

**19 декабря Русская Православная Церковь отмечает День святителя Николая Чудотворца. Святитель Николай считается покровителем путешественников и мореплавателей и является одним из самых почитаемых святых в православном мире.**

## Чудесная помощь святителя Николая

Серфимова земля. Нижегородская область.

\*\*\*

Одна женщина рассказала случай, который произошёл в 1991 году. Зовут её Екатерина, и живёт она в Северодвинске. Однажды зимой она прогуливалась по берегу озера Сенеж и присела на скамейку полюбоваться озером. На этой же скамеечке сидела бабушка, и у них завязался разговор. Разговорились о жизни. Бабушка поведала, что сын её не любит, сноха очень обижает, проходу ей не дают.

Екатерина – женщина благочестивая, православная, и, естественно, разговор зашёл о помощи Божией. Екатерина сказала, что к Богу надо обратиться и у него искать помощи, поддержки. Бабушка ответила, что никогда в церковь не ходила и молитв не знает. А Екатерина утром, сама не зная зачем, положила молитвослов в сумку. Она вспомнила об этом, достала молитвослов из сумки и подарила бабушке.

Старушка на неё удивлённо посмотрела. «Что с вами?» – спросила Екатерина. «Да ты не ангел ли Божий?» – испугалась старушка и рассказала, что с ней произошло неделю назад. В доме создалась такая обстановка, что она почувствовала себя совершенно лишней и решила покончить жизнь самоубийством. Пришла к озеру и присела на скамейку, перед тем как броситься в прорубь. Подсел к ней старичок очень благообразного вида, седой, с вьющимися волосами. очень добрым лицом и спрашивает: «Куда это ты собираешься? Там в тысячу раз страшнее, чем твоя жизнь сейчас». Помедлил немного и снова спросил: «А почему ты в храм не ходишь, почему не молишься Богу?» Она ответила, что никогда в храм не ходила и молиться её никто не учил. Старичок спрашивает: «А грехи у тебя есть?» Она отвечает: «Какие у меня грехи? Грехов у меня особых нет». И старичок начал напоминать ей её грехи, недобрые дела, называя даже те, о которых она уже забыла и о которых никто не мог знать, кроме неё. Она только и могла, что удивляться и ужасаться. Наконец спросила: «Ну как же я буду молиться, если молитв никаких не знаю?» Старичок ответил: «Приходи сюда через неделю, и будут тебе молитвы. Ходи в церковь и молись». Старушка спросила: «А как вас зовут?» А он ответил: «У вас меня зовут Николаем». В этот момент она отвернулась зачем-то, а когда обернулась – рядом никого не было.

\*\*\*

**Нам сообщили, что наш знакомый собирается покончить с собой.** Мы находились в соседнем городе, в 40 км, и мой муж срочно к нему выехал. Я бросилась к иконе святителя Николая и стала просить, чтобы он помог, сохранил бедного человека... Минуты шли... Оказалось, муж успел, когда уже несколько попыток прошли безуспешно: ружьё не выстрелило (тот человек охотник), а верёвка оборвалась...

\*\*\*

**У нас в деревне начался ураган.** Ветром сорвало палатку, которая была разбита во дворе, и отнесло в поле. Папа с другом побежали за ней. В это время ветер усилился. Я посмотрела в окно: на соседнем доме нет крыши. Я очень испугалась, представила, как сейчас в поле их захватит ураган и они погибнут. У нас в красном углу висит ещё от прабабушки оставшаяся икона Николая Чудотворца. Я со страхом стала молиться перед ней... Папа с другом вернулись, принесли палатку, которую

унесло очень далеко. «Ну что, как вы там?» «Вообще ни ветерка не было». А тот ураган разрушил по деревням несколько домов, повалил деревья. Огромный тополь по соседству с нашим домом наполовину лишился кроны, как ножом срезало.

Татьяна Воротынцева

**(От редакции:** В селе Кельчино руками бывших алкоголиков и курильщиков, избавившихся от вредных привычек в Школе здоровья и трезвения, была восстановлена церковь Николая Чудотворца. Уже более 10 лет в мае проходит крестный ход по маршруту Воткинск — д. Осиновка — Пихтовка — Большая Кивара — село Кельчино, храм святителя Николая Чудотворца.. У одной участницы крестного хода чудесным образом исцелились ноги. Она подарила 30 тысяч рублей организаторам крестного хода и попросила построить часовню над родником в честь святителя Николая. Священник Сергей Бабурин добавил свои деньги, а алтарник Кельчинского храма Владимир Копысов построил красивую часовню над родником в честь Николая Чудотворца. Православный казак Андрей однажды увидел, как изнутри светилась эта часовня... **В Кельчино тоже произошло несколько случаев помощи святителя Николая.** Одна женщина, прихожанка храма из села Пихтовка, приехала в Кельчино собирать грибы в лесу и заблудилась. Уже темнело. И вдруг навстречу ей вышел благообразный старичок. В одной руке он держал веточку зверобоя, а в другой веточку травы душицы. «Что ты плачешь?» – спросил он. «Заблудилась я, дедушка, - ответила она – не знаю, как выйти к селу Кельчино». «Пойдём, я тебя выведу». И вскоре вывел её из леса и показал, где село. «А где ты живёшь, дедушка?»-- спросила она. «В Кельчино!» «А сколько лет живёшь здесь?» «Уже 8 лет». Женщина знала всех в селе, но этого старичка не могла вспомнить. Потом она вспомнила, что 8 лет назад была восстановлена в селе церковь Николая Чудотворца...

**Приезжала в село Кельчино Эмма, член ижевского клуба «Родник — трезвая семья».** У нее запивался муж, она даже собиралась с ним разводиться. Но члены клуба трезвости убеждали её не бросать погибающего мужа. Они встали в круг, в середину вывели Эмму и попросили её вспомнить все хорошие качества мужа, за что она его раньше полюбила. Потом все вместе прочитали молитву за её мужа Владимира. Не сразу, но через полгода Владимир вместе с женой приехал в село Кельчино, в Школу здоровья и трезвения, прошли 10-дневный курс занятий по психологическому методу Г.А. Шичко, и сейчас Владимир ведёт трезвый здоровый образ жизни, стал хорошим пчеловодом. Жена его Эмма с благодарностью повторяет молитву Николаю Чудотворцу. Вот текст этой молитвы:

**Чудотворец Николай, с мольбою обращаюсь к тебе. Великодушно смилуйся и избавь мужа (родного мне человека) моего от бесовского пьянства. Супротив его воле, нашли омерзение и**



**опустоши его тягу к пьяному возлиянию. Не пригубит, не проглотит и не нальёт он питье вредное без содрогания. А пригубит и изольёт во чрево святой воды достояние. Да будет воля твоя. Аминь».**

## 25 декабря Православная церковь отмечает День святителя Спиридона Тримифунтского

Он жил в одно время с Николаем Чудотворцем и также при жизни много помогал людям. В это время один архиепископ Арий выступил против канонов православной церкви, стал отрицать Святую триицу, то есть единство в Боге Отца, Сына и Святого духа. Некоторых священников Арию удалось увлечь в эту еретическую версию, так как человеческое сознание с трудом вмещает понятие о единстве в Троице. Тогда на Вселенском Соборе святитель Спиридон взял в руки кирпич и сжал его рукой. Из кирпича полилась вода и вспыхнул огонь. В руке осталась глина. Спиридон сказал: «Вот простой кирпич воплощает в себе триединство. Для создания кирпича взяли глину, замесили ее с водой и обожгли на огне. Это образ триединства». Это убеждало всех присутствующих на Вселенском Соборе в наличии Божьего триединства.

Господь наделил его способностью и после смерти способствовать смертным, продолжать помогать им в решении разных жизненных вопросов и в исцелениях от болезней, о душевном спокойствии и Божией помощи. Помогает Спиридон в поиске работы, деньгах и семейном благополучии. Особенно усердно о помощи молят вдовы и сироты, путешественники и обездоленные. Он заступник всех верующих и просящих о помощи. У него просят финансового благополучия, благословения для покупки или продажи квартиры, избавления от голода. У святого просят хорошего урожая, успехов в добрых делах.

**Святитель отче Спиридоне, моли Бога о нас!**



## Что может объединить вакцинированных и не вакцинированных граждан?

Не отвергая медицину, старцы отвергают медицинские эксперименты над человеком, чем бы это ни оправдывалось. Отец Роман призывает вернуться к заповедям Христовым. В этом же номере газеты приводится статья «Конституция и наша жизнь» о том, что и по светскому закону насильственная вакцинация противозаконна. Согласно Федеральному закону «О персональных данных» от 27.07.2006 года №132, гражданину предоставляется право не передавать свои персональные медицинские данные третьим лицам без его добровольного согласия. Это означает, что если работник написал заявление работодателю, что отказывается передавать свои персональные данные третьим лицам, в том числе Роспотребнадзору, никто не имеет права требовать от него ответа, привился ли он или нет и тем более увольнять его с работы. Видные вирусологи страны и мира утверждают, что вакцины небезопасны, так как не прошли полностью курс проверок и следовательно являются медицинским экспериментом над людьми. Основной принцип, сформулированный Нюрнбергским кодексом (1947 г.) по итогам Нюр-

нбергского трибунала, провозглашает недопустимость принуждения к участию в медицинских экспериментах. В настоящее время все вакцины против новой коронавирусной инфекции находятся на разных стадиях исследования. Вакцинация такими изделиями — рискованный и небезопасный медицинский эксперимент.

Но около 30 процентов населения страны вакцинировались. Это приводит к расслоению общества, а запрет на посещение парикмахерских, бань, театров и даже магазинов для тех, кто не принял вакцинацию, вызывает протест и конфликты в обществе. Мне приходилось слышать такие споры. Человек, укутанный до глаз маской, упрекает другого гражданина за то, что тот идёт по улице без маски: «Ты можешь заразить других людей! Вот я привился и ношу маску, а ты нет!» А второй человек ему отвечает: «Спасибо тебе за предупреждение и за то, что ты носишь маску. Ты и должен её сейчас носить всё время, так как ты больной человек, который ввёл в себя вирус ковида-19. А я здоровый человек, в жизни не лежал в больницах, занимаюсь физкультурой,

не пью и не курю, поэтому мой иммунитет справляется с любым вирусом. Это означает, что я не боюсь заразы и не боюсь заразить других людей...»

Что может примирить «масочников» и антимасочников? Осознание высших целей жизни на земле! В нашей стране около 70-80 процентов людей крещёных, но лишь 1-2 процента людей являются прихожанами православной церкви. Есть законы Божьи, которые люди должны изучать и выполнять, чтобы познать бессмертие в духовной жизни, и есть законы, придуманные самыми богатыми кланами, которые возомнили себя стоящими выше Бога на земле. Эти «правители мира» стремятся к тому, чтобы все люди стали лишь потребителями, забыли о духовной стороне жизни. Наше сокращающееся время диктует нам выбирать «хлеб или крест».

Если мы выбрали жизнь с Богом, значит, нам нужно молиться и поститься больше. И тем, кто привился, и тем, кто не привился. Это и приведёт нас к спасительному единению

Жаль и безбожников. Но «Бог попираем не боится!»

## СПАСАЙТЕ ВОДУ И ЖИЗНЬ!

Главный редактор журнала «Химия и технология воды» Ф.В. Гончарук, доктор химических наук, профессор, установил одну из важных причин эпидемий последнего времени.. Это «дезинфекция» воды полигексаметиленгуанидином (гуанидином). Это высокотоксичное соединение, созданное людьми, которое даже в малых количествах может отравить огромное количество воды. Гуанидин стали применять для дезинфекции воды в нашей стране с 1995 года. Был широко использован в Южной Корее, начиная с 2006 года по 2011 год. В Южной Корее гуанидин использовали в качестве дезинфицирующего средства в увлажнителях. В результате начались вспышки болезней у детей, смертность у больных детей достигала 56 процентов. У взрослых смертность достигала 53 процентов, требовалась пересадка легких. В 2011 году применение гуанидина в Южной Корее запретили, и заболевания легких прекратились. Компания Rtkitt Bensckiser выплатила денежную компенсацию пострадавшим. С 1 февраля 2013 г. Европейская комиссия запретила использование гуанидина. Однако в последнее время гуанидин вновь стали широко применять для дезинфекции воды якобы для борьбы с ковидом.. Бутилированная вода, вода в колонках «Водица», вода в водонапорных башнях, вода для дезинфекции пакетов в магазинах и на рынках, вода для поливки улиц - всё обработано гуанидином. В Москве каждую ночь используется 40 тонн гуанидина для дезинфекции улиц. В результате образуются вредоносные аэрозоли, которые, попадая в легкие, буквально сворачивают их, делают мертвыми. Вирусы добивают ослабленные лёгкие. Применение масок и вакцины не спасают положение. Нужна или ключевая, без химических добавок, вода, или же дистиллированная вода для того, чтобы спасти человека. Естественное чувство человека при болезни — пить больше воды. А вода с гуанидином?! Получается замкнутый круг смертоносной болезни, который объясняют ковидом.

Как же прервать этот губительный круг? Консервативный Минздрав вряд ли быстро изменит ситуацию. Ведь платная медицина становится бизнесом.

Этим законом бизнеса, бессовестной погоней за прибылью можно объяснить и лживое утверждение создателей вакцин о том, что эти вакцины безопасны. Что же делать нам, простым налогоплательщикам, которых убеждают, что прививки надо делать даже принудительно? Остаётся надеяться на себя, друг на друга. «Спасение утопающих дело рук самих утопающих». Ключевая без вредоносных добавлений вода или вода длитиллированная необходима в наши дни, как воздух для самооздоровления.

Источник:

журнал «Химия и технология воды»

## Бизнес или здоровье

Для людей старшего поколения настоящей бедой является тот факт, что в современных супермаркетах почти невозможно купить что-либо для поддержания своего здоровья. Даже бутилированная вода содержит в себе ядовитый гуанидин. В хлебе термофильные дрожжи и сама мука, из которой делают хлебо-булочные изделия, с большими химическими добавками. Даже серый хлеб, который пользуется большим спросом, чем белый хлеб, подкрашивают, так как прекрасное ржаное зерно продают за большие деньги за границу. А ВЗАМЕН ВЕЗУТ В РОССИЮ МУКУ с ГМО. Те прекрасные вкусные караваи нашего детства готовились на домашней закваске, а не на термофильных дрожжах, которые вредны нашему организму. Сейчас почти в каждой деревне строят всё новые вышки для сотовой связи, в которые вставляют аппаратуру 5 джи, с помощью которой можно управлять настроением и сознанием людей. Академик П.П. Горяев выступил с заявлением, что с помощью современных технологий сотовой связи можно добиться того, что все болезни будут успешно побеждены. Но вдруг по непонятной причине он скончался, а «мировое правительство» делает всё, чтобы план по сокращению населения земли успешно выполнялся. Телевидение постоянно обманывает людей тем, что от ковида умирают лишь те, кто не привился, хотя мировая статистика говорит о том, что вакцинированные люди также часто умирают, и чем больше делается прививок, тем больше людей гибнет.

Но лаборатория Гинзбурга постоянно получает транши по полтора миллиарда рублей, а руководитель производства вакцин Гинзбург, который раньше занимался не вирусологией, а паразитами, глистами, дошёл до такого цинизма, что стал призывать к вакцинации детей, чей иммунитет и так прекрасно справляется с вирусами.

Что происходит? Кто виноват? И что делать? Виноваты законы бизнеса.

Законы бизнеса открыты еще Томасом Джозефом Даннингом (1799-1873 гг.) британским профсоюзным деятелем, публицистом:

«Капитал боится отсутствия прибыли или

слишком маленькой прибыли, как природа боится пустоты. Но раз имеется в наличии достаточная прибыль, капитал становится смелым. Обеспечьте 10 процентов, и капитал становится согласен на всякое применение, при 20 процентах становится оживлённым, при 50 процентах положительно готов сломать себе голову, при 100 процентах попирает все человеческие законы, при 300 процентах нет такого преступления, на которое он не рискнул бы даже под страхом виселицы. Если шум и брань приносят прибыль, капитал станет способствовать тому и другому. Доказательство: контрабанда и торговля рабами. (Т.И. Даннинг цит. Соч. Стр.35, 36)

Этот вывод ошибочно приписывают Карлу Марксу, который включил эту цитату в свой труд «Капитал». Этим законом бизнеса можно объяснить и лживое утверждение создателей вакцин о том, что эти вакцины безопасны. Что же делать нам, простым налогоплательщикам, которых убеждают, что прививки надо делать даже принудительно? Остаётся надеяться на себя, друг на друга. «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

Нашим талантливым народом созданы все условия для спасения и укрепления иммунитета людей. Хлеб из пророщенной пшеницы в разы дешевле и полезнее хлеба из магазина. Вода для укрепления здоровья и очищения организма должна быть или ключевой, или дистиллированной. Для правильного оздоровительного дыхания существует прекрасная проверенная на практике система спокойного дыхания профессора К.П. Бутейко. Вместо масок и вакцин лучше укреплять свой иммунитет. Профессор И.П. Неумывакин рекомендовал пользоваться перекисью водорода и пищевой содой для укрепления иммунитета. А в противовес злойшей системе 5 джи нужно применять настрои Г.Н. Сытина, посты и молитвы. Всё, о чём говорится в этой статье, есть в открытом доступе в Интернете, в котором, как в телевидении есть и много лжи, и много правдивой информации. Нужен лишь опыт людей, показывающих пример трезвой здоровой жизни.

Н. Кочанов

## «Врачи за правду!»: Пандемия создана искусственно

12 декабря 2021 г. в Москве проходила конференция «Врачи за правду!», в которой принимало участие более 350 врачей, учёных и общественных деятелей. Общий вывод конференции сформулировала врач-терапевт Елена Столповская, которая принимала участие в конференции в качестве стенографистки. Участники конференции, как отмечает Столповская, пришли к выводу, что нет связи между низами и верхами. То есть то, что врачи видят в своей ежедневной практике, никак не попадает наверх, к власти, чтобы решения принимались с учётом этого опыта.

Также врачи не являются независимыми единицами, их мнение по лечению пациентов определяют протоколы лечения, что недопустимо в условиях массовой заболеваемости. Врач должен иметь право на независимое профессиональное лечение.

Далее участники конференции пришли к выводу,

что эпидемия ковида не так страшна, как её представляют в СМИ, — ни разу не были превышены эпидемиологические пороги, что говорит о руководстве, одинаковом во всех странах.

Врачам России необходимо создавать независимые профессиональные организации, чтобы быть услышанными, отметили участники форума.

Участовавшие в конференции врачи пришли к выводу, что должны бороться за себя, за своих детей. Вакцинация детей от коронавирусной инфекции недопустима. Последствия такой вакцинальной компании среди детей непредсказуемы, в худшем смысле. Это может вести к смерти, к инвалидности, к бесплодию.

Полноценные испытания новых вакцин на животных в течение 5 лет, в том числе на токсичность новых препаратов, проведены не были. Об этом доложил академик РАН Виталий Зверев. (Российская газета 14.12.21 г.)

## Об итогах работы Международной научно-практической конференции, посвящённой 40-летию проведения в г. Дзержинске Горьковской области Всесоюзной межведомственной научно-практической конференции «Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе» (7-10 декабря 1981 года)

7 декабря 2021 года в системе онлайн (ZOOM) состоялась Международная научно-практическая конференция, посвящённая 40-летию проведения в г. Дзержинске Горьковской области Всесоюзной межведомственной научно-практической конференции «Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе» (7-10 декабря 1981 года). В конференции приняли участие более 60 экспертов - специалистов по формированию и утверждению трезвости в Российской Федерации, Украине, Беларуси, Казахстане, Литве и Эстонии. Среди них представители Международной академии трезвости, Международной славянской академии наук, образования и культуры, Международной академии исследований будущего, Петровской академии наук и искусств, общероссийского движения «За трезвую Россию», Союза борьбы за народную трезвость, общероссийского объединения «Оптималист» и другие трезвенные организации. На конференции были представлены подавляющее количество регионов Российской Федерации.

С обзорным докладом «40 лет со дня проведения в г. Дзержинске Горьковской области всесоюзной межведомственной научно-практической конференции «Профилактика пьянства и алкоголизма в промышленном городе» (7-10 декабря 1981 года) и «Уроки современникам» выступил **Маюров Александр Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, академик, президент Международной академии трезвости, член Союза писателей России (на Дзержинской конференции 1981 года – председатель секретариата конференции).**

Регионы России были представлены интересными и глубокими докладами и сообщениями.

В частности, **Новгородова Алена Викторовна (Москва), генеральный директор Фонда Ф.Г. Углова** сделала доклад, в котором проанализировала наследия академика Ф.Г. Углова, его вклад в фундаментальную медицинскую науку, в общественное трезвенническое движение нашего Отечества, в развитие мировой хирургии. Она рассказала о предварительных итогах работы фонда, поведала о новинках литературы Ф.Г. Углова, раскрыла перспективные шаги фонда об увековечивании памяти великого учёного и сподвижника земли русской, который своей работой и общественной деятельностью спас миллионы человеческих жизней на земле.

**Куркин Владимир Вальтерович (Краснодарский край), профессор, председатель общероссийского объединения «Оптималист»** рассказал о деятельности организации по избавлению от

различных негативных зависимостей сотен и сотен тысяч наших сограждан и жителей ближнего зарубежья, применяя особо эффективный психолого-педагогический метод Г.А. Шичко.

**Зверев Александр Александрович (Тюмень), профессор Международной академии трезвости**, поведал участникам конференции о новых находках в области здоровосозидательной трезвеннической работы в разных регионах Российской Федерации, продемонстрировал новые книги и сборники в защиту трезвости, которые издаёт организация «Трезвый Урал», рассказал о формировании концепции народного проекта «Сознательно трезвая Россия».

О подготовке Красноярского края к проведению в 2022 году Всемирного года трезвости рассказал лидер трезвеннического движения в Красноярском крае **Митин Сергей Владимирович**. Его выступление поддержал профессор **Январский Николай Владимирович из Удмуртии, заместитель председателя общероссийского объединения «Оптималист», главный редактор газеты «Оптималист», который предложил создать в стране глобальный всероссийский фонд, который обеспечивал бы своими финансами издание газет, журналов и книг, на которые пока сегодня приходится собирать деньги по крохам.**

**Жданов Владимир Георгиевич (Москва), кандидат физико-математических наук, профессор Международной славянской академии, председатель Союза борьбы за народную трезвость** поведал участникам конференции, какое положительное влияние на него лично и на его знакомых произвёл доклад Ф.Г. Углова на Всесоюзной Дзержинской конференции 1981 года. Поддержал В.Г. Жданова **Аникин Сергей Сергеевич (Красноярск), кандидат педагогических наук, председатель Красноярского регионального общественного движения «Трезвая Сибирь»** в своем сообщении: «Актуальность доклада академика Ф.Г. Углова 40 лет спустя».

Выступление **Губочкина Петра Ивановича (Ярославль), кандидата психологических наук, профессора Международной славянской академии, члена-корреспондента Международной академии психологических наук, было посвящено применению психолого-педагогического метода избавления от различных зависимостей Геннадия Андреевича Шичко.** В содружестве с выступлением П.И. Губочкина прозвучало сообщение **Мазунина Владимира Евгеньевича, кандидата**

экономических наук, профессора, заместителя председателя правления Лиги здоровья нации по Владимирской области, который рассказал о новых здоровосозидательных подходах в становлении трезвого человека не только во Владимирской области, где он проживает и работает, но и в других субъектах Российской Федерации.

**Головин Андрей Аркадьевич (Москва), доцент Международной академии трезвости** рассказал о сохранении и издании наследия Шичко **Геннадия Андреевича, автора психолого-педагогического метода избавления от любых негативных зависимостей.** О конкретных делах и планах в Иркутской области участникам конференции поведал **Кореев Степан Олегович, член Координационного совета Союза борьбы за народную трезвость.** Интересным и поучительным было выступление **Шлеменко Александра Павловича из Омска, основателя школы единоборств «Шторм», по теме «Трезвость в профессиональном спорте».** В завершение докладов выступили **Сергей Иванович Филатов, председатель общероссийского профсоюза работников малого и среднего предпринимательства «Единение» (Санкт-Петербург), который обратил внимание участников конференции на активизацию своей деятельности в содружестве с профсоюзами; доцент Коняев Владимир Алексеевич из Воронежа, поведавший о новых подходах к избавлению от зависимостей и академик Башарин Карл Георгиевич из Якутска, который сообщил о подготовке к проведению Международной конференции, посвящённой 110-й годовщине со дня рождения апостола трезвости Башарина Георгия Прокопьевича 21-22 марта 2022 года на якутской земле.**

Настоящим подарком для участников конференции были замечательные трезвеннические песни наших музыкантов, композиторов и исполнителей из Подмосковья Анастасии и Владислава Галыниных из Шардинска Курганской области - **Леонида Молокова.**

Конференция утвердила план действий по выполнению Всероссийской межведомственной программы на 2022 год «Всемирный год трезвости в Российской Федерации».

**Оргкомитет конференции Маюров Александр Николаевич, академик, президент Международной академии трезвости**

## Зачем организму йод?

Йод относится к важнейшим для здоровья человека микроэлементам. Его содержание имеет огромное значение для роста и развития органов, функционирования различных систем, обмена веществ, трансформации энергии.

Недостаток йода приводит к проблемам в работе головного мозга, снижению работоспособности, повышению утомляемости, развитию различных патологий.

### Значение йода для организма

Йод нужен организму для синтеза гормонов щитовидной железы. Они влияют на обмен веществ, производство энергии из потребляемой пищи, терморегуляцию тела, скорость усвоения некоторых витаминов.

Вырабатываемые щитовидной железой гормоны отвечают за рост и правильное развитие всех внутренних органов. Особенно важную роль они играют для детей, подростков, а также для женщин в период беременности и лактации. Важно получать йод в достаточной мере, чтобы не допустить нарушений в развитии.

Также содержащийся в организме йод повышает скорость снабжения клеток кислородом. Он благотворно влияет на мозговую деятельность, стимулирует сжигание лишнего жира, улучшает состояние кожи, укрепляет зубы, волосы и ногти.

### Источники и нормы потребления

В основном человек получает йод с продуктами питания. Главные источники микроэлемента:

- Морепродукты – жирная рыба, зеленые или бурые водоросли, креветки, моллюски.
- Белковые продукты – молоко, печень, куриный яйца.
- Овощи – капуста, репчатый лук, морковь, щавель.
- Йодированная соль.

В здоровом организме взрослого человека должно содержаться 20-50 мг йода. Чтобы обеспечить потребность в микроэлементе в сутки рекомендуется потреблять от 150 до 300 мкг. Минимальная дозировка во время беременности и кормления грудью – 175-200 мкг.

### Признаки йододефицита

При регулярном потреблении в сутки меньше 10-20 мкг йода, организм начинает испытывать его острую нехватку. Признаки недостатка микроэлемента:

1. Увеличивается рост гормонов щитовидной железы.
2. На щитовидке образуется зоб.
3. Развиваются специфические патологии.

### Йододефицит приводит к таким проблемам:

- гипотиреоз;
  - снижение интеллектуальных показателей – замедление мыслительных реакций, сбои в когнитивных функциях, проблемы с концентрацией внимания;
  - утомляемость, сонливость;
  - увеличение веса;
  - повышение уровня холестерина;
  - снижение фертильности;
  - нарушения развития плода у беременных женщин.
- Причинами йододефицита становится низкое содержание элемента в



продуктах питания, отказ от употребления в пищу морепродуктов, прием некоторых медикаментов. Также влияет повышенный радиационный фон, загрязнение окружающей среды.

При подозрении на недостаток йода, необходимо обратиться к эндокринологу. Для подтверждения диагноза необходимо сдать анализ крови, также может потребоваться УЗИ щитовидной железы. По результатам исследований врач может порекомендовать прием йодосодержащих препаратов.



## Объединяйтесь во здравие

В канун любимого ещё с детства, с нашего советского времени, ноябрьского праздника – Дня 7 ноября в живописном во всякое время года сосновом лесу на базе отдыха в пригороде Набережных Челнов Татарии прошёл слёт Поволжских и Приуральских трезвых сил России. Слетелись гости-делегаты из Башкирии; из известных своей многолетней, активной трезвеннической работой городов Татарии – Казани, Альметьевска, Нижнекамска, Набережных Челнов, Елабуги; из Чувашии и из Удмуртии.

Большинству соратников уже с первых строк могут быть ясны цели и задачи подобных мероприятий, к тому же о них многие годы часто и подробно говорится и пишется. Но в данном случае хочется осветить духовную составляющую этой работы, ибо она является основополагающей, головной, ведущей и остро актуальной и востребованной сейчас. Это с неоспоримой очевидностью подтверждают вопиющие проблемы в нашем обществе, как следствие нашей духовной слабости, как результат нашего духовного обнищания. И речь идёт не о том лживом, хитром, двойственном лице, которым нам пытаются подменить истинный, настоящий образ Духовности.

Мы говорим о социальной помощи и поддержке малоимущим и нуждающимся слоям населения, мы предпринимаем меры борьбы с разрастающейся преступностью, пьянством, наркоманией и другими разлагающими человеческое общество пороками, но мы умалчиваем о социальном неравенстве, о том, из какого болота бездуховности произрастают все эти нарывы и язвы нашего самоуничтожения. Разумной, передовой, истинно духовной части общества понятно, что никакими наружными «припарками» невозможно будет это предотвратить.

**Нужно возвращаться и обращаться к истинным истокам нашего Духа. Если сказано, что Бог (Дух) есть Любовь, то и открывать её прежде всего в нашем внутреннем храме, в храме Сердца.** Именно оно соединяет, связывает нас с Богом, с Духом, с Высшей Мудростью Любви. Ведь именно она, та Высшая Мудрость Любви, собирает, объединяет всех нас в том бескорыстном чистом братском единении, согласии, взаимопонимании, совести, правде, чести и человеческом достоинстве на равных.

Возвращаясь к российскому трезвенному движению с позиции констатации действительных фактов, движению, по земным меркам, немало лет. Вместе с тем, те глобальные цели и задачи, осуществление которых, по предположениям, могло бы ощутимо изменить существующее положение с потреблением наркотических ядов в обществе, почему-то не достигается, хотя было предпринято множество попыток в разное время и с разных сторон. Что же этому препятствует?! Причины, конечно, всегда есть. Они названы и продолжают называться. Но, в целом и в основном, это всё же больше внешние, а не внутренние причины. Внутренние кроются гораздо глубже, и их необходимо честно разглядеть.

Остаётся фактом то, что в движении присутствует разобщённость и нет истинного согласованного

братского единства. Это подтверждается, к примеру, тем, что слёты общего российского уровня не которыми структурными объединениями движения проводятся отдельно, в разное время, а бывает и параллельно, но в разных местах. В чём же причины? Одна из важнейших не в том ли, что на уровне руководства имеют место такие явления, как неприемлимое разногласие, неприязнь, эгоистичное соперничество, чувство превосходства?

Если поставлена цель отрезвления и, более всего, духовного возрождения народа, то проявления этих наших качеств нельзя отнести к той высокой духовной человеческой природе. Если они есть, то нам просто необходимо с ними работать, совершенствовать и преображать их в настоящие прекрасные качества человеческого сердца, духа. Иначе это наши пути, тяжкие кандалы, которые не позволяют двигаться вперед и достигать общих намеченных целей, Общего Блага. И это относится к каждому из нас в частности и в целом. Каждому из нас нужно нести достойный пример, образ высокого человеческого звучания. А руководителям любого ранга в особенности. Кому больше даётся, с того по законам свыше, также больше и спросится.

**Сказано: «Все подвиги свершаются в Духе».** Отрезвление и духовное возрождение народа – это и есть высочайший подвиг, определяющий судьбу народа, который надо вершить в высокой жертвенности до самоотречения. О таком служении «до самоотречения» писал и Федор Григорьевич Углов.

**Сейчас для нас важнее всего осмысленное и осознанное сердцем общее братское единение, согласованность, преодоление всех преград и причин, препятствующих этому. Известно же: «Когда в товарищах согласья нет, на лад их дело не пойдёт».** Вспомним историю. **Высочайший Дух, Преподобный Сергей Радонежский объединил разрозненные силы высокомерных, самонадеянных русских князей в единую согласованную мощь и тем спас Русь от неминуемой гибели.** В такой высокой ипостаси нас некому объединять, но если пламенно возжелать, то, несомненно, можно найти выход, и незамедлительно должны это сделать сами. Это поможет многократно повысить наш духовно-энергетический потенциал, объединённую силу Духа.

**Надо согласиться с тем, что на данном этапе Российское трезвенное движение является единственным честным, независимым, добровольным народным объединением, которое может представлять реальный потенциал для отрезвления и духовного возрождения нашего народа.**

Да будет Сердцем услышан, понят и принят к свершению наш призыв к истинно братскому единению и согласию!

**Венера Петровна КОНДРАТЬЕВА,**  
председатель Чувашского РО СБНТ,  
медицинский психолог, Чебоксары,  
venera\_arzamas@mail.ru  
vk.com/trezvo21

### Молитва

В минуту жизни трудную,  
Теснится ль в сердце грусть,  
Одну молитву чудную  
Твержу я наизусть.  
Есть сила благодатная  
В созвучьи слов живых,  
И дышит непонятная  
Святая прелесть в них.  
С души как бремя скатится,  
Сомненье далеко —  
И верится, и плачется,  
И так легко, легко...

М.Ю. Лермонтов

### Я просил у Бога...

– Я просил у Бога силы – Бог дал мне трудности, чтобы я стал силен.  
– Я просил мудрости – Бог дал мне проблемы, чтобы решить их.  
– Я просил преуспевания – Бог дал мне мышцы и ум, чтобы работать.  
– Я просил смелости – Бог дал мне опасности, чтобы преодолеть их.  
– Я просил терпения – Бог дал мне ситуации, где я вынужден ждать.  
– Я просил любви – Бог дал мне трудных людей, чтобы помогать им.  
– Я просил благословения – Бог дал мне возможности.  
– Я не получил ничего из того, что просил, но я получил всё, в чём нуждался. Я получил ответ на свою молитву!

(Из молитвенного опыта современников)

### ПРИГЛАШАЕМ НА ЗАНЯТИЯ

Производится запись для изучения уникального метода Г.А. Шичко, позволяющего без вредоносного кодирования, наркологических и других медикаментозных способов избавляться от пьянства, алкоголизма, курения, переудания, ношения очков и линз, сквернословия и других вредных привычек. Занятия проводятся как для родственников зависимых людей, так и для самих страждущих.

Ижевская школа здоровья и трезвения под руководством профессора Н.В. Январского проводит занятия как очные, так и заочные, через Интернет и через связь по телефону.

Телефон для записи: 8-9120292535.

### БЛАГО ДАРИМ

Правление ООО «Оптималист», ООО «Норт» и ООО «Радио», а также Андрея, Алексея, Таисью, Любовь, Клавдию, Анастасию, Ларису, Диодора, Галину, Анастасию, Людмилу, Елену, Татьяну, Алика, Алевтину, Раису, Тамару, Нину, Валентину, Надежду, Светлану, Олега, Леонида, Наталью, Ирину, Таисью, Елену, Татьяну, Альбину, Ольгу, Андрея, Надежду, Ольгу, Ольгу, Вячеслава, Клавдию, Эмму, Валерия, Лидию, Алевтину, Николая 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.**

### Как подписаться на газету «Оптималист»?

Это очень просто: нужно перечислить 300 рублей на телефон редактора 8-9120292535 и сообщить свой электронный адрес и полностью Ф.И.О, а также адрес проживания. Газета будет приходить с месяца заявки на год, ежемесячно на электронный адрес. На почтовый адрес отправлять газеты сложно из-за дороговизны почты. Поэтому, за исключением отдельных случаев, мы это делать не можем.

Главный редактор газеты Николай Владимирович Январский