



СОРАТНИК

Газета Союза борьбы за народную трезвость

№ 20 — Декабрь 1996 г.

Издается с июня 1994 года

ВЕСТИ ИЗ ТАТАРСТАНА

“ДОВЕРИЕ” ПРОПАГАНДИРУЕТ ТРЕЗВОСТЬ

В составе общественного объединения трезвого и здорового образа жизни “Нижнекамский оптималист” создана молодежная трезвенническая организация под названием Нижнекамское молодежное товарищество трезвенников “Доверие”. Избран совет из пяти человек. Председателем совета стал двадцатипятилетний Айрат ШАЛИРОВ — столяр АО “Нижнекамскнефтехим”.

В составе молодежного товарищества на день его создания — 30 сентября 1996 года — шестнадцать человек, возраст от 8 до 30 лет. Восемь лет второкласснику Маше Снопковой, одиннадцать лет шестикласснику Алеше Чумакову, восемнадцатилетняя Наташа Михайлова учится в институте. Остальным членам молодежного товарищества от 18 до 30 лет.

Задача “Доверия” — руководствуясь уставом общественного объединения “Нижнекамский оптималист” и положением о Нижнекамском молодежном товариществе трезвенников “Доверие” — пропагандировать трезвость среди своих сверстников. В составе молодежного товарищества три педагога, двое из них ведут уроки трезвости в школе.

“Доверие” будет работать над проблемой организации трезвого досуга среди молодежи.

К НАМ — ГОСТЬ ИЗ КАЛИФОРНИИ

Преподаватели и активисты “Нижнекамского оптималиста” встретились с руководителем клуба трезвости “Эй-Эй” Вордом Этвудом из города Сан-Хосе, штат Калифорния.

Соратник из Америки приехал к нам для обмена опытом. Познакомившись с работой клубов по методу Г.А. Шичко, Ворд Этвуд заявил, что подобное не имеет аналогов в мировой практике. Американский гость присутствовал на занятиях в группе, беседовал со слушателями курса, разговаривал с соратниками, которые прослушали курсы по методу Г.А. Шичко четыре-пять-восемь лет назад.

В свою очередь, он рассказал много интересного о клубе трезвости в Сан-Хосе.

ИДЕМ К ШКОЛЬНИКАМ

В решении восьмого съезда СБНТ (февраль 1996 г., Москва) подчеркнуто: “...Считать долгом каждого трезвенника вести просветительскую работу в молодежной среде”.

Выполняя это решение, активисты нашего клуба проводят уроки трезвости в школах № 8, 13, 25 и 26 г. Нижнекамска, а также в детском приюте.

На 25-й встрече клубов Волго-Вятского сотрудничества “Народная трезвость”, которая состоялась в конце ноября в городе Набережные Челны, соратники поделились опытом трезвенной работы.

Ю. МОРОЗОВ,
председатель Волго-Вятского сотрудничества
“Народная трезвость”.

ДЕЛОВЫЕ БЕСЕДЫ

ПОЧЕМУ МЫ МОЛЧИМ, КОГДА ЗАКОНЫ БЕЗДЕЙСТВУЮТ?

Вячеслав Семенович МОРОЗОВ — один из тех, кто стоял у истоков пятого трезвеннического движения. Он член координационного совета СБНТ, руководитель центра “Трезвость и семья” Всероссийского общества трезвости и здоровья. Житель Москвы, он активно работает с депутатами Государственной Думы, — опыт его трудно переоценить.

— Вячеслав Семенович, сначала вопрос традиционный: как вы пришли к трезвости?

— Отец мой всю жизнь проработал хирургом. Жили мы в Подмосковье. В воскресенье, в праздники отца всегда вызывали на работу — оперировать порезанных, побитых в пьяных драках. А в будние дни — операции после травм на производстве, особенно в строительстве, тоже связанных с пьянством. Это влияло на мое сознание, я задумывался. Однако перелом в сознании произошел, когда мне было 23 года. С одним моим знакомым произошел случай, который меня потряс. Было это 31 декабря 1969 года. И за десять часов новогодней ночи у меня произошло перепрограммирование, как за десять занятий по методу Г.А. Шичко. И первого января 1970 года у меня уже было твердое решение: никогда не употреблять алкоголь. Ввел “сухой закон” в семье, решил не угощать алкоголем, не рассчитываться, вообще не приобретать и не держать его в доме.

Первые годы я вел пассивную пропаганду трезвости: в семье, среди друзей и родственников. В начале 1984 года узнал, что готовится постановление ЦК КПСС и тут уже активно включился в работу. Нашел доклад Ф.Г. Углова, потом пошел письма новосибирцев, мы установили контакты. Многие трезвенники тогда — и я в том числе — писали письма в ЦК. Если письма попадали к Соколову — реакция была хорошей, если к кому-либо другому, было много неприятностей — звонили в райком, на работу. В общем была настоящая борьба.

После выхода антиалкогольных постановлений 1985 года появилась возможность пропагандировать трезвость. Стал лектором общества “Знание”, активистом на работе. Мы размножали и распространяли трезвенные материалы. Я писал статьи в центральные газеты, и пять из них было опубликовано.

Однако, как известно, истинных трезвенников к борьбе за трезвость не привлека-

ли. А я еще к тому же не был коммунистом, и меня не взяли ни в центральный аппарат Всесоюзного общества трезвости, ни в городской, ни даже в районный. Впрочем, как и многих. Однако мы продолжали работу.

— Вячеслав Семенович, вы руководили группами, комиссиями по подготовке проектов принятых ныне законов.

— К законотворческой деятельности я пришел в 90-х годах. Наша группа подготовила проект закона “О запрете рекламы и пропаганды алкогольных и табачных изделий”. Он был внесен в Верховный Совет СССР, дважды обсуждался в комитете по экологии, но поскольку не был поддержан комитетом по здравоохранению, еще требовалось обсуждение. Но тут распался Советский Союз, перестал существовать Верховный Совет СССР.

Такой закон впервые был принят в Республике Хакасия. За основу взята наша разработка, хотя Евгений Георгиевич Батраков с соратниками очень серьезно ее доработали.

Когда готовился закон Российской Федерации “О регулировании производства и оборота алкогольной продукции”, я много времени провел в Думе, и в проект закона удалось занести строку, что на алкогольных изделиях нужно писать предупреждение о вреде для здоровья. Однако депутаты при обсуждении оставили только то, что на этикетке алкогольных изделий должны быть напечатаны противопоказания к применению. Однако и это не выполняется. Нарушается закон. А мы бездействуем. Нужно подавать иски.

Или закон “О защите прав потребителя в Российской Федерации”. В статье 8 там отмечено, что производитель обязан информировать о потребительских свойствах, а если свойства опасны для здоровья, об этом необходимо предупреждать. В данном случае при производстве алкоголя права потребителя не соблюдаются. Стало быть, тоже нужно подавать иски.

Подать иски можно либо

в местное правительство, либо в прокуратуру. Можно подавать коллективный гражданский иск: нашим семьям нанесен моральный и материальный ущерб несоблюдением закона, просим рассмотреть и наказать виновных. Ваш иск вынужден будит рассматривать. Одновременно нужно рассказать об этом в печати, чтобы привлечь общественное мнение — почему не действует закон?

Юристы подсказывают, что можно выиграть миллиарды — ведь не соблюдается закон. Почему мы молчим, когда законы бездействуют?

— По рекомендации Союза борьбы за народную трезвость вас, Вячеслав Семенович, назначили заместителем главного редактора на общенациональных началах журнала “Трезвость и культура”.

— На страницах журнала удалось провести заочные курсы трезвости, опубликовать несколько хороших материалов. Однако прав у меня, собственно, нет никаких. Мне нужна помощь активистов. Во-первых, присылайте свои материалы: о работе клубов, об опыте преподавания по методу Г.А. Шичко, исповеди, сочинения, дневники. Адрес журнала: 103006, ул. Чехова, 18. Можно писать прямо на имя президента Лиги — Игоря Григорьевича Астафьева. Пусть он будет осведомлен о наших письмах.

Во-вторых, высказывайте свое мнение о самом журнале, анализируйте его публикации. Я считаю, что журнал должен быть посвящен трезвенническим публикациям. Сейчас этого, к сожалению, нет. А ведь это единственный трезвеннический журнал в СНГ, и, по моему мнению, его неразумно заполнять развлекательными материалами. Тем более, что в стране сейчас такая тяжелая алкогольная обстановка. Пишите об этом — высказывайте свое мнение коллективу редакции. Журнал нужно сделать нашим трезвенническим органом, усилить его трезвенническую направленность.

Выпишите сами и органи-

зуйте подписку на журнал. Номер его есть в каталоге. Журнал выходит один раз в два месяца.

Обращайтесь со своими мнениями и предложениями непосредственно к президенту Лиги. Мы его выбрали, и он прислушивается к нашему мнению.

— У вас опыт проведения занятий по методу Г.А. Шичко именно с семьями.

— Курсы мои прослушали более семисот семей. Все они в моем поле зрения. Для меня важно знать о них, ведь я набираюсь опыта, глядя, как они идут по жизни.

Семьи посещают десять занятий, и я рекомендую им обязательно прослушать курс второй раз — буквально через несколько дней — бесплатно, разумеется. Так лучше закрепляются полученные знания. На первых занятиях мозг не успевает перестроиться полностью. У слушателей только наступает озарение — они поняли! Но нужна еще и глубинная проработка, нужно почитать литературу.

Бывает, приходят и в третий раз. Я это поощряю. Говорю своим слушателям, что они при желании могут посещать занятия полгода. Тем более, что группы у меня сейчас небольшие. Пример пять семей и повторно — три семьи.

В нашем центре много методической литературы. Кто бывает в Москве, может ее приобрести. Например, слайды “Алкоголь и наследственность” — это готовая лекция, 18 слайдов и брошюра с пояснительным текстом. Это отличное пособие для учителей, для клубов трезвости, для преподавателей по методу Г.А. Шичко. Слайды производят сильнейшее впечатление. Кроме того, у нас большое количество брошюр о трезвости.

Если кто хочет обратиться в наш центр, телефон в Москве 373-57-06 с 8 до 21 часа. Адрес центра: 111395, Москва, Е-395, до востребования, Морозову Вячеславу Семеновичу.

Беседовала
З. ПАВИНА.

Уважаемые соратники! Под рубрикой “деловые беседы” мы предполагаем печатать материалы, где трезвенники будут давать конкретные советы всем соратникам. Идем ваших добрых, умных советов. Идем предложений — с кем и на какую тему провести беседу.

ВЕРА — ОСНОВА ЖИЗНИ

Человек навсегда отказался травить себя алкоголем и табаком. Он понял, что это необходимые условия для нормальной жизни. Но что дальше? Мы считаем, что наш клуб и должен помочь ответить на этот вопрос, сделать выбор: что дальше?

Так уж получилось, что в клубе нашем много молодежи. Клуб семейный, на встречи приходят дети, подростки. К нам тянется артистическая молодежь — те, кто пишет стихи, рассказы, сочиняет песни, есть в клубе профессиональные певцы, два профессиональных художника. Многие соратники знают нашу художницу Ильмиру Насырову. Любит она писать пейзажи чудесного озера Тургож. Ильмира и семья ее — люди богатой души. В семье четверо детей, недавно взяли они себе еще двоих детей-сирот.

Частые гости клуба — представители мэрии. На постоянно действующем семинаре, организованном на базе Нижегородского филиала

Римма Васильевна ШАФИГУЛЛИНА, председатель клуба "Выбор", г. Уфа.



Международного университета побывали трое представителей нашего города, в том числе активистка клуба, заместитель директора гимназии Наталья Константиновна Фролова. Теперь в этой гимназии мы на практике будем отрабатывать уроки антинаркотического воспитания детей. Мы решили внедрять такие уроки не сверху, а снизу, чтобы видны были конкретные результаты этих уроков.

Двери нашего клуба от-

крыты для всех людей, которые стремятся к добру и свету. Есть у нас и верующие, и те, кто на пути к вере, и неверующие. Мы очень стараемся помочь тем, кто стремится к вере.

Рада сообщить, что мою работу по методу Г.А. Шичко благословил православный священник отец Александр. Предварительно он внимательно изучил деятельность клуба, строго предупредил, что кодирование Православная Церковь однозначно запрещает.

Все мы постепенно понимаем, что вера — основа нашей жизни. Верующий человек одновременно и глубже, и проще воспринимает действительность. Наша общая беда в том, что мы все усложняем. Бывает, мы спорим о чем-то три часа, а в Священном Писании уже есть ответ на наш вопрос, Иисус Христос сказал об этом предельно ясно в одной короткой притче.



"НОВОУРАЛЬСКИЙ ОПТИМАЛИСТ"

— так называется информационный листок городского клуба трезвости и здоровья, первый номер которого вышел в сентябре 1996 года тиражом 500 экземпляров.

В обращении к читателям главный редактор Виктор Кузьмич Белов подчеркнул: "Мы постараемся на страницах нашего информационного листка донести до вас необходимые знания и наиболее ценные практические советы по здоровью и избав-

лению от психических недугов, душевных страданий. Познание, очищение, совершенствование и жизнь в духовном и телесном здравии — основные этапы работы человека над собой в нашей школе трезвости и здоровья". Очень радует четко продуманная Православная тематика информационного листка. С помощью Божией все больше наших трезвенников приходит к пониманию, что борьба с грехом возможна только в лоне Церкви Православной.

манная Православная тематика информационного листка. С помощью Божией все больше наших трезвенников приходит к пониманию, что борьба с грехом возможна только в лоне Церкви Православной.

БУДУТ НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ

Маргарита Борисовна ЗУБАТОВА, преподаватель-методист центра Всесоюзного сообщества "Оптималист", г. Санкт-Петербург.

Наш центр готовит преподавателей, которые ведут антиалкогольные, анти-табачные курсы, курсы по коррекции веса. Это уже всем привычно. Однако недавно у нас появилось новшество: теперь мы готовим преподавателей-психологов, которые корректируют семейные отношения, помогают людям решать все остальные их жизненные проблемы.

Такое стало возможным, потому что все наши методисты в этом году закончили университет — факультет психологии. Повысилась наша квалификация — и курсы по подготовке преподавателей тоже повысили свой уровень.

Впервые обучение по новой программе проводилось в сентябре. Ведущим специалистом была Людмила Юрьевна Захарова. Уровень обучения теперь совершенно иной — иной подход к самим занятиям. Скажем, наш преподаватель Юрий Кривомаз лицензировал свой метод по отказу от табака — его метод действенный и интересный, и он рассказал об этом на курсах.

Теперь мы учим будущих преподавателей, а они будут доносить это слушателям: нужно подходить к своему организму не только с точки зрения физиологии, но и психологии. Те знания, которые мы получили в университете, мы переложили на метод Г.А. Шичко. Теперь мы глубже увидели этот метод, успешнее используем его, метод стал более результативным.

мочь. В Азербайджане мы это уже опробовали, поэтому и встал вопрос об организации центра.

Методик мы пока не высылаем, потому что только начали работу. Новый метод надо защитить, доказать, что он действует. А для этого нужно провести с детьми не одну группу. Работать будут преподаватели, которые прошли обучение в Санкт-Петербурге. Руководить экспериментом будем мы вместе с кандидатом психологических наук Зохрабом Исмаиловичем Ахмедовым. Мы оба медики, потому и взялись за разработку столь необходимой методики.

Несомненно, будут поиски, будут открытия, будет совершенствование метода. Как только появятся результаты — мы сможем поделиться опытом со всеми преподавателями.

Наш клуб работает под эгидой медицинского центра "Гиппократ". В последнее время все труднее без "крыши" проводить пропагандистскую работу, в частности, обеспечивать рекламу. Кроме того, трудно было нам получить лицензию, и мы вошли в медицинский центр. Теперь поняли, что сделали верный шаг: у нас сложилось хорошее сотрудничество с медиками. В центре целая когорта медиков занимается натуропатией. Это очень сродни нам.

Используем и наркологию, когда приходит к нам человек, находящийся в запое. Проводим мощную очистку с помощью наркологических средств, и когда он выходит из запоя, начинаем с ним индивидуальную работу или включаем в группу.

Чтобы показать человеку, который приходит освободиться от алкоголя, насколько он больной, крайне необходима помощь медиков. Комплексная экспресс-диагностика, скажем по методу Фолля, четко констатирует, до какого состояния человек довел свой организм, отравляясь алкоголем. Когда человек получает заключение, он потрясен: большое количество коры и подкорки головного мозга превратилось в белковую массу, печень и желудочно-кишечный тракт в плачевном состоянии, предверие диабета, панкреатита, до цирроза печени осталось два года. Он хватается за голову: что делать?

Кроме того, если в медицинский центр приходит пациент, у которого хронические болезни или обострения различных заболеваний произошло из-за употребления алкоголя, медики настоятельно советуют освободиться от алкоголя и курения. Веское слово врача, как правило, действует, и человек обращается к нам.

После того, как человек освободился от алкоголя и курения, мы настраиваем его на то, что организм нужно обязательно очис-

тить и есть определенные виды очистки, которые проводятся медиками центра.

Так что наше сотрудничество очень полезно и нам, и медикам, и людям, которые получают оздоровление.

Мне непонятно, почему наши соратники не идут на сотрудничество с медиками. Это ведь тоже своего рода программа у боль-

шинства трезвенников: с врачами, с психологами, с психотерапевтами мы не являемся. Мы стали просто фанатами. Пора пересмотреть свои взгляды. Мы от-
решились от того, что нарабатывало человечество, на протяжении веков борясь с пьянством. Мы

превратили себя в касту, и все изыскания, которые ведутся в наркологии, в психотерапии мы не берем на вооружение. Нужно серьезно об этом задуматься.

А еще в нашем клубе особая методология работы с теми, кто приезжает из ближних сел и городов. Прослушать курсы в течение шести дней они не могут. Поэтому в один день проводим так называемый "мозговой штурм": в течение пяти часов всеми наработанными приемами стараемся вернуть сознание человека. Как правило, это удается. Потом в течение часа объясняем домашнее задание. Оно в виде таблицы-рекомендации: что сделать за неделю — дневники, сочинения и многое другое. Кроме того, снабжаем литературой, даем аудиокассеты. Через неделю человек приезжает к нам — занимаемся с ним еще четыре часа. После этого приглашаем каждую неделю посещать сеансы реабилитации, которые продолжаются в течение трех часов. При этом, на эти беседы наш подопечный приезжает вместе с женой. Мы настраиваем человека очистить свой организм, стараемся увлечь его изучением психологии, чтобы он мог разобраться в себе, выявить все подводные камни, чтобы мог справиться с любым стрессом.

СОТРУДНИЧАЕМ С МЕДИКАМИ

Леонид Николаевич ХАРИТОНОВ, председатель клуба "Ростовский оптималист", г. Ростов-на-Дону.

МЫ ПОСТОЯННО УЧИМСЯ

Я считаю, что в каждом клубе должны работать профессионалы, прежде всего, психологи, коль метод у нас психолого-педагогический.

Да, было такое время, когда считалось важным, чтобы движение росло, как грибы. Но теперь мы пришли к профессионализму — нужно в своей работе отталкиваться от законов межличностных отношений, основываясь на трудах психологов.

Сейчас одним написанием дневника или анкеты мало что можно изменить — все люди теперь грамотные. Это было возможно раньше, когда мы жили постулатами социализма, когда мы не умели думать и анализировать. Теперь все люди мыслящие, мировоззрение у каждого свое, и нужно подходить к каждому, как к личности.

У нас в клубе шесть профессиональных психологов, всего в клубе работает двенадцать преподавателей. По традиции каждый год в мае мы проводим семинар для преподава-

Сергей Иванович КРИВЦОВ, председатель клуба "Оптималист", г. Минск.

телей. Будет такой семинар и в первой половине мая 1997 года. На семинарах мы показываем, на чем основана клубная деятельность, делимся своими наработками. А наработки у нас серьезные — прежде всего потому, что белорус — крайне лояльный: в Белоруссии исторически не было ни одного восстания, ни одной революции. Белорусы "расскачать", стоит неимоверного труда. Он живет тихонечко, но сам себе на уме. Даже маститые преподаватели из России практически не могут "расскачать" белорусов.

К нам на семинары приезжают преподаватели из самых разных городов, и если они еще не имеют психологического образования, мы стараемся, чтобы преподаватель понял, как это нужно для него.

Большое внимание уделяем работе со школьниками. В конце августа на заседании директоров школ города Минска присутствовала мой заместитель Ла-

риса Михайловна Трунова, кстати, она бывший работник района. Мы сумели подвести руководство города к тому, что назрела необходимость вводить в школьную программу уроки здоровья и трезвости — объяснять подросткам проблему алкоголизации, наркомании, табакокурения. Мы и раньше постоянно бывали в школах, беседовали с ребятами на классных часах, просили директоров училищ, техникумов выделить время для разговора с молодежью. Теперь составлена программа совместно с работниками горно, и учебная с детьми уже ведется, так сказать, официально.

Обязательно работаем с учителями школ, тем более, что у нас в клубе три школьных психолога. Днем они работают в школе, вечером — в клубе. Этот постоянный контакт, деловое общение рождает новые подходы к проблеме.

И самое основное — мы постоянно учимся. Наши преподаватели направляем на учебу в разные города. Когда они возвращаются, делятся со всеми тем, что узнали нужного и важного.

ВНИМАНИЕ ОПЫТ

СОЗДАЕМ КЛУБЫ

Галина Алексеевна ЗАЙЦЕВА,
председатель клуба "Оптималист"
г. Вязьмы Смоленской обл.

В 1989 году наш клуб получил статус юридического лица. Теперь мы уже прочно встали на ноги и решили, что пора создавать клубы в близлежащих городах — в радиусе 100-150 километров от нашего города. Я провожу курсы в городе или районном центре, заручаясь активом в каждой группе, когда актив стабилизируется, мы ходатайствуем перед администрацией о создании клуба. Пока клубов создано два — в городах Гагарине и Смоленске.

К сожалению, экономические условия не позволяют клубам иметь помещение. Но там, где мы проводим занятия, организация предоставляет возможность собираться два-три раза в месяц. Это достаточно для общения. Чтобы поддержать клуб, в его фонд отчисляется определенный процент от работы группы. Конечно, это немного, но дает хотя бы опорную точку.

Клубы наши по интересам. Но основной акцент — трезвость и противобуксирование. Скажем, Смоленский клуб называется "Очарование", ему три года, состав в основном женский. Наши очаровательные женщины дружат со всеми оздоровительными клубами города и, конечно, внедряют там нашу, трезвенную психологию.

ГДЕ НАЙТИ СЧАСТЬЕ?

Светлана Дмитриевна МИТРОШИНА,
член клуба "Оптималист Подмосковья"
г. Красногорска.

В клубе мы стараемся быть внимательными друг к другу, помогать и в житейских проблемах, и в нелегком пути духовного становления. Заметила, как важно смотреть друг другу в глаза. "Глаза — зеркало души." Это не просто красивая фраза, это истина. Когда убеждаешь в чем-то соратника — вдруг видишь, что вспыхнул в глазах его огонек понимания, ушла боль и скорбь. И уже не надо ответных слов — все сказали глаза. Смотрите чаще в глаза друг другу, и между вами родится взаимопонимание.

И еще одно мое, считаю важным, наблюдение. Человек стал трезвым и некурящим. Но он не обретает внутреннего спокойствия, пока не придет к вере Христовой, к вере, которая благодатным светом освещает душу.

Всякий человек желает и ищет себе благополучия и счастья. Нельзя осуждать людей за это. Святые отцы учили, что желать себе добра и искать благополучия или блаженства — врожденное чувство человека и потому не есть грех или порок. Но надо знать, что в земном никогда не находилось, не находится

и не найдется истинного и совершенного счастья и благополучия, потому что все наше благополучие и блаженство находится только в Боге, — никто и никогда без Бога

или вне Бога не найдет истинного счастья и совершенного благополучия.

В этом мире никто, кроме Бога не может наполнить наше сердце или вполне удовлетворить наших желаний, только одна благодать Божия может утолить желания и стремления наши.

Это трудно выразить слова-

ми, хоть я и попыталась, — это нужно почувствовать сердцем. Конечно, люди давно знали то, что я открыла для себя. Но мы сейчас, после стольких лет безбожия, все открываем заново. Вот и делюсь я с вами своим открытием.



ИСЦЕЛИЛА МОЛИТВА

Александр Николаевич ТАРАСОВ, психолог, г. Киев.

Этот случай из моего личного опыта. Мой друг страдал пагубным пристрастием к вину. Запой продолжался до десяти дней. В один из страшных, тяжелых запоев мы уже не знали, что предпринять.

Но видно в крови то у славян: если уже негде искать помощи и утешения, обращаемся мы к Господу и Его святым угодникам. И я решил читать молитву святому Вонифатию, который имеет благодать исцелять от недуга пьянства. Читал молитву по три раза утром и вечером. Молился всем сердцем, с болью за друга и с надеждой на исцеление.

И что же? Уже на следующий день запой прекратился. Однако когда я перестал молиться, друг снова запил. Я возобновил молитву теперь уже на продолжительное время.

С тех пор прошло более года. Мой друг стал трезвенником — уверяет, что это навсегда.

По просьбе соратников публикуем молитву.

О, всеятой Вонифатий, милостивый раб Милосердного Владыки! Услышь прибегающих к тебе, одержимых пагубным пристрастием к винопитию и, как в своей земной жизни ты никогда не отказывал в помощи просящим тебя, так и теперь избавь этих несчастных (имена).

ОТ ПРИСТРАСТИЯ К ВИНУ
св. Вонифатию Милостивому

Некогда, богомудрый отец, град побил твой виноградник, ты же, воздав благодарение Богу, велел немногие сохранившиеся грозди положить в точило и позвать нищих. Затем, взяв новое вино, ты разлил его по каплям во все сосуды, бывшие в епископии, и Бог, исполняющий молитвы милостивых, совершил преславное чудо: вино в точиле умножилось, и нищие наполнили свои сосуды. О, святитель Божий! Как по твоей молитве умножилось вино для нужд церкви и

для пользы бедных и убогих, так ты, блаженный, уменьши его теперь там, где оно приносит вред, избавь от пристрастия к нему, предающихся постыдной страсти винопития (имена), исцели их от тяжкого недуга, освободи от бесовского искушения, утверди их слабых, дай им, немощным, крепость и силу благоуспешно перенести это искушение, возврати их к здоровой, трезвой жизни, направь их на путь труда, вложи в них стремление к трезвости и духовной бодрости. Помогим, угодник Божий Вонифатий, когда жажда вина станет жечь их гортань, уничтожь их пагубное желание, освежи их уста небесною прохладою, просвети их очи, поставь их ноги на скале веры и надежды, чтобы, оставив свое душевное пристрастие, влекущее за собой отлучение от Небесного Царства, они утвердились в благочестии, удостоились непостыдной мирной кончины, и в вечном свете бесконечного Царства Славы достойно прославляли Господа нашего Иисуса Христа с Безначальным Его Отцом и с Пресвятым и Животворящим Духом во веки веков. Аминь.

ПИСЬМО
В НОМЕР

Моя мать курила, но никогда не пила ни капли, может быть, потому что мой отец был алкоголиком. Мать ушла от него, когда мне было пять лет. Воспитывали меня детский сад и школа. Нужно признать, что школа нашего времени была образцом трезвости. Но вот грянула война, пришлось в 15 лет пойти работать. Мы, подростки, считали себя уже взрослыми, и нам, как всем рабочим, выдавали талоны на водку, которая на рынке была очень дорогой. (Так нам оказывали материальную поддержку). В войну я и попробовала впервые алкоголь. Не понравилась. Но в новый год мы позволяли себе вместе со всеми выпить: взрослые ведь.

И все-таки наши комсомольские вечера, даже новогодние, проходили абсолютно трезво, в клубном буфете вино не продавалось. Подвыпившего парня, если он появлялся, что было редкостью, удаляли сами парни, без всякой милиции. О том времени можно сказать, что мое сознание было настроено равнодушно к алкоголю. В подкормке не было программ ни ЗА ни ПРОТИВ.

Гром грянул совершенно неожиданно. В 1968 году я четыре месяца жила в Крыму. Я обратила внимание на то, что всем бросалось в глаза: красивые винные бутылки. Интересно, подумала я, как же делается это вино? Массандровский винокомбинат и Институт виноделия были рядом. Я взяла в библиотеке книги по виноделию

НЕ УСТАНУ

и немало удивилась, что они были написаны не просто авторами, а учеными — кандидатами, докторами винодельческих наук. Какая странная наука! Разумеется, после чтения такой "научной" литера-

ГОВОРИТЬ

туры я стала "специалистом" и знала, как делается вино, почему оно сухое, десертное, марочное и т.д. Я даже гордилась этим. Оставалось только закрепить знания на практике. И я стала каждое утро спускаться к киоску, где продавали все вина. Выбрав понравившееся, я брала 25 граммов, сначала нюхала, а

ПРАВА

потом смаковала. Домой я везла несколько бутылок марочного вина. Увидев это, моя мать испугалась, а я ей сразу же налила мускат и стала принуждать ее выпить. Мать, не переносящая даже запаха алкоголя, долго сопротивлялась, но я ее уговорила: — Мама, это марочное вино, полезно, выпей!

Господи! Прости мне этот грех, я не ведала, что делала, я, как слепая, шла по ложной дорожке, не подозревая, куда она ведет...

Признаюсь, что до сих пор меня жжет стыд перед памятью матери, перед близкими

мне людьми за свое невежество. Как все, я возмущалась пьянством на производстве, с отвращением относилась к пьяницам на улице и в квартирах, но что делать, чтобы не было этого безобразия, я не знала. Газеты, журналы, радио и телевидение веселились, высмеивая пьяниц, а я видела вокруг себя много слез матерей, жен, детей. Пьянство разъедало общество, как ржавчина железо. В пору было кричать "Караул!". Но никто не слушал.

Я бы наверное и сейчас продолжала так жить, если бы не счастливый случай. С Божьей помощью я вышла на светлый путь: в 1977 году мне попала статья "ТРЕЗВОСТЬ", в которой было четко написано, что единственный путь преодолеть алкогольную проблему — это просто перестать пить. Необходим трезвый образ жизни, вот и все! Я словно всю жизнь ждала этого прозрения. Вот она, правда об алкоголе!

С тех пор я несу правду об алкоголе, как драгоценную ношу, несу ее людям, испугав свою вину перед Богом и теми, кого я обманывала нарочно. В 1985 году мои лекции слушали сотни рабочих, они прекрасно понимали, что я им говорила и сами высказывали мнение: "Если бы был 'сухой закон', нам проще было бы бросить пить. Нельзя — значит, нельзя."

Я не устану говорить правду, и до самой смерти буду спасать людей от алкогольной заразы.

Л. УШАКОВА,
организатор первого на Урале клуба трезвости "Исток" в 1977 году.
г. Нижний Тагил.

ВЫБИРАЕМ НЕКУРЯЩИХ!

Общественная организация "Гуманность и здоровье" города Калуги предложила избирателям провести выборы в местные органы власти под девизом: "Выбираем некурящих!" — и голосовать за некурящих кандидатов.

Соратники развернули работу со средствами массовой информации, трудовыми коллективами.

Председатель общественной организации "Гуманность и здоровье" Надежда Викторовна Дружинина выступила с аналитической статьей в газете "Весть". Она цитирует слова священника Петрова, сказанные еще в 1903 году: "Надо смотреть не на то скверное, дикое и грубое, что делают все, а на то

доброе, светлое, к чему стремятся отдельные, немногие лучшие люди". Далее автор статьи рассказывает о руководящих работниках, которые сами не курят и подают добрый пример своим подчиненным.

Надежда Викторовна подробно, по пунктам доказывает, почему нужно голосовать за некурящих кандидатов. С ее бесспорными доводами трудно не согласиться.

Кроме того, соратники общественной организации пропагандировали здоровый образ жизни по городскому радио, распространяли вот такие листовки.

Общественная организация "Гуманность и здоровье" информирует:

Табачный дым содержит радиоактивный изотоп полоний-210, который вызывает онкологические заболевания и импотенцию.

В моче курящих его в 6 раз больше, чем у некурящих. Человек, выкуривающий пачку сигарет, получает облучение в 3,5 раза выше международной допустимой дозы.

Урна с окурками — это маленький Чернобыль, в несколько раз превышающий предельные нормы радиации.

Каждый третий умирающий в мире — жертва алкоголя, каждый пятый — жертва табака.

Голосуйте за некурящих кандидатов!
Нам нужны здоровые и трезвые законодатели!

Общественная организация "Гуманность и здоровье" информирует:

По последним данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) от болезней, связанных с курением, умирает ежегодно 2.500.000 человек. Каждые 13 секунд — 1 смерть!!!

Каждый курильщик думает, что рак минует его. Если бы это было так, то рак миновал бы всех.

90% страдающих раком легких — курильщики;

90% страдающих раком горла — курильщики;

90% страдающих эмфиземой легких — курильщики;

90% страдающих облитерирующим эндартериитом — курильщики!

Голосуйте за некурящих кандидатов!
Нам нужны здоровые и трезвые законодатели!



БЕСЕДА СТАРЦА О КУРЕНИИ

В 1905 г. Отец Сиуан провел несколько месяцев в России, часто посещая монастыри. В одно из таких путешествий в поезде железной дороги он занял место напротив одного купца. Последний с дружеским жестом раскрыл перед ним свой серебряный портсигар и предложил ему сигарету. Отец Сиуан поблагодарил за предложение, отказавшись взять сигарету. Тогда купец начал говорить: "Не потому ли, Батюшка, Вы отказываетесь, что считаете это грехом? Но курение помогает часто в тяжелой жизни: хорошо прервать напряжение в работе

и отдохнуть несколько минут. Удобно при курении вести деловую или дружескую беседу, и вообще, в ходе жизни..." И дальше пытаясь убедить Отца Сиуана взять сигарету, он продолжал говорить в пользу курения. Тогда все-таки Отец Сиуан решил сказать: "Господин, прежде чем закурить сигарету, помолитесь, скажите одно "Отче наш". На это купец ответил: "Молитесь перед тем, как курить, как-то не идет". Сиуан в ответ заметил: "Итак, всякое дело, перед которым не идет несмущенная молитва, лучше не делать".

Какие духовные средства можно посоветовать человеку, желающему избавиться от пьянства?
Исповедь, чтение Евангелия и Иисусовой молитвы, ежедневно принятие святой воды, милостыня.

Можно ли православному христианину для излечения от пьянства кодироваться, вшивать ампулы?

Сейчас христианские газеты и журналы предупреждают верующих о том, что кодироваться грешно. Гипноз не допустим, — говорили старцы оптинские. Многие люди рассказывали, как не реагировали у гипнозёров на их действия при чтении (про себя) Иисусовой молитвы.

Развод — это грех. Но что делать, когда муж

пьет и нет возможности жить с ним?

Церковь разрешает развод только вследствие супружеской измены, причём

норму пороку. Вступая в брак, вы давали обещание любви не только в светлые минуты, в минуты вашего счастья, но и обещание не оставлять своего супруга в беде, делить с

— это вопрос!

Какой путь к совершенству?

Путь к совершенству — это внимательное изучение святоотеческих и старческих книг.

Также чтением священных книг надо заниматься не только для себя, но и для пользы других: "Сам спасешься и других спасешь!"

Вредно ли заниматься шейпингом?

Вредно, потому что занятие это изначально чуждо духовному контексту всей нашей культуры и, кроме того, оно содержит в себе элементы восточного и оккультного.

(Из книги "Что посоветуете, батюшка?")

СОВЕТЫ ДУХОВНЫЕ



изменившего Церковь лишает христианского благословения на следующий брак, т.е. не венчает. Пьянство или другие недостатки супруга воспринимаются христианином как крест, потому что причиной пьянства может быть жена, которая своим поведением подвигает своего супруга к этому болезнен-

ным трудностям и несчастьям, а пьянство — это беда, это тяжёлый недуг, тяжкий грех, с которым надо бороться. Поэтому от вас требуется молитвенный подвиг любви за вашего супруга. Развод — это очень легкий выход избавления от креста, но сможете ли вы понести крест безбрачия

ВСТРЕЧА
ДЛЯ ВАС

ОНИ ЗНАЛИ, ЧТО ЛЕКАРСТВА НЕ ПОМОГУТ

Клуб трезвости, красоты и здоровья. Так назвали соратники города Владимира свой клуб. Вот уже шесть лет руководит им Нина Федоровна Карманеева. С ней наша беседа.

— Нина Федоровна, из медиков только единицы признают метод Г.А. Шичко, а вы еще и бывший нарколог. И теперь с таким энтузиазмом пропагандируете метод Г.А. Шичко.

— Много лет я работала в скорой помощи. Потом тяжело заболела, и любимую работу пришлось оставить. Меня стали приглашать на работу в наркологию. Я считала, что не справлюсь, что это сложно, ведь такая великая ответственность возложить человека из столь тяжелого состояния — алкоголизма. Но мне почему-то говорили, что ответственности нет никакой.

Проработала я в наркологии девять лет. И считаю эти годы темной полосой в моей жизни. Я привыкла выполнять свою работу добросовестно, и главное — проявлять творчество. Мне нравилось познавать, учиться. Так я хотела трудиться и в наркологии. Меня не удовлетворяли результаты деятельности наркологической службы — показатели слишком низкие. Излечиваются только 3%, да и то на время. Женщины от алкоголизма практически не излечиваются.

Употребление алкоголя наркологи рассматривают, как болезнь, и я относилась к алкоголикам, как к больным людям. Но результаты лечения не было. А я искала. И нашла. О методе Г.А. Шичко прочитала в журнале "Трезвость и культура". Для меня было открытие: пьянство — не болезнь, стало быть, лекарства не нужны. А ведь наши пациенты категорически отказывались от лекарств. Они понимали, что нужно вырваться из пьяного болота, но лекарства здесь не помогут. И любимыми обманчивыми путями эти лекарства не принимали. А мы давали рекомендации медсестрам — проверять, проглотил или нет больной лекарство.

Я была поражена неожиданным открытием. Как же я сама не додумалась? Все оказалось мудро и просто. Я решила, что мне необходимо изучить метод Г.А. Шичко. Однако главный врач наркологического диспансера мое стремление не поддержал, остальные коллеги тоже. Передо мной встал вопрос: как поступить? Мне оставался один год до пенсии, но работа не удовлетворяла меня настолько, что я решила.

В городе Владимире я курировала тогда двенадцать промышленных предприятий, и среди них фабрику "Победа", где руководителем был депутат Верховного Совета СССР Анатолий Филиппович Петренко. Он хорошо знает алкогольную проблему, активный сто-

ронник трезвости. Я сказала Анатолию Филипповичу, что хочу изучить метод Г.А. Шичко, чтобы действительно помогать и работникам фабрики, и всем людям. И руководитель помог мне поехать на учебу в Ленинград. Я уволилась и поехала учиться. Мой поступок, конечно, сочли безрассудным. Ведь я не знала, найду ли себя на новом поприще. Но я не думала об этом: я приняла решение, и была счастлива.

Побывала на занятиях опытных методистов. Потом уже приехала на курсы по подготовке преподавателей. Сама я алкогольной зависимости не имела, отказалась от употребления алкоголя по своему убеждению.

...И вот мои первые слушатели — я почувствовала, что теперь действительно могу помочь людям. Вскоре меня пригласили на семинар — освоить оздоровление без лекарств. А я сама нуждалась в оздоровлении: лишние двадцать килограммов и масса болезней, врачи предлагали операцию. Это было шесть лет назад. Направление на операцию так и лежит в моей карточке в поликлинике.

Теперь предстояло решить, как правильно вести курсы. Я не могла принять, что некоторые преподаватели ведут совместно избавление от алкоголя и табака и оздоровление. Мне казалось, что это необъятно. И вот узнаю, что одна женщина, которая похудела на тридцать килограммов, хорошо поправила здоровье, вдруг снова полнеет, появились те же болячки. Стали разбираться — не можем найти причину. Оказалось, что она выпила... водки!!! Объяснила тем, что не могла удержаться — хотелось выпить. Меня поразило — как это хотелось?! Провела тестирование в очередной группе — оказалось, что из 27-и женщин двадцать "потянули" на хронический алкоголизм I-II стадии, остальные — "культуропийщики". Следующую группу я уже вела совместно — избавление от алкоголя и оздоровление.

— Как ваши бывшие коллеги-наркологи относятся к вашей новой деятельности?

— Когда я уже достаточно изучила метод Г.А. Шичко, набралась опыта, я стала приглашать их к себе на занятия. Звала на праздники, на встречи. Ко мне ни разу никто не пришел.

— Чем интересен ваш клуб?

— Встречи в клубе всегда тематические.

Скажем, вечер стихов. Или вечер музыки — рассказываем о Моцарте и слушаем его произведения. Или вечер песни — поем под гитару. В клуб всегда приглашаем семьи. Соратники по опыту знают, что если вся семья трезвая — срывов не будет.

Часто бываем в селе Спасское городище Суздальского района. Там у меня небольшая дача, и соратники любят отдых на природе: место чудесное, рядом река, недалеко лес — простор, раздолье.

Провели мы в этом селе акцию трезвости. Что натолкнуло на такое решение? Когда я бываю на даче, из деревни часто приходят женщины, жалуются на пьянство мужей, сыновей, а теперь уже и внуков. Женщины берут на себя весь сельский труд, а мужчины пьянствуют и безобразничают. Уходя, мои гости предупреждают: не говорите никому, что приходила к вам, будет еще хуже. Чем тут помочь? Вот и решили встретиться и поговорить с сельчанами.

Написали красивое, яркое обращение — к юношам и девушкам, мамам, папам, бабушкам и дедушкам, где призывали три дня объявить днями трезвости — ни капли алкоголя! А в один из трезвых вечеров пригласили жителей села поговорить о жизни, о любви, о детях, об их будущем. На алкогольной теме даже не акцентировали внимания! Подчеркнули, что на встречу придут оптимисты из города Владимира.

И вот с утра ко мне на дачу съезжаются трезвенники. Вечером все пошли в школу, где была назначена встреча с сельчанами в красиво оформленном классе. Народу пришло совсем немного. Собственно, другого мы и не ожидали. Люди отвыкли от встреч, от общения. Клуб в селе закрыт уже несколько месяцев. Однако соратников приехало много, и праздник получился великолепный.

В час ночи мы вышли на улицу с факелами. Завершал факельное шествие наш соратник на машине, потому что милиция, которая должна была сопровождать шествие, почему-то не появилась. И вот откуда ни возьмись — блюстители порядка с криком и претензиями. Оказалось, они пьяные. Увидев трезвых людей, быстро уехали. А мы продолжали праздник. Пылал костер, песня и рассказам не было конца.

И все-таки наша акция имела результат. На следующий день к нам в клуб было очень много звонков. Люди из этого села задавали вопросы. Одна семья даже посетила наши занятия. Муж и жена специально ездили из села. Значит, дело надо продолжать. И результат будет. Капля камень точит.

Взяла интервью
З. АЛЕКСАНДРОВА.

ХОЖДЕНИЕ ПО МЫТАРСТВАМ

Случилось это в 1949 году. Морянку Антонину после автомобильной аварии доставили в больницу. Она уснула. И явился ей необыкновенной красоты белоснежный ангел. Он сказал: "Вставай, Антонина, пойдем по мытарствам." Вот как описывает Антонина отдельные мытарства.

... Идем дальше по дороге, и вижу — стоят красные вагоны. Заглянула в двери, а там пьяные быют бесовские страшилища, руки назад выкручивают и заставляют всякую гадость есть. Быют и кричат на пьяниц: "Это твоя работа? Ты напивался до блевотины! Ешь свое добро теперь!" Люди кричат и плачут.

Дошли мы до мытарства курения — вагон полон смрада и дыма. Сидят в вагоне черные обгоревшие люди, а бесы прижигают их горящими папиросами...

Идем со святым ангелом дальше, доходим до мытарства блуда. Увидела я в яме мужчин и женщин, опутанных змеями: маленькие змеи лезут в рот, глаза и уши, а большие дают тело. Люди пытаются сбросить с себя змей, а бесы быют их палками по головам.

Вот впереди показались черные ворота с надписью "Мытарство сквернословия и пустословия". Здесь бесы злые и жестокие, а людей множество — все черные и мрачные. Они почернели от своих скверных и пустых слов. Бесы железными прутьями секут тела грешников. Здесь же мучаются и картежники.

...Прошли мы еще немного и очутились на поляне. На ней огромная танцплощадка. Бесы истязают танцующих. У них слюна, пена, кровь изо рта идет. Они плачут, не хотят танцевать. Бесы быют их безжалостно и приговаривают: "Вы любите под святые праздники и в посты танцевать — вот и танцуйте весь век".

Я удивилась и спросила ангела: "Когда же они перестанут плясать и избавятся от бесов?" "Нет, — отвечал ангел, — мучиться они будут вечно, без перерыва. Они, живя на земле, своими бесконечными плясками сильно прогневали Бога. Особенно же грешно в праздники и посты ходить на постановки".

Антонина проспала целый месяц. Выписали ее здоровой. Что видела рассказывала всем: выполняла, что повелел через ангела Господь.

(Из книги "Православные чудеса в XX веке".)

Редактор
З. ПАВИНА

Учредитель:
Союз борьбы за народную трезвость

Для писем:
662616, Россия, г. Абакан-16, а/я 1099.
Тел. 5-84-40.

Тираж 990 экз.