздова, которая работала вместе с мужем над исследованиями свойств слова во второй сигнальной системе, в своей книге «Слово есть Бог» писала о том, что если бы Геннадий Андреевич Шичко жил больше, он бы стал исследовать и свойства других словесных сигналов – мысли.

И здесь перед нами, последователи Г.А. Шичко, большие просторы деятельности по изучению возможностей мысленного благоприятного воздействия на людей. Это и молитвы, и личные, и коллективные, и мысленные пожелания выздоровления больным, и написание текстов дневников за человека, страдающего от алкоголизма, но не желающего по какой-то причине писать самоаналитические дневники, и письма любви, и другие способы помощи наркозависимым с помощью мысли и мыслеобразов.

МЕТОД ВЗАИМОТРЕЗВЛЕНИЯ – метод коллективного обретения трезвости пьющими, в том числе алкоголиками на основе взаимопомощи. (Для этого создаются клубы, общества, общины трезвости.) Пьющие создают инициативные клубы случайно пьющих (детей), пьяниц, алкоголиков или смешанные клубы, где участники регулярно, не реже одного раза в неделю встречаются и совместно изучают специально подобранные научно-методические материалы, публикации, трезвенные литературные произведения, осуществляют взаимопомощь и дружеский контроль. Каждый клубист пишет самоанализ или автобиографию пьющего, систематически ведёт специальный дневник. Самоанализы поочередно зачитываются на собраниях, что оказывает дезалкоголизирующее воздействие на слушателей, помогает лучше узнать друг друга и способствует сближению клубистов. Желающие зачитывают свои наиболее интересные дневниковые записи, иногда стихи. Например, Волков В.Н., отвечая на вопросы самоаналитических дневников, написал такие стихи: **«Я убеждён, что вред от питья, отравы, в нарколавах выдаваемой, огромен для семьи и для меня, для русского, удмурта и татарина. Лишь ломехуза любит питье, «культурное», по праздникам, меж чаями, которое спило б**

муравьёв и ломехузу сделало хозяином. Нет, в рабство к тунеядцам не пойду, не для того я стал освобождаемым. Лишь труд – мерило жизни, по труду воздастся всем рабам и их хозяевам! Клубы взаимотрезвления инициативные, они не нуждаются в Уставе, в регистрации и даже в извещении какого-либо должностного лица о своём существовании. У нас в Ижевске смешанный клуб, в котором присутствуют разные виды взаимопомощи, а также трезвенной пропаганды.

Большое распространение в Европе и особенно в Италии, где процветал винный алкоголизм, получили семейные клубы по методу профессора Худоллина. В семейные клубы собираются семьи пьющих людей. Когда количество семей в клубе достигает 13, кто-то из наиболее подготовленных членов семейного клуба выходит и образует новый семейный клуб. Сегодня, как известно, север Италии покрыт многими семейными клубами трезвости.

Руководитель общества трезвости из Кирова В.Н. Волков предложил использовать общества трезвости не только для углубления «химической трезвости», но для познания общечеловеческой культуры и привлечения внимания к тем литературным произведениям русских и зарубежных писателей, где показана борьба за трезвые идеалы человечества. Например, в городе Кирове как приложение к обществу трезвости создан киноклуб, где пропагандируются лучшие мировые произведения культуры, что привлекает в клуб интеллигенцию и молодёжь...

МАТЕБРЕМНИК – человек, получивший потребность в спиртном в период утробного развития. Бремя этой опасной потребности возлагают на своих детей матери, принимающие спиртное в период беременности. Потребность не поддаётся уничтожению, если не поддерживается, то со временем угасает, однако в случае приёма спиртного воскресает и иногда очень быстро – после нескольких выпивок может наступить так называемый мгновенный алкоголизм. (При посещении наркологического отделения в Ижевске стало известно, что в отделение иногда привозят детей 6 лет, уже страдающих алкоголизмом). Многие девушки «в положении» и не догадываются о том, что им нельзя употреблять даже шампанское.

(Продолжение на 6 странице)



(Продолжение. Начало на 4,5 страницах)

ПЬЯНСТВО – систематическое употребление спиртных изделий вследствие сформированной привычки.

В.Н. Волков добавил:

«На Руси раньше пьянством называлось греховно-чувственное изменение сознания. То есть часто бывает так, как написано в Евангелии: вместо одного изгнанного беса приходят семь злейших бесов, вместо пьяной страсти приходят страсти чревоугодия, блуда, жадности, гнева, обиды, зависти, печали, уныния, лени, тщеславия, гордости, с чем бороться бывает ещё труднее, чем с алкоголизмом.

Один алкоголик из Тюмени, избившись от алкоголизма, создал Гермес-Союз и по сути обокрал тысячи вкладчиков, в том числе многих трезвенников. Как говорят, лучше бы он оставался алкоголиком! Есть пьянство зависти, обиды, злости, жадности, что разрушает трезвенное движение. Некоторые «учителя трезвости» спешат проводить всё новые занятия, забывая организовывать клубы трезвости, что приводит к многочисленным срывам и дискредитирует трезвенное движение. Увлечение чревоугодием приводит к появлению женоподоб-

ных «учителей трезвости» с большими животами, что вызывает насмешки нетрезвенников».

ТРЕЗВОСТЬ – нормальная, не управляемая алкогольными изделиями жизнь отдельного человека, группы людей, общества или народа. Иногда трезвость пытаются назвать состоянием, но это не точно, ибо состояние в русском языке (состояние) слагается из приставки со (совместное) плюс стояние). Но трезвости нестояние на месте – это действительно жизнь, как указывал Г.А. Шичко. Жизнь активная, творческая, как и создал её Творец. Раньше на Руси настоящей трезвостью называлась трезвенность, и это название сохранилось в белорусском языке. Трезвенность слагается из сиюминутного трезвенного состояния и трезвения, то есть постоянного самосовершенствования, свершения добрых дел и ухода от искушений.

Трезвенность – полная трезвость на всю жизнь, свершение добрых дел и победа над искушениями.

В.Н. Волков предложил также разорвать термин «Прояснение сознания» из вопросов к дневникам. Это чуть ли не самый главный пункт работы с дневником сознательного трезвенни-

ка. Это подготовка слушателя к покаянию. В древнегреческом языке есть такое прекрасное слово МЕТАНОЙЯ – это покаяние, изменение ума. До тех пор, пока человек не покается в своих дурных отвратительных поступках, какие он совершал в период опьянения, и будет винить окружающих, что они его «довели до пьянки», до тех пор он будет оставаться алкоголиком или «воздержанником». В.Н. Волков рассказал, что он понял суть занятий по методу Шичко как приведение человека к покаянию, на пятом занятии в Ижевске, когда «герой ЛТП» сказал: «До меня, наконец, дошло, что я сам виноват!».

Наверное, стоит для слушателей, заканчивающих занятия по методу Шичко, давать задание написать контрольное сочинение «Прояснение сознания», и лишь после этого через полугодовое написание дневников вручать слушателю удостоверение об изучении метода Г.А. Шичко.

В конце семинара поступило предложение продолжить такие семинары в дальнейшем, а также провести семинар на тему о том, как должны работать клубы трезвости, о наиболее эффективных опытах клубной деятельности.

Спасающий «русский крест»

Вот уже несколько лет концертная группа ижевского клуба «Родник – трезвая семья» показывает спектакль «Русский крест» по одноимённой поэме Николая Мельникова. Это спектакль о русской душе, которая в трудную годину преображается и творит чудеса. Под влиянием старца бывший алкоголик Иван Росток прозревает и совершает нравственный и физический подвиг – воссоздаёт храм, разрушенный ранее.

24 марта в санатории «Металлург» в очередной раз был поставлен этот удивительный спектакль, возвышающий даже упавших духом. Зал был заполнен зрителями, которые очень тепло поддерживали исполнителей. Часто во время спектакля звучали дружные аплодисменты, а в конце спектакля весь зал встал и стоя долго аплодировал исполнителям спектакля. Активист

клуба трезвости Роман Романович в тот же день опубликовал на сайте клуба фотографии, отзывы слушателей и видеоклипы из спектакля.

Вот несколько отзывов о спектакле: «Спасибо большое за эмоции от этого спектакля. Все большие молодцы, сыграли профессионально. Смотрела на одном дыхании, глубокий смысл тронул душу. Крепкого здоровья и творческих успехов. Большое спасибо Алику за безупречно сыгранную роль, за настоящие чувства. Галине спасибо за стихи и песни, которые она сочинила сама. Я рада, что с вами – мои соратники!

Мадина

Впечатления переполняют меня через край! Сегодняшний спектакль – это что-то! Поздравляю и благодарю всех, кто был на сцене и за сценой! С

каждым разом всё больше восхищаюсь и радуюсь за наших соратников. Терпение, упорство и труд всё перетрут. Вы самые настоящие талантливые артисты! Успехов вам и творческих достижений!

Роман

Все молодцы, выступили успешно, всем творческих успехов! Галина.

Спектакль прошёл на Ура! Все большие молодцы! Ирина.

Иван Жигалов оставил такую записку: «Сегодня у нас был благодарный зритель. После каждой сцены в зале звучали аплодисменты. А финальную песню зал слушал стоя! Спасибо вам!»

Приятно, что ещё одна форма творческой работы клуба трезвости оказывает большое положительное влияние на людей. Так держать, дорогие соратники!

Н. Январский

ПОСТ И ТЕЛЕВИЗОР

АРХИМАНДРИТ РАФАИЛ (КАРЕЛИН) в книге «Горе миру от соблазнов» говорит о том, как воздействует на современную жизнь телевизор (имеются в виду и современные смартфоны). В древности центром семьи был очаг. Цицерон призывал римлян защищать самое святое — очаги, женщин и могилы предков. Затем центром семьи стал стол, за которым собирались родные после трудового дня. Там они не только трапезовали, но и читали Священное Писание. Теперь их место по своему значению занял телевизор. Но он не соединяет, а напротив разобщает членов семьи. Каждый зачарован голубым экраном. Контакты между людьми отсутствуют. Характерно, что чаще всего телевизор занимает в семье то место, где должен был бы располагаться святой угол с иконами — самое удобное. Древние греки говорили о духе дома — Даймоне. или Гении, внушающем человеку мысли, крестьяне — о домовом, мучащем жителей дома ночными кошмарами. Домашний дух нашего времени вполне материален и осуществлён: это «вечный» спутник нашей жизни — телевизор, который тайно влагает в нас нечистые мысли и явно мучит кошмарами. ...

Телевизор, вторгшись в нашу жизнь, по сути лишил нас домов, превратив их в театральные залы, в которых люди часами просиживают у сцены. Представления идут без антрактов, без выбора пьес, информация льётся с экрана непрерывным неконтролируемым потоком.

На его полочку мы часто реагируем острее, чем на болезнь близкого человека. В Библии сказано: «Не многих пускай в дом твой!» Телевизор сорвал двери с нашего дома — к нам приходят толпы людей, пришельцы с разных планет, призраки, созданные фантастами. Приходят без стука и без спроса, не интересуясь, кто здесь гость и кто хозяин, приходят ковбои и ганстеры, убийцы и девицы известного поведения, приходят лжецы и оболъстители — короче говоря, люди, с которыми мы бы не хотели иметь ничего общего. Дом стал проходным двором, перекрёстком многих дорог

Телевизор создал новый вид человека — человека с истощённой от

непрерывного зрелища, как от непрерывного пьянства, нервной системой, человека в состоянии душевного распада, который не может установить границы и фильтр для внешней информации и усваивает её, так сказать, в сыром виде — некритически, на уровне низшей, механической памяти. Смысловая память притуплена, творческие силы ослаблены, человек стал иждивенцем и рабом вещи, механизм из раба превратился в хозяина. Телевизор обусловил духовный регресс, распад и деградацию человеческой души. Человек мыслит посредством слова, поэтому он именуется существом словесным. Телевизор же учит мыслить представлениями, логическое мышление поддается потоком образов и представлений. Он взлелеял в человеке изнеженность и сибаритство, наполнил ум немислимыми грёзами и мечтами, парализовал волю, душу сделал изнеженной, чрезвычайно чувственной, истеричной...

Телевизор расслабляет человеческий интеллект. Ум должен упражняться, искать, преодолевать препятствия, подобно тому, как атлет должен тренировать свои мышцы. Телевизор даёт обильную, рафинированную, легко усваиваемую пищу, от которой ум становится вялым, немощным, неспособным к самостоятельному мышлению. Так тело при обильном питании и отсутствии нагрузки заплывает жиром, дряхлеет и стареет. Уже древние философы сказали: «Человек есть то, что он ест, имея в виду не только вещественную, но духовную пищу — то, что он читает, с кем общается, к чему стремится. Телевизор предлагает одну и ту же пищу десяткам миллионов людей. Поэтому они и становятся похожими друг на друга, похожими не в единстве духовной любви, а в единстве однообразия, постепенно утрачивая интерес друг к другу.

Каждый человек, по учению святых Отцов, — это целый мир. Каждый человек — неповторимая индивидуальность. Телевизор обезличивает людей. Он гипнотизирует. Потоки образов, ярких и насыщенных страстями, одновременно зрительных и слуховых, поработают психику, сознание становится заторможенным, человек превращается в медиум телевизора,

воспринимающий его внушения. За несколько часов он получает столько впечатлений, сколько прежде — за месяц. Нервная система изнашивается, не вынося непосильного напряжения, она как бы защищает себя. «уходит в болезнь», возможности человеческой психики не безграничны.

У экрана люди учатся жестокости. Это касается не только «красочных» картин убийств и насилия, окруженных зачастую некоей «героической» атмосферой. Речь идёт о более страшных переживаниях человека у телевизора/, настолько интенсивны и остры, настолько эмоционально они опустошают его, что в своей повседневной жизни он становится ко всему безучастным, холодным и отчуждённым... Вид греха, ставшего привычным, перестаёт быть отвратительным.

Особенно страшно, губительно действуют картины насилия и секса на детей, которые с молчаливого согласия родителей сидят вместе с ними (иначе родителям пришлось бы или выключить телевизор, или удалить детей из дома на многие часы, поэтому они предпочитают делать вид, что не замечают своих сыновей и дочерей. смотрящих телевизор из-за их спины. (Мы уже не говорим о смартфонах, где дети бесконтрольно смотрят любые сцены насилий и порнографии - от ред.). Дети ещё меньше, чем взрослые, могут регулировать свои чувства, и поэтому после сеансов духовного растления у телевизора христианскую веру они воспримут только как запретительную систему с прямым или молчаливым протестом против неё....

Телевизор развивает антихристианство. Религия — это общение души с Богом. Религия вырабатывает созерцательное мышление, концентрацию внимания, сосредотачивает на немногих, но важнейших объектах. Телевизор даёт противоположное: непрерывную смену впечатлений, при которой утрачивается контроль над сенсорной деятельностью. Религиозное чувство — мистическое чувство, тонкое и нежное, как лепесток цветка. Он расцветает в безмолвии, а не в шуме улицы.

(Продолжение на 8 странице)



(Продолжение. Начало на 7 странице)

Сегодня часто говорят, что телевизор может стать источником религиозного просветительства. Но как, если он убивает само сердце религии – молитву, мистическую беседу души с Богом? Загруженная, «забитая» потоком ярких образов душа не способна сосредоточиться на молитве, на слова молитвы наносится слой чуждых ей страстных представлений.

Молитва – центр духовной жизни. А человек выбрасывает свою душу из этого неподвижного центра на вращающийся круг сменяющихся представлений. Вне молитвы и созерцания невозможно внутреннее ощущение Бога, свидетельствование души о присутствии Божию. Если даже телевизор превратится в канал религиозных передач, то всё равно он лишит религию главного – глубины мистики, остановившись на катехизаторстве и оглашении, на уровне слов, а не силы. Без религиозной интуиции, созревающей в безмолвии, такое оглашение или не будет принято, или будет, но в плане духовно-культурных ценностей....

У телевизора вырастает человек с подавленной духовностью. В лучшем случае он воспринимает религию как нравственно-культурную и историческую традицию, что, в сущности, является религией без Бога. Поэтому телевизор и калечит детские души, превращает их прямо из младенцев в стариков, детей, лишённых детства и чистоты....

Телевизор внёс в дома кощунственные кинофильмы о Христе Спасителе... Нужны отсутствие всякого религиозного чувства или какая-то искажённая демоническая религиозность, чтобы отождествлять себя со Христом! Сатана сказал: «Я Бог!» Адам сказал: «Я хочу быть без Бога как Бог». Артист говорит: «Я хочу показать через себя миру Христа Спасителя». Значит, этот артист уверен, что он может думать, как Христос, любить людей, как Христос, действовать, как Христос. Это более опасное богохульство, чем примитивная и пошлая антирелигиозная пропаганда.

Святыня не может обращаться в театральное зрелище! Сегодня артист играет гангстера, завтра – апостола...

Этот лживый образ наложится, как клеймо, на святыню!...

Ничего не буду говорить о балетах о Христе – они слишком напоминают секты «прыгунов» – разновидность современного интеллигентного хлыстовства.

Телевизор – враг, с которым нельзя договориться – его агрессия не имеет меры и предела

Если пустыня Сахара расширяется со скоростью до пяти километров в год, то телевизор победным маршем идёт по всей планете, иссушая последние источники и родники живой жизни, загрязняя, затаптывая последние оазисы духовности.

Скоро человеку не надо будет посещать друзей, ездить на конференции, приходить в школы и институты для занятий, всё это можно будет сделать, управляя телевизионной системой, оставаясь в собственном доме. Человек окажется в миру одинок – как в пустыне, мёртвой и холодной ко всему и чуждой для всех....

Архимандрит Рафилл (Карелин)
Мрачная картина, не правда ли?
Какой же выход? Ждём ответа от вас, соратники, читатели газеты!

Из опыта работы ижевского клуба «Родник – трезвая семья»

Опыт деятельности клубов и обществ трезвости очень важен, так как многие клубы трезвости в наши дни часто перестают работать по причине того, что недостаточно эффективно и интересно работает клуб. Прежде всего клубы трезвости нужны для взаимоподдержки, для консультаций желающим избавиться от вредных привычек, для проведения учёбы и пропаганды трезвости. Ижевскому клубу трезвости «Родник – трезвая семья» в ноябре 2024 года исполнилось уже 40 лет, накоплен богатый опыт деятельности, поэтому важно изучить его опыт.

В настоящее время клуб собирается по субботам с 11 и с 13 часов.

Начинаются заседания и занятия клуба с круга. В кругу исполняются гимн России, гимны обществ трезвости и, если позволяет время, другие песни. Потом делаются объявления и предоставляется слово каждому члену клуба по кругу с учётом лимита времени, как правило, не больше

минуты – трёх минут. Проводятся самоотчёты, а также обсуждаются предложения по деятельности клуба. Если приходят новички, то им предоставляется больше времени для знакомств. Проводятся тесты, выдаются анкеты, дневники, книги для дальнейшей оздоровительной работы.

Как правило, первая суббота месяца отводится для изучения новых газет «Оптималист», «Соратник», «Трезвение», «Подспорье», для знакомства с новыми публикациями о проблемах трезвости и т.п. Зачитываются сообщения. Идут беседы с новичками и нуждающимися в советах.

Душа клуба – песня, и песни помогают сплотить коллектив клуба. Песни чаще исполняются народные, которые знает большинство соратников. В клубе уже создано несколько песен самодельных авторов. Обсуждаются планы на будущую трезвенную деятельность, итоги трезвенной деятельности. Желательно проводить самоанализ членов клуба с самооценкой

поведения за прошедшее время по десятибалльной шкале.

Вторая суббота. Также начинается с круга и гимна России, больше внимания уделяется оздоровительным видам гимнастики. Проводятся самоотчёты, консультации, разбор дневников, песнопения, планирование.

Третья суббота. Консультации, изучение метода Г.А. Шичко и новых открытий науки гортоновки. Идёт работа с родственниками страждущих, беседы... Подготовка лекторов и пропагандистов трезвого здорового образа жизни.

Четвёртая суббота. Подведение итогов трезвенной деятельности за месяц, проведение торжеств, связанных с праздничными датами, днями рождений. Планирование на предстоящий месяц, самоотчёты, консультации, чаепитие, встречи с интересными людьми, разговор о духовности, молитвы, информация о новостях, работа с дневниками, общение, беседы, клубные занятия ...

Спасительная сила любви



Сборник статей и рассказов, стихов под таким названием планируется издать при общественном объединении «Оптималист».

В настоящее время в России действуют десятки больших и малых обществ, организаций, движений, клубов трезвости. Наиболее известны из них СБНТ- «Союз борьбы за народную трезвость», главное направление деятельности которого организация активной трезвенной пропаганды и проведение занятий по дезалкоголизации по методу Г.А. Шичко, а также ООО «Объединение Оптималист»-Общероссийская общественная организация «Объединение Оптималист», где, кроме проведения лекционной пропагандистской деятельности, большое внимание уделяется созданию новых обществ и клубов трезвости под девизом **«От обществ трезвости к трезвому обществу»**. Кроме того, существуют такие общественные организации, как Международная академия трезвости, где формируются архивные и методические материалы, печатаются книги и монографии основоположников трезвенного движения страны, таких как Г.А. Шичко и других.

Партия «Сухого закона» ныне проводит большую оздоровительную работу под девизом «Трезвые люди – здоровейте, здоровые люди – трезвейте!».

Деятельность объединения «Общее дело», созданного священником Тихоном Шевкуновым и Владимиром Ждановым, ныне продолжают многочисленные, в основном молодые, активисты, создавшие уже много интересных познавательных фильмов, пропагандирующих борьбу за трезвость.

В организации Союз УСТ «Трезвая Россия» накоплен большой опыт методических разработок уроков трезвости, а также изданы интересные сказки о трезвости.

Большую работу по утверждению трезвости проводят многие священники Русской православной церкви. Велика сила молитв любви настоящих трезвых священников и их паствы!

Издаются газеты, пропагандирующие трезвый образ жизни, такие как «Соратник», «Подспорье», «Трезвенные», «Вопреки», «Оптималист»...

В Иркутске готовится к изданию пятитомник стихов о трезвости.

Иногда между разными организациями трезвенников идут споры, возникают разногласия по поводу определений, целей, методов трезвенной деятельности.

Но что же объединяет всех трезвенников? ЭТО ВЕЛИКАЯ СИЛА ЛЮБВИ. Любви к своему народу, к своим детям, к семьям, ко всему человечеству, к БОГУ...

Что двигало сердцем и сознанием ветерана войны Г.А. Шичко, который, преодолевая боли в израненном теле, проводил многочисленные опыты, исследования, спасая людей от наркотиков и болезней и создавая гениальный метод спасения людей без медикаментов, метод, который не могли тысячи лет создать учёные, медики и философы всего мира? Его горячая любовь к Родине, к людям, которых надо спасать!

Что руководило сердцем прославленного в мире хирурга Ф.Г. Углова, который под угрозой объявления его диссидентом и выдворения из страны стал открыто говорить, что правительству надо перестать спаивать народ?

(Продолжение на 10 странице)

(Продолжение. Начало на 9 странице)

Великая незатухаемая любовь к многострадальному русскому народу!

Что руководило сердцем великого писателя И.В. Дроздова, который за 20 тяжелейших лет разрушительной «перестройки» написал 20 романов и в половине из них горячо выступал за трезвость? Его запрещали печатать, а он писал «в стол», зная, что правда восторжествует. Это великая сила любви!

Что заставляло рассылать письма сотнями во все концы страны о необходимости трезвости, скромную писательницу Екатерину Кардаш из Новосибирского академгородка? Сила любви к русскому народу!

Что заставило простую пенсионерку Стольникову Викторю Степановну из Первоуральска создать клуб трезвости и переиздать прекрасный революционный учебник трезвости Мендельсона на свои пенсионные деньги. Любовь к своим детям и к нашему народу!

Что заставляло депутата Государственного Совета Удмуртии, председателя Союза женщин Удмуртии Степнову Зою Ивановну колесить по всей республике и утверждать трезвость? Любовь к своему народу и стремление к тому, чтобы за границей не называли нас страной алкоголиков!

Что заставляет Владимира Георгиевича Жданова вот уже 45 лет подряд читать лекции о необходимости трезвости, начиная с Камчатки, Сибири до Республики Коми и Вологды, ныне прославленной отважным губернатором Филимоновым? Великая любовь к Родине и стремление спасти как можно больше патриотов Отечества! Любовь, которая приводит к тому, что некоторые любящие страну молодые люди становятся настоящими трезвенниками после даже одной его яркой лекции.

Что заставляет Григория Ивановича Тарханова днями и ночами работать над выпуском актуальных газет о трезвости, сообщая о передовом опыте утверждения трезвости и распространяя этот опыт во всех уголках страны?

Любовь к Родине, которая продлевает жизнь тех, кто стремится делать



как можно больше добра людям.

Что заставляет простую пенсионерку, учительницу из далекого вятского села Гордино Нину Ивановну Гордину проводить уроки трезвости в школах?. Создавать кружки трезвости, отрезвлять село и руководить общественным отделением трезвости области? Любовь к родному народу!

Кто или что заставляет Салахутдинова Алика вот уже 31 год еженедельно приходить в Ижевский клуб трезвости, создавать новые очаги трезвости, в том числе клуб моржей? Любовь к людям, к нашей стране!

Что заставило трезвенника из Ижевска Ефремова Василя вначале добровольцем идти на СВО, где воевал его сын, а потом после ранения снова идти на фронт? Любовь к Родине, к нашим самоотверженным парням и нашим подругам, к детям...

Что заставило кандидата исторических наук доцента Удмуртского университета, депутата Завьяловского Совета С.В. Королёва колесить по всей Удмуртии, стараясь утверждать трезвость в самых отдалённых сёлах и деревнях, создавать там Советы трезвых отцов?

Любовь к Родине, к её детям!

Что заставило кандидата технических наук А.Н. Миронова приехать в филиал Школы трезвеня в село

Кельчино, взяв с собой для поддержки молодых друзей, изучить психолого-педагогический метод Г.А. Шичко и создавать движение «Молодёжь за трезвую Удмуртию»? Любовь к стране и стремление спасти молодых людей, которые могут бездумно «сесть» на наркотики!

Надо, чтобы обо всём этом знали все наши современники и особенно наши дети. Надо, чтобы заблудшие люди знали адреса надежды, знали, где им помогут, выведут на твёрдую дорогу спасения. Об этой силе любви и огромной силе правдивого слова должна быть эта книга. И это зависит от её авторов. И мы ждём авторов, ждём материалов, которые вначале могут быть опубликованы в электронном виде, а потом уже в печатном издании. Особенно важны материалы о важном опыте ветеранов Трезвенного движения. Пермский поэт, ветеран войны Николай Домовитов написал: «То, что я рассказать не успею, не расскажет никто за меня!»

Адрес оргкомитета по изданию сборника: 426068 г. Ижевск, ул. Барышникова, 31, кв. 42, Январскому Николаю Владимировичу anikola12a@yandex.ru

За трезвую Сибирь



05 января 2025 года в Иркутске прошла встреча активистов клуба «Азбука трезвости». В работе приняли участие представители г. Иркутска, г. Шелехова, г. Братска.

Представительство было не многочисленным, но встреча прошла настолько интересно, что запланированного трехчасового минимума оказалось мало, потому уложится смогли только в 4 часа.

Соратники, прибывшие на заседание клуба, заметно отличались и по возрасту, и по стажу сознательной трезвой жизни, а также они представляли в том числе разные направления в трезвенническом движении России: СБНТ, Оптималист, Общее Дело, УСТ

«Трезвая Россия». Надо отметить, что в процессе заседания возникали и противоречия во взгляде на «определения», подход к работе, роль лидеров разных направлений ТД, но в целом это не мешало делиться имеющимся опытом и строить совместную деятельность в ближайшем будущем.

За прошедший год была проведена большая работа лекторов с участием Иркутского областного общества «Знание» (Глазков В.А.), в государственных структурах (ГУИН Иркутской области), МВД, Вневедомственной охране ИО, в Фонде социальной защиты (бывший Пенсионный фонд), в детско-юношеском лагере «Патриот» и «Гвардейская смена «Байкал» — положительный пример и опыт работы нашего соратника Степана Кореева; он налаживает сотрудничество с 44 гимназиями в военно-патриотическом воспитании молодёжи, в т.ч. ежегодно подростки участвуют в слёте на берегу Байкала.

Большую помощь в организации досуга соратников оказывает городская организация ДОСААФ (руководитель Деменский Э.В.), услугами тира мы пользуемся уже несколько лет, проводим стрельбы в группе «Иркутские стрелки».

Средства массовой информации, в частности студия ТВС, при газете «Комсомольская правда», приглашает нас на выступление как по нашей просьбе, так и на участие в мероприятиях, проводимых в регионе (Иркутск, Улан-Удэ, Чита). Постоянно присутствуем в передачах к Новому году и 11 сентября.

Открыто новое направление деятельности — «Нейросеть за трезвость» (Ушаков Андрей), развивает направление, ищет продвинутых IT единомышленников и уже создал яркую и востребованную в интернет-пространстве продукцию — календари, стикеры, баннеры, картинки, отражающие роль и значимость сознательной трезвости.

Достигнута договоренность, и заключено соглашение о сотрудничестве с ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (Поленов П.А) о проведении совместных мероприятий, в том числе лекций по предприятиям и в молодёжных учебных заведениях.

Активную работу по профилактике проводят наши ветераны, стаж трезвой жизни которых от 8 до 25 и более лет (Андрей и Михаил, Владимир, Ольга, Ирина, Лена, Татьяна, Степан, Сергей, Илья).

Они активно участвуют в мероприятиях, вовлекают молодёжь в трезвенническое движение, являются примером, имеют крепкие, трезвые, дружные

и в большинстве своем многодетные семьи.

С августа 2023 года налажено сотрудничество с Иркутским отделением Российского союза писателей. Участвовали в книжной экспедиции и клубных встречах, авторы делились своими новыми публикациями, а в начале 2025 года выпустили летопись «Крепкая семья — оплот государства Российского», презентация 04.02.2025 в Институте Геохимии АН СО АН РФ в Академгородке.

Закончили верстку и редактирование пятитомника стихов «Истинное наслаждение идёт изнутри», начатое совместно с Маюровым Александром Николаевичем (1951 - 2022), Президентом Международной академии трезвости.

Приняли участие в выпуске «Антологии русской поэзии 2020, 2022, 2023»

Сделали подписку на двухтомник «Метод Геннадия Шичко» 1 и 2 том; и «Геннадий Шичко и его гениальный метод» (Беларусь) Толкачев В.А. В телеграмме создана площадка, где общаются выпускники нашего клуба, идёт пополнение информации, закрепляющей трезвенные убеждения.

Кроме того, проводим клубные встречи, совместные выезды на природу, участвуем в городских и областных соревнованиях по зимнему плаванию (семья - Гладышевы Лена и Дима), в гонках «Байкальская регата» на яхтах (компания Бузовские Владимир и Андрей), соревнованиях по пулевой стрельбе (кмс Нечволод Николай).

2024 год был особенно успешным для группы альпинистов, совершивших восхождение на пик Ленина (с 2006 года пик Абу Али ибн Сины, высота 7134м).

Наш соратник Бузовский Владимир Васильевич участвовал в этом восхождении.

Наша страница литературного портала Стихи.ру автор (Нечволод Николай).

Клуб «Азбука трезвости» начинает активную работу в «ВК» с 01.01.2025 г.

Руководитель клуба «Азбука Трезвости» г. Иркутск, Член Правления ООО «Объединение Оптималист», профессор Международной академии трезвости (экспертное сообщество) Нечволод Николай Петрович.
Тел. +7 964 65 18 118



Цифры. Факты. Трупы

В российском обществе уже около ста лет бытует устойчивое представление будто бы торговля алкоголем для государства выгодна. Под государством в данном случае мы понимаем аппарат управления и принуждения, состоящий из государственных служащих, в чьи профессиональные обязанности входит не только поддержка страны на существующем уровне, но и ее развитие. Для решения этих задач аппаратом управления затрачиваются материальные ресурсы, поступающие в денежном и натуральном выражении в виде налогов, сборов, пошлин и т. п.

Исходя из подобного понимания, ставим вопрос ребром: выгодна ли торговля алкоголем государству и обществу в целом? Смотрим доклад «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия» (утвержден Советом Общественной палаты 13 мая 2009 года): «Экономические потери от злоупотребления алкоголем составляют не менее **1 триллиона 700 миллиардов рублей** в год!»

А каковы были поступления в государственный бюджет Российской Федерации от акцизов на ВСЁ спиртосодержащее в 2010 году? **183 млрд рублей**.

Ущерб государству – 1 триллион 700 миллиардов рублей, поступления в государственный бюджет – 183 млрд рублей. Ущерб от «пьяных денег» почти в 10 раз больше доходов, приносимых в рублях.

А сколько же получили те, кто производит алкоголь и торгует оным?

В 2023 году выручка алкогольного рынка России – водка, виноградные вина, вина игристые и пиво – составила 1 триллион 967 миллионов рублей. Это, как вы понимаете, **официальные** данные.

Каков размер **серого** алкогольного рынка в России?

Учитывая, что в 2021 году объём нелегального оборота крепкой алкогольной продукции в России составил 611 млн бутылок, или 27% от общего количества, представленного на российском рынке, то к вышеприведённой сумме, вырученной от торговли,

можно добавить еще 500–600 миллионов рублей.

Итого, выручка производителей и торговцев алкоголем находится где-то в пределах 2,5 триллиона рублей.

Нужно сказать, что торговля алкоголем **для государства** никогда не была экономически выгодной. В.А. Быков, заместитель главного редактора журнала «ЭКО» («Экономика и организация промышленного производства»), еще в 1985 г. так и написал: «...на каждый рубль дохода от торговли алкоголем приходится от 1 руб. 50 коп. до 3 руб. потерь в разных сферах народного хозяйства. Чем шире торгуем, тем больше теряем».

Так ведь это только **деньги!**

Вот что сообщил 1 декабря 2014 г. официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека: «В России злоупотребление алкогольной продукцией приводит к преждевременной, предотвратимой **смерти** около **полумиллиона** человек ежегодно».

500 тысяч человек, истреблённых с помощью алкоголя за один только год, – это больше, чем было убито и насмерть замучено в пяти концлагерях – Бухенвальд, Дахау, Маутхаузен, Равенсбрюк и Саласпилс – **за всю Вторую мировую войну!**

Это **официальный** сайт. А вот данные эксперта в области проблем алкогольной смертности, доктора медицинских наук А.В. Немцова, предоставленные десятью годами ранее: «...в связи с потреблением алкоголя в 1994 г. погибло 750 960 человек».

Сравним: боевые потери России за период с 1914 по 1918 год составили 1 миллион 811 тысяч человек, т. е. 452 тыс. в год. Следовательно, в 1994 году отечественные производители и торговцы убили алкоголем в 2 (два) раза больше, чем Германская империя, Австро-Венгрия, Османская империя, Болгария и все прочие противники нашего Отечества! **И, что поразительно, для поддержки отечественной алкогольной империи в это же время и ежегодно Государственная Дума щедро фабрикует соответствующие законы!?**

В настоящее время представители государства, озабоченные защитой отечественного ядроизводителя, наконец-то – слава Те, Господи! – озаботились еще и демографическим вопросом. Президент даже такую задачу поставил: в 2025 году переломить демографическую ситуацию в России. И все чиновники, нос по ветру держащие, тотчас стремительно мобилизовались, сориентировались, заточили себя быстро и остро на решение задачи, им поставленной.

Так оно ж и понятно: убыль населения России продолжается девятый год подряд, а с начала нулевых демографические потери составили уже более 11 миллионов человек из-за превышения смертности над рождаемостью. **Убыль** населения за 2023 год, по данным Росстата, составила **500 тысяч** человек, в 2024 году – убыль выросла уже до **600 тысяч**.

И вот уже аборт фактически очутился вне закона. В ряде мест аборт доступен, но – без анестезии: «а вот, чтоб неповадно было в следующий раз!». Одичалых у нас же и в медицине, как собак нерезаных.

И вот уже депутат Законодательного собрания Свердловской области Вячеслав Михайлович Вегнер предлагает отрезать пенисы мужчинам, от которых делают аборт. Ну что ж, одичалых у нас и среди депутатов, как собак нерезаных.

И вот уже с 1 февраля 2025 года пособия, предназначенные для поддержки семей, вновь повышены, всевозможные выплаты увеличены, новые меры приняты, материнский капитал на первого ребёнка доведен до 690 тысяч 267 рублей! Рожай – не хочу! За второго ребенка – 221 895 рублей.

Между тем, «если был бы я директором», то я бы эту тактику, нацеленную на стимулирование рождаемости, встроенную в мотивационную стратегию и реализуемую в рамках нацпроекта «Семья», несомненно расширил, углубил и детализировал. Исходя из понимания психологической закономерности, начинать нужно издалека.

(Продолжение на 13 странице)

(Продолжение. Начало на 12 странице)

Если, конечно, вы не в тех обстоятельствах, где всё решает внезапность.

Так вот, я бы начал издали, внедряя метод скользящего захвата цели: глянул ты со значением на девушку – получи 5 тыс., позвал на свидание – расписись за 25, поцеловал – 50, изнасиловал – 100, по обоюдному согласию – 300, руку и сердце предложил – 500 тысяч рублей.

Только вот, думаю я, всё это шкурничество не детьми обернётся. Конечно, деньги нужны людям, и деньги платить надо, и деньги в стране есть, но нет политической воли государственных мужей. Разве это по-людски, когда одна персона получает 18 миллионов в сутки, а другой гражданин Российской Федерации – 500 рубликов на руки? Да в такой стране, так устроенной, не то, что детей заводить, – самому жить морально тяжело. Не материально – морально.

И, быть может, не отменяя политику всемерной поддержки семьи, начать с другого конца тему будоражить? Посмотреть, а что же было и чего не было, когда страна рожала? Например, известно, что население Российской империи за 23 года царствования Николая II – с 1894 по 1917 годы увеличилось со 123,9 млн жителей до 181,5 млн, т. е. увеличилось на 57 миллионов 600 тысяч.

Конечно, и это очевидно, при императоре не было многого. Например, пропаганды феминизма – дичайшего социально-политического течения женщин не просто за то, чтобы тебя тоже считали человеком, но за то, чтобы изгадить, извратить, отречься от человеческого в себе самой – от

того, что дано тебе Природой или Богом, если угодно. Женщина биологически и психологически – мать. Ее естественно-природное назначение – быть матерью. Может ли она быть депутатом, чтобы самореализоваться? Вне всякого сомнения, но... есть приоритеты.

Так вот, женщины, чутко уловив, что общество охотно принимает эту новоявленную дурь, которой страдали еще дамы США в XIX веке – равенство полов, – не снизили при этом до надобности вникать в тонкости темы. Тем более, что действительность глушит бесцеремонно, жестко и цинично. Вспомним случай, когда чиновница, директор департамента молодёжной политики в Свердловской области заявила: «Государство не просило вас рожать». Как после подобного не задуматься: а в самом ли деле семья – ячейка державы? Или же она – отдельный хутор?

Общество, и это во всех «цивилизованных» странах, за извращенно понятую идею равенства полов расплачивается сегодня **депопуляцией**.

Можно ли эту беду залатать деньгами, сформировать мотивацию, стимулировать, добиться того, чтобы женщина сподобилась на рождение ребенка? Ну, допустим. А чтоб этого ребеночка она потом любила бы да оберегала, еще мощной потрясем?

Чиновникам мнится, что не рожают из-за тяжёлого материального положения? А было ли оно лучше при Николае II в тех же крестьянских семьях, где было по 5-8-12 детей? Голытьба ж была полная, а детишек – полный дом.

В начале XX века в глухой маленькой деревушке Чугуево (с полсотни всего индивидуальных усадеб) – от

захолустного Иркутска по прямой на Север 974 км, – жила семья, где рос будущий академик АМН СССР, выдающийся хирург, профессор Фёдор Григорьевич Углов. И было в этой семье шестеро детей. На одного ребенка больше, чем в богатейшей семье императора Николая II.

И никто ведь морковку в виде детского пособия перед мамой Федора Григорьевича – Настасьей Николаевной не держал, а детей – шестеро. Может, «так получилось», а может, так и хотели. Из любви к детям. Но... шестеро.

Детьми **богатели**. Это сейчас иные моральные деграданты позволяют себе озвучивать фразу «Ну вот – нищету плодить!». Дети – не нищета, дети – богатство.

Конечно, дети – это и проблемы. Не без этого. Но это и есть содержание жизни. А если нет у тебя проблем, так «значит, в жизни ты был / ни при чём, ни при чём!» (В. Высоцкий).

Даже если твой ребенок – алкоголик. То и это – богатство. Конечно, «Если только можно, Авва Отче, чашу эту мимо пронеси» (Б. Пастернак).

Ребенок-алкоголик – это твой Учитель. Он тебе всем своим существованием говорит, кричит: «Не так ты жил и не так живешь!» Спорно? Яйца курицу не учат? Это от спеси нашей да от дури – мысли про курицу. Сказано: «Всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые» (Матф.7:17). Как спорить с очевидным? Как там у великого В. Шекспира в «Гамлете»: «Я б не признал, когда б не очевидность!»

И, значит, пора меняться. Ты пока еще не на смертном одре со своей последней исповедью. Исповедь – это ведь инструмент изменения себя самого. Исповедь для того, чтобы отречься от чего-то в себе самом. У тебя ребенок вот такой. И дело это рук твоих собственных. Так скинь же гордыню свою, признайся себе самому, что жил ты не так. Что всё не так, и всё не то. Глядишь после этого и ребенок на поправку пойдет – он ведь теперь, как алкоголик, уже не нужен. Миссия выполнена.

Я не спорю – ты достойный человек, уважаемый... Вот только нимб где-то затерялся.

(Продолжение на 14 странице)





(Продолжение. Начало на 12, 13 страницах)

Не спорю, но... твой ребенок – алкоголик. При всех твоих явных достоинствах, есть что-то, о чем ты ни сном ни духом. Вот тебе на скрытое, на тайное и указывает тот, кто плоть от плоти твоей.

Быть может, подспорьем тебе послужит стих Б. Брехта:

В российском обществе бытует устойчивое представление, будто бы торговля алкоголем для государства выгодна. Но ведь под влиянием алкоголя в России совершаются убийства, самоубийства, изнасилования, разбойные нападения и грабежи? Хуже

того, по данным экспертов, потребление алкоголя приводит к преждевременной, предотвратимой смерти около **полумиллиона** человек ежегодно.

Таким образом, **торговля алкоголем – это фактически преступление против человека и государства**, в том числе потому, что каждая вторая смерть в России так или иначе связана с алкоголем.

Производители алкоголя и торговцы не абстрактные субъекты. Назовем пока только некоторых:

- группа Mercury (сеть «Красное и Белое» и «Бристоль»);
- «Татспиртпром» (бренды Tundra, «Русская валюта», «Ханская»);
- Beluga Group (бренды Beluga,

«Беленькая», «Мягков»);

- Алкогольная сибирская группа («Белая берёзка», «Пять озёр», «Хаски»);

- ГК «Традиции успеха» («Хорта»);

- ГК «Руст» («Русский стандарт», «Зелёная марка», «Парламент»)...

Так не пора ли за каждый труп, за каждого россиянина, убитого алкоголем, взыскивать с этих конкретных виновников... хотя бы по 1 миллиону рублей? Для начала. Чтоб не повадно было.

22 марта 2025 г. Евгений Батраков,
г. Абакан, Хакасия

Бабушкины мудрые советы о здоровье

- Воду пей перед едой – будешь долго молодой.
- Коже рук вернет былое сок чесночный и алоэ.
- Гепатиту гибель дарят корни ревеня в отваре.
- Чем старше мужичок, тем важнее ему лучок!
- Вenu видно изнутри – уксус яблочный вотри.
- Натощак зуб чеснока – сутки вирус в дураках.
- Мёд, лимоны и чеснок одышку пустят наутек.
- Глицерин, лимон и мед съешь, и кашель отойдет.
- Мёд с морковью, облепихой язву ног осадят лихо.
- Ревматизм натри и грей соком редьки почерней.
- Болят суставы и спина – вотри репейник - семена.
- Артрит, подагру и склероз питай арбузами до слёз.
- Если есть грибок в ногах – по траве носись в лугах.
- При чесотке не мореной кожу парь в воде соленой.
- Настой из семечек укропа при энурезе чаще лопай.
- Лист осинный приложи – геморрой не будет гож!
- В стопы ног лимон вотри – боль не явится внутри.
- Нужный в яблоках пектин гонит прочь холестерин.
- Фарингит гнетут лимон плюс шиповник, мед и сон.
- Огурец, морковь и свекла гонят камни смесью сока.
- Приложи к радикулиту лист от хрена свежий, битый.
- Отвар сухих корней арбуза смоет твой колит из пуза.
- Малярии нет в помине, коль спишь в ворохе полыни.
- Коль желудок портит стул – подорожник ешь, как мул.
- Скрой живицей недуг ног, чтоб без боли шастать мог.
- Коль заел фурункулез – каждый день ешь лук до слёз.

- Сок свекольный чаще пей, чтоб не знал живот камней.
- Хочешь быть всегда здоров – пчел паси, не докторов!
- Если здоровья всё ж мало – ешь чеснок, горчицу, сало.
- Прячь ожог, где будет пир, под картофельный мундир.
- Насморк, кашель, голова – лук с медком прими сперва.
- Пей от кашля сок берёзы с молоком парным, без дозы.
- Чтоб срастались переломы, ешь скорлупки до истомы.
- Три петрушкой с чесноком дерматит, коль есть на ком!
- Можжевельник - масло с ягод лечит раны так, как надо.
- В глухоту гож клевер красный – пей отварчик ежечасно.
- Пей настой цветков от липы и мать-мачехи при гриппе.
- На водке почки от березы микробов губят с малой дозы.
- Огуречный сок с морковным не оставят лик бескровным.
- Артроз и судороги ног бояться валеных сапог, насыпь в те валенки гороху, ходи в них чаще и не охай!
- Коль соли в пятке допекли, за можжевельником беги – настой на водке из корней перед едой по ложке пей.
- Плохо спишь, боль в голове – съешь капусты дольки две.
- Нерв седалищный болит – грей кирпич, пусть с ним и спит.
- Заешь обед кусочком сыра – в зубах не будет места дырам.
- Прополис в водочке с аиром зубную боль оставит с миром.
- Геморрой пройдёт без крови – пей, как чай, ботву моркови.
- Прополис в спирте вместе с мёдом ангину вылечит на годы.
- Соки пей, меняй продукты – проживешь здоровым фруктом.
- Держи занозу в керосине, в нем та слаба, как ёж в трясины.

Иван Жигалов

SOS

Бутылку целуешь взасос?
Я подаю сигнал SOS!
Ты полюбил её всерьёз?
Тогда пролётится много слёз!

Когда-то ты дойдёшь до дна,
А там зелёная змея.
Как засосёт тебя она.
Тогда, считай, тебе ХАНА.

**SOS (Спасите наши души!)
12.08.2021 г.**

Мудрее змея

Сам не пью, не лью другому,
«Стоп!» сказал всему спиртному.
Чтобы не болеть с похмелья,
Надо быть мудрее змея.
29.12.2019 г.

Как рождается песня

Несколько лет назад Иван Жигалов побывал на слёте «Кельчинские зори» и сочинил стихи о Кельчино:

В 2023 году мы уже публиковали стихотворение «Кельчинские зори» в газете «Оптималист». Стихотворение понравилось и... забылось. Но вот эти же стихи, слившись с музыкой русской гармошки, заиграли радугой созвучий каждого поэтического слова. Песня сразу полюбилась соратникам, которые предложили сделать её гимном наших слётов «Кельчинские зори». **В этом году слёт состоится 9-10 августа. Приглашаем! Телефон для справок: 8-912-029-25-35**

Здравствуй, здравствуй, дорогое
село Кельчино.

С нашим сердцем, с нашим
сердцем ты повенчано.

Ах, какое, ах, какое небо синее!
Здесь соратники собрались
Духом сильные!
Под гитару песни пели.

– Бога славили.
– И купались мы в купели –
– Тело здравили.
Суп и кашу да с костра
Ты проглатывал,
Речи мудрые на ус
Ты наматывал.

На войну с зелёным змеем
Встанем первые.
И в конце концов Россия
Станет трезвая!

Ах, какие, ах, какие
Зори красные!
Ну а ночью, тёмной ночью
Звёзды ясные.

Перед вечностью с тобой
Мы былиночки.
Для Отца небесного
Мы кровиночки.

Улечу когда-то я
В те небесные края,
А в душе моя Земля –
Русь раздольная моя.

Если примет Бог меня,
На колени встану я:
Пусть живёт, любовь храня,
Русь раздольная моя!

Иду к поющим ивам я
Послушать трели соловья,
Поёт, поёт душа моя,
Ты Русь раздольная моя.

Немало стран объездил я,
Влюбляться в горы и моря.
И лишь сильнее любил тебя,
Ты Русь раздольная моя.

Н. Январский

Светлана Иванникова,
г. Бердск**Звучи, душа!**

Прихожу всё больше к понимаю:
Не бывает на Земле случайных
встреч.
Проходя через спирали мироздания
Научиться бы друг друга нам
беречь!

Если трудно, одиноко или больно,
Так что просишь у судьбы глоток
воды,
Не терзайся, не стони, не
злбствуй,
А из сердца силы призови.

Попроси у совести прощенья,
Не в ладу ты в чём-то с нею был,
Допускал обиды, нетерпенье –
Свой судья тебя и осудил.

Много ли надо поэту?
Как петух на заре,
крик души прокричать.
Много ль надо поэту –
Лишь будни да зови.
Освеща пространство
выраженьем любви...
Много ль надо поэту...

Праздник

Праздник, праздник, суета,
Нет начала и конца
Праздник там и праздник тут.
Все куда-то вновь бегут.
Веселиться и плясать.
Льстить, лукавить, целовать,
Водку пить, курить, «любить»,
Стать «героями», дразнить...
И опять пускаться в круг...
Праздник там
И праздник тут.



Лекция профессора Владимира Жданова в Национальной библиотеке

г. Ижевск
Конференц-зал
Национальной библиотеки УР
(ВХОД СВОБОДНЫЙ)

2 АПРЕЛЯ 15:00
4 АПРЕЛЯ 18:00

ТРЕЗВОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

НАШИМ ДЕТЯМ И ОБЩЕСТВУ!



Профессор Жданов Владимир Георгиевич

УНИКАЛЬНАЯ ЛЕКЦИЯ, КОТОРАЯ ИЗМЕНИЛА МИЛЛИОНЫ СУДЕБ!

На площадке Национальной библиотеки УР состоится лекция Владимира Георгиевича Жданова – профессора, председателя Союза Борьбы за Народную Трезвость, советника главы Вологодской области по антиалкогольной политике.

Владимир Жданов уже много лет рассказывает о влиянии алкоголя, табака и других веществ на здоровье и жизнь человека, его лекции собирают тысячи слушателей, а видеозаписи набирают миллионы просмотров.

Мероприятие организовано при поддержке министерства культуры УР.

2 и 4 апреля
Советская, 11

Запись по ссылке вконтакте:

https://vk.com/wall200354754_1812

**ЗАХОДИТЕ НА САЙТ «ЗА ТРЕЗВУЮ
УДМУРТИЮ – ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ
ЗДОРОВ» trezvenieudmurtii.ru.**

*Здесь наиболее полные материалы о трезвости
и 10 занятий по избавлению
от вредных привычек.*

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.

БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт», а также Алевтину, Валентину, Марию, Андрея, Алексея, Любовь, Галину, Елену, Татьяну, Алика, Раису, Валентину, Надежду, Светлану, Ирину, Татьяну, Ольгу, Андрея, Ольгу, Вячеслава, Ксению, Ирину, Клавдию, Эмилию, Валерия, Лидию, Николая, Александра, Веронику, Владимира, Ларису 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 «Оптималист»
Адрес редакции: 426068, г. Ижевск,
ул. Барышникова, 31, кв. 42,
тел.: (3412) 212-055, 8-912-029-25-35
E-mail: anikola12a@yandex.ru

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

Отпечатано в МУП г. Сарапула «Сарапульская типография» в полном соответствии с предоставленными Заказчиком оригинал-макетами.
427960, УР, г. Сарапул, ул. Горького, 20 «б», 152. т. 8-922-693-22-02
E-mail: ooo-spp@mail.ru
Дата выпуска: 28.03. 2025 г. Тираж 500. Заказ №

Прочитал – передай другому!