

Как умеют отдыхать трезвые люди



Накануне нового 2026 года свой 50-летний юбилей отметил активист Удмуртского регионального движения «За трезвую Удмуртию», кандидат исторических наук, доцент Удмуртского университета Сергей Владимирович Королёв.

С. Королёв известен во всей России трудами в области истории российских трезвенных движений, имеет множество серьёзных публикаций, является депутатом и проводит большую лекционную работу в Завьяловском районе, читает лекции для студентов, учащихся и преподавателей в различных коллективах, так что удивляешься, как он успевает всё это совмещать. На юбилее Королёва было более 50 человек. Среди них студенты и преподаватели университета, учёные, активисты трезвенного движения и конечно же родственники. Сергей Владимирович является членом правления объединения отцов, он являлся инициатором и участником пробежек в посленовогоднее утро 1 января. Множество инте-

ресных мероприятий в Удмуртии связано с Сергеем Королёвым. И праздничный юбилей получился бурным, весёлым и активным, как и сама деятельность Королёва на общественных началах. Множество песен, частушек, танцев звучало на празднике, и в центре был неустанный Сергей Королёв.

Ранее у сопредседателя ижевского клуба «Родник – трезвая семья» А.А. Салахутдинова среди его родственников Макаровых в селе Июльское Воткинского района проходил также юбилейный праздник. Отмечали этот праздник так же, как и у Сергея Королёва, без капли алкоголя. Все гости были приглашены на импровизированную яхту в бассейне и совмещали приятное с полезным, купались и отдыхали. Разве можно такой чудесный отдых сравнить с пьяными возлияниями, которые, как правило, заканчиваются усталостью, скандалами, похмельем и головной болью.

А в январе в ижевском клубе «Родник – трезвая семья» прохо-

дил праздник – чествование Слесаревой Ольги Тихоновны, которая является членом клуба трезвости уже 40 лет. Ольга Тихоновна многие годы пела в народном хоре, играла в удмуртском народном театре, была участницей ансамбля «Инвожо» и, как библиотекарь, пропагандировала художественные книги. На её чествование пришли активисты объединения «Удмурт Кенеш», участницы творческих театральных коллективов, гармонисты. Когда все участники в праздничных одеяниях устроили весёлое поздравление для нашей Ольги Тихоновны, казалось, веселье бурлило в крови каждого, так что все доводы алкоголезависимых людей, что трезвенники – какие-то скучные люди, наши активисты рассеивают делами и замечательным примером. Трезвая жизнь – это счастье.

Активисты клуба
«Родник - трезвая семья»



СВЯТАЯ СИЛА СТИХОВ

В предыдущем номере газеты «Оптималист» мы публиковали стихи Надежды Мясниковой, посвящённые воинам СВО. Среди этих стихов были строки от имени погибшего воина:

*Я звёздочкой новой зажётся
В высоком небесном краю,
Где все мы когда-нибудь будем,
До встречи, родные, в раю!
Да вы обо мне не горюйте
И горе и слёзы уймите,
Вы лучше почаще на звёзды,
На вечное небо смотрите.
Души не ведают смерти.
Сквозь занавес звёздных чудес
Мы пристально смотрим на землю,
Вам улыбаясь с небес.*

Семья погибшего воина была в безутешном горе, когда были опубликованы эти стихи. Но, прочитав эти проникновенные строки от имени погибшего сына, родные его перестали плакать, поверили, что душа погибшего смотрит на них с небес. Они нашли на небе яркую звезду и словно беседуют с погибшим через эту светлую звёздочку...

Светлые стихи преображают наш жестокий мир.

ВОДИЧКА СВЯТАЯ

Водичку святую
Пью с благословеньем.
Водичку живую
Пью для исцеленья.
В ней силы Земли,
Дар, Богом хранимый,
Здоровьем моим
Встань – новой силой!
Водичкой живую
Себя обливаю.
И всё наносное
Смываю, смываю!
И силой Земли –
Божественной силой –
Все клетки свои
Я обогатила!

Галина Ерёмкина, г. Ижевск

ВСТАВАЙ!

Ты долго в постели лежал
Под тёплым своим одеялом,
О чём-то хорошем мечтал,
Лень сладкая встать не давала.

А где-то гремела война,
Шла ночью кровавая битва,
Где помощь твоя так нужна,
Нужна боевая молитва.

Не думай, что ты инвалид,
В той битве ты тоже ведь воин.
Там пуля в кого-то летит,
Кто жизни, не смерти достоин.

Вставай и всем сердцем молись:
Господь, ты защитник и сила!
Спаси нашим воинам жизнь,
Спаси их, Господь, и помилуй!

Духовная в мире война
Идёт через каждое сердце.
Россия, родная страна,
Нужны ей так единоверцы!

И женщины в этом строю,
Надёжные наши подруги.
Защитные сети плетут
Их милые, добрые руки.

Святые России сыны
Сражаются нынче за веру.
Отбросим ленивые сны,
Вставай на молитву, без скверны!

Нас рано пока хоронить,
Кто держит духовные латы.
Сегодня Россию хранит
Горячее сердце солдата

Николай Январский, г. Ижевск

ЧТОБ ВЫЖИЛА СТРАНА

Держал меня в тумане
Табак и алкоголь.
Я жил как в тёмной яме,
Терпел позор и боль.

Но правду нам открыл Шичко,
Что раньше Русь жила не так,
Не пили предки так вино
И не курили злой табак.

Обманут был наш русский люд,
Что алкоголь – родной продукт.
И косит алкоголь народ,
И горе по Руси идёт.

И если хочешь Русь спасти,
Не пей, не бойся, не грусти.
Другим подняться помоги,
В клуб трезвости к друзьям зови!

Евгений Белов г. Воткинск

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

В предыдущей газете мы публиковали дневник улучшения памяти. К сожалению, тираж газеты разошёлся, но нам вновь поступают вопросы об улучшении памяти. Повторяем вкратце рецепты улучшения памяти.

Для лучшей работы мозга и прояснения памяти нужно приготовить напиток с яблочным уксусом и мёдом. На стакан тёплой кипяченой воды (желательно родниковой) надо взять 2 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки мёда. Принимать утром натощак и ещё 2 раза в день до еды.

Каждый вечер писать дневники, вспоминая все события дня. Желательно заучивать в день одну молитву. Если вначале это не получается, надо разучивать в течение нескольких дней молитву или стихотворение. Не загружать мозг телевизионными новостями. Перед сном особенно нельзя смотреть телевизионные или смартфонные новости. Ваш мозг не помойное ведро, не загружайте его глупостями якубовичей-соловьёвых... Берегите свой разум!

ГЕРОЯМ

Герои Победу ковали сердцами,
Сквозь пламя пожара пройдя
до конца.
И разве всё выразить это словами,
Пусть даже из глаз и струится слеза?

Страна захлебнулась от горя и крови,
Горели и судьбы, и небо с землёй.
Но вышли бесстрашно родные герои
Сражаться с поганой фашистской
чумой.

О, сколько же их на полях полегло
Под градом орудий в их схватках
со смертью!
Нам даже представить всё то
нелегко
И горя того нам ничем не измерить.

От дьявольских вражьих
несчитанных полчищ
Страну заслоняли и ночью и днём.
И свято хранить нам в душе
этот подвиг!
Во славу Его мы сегодня живём!

И всем нам живущим не только
вас чтить,
Но правду потомкам о вас передать.
Тот подвиг сердца их пусть так
освятит,
Сегодня за правду чтоб нам устоять!

СОВЕСТЬ

Совесьть моя – совесьть Земли,
Совесьть Родины – совесьть Земли.
Где ты, родная? Где ты живёшь?
Чем же ты дышишь?
Как скоро умрёшь?

Как ты страдаешь - отвержена
многими,
Где нет понятия святости Родины.
Чужда, смешна тем правда Небес,
Сладок лишь только золота блеск.

Люди, не верьте тем лживым словам,
Пусть будет совесьть всему голова.
Как же всем вместе тебя спасти,
Чтоб не закрылись нам к Свету
пути?

Каждый спасёт тебя в сердце своём
Творящей Любовью – тогда оживём.
Всех надо срочно сегодня поднять,
Действовать - Трезвостью,
Совесьть спасать!
Светлана Иваненко,
г. Бердск

**ТРЕЗВОСТЬ -
СО СТРАСТЯМИ
ВЕЧНЫЙ БОЙ!**

Он страдал от пьянства и куренья,
Кашлял, задыхался, плохо спал.
На него смотрели с сожаленьем
И с презреньем - как он низко пал!

И когда ушли жена и дети,
Он решил, что надо трезво жить,
Надо подыматься на рассвете
И работать, с трезвостью
дружить...

Он уехал на далёкий Север,
И работал яро целый год,
И вернулся денежный и трезвый,
Удивляя трезвостью народ.

Стал любимцем женщин и базаров,
Начал алкоголем торговать,
Становился мелочным и жадным,
Перестал он бедных узнавать.

Но однажды он упал на рынке.
Скорая в больницу увезла.
Он лежал, простынкую укрытый,
Слышал глас врача: «Плохи дела..!»

Засыпал мучительно и тяжко
И увидел он во сне туннель,
Шёл куда-то он в одной рубашке,
Где-то вдалеке темнела дверь...

Он в туннеле тёмном и убогом
Вдруг увидел надпись над собой:
«Трезвость – это к совести дорога!
Трезвость – со страстями
вечный бой!»

...Он пока ещё лежит в больнице,
Думает о жизни непростой.
А ночами эта надпись снится:
«Трезвость – со страстями
вечный бой!»

РОДНЫЕ ДОКТОРА

Я еду на машине.
Вокруг меня тайга,
Стоят вокруг деревья
И смотрят сквозь снега.

Глядят они с любовью.
Тепло от них глазам.
Желают что-то молвить,
А что - додумай сам...

Вот домики деревни.
И мне домой пора.
Зовут меня деревья -
Родные доктора.

**НЕ РУГАЙТЕ
ПЬЯНИЦ!**

Вы не ругайте пьяниц убогих:
Мы же не знаем замыслы Бога!
Если живой он лежит возле лужи,
Значит, он Богу зачем-то нужен.

Смотрят детишки с презреньем
на пьяниц.
Пьянства проблема сама бы
решалась,
Если б не пили родители сами,
Те, что вещают: мы сами с усами!

Они говорят: «Надо пить понемногу,
Не надо давать своей жажде дорогу.»
Одно забывая, что это наркотик
И он чью-то волю спокойно
заглотит.

Пьющий «культурно» играет
с огнём,
Лукавым примером зовёт за собой.
Он учит детей лицемерами быть,
За рюмкой о пьяной стране
говорить.

Не лучше ль помочь пьяным на
ноги встать
И трезвую руку на помощь подать,
Сказать: «Поднимайся, судьбу
не гневи -
Ты трезвым родился - трезвым
живи!»

Николай Январский

Сахар или мёд

Методист отдела гигиенического питания Е. Лебедь подготовила материалы о том, что происходит в организме человека при потреблении сахара. Прежде всего нужно знать, что тысячи лет люди жили без сахара, и это не мешало развиваться человечеству, позволяло людям иметь хорошее здоровье, отличное зрение, крепкие зубы и чистую кровь. Сахар появился в Европе примерно 150 лет назад. Тогда он был очень дорогим, и его могли купить лишь богатые люди. Первоначально сахар производили из сахарного тростника, а позднее стали делать из сахарной свеклы. Сейчас 40 процентов всего сахара в мире делают из свёклы, а 60 процентов – из тростника. Сахар знающие люди называли «сладкий яд», но отказаться от потребления сахара очень сложно, так как сахар – это своеобразный наркотик.

Отрицательных качеств у сахара множество.

1. Сахар вызывает отложение жира за счёт того, что в организме сначала возникает иллюзия насыщения, а потом чувство ложного голода.

2. Сахар вызывает старение. На коже раньше времени появляются морщины, так как сахар откладывается в коллагене кожного покрова, тем самым уменьшая эластичность кожи. Кроме того, сахар удерживает свободные радикалы, которые убивают наш организм изнутри.

3. Сахар вызывает зависимость такую же, как от морфина, кокаина, никотина.

4. Сахар лишает организм витаминов группы В, которые очень нужны для правильного пищеварения. Всего одна чайная ложка сахара в чае вызывает дефицит витаминов,



так как для усвоения сахара организм удаляет витамины из мышц печени, почек, нервов, желудка, кожи, глаз, крови. У человека становится хуже зрение, кровь делается грязной, так как почки и печень перестают полноценно очищать кровь.

5. Сахар воздействует на сердце. Сахар вызывает недостаток витамина тиамина, и это отрицательно воздействует на работу сердечной мышцы. Это может привести к сердечной дистрофии и внесосудистому накоплению жидкости, что может привести к инфаркту и остановке сердца.

6. Сахар истощает энергетический баланс. Поскольку сахар разрушает витамины, то организм не может закончить переваривание пищи. Это приводит к тому, что у человека появляется усталость и заметно снижается активность. Затем появляется головокружение, апатия, тошнота, сильная раздражительность и тремор конечностей.

7. Сахар вымывает кальций из организма. Для того чтобы метаболизм и окисление сахара проходили правильно, обязательно присутствие кальция в организме, а из-за того, что в сахаре нет никаких минеральных веществ, кальций начинает использоваться прямо из костей. Причиной таких болезней, как остеопороз, а также разрушения зубов и ослабления костей, что приводит к переломам костей, является нехватка кальция в организме.

8. Самый важный фактор.

Сахар снижает силу иммунной системы в 17 раз! Чем больше сахара у вас в крови, тем ниже иммунитет. Почему сахарный диабет опасен именно осложнениями? Потому что истина заключается именно в сахаре. При диабете организм не может усвоить сахар, и он постепенно накапливается в организме. И чем больше его накапливается в крови, тем всё меньше нам приходится надеяться на иммунную систему.

Диабет лечится отдельным питанием, когда человек потребляет отдельно белки и углеводы, но человек при диабете уже надеется только на спасение инсулином, а не на иммунную систему организма.

Чтобы решить проблему, нужно максимально отказаться от сахара, особенно от рафинада, от конфет, варений джемов и т.д.

Ведь в организме глюкоза вырабатывается внутри человека. Пожуйте корочку хлеба какое-то время, и во рту будет сладко. Это под действием ферментов слюны из крахмала пищи образовалась глюкоза. Но люди разучились жевать пищу большое количество раз. А мудрые предки говорили: «Больше жуёшь, дольше живёшь».

Чем же заменить сахар, которого сегодня в пище в десятки раз больше положенного? Конечно, мёдом. Пчёлы собирают мёд с сотен и тысяч цветов, все витамины присутствуют в этом природном докторе, поэтому мёд всегда должен быть на столе, но, конечно, употреблять его нужно в меру.

Доброго вам здоровья и разумного отношения к пище, даже если реклама постоянно приглашает всех насладиться сладкой пищей. Как гласит Евангелие, всё можно человеку, но не всё полезно!

Что такое Пятая колонна в нашей стране

В 30-е годы прошлого столетия в Испании шла борьба за республику, и на революционный Мадрид наступали 4 колонны монархических сил, а генералы антиреспубликанских войск провозглашали по радио: у нас в Мадриде есть пятая колонна, которая в нужный момент выступит против республиканцев. В результате власть республиканцев была подавлена.

Как же определить так называемую пятую ко- лонну в нашей стране?

К своему изумлению, я обнаружил, что в Вологде выпускается газета тиражом 500 000 экземпляров. И это в наше время, когда тиражи региональных газет насчитывают 10 - 15 тысяч экземпляров?! Газета эта называется «Национальный курс суверенитет». В чём же секрет такой популярности газеты у народа России? Я прочитал один номер газеты, и сразу открылись глаза на множество непонятных явлений во внутренней политике страны. Депутат Государственной Думы Евгений Фёдоров, приводит информацию главы внешней разведки России Нарышкина о том, что в нашей стране подготовлены по американским программам и работают на разрушение России более 84 000 иностранных агентов. Эти агенты в случае продолжения деятельности по разрушению России могут получать пожизненную пенсию от правительства США. Все они обучались у американских инструкторов, которые прекрасно владеют и гипнозом, и методами чёрной и белой магии, обучались психологии вербовки людей. Многие люди в нашей стране поражаются, как же быстро был «развален» СССР и разрушена вся социалистическая система. Ещё бывший председатель КГБ Крючков докладывал Горбачёву о том, что в США готовили 500 000 агентов влияния для развала социалистической системы. Горбачёв промолчал... Эти

агенты исправно работали на подкуп, шантаж и устранение патриотов в странах социализма. Перед этим они собирали компромат на тех деятелей, которых нужно было обработать. Михаил Горбачёв ещё в бытность первым секретарём Ставропольского обкома КПСС имел кличку «Мишка-конвертик». Агенты ЦРУ выявляли слабости почти каждого ответственного работника страны вплоть до секретарей райкомов и действовали и подкупом, и шантажом, и гипнозом, и другими методами. Генерал КГБ Борис Ратников опубликовал информацию о том, что работники американского посольства подъезжали к его квартире на своей машине и воздействовали генератором на его жену, которая ночью едва не выбросилась из окна на большой высоте. Сколько было непонятных самоубийств и других несчастных случаев, когда шла так называемая «перестройка!» У нас, в Ижевске, во многих трудовых и учебных коллективах выступал некий Скрынник, преподаватель университета, который приехал в Ижевск из Украины. Коммунисты-патриоты недоумевали, как это инструктора обкома КПСС рекомендуют выступать в коллективах этим скрынникам, которые прямо выступали за развал КПСС и СССР. Секрет оказался прост: внутри КГБ были уволены многие честные чекисты, и вместо них в КГБ работали агенты ЦРУ под шапкой Горбачёва, Яковлева, Ельцина, Бакатина и других иуд.

Депутат ГД Евгений Фёдоров предлагает изменить закон об

иностранных агентах, дополнив его предложением о декларациях тех, кто проходил обучение по американским программам. Дело в том, что многие из тех, кто обучался в Америке, по возвращении в Россию назначались на высокие должности, и некоторые из них до сих пор работают министрами, руководящими работниками, выполняющая задание США по вредительству России. Настоящие патриоты России поражаются, почему многие руководители действуют так, как могут действовать только враги России. Это и представители министерств образования, до сих пор сохраняющие ЕГЭ, дебилизирующие выпускников школ, работники здравоохранения, культуры, СМИ и особенно телевидения. Такие люди сейчас представляются суперпатриотами страны, как русский разведчик Штирлиц во время войны с Германией представлялся великим патриотом вермахта. Е. Фёдоров справедливо ставит вопрос о том, что нужно выявлять лжепатриотов и агентов влияния, которые работают на разжигание межнациональной вражды. Ведь разжигание вражды между русскими и украинцами ведёт к тысячам новых жертв с обеих сторон. Пройдут ещё многие годы, пока будет проходить тайная война двух братских народов. И нам уже сейчас нужно думать о восстановлении братских отношений между народами, а не идти на поводу тех, кто стремится уничтожить как можно больше славянских народов.

(Продолжение на 6 стр.)

(Продолжение. Начало на 5 стр.)



15 января 2026 года исполнилось 200 лет со дня рождения Михаила Евграфовича Салтыкова-Щедрина, выдающегося русского писателя, последователя Н. В. Гоголя, который своими произведениями показал правдивую суть русской жизни того времени. Его книги «Губернские очерки!», «Господа Головлёвы», «История одного го-

рода», «Современная идилия» и другие произведения потрясли современников суровой правдой и горькой сатирой на неприглядные картины жизни русского народа. Будучи чиновником высших эшелонов власти, вице-губернатором нескольких городов, Салтыков-Щедрин увидел причину бедствий народа в том, что в руководители многих ведомств и управлений проникли те, кого писатель иронично назвал мерзавцами.

Об этом сказка Салтыкова-Щедрина «О ретивом начальнике, как он сам своими делами в изумление был приведён».

Эта сказка изымалась и сейчас изымается из сочинений Салтыкова-Щедрина, или печатается в сокращении, или же искажается до сих пор теми, кого он обрисовал в сказке под общим названием «мерзавцы». Полностью опубликовать эту сказку смогли лишь

в 1951 году при жизни Сталина, который уважал произведения писателя и цитировал его фразы. Враги России больше всего боялись Света и Правды. Представители этих мерзавцев, забравшиеся в СМИ, министерства и ведомства при попустительстве добродушных русских людей и сегодня скрывают правду произведений писателя, который, наблюдая русскую действительность, с грустью писал, что если он проснётся через сто лет, то вновь увидит, что «на Руси пьют и воруют».

Наверное, поэтому так скромно был отмечен двухсотлетний юбилей великого писателя, словно рисующего и через 150 лет суровую правду нашей российской жизни.

Читайте Михаила Евграфовича Салтыкова-Щедрина!

Николай Январский

Нужна молитва

Уже четыре года идёт война за возрождение великой России. В этой войне вольно или невольно участвуют все, кто понимает, что в случае поражения России перед объединением НАТО мир захлебнётся в мерзостях сатанинских извращенцев. Есть многократно проверенный в военных сражениях опыт молитвы за воинов Отечества. В Якшур-Бодье трезвые православные прихожане церкви Николая Чудотворца после акафиста в честь иконы Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша» читают молитвы за 16 воинов-добровольцев, которые уже четвёртый год сражаются на СВО. Происходит Божественное чудо - все 16 воинов живы и продолжают воевать. И в то же время тех, за кого, видимо, мало молились или кто отправился воевать под хмельком, уже более 140 человек привезли домой в гробах.

В селе Кельчино во время Великой Отечественной войны более 100 человек были призваны защищать Родину. Вернулись домой живыми менее половины мужчин. И в то же время у одной матери из Кельчина четыре сына вернулись домой живыми. И они не сидели в штабах, а были на передовой. Секрет открыла мать:

сразу после начала она всю войну молилась за спасение сыновей, хотя официально в стране правил атеизм.

Помогают в спасении воинов молитвы и обращения к святым, особенно 90 псалом и другие молитвы:

СПАСИ, ГОСПОДИ, ЛЮДИ ТВОЯ И БЛАГОСЛОВИ ДОСТОЯНИЕ ТВОЕ, ПОБЕДЫ НАД СОПРОТИВНЫЯ ДАРУЯ И ТВОЕ СОХРАНЯЯ КРЕСТОМ ТВОИМ ЖИТЕЛЬСТВО.

В ижевском клубе «Родник – трезвая семья» по адресу: ул. К. Маркса, 188 каждое воскресенье в 13-00 после гимна России читаются молитвы за воинов СВО из Удмуртии. Вот их имена:

Василь, Владислав, Ренат, Сергей, Сергей, Александр, Александр, Антон, Алексей, Рамиль, Фирдоус, Николай, Дмитрий...

Присоединяйте к этому списку имена тех воинов, кого вы знаете, и объединяйтесь с нами в молитве в 13-00 каждое воскресенье. Если с нами Бог, кто устоит против нас?! Наше дело правое, враг буде разбит. Победа будет за нами!

Будущим учёным

Объявляется приём в Молодёжную академию при Международной Славянской академии наук, образования, искусств и культуры (МСА, Ижевское отделение).

Условия приёма. Кандидатами и претендентами на поступление в Молодёжную академию принимаются школьники и студенты, а также молодые люди с 7 лет, выполняющие успешно научные эксперименты, а также творческие работы под руководством учёных МСА.

Эксперимент №1. Взять 30-40 зёрен пшеницы или ржи, разложить по 10-12 штук в тарелочки с тёплой водой, прорастить в течение нескольких дней до 10 мм, а потом провести научные эксперименты. Необходимо изучить воздействие музыки на проростки.

Над первой тарелочкой с проростками нужно включать на час в течение нескольких недель спокойную классическую музыку, например, произведения Глинки, Моцарта или Чайковского, над второй включать на час музыку тяжёлого рока, третью тарелочку с пророст-

ками оставить в тихой комнате без воздействия шума. В течение нескольких дней анализировать и записывать результаты эксперимента в специально заведённую тетрадь научных наблюдений. Спустя месяц сообщить о результатах в Молодёжный отдел МСА по адресу: 426068 г. Ижевск, ул. Барышникова, 31-42 профессору МСА Николаю Владимировичу Январскому, т. 8-912-0292535, anikola12@yandex.ru, а также по телефону: 8-9229264702 член-корреспонденту Российской Народной академии наук Владимиру Николаевичу Волкову (г. Киров), veralmera@Yandex.ru

Второй эксперимент заключается в проверке эффекта воздействия человеческой речи на растения. Нужно также прорастить зёрна пшеницы или ржи до 1 см, а затем разделить их на три тарелочки с тёплой водой. Над одной тарелочкой с проростками говорить ласковые, добрые слова, слова любви растениям, над другой – ругать растения, а третьи растения оставить без воздействия. Условия освещения и температура должны быть одинаковы для всех растений. По истечении месяца нужно сообщить о результатах.

Третий эксперимент заключается в проверке эффекта воздействия воды на проростки зёрен. Нужно также прорастить зерна до 10 мм, затем разделить их на три тарелочки. А воду комнатной температуры подливать в тарелочки разную. Одну воду брать просто из-под крана, отстоянную. Вторую – брать родниковую, также отстоянную. Третью – родниковую, отстоянную, но над водой нужно говорить в адрес воды ласковые, любящие слова. О результатах сообщить в Молодёжный отдел профессору МСА Н.В. Январскому (г. Ижевск) и член-корреспонденту РАН В.Н. Волкову (г. Киров).

Принимаются также творческие работы в виде рассказов, стихов и сказок, песен, рисунков о преимуществах здорового трезвого образа жизни (ЗТОЖ) над нездоровым образом жизни (НОЖ).

Также приветствуются творческие работы об опыте положительного воздействия на членов семьи или одноклассников с тем, чтобы зависимые от вредных привычек освободились от своих вредных привычек и потребностей.

Дорогие друзья! Соратники!

В Подмоскowie, в клубе-отеле «Малиновка», 8-10 января 2026 года прошло координационное совещание трезвеннических общественных организаций СБНТ, «Объединение «Оптималист», «Общее Дело».

Представители организаций кратко доложили о своей деятельности, представили проекты и работы, которыми сейчас занимаются. Наиболее интересными и ёмкими докладами стали выступления В.Г. Жданова, А.В. Жирякова, Н.А. Гринченко, Е.В. Малёнкина.

В выступлении В.Г. Жданова основой послужил тезис о том, что алкоголь является оружием массо-

вого уничтожения народов России. С учётом этого положения и следует вести профилактическую работу: стать и быть трезвым надо потому, что Родина в опасности.

А.В. Жиряков рассказал о работе с органами государственной власти по проблемам и вопросам, связанным с исполнением законов, противоречием в законах и др. Была продемонстрирована методика переписки с депутатами, ведомствами и министерствами РФ и регионов России, которая позволяет получать не просто отписки, а конкретные ответы, привлекать к работе не только отдельных депутатов, но и

МВД, и ФСБ. Данная методика была показана на двух примерах. 1. Незаконность даже упоминания о дистанционной продаже алкоголя, что было выяснено в ходе переписки с депутатами. 2. Расхождение данных статистики о продаже алкоголя в Вологодской области, что свидетельствует о возможном росте продажи нелегального алкоголя и несёт угрозу экономической безопасности РФ.

Н.А. Гринченко дала понимание, что необходима не только профилактическая работа, а системная деятельность по внедрению идей трезвости в обществе.

(Продолжение на 8 стр.)



(Продолжение. Начало на 7 стр.)

Отметила важность методической работы и научной деятельности, педагогической работы.

Е.В. Малёнкин рассказал о деятельности ООО «Общее дело». Основными направлениями деятельности организации на данный момент являются: 1. Всероссийский конкурс социальных проектов «Общее дело – ПРО. Проекты. Развитие. Общество», целью которого является вовлечение молодежи от 14 до 21 года и педагогического сообщества Российской Федерации в создание и реализацию социально значимых проектов в сфере здоровьесбережения и укрепления традиционных духовно-нравственных ценностей с применением метода «сверстник – сверстнику», с использованием профилактических программ, созданных Общероссийской общественной организацией «Общее дело», АНО «НИИ Стратегий развития образования» и проекта «Киноуроки в школах России и мира»; 2. Подготовка кадров посредством прохождения всеми желающими курсов Общего дела на сайте edu.obshee-delo.ru с получением соответствующего сертификата.

В моём выступлении прозвучали следующие моменты: 1. Деятельность ООО «Объединение «Оптималист» в 2025 году. Была доложена краткая история возникновения организации; 2. Взгляд на Трезвенническое движение России как на сочетание различных обществен-

ных организаций, специализирующихся на том или ином аспекте: работа с властью, работа в школах и вузах, научная деятельность, методическая, издательская и др. О необходимости объединять усилия в отдельных проектах, конкретных делах; 3. Было рассказано о методах работы с детьми и родителями, молодёжью: «Дети спасают родителей», «Методика создания обществ трезвости при школах»; 4. Как соотносятся между собой документы «Стратегические цели трезвеннического движения (далее ТД) России» (для представительства во внешней среде) и «Программа скоординированных действий общественных организаций на 2023-2027 гг.» (для внутренней работы, для понимания своего места в реализации общей цели и первоочередных задач ТД). Поставлен вопрос, оставшийся без ответа: «Соперничество или сотрудничество в рамках реализации стратегических целей?»

К сожалению координация действий и деятельности организаций сводится пока что к простому общению. «С кем хочу, с тем общаюсь, с кем не хочу – не общаюсь». И вроде бы это неплохо, но если не хотят представители организаций общаться друг с другом, то в рамках общего трезвеннического движения России мы становимся слабее. Ведь у наших врагов, выпускающих и бьющих нашу страну этим «оружием массового уничтожения», как

говорит В.Г. Жданов, личное отходит на второй план, главное – бизнес. Так почему же мы склонны из-за личных разногласий ставить под удар общее дело? Конечно, нет среди нас святых, люди есть разные: одни пытаются заработать на трезвости, другие добиться власти и построить карьеру под флагом общественных объединений, третьи просто ведут профилактическую работу на местах без особой системы и стратегии, четвёртые обижены на всех, кто их не понимает и, вместе с полезными для движения делами, тратят много сил на то, чтобы перессорить соратников между собой. Кто-то на этих ссорах пытается, мягко скажу, поднять свой авторитет в глазах руководителей организаций. Есть ещё «пятые», «шестые», «десятые».

Думаю, что наилучший ответ на данные вопросы – практическая деятельность по реализации поставленных задач, деятельность как в рамках одной организации, так и при сотрудничестве с представителями других организаций. Естественно, что при такой работе необходимо «на берегу» обсуждать все нюансы проводимых мероприятий (уроков, конференций, лекций, трезвых десантов, посещения и письма в адрес представителей государственной власти и т.д.

Миронов А.Н.
ООО «Объединение
«Оптималист»
<http://oooоптималист.рф>

БЛАГО ДАРИМ

Надежду, Ольгу, Ларису, Светлану, Андрея, Алика, Максима, Виктора, Алексея, Владимира, Валерия, Ирину, Галину за помощь в выпуске этого номера газеты. Просим оказать помощь в выпуске следующего номера газеты.

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

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.

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:
«Алмаз-принт» (ИП Насырова Е.В., ИНН 182702767164)
427964 УР, г. Сарапул, ул. Амурская, 17.
Тел. 8-922-693-22-02
Дата выпуска: 17.02. 2026 г. Тираж 500. Заказ №

Прочитай – передай другому!