

ОПТИМАЛИСТ — ОПТИМИСТ

Приложение к газете
«С любовью к жизни»



№ 12 (43) декабрь 2016 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»

Слово о благотворителях

Все в России знают о знаменитой Третьяковской галерее, в которой собраны лучшие шедевры живописи русских художников. Но не все знают, что это прекрасное здание и ещё более прекрасную огромную коллекцию картин подарил Москве, России и всему миру благотворитель Павел Михайлович Третьяков (1832-1898 гг). Он состоял из древнего, но небогатого купеческого рода из города Малоярославца. Предки его переехали в Москву в 1774 году. Коллекцию картин П.М.Третьяков начал собирать в 1854 году, купив 10 картин иностранных художников. Поставив перед собой цель создать национальную художественную галерею, Третьяков сосредоточился на собирании работ отечественных мастеров. В 1856 году он приобрел картину художника Худякова «Стычка с финляндскими контрабандистами» – этот год считается датой основания Третьяковской галереи. С 1881 года, когда Третьяков построил прекрасное здание галереи, в которой вместилось множество картин, галерея стала общедоступной.

Знаменитые благодетели России Савва Мамонтов, Алексей Бахрушин, великий трезвенник, способствующий введению «сухого закона» в России в 1914 году, купец Дмитрий Челышев, Рябушинские, Морозовы, нет числа этим славным людям, которые тратили свои сокровища не на заграничные виллы и дальнейшее обогащение своих отпрысков, а на процветание великой России.

Известны и крупные благодетели нашего времени, такие как Михаил Прохоров, Алексей Ананьев, Михаил Абрамов, Данил Хачатуря и др. В нашей Удмуртии наиболее известен благодетель Виктор Геннадьевич Хорошавцев, славно оправдывающий свою фамилию, благодаря которому сотни учеников ижевских школ освободились от курения. Известны также благодетели из Ижевска: директор ООО «Ижолст» О.И. Хардина, директор ООО «Фуд-Сервис» К.Ю. Котов, директор ледового катка «Каттучи» А.П. Медведев, директор ИП гостиница «Околица» В.С. Сивов, из Шаркана директор ЗАО «Шаркан-трикотаж» Н.Г. Зайнакова и др.

Для нас, трезвенников, очень дороги те благодетели, кто протягивает руку помощи пострадавшим от алкогольной, наркотической эпидемий. Это в первую очередь генеральный директор ООО «Радио» А.В. Фомин, генеральный директор ООО «НПО Норт» А.П. Кисляков, генеральный директор ЗАО «Техкрим» О. Л. Кузьменко, генеральный директор ЗАО «Ижторгметалл» О.Г. Жукравлев, директор предприятия «Уралгипс» О.А. Вечтомова. Каждый из благодетелей достоин светлой благодарности. У каждого свой путь к бескорыстию. Например, у А.П. Кислякова мама 90 лет, ветеран войны, привила ему высокое чувство патриотизма. А.В. Фомин сам проводил занятия с алкоголиками и понимает, как нелегко спасать тонущих в алкогольном болоте. О.Л. Кузьменко – прекрасный патриот отечества. О.А. Вечтомова – глубоко православный человек.

Нам бесконечно дороги те, кто помогает нашей газете, Ижевской школе здоровья, строительству Дома трезвения. Благодарим от всей души Александра, Андрея, Андрея, Алика, Вячеслава, Владимира, Виктора, Михаила, Олега, Виталия, Евгения, Ивана, Николая, Николая, Романа, Августу, Римму, Эмму, Надежду, Валентину, Валентину, Ирину, Марину, Татьяну, Татьяну, Татьяну, Ларису, Веру, Елену, Юлию, Таисью, Ольгу, Наталью, Нину, Галину, а также всех тех, кто помогал нам, не называя себя... Добро и благодать пусть всегда будут с Вами, наши славные помощники!

Редакция газет «С любовью к жизни»
и «Оптималист-оптимист».

Сводки с фронтов войны на уничтожение народов России

Каждый день приносит нам горькие новости. Убит дипломат Карлов. Гибнут наши солдаты и офицеры в Сирии. И в то же время погибло более 15000 человек в 2015 году, отравившись суррогатами, более 500 тысяч человек в год погибает от алкоголизма или других причин, усугубляемых приёмом алкоголя, более 350 тысяч погибает от болезней, вызванных курением, и свыше 150 тысяч (точная цифра скрывается) от наркотиков. И ведь это гибнут люди не где-то далеко на полях сражений. Гибнут они рядом с нами. Далеко ходить не надо. Давайте заглянем в Интернет и выборочно посмотрим, что же принёс нам алкоголь за последний год.

Ноябрь, 2015 год. В городе Воткинске пьяный сын набросился на 85-летнюю мать и жестоко избил её. Она скончалась от побоев. **Декабрь, 2015 год.** В городе Казани Егор, сын миллиардера Игоря Соснина, под влиянием «веселящего газа» жестоко избил, а потом задушил телефонным проводом свою мать. Мать привезла его в Казань на лечение к зарубежной звезде психотерапевту Хэлингеру, основателю новой секты в России, от которого без ума богатые больные люди. Итог лечения налицо.

3 апреля 2016 года житель Камбарки в пьяном виде убил свою 90-летнюю мать.

2 июля 2016 года в посёлке Ува 14-летняя девочка Ксюша повесилась из-за пьянства матери. Её поддерживал только отец, но год назад он покончил с собой. Ксюша оставила записку: «Мама, и для тебя, и для меня будет лучше, если я уйду к папе. Поздравляю, ты этого добилась!»

8 августа 2016 года в Алтайском крае сын убил свою биологическую мать, которая бросила его, когда он был младенцем.

В декабре 2016 года житель Кезского района был арестован за жестокое убийство своей матери-инвалида.

За 2015 год в Удмуртии было более 1380 ДТП, в которых погибло более 200 человек, из них 4 ребёнка, более 1500 человек травмированы, из них 177 дети. Виновники ДТП были, как правило, пьяные.

В наши дни страшная трагедия массовой гибели людей продолжается в Иркутской области. Уже погибло около 80 человек (каждый день список жертв растёт). Общее число отравившихся настойкой боярышника 122 человека. И ведь от этих фунфыриков гибнут люди не только в Иркутске, но и в Удмуртии, и в других регионах. Я проводил занятия по избавлению от алкогольной и табачной зависимостей в Республике Коми. Мне рассказали такую историю. В одном районе женщина, глава муниципальной администрации, получила сигналы от местных жителей, что владелец магазина, приезжий азербайджанец, продает фунфырики и портвейн 777, от которых лица пьющих желтеют. Несколько человек скончались. Она обратилась

в прокуратуру. Там не прореагировали на её сигналы. Тогда она собрала сельский сход, на который собрались преимущественно женщины, приняли решение о закрытии магазина. Прокуратура опротестовала решение. Тогда женщины договорились с трезвыми мужчинами и с семьями погибших, поговорили с владельцем магазина наедине. Один из мужчин сказал виторговцу: «У нас на Севере свои законы. Зарюют тебя в вечную мерзлоту, и больше не увидишь ты южные края». Вскоре тот распродал своё имущество и укатил на родину.

Нужно надеяться больше не на чиновников, а спасать надо себя и свой народ самим.

Кто же нам мешает? Зарубежная мафия? Обама? Нет! Своя мафия! Свои предатели, те, кто продаёт эти проклятые фунфырики. Ведь после Нового года морги бывают переполнены. Вопреки расхожему мнению, что пьют суррогаты и запиваются тогда, когда в магазине нет алкоголя, наоборот, пьют и запиваются тогда, когда алкоголь продают на каждом шагу: в барах и магазинах, в киосках и такси, в аптеках пресловутые «боярышники» и на квартирах – всюду. Начинают Новый год встречать обычно заранее, в Новый год апофеоз, вповалку пьют, потом несколько дней опохмеляются дружно. Ну а когда уже все пропито, а внутри «горит» – ломка, тогда любые горючие жидкости, суррогаты идут в ход. Тут и гибнут наши мужики и даже женщины.

И кто-то очень разумный, кто пьёт совсем немного, должен сказать себе: стоп. Пора начать спасать людей! А начинать надо с кого? С себя!

Экспертом на телевидении считается Дробиз Вадим Иосифович, директор Центра исследования федеральных и региональных рынков алкоголя. Вот что он заявил сразу же после трагедии в Иркутске: «Шанс, что иркутская история повторится – тысячная доля процента... Статистика говорит, что в России в год делают 600 миллионов литров заводских суррогатов и 250 миллионов литров кустарных...» Мол, если прижать производителей заводских суррогатов, то увеличится производство кустарных...

Нет! Нужно ужесточить наказание за изготовление кустарного алкоголя, а заводские суррогаты продавать только по рецептам. Кстати, лучшие врачи России еще в 1915 году на 2-м «Пироговском» съезде установили, что необходимо запретить применять алкоголь для лекарственных растворов, ибо вред, причиняемый алкоголем, намного сильнее пользы от лекарств. И лишь после революции, когда лучших врачей и специалистов России уничтожили, вновь разрешили лекарства соединять с алкоголем. Все эти домыслы учёный Г.А. Шичко называл абсурдизмом, от слова «абсурд» – нелепость, глупость...

Спирт как наркотик, сначала возбуждает нервную систему, а потом приводит к ее торможению.

И вот капля переполнила чашу. Люди вздрогнули. Ибо от суррогатов гибнут не только в Иркутске. Свыше 15 тысяч отравлений было в 2015 году, и это лишь малая правда, так как многие родственники погибших скрывают алкогольную причину смерти. И вот уже дробизы оперативно, на следующий день после обнародования трагедии 21 декабря, во все телевизионные и интернетные каналы трубят о том, что не надо запрещать фунфырики. Пусть люди травятся!...

Но всё меньше становится мужчин в России... В нескольких деревнях Удмуртии люди спрашивали меня, сколько мне лет, и, услышав, что мне 72 года, горестно говорили, что в селениях уже почти нет мужчин, кому 70 и более лет. В деревнях, почти в каждом доме вместо икон стоят «ящики для зомбирования» – телевизоры, а в каждом фильме пьют горькую и веселятся при этом. Женщины живут на 20 с лишним лет больше мужчин. Кому это выгодно?

А что же СМИ? Вот как они трактуют обсуждение иркутской трагедии. На обсуждении у Президента России в кругу депутатов и чиновников Жириновский заявил: «Губернатора снять. А водку сделать дешевле!» (Куда уж дешевле, если во всем мире крепкие алкогольные изделия стоят во много раз дороже, чем у нас? Кроме того, в России от суррогатов умирают в год свыше 15 тысяч человек, а от легального алкоголя около 500 тысяч человек в год.)

В.В. Путин предложил повышать акцизы на суррогатные изделия.

И дальше, буквально в Интернете о завершении этого совещания, следующее. «У нас еще что-то было запланировано? – обратился В.В. Путин к Володину. – По бокалу шампанского?»

– На ваше усмотрение, – отреагировал спикер Госдумы.

– Ну, пойдём тогда, – развёл руками Путин, – махнём, как в народе говорят...»

Что можно сказать об этом? Народу показали, что не надо пить некачественные фунфырики. А качественные бокалы с шампанским? Но ведь и Ельцин начинал не с самогона?

Вывод очевиден. Ждать, что сверху что-то изменится в лучшую сторону в алкогольной области пока нет смысла. Нужно активнее работать самим, спасая себя и других. А чиновники и есть чиновники. Они действуют в интересах народа лишь в трех случаях: если им прикажут, если им выгодно и если они боятся! Приказать не пить чиновники не смогут, потому что сами пьют. Трезвость им пока не выгодна, ибо дробизы куда богаче трезвенников и их аргументы виднее по всеобщему мельканию противников трезвости во всех СМИ. А вот заставить бояться чиновников можно только обнародованием их нечестных делишек и единением добрых людей, настоящих патриотов Родины, которые могут и должны призвать нечестных чиновников к ответу во имя жизни в нашей великой Руси.

Н. Январский



Кто критикует масло омегаферол?

Ижевская Школа здоровья уже второй год пользуется маслами-бальзамами Омегаферол. Семьи Салахутдиновых, Кирихиных, Шиховых, Ворончёвых, Баженовых, Бушуевых, Вечтомоновых, Карпиковых и других членов клуба «Родник – трезвая семья» на себе испытали благотворное влияние масла на самочувствие и здоровье.

Кто-то рассказывает о том, как нормализовался сон, очистилась печень, ушли боли от остеохондроза, улучшилось зрение, ушла тяга к алкоголю...

У нашего здравоведа Н.Н. Павловой при бывшей онкологии сейчас прекрасная работоспособность и отличное настроение.

Но вот открываем мы Интернет, ищем материалы, как правильно пользоваться омегаферолом, и вдруг видим вывеску: врачи об омегафероле. Читаем отзывы. Они в основном положительные, отрицательных отзывов от врачей не видно, но несколько отрицательных высказываний находим. Основной отрицательный отзыв: дорого!

Кто знает историю омегаферола, представляет, как долго и тщательно готовили ученые Краснодарского института масличных культур свое масло к тому, чтобы оно действительно стало целебной пищей и бальзамом. Цена продукта складывается из множества факторов.

Это масло холодного отжима, чтобы в нем сохранились все витамины и ненасыщенные жирные кислоты, из сырья льна и подсолнечника идёт лишь небольшая часть на масло, остальная часть бракуется. Масло готовится в темноте и без доступа кислорода. Эта технология также удорожает продукцию. Ученые из Краснодара хорошо знают, что масло в пластмассовых прозрачных бутылках хранить нельзя. Во-первых, пластмасса растворяется и попадает в масло, постепенно отравляя печень и весь организм. Во-вторых, на свету в масле образуется много свободных радикалов, которые способствуют увеличению опухолей и метастаз при онкологических заболеваниях. А число



онкологических больных растёт из года в год. Поэтому заботящиеся о здоровье граждан России ученые из Краснодарского и Петербургского институтов добились того, что масло холодного отжима разливается только в стеклянные затемнённые бутылки. Вначале они договаривались и закупали стеклянные бутылки в Болгарии. Но эти бутылки быстро ломались. Сейчас затемнённые бутылки изготавливаются на можгинском заводе «Свет» в Удмуртии. Качество бутылок отличное, и хотя это удорожает масло, руководство компанией «Омегавит» идёт на дополнительные расходы.

Группа учёных всё время работает над новыми сортами масла-бальзама. Например, масло «Ликопин» помогает тем, кто избавляется от вредных привычек, быстрее очищается печень, улучшается самочувствие, снижается и проходит наркотическая тяга. Масло «Морковное» помогает для улучшения зрения, а также является профилактическим средством против онкологии. О том, насколько се-

рьёзно подходят учёные к вопросам повышения полезных свойств масел, говорит такой факт: изготовили учёные омегаферол с дигидрокверцетином, который вырабатывается из древесины сибирской лиственницы. Первая партия по вкусовым и иным качествам не понравилась экспертам института. После доработки новая партия омегаферола с дигидрокверцетином поступила в продажу, и уже есть хорошие результаты. Прекрасно подавляется в организме токсическое действие свободных радикалов, образующихся в организме в результате обмена веществ. Антиоксидантные свойства ДКВ (дигидрокверцетина) в десятки раз лучше, чем у витамина С. Именно антиоксидантное действие способствует тому, что не разрушаются клетки стенок кровеносных сосудов, в том числе самых мелких – капилляров. Уменьшается отёк тканей. Улучшение состояния капилляров приводит к тому, что улучшается циркуляция крови, предупреждается повышенное тромбообразование. Это профилактика против инфарктов, ИБС

(ишемическая болезнь сердца).

Снижается риск развития атеросклероза. А это продление жизни стариков, укрепление иммунитета.

Когда вопрос стоит о стоимости целебного продукта, то нужно просто взглянуть на свой бюджет. Сколько денег мы расходует на питание, на жирные, мясные, сладкие продукты, сколько на алкоголь, табак, сколько на лекарства. Вначале покупаем, казалось бы, дешёвое растительное масло в пластмассовых бутылках, подолгу стоящих на свету, а потом начинаем ходить по врачам, покупая дорогостоящие лекарства. Почему?

Читаем отзывы:

Ирина.

Ставлю 5 с плюсом или даже 10 баллов. Моя большая семья познакомилась с продуктом питания компании Омегавит ровно год назад, и у каждого много своих хороших результатов.

Варикоз, астма, заболевания ЖКТ, дерматит, простудные заболевания, диабет, потенция, язва, камни в почках и песок, заболевания печени. Конечно, для этого потребовалось от 3 месяцев и больше. Но ведь это же стоит того.

Сергей.

Что находится в растительном масле в пластмассовых бутылках в супермаркетах? Рафинированное масло с гексаном, пальмовое масло. В передаче «Человек и закон» приводились факты, что это масло перевозят в цистернах из-под нефти. В компании «Омегавит» также есть прекрасные криопорошки, с ними результат еще лучше. В отношении потенции прекрасно работает лучше всякой Виагры. Это настоящий бальзам. Хороший товар и не может быть дешёвым!

Анжелика.

Я трачу на масло 750-1000 рублей в месяц. Мои домочадцы кушают вкусные салатики с омегаферолом. Я счастливая и здоровая женщина в 42 года.

Но лучше один раз проверить всё на себе, чем сто раз услышать, – говорят в народе. Телефон для справок 8-912-029-25-35.

Верни себе зрение и здоровье

Наши глаза питаются светом. Но от резкого колебания света мышцы наших глаз напрягаются, что ведёт к ухудшению зрения. Тренировка мышц глаз, подпитка их увеличивающимися дозами света, расслабление мышц глаз улучшают зрение.

Для того чтобы начать занятия по коррекции зрения, необходимо вооружиться восковыми свечами, желательны освящёнными церковными, в количестве не менее 10 штук.

Занятие № 1.

Нужно зажечь свечу, поднять её на уровень глаз на расстоянии 40 см от лица и закрыть глаза. После этого прикрыть глаза ладонью и на счёт «раз-два» убрать ладонь. Так повторить 20 раз.

Когда мы убираем ладонь от глаз, мы должны ощущать свет от свечи через опущенные веки.

Затем нужно постоять 2-3 минуты с закрытыми глазами, улыбаясь, представляя, как веки глаз купаются в свете от свечи. После этого делаем подобные облучения уже с открытыми глазами 20 раз. На счёт «раз-два» закрываем открытые глаза ладонью, на счёт «три-четыре» – открываем.

После этого тушим свечу, садимся и делаем «пальминг», то есть закрываем глаза «козырьком из ладоней», представляя, что из центра ладоней идёт целебное тепло нашим глазам. Времени на это 2-3 минуты.

Упражнения для тренировки глазодвигательных мышц.

1. Вновь зажигаем свечу и, держа её в вытянутой руке, поднимаем вверх и опускаем вниз, глазами провожая свечу. Так делаем три раза. Моргаем, улыбаясь.

2. Следующее упражнение: держа свечу на уровне глаз, отводим её в правую сторону, а потом в левую, сопровождая глазами свечу. Выполняем три раза. Потом моргаем, улыбаясь...

3. Следующее упражнение: свеча влево вверх (глаза сопровождают её), потом вправо вниз.

Потом свеча вправо вверх, а затем влево вниз. Глаза сопровождают пламя свечи. Так делаем три раза. Моргаем, улыбаясь.

4. Круговые медленные вращения глазами вслед за свечой. Выполняем три раза в одну сторону, потом в другую. Моргаем, улыбаясь.

5. Вращение глазами «лежащей восьмеркой». Глаза от переносицы идут вправо словно по брови, затем огибают правую глазницу снизу, у переносицы идут вверх по левой брови, потом огибают левую глазницу снизу. Выполняем три раза в одну сторону и три раза в другую. Моргаем, улыбаясь. Свеча помогает нам.

6. Представляем, что перед глазами катятся валы зеленых волн сначала слева направо, потом справа налево по три раза. Моргаем, улыбаясь.

7. Представляем, что в небо поднимаются самолёты и выбрасывают па-

рашютюстов. Следим за ними глазами, предваряя движение глаз свечой. Выполняем по три раза. Моргаем, улыбаясь.

8. Представляем, что нам навстречу мчатся автомобили. У горизонта они видны маленькими точками, а у наших ног проезжают уже в натуральную величину, и мы даже замечаем номер автомашины и лицо улыбающегося водителя. Выполняем не менее трех раз. Моргаем, улыбаясь.

9. Представляем, как медленно крутится огромный глобус перед глазами. Моргаем, улыбаясь. «...И мелькают города и страны, параллели и меридианы...» Моргаем, улыбаясь.

10. Свеча то приближается к глазам, то удаляется. Выполняем не менее трех-четырёх раз. С каждым днём количество повторов упражнений увеличивается. Можно придумывать свои упражнения, но наращивать число их повторов постепенно. После этого выполняем пальминг (закрытие глаз ладонями) 3-5 минут.

После выполнения этих упражнений, если их выполняете дома, хорошо поплескаться водой комнатной температуры в глаза, начиная с трех раз и каждый день увеличивая число орошений глаз. При работе с компьютером обязательно надевать «пиратскую повязку» на тот глаз, который видит лучше. Через 40 минут повязку надевать на другой глаз.

Вечером перед сном описать своё

зрение, вспомнить, когда оно стало ухудшаться, и подумать, по какой причине. Далее написать:

«Я верю в успех занятий по коррекции зрения. С каждым днём улучшаются мое зрение и мое здоровье. Я вижу, как прекрасна жизнь, даже если встречаются трудности. Я знаю, что это задачи, которые я смогу решить. Я люблю тебя, жизнь. Я люблю людей и стараюсь прощать всем людям обиды, хочу, чтобы люди стали ещё лучше. Слава Богу за всё! Моя болезнь (написать какая) проходит. Боль рассасывается. Я благодарю Бога за то, что он даёт мне подсказки и знаки, как мне исправить мою жизнь к лучшему. Жизнь! Зрение! Жизнь!»

Есть как можно меньше, при этом нужно жевать как можно больше, не менее 33 ударов зубами на каждый кусочек пищи. Сахар в пище нужно заменить на мед, морковку, смородину, яблоки.

На следующий день повторить все упражнения, увеличивая количество повторений на 1-2 раза.

Число облучений с закрытыми и открытыми глазами на завтра увеличиваем на 20 раз. Утром после пробуждения ещё в постели нужно голодной слюной протереть свои глаза.

Таким образом, на 9-й день нужно выполнять уже по 13-15 и более повторов упражнений.

Продолжение следует...

Цикл занятий по коррекции и восстановлению зрения, помощи при глаукоме, катаракте, близорукости, дальнозоркости, астигматизме, других болезнях начинается 7 января с 13 -00. Проводит профессор Н.В. Январский по адресу: г. Ижевск, ул. М. Горького, 166.

Вход на первое занятие без оплаты.

С собой иметь восковые свечи, тетрадь, авторучку, темную ленту для повязки на глаза.

Знакомьтесь: оптималист Куркин

Председателем правления всероссийского общественного объединения «Оптималист» был избран Владимир Вальтерович Куркин, возглавлявший до недавнего времени крупнейший в России клуб трезвости на Камчатке.

Несмотря на свои заслуги и свой ветеранский возраст, он строен, спортивен, радушен, умеет быстро принимать верные решения в трудных ситуациях. Этому его научила нелёгкая биография спортсмена, моряка, трезвенника, руководителя, депутата. О своём богатейшем опыте он рассказывает сам. В наше время появилось множество форм движения за трезвость. И часто молодые решают, что это очень просто стать трезвым и научить этому других – мол, только деградировавшие алкоголики не могут этого понять. Рассказать людям о вреде алкоголя и других наркотических средств – и дело сделано. Но ведь мало бывает одной информации. Нужна ещё мотивация – почему трезвый образ жизни оптимальный? Чем он выгоден? Нужны формы утверждения трезвого образа жизни.

И вот здесь опыт ветеранов трезвенного движения просто необходим как воздух, как вода, чтобы молодые не повторяли тех ошибок, какие были у нас, трезвенников, и 30, и 20, и 10 лет назад. Давайте же дадим слово ветерану-оптималисту.

В.В. Куркин: «Я поделюсь опытом организации клубов трезвости на Камчатке и своим опытом, как войти во власть. Это было 30 лет назад. Дневник мой фиксировал все бурные события того времени. Год 1984.

Стоим на рейде бухты «Золотой Рог», порт Владивосток. Обмениваемся информацией с моряками на судах, стоящих рядом. Одна магнитофонная кассета, которую я послушал, потрясла меня и изменила в сторону переоценки жизненных ценностей. Я впервые услышал правду о трезвости из лекции Владимира Жданова. Мне шёл в то время 42-й год. До 28 лет я серьёзно занимался спортом, становился призёром России по боксу. А после этого у меня сформировалась программа на употребление алкоголя. Но после прослушивания лекции я установил для себя и для своей семьи «сухой закон». И я сегодня с великой радостью воспринимаю Победу – у меня трезвые дети и внуки. Я своим личным примером помог жить трезво своим родным, друзьям и двум тысячам соратников, которые прошли занятия по методу Геннадия Андреевича Шичко у меня и В.Г. Жданова. (В.Г. Жданов 10 лет подряд приезжал к нам).

Помогал нам своими советами Соколов Юрий Александрович, который подарил нам первую книгу «Соратник», ещё размноженную на ксероксе.

С 1986 по 1988 годы я возглавлял в организации «Камчатрыбпром» Всесоюзное добровольное общество борьбы за трезвость (ВДОБТ). Методистов и методического материала не было. Всё сводилось к разовым лекциям на судах. Трезвого энтузиазма у моряков хватало до прихода в порт. После 1988 года, в период горбачёвской перестройки, чиновники от правительства и администрация на местах попустительствовали СМИ в их

разнузданной циничной клевете на активистов-трезвенников. Коммунисты, которые создавали ВДОБТ, предали нас. Приезжал Геннадий Зюганов на Камчатку, и я с ним дискутировал по истории трезвости, но он, как историк по образованию, знает только одно: «Питие есть веселье для Руси».

«Метод Шичко – это не только занятия со слушателями, но и долговременная клубная работа с ними...»
Ф.Г. Углов

С методом Г.А. Шичко мы познакомились в 1989 году. К нам приехал соратник со стажем Леонид Владимирович Власов, подполковник в отставке, ветеран войны. В течение 14 лет он совершал велосипедно-пешие путешествия по границам СССР и всюду пропагандировал трезвый здоровый образ жизни. Купался с нами в Авачинской бухте, ездил на велосипеде один по району Камчатки, читал лекции аборигенам, а ему тогда было 72 года! Он был настоящий боец в борьбе за трезвость, воевал на трех фронтах, а погиб в возрасте 83 лет от хулиганского нападения в Риге. Похоронен в его родном городе Шуе.

КЛУБНАЯ РАБОТА

За 20 лет трезвеннической работы мы организовали 4 активно действующих клуба с одноимённым названием «Соратник» в городах Петропавловск-Камчатский, Елизово, Вилючинск, посёлке Авача. Готовили методистов, проводили ежемесячно занятия по методу Шичко, читали лекции в школах, институтах, на кораблях, в воинских частях. Мы приглашали на вечера трезвости акти-

вистов из других организаций, принимали активное участие в общественных комиссиях всех уровней. Участвовали в мероприятиях по пропаганде трезвости. Развешивали по всему городу плакаты: «Только трезвая Россия станет великой!», «Трезвость – душа России» и др. Социальные средства на рекламу шли из бюджета города. Выписывали газеты о трезвости – 250 экземпляров.

Мы дружили клубами, проводили общие концерты к памятным датам, постоянно ходили в походы, закалялись, обливаясь холодной водой, пели песни у костра и купались в ледяной воде реки Авача. Не забывали соратников, старосты групп обзванивали, приглашали на встречи, поздравляли с днями рождения. Походы по вулканам спланировали нас. Мы уходили на несколько суток, с нами шли и несоратники, но принимали мы их с условием, что они пройдут занятия в клубе. Составляли списки. Во-первых, чтобы не потерялись новички, а во-вторых, напоминали им о занятиях. Ритуал начала похода проходил интересно и весело. Разжигали костёр. Все становились в круг, и я объявлял выполнение правил нашего Устава: «сухой закон». Несоратники вынуждены были выкладывать из карманов и рюкзаков пачки сигарет и алкоголь. Тут же вся эта трава сжигалась под смех и аплодисменты. Дисциплина в походе была строгая, а иначе нельзя – медведи вокруг шастают. Надо отметить, что ходили в суровых природных условиях, проходили вброд десятки ледяных горных ручьёв за день. В сопках часто шли дожди и ту-

маны, питались мы в основном кашами, сухарями, подножным кормом. Но за время походов, а ходили и по несколько сотен людей, никто не заболел, не травмировался, не терялся. Поэтому нас знали за наше подвижничество, реклама шла впереди нас. На очередные занятия соратники сами приводили своих родных, друзей и знакомых.

По спискам клуба нас было более 800 человек. Чтобы заручиться поддержкой на выборах, к нам в клубы шли кандидаты в губернаторы, кандидаты в мэры, депутаты всех уровней.

Так, благодаря поддержке моих соратников меня народ дважды избирал в Законодательное Собрание Камчатского края. С 1997 по 2007 годы я был депутатом. Во втором созыве был председателем комитета по экологии и природопользованию, направил более 20 законодательных инициатив в Государственную Думу, в правительство, в Законодательное собрание края.

Из трёх законопроектов принят один «О защите нравственности и здоровья детей».

Законопроекты «Об антиалкогольной политике в Камчатской области», «Об ограничении курения табака в Камчатской области» депутатами были отклонены. Сложно работать в депутатском корпусе, когда из всех 49 депутатов ты единственный трезвенник. Я глубоко убеждён: чтобы изменить ситуацию, необходимо заменить проалкогольные законы на трезвые. Мы, соратники, должны идти во власть, избираться на всех уровнях, от местного самоуправления до Государственной Думы.»

Солнечный Владимир

Владимир Иосифович Копысов десять лет назад поселился в селе Кельчино Воткинского района. За это время завоевал любовь и уважение многих односельчан. Невысокого роста, с бородачкой, скромный, с внимательными серыми глазами, всегда готовый кому-то помочь – такой он, наш Владимир. Более 20 лет назад он закончил курсы по методу Г.А. Шичко в Ижевской школе здоровья, освободился от курения, с тех пор ведёт трезвый здоровый образ жизни и помогает в этом другим.

Соседские сельские ребята кричат ему, когда он проходит мимо: «Дядя Володя, можно к Вам прийти в гости!» «Приходите! – весело улыбается он. Для малышей у него готовы фломастеры, бумага. Можно попить чая с душистым медом. Можно поиграть с кошкой. А можно и посмотреть интересный фильм или послушать серьёзную небольшую лекцию о вреде алкоголя и табака. Телевизор в Доме здоровья, где живет Владимир, не принимает программы, где часто показывают пьяные и развратные сцены. Зато есть приставка ДВД и множество дисков с интересными фильмами, добрыми сказками и поучительными лекциями. В Доме здоровья и трезвенники живут другие мужчины, которые избавились здесь от вредных привычек и продолжают жить этой наилучшей естественной жизнью без алкоголя и табака. Они, как и Владимир, многое умеют. Как говорят, мастера на



Владимир Иосифович Копысов слева

все руки. Под руководством Владимира в селе оборудована православная домовая церковь Николая Чудотворца. Пустующее здание магазина, стоящее на месте, где раньше красовалась Никольская церковь, сгоревшая после того, как её разрушили и превратили в клуб, после переоборудования в домовую церковь сейчас радует посетителей иконами святых, красивыми аналоями, приветливыми улыбками прихожан.

В селе Кельчино много родников, часть из которых была заброшена. Владимир с помощниками вытаскил десятки тонн глины у родников, выкопал водо-

ём, соединил деревянными желобами три родника в один, и вот уже чудесная купальня радует людей своей целебной водичкой. Над купальней Владимир с друзьями соорудил часовню. Внутри на стенах иконы, а сбоку ступеньки в купальню, где прозрачная ледяная вода, после купания в которой словно заново рождаешься. Красивую купальню сфотографировали, занесли в список достопримечательностей Воткинского района и Удмуртии, а ижевские умельцы сделали и продают магнитики с фотографией купальни и надписью «Родники Удмуртии». А потом по предложению женщины-вра-

ча из Воткинского общества трезвенников, которое тоже организовал Владимир, был проведён крестный ход по маршруту Ижевск-Воткинск-Кельчино.

Священники протоиерей Сергей Бабурин, благочинный Воткинского благочиния Ижевской и Удмуртской епархии РПЦ протоиерей Валерий Белокрылов, протоиерей Виктор Сергеев (ныне епископ Глазовский и Игринский) поддержали предложение проводить крестные ходы к целебным родникам ежегодно в день празднования иконы Пресвятой Богородицы ради её иконы «Неупиваемая чаша» 18 мая.

И во всех трезвенных мероприятиях принимает самое деятельное участие Владимир, которому так хочется, чтобы как можно больше людей избавилось от алкогольной заразы. Одна женщина из Воткинска, которая после крестного хода исцелилась от тяжелой болезни, выделила деньги и высказала просьбу о строительстве ещё одной купальни в Кельчино. Два года строил Владимир с помощниками новую купальню в начале улицы Логовая, сделал её и поставил над ней красивую часовню в честь Николая Чудотворца, покровителя села Кельчино. Над этой часовней уже наблюдалось чудесное свечение, люди радуются этой благодати в жаркое и любое время года, но и не все знают, сколько бескорыстного труда Владимира и его трезвых помощников вложено в эту благодать.

Продолжение на 4-й стр.



Про Женю Лисицына

С болью в сердце вспоминаем мы Женю Лисицына, нашего славного барда, который много лет посвятил тому, чтобы бардовские фестивали становились трезвыми. И он добился того, что бардовский фестиваль в Удмуртии «Бабушкина дача» стали называть самым трезвым фестивалем в России. Но фестиваль в прошлом году подкосил его. На фестиваль главной фигурой был приглашён Олег Митяев, автор песни «Как здорово», который на фестивале из 11 песен в семи пел про алкоголь. Евгений даже ушёл с такого концерта. Труд его десятилетия был разрушен за полтора часа концерта. Женя скончался от рака. Психологическая причина рака – непрощённая обида. Конечно, если бы Евгений забыл обиду, возможно, всё бы сложилось по-другому. Но что делать нам сегодня? В нас живёт и любовь к Жене, и нравится песня Олега Митяева, которая стала с 80-х годов неофициальным гимном фестивалей бардовской песни. И вот мы на семинаре в Сочи совместно с соратниками из Татарстана сочинили куплет – продолжение к этой песне, чтобы эта песня работала на трезвость, чтобы она была прекрасной памятью о Жене. А за Олега Митяева, православные соратники, давайте помолимся, чтобы он ушёл от пьянства и в жизни, и в песнях.

*Изгиб гитары жёлтой
ты обнимаешь нежно,
Струна осколком эха пронзит
тугую высь,
Качнётся купол неба большой
и звёздно-снежный.
Как здорово, что все мы здесь
сегодня собрались! (2 раза)
Как отблеск от заката
костёр меж сосен пляшет,
Ты что грустишь, бродяга?
А ну-ка, улыбнись!
И кто-то очень близкий
тебе тихонько скажет:
«Как здорово, что все мы здесь
сегодня собрались!» (2 раза)
И всё же с болью в сердце
мы тех сегодня вспомним.
Чьи имена, как раны,
на сердце запеклись,
Мечтами их и песнями мы каждый
вдох наполним.
Как здорово, что все мы здесь
сегодня собрались! (2 раза)
Нам ни вина не надо,
ни дыма сигареты.
Огни любви и дружбы согреют
нашу жизнь.
И через год при встрече пусть
кто-то снова скажет:
«Как здорово, что все мы здесь
сегодня собрались!» (2 раза)*

Солнечный Владимир

Начало на 3-й стр.

В свободное время Владимир с соратниками бегают, занимаются скандинавской ходьбой. А вечером после ужина, где применяется оздоровительное питание и целебное масло Омегаферол, лекции, занятия, самоаналитические дневники... Священник отец Владимир из Сарапульского района привозит в кельчинский дом здоровья и трезвения алкогольно зависимых людей для исцеления, и через несколько дней протрезвевшие помолодевшие люди уезжают с благодарностью за чудо исцеления. Однажды отец Владимир привёз в Дом здоровья Алексея, мастера спорта по борьбе, который провел занятия с проживающими в Доме здоровья и с учениками местной Кельчинской школы. Алексей сказал, что мог бы помочь в организации спортивных занятий с жителями села Кельчино и со школьниками. Владимир горячо поддержал это предложение, так как замечал не один раз, что школьники курят, а также некоторые из курильщиков присоединяются к приезжающим в Кельчино наркоманам, приобретая с страшной наркотической заразой. А начинается всё с курения и с пива, которые учёные Всемирной организации здравоохранения называют стартовыми наркотиками.

Занятия борьбой, гимнастикой, а также психолого-педагогическая методика Г.А. Шичко могли бы помочь школьникам избавиться от вредных привычек. Владимир обратился с просьбой о разрешении проводить занятия вечерами со школьниками к директору Кельчинской школы Л.Н. Култышевой. Она направила его в Воткинск к начальнику управления образованием района О.А. Епишкиной. От Володи потребовали программу. Эту программу я помог составить Владимиру, так как я родился и вырос в селе Кельчино, имею высшее образование педагога и школьного психолога и начал работу сельским учителем также в Кельчинской школе, и для меня дороги все сельские ребята. В последнее время я был очень занят работой в Ижевской школе здоровья, командировками в разные районы Удмуртии, где я проводил много лекций в сельских школах и не успевал посещать Кельчинскую школу,



но это стремился делать Владимир. Вот уже четыре раза был Владимир в Воткинске в отделе образования, и всё ещё его под разными предложениями не принимает начальник. Это уже требует расследования – что же происходит? Несколько лет назад я выступал с лекцией в Кельчинской школе, в результате чего несколько мальчишек бросили курить. Но когда я через два года снова пришёл в школу с предложением провести несколько занятий со школьниками, так как многие старшеклассники там вновь стали курить, я услышал от директора школы странное возражение. Мол, какая-то местная женщина сказала, что один школьник, который перестал курить в школе, после окончания школы приехал в Воткинск, там подружился с наркоманами и сам стал наркоманом. Мол, если бы он не бросил курить, то, наверное, не стал бы наркоманом. Странно было мне слушать такое из уст директора школы, имеющего высшее образование. Любому образованному человеку понятно, что наркомания начинается не с иглы, а со стартовых наркотиков, какими являются табак и алкоголь. А то, что мальчишка, который на какое-то время бросил курить, потом стал наркоманом, доказывает как раз то, что с учениками нужно проводить не разовые лекции, а цикл занятий, чтобы школьники научились вести постоянный здоровый образ жизни. Владимир предлагает это делать в школе, не просит за это никакой оплаты. А директор школы, которая получает денег в несколько раз больше, чем пенсия Владимира, и которая должна быть заинтересована

киной не надо было ссылаться на запрет профилактики трезвости из министерства УР.

В ответе мне О.А. Епишкина пишет также, что преподавать в школе имеют право лишь лица, имеющие педагогическое образование, а у Копысова его нет. Тогда я предложил свои услуги в проведении бесплатных уроков трезвости в Кельчинской школе, так как я имею высшее педагогическое образование, а также диплом школьного психолога. Ответа на это предложение я пока не получил...

Видимо, вся беда в том, что все последние годы после разрушения СССР школа не занималась воспитанием детей, занималась лишь преподаванием, а не образованием от слова Образ. Образ светлого человека, патриота своей Родины, не курильщика, не пьяницы, не сквернословя, не преступника. Зачем обществу образованные преступники? Удивительно, но понимающие это работники местного кельчинского клуба, библиотеки, да и трезвенники кельчинского Дома здоровья гораздо больше занимаются воспитанием сельских детей, чем учителя. Хорошо хоть, что в школах в последнее время ввели классные часы и на них дальновидные директора школ часто приглашают для выступления людей, ведущих трезвый здоровый образ жизни. Вызывает добрую надежду назначение новым министром народного образования и науки России Ольги Васильевой, которая понимает, что школа должна готовить настоящих граждан России, способных защитить Родину, если понадобится. Думается, жители села Кельчино выразят свое отношение к руководству школы и к начальнику районного управления образованием администрации «МО Воткинский район», которым, видимо, безразлично состояние здоровья и нравственности учеников.

А Владимиру мы пожелаем успехов, доброго здоровья и счастья! Он родился 25 января, в этот день, как говорят в народе, рождаются люди, которых зовут солнечными. Давайте все вместе поздравим Владимира из села Кельчино Воткинского района Удмуртии

Н.В. Январский,
сопредседатель
общественного движения
«За трезвую Удмуртию»

Пахнуло смертью от вина

... Душа безвольна и пьяна,
Пахнуло смертью от вина,
И с первой рюмки
небольшой
Уж дьявол властвует душой.
Опомнись!
Ты себе не друг?
Ведь завтра

зло похмельных мук
Тебя нагонит все равно.
...Но как приятно пить вино!
Мой мозг безвольный
и дурной,
Желудок хилый и больной...
Где отыскать мне уголок,
Чтоб отдохнуть

от пьянки мог?
Чтоб выдохнуть смогла жена
Спокойно: в муже нет вина!

А. Безматерных,
прихожанин
Спасо-Преображенского
храма г. Воткинска

*Подписаться на нашу газету и приложение
можно с любого месяца. При получении газеты в
электронном варианте стоимость всего 100 рублей
на год. При подписке на получение бумажного вари-
анта стоимость на год 300 рублей.*

Тел. 8-912-029-25-35.

Карта Сбербанка

№ 639002689012787746