

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ «КЛУБА 100 ЛЕТ»

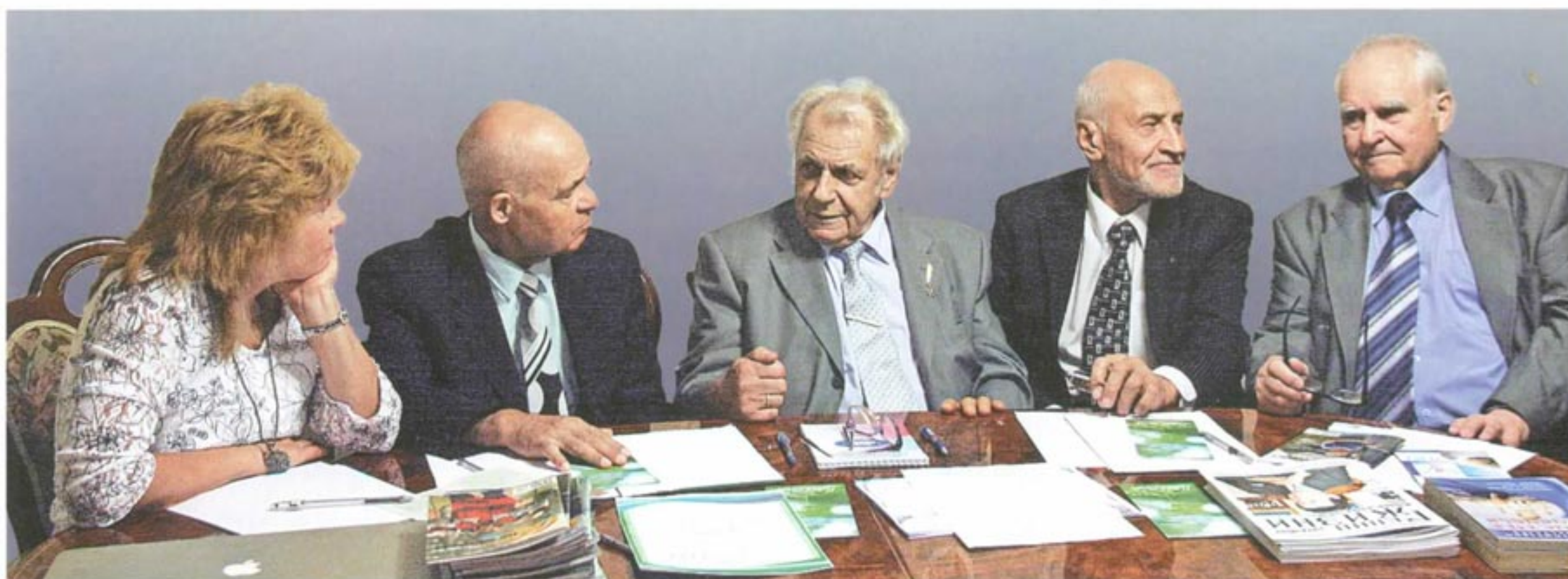
Академик Г.С. Шаталова писала: «Каждому из нас дана только одна жизнь. Какой она будет, долгой или короткой, обремененной болезнями или отмеченной печатью духовного и физического здоровья, во многом зависит от самого человека».

Соблюдая ряд условий можно добиться хорошего здоровья и долголетия, сохраняя при этом физическую активность и интерес к жизни. Не следует ждать милостей ни от кукушки, ни от гадалки, ни от судьбы. Не надо надеяться на медицину. Нынешнее клиническое здравоохранение ориентировано главным образом на лечение больных, а не на поддержание здоровья трудоспособных людей. Чтобы жить в полном здравии долго и счастливо, нужны собственные усилия, постоянные и зна-

чительные. К сожалению, мы редко задумываемся над тем, что наше здоровье в первую очередь зависит от нас самих. Хотя забота о своем здоровье и долголетию личное дело каждого из нас, но, как правило, на это у нас не хватает ни времени, ни знаний. Вредим мы себе не потому, что нашей целью является разрушение организма. А просто потому, что не принято у нас толком знать как питаться, как и сколько пить воды, какой воды, как водно-солевой баланс организма поддерживать на нужном уровне, как правильно дышать... Мы не знаем, что способствует ослаблению защитных свойств организма. Мы не знаем о физиологических особенностях своего организма, влияющих на здоровье, бодрость духа и долголетие. Как же так? Приобретая машину, мы скрупулезно

изучаем, какое нужно «питание», какая смазка, какие режимы эксплуатации, какая нужна профилактика и проч., и проч. А самый сложный во всей Вселенной человеческий организм мы не знаем и эксплуатируем его по-варварски. Несмотря на это, он ухитряется еще десятки лет прожить, хотя в два или три раза меньше отпущенного

Человека необходимо обучить грамотному физиологическому поведению в повседневной жизни, поддержанию нормальных условий собственных клеток. Люди и их биологические клетки могут жить очень долго и быть здоровыми. Нужно только создать для клеток такие условия внешней среды, при которых в результате деления нарождаются новые клетки. Все сводится не к лекарствам, к гигиенически грамотному поведению человека.



Собраться в полном составе президиуму Клуба не всегда удается: кто-то за границей, у кого-то срочные дела. На фото (слева направо): В.П. Ефимова, А.А. Зиганшин, И.П. Неумывакин, Н.Н. Дроздов, Л.С. Анискин



Академик А.И. Григорьев

Активный член «Клуба 100 лет», один из основоположников космической медицины, целитель традиционной народной медицины Иван Павлович Неумывакин заявил: *«Человечество должно сделать выбор: или научиться быть здоровым или продолжать активно плодить болезни, больных»*. По этому же поводу академик А.И. Григорьев сказал: *«Как эксперт Совета при Президенте страны, я постоянно пытаюсь донести до населения: быть здоровым должно стать модным. Это должно стать даже не образом, а стилем жизни, ежедневного поведения – как у космонавтов. Если такая мода войдет в быт каждого, тогда и можно будет говорить о серьезных результатах»*.

серьезное продление его жизни и улучшение здоровья. Используя опыт современной мировой науки, доходчиво излагая основные правила здорового содержания организма человека, можно добиться снижения уровня заболеваемости. Иного пути просто нет! Мы должны и будем объяснять людям их главную роль в борьбе с преждевременным старением и болезнями. Еще и еще постоянно объяснять, что нужно менять свой образ мышления по отношению к здоровью. Как сказал Эйнштейн: *«Проблемы, которые мы создали, невозможно решить на том же уровне мышления, на котором мы находились, когда их создавали»*. О существующих проблемах говорит

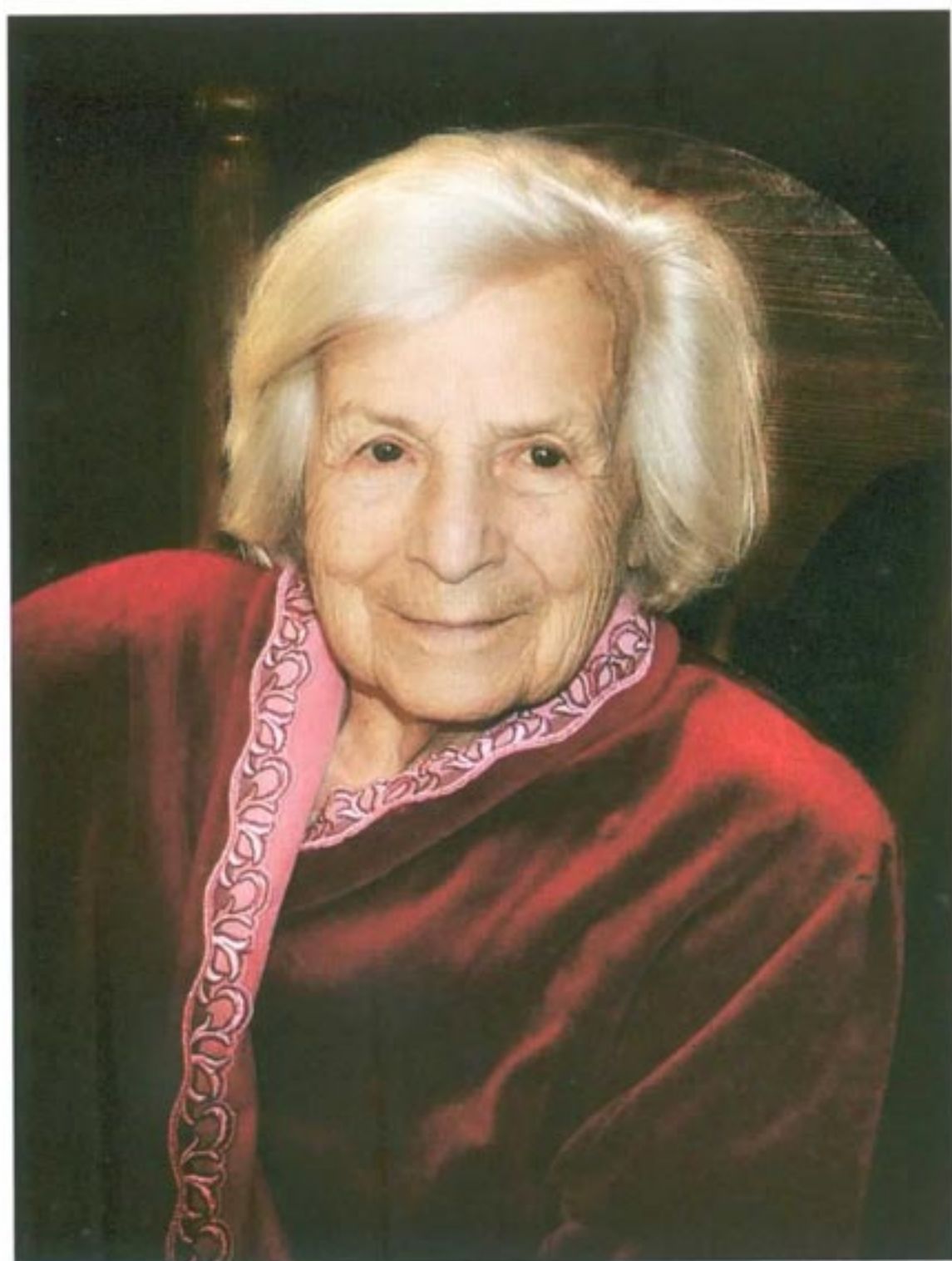
Хотелось бы верить, что когда-нибудь сбудутся слова немецкого философа Вильгельма Гумбольдта: *«Со временем многие болезни будут расцениваться как следствие бескультурья, отсталости и потому болеть будет считаться позорным»*.

Программа Клуба – замедление старения человека,

академик Шабалин: *«Не ищи долгожительства в фармакохимии – там его нет... Золотой закон жизни: «Лучший способ увеличения продолжительности жизни – это самому не укорачивать её... Ни государство, ни медицина не могут решить проблему долголетия человека. Долголетие в первую очередь зависит от самого человека»*. Продолжительность жизни не увеличится сама собой. И. Павлов отмечал, что человек может жить 100 лет, но сам своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. Наш геном открывает широкие возможности в сроках и качестве жизни. Но как мы используем эти возможности! Бездумно тратим их на сомнительные удовольствия, праздность, лень.

Информирование населения о причинах различных патологий будет иметь позитивный социальный результат. Один пропагандист способен предупредить заболеваемость миллионов, тогда как врач-лечебник может излечить за свою жизнь только сотни больных.

С первого дня создания Клуба его члены начали пропаганду здорового образа жизни, активного долголетия. Без этого невозможно вести профилактику ни самого старения, ни



Академик Г.С. Шаталова

сопутствующих ему заболеваний. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье и долголетие можно почти всегда. Только по мере углубления болезней и старения необходимые усилия значительно возрастают. Мы знаем много примеров того, как люди ослабленные, хилые, долго болеющие возродили себя здоровым образом жизни. Болезни и слабости этих людей не носили фатального характера, а были лишь следствием неправильного образа жизни, который блокировал нормальное функционирование генетического аппарата. По мере исправления поведенческих ошибок создавались оптимальные условия деятельности организма и, соответственно, улучшалось

управлений социального развития и совершенствования системы отечественного здравоохранения. Мы знаем, как практически изменить в лучшую сторону критическую ситуацию со здоровьем людей. Наши знания не являются начетничеством. Действуем, пройдя через тяжелые испытания, пропустив все через свои разум, сердце и душу. Мы в совершенстве овладели и пропагандируем Систему естественного оздоровления, автором которой является почетный член «Клуба 100 лет», замечательный ученый Галина Сергеевна Шаталова. Ее учение в своей основе содержит условия, в которых организм человека в полной мере сможет реализовать свою способность

состояние здоровья, отдалялись старческие проявления.

В Посланиях Президента РФ В.В. Путина Федеральному Собранию Российской Федерации в 2005 и 2006 гг. возрождение медицинской профилактики и улучшение демографической ситуации в стране определены как одно из важнейших на-

к саморегулированию и восстановлению. В пропаганде здорового образа жизни Клуб использует работы Медицины здорового человека. Наступило время, когда знания и опытно-накопленные космической медициной, могут и должны быть использованы медициной земной. «Клуб 100 лет» очень повезло, что его активным членом является один из разработчиков, создателей космической медицины – Ив Павлович Неумывакин. Сегодня этот великий ученый занимается тем, чтобы космическую медицину перенести в земные условия как медицину здорового человека. Это совпадает задачами Клуба: не лечить болезни, а предупреждать их. Чем мы и занимаемся. Сегодня ключевое место занимает проблема реализации нового «образа» медицины, нацеленной на диагностику, сохранение, коррекцию и восстановление здоровья человека. Данное направление ориентировано на создание условий для внутренней гармонии физического, психического, духовного состояния человека, а также гармонии с экологической и социальной средой.

Одной из главных задач Клуба является изучение, популяризация, пропаганда и практическое применение систем естественного очищения, оздоровления организма, медицины осознанно-



Академик И.П. Неумывакин

лечебного голодания. Сегодня среди всех терапевтических методов лечебное голодание не имеет себе равных по результативности. Лечебное голодание – это самый эффективный природный процесс очистки внутренней среды организма, позволяющий восстанавливать нарушенные функции и возвращать здоровье. Ученые говорят, что внедрение осознанного голодания могло бы открыть большие возможности перед системой здравоохранения и перед обществом в целом. Если бы значительная часть населения начала осознанно голодать, мы бы забыли о проблеме увеличения заболеваемости подагрой и ревматизмом. Количество людей, страдающих от по-

намного реже. Едва ли пришлось бы заниматься трансплантацией почек, сердца и других жизненно важных органов, так как собственные органы страждущих получили бы наконец необходимые условия для самовосстановления. Аллергия во всех своих проявлениях со временем снова превратилась бы в редкое заболевание, каковым и являлась еще несколько десятков лет назад.

Кроме теоретических знаний, член Клуба может пройти курс оздоровления в филиале «Клуба 100 лет» – оздоровительном центре – профилактории «Надежда» под руководством и по методике Заслуженного врача Республики Татарстан, лауреата

вышенного артериального давления, было бы меньше в несколько раз, а вместе с этим перестали бы быть массовым явлением ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда. Можно было бы резко сократить затраты на протезирование суставов, так как артрозы стали бы встречаться

премии Всемирной Организации Здравоохранения «Профессия – жизнь» Альфреда Абдульбаровича Зиганшина.

Кроме названных оздоровительных программ, первейшей задачей Клуба является избавление человека от одиночества. Есть два главных условия, без которых активное долголетие не может состояться. Это посильный труд до последнего вздоха и общение. О роли труда в здоровье и долголетию человека мы будем говорить в последующих публикациях. А вот об общении обязательно надо сказать сейчас. Известно, что человеку для нормального существования нужно есть, пить, спать, но мало говорится о потребности в общении. А ведь человек нуждается в общении с себе подобными никак не меньше, нежели, скажем, в пище и других первостепенных потребностях. Трудно себе представить хотя бы один день нашей жизни без общения. У человека, попавшего в условия изоляции от внешнего мира, в ситуации полного одиночества, через неделю возникает состояние, близкое к психозу, во время которого появляются зрительные и слуховые галлюцинации. Если человек специально не подготовлен к таким испытаниям – это может привести даже к его гибели. Давно известно, что недостаток



Президент «Клуба 100 лет» в гостях у своего кубинского коллеги Эухенио Сельмана

общения является одной из причин того, что умирают раньше срока люди, оставшиеся одинокими. У них наступает депрессия. Депрессия у человека преклонного возраста – это тревога, подавленность, одиночество, чувство безысходности, ненужности. Только общение способно предохранить от депрессии и может помочь в самых тяжелых стрессовых ситуациях. Оно позволяет разделить с другими как горечь поражения, так и радость победы. Разделенная радость – двойная, а разделенное горе – вдвое меньше. Есть шуточная притча. Создав человека, Господь сначала не знал сколько лет жизни ему дать. Как-то приходит к нему Человек и говорит: – Я прожил пятьсот лет и только сейчас понял,

что такое жизнь. Добавь еще годочков, Господи. – Сколько? – Ну, вот сколько листьев на этом дереве. – Ты в своем уме, Человече? Там же их тысячи. – Извини, Господи, погорячился. Ну, тогда – сколько яблок на этом дереве. – Не-а, – говорит Господь, – год урожайный. А кстати, Человече, сколько у тебя друзей? – Один, два... Человек пять наберется. – Вот я тебе и добавлю пять лет жизни. Не устроило Господа такое общение. А еще расскажу я вам один поразительный способ общения. Я уже давно являюсь членом кубинского «Клуба 120 лет». Возглавляет клуб личный врач Фиделя Кастро Эухенио Сельман. О клубе мы поговорим отдельно. Так вот однажды Сельман предложил мне посетить Дом де-

душек и бабушек. Во всех районах Гаваны и во всех районах провинции есть такие Дома. Каждый день автобусы привозят до жителей в их Дом. Вы видели, как они его любят. Начинают «рабочий» день со своего гимна. А потом творчество по интересам: дела по хозяйству и походы. У них прекрасный хореографический коллектив. Каждый может заниматься своим любимым видом творчества. В 2013 году один из «жильцов» этого Дома, узнав, что я коллекционирую собак, подарил мне восхитительную бачку, вырезанную из дерева. В этом году другой член этого коллектива специально для меня изваял собачку из кости. Конечно, это не шедевр, но, как знак дружбы, подарок бесценен. Спасибо, радостные люди. Каждый хотел похвалиться передо мной своими достижениями. Один из танцоров кабаре пришел ко мне. В одной руке палочка, с другой – поддержка сестричка. И он старался показать своими ножками как это па. Кое-кто подошел ко мне, чтобы спеть зажигательную кубинскую песню. Кто-то показал свои изделия. Это было действительно интересно. «Вы бы видели, каких сюда привозят, говорят сотрудницы. У них потухшим взглядом и каких признаков не ждешь жить». Здесь их, как м

деток, «обогреют», приласкают. Проходит буквально несколько дней и они уже в строю, вместе со всеми исполняют гимн. Возвращаются к жизни, как цветки, получившие влагу и солнце. Человек, который недавно стоял на кромке небытия, вернулся к жизни. Это надо видеть. Вот что такое общение. Это лучшее лекарство для пожилого человека.

А еще задача нашего Клуба – привлечь пожилых людей к активной жизненной позиции, научить помогать другим. Они могут оказывать психологическую поддержку людям более пожилого возраста. Когда они будут о ком-то заботиться, то увидят, что они кому-то очень нужны и почувствуют себя счастливыми. Позитивный взгляд на жизнь, который обретают члены Клуба, получая его от других, является важнейшим для активного долголетия.

В Клубе человек раскрывает в себе таланты, которые были приглушены серыми буднями, работой, заботами и семейными проблемами. Здесь у них улучшается настроение, исчезает депрессия, они находят и общение, и поддержку, и понимание. Чтобы быть здоровым, нужно навести порядок в голове и сердце, научиться жить в гармонии с внутренним миром и радоваться каждому дню.



Куба. Дом дедушек и бабушек

Если говорить словами протокола, можно назвать следующие приоритетные направления деятельности Клуба: проведение просветительской работы среди членов Клуба и населения России, направленной на пропаганду здорового образа жизни с целью сдерживания процессов ускоренного старения и обеспечения возможностей активного долголетия, взаимодействие и членство в российских и международных медицинских организациях, участие в решении медико-биологических и медико-социальных проблем в области медицины, создание программ и проектов по перспективным направлениям развития и реализация системы здорового образа жизни, издание и производство учебно-методической,

и н ф о р м а ц и о н н о - справочной, рекламной и иной печатной, аудио-, видео- и кинопродукции по тематике, относящейся к деятельности Клуба, организация и проведение конференций, семинаров, выставок, участие в различных конгрессах, форумах и съездах в РФ и за рубежом, участие в национальных программах по развитию превентивной медицины, лекции, доклады, семинары, встречи с населением, выпуск журналов, книг, брошюр, листовок видеофильмов и другое. В плане работы Клуба – создание базы научных знаний о здоровье и долголетию и практическое ее применение.

Каждый член Клуба не только сам на практике применяет систему здорового образа жизни, но и активно участвует в про-

паганде здорового образа жизни, активного долголетия.

Планируем создать в Клубе творческие коллективы по направлениям: спортивный клуб, клуб путешественников, клуб культуры: пение, танцы, рисование, индивидуальное творчество... Обязательно должен быть исторический клуб с музеем. Помещение «Клуба 100 лет» расположено на улице маршала Вершинина, на пересечении с улицей Народного ополчения. Рядом с улицей маршала Вершинина проспекты, улицы памяти легендарных военачальников: Жукова, Бирюзова, Рыбалко, Соколовского, Конева, Мерецкова, Малиновского, Тухачевского, Берзарина... Их не только надо помнить, но и рассказывать о них молодому поколению.

А уж о Народном ополчении надо говорить особо. Люди, непригодные к военной службе, не обученные военному делу шли, чтобы своими телами преградить врагу подступы к Москве. Недавно я посетил мемориал под Вязьмой. Из 15 000 ополченцев из столичной 7-й Бауманской дивизии народного ополчения, около 14 000 в одночасье погибли под Вязьмой. Об этом надо помнить.

Следует учесть, что поколение 30-х, 40-х, 50-х годов 20 века – поколение патриотов, беззаветно любя-

щих свою Родину. Кому как не им, ныне здравствующим, проводить патриотическую работу среди молодежи.

Компьютерная грамотность. Большинство людей старшего поколения свою активную жизнь провели без компьютера. На склоне лет не все желают его освоить. А надо. География проживания членов клуба очень велика: просторы России, страны СНГ и многие зарубежные страны. Лучший способ общения на расстоянии – с помощью компьютера. Придется объяснять людям, что без компьютера никак не обойтись. Будут в Клубе компьютерные учебные классы – очные и заочные.

Клуб любителей песни. Все, кто любит музыку – современную или классическую, кто любит песню, смогут не только послушать, но и проявить свои таланты. Будучи на приеме у мэра



Памятник героям-ополченцам

Москвы С.С. Собянина Н.Н. Дроздов открыл главному начальнику секретарю десятилетия: «Нужно смеяться, петь и танцевать». В своих публикациях мы обязательно будем рассказывать о наших любимых авторах и исполнителях песни.

Мы расскажем о Александре Пахмутовой и Николае Добронравове, которые подарили нам почти полтысячи песен.



Песня – рецепт долголетия

Почетным членом «Клуба 100 лет» является наш любимый певец Иосиф Кобзон. Мы уже рассказывали о нем в своем журнале. С любовью продолжим наш рассказ.

О пользе путешествий. Они являются одним из наиболее приятных приключений, которые человек может испытать в своей жизни. Путешествия пробуждают душу, затрагивают чувства, раскрашивают мир в новые цвета, расширяют кругозор, укрепляют нервную систему и физические силы. У Клуба есть хороший пример. Автор этих строк не только любит путешествовать, но еще и издает фотоальбомы путешествий: «Новогодняя одиссея российско-украинской экспедиции в Антарктиду с участием Л. Аникеева и Н. Дроздова», следующий фотоальбом Л. Аникеева «В Африке с Н. Дроздовым».

Фотоальбом «Рассветы России. Сахалин-Курилы-Камчатка» – о моем путешествии с внуком. Хочу сказать: «Кто в этих сказочных местах не бывал, тот и свету не видал! Во истину так!» Готовится альбом о великих людях Смоленщины – западном страже России. Без преувеличения можно сказать, что большинство великих русских – смоляне. А в дальнейшем, если Господь даст здоровья и сил, продолжу выпуск серии альбомов «Рассветы России»: Байкал, Сибирь, Урал...



Антарктида. Лето. Да! – Вода минус два!

Не завидую я тем, кто красоты видит только «за бугром». Таких красот и чудес, как на Руси Великой, нигде на свете не найти.

Образ дряхлого старика. Один из ведущих геронтологов Германии провел интересное исследование. Объектом его неожиданных изысканий стали детские книжки. Оказывается, в течение многих лет из одной книжки в другую кочают одни и те же картинки с изображением стариков и старушек, на лицах которых отражается тяжесть прожитых лет, скорбь, отрешенность от окружающего мира. В жизни все иначе. Старики сегодня совсем не соответствуют этим изображениям. Им свойственно живое участие в окружающем, у них полностью сохранен интерес к общественной жизни. Люди преклонного возраста делают все, чтобы не утратить тонус и работоспособность.

Женщины, переступившие порог 70-летия, не отказываются от косметики, модной одежды и прически. Большинство современных людей пожилого возраста не расценивают свой возраст как закат жизни. Их характеризуют оптимистический взгляд на будущее и деятельное отношение к жизни, желание постоянно быть в гуще событий, энергия и активность. Это может служить прекрасным образцом для других поколений. Широкое включение старых людей в жизнь общества позволит молодым освободиться от страха перед старостью и видеть в ней естественную форму своей будущей жизни. Нельзя, чтобы старость была каким-то жупелом, страшилкой. И вообще, слово «старость» из обихода надо исключить. По этому поводу сделаю небольшое отступление. Есть такая наука, которая

изучает активное долголетие, продление молодости до самых последних лет жизни, предупреждение старения человека. Ее название – ювенология. Основная задача ювенологии – остановить старение, продлить молодость. В отличие от геронтологии ювенология изучает не старение, а особенности молодого и зрелого организма, чтобы найти пути продления молодости, дать человеку творческое здоровое долголетие. Ювенология утверждает, что биологический возраст зависит от образа жизни и дает практические советы и рекомендации для достижения активного долголетия. Если, согласно классификации ВОЗ, возраст до 44 лет считается молодым, 45-59 – средним, 60-74 – пожилым, 75-89 – старческим, люди 90-100 и старше – долгожителями. Ювенология имеет другую возрастную градацию: до 30 лет – юность, 30-60 лет – первая молодость, 60-90 лет – вторая молодость, после 90 лет – третья молодость. Так что долгожителей, сохранивших физическую и творческую активность, с позиции ювенологии можно называть молодыми. Восхитительно!

Жизнь людей второй и третьей молодости довольно привлекательна. Вдруг, в одночасье, ты сбрасываешь с себя бремя изо дня в день, в одно и то же время, ни минутой позже вставать, изо дня в день

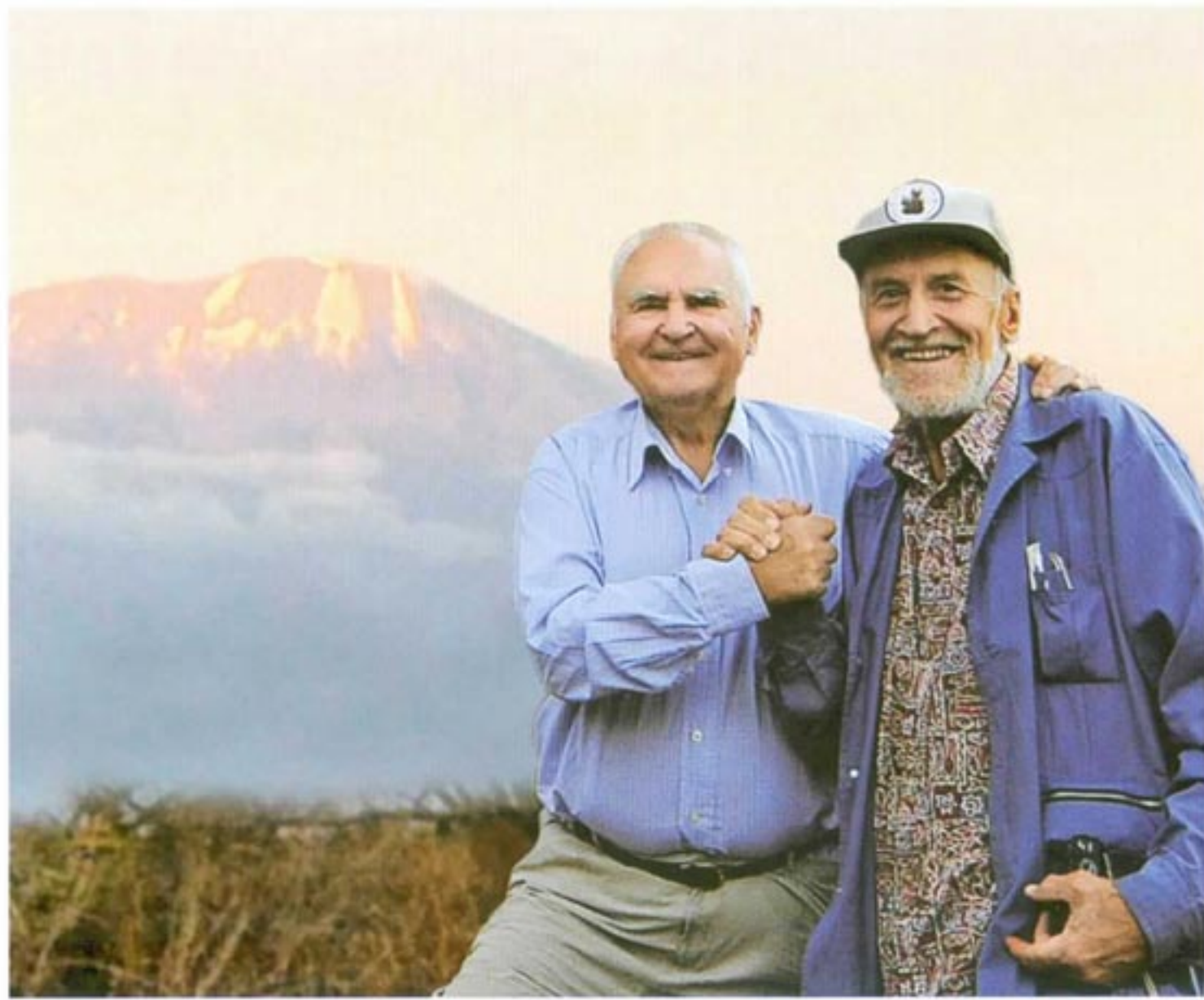


Фото на память о Килиманджаро

торить одну и ту же дорожку на работу и обратно. И вдруг ты свободен. Не обязан ничего делать. Вот только для большинства праздная жизнь не их стезя. Начинают заниматься тем, о чем всю жизнь мечтали: петь, плясать, рисовать, стихи писать...

А самыми счастливыми людьми на свете я считаю тех, кто и в преклонные годы остается верным своей профессии. О пенсии они и не помышляют. Борис Ефимович Ефимов в свой 107 день рождения был назначен на должность главного художника газеты «Известия». Хирург Федор Григорьевич Углов в свои 100 лет выполнял уникальные операции. Владимир Михайлович Зельдин в свои 99 лет успешно играет в спектаклях, дни рождения отмечает на сцене. Борис Евгеньевич Патон – потомственный электросварщик,

более 60 лет возглавлял Институт электросвечи имени Е.О. Патона, более 40 лет бессменный президент Академии наук Украины. Именно этими людьми мы встретились, рассказывали об этом в своем журнале. И в дальнейшем Клуб будет развиваться об активных долгожителях. Именно у них будем учиться активному долголетию. Вдобавок ко всему будем стараться ему держаться – не горбиться, сутулиться, не шаркать ногами. А в Клубе откроем салон красоты, чуть-чуть поправлять черты. Правда, для меня посещение салона чревато последствиями. Мне и сейчас место в метро не уступают. А после салона мне придется 60-летним «прицепом» место уступать.

Членство в Клубе. Журналисты пишут о нашем Клубе «Клуб столетних» или в бинском «Клуб 120-лет

Полная ерунда. На Кубе нет ограничений по возрасту для вступления в Клуб. Мало того, у кого-то родился ребенок и родители вместе с этой крохой вступают в Клуб. И Карибская ассоциация врачей вместе со своим Клубом ведет по жизни этого человека от дня рождения до последнего вздоха: как питаться, как физически и психически развиваться... У «Клуба 100 лет» так же нет возрастных ограничений. Активное долголетие должно закладываться с малых лет. А название Клуб 100 или 120 лет – это всего лишь флажок, отметка финишной черты. Никто не знает, сколько лет ему отпущено генетической программой. Скажем, человеку в его генетической программе заложено 120 лет жизни. Один своими необдуманными действиями половину программы промотает и уйдет из жизни в 60. Другой же, при рациональном отношении к своему здоровью, сможет дожить до 100 и более лет. Тогда, причем тут «Клуб 100 лет»? Читайте название Клуба: «Международное объединение сторонников активного долголетия». Если человек разумно, рационально использует отпущенные ему годы, то старение или увядание организма происходит по закону, установленному природой. И человек до последних дней радуется своей здоровой, активной жизни. Если же человек безалаберно относится к своему здоровью, то у него на-

ступает преждевременная патологическая старость с болезнями на многие месяцы. Вот это страшно. И еще. Человек бездумно занижает свой прожиточный потенциал. Закладывает себе в мозг, что он проживет, скажем, 70 лет. И организм старается выполнить эту программу. Так нельзя. Например, я запланировал себе 100 лет жизни и не морочу голову сколько проживу. Моя задача не растрачивать бездумно отпущенные мне годы, а жить здоровой, активной жизнью. Когда мое здоровье было в критическом состоянии, то мыслил, что до 80 лет не доживу. Если бы не стал сторонником активного долголетия, не проторил бы дорожку к здоровой жизни, так бы оно и было.

Связующая нить поколений. Молодым нужны опыт и знания пожилых. Им необходимо наследовать этот опыт, дополнять и умножать его. Для этого важно стремиться к совместной деятельности молодого и старшего поколений на базе общих интересов и общих устремлений. В.М. Зельдин: *«Если говорить о нашем поколении, то такого поколения больше не будет, оно уходит... Это святое поколение, у него совесть чиста, оно на себе вынесло всю тяжесть военных и послевоенных лет. За 5 лет восстановили разрушенные города, села...»*

Наши партнеры. Можно было бы сказать напрямую: наши спонсоры, наши

меценаты, наши волонтеры. Это когда в основном односторонняя поддержка Клуба. А нам бы хотелось, чтобы это были двусторонние контакты. Клуб со своей стороны кое в чем может соответствовать. Клуб предложит своему партнеру участие в программах по активному долголетию: лекции, доклады, выступления ученых, фестивали здоровья, консультации врачей, народных целителей. Будет обеспечивать информационными материалами Клуба по активному долголетию, журналами «Гений здоровой жизни», книгами членов Клуба. Аникеев, Гуцо, Зельдин, Дроздов, Неумывакин и другие подарят вам свои книги.

Клуб имеет возможность выделить бесплатную путевку в филиал Клуба – оздоровительный центр «Надежда» Зиганшина и в филиал Клуба – санаторий «Парус» в Анапе.

Клуб имеет большие рекламные возможности: размещать рекламу партнера на стендах, создавать рекламные уголки в помещении Клуба, в интернете рассказывать о партнере, его предприятии, об изделиях предприятия.

Клуб предоставит полосы журнала «Гений здоровой жизни» для публикации материалов партнера, рекламы предприятия и его изделий, для публикации интересных материалов и проч.

Если фирма или отдельное лицо окажут финансовую поддержку Клубу, то она будет целевая. Например: на ремонт помещений Клуба, на приобретение мебели, компьютерной, множительной и прочей техники, спортивного инвентаря, на подготовку и выпуск журнала «Гений здоровой жизни», подготовку выставочных материалов и организацию выставок, оплату оздоровительных мероприятий...

Не буду вдаваться в подробности, только скажу, если будут налажены партнерские связи, то найдется много общих интересов.

Волонтеры. Клубу без людей с большим сердцем никак не обойтись. Очень нужны будут организаторы, наставники в работе клубов по интересам: певцы и музыканты, художники и спортсмены, специалисты, владеющие компьютерной грамотностью и др. Но я хочу сказать о том, что работа молодых людей в Клубе будет для них очень полезной. Это – контакты с людьми, имеющими богатейший жизненный опыт. Будущий медик, кроме знаний получаемых в ВУЗе по лечебной медицине, вплотную познакомится с космической медициной или медициной здорового человека, народной медициной, в том числе лечебным голоданием, о чем медики не знают. Бу-

дущий специалист будет знать о способностях организма самовосстанавливаться.

Клубу понадобятся люди, владеющие художественным словом. Мы будем много путешествовать. И рассказать об этом нужно хорошим литературным языком. Тогда и материал будет восприниматься по-иному. У нас в Клубе запланирован выпуск альбома о Смоленске. Я страшно влюбился в смоленские края. Теперь считаю, что кто в Смоленске не бывал, тот Россию не видал.

О членских взносах. Раскрутить работу Клуба с чистого листа дело очень затратное. Надежда на помощь людей сердечных, не исключает участие каждого члена Клуба в создании своего Дома. Клуб – это большая семья. И каждый ее член вносит свою лепту. Какую? Если руководитель Ленкома, видимо не по своей воле, не стесняется брать за один билет, за один присест 7 тыс. рублей, то сколько брать за то, чтобы человек вошел в семью сторонников активного долголетия? Нет. Мы не будем нажимать на финансовую сторону. Каждый человек по своему усмотрению может внести свой посильный вклад. Это может быть продажа книг, журналов или сувенирной продукции Клуба. Это могут быть полезные для Клуба работы и другое. Вклад каждого будет решаться при собеседовании с ним. Только, в семье не должно быть иждивенцев.

Юридическая поддека Клуба. О своих занятиях мы четко знаем. А по другим вопросам полнейшие профа. Имеет или нет некоммерческое партнерство какие льготы, ил финансовую поддержку? До братской бойни я был в Харькове. Там был очень хороший, толковый глава города. Так вот, в Харькове в каждом из 9 районов был свой клуб активного долголетия. Все имели бесплатные площади без оплаты коммунальных услуг. В конце текущего года каждый клуб предоставлял городу свой план работы и получал гранты. Руководила работой клубов соцзащита района. Можем ли мы выставить на конкурс свою программу по оздоровлению людей? Как будут оцениваться результаты оздоровления каждого члена Клуба? Например, я болен десятилетиями не обращаюсь к докторам, не имею истории болезни. Государство на мое лечение не потратило ни рубля. По логике меня надо поощрить, например, туристской и санаторной путевкой. И меня нужно наказывать? Врача снизилось количество приемов, фармацевтические фирмы не получили денег за лекарства... Хотелось, чтобы юридические фирмы вели над нами шефство. Это активизировало бы нашу работу. А мы бы, если э

не противозаконно, могли бы юристу предоставить рабочее место в помещении Клуба.

Заручиться поддержкой прессы. Начну со слов Г.А. Войтовича: «В начале 80-х годов в защиту метода выступила «Литературная газета», которая проследила, чтобы этот вариант лечения начал дополнительно изучаться в научных центрах г. Москвы. На страницах «Литературной газеты» выступили профессор Ю. С. Николаев и журналист Б. Яковлев. Результатом выступления был факт внедрения РДТ в самом институте питания и ряде клиник Москвы...»

Призываю прессу, радио, телевидение, всех, кому не безразлично здоровье людей, содействовать популяризации осознанного голодания и противодействовать распространению страхов о его вреде. В заключение хочу привести слова нашего ученого, активно использующего в своей практике лечебное голодание, доктора И.П. Неумывакина. Узнав о методике доктора А.А. Зиганшина, он написал: «Я искренне радуюсь, что в Татарии доктор Зиганшин из безысходности сегодняшней медицины нашел выход и доказывает, что значительно облегчить состояние больных людей, вернуть их к нормальной жизни в большинстве случаев возможно. Для этого в России необходимы такие центры, как у Зиганшина.

Однако официальная медицина продолжает делать ставку на фармакологию, что является тупиковой ситуацией».

Деловое партнерство. Клуб будет использовать все имеющиеся возможности со всеми структурами, деятельность которых совпадает с программой Клуба. Это различные клубы здорового образа жизни, активного долголетия и другие. Постараемся наладить деловые

контакты с тюменским «Клубом 120 лет». Нам есть чему у них поучиться. Найдется много общих интересов со службами социальной защиты населения. Например, курсы, школы компьютерной грамотности. У нас есть помещения. Эту работу можно проводить совместно. Можно совместно вести школу здорового образа жизни, активного долголетия. Совместно, значит более эффективно.



Некоммерческое партнерство

**Международное
объединение сторонников
активного долголетия
«Клуб 100 лет»**

ИНН 7734270934; КПП773401001

р/с № 40703810738170002617

В Московском банке

ОАО «Сбербанк России» 9038/01572

Москва БИК 044525225

Кор. счет № 30101810400000000225

123060 Москва,

ул. Маршала Вершинина, д.10

+7(499)194 48 78 +7(499)194 99 72