СОРАТНИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

№ 18 — Октябрь 1996 г. *Издается с июня 1994 года*

РЕШЕНИЕ ПРИНИМАТЬ ВАМ

НУЖНА ЛИ НАМ ГАЗЕТА?

Дорогие соратники, друзья!

Наша газета лишилась спонсора. Теперь единственная возможность газете выжить — это немедленное погашение ваших долгов и впредь своевременная оплата за каждый полученный номер. На сегодняшний день долг составляет 3,6 млн. руб., предоплата других соратников -- 900 тысяч.

Если вы, соратники, будете своевременно рассчитываться за газету, а еще лучше — посылать предоплату, то даже при установленной сегодня цене — одна тысяча за номер, мы сможем покрывать затраты на издание и рассылку газеты и платить минимальную зарплату редактору и рассылающим.

Все ваши просьбы на уменьшение заявки не могут быть приняты, так как снижение тиража приведет к удорожанию стоимости одного экземпляра газеты. Да и просто несерьезно в крупный город или целый регион посылать менее 50-100 экземпляров газеты. Ищите, пожалуйста, пути распространения газеты. Она у трезвеннического движения осталась одна, и тираж ее нужно не уменьшать, а увеличивать. Помните, что об увеличении тиража газеты, об активном ее распространении не раз писал и говорил Федор Григорьевич Углов.

И еще. В 92 адреса мы посылаем газету бесплатно, в том числе 42 членам координационного совета СБНТ. К сожалению, от некоторых за два с лишним года, что выходит газета, мы не только не получили благодарности, но и элементарного отклика. Получают ли люди газеты? Полная неизвестность. Просим вас — откликнитесь! Думаю, что каждый член координационного совета должен заказать газету для распространения — иначе какой же он координатор движения?!

Ждем ваших откликов, друзья, и с сожалением констатируем, что тем, кто не отзовется и сейчас, придется рассылку прекратить — какой смысл посылать в неизвестность.

Выражаем благодарность всем соратникам, своим своевременным и предварительным расчетом оказывающим финансовую поддержку газете, особенно В.В. Куркину, И.Н. Афонину, Т.А. Росс, Ю.А. Андрееву, А.С. Коптелину, Н.Т. Дегтяреву, В.А. Бондаренко, В.К. Белову, П.П. Анкушеву.

Большое спасибо тем, кто присылает нам свои письма, где новости жизни клуба, идеи, рассуждения, предложения. Все они находят место на страницах газеты.

Итак, мы ждем ваших откликов: нужна ли нам газета? Будет ли она жить?

Г. ТАРХАНОВ,
член правления координационного совета Союза борьбы за народную трезвость.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

ПРОЕКТ ЗАКОНА ПОСТУПИЛ В ДУМУ
ИНИЦИАТИВА ЗА ВАМИ, СОРАТНИКИ!

В Государственную Думу Российской Федерации, а также в Совет Министров РФ, президенту РФ и в Совет безопасности поступил проект закона "Об основах антиалкогольной политики Российской Федерации".

В октябре 1994 года на съезде трезвеннических движений страны была утверждена комиссия по подготовке проекта закона. Председателем ее избран Вячеслав Семенович МОРОЗОВ, член координационного совета СБНТ, руководитель центра "Трезвость и семья" Всероссийского общества трезвости и здоровья. Предоставляем ему слово.

В подготовленный нами проект внесли свои дополнения руководители Всероссийского общества трезвости и здоровья и представили его в Думу. Соратники Союза борьбы за народную трезвость и объединения "Оптималист" обсудили проект и также внесли свои дополнения — этот вариант тоже поступил в Думу. Напоминаю, вариант проекта закона СБНТ и "Оптималиста" опубликован в газете "Соратник" N 13 – март 1996 г. Я считаю, что наш проект закона намного лучше: наши формулировки бескомпромиссные и категоричные, у них — осторожные. Именно наш вариант нужно отстаивать. Будет еще представлен проект правительства РФ. Но он, скорее всего, будет "культуропитейным".

Наступил ответственный этап нашей деятельности, соратники! Сегодняшняя ситуация выигрышна тем, что можно и нужно заставить заговорить о законе, раз он внесен в Думу.

Во-первых, в республиках, а также краях и областях, которые могут принимать свои законы, можно, используя опубликованный проект, выходить в свои законодательные органы и принимать свои законы.

Во-вторых, сейчас нужно очень серьезно и целенаправленно работать со своими депутатами Государственной Думы. Помните: мы избрали их депутатами, мы доверили им и мы вправе требовать с них.

Нужно пойти к своему депутату и дать ему наказ: поступил проект закона, даем задание обратиться к председателю Думы, размножить, раздать всем и вынести на обсуждение совета Думы. Депутата же обязать отстаивать принятие закона в том виде, в каком он представлен Союзом борьбы за народную трезвость, бороться за каждую статью, каждую формулировку.

Депутат Думы может также обратиться с запросом к председателю Думы: размножить и раздать всем депутатам свое мнение или наказы своих избирателей, чтобы депутаты знали о требованиях людей. Требуйте этого от своего депутата.

Можно дать депутату наказ: потребовать проведения парламентских слушаний. Ваш депутат может выступать в нескольких комитетах. Более того, может пригласить кого-то из соратников как эксперта. Депутат заявляет в Думе, что для обсуждения данного вопроса необходимо пригласить эксперта. Соратнику выписывают пропуск, он приходит и выступает в Думе. Именно так приглашали в Думу при обсуждении закона "О государственном регулировании производства и оборота алкогольной продукции" нас с Ю.А. Ливиным. Мы пришли с плакатами, и так называемые "демократы" стали возмущаться, что их пришли агитировать. Однако депутат Н.А. Бикалова успокоила их, сказав, что идет обсуждение закона, и нужно выслушать мнение крупных трезвеннических организаций. Так что они должны были нас выслушать — хочешь не хочешь.

Можно доставить своему депутату литературу. Скажем, статьи из газеты "Соратник", их по просьбе депутата размножат и раздадут всем, как обязательный материал для ознакомления. Мы, например, просто дарили всем депутатам газеты.

Когда придете в Думу, можно побывать в комитетах. Скажем, в комитете по охране здоровья. Только знайте, что этот комитет активно противодействует принятию антиалкогольных законодательств. Комитеты по труду, по вопросам семьи тоже активные противники антиалкогольной политики. Но тем не менее бывать там нужно. Всегда встречаем мы поддержку в комитете по экологии.

Можно и помимо депутата послать заявку на участие в парламентских слушаниях: просим такой-то клуб или объединение привлечь к проведению парламентских слушаний, от нас будут... — указать фамилии, мы сделаем сообщение о том-то.

Используйте все реальные возможности парламентской работы, данные нам Конституцией. Мы мало действуем, а сейчас появилась для этого благодатная почва. И добиться можно многого.

Очень важно работать с аппаратом Думы: давать нужную литературу помощникам депутатов, ассистентам, чтобы они были грамотные в вопросе трезвости, когда будут готовить соответствующие записки для депутатов. Это можно делать опять же через своего депутата. Если он не бывает в вашем городе, можно послать ему, только оформить все в юридически правильной форме: мы, группа ваших избирателей (перечислить фамилии или назвать свое общественное объединение) обязываем вас (вы имеете право обязать своего избранника — вы его выбрали и он у вас на службе) размножить и раздать материалы.

Требуйте у депутата войти с инициативой в комитеты, чтобы они обсудили проект закона и инициировали его на скорейшее обсуждение, поскольку он жизненно важный. Но при этом не забывайте посылать своему депутату статистические материалы, как бы пояснительные записки для обоснования, почему важно скорейшее обсуждение закона. Тогда ваш депутат с трибуны будет заявлять, что избиратели обязали его и требуют голосовать за этот закон, потому что в России ежегодно умирает от алкоголя столько-то человек, рождается столько-то неполноценных детей и т.д. Вооружите его этими знаниями.

Когда при подготовке закона "О государственном регулировании производства и оборота алкогольной продукции" мы часто бывали в Министерстве юстиции, в Думе — это не прошло даром. Сотрудник аппарата, который готовил документы к закону, брал из наших информаций целые абзацы. И у него получилась хорошая записка по истории борьбы с алкоголем в России и СССР. А вот данные по зарубежью давало МВД, и эта часть записки оказалась слабая, с "культуропитейной" ориентацией. Это наша вина, мы не подготовили данные по зарубежью. Теперь нельзя повторить ошибок — нужно все брать в свои руки.

Закон в Думе — это самый лучший повод широко заявить о себе трезвеннической общественности. Соратникам нужно писать в местные газеты заметки о том, что проект закона поступил в Думу, цитировать его (напоминаю -- опубликован в "Соратнике" N 13), высказывать свое мнение о нем, приглашать людей к обсуждению. Не упускайте возможности рассказать людям о проекте закона, о нашем трезвеннической движении, о нашей газете. Мы должны поднять волну общественного интереса к алкогольной проблеме. Наша задача — вынести обсуждение проекта закона на радио, на телевидение, на страницы газет и журналов. Сейчас есть для этого законный повод, и мы сможем многое.

Мы должны буквально засыпать письмами Государственную Думу, комитеты и фракции. В Думе должны знать: люди требуют, люди ждут принятия закона, они обеспокоены важнейшей проблемой. Сейчас от нас зависит многое. Не упустим представленную возможность. Инициатива за вами, соратники!

"Самое простое, доступное и эффективное снижение веса" — **методическое пособие врача** В.И. Гринева, гарантирующего снижение веса и общее оздоровление любому думающему человеку. Пособие высылается по заявкам наложенным платежом. Стоимость не пособия, а положительного результата по нему, — 50 тысяч рублей.

В случае неуспеха при добросовестном выполнении несложных рекомендаций оплата возвращается полностью.

Заявки направлять по адресу на бланке, опубликованном на 2-й стр. газеты.

Примечание для методистов: *при оптовых заявках на каждые 10 экземпляров один высылается бесплатно.*

ВСТРЕЧИ СОРАТНИКОВ

МЕТОД Г. А. ШИЧКО — НА ЯЗЫКИ МИРА

По приглашению Международной независимой ассоциации трезвости и других трезвеннических организаций в Москве и Киеве побывал президент Интернационального союза безнаркотического воспитания Вилли Штубер со своим ученым секретарем.

Интернациональный союз безнаркотического воспитания создан в 1954 году, штаб-квартира находится в Швейцарии. Эта организация объединяет — главным образом в Европе — всех специалистов в области собриологии. Собриология — это наука о путях отрезвления. Интернациональный союз безнаркотического воспитания имеет отделения во всех странах мира, такие отделения появились и у нас. В России эту организацию представляет общество "Оптималист", на Украине — Международная независимая ассоциация трезвости, в Беларуси, видимо, будет представлять Союз борьбы за народную трезвость Беларуси — сейчас об этом ведутся переговоры.

За время пребывания в Москве и Киеве гости побывали в Международной лиге трезвости и здоровья, присутствовали на заседании клуба "Оптималист" города Красногорска, посетили занятия по методу Г.А. Шичко во Всероссийском научно-методическом центре "Трезвость и семья", которые проводил Вячеслав Семенович Морозов.

Вице-президент Интернационального союза безнаркотического воспитания Александр Николаевич Маюров рассказывает, что наши иностранные коллеги не были знакомы с методом Г.А. Шичко. Метод явился для них открытием. Гости очень заинтересовались методом и намерены по своим каналам распространить его по странам мира. Видимо, в этом многое будет зависеть и от нас. Потребуются адаптированные материалы на английском, немецком и других языках.

Намечается и ответный визит. Интернациональный союз безнаркотического воспитания в июле 1997 года проводит международную конференцию в Норвегии, куда будут приглашены и наши трезвенники.

НОВОЕ — ЭТО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

■С ЧЕТВЕРТОЙ ВСТРЕЧИ КЛУБОВ ТРЕЗВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В одной фантастической повести есть такой эпизод. Космический корабль летит во Вселенной, ему предстоит преодолеть громадное расстояние. Уже сменилось несколько поколений, и люди не знают, как управлять кораблем. Однако он так хорошо сделан, что летит сам. Хочу провести аналогию. Метод Геннадия Андреевича Шичко так хорошо "сделан", что мы получаем результат, даже не зная глубин этого гениального (не боюсь этого слова!) метода. Чем больше я разбираю метод, тем больше удивляюсь глубинам методологии — такой простой по форме и такой глубокой по содержанию.

Такие мысли высказал председатель областного клуба "Оптималист Подмосковья", психолог Игорь Николаевич Беляев на очередной, четвертой встрече клубов Общероссийского объединения "Оптималист", что проходила на базе отдыха "Клен" на Истринском водохранилище, близ Москвы.

...Последние дни августа. Летнее солнце щедро дарит на прощание ласковые, теплые лучи, предосенним ропотом шелестят сосны и березы, сверкает голубизной водохранилище. Только вот времени для отдыха у собравшихся на встречу соратников практически не оставалось. Семинар был насыщенный, увлекательный. И после лекции не умолкали рассуждения, не затихали споры. Даже заседание координационного совета пришлось проводить заполночь.

— Сложно определить, что такое метод Г.А. Шичко, — продолжает рассуждение И.Н. Беляев. — И психологи, и педагоги, а тем более медики заявляют: это не наше. Но мы-то знаем, что после прохождения занятий по методу Г.А. Шичко человек становится добрее, коммуникабельнее, проникается ответственностью за свою судьбу, судьбу своих близких, своей Родины, меняются его отношение к работе, его жизненные ценности. Но все это невозможно пощупать? Как доказать оппонентам? За счет психодиагностики. Подготовлена книга "Что и как измерять в методе Г.А. Шичко". В ней восемь тестов, которые дадут наглядную картину. Нужно провести тестирование до занятий, после занятий и через полгода. Против цифр — никуда!

Скоро книга выходит в издании. Тираж — в зависимости от ваших заявок, соратники. И.Н. Беляев предлагает заказать книгу по адресу: 142800 г. Ступино, Московской области, а/я 409, тел. 4-55-07, 4-43-13.

Очень заинтересовали соратников беседы психолога из Москвы Владимира Александровича Иванова. Он заметил, что перед каждым руководителем курсов стоит задача: анализ поведения человека, который пришел на курсы. Нужно проанализировать его чувства, его мысли, чтобы понять, какие мысли заставляют человека пить и курить, что им управляет, чтобы помочь человеку конкретно, профессионально.

Преподаватели вместе с лектором рассуждали о том, как научить человека внутреннему покою, чтобы он мог размышлять; как избежать срывов — ведь срыв происходит тогда, когда возникла неординарная ситуация, которую человек не проработал.

Что волнует, беспокоит преподавателя, когда он работает с группой? Как ненавязчиво проконтролировать слушателя? Все эти проблемы важны для тех, кто ведет группы по методу Г.А. Шичко.

— Семинар был очень серьезным, плодотворным, — подводит итог заместитель председателя объединения "Оптималист", член правления координационного совета СБНТ Виталий Иванович Кутепов. — Не было докладов ради докладов. А была именно работа. Анализировали причины срывов, разбирали новые направления в методе Г.А. Шичко. А главное, мы открыли для себя новое, вернее, хорошо забытое старое. Метод, который разработал академик Юрий Михайлович Орлов, заведующий кафедрой психологии академии имени Сеченова. Эта методика объясняет поведение людей, имеющих жизненные проблемы, в том числе и людей пьющих. Участники нынешнего семинара настолько заинтересовались методикой Орлова, что направили делегацию к академику. Самого академика мы, к сожалению, не застали. Однако состоялась беседа с его ассистентом, доктором психологических наук Надеждой Сергеевной, которая работает с академиком уже двадцать лет. Она объяснила нам, что Юрием Михайловичем и ею проводятся двухэтапные очно-заочные семинары: пятидневный, тридцатичасовой семинар, затем через полтора-два месяца еще один такой же семинар. После семинаров выдаются дипломы государственного образца. На семинарах, включающих практические занятия, люди учатся понимать и анализировать мотивы поведения в тех или иных случаях. А зная причины, всегда можно их устранить. Тем более, что методика Орлова учит способам их устранения.

Мы уже договорились о проведении таких семинаров с нашими преподавателями — подчеркиваю: участвовать в них будут люди подготовленные, преподаватели, практические психологи. Ориентировочная стоимость семинара 200-250 долларов, примерное время проведения — декабрь текущего-начало января будущего года, — разъясняет В.И. Кутепов. — Пять дней проводится семинар, затем домашнее задание, специальные тесты. Полтора-два месяца человек работает, затем второй этап занятий, где домашнее задание проверяется и на основе его оцениваются знания, выдается диплом.

Подробно узнать о проведении семинара можно у Виталия Ивановича Кутепова, тел. в Москве 534-56-18.

Материалы о встречах подготовила
З.ПАВИНА.

ТРЕЗВЕННИКИ НА ПРАВОСЛАВНОМ СЪЕЗДЕ

В конце сентября в городе Таре Омской области состоялся Первый миссионерский съезд Омско-Тарской епархии. На съезд были приглашены представители Союза борьбы за народную трезвость.

Перед духовенством и мирянами выступил член правления координационного совета СБНТ Григорий Иванович Тарханов. Он рассказал, почему так волнует соратников алкогольная проблема, привел статистические данные и обратился к священнослужителям с просьбой проводить разъяснительные беседы со своими прихожанами.

У Православной церкви и у трезвеннического движения одни и те же задачи, — такой вывод сделали присутствовавшие на съезде соратники. Так, съезд принял обращение главе администрации и председателю законодательного собрания Омской области, где просит в законодательном порядке запретить на территории области демонстрацию телепередач и публикации в печати, пропагандирующие насилие, разврат, наркоманию, алкоголь, курение, оккультные науки. Разве мы на своих встречах не говорим о том же?

Священнослужители, присутствовавшие на съезде ученые, педагоги подчеркивали, что в школах нужно вводить уроки Закона Божия: только тогда, вооруженные истинными знаниями, молодые люди смогут разобраться в окружающей их лжи, противопоставить свои внутренние духовные убеждения соблазнам мира сего. Разве не эта проблема волнует и соратников?

Высокопреосвященнейший Владыко архиепископ Омский и Тарский Феодосий в беседе с трезвенниками подчеркнул, что нам нужно объединяться для борьбы с грехами и пороками, во имя возрождения Святой Руси.

ЦЕНТР — В ГОРОДЕ ДУХОВНЫХ ТРАДИЦИЙ

Трезвенники Тюменской области создали Тюменское региональное объединение "Соратник". Поздравляем! Желаем успехов!

...Это случилось в Тюмени лет пятнадцать назад. В небольшом доме на втором этаже в одной из четырех квартир жила молодая мама — 26-ти лет и ее малыш — мальчику шел третий год. Мама ушла пьянствовать, оставив малыша одного дома. Сначала мальчик плакал и кричал, но это было столь естественно для данной семьи, что соседи не обращали внимания. Потом он обессилел от голода, только ползал по полу и собирал все, что можно было жевать. Через две недели бабушка пришла попроведовать внука — мальчик уже был мертв. Экспертиза установила, что ребенок умер от голода на одиннадцатый день. Десять дней малое дитя пыталось выжить. Малыш съел все цветы, на уровень, где доставали его ручки, он оборвал обои, потому что там был клей...

Мать малыша разыскала милиция. Страшную эту быль рассказал нашему соратнику Александру Александровичу Звереву народный заседатель суда. Даже он, заседатель, привыкший ко многому, был потрясен.

Александр Зверев тогда ясно понял: алкоголь — это вопиющее зло, с которым надо бороться. Алкоголь убивает в человеке все: стыд, совесть, ответственность, даже материнский инстинкт. Волчица, и та не забывает накормить своих детенышей.

Сегодня Александр Александрович — активный пропагандист трезвости Тюменского клуба "Оптималист". Многим рассказывает он эту страшную историю, заставляя людей задуматься.

...Разными путями пришли в клубы Тюменской области активисты-трезвенники. Но объединяет их одно — горячее желание спасти Россию, Русь Святую, погибающую в пьяном угаре, защитить гибнущих детей, чтоб никогда больше не было подобных страшных историй.

Север спивается, и, чтобы побороть "зеленый змий", соратникам нужно объединяться, — так решили трезвенники Тюменской области, когда собрались на юбилей Тобольского клуба. Нынче летом при встрече на Тургояке постановили окончательно: провести в городе Тобольске первый слет-встречу представителей клубов Тюменской области, составить программу работы.

21 августа прибывшие на встречу соратники среди тайги и болот отправились с рюкзаками по деревянному настилу на турбазу. В семи километрах от города между двух озер расположено это живописное место. И названия у озер сказочные: Светлое — живое и Черное — мертвое.

Серьезно обсуждали трезвенники проблему единой работы в области и пришли к общему мнению: центр должен быть в городе Тобольске. Почему не в Тюмени? Может быть, вспомнили старую русскую традицию: именно Тобольск был центром Сибири, где пересекались все торговые пути. В России только два города, где есть Красная площадь и Кремль — Москва и Тобольск. Тобольск — город богатых духовных традиций. Духовная семинария была основана здесь в 1743 году. Безбожники закрыли ее, но теперь семинария открыта вновь. После слета соратники побывали в Кремле, в храмах старинного города, в монастыре, поклонились мощам святителя Иоанна, митрополита Тобольского и Сибирского, чудотворца.

Естественно, немаловажную роль сыграло то, что в Тобольске мощный клуб "Соратник", руководит которым Лидия Ивановна Руденко. Курсы она прослушала у В.Г. Жданова в г. Тюмени. Член профкома нефтехимкомбината, смогла она убедить профком, как необходима борьба за трезвость. Теперь тобольских соратников активно поддерживает руководитель комбината Владимир Васильевич Юдин. Тобольск — город небольшой, и о трезвенниках знают все, ведь с торца пятиэтажного дома красуется огромная надпись "Клуб "Соратник". А в доме принадлежит соратникам уютно обставленная четырехкомнатная квартира. Выделил и содержит ее комбинат, председатель клуба и методист — освобожденные работники комбината, занимаются оздоровительной деятельностью.

У Лидии Ивановны Руденко есть и богатый опыт, и необходимые условия для работы, — решили трезвенники и единодушно избрали ее председателем Тюменского регионального объединения "Соратник". В объединение вошли клубы Тюмени, Тобольска, Нефтеюганска, Ноябрьска, Лангепаса, поселка Вагай.

Решено организовать материальный фонд объединения, чтобы были деньги на приобретение методической литературы, для проведения различных мероприятий, чтобы при необходимости можно было отправить преподавателей на учебные семинары.

У тюменцев грядет ответственное мероприятие — в декабре состоится съезд Союза борьбы за народную трезвость. В его подготовке примут участие все клубы созданного объединения.

Теперь слеты в Тобольске должны стать традицией. В последнюю неделю августа соратники регионального объединения будут встречаться, чтобы рассказать о проделанной работе, поделиться опытом, согласовать планы на будущее.

Тюменское региональное объединение "Соратник" приглашает всех на свой очередной слет!

399740 г. Елец, а/я 101, В.И. Гриневу. "Соратник" N 18

З А Я В К А

Прошу выслать методическое пособие "Самое простое, доступное и эффективное снижение веса" врача В.И. Гринева в количестве _____экз. по адресу:

_____

_____

Оплату в сумме 50 тыс. руб. при получении бандероли (посылки) наложенным платежом гарантирую. (Если есть более простой и доступный способ пересылки пособия и расчета с Вами, напишите).

Дата _____ Подпись _____

●ЗА "КРУГЛЫМ СТОЛОМ"
ТЮМЕНСКИЙ "ОПТИМАЛИСТ"

"МЫ ЗАЯВИЛИ О СЕБЕ В ДУМЕ"

Восьмой год работает в Тюмени клуб "Оптималист". Только вот своего помещения так и нет пока. Собираются соратники раз в неделю в одном из домов культуры — в остальное время эта комната занята. Вечер пролетает незаметно. Ведь общение — духовная пища друзей. Хочется встречаться чаще. И когда необходима встреча, собираются трезвенники на дружеский ужин. Например, у председателя клуба Ларисы Алексеевны Пашниной, учителя биологии. На плече у хозяйки, нимало не смущаясь гостей, уселись две белых крысы, по комнате летает попугай, важный кот и ласковая собачка уместились под столом. Удивительно теплый и гостеприимный дом.

С радостью приходят соратники на фирменные пироги с черемухой к хлебосольной хозяйке Надежде Михайловне Голиковой.

Допоздна обсуждают, размышляют, спорят. Делится опытом пропаганды здорового образа жизни на своем предприятии — в управлении магистральных нефтепроводов Анатолий Ефимович Бурлаков. Просит своих соратников помочь в озеленении города председатель городского комитета по охране природы Павел Александрович Карабатов. С любовью опекают соратники милую молодую пару — Диму и Лидочку Бураковых. Совсем недавно родилась в клубе эта первая трезвая семья.

А соратники с опытом от души готовы поделиться своими мыслями и находками. Представим им слово.

Лариса Алексеевна Пашнина, председатель клуба:

— Нашему городу повезло: курсы проводят опытные лекторы. Когда я побывала на занятиях у В.Г. Жданова, полученные знания стали для меня открытием. Я, учитель биологии, нигде не могла почерпнуть подобных сведений. Я загорелась нести это детям. Встретились на Тургояке с челябинцами. У них была программа по работе с детьми начальной школы, у меня — для среднего звена. Скомпоновали это, и получилась хорошая программа. Три года я веду в школе уроки здоровья с 5 по 11 класс, проводятся они как факультативные занятия. Я считаю, что каждый учитель должен пройти курсы по методу Г.А. Шичко и нести эти знания детям. За счет каких часов? При желании учитель найдет выход. Можно, например, всю программу классных часов построить на здоровый образ жизни. Есть такой предмет: основа безопасности жизни. Ведет его, как правило, военрук. Что он может дать? Вот вам поле деятельности, учителя!

Надежда Михайловна Голикова, член клуба:

— С лекторами нам действительно повезло. Приезжает Татьяна Анатольевна Росс и ведет пропаганду в сельской местности нашей области. Провела курсы в поселке городского типа Вагай, теперь там создан клуб. Хотим торжественно отметить полгода его существования: провести в сельском доме культуры вечер "От всей души" не только для соратников, но и для всех сельчан.

Недавно приехала она в Нижнетовдинский район, поговорила с руководителями совхоза, те помогли собрать народ — люди слушали с огромным интересом. Татьяна поощряет приходить на занятия семьями. Однажды в Вагае к ней пришли две семьи: одна — восемь человек, другая — семь.

Преподаватели-тюменцы тоже не боятся трудных участков в приложении своих сил. Три года назад впервые провел курсы в исправительно-трудовой колонии ветеран клуба Юрий Артемьевич Андреев. Теперь там ведет занятия и Лариса Алексеевна. А мы все стараемся им помогать.

Навсегда запомнила, как преподаватель задал вопрос: "Кто совершил в трезвом виде преступление, за которое он отбывает сейчас наказание?" Воцарилась звенящая тишина. Потом только один мужчина признался, что воровал трезвый — сознательно.

И я еще раз уверилась: нужен "сухой закон". Это единственный способ борьбы с преступностью. Тогда тюрьмы будут пустыми. Только в пьяном, неразумном виде люди совершают преступления, а потом жестоко в них раскаиваются.

А что происходит? 7 июля у нас праздновался день города — Тюмени исполнилось 410 лет. В честь этой даты мафиозные структуры наливали бесплатно каждому желающему по 100 граммов. Поскольку пожелать можно было и второй, и третий, и десятый раз, многие с праздника просто уползали.

А вот еще вопиющий факт: на камвольно-суконном комбинате, женском предприятии выдали зарплату... водкой!? Женщины вынуждены были ею торговать.

Зимфира Мидхатовна Юсупова, сопредседатель клуба:

— Недавно мы участвовали в обсуждении закона Тюменской области "О защите прав населения Тюменской области при осуществлении рекламы и пропаганды алкогольных и табачных изделий в Тюменской области" и внесли свои дополнения в окончательную редакцию. Мы настаивали, чтобы в числе алкогольсодержащих напитков было указано и пиво, с которого, как правило, начинается у молодежи путь в алкогольное болото. Предлагали писать на этикетках винно-водочных изделий, что это яд. Предлагали запретить ввоз всех видов импортного пива, содержащего консерванты, вредные для здоровья.

Конечно, эти вопросы решаются не так просто, находится множество обстоятельств, препятствующих утверждению наших предложений. Однако значительная часть депутатов областной Думы наши предложения поддержала.

Важно, что в Думе узнали о существовании нашего клуба. Мы сумели заявить о себе, и теперь будем делать так чаще. Это был только первый раз. В десятый раз нам удастся повлиять на серьезное для области решение.

Записала
З. АЛЕКСАНДРОВА.

ПИСЬМО В НОМЕР

Мир вам, дорогие соратники! Хочу поделиться мыслями. К вере православной я пришла недавно. И теперь с огромной жаждой впитываю все духовные наставления, которые печатаются в нашем "Соратнике". Это помогает мне в жизни. Это помогает мне вести беседы со слушателями — я читаю курсы по восстановлению зрения. Конечно, духовной литературы достаточно, но новичкам трудно ориентироваться в ней. В газете же все доступно и именно то, что нужно нам.

Обращаемся к вам с предложением, соратники! Попросим редакцию выпустить номер газеты, полностью посвященный православной тематике. Мы, соратники Тобольска, знаем, что в редакции материалов таких достаточно, а вот средств для издания нет. Мы посылаем редакции 200 тысяч и просим поддержать нас. Соберем средства для издания специального номера.

Галина Саитовна БАХАНОВА.
г. Тобольск.

От редакции. Мы готовы выполнить просьбу тобольцев, если вы, соратники, поддерживаете ее.

Ждем ваших сообщений.

ВНИМАНИЕ — ОПЫТ

ПРИНЯТА ПРОГРАММА ВОЗРОЖДЕНИЯ

Городской Думой Нижнего Новгорода принята программа "Нижний Новгород — духовное и физическое возрождение".

Идея создания такой программы принадлежит инициативной группе, в составе которой профессор, член-корреспондент Российской академии естественных наук Ю.И. Ежов, председатель секретариата МНАТ Р.М. Лазарев, активисты трезвеннического движения. Инициативная группа была закреплена решением Всемирной организации здравоохранения. Таким образом, был получен своеобразный мандат, и с ним мы пошли во властные структуры. Очень помогало и то, что Ю.И. Ежов является председателем комиссии по социальной политике Городской думы Нижнего Новгорода. Мы поняли, как это важно — работать с депутатами и через депутатов. Такой опыт заслуживает самого серьезного внимания.

Конечно, программа родилась не на пустом месте. Основой для ее создания был ряд международных и всероссийских программ, и в первую очередь, программа Всемирной организации здравоохранения "Города здоровья". Но наша нижегородская программа отличается от всех тем, что в ней присутствует дух. Ни в одной из подобных

Александр Николаевич МАЮРОВ,
профессор Международной славянской академии.

программ не было такого раздела: "Духовность". В нашей он выделен большим блоком из нескольких разделов.

Вся программа состоит примерно из двадцати разделов: экономика, финансы, валеология, вопросы экологии, причем, как экологии технологической, так и экологии человека. Вопросы отрезвления населения пронизывают многие разделы программы. Однако есть и отдельный раздел: "Формирование здорового и трезвого образа жизни". Этот раздел программы учитывает богатый опыт, накопленный множеством негосударственных и государственных организаций и структур в формировании трезвого и здорового образа жизни, нацеливает специалистов, ученых и практиков на применение эффективных форм работы по развенчиванию алкогольного и наркотического образа жизни, внедрения передовых методов борьбы с наркомафией, наркобизнесом и алкомафией. В разделе намечены пути решения проблемы не только системные, комплексные, но и очень глубинные.

Сама программа рассчитана на пять лет, а перспективы — до 2005 года. У нас сложился работоспособный коллектив, и сейчас мы создаем подобные программы в районах Нижнего Новгорода — общегородские проблемы адаптируем для районов. Например, создали интересную программу "Автоваз — духовное и физическое возрождение". Работаем с другими городами и районами Нижегородской области.

Мы готовы поделиться с вами опытом, соратники, дать необходимую консультацию. Более того, наши специалисты могут по приглашению глав администраций, депутатских структур тех или иных городов и районов, выехать и оказать помощь в создании подобных программ. **Обращайтесь по адресу: 603024, г. Нижний Новгород-24, ул. Белинского, 91, кв. 135, телефон (код 831) 37-13-21.**

От редакции. В нашей редакции программа имеется, однако опубликовать ее не представляется возможным: это книга на 80-ти страницах. Если вы, соратники, считаете необходимым, то можно опубликовать трезвеннический раздел — напишите ваше мнение.

ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

ВАЖНО ПОМНИТЬ: НАС МНОГО, МЫ ВМЕСТЕ

В нашей газете № 16 — за август Б.А. Ларионов из Минска высказал пожелание, чтобы соратники Татарстана поделились опытом, как удалось им организовать сильные, действенные клубы в небольших городах.

Представляем слово председателю Волго-Вятского содружества "Народная трезвость" Юрию Владимировичу МОРОЗОВУ.

— В 1988 году я прослушал курсы у Ю.А. Соколова в Ленинграде. Вернулся к себе в Нижнекамск трезвенником и некурящим и сразу взялся помогать другим. Провел несколько групп. Бывшему обществу трезвости (оно тогда было еще сильное) это понравилось. Было решено срочно внедрить метод Г.А. Шичко в других городах. Через общество трезвости от предприятий различных городов были направлены люди ко мне на курсы. Мое же требование, как преподавателя, было такое: чтобы люди эти были пьющими и курящими. Вот и съехались в Нижнекамск мои будущие соратники и помощники. До сих пор помню — это моя группа N 5, октябрь 1988 года. А в декабре уже первые ростки трезвости — клубы в городах Набережные Челны, Бугульма и Лениногорск. Соратники разъехались и взялись за дело. Движение пошло. Родились клубы в Альметьевске, Заинске. Надо сказать, потом эти клубы не стали получать поддержки и распались. Но активисты-трезвенники остались. Ведь предприятия посылали на курсы тех, кто имел организаторские способности, готов был освободиться от алкогольной зависимости сам и помогать другим. Эти люди все равно приезжали к нам в Нижнекамск, сплотились вокруг нашего клуба и потом смогли возродить у себя клубы трезвости уже на новом уровне.

Главное на наших курсах по методу Г.А. Шичко — это трезвость и противокурение. Такую политику мы вели, ведем и будем вести, а клуб в Нижнекамске существует уже девятый год. У нас учатся и другие клубы.

Когда уже появились трезвеннические точки во многих городах, мы стали думать, как сплотить людей. И вот встретились представители Ижевска, Казани, Нижнекамска. Мы решили, что традиционные семинары, конференции не так эффективны для расширения, массовости движения. Для этого нужны встречи клубов на более широкой основе, чтобы привлекать семьи, детей, чтобы это был массовый отдых. Теперь таких встреч мы проводим три-четыре в году. Кто желает обучаться — для них организуем семинар. Кто хочет просто отдохнуть, пообщаться с друзьями, просто побыть в трезвом обществе, чтобы долго помнить: нас много, мы вместе (это важно для людей!), для тех — баня, игры, концерты. Особая программа для детей. На такие встречи съезжается у нас до пятисот человек из Татарии, Башкирии, Чувашии, Удмуртии, Ульяновской области... На таких встречах люди получают заряд бодрости.

Такое сплочение очень важно, оно сыграло громадную роль и теперь захватывает все новые города и поселки. Каким образом? Каждый клуб имеет как бы свое выращенное дитя. Альметьевские трезвенники провели курсы в деревне Ямаши и создали там свой клуб. Заинские соратники организовали клуб в небольшом городке Азнакаево.

О нашем движении знают. Недавно приехала к нам директор дома культуры деревни Энтуганы Буинского района. Она глубоко озабочена тем, что деревня спивается. Пьют даже дети, не говоря уже о мужчинах, женщинах, молодежи. Рузалия Каюмова сама прослушала курсы и организовала ячейку трезвости в своем клубе.

Как посоветовать соратникам создавать клубы в небольших городах? Конечно, сегодня, как мне в те годы, собрать сразу столько активистов просто некому. Этих активистов надо искать самим. Приезжать в город, село — искать человека, который может организовать группу. После курсов сразу ставить целью создание клуба. Если нет такой возможности, приглашать к себе на курсы человека пьющего, курящего, но в будущем способного вести работу в своем городе, создать у себя клуб. Конечно, это очень тяжело, должен быть энтузиаст, готовый вложить много труда в дело трезвости.

Самое главное, о чем нужно помнить: не ставить во главу угла деньги. Нельзя делать так: провести курсы и все деньги сложить в карман. Курсы должны проводиться на пользу развития клуба, а не для обогащения. И руководить всем должен совет клуба. У нас все учебные, воспитательные, пропагандистские вопросы решает совет клуба. Когда собирается Волго-Вятское содружество, проводим совет председателей и выносим решение. Недавно провели 24-ю встречу клубов содружества в Набережных Челнах и приняли решение: тех преподавателей, которые работают только на свой карман (к сожалению, такие появились) строго предупредить, что половина средств должна идти на развитие клуба. Если преподаватели не прислушаются к нашему решению, мы не позволим им вести курсы. Сможем ли сделать это? Мы напишем главе администрации любого города, что преподаватель дискредитирует трезвость, работая только на свой карман. Наше движение имеет авторитет, и к нам обязательно прислушаются.

Еще помните, что клубный день должен быть непременно и строго. Восемь с половиной лет каждую среду мы встречаемся в клубе с соратниками. Бывает, приходят люди просто узнать о нашем клубе, особенно сейчас, когда в бойком месте на рынке возле остановки администрация Нижнекамска разместила нашу рекламу с подсветкой: эмблема клуба в цветном изображении — ниже адрес и телефон, с одной стороны на русском, с другом — на татарском языках.

От редакции. Недавно Юрию Владимировичу Морозову исполнилось 55 лет. Глава администрации города Нижнекамска поздравил юбиляра, вручил ему Почетную грамоту и ценный подарок — именные часы. Глава администрации пожелал, чтобы содружество трезвенников росло и процветало. Присоединяемся к его поздравлению и пожеланию.

НЕСКОЛЬКО НАПРАВЛЕНИЙ — ЭТО ЭФФЕКТИВНО

Игорь Николаевич АФОНИН, председатель клуба "Оптималист", г. Череповец.

Наш клуб действует при АО "Северсталь" (раньше назывался металлургический комбинат). Конечно, это мощная поддержка. Всем соратникам, кто создает трезвенные клубы, посоветовал бы делать это под крылом сильного предприятия. Добиваются этого разными путями. У нас, например, произошло так. Я много лет работал в заводском техническом училище, хорошо знал руководство комбината. Предложил для административных работников, руководителей отделов, начальников цехов прочитать курсы хотя бы по избавлению от курения. Согласились. Естественно, не обошел я и алкогольную тему. Многое поняли, задумались. А некоторое время спустя пришли мы с просьбой помочь городскому клубу трезвости. И получили неожиданное предложение — перейти под крыло комбината. Нам выделили помещение в здании наркологии. Наркология, говорят, все равно неэффективна, а вашу работу мы видели. Перед ними ведь выступали те, кто прослушал курсы год-два назад.

Большую поддержку оказал нам комбинат — была выделена материальная помощь на приобретение телевизора, видеомагнитофона, холодильника. Долгое время не платили мы за аренду клуба. Сейчас комбинату трудно, и мы платим за аренду некоторую сумму. Помещение у нас большое — три класса на сорок человек, у каждого преподавателя (их трое) свой кабинет.

Клубу уже пять лет, и все это время сохраняются добрые контакты с комбинатом. Многие руководители прошли курсы по методу Г.А. Шичко и сейчас активно помогают трезвенническому движению.

Работа клуба идет по нескольким направлениям. Главное — трезвость, противокурение. Но... я бы мы работали только в этом направлении, упустили значительную часть населения — курящих и детей. Скорее всего именно это, а не мои собственные проблемы со зрением, подвигли меня на работу по коррекции зрения. Изучил литературу и понял, что зарубежные методики сами по себе интересны, но для нас, славян, не очень хороши, но в соединении с методом Г.А. Шичко они должны сработать. Провел первые две пробные группы с соратниками и понял — можно работать с обычными слушателями. На протяжении всего курса по коррекции зрения я показываю как одну из причин падения зрения — употребление алкоголя и табака.

В разработке этого метода мы достигли таких успехов, что совместным решением координационных советов СБНТ и "Оптималиста" мы являемся центром по подготовке преподавателей по коррекции зрения.

Важное и нужное направление — коррекция веса, зря отказываются от него некоторые соратники. Еще одно направление — оздоровление по методике Дерябина. Массаж с виватоном делают наши массажисты-трезвенники, подготовленные нами же.

Кроме того, проводится гимнастика, которая способствует избавлению от остеохондрозов, радикулитов и т.д.

Хочу отметить, что работа по нескольким направлением очень удобна и эффективна. Скажем, на гимнастике преподаватель рассказывает о клубе, женщина узнает, что можно поправить зрение — приходит на курсы, добивается хороших результатов. Потом приводит мужа избавиться от пьянства. Или мужчина приходит избавиться от алкоголя, а потом уже вместе приводят сына или дочь исправить зрение. В результате — семья бывает у нас месяц или более. И эти соратники становятся нашими великолепными помощниками.

Можно в нашем клубе пройти курсы домашних массажистов, которые тоже проводят наши соратники. Сейчас привлекли специалиста по иглотерапии. Недавно привезли из Питера аппарат, который позволяет провести массаж головы и массаж тела с виватоном. Стараемся приглашать к себе интересных людей. Например, приехали мануальные терапевты из Ярославля — пригласили их в клуб, чтобы соратники могли пройти лечение.

В ближайшее время планируем организовать филиал нашего клуба в профилактории "Адонис". Наша преподаватель провела там курсы, и соратники готовы объединиться.

Кстати, не пренебрегайте дружбой с медиками — она очень нужна и важна. Мы пригласили комиссию из медсанчасти АО "Северсталь", она объективно посмотрела, чем мы занимаемся, и дала заключение о большом значении нашей работы для города и комбината. И теперь, если к нам кто-то приходит, мы подаем не только заключение Ф.Г. Углова, заключение Минздрава СССР (было такое еще при существовании СССР), но и заключение нашей медсанчасти.

НАУЧИМ ПОВЕСТИ ЗА СОБОЙ

Игорь Николаевич БЕЛЯЕВ, председатель областного клуба "Оптималист Подмосковья", г. Ступино.

Мне видится одна из перспективных форм деятельности в разработке метода Г.А. Шичко — это адаптация метода для занятий в школах с самого раннего возраста, с младшими школьниками и даже дошкольниками. Ведь формирование убеждений, поведенческих ориентаций у этих детей наиболее эффективно.

Сейчас в шести школах разных регионов страны провожу длительный эксперимент по адаптации метода Г.А. Шичко для школьников, начиная с первого класса. Такие дети писать не могут. Учитывая специфику ребенка, мы разрабатываем новые формы тренингов-умений. Нужно, чтобы ребенок или подросток, когда попадет в определенную ситуацию, — наркотическую, алкогольную или связанную со СПИДом, мог интуитивно, рефлекторно выйти из этой проблемной ситуации, скажем, не пробовать наркотик. И самое главное, что важно для ребенка или подростка, не уронить при этом свой престиж, более того, — утвердиться и повести за собой.

Были проведены две пробных группы в воспитательно-трудовых колониях. По программе ЮНЕСКО "Дети улиц" мы готовим лидеров молодежных группировок положительной направленности. Возвращаясь из колоний, ребята имеют известный авторитет перед теми, кто там не был. И они могут повести за собой в нужную сторону, куда необходимо нашей морали, нашему правопослушанию, т.е. по сути дела мы формируем законопослушное поведение.

Вскоре мне предстоит встреча с заместителем министра образования профессором А.Г. Асмоловым, он — доктор психологических наук, и я надеюсь найти у него понимание. Мы проводим в нескольких опорных центрах исследовательские работы по нашим методикам, чтобы доказать и академии педагогических наук, и академии медицинских наук, что метод Г.А. Шичко действует, и необходимо вводить его в школах хотя бы в рамках предмета основы безопасности жизни, обязательно адаптируя его с учетом национальных, климатических, географических и самое главное — возрастных особенностей.

ИСПОЛНИЛСЯ МЕСЯЦ? НА УРОК!

Федор Николаевич ВОЛКОВ, председатель Челябинского областного общественного объединения "Оптималист".

У нас разработана и внедрена в практику программа по антиалкогольному и антикурительному воспитанию детей, начиная от старшей группы детского сада и заканчивая 11-ым классом школы. Скажу честно, особой поддержки от администрации школ во внедрении этой программы нет. Хорошо хоть не противятся и даже позволяют проводить открытые уроки. На эти уроки приходят много учителей. Сейчас ведь много новых дисциплин — валеология, собриология. И после наших открытых уроков, как правило, удивленный и недоуменный вопрос: "Где вы все это взяли?" А мы отвечаем вопросом: "О чем же вы говорите на своих уроках? Что за здоровый образ жизни, если человек будет травиться алкоголем и табаком?"

После наших уроков часто загораются директора, завучи школ: нам тоже это надо. Но когда выясняется, что для этого надо прежде всего поработать над собой, начать с педколлектива, а не с учащихся, пыл сразу проходит. Нам говорят: работайте с ребятами, а нас не трогайте.

Сейчас мы занимаемся изучением того, как воспитывать ребенка с месячного возраста. Да, уже с месяца надо серьезно заниматься воспитанием детей: давать им уроки плавания, музыки. Кому-то это покажется странным, но такой малыш уже воспринимает подобные занятия и своеобразно на них отвечает. Ведь уже известно, что интеллект формируется у ребенка до 3-х лет. А начинать, стало быть, надо с одного месяца! Сейчас мы собираем все методики, исходя из имеющегося опыта будем разрабатывать свою систему и на базе одного из детских садов отрабатывать ее. О результатах сообщим.

Кстати, хочу напомнить: с 30 октября у нас в Челябинске будет проводиться семинар по подготовке преподавателей для работы с детьми. **За справками обращаться по адресу: 454010, г. Челябинск, Южный бульвар, 5, кв. 22, телефон 51-74-22. Позвоните, если вам нужен официальный вызов на семинар.**

Семинары проводятся у нас уже пятый год, и все это время один не похож на другой. Мы постоянно внедряем новое. Мы не стояли и не будем стоять на месте.

"ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ ДА БУДЕТ ВАМ..."

Валентина Николаевна КУСТАРЕВА, преподаватель клуба "Оптималист", Москва, Зеленоград.

Я провожу курсы по избавлению от лишнего веса. Женщинам, которые приходят ко мне, я говорю, что буду учить их культуре мышления, культуре поведения и культуре питания. А какого успеха они достигнут, зависит от них самих. "По вере вашей да будет вам..."

Однако почти всем моим слушательницам веру нужно еще приобретать. Ясно вижу, как люди тянутся к духовности: внимательно слушают рассказы о храмах, о молитве. И тут же надевают крестики, читают молитвы перед приемом пищи, перед выходом из дома. Учу их божиим заповедям — заповедям добра, учу любить друг друга и молиться друг за друга. Учу не роптать на судьбу, помня молитву Оптинских старцев: "...не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой."

После курсов мы встречаемся постоянно, и я с радостью слежу за духовным ростом моих подопечных. Сама я в Благовещенском соборе, что на Сретенке, два года изучала Катехизис. Это очень помогло мне. В храме я встретила замечательных людей, теперь мы одна семья. Хочу для своих слушательниц организовать беседы по Катехизису в храме Зеленограда. Они к этому вполне готовы.

СОРАТНИКИ У ВЕРШИНЫ ВУЛКАНА

Владимир Вальтерович КУРКИН, председатель Камчатского клуба "Соратник".

В течение четырех лет работы на общественной ниве я убедился, что это нисколько не мешает моему труду на производстве. Напротив, дополняет и помогает — дает возможность широко использовать пропаганду здорового образа жизни.

Я директор судоремонтной базы, и по примеру руководителя абсолютное большинство работающих ведет трезвый образ жизни. Ведь на всех производственных участках есть соратники из клуба, которые привлекают на занятия, а потом и в клуб своих коллег. Ко мне прислушиваются руководители других подразделений, капитаны ремонтирующихся судов и приглашают нас, методистов, к себе на лекции. Просто решаются организационные дела: предоставление помещений, транспорта для выезда на природу и даже спонсорской помощи от профсоюзов. Флотские профсоюзы взяли учредительство над клубом и получается отличная деловая связка — председатель профсоюза и председатель клуба, ведь в клуб ходят многие члены рыбацких семей.

За условную плату (10 тыс. рублей в месяц за одного человека) арендуем во флотской гостинице тренажерный зал, а также посещаем плавательный бассейн, выезжаем в ведомственный санаторий, где горячие источники. Однако предпочитаем мы пешеходные маршруты на вулканы, на океан, на бухту или речку Авачу.

Стабильность клуба прежде всего в наших регулярных встречах: родственность духа требует общения, и мы встречаемся каждое воскресенье, а каждый четверг собираются члены правления — 11 человек. На этих встречах происходит становление личности каждого, независимо от того, четвертый год или четвертый день приходит в клуб соратник. Здесь формируется и укрепляется вера на примерах других людей. Здесь соратники обмениваются информацией, к тому же мы приглашаем интересных людей — представителей администрации города, депутатов, священников, врачей, художников...

Раз в месяц в клубе проходят 10-дневные занятия по методу Г.А. Шичко. Мы считаем это главной, основной работой по распространению трезвости. Собрать группу помогают все соратники. Информацию об очередных занятиях они получают от членов правления и разворачивают работу на местах: на производстве, по месту жительства, с друзьями, знакомыми. В этом и заключается основная обязанность члена клуба: помогая себе, ты поможешь другим, помогая другим, ты поможешь себе.

Освобождаясь от вредных привычек, люди приобретают здоровье, у них появляются потребность в активном отдыхе. Вот пример. Мы уже четвертый год совершаем восхождение на Авачинский вулкан — 2741 метр. Нынче в августе 62 соратника отправились в двухдневный поход, я был руководителем группы, т.к. являюсь инструктором по восхождению. Двадцать километров до подножия вулкана прошли все. Утром начали восхождение и через семь часов поднялись на вершину. И не беда, что поднялись не все, а только половина соратников. Самые младшие из тех, кто достиг вершины, 13-летние Дима Домаев и Дима Макаров, а самая старшая 63-летняя Александра Николаевна Фоминцева.

Уже потом, внизу, были радостные объятия, взволнованные рассказы. Море впечатлений унесли соратники из удивительного похода. А потом на встрече в клубе было чествование участников похода, награждение их памятными значками и просмотр видеофильма о восхождении, конечно, с веселыми комментариями и взрывом смеха по каждому фрагменту.

Нам никого не нужно насильно тащить в клуб, все соратники идут туда, как на праздник, потому что там царит обстановка единения мыслей и душ, а на природе закаляется вера в здоровый образ жизни.

Вот так в последовательной и постоянной работе над собой соратники совершенствуются сами и своим примером увлекают других — сомневающихся и неверующих.

Редактор З.ПАВИНА | Учредитель: Союз борьбы за народную трезвость | Для писем: 662616, Россия, г. Абакан-16, а/я 1099. Тел. 6-52-05. | Тираж 990 экз.