



### Фотокаталог ГКУ ЦДНИ УР

Праздник трезвости у школьной церкви Введения Богородицы, Ижевск, 1914-й. На перекрестке улиц Старой (Карла Маркса) и Вятской (Кирова).

На пожертвования купца Ивана Ивановича Бодалева в 1898 году выстроили деревянную Введенскую церковь. Считалась она домовою, поскольку располагалась на втором этаже церковноприходской женской школы, однако службы посещали не только ученицы, но и обыватели ближайшей округи. Введенская церковь была приписанной к Александро-Невскому собору.

**Сергей Жилин,**  
«Улиц наших имена»



## Репортаж о крестном ходе

# Ижевск-Воткинск-Кельчино 18 мая 2013 года

Раннее утро. Прохладный ветерок. На голубом майском небе сияет солнышко. К ижевскому храму благоверного князя Александра Невского подходят паломники с иконами Иисуса Христа, Пресвятой Богородицы, святых Николая Чудотворца, Спиридона Тримифунтского, святого Пантелеимона-целителя, царя Николая Второго, Матроны Московской, Ксении Блаженной, Екатерины Великомученицы, с сумочками и рюкзаками.

Сегодня нам предстоит особый крестный ход – с нами в пути будет чудотворная икона Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша» из Владычнего женского монастыря г. Серпухова. Много чудесных исцелений произошло по молитвам к этой иконе, начиная с 1878 года. Алкоголики и больные различными болезнями, наркоманы, потерявшие всякую надежду на спасение, исцеляются и сегодня благодаря нашей великой заступнице. Но ничто даром не дается. Нужна вера, нужен осознанный телесный, душевный и духовный труд, своеобразный подвиг.

### ГОТОВИМСЯ К ИСПЫТАНИЯМ

И вот сегодня нам предстоит это испытание. Все ли его выдержат? Страждущие от алкоголя, курения и наркотиков собираются не только пройти крестный ход, но и принять обет трезвости перед Богом. В этом испытании принимают участие матери и жены, родственники алкоголиков, наркоманов, которые пока сами не в силах подвигнуть себя на это. В поход отправляются учителя и врачи, пенсионеры и инженеры, молодые и пожилые. Самой старшей участнице крестного хода 85 лет. Самому молодому 6 лет.

Сияя своей солнечной бородой, улыбаясь, подходит Владимир Вениаминович Шкляев, руководитель православного клуба «Трезвение» при храме Александра Невского. Из-под ветровки на нем видна белая футболка с надписью «За трезвую Удмуртию».

Руководитель общественного движения «За трезвую Удмуртию» Н. В. Январский рассказывает об особенностях крестного хода, предупреждает о возможных трудностях в пути, раздает траву чистотел для отпугивания клещей. Идет размещение людей в огромном автобусе. Состав паломников многонациональный. Здесь русские и удмурты, татары и украинцы, белорусы и чуваша. Автобус трогается, и сразу же начинается Иисусова молитва. Звучат суровые мужские и звонкие женские голоса: «Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй нас!»

Слова молитв будут жить вечно. Пусть облегчается путь к трезвости всех, кто живет в Ижевске, Воткинске, Удмуртии, России.

### ВОТКИНСК. ЧЕМУ УЧИТ ИСТОРИЯ?

Время летит незаметно. Мы уже в Воткинске. Автобус проезжает плотину огромного Воткинского пруда, сворачивает направо, поднимается в гору, и вот мы уже у Спасо-Преображенного храма. Проходим к могиле протоиерея Николая Чернышева и его дочери Варвары. До революции батюшка возглавлял в Воткинске общество трезвости. Он

вел обширную общественную деятельность. Его так любили жители Воткинска, что когда он шел домой из церкви, то люди выстраивались вдоль тротуара до самого его дома и просили его благословения. При посещении города Сарапула на встрече с духовенством Удмуртии святой Иоанн Кронштадтский предсказал ему мученическую смерть за Христа. Его расстреляли в конце 1918 года. Когда батюшку стали арестовывать прямо в храме, его дочь, восемнадцатилетняя учительница Варвара, обхватила его руками и не давала солдатам его увести.

Тогда расстреляли вначале ее, а потом батюшку. Похоронили их в одной могиле. **Сейчас при Спасо-Преображенском храме создано братство «Трезвения», и каждую среду православные трезвенники читают молебны у могилы батюшки и его дочери. Ведется работа по прославлению батюшки в лике священномученика. После посещения этой святой могилы пьющие намного легче расстаются со своим губительным зельем.**

Почтив память погибших за святую веру, участники крестного хода поднялись в храм. К радости, паломников чудотворная икона образ Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша» была уже в храме. Выстроилась очередь для благоговейного поклонения образу Пресвятой Богородицы. Протоиерей Сергей Бабурин провел молебен для путешествующих, и вот уже мы идем крестным ходом по улицам Воткинска к храму Георгия Победоносца. Впереди с крестом идет Евгений Лисицин, руководитель объединения бардов Удмуртии. Спеша сменить друг друга, несут в руках образ Пресвятой Богородицы паломники. Идем по воткинским улицам Робеспьера, Урицкого, Халтурина...

«Переворачиваются в гробах, наверное, эти революционеры...», – улыбается Владимир Шкляев. Вот мы поднимаемся в гору к храму Георгия Победоносца. Двухэтажный храм, словно белый исполин-богатырь со златой головой и крестом, возвышается над городом. Нас, паломников, столько, что

в храм все не помещаются. К нам присоединились делегации православных трезвенников Игры, Шаркана, Глазова, Завьяловского и Воткинского районов. Высокий, молодой батюшка Максим, читает красивым голосом молебен и акафист «Неупиваемая чаша». Получаем благословение...

### ЭХ, ДОРОГИ...

И вот уже мы снова в пути. В деревне Осинка у раскидистой липы руководитель крестного хода протоиерей Сергей Бабурин останавливает паломников для молебна. На этом месте стояла до революции часовня. Дай Бог, чтобы она была восстановлена. Проселочной дорогой идем к селу Пихтовка, известному своими прудами с карпами. Проходим мимо живописного пруда по плотине и сворачиваем налево, поднимаемся к деревянной церкви архангела Михаила. Небольшая, но красивая церковь не вмещает всех желающих, и люди со двора подают в церковь записки, свечки. Настоятель отец Федор читает молебен и приглашает всех во двор на трапезу. Прохладная окрошка, бутерброды, чай с печеньем взбодрили паломников, и вот они уже снова готовы в поход.

Выйдя из деревни, проходим мимо фермы. За перегородкой несколько отдыхающих коров, увидев нас, встают на ноги, направляются в нашу сторону, начинают играть, словно радуясь чему-то. Идти легко. Ведь с нами снова образ Пресвятой Богородицы «Неупиваемая чаша». Непрестанно звучит Иисусова молитва. Крестный ход растянулся на сотни метров, и идущие сзади не всегда слышат молитву в унисон со всеми. Но настроение бодрое у всех. Словно воины идут, готовые к битве. А ведь сейчас и идет война за спасение своих родов, своего народа, своей Родины. Бог любит Россию и дает ей право выбора. Вначале нас вели к мнимому коммунизму (каждому по потребностям...). Потом повели к капитализму с его мерзостями. А сейчас Россия стоит перед выбором – к Богу!

### СТРОЯТ ЛЮДИ ХРАМЫ

Впереди показались дома Большой Кивары. Проходим мимо разрушившихся некогда знаменитых угодьями ферм, мимо покосившихся домов. Пьянство поражает сегодня деревни. На высоком месте при выходе из селения, у памятного креста, останавливаемся. Здесь будет построена церковь Ксении Блаженной, покровительницы семьи. Такая церковь очень нужна для укрепления, отрезвления семей. И вновь читается акафист Пресвятой Богородице. Перед дорогой горячий чай с вкусным печеньем, а впереди самый продолжительный участок пути 7 километров. Но преодолевают его паломники быстро.

Усиливающийся ветерок не дает расслабляться. Перед глазами село Кельчино. У окраины нас встречает целая делегация жителей села. На руках у них блюда с вкусными пышками, пирогами, печеньем... Угощают паломников. Спасибо, земляки! Эту чудесную встречу организовала Мария Яковлевна Михайлова, директор Дома культуры. Дом культуры в Кельчино славится тем, что танцы здесь проходят без драк, так как Мария Яковлевна подбирает музыку с народными мотивами, которые снимают агрессию современной поп-музыки. Любят ее местные ребята, которые под ее руководством каждый раз в Пасху поздравляют прихожан Кельчинского храма.

А крестный ход ведет нас к святому источнику, купальне и часовне «Неупиваемая чаша», построенной руками бывших алкоголиков под руководством В. И. Копысова. Начинается молебен, акафист, и вот уже делегации православных трезвенников из города Глазова представляются право первыми искупаться в целебной ледяной воде купальни. Ветер наверху усиливается, и искупавшиеся спешат согреться горячим чаем.

13 человек решили сегодня принять обет трезвости перед Господом Богом. Энергичный, всюду успевающий отец Сергей читает молитвы и Правило для принятия обета трезвости. Принявшим обет торжественно вручаются памятные особо чтимые грамоты.

Пора в Кельчинскую домовую церковь святителя Николая! Там прихожанка ижевского храма вручает протоиерею Сергию икону святителя Спиридона Тримифунтского. Паломники заказывают молебны, производят пожертвования на будущее благоустройство храма. Всех паломников угощают ухой, супом, рыбными котлетами, пирогами. Завязывают новые знакомства, крепнет дружба между семейными клубами трезвости Ижевска, Воткинска, Глазова, Шаркана, Игры, Завьялово. Уезжать не хочется, но автобусы и машины ждут паломников. И вот уже в темноте, но очень довольные, с емкостями целебной освященной водицы возвращаются домой православные трезвенники.

До новых встреч в храмах и клубах трезвения, дорогие братья и сестры!



На снимке: у могилы протоиерея Николая Чернышева, г. Воткинск, май 2012 г.

**Николай КОЧАНОВ,**  
г. Ижевск



# Как избавиться от табачной зависимости, или система «Победитель»

**Дорогой друг! От внимательного выполнения данной инструкции зависит твоя дальнейшая судьба – или ты будешь сжигать себя, или станешь победителем. Наш метод основан на правдивом взгляде на современные проблемы наркотизации населения и на проверенных временем путях освобождения. Никотин и еще 14 веществ, входящих в табак, являются наркотиками. Вначале разберемся с терминами, что такое курильщик, к какому их типу ты относишься и как наиболее эффективно освободиться?**

носимой. Потом тяга идет на спад. Таких моментов несколько. Кто настраивается на терпение и выполнение инструкций, тот очень легко освобождается от курения

**Если ты выкуриваешь до 10 сигарет в день – это первая категория «Ключущий». Если до пачки в день – вторая категория «Пойманный». Если больше пачки в день – третья категория «Копченый». Если больше 2 пачек в день – 4 категория «Дымоход»**

**ПОБЕДИТЕЛЬ – человек, освободившийся от курения и алкоголя. А кем ты желаешь стать? Выбор за тобой.**

Если ты определил себя в категорию «Ключущих», то время твоей работы с принятием решения о полном отказе от сигарет от одного до двух дней. Если ты «Пойманный курильщик», то время работы от одного дня до трех. Если ты выкуриваешь более пачки в день, время работы с отказом от курения от одного дня до семи. Если же ты выкуриваешь 2 и более пачек в день, время работы до девяти дней (можно освободиться и за сутки, подробности по телефону 8-922-691-87-25).

Вначале надо понять, что мешает тебе освободиться от табака? Для большинства людей – это чувство страха. Страх, что без табака ты будешь испытывать чувство неуверенности в привычной для курения обстановке, страха, что снова не выдержишь мук отвыкания и начнешь курить, страха, что тебе нечем будет заняться, страха, что без курения ты не получишь удовольствия в том или другом случае, страха, что ты не сможешь перестроиться для жизни без курения и т.д. и т.п...

**Сразу же надо сказать, что все наши страхи привнесены и напрасны, скоро Ты почувствуешь огромную радость Победы, поймешь, что отказаться от курения с применением психолого-коррекционной методики Шичко – это очень просто. И Ты ничего не потеряешь, а приобретешь новую радостную жизнь!**

Первый день работы: нужно все сигареты подписать. Напишите на сигарете: **рак легких, рак губы, рак желудка, рак горла, язва, инфаркт, инсульт, эндартериит, гангрена, гастрит, эмфизема, импотенция, фригидность, болезни моей дочери, болезни моей мамы, дистрофия, ранняя старость, слабоумие, потеря памяти, ад, рабство...** Ты куришь сигареты, находящиеся в пачке, аккуратно считая все **затяжки**. То есть затяжки

ные в прошлом, хронические заболевания в настоящее время.

4. Заболевания и расстройства, приобретенные вследствие употребления: **а)** спиртного, **б)** лекарств, **в)** табачных изделий (эмфизема легких, бронхит, облитерирующий эндартериит и др., кашель, отделение мокроты, одышка, головная боль, быстрая утомляемость и др.).

5. Лечебные учреждения, в которых состояли или состоите на учете (психоневрологический диспансер, туберкулезный диспансер и т.д.).

6. Лекарства, которые принимаете в настоящее время: **а)** по рекомендации врача, **б)** по собственной инициативе. Цель их приема и лечебный эффект.

7. Отношение к алкоголю (возраст начала периодического употребления, частота употребления в неделю и в месяц, дозы за время одного застолья).

Особенности употребления спиртного: **а)** случайное употребление, **б)** эпизодическое по торжественным случаям, **в)** систематическое, перед обедом, сном и т.д., запоями. Самочувствие и поступки во время и после опьянения, а также в случае неудовлетворения потребности в табачном дыме.

8. Положительные и отрицательные последствия употребления Вами спиртных и табачных изделий: **а)** для вас лично, **б)** для вашей семьи, **в)** для других родственников и близких, **д)** для вашего трудового коллектива, **г)** для нашего общества.

9. Ваша оценка употребления алкоголя и табака населением, вами, членами вашей семьи. Ваши попытки перейти к трезвой жизни и результаты.

10. Члены семьи, курящие в период вашего несовершеннолетия, частота пребывания в накуренных помещениях и в кругу курящих, в том числе сверстников.

11. Возраст, при котором приняли решение курить, мотивировка этого решения. Факторы, которые склонили к нему.

12. Возраст, при котором начали пытаться курить, мотивы закурить.

13. Защитные реакции, которые на первых порах вызвали затыжки дымом (приступ кашля, тошнота, головная боль и др.).

14. Длительность периода привыкания к табачному дыму, появление потребности в нем и привычки периодического курения.

15. Продолжительность перестройки реакций организма от отвращения к табачному дыму до **а)** свободного принятия его, **б)** появления потребности в нем, **в)** вызывания им удовольствия.

16. Ваша нынешняя оценка: **а)** собственного приобщения к курению и занятия им в настоящее время, **б)** курения несовершеннолетних девочек, девушек, женщин, матерей и бабушек, молодых людей, мужчин, отцов и дедушек.

17. Ваше самочувствие в период воздержания: **а)** добровольного, **б)** вынужденного (нет сигарет и т.д.).

18. Ваше самочувствие во время «наслаждения» табачным дымом после длительного периода воздержания: **а)** часы, **б)** дни, **в)** месяцы.

19. Влияние на частоту курения: **а)** выпивки, **б)** пребывания за пиршеским столом, **в)** напряженной умственной и физической работы, **г)** радостных и горестных событий, **д)** дружеских бесед.

20. Обычные места курения: **а)** дома, **б)** на работе, **в)** в гостях.

21. Влияние курения на Ваши нравственные (на совесть) и эстетические качества (понятия о красоте жизни), на восприимчивость органов чувств, память, мышление и в целом на психику, на здоровье, работоспособность, общее самочувствие.

22. Возраст, при котором появилась первая мысль, а потом решение отказаться от курения. Первая попытка претворения решения в жизнь и результаты. Мотивы возобновления вредного занятия.

23. Сила страданий, появляющихся при неудовлетворении в потребности в табачном дыме. Пожалуйста, подробно опишите эти страдания.

24. Табачные изделия, которые употребляли: **а)** в период привыкания, **б)** в первое время с появлением его и сейчас. Как часто приходится курить непривычные табачные изделия, их влияние на вас.

25. Суточная частота курения в начальный период и в настоящее время.

Продолжение на 2-й стр.  
Продолжение.

**Начало на 1-й стр.**

26. Степень докуривания сигарет, глина затяжки табачным дымом.

27. Расход денег и времени, вызванные курением, в день, месяц, год. Общая сумма денег, ушедшая на табачные изделия за весь период курения.

28. Прочитанные публикации и прослушанные лекции о курении.

29. Число людей, которых Вы: а) активно или пассивно приучили (приобщили) к курению, б) которых сагитировали не начинать или прекратить курение.

30. Мотивы обращения к нам за помощью. Как узнали о нашей Школе здоровья?

31. Желаемый для Вас результат и ожидаемый результат занятий.

32. Дополнительные сведения, которые, по вашему мнению, могут содействовать оказанию вам более эффективной помощи. С помощью курения и пьянства люди стремятся заглушить угрызения своей совести. Вспомните свои грехи и постарайтесь от них избавиться. Сходите в церковь на исповедь.

Есть ли у Вас намерение измениться в лучшую сторону? Готовы ли Вы попросить прощения у тех, кому причинили огорчения и страдания курением или пьянством: у родителей, семьи, детей, у Бога? Если да, то сделайте это вначале хотя бы в этом аутоанамнезе, а потом и лично при встрече с людьми.

**ПОЯСНЕНИЯ:** ЗАПОЙ – употребление спиртного в течение двух и более дней с последующим многодневным перерывом.

**ПРИВЫКАНИЕ К КУРЕНИЮ** – разрушение защитного барьера организма, в результате чего исчезают отрицательные реакции на вдыхание табачного дыма.

**ПРИВЫЧКА К КУРЕНИЮ** – желание закурить, появляющееся через определенное время, в какой-то обстановке или ситуации.

**ПОТРЕБНОСТЬ В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ** – сильное, иногда непреодолимое желание покурить, неудовлетворенность которого вызывает страдания.

После написания самоанализа курильщика Вам намного легче будет отказать от курения. Носите самоанализ всюду с собой и при появлении желания курить – т.е. самоотравляться, перечитывайте на протяжении не менее 3 минут, читайте молитвы «Отче наш», «Богородице, дево, радуйся...», перечитывайте самоанализ и вечером перед сном, и утром, и в течение дня.

На следующий день напишите перед сном ответы на вопросы **ДНЕВНИКА КУРИЛЬЩИКА**. Дневник пишется каждый день до тех пор, пока Вы полностью не откажетесь от курения, плюс 40 дней. Если же после отказа от курения снова появятся мысли и желания, связанные с курением, нужно вновь писать дневники, выясняя причину, почему возникла тяга к курению, и планируя пути исправления своего неправильного мышления и поведения, которые привели к желанию самоотравиться табачным дымом.

**Во время написания дневника не курить, а чаще умыть лицо холодной водой. Не забывайте применять СОДУ** – прекрасное, незаменимое средство помощи при отказе от вредных привычек и освобождении от болезней. Рак, алкоголизм, курение, наркомания и токсикомания – эти заболевания также лечатся, используя соду. Проводят профилактику радиоактивного заражения организма, а курильщик поражен радиоактивными от содержания в табаке радиоактивных полония-210, свинца-210, висмута, тория, кобальта и др. Содой выводят из организма свинец, кадмий, ртуть, таллий, барий, висмут и другие тяжелые металлы. Даже улучшается внимание, сосредоточенность, ощущение равновесия после применения соды.

**ДЛЯ ОТВЫКАНИЯ ОТ КУРЕНИЯ:** полоскание рта густым раствором соды или обмазывание полости рта содой с водой: сода кладется на язык, растворяется в слюне и вызывает отвращение к табаку при курении. Дозы должны быть небольшими, чтобы не нарушать пищеварения.

При отказе от курения нужно одновременно **ОТКАЗАТЬСЯ И ОТ АЛКОГОЛЯ**. Какая первая мысль приходит после рюмки? Закурить! Поэтому нужно также работать с самоанализом и дневниками от алкоголизма и применять соду для помощи в оздоровлении тела. Сода применяется при отравлении метанолом, метиловым и этиловым спиртом, формальдегидом, карбофосом, хлорофосом, белым фосфором, фтором, йодом, ртутью и свинцом (Справочник терапевта 1969 г.).

**План написания ежедневного дневника антикурильщика.**

1. Ф.И.О.
2. Дата и время написания дневника. План на завтра по освобождению от курения и алкоголя.
3. Число «отравлений» табачным дымом, затяжек и сигарет.
4. Число пассивных курений (когда Вас окуривают).

просто наберите побольше дыма в легкие и наклонившись, выбросьте весь этот смог из себя со звуком «Ха-ха-ха!»

После этого желательно сделать очистительные дыхательные упражнения, например, по системе **А. Стрельниковой**. Вот несколько упражнений. **Обнимайте себя за плечи и в то время, как грудная клетка сжимается, делайте резкий вдох носом так, чтобы крылья носа прилипали. Нужно сделать столько вдохов, сколько вам лет. Затем наклоняйтесь и в согнутом состоянии резкие вдохи через нос.**

Перед сном перечитайте свои ответы на вопросы самоанализа курильщика. Ночью вы будете спать, но то, что записали, начнет в сознании и подсознании работу самоосвобождения от программ курительного самообмана. Отвечая на вопросы о табаке, надо отвечать подробно на вопросы об алкоголе.

Надо убрать и употребление алкоголя, и просмотр фильмов по телевидению,

навсегда, запомнив эти никотиновые наркотические уроки... Сжигать надо все медленно (примерно за 7 минут 7 раз вспоминая моменты курения и возвращаясь обратно) до последней сигареты, не оставляя дома ни одной, читая молитвы «Отче наш», 90 псалом и др.

Запланируйте, чтобы в этот день отказа от табака у Вас не было ни минуты свободного времени, так как чаще всего срывы случаются из-за безделья. Одежда в этот день у Вас должна быть праздничная, чистая, свежестиранная рубашка и т.п. Питание – овсянка утром, в обед и вечером, и пить настой овса. Исключите кофе и крепкий чай. Вместо кофе можно пить чай с травой зверобой, иван-чаем, душицей... Два раза в день перед едой пейте горячую воду с содой (по кофейной ложечке). От мяса пока откажитесь, вместо мяса употребляйте квашеную капусту (она хорошо помогает и при отказе от алкоголя).

Если начнутся страдания отвыкания, вспоминайте, **ЧТО ИДЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА**. А оно всегда проходит через боль. Говорите себе – «это идет очищение организма, и я радуюсь этому!» Одновременно надо взять черемуховые палочки – народный метод и держать их во рту в течение 3 минут. Хорошо, если утром и вечером Вы обольетесь холодной водой с головой! Через 3 дня Вы можете начать массаж акупунктурных точек, начиная с подергивания мочек ушей (до 50 раз) и растирания БАТ – биологически активных точек в «яремной ямочке», т.е. середине грудины, там, где кончается горло (до трех минут). Одновременно надо перечитывать написанный вами собственноручно перед сном самоанализ курильщика, а в случае тяги к табаку сосать **черемуховые палочки** в течение 3 минут. Успех гарантирован, если Вы не употребляете алкоголь и постоянно заняты теми делами, при которых вы не курите. Вечером писать дневники, выполнять процедуры самоотравления табаком. Отказаться от «любимых сигарет», то есть тех, при выкуривании которых в определенное время, например, утром или после обеда, бывает больше затяжек. Обычно даже те, кто выкуривает по 3 пачки в день, не выдерживают такой работы по самоотравлению и отказываются от курения на второй-третий день. Дневники пишутся обязательно перед сном до полного отказа от курения и в те дни, когда желание курить появляется.

Для тех курильщиков, у кого утренний никотиновый синдром ярко выражен, то есть очень хочется курить, перед полным отказом от самоотравления табаком надо вечером при курении 7 раз выдыхать дым на запястья, на те места, где мы обычно замеряем пульс на левой и правой руке. Там образуются никотиновые пятна, которые надо забинтовать.

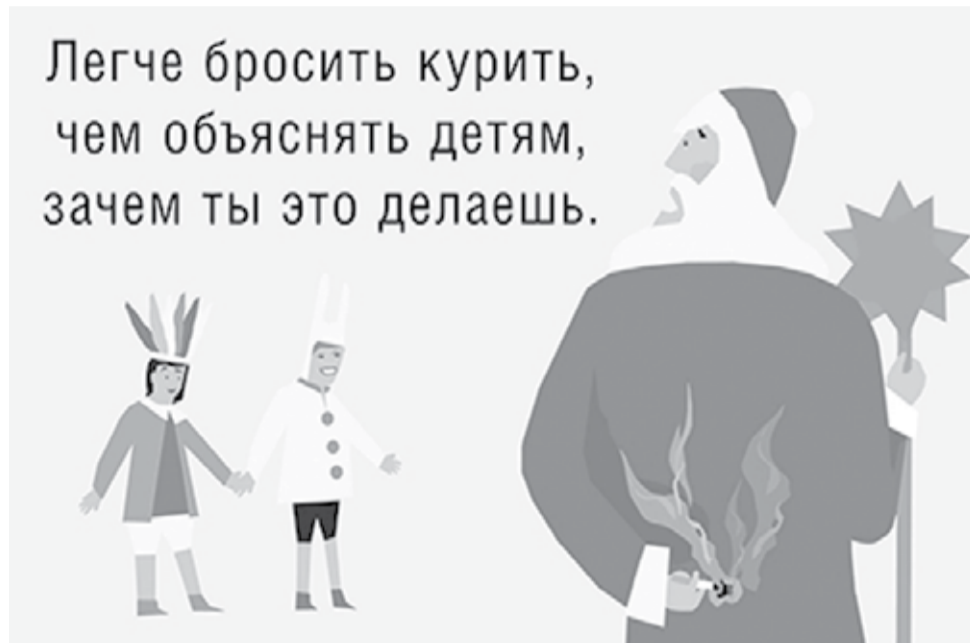
И наутро не снимать повязку и не смывать пятна. Они будут 2 дня давать никотин через кожу при сильном желании покурить. В рот в это время надо брать черемуховые палочки.

Так же работают «Копченые» и «Дымоходы».

**Вы прощаетесь с этими званиями - становитесь Победителями! Надо только освободиться и от алкоголя. Если Вам это трудно сделать, то методика Шичко поможет Вам. Кстати, в результате более чем двадцатилетних наблюдений установлено, что после освобождения от курения по методу Шичко школьники и студенты становятся более смелыми и дружелюбными, лучше сдают экзамены. Это помимо того, что укрепляется иммунная система, которая способна справиться со всеми симптомами всевозможных болезней, если мы ее, наши спасительницу, не отравляем, а укрепляем!**

**А освоить методику и освободиться окончательно от вредных привычек Вы сможете в Ижевской школе здоровья профессора Николая Владимировича Январского. Телефоны: 3412-212055, 8-9226918725, 8-9120292535.**

**Адрес Заочной школы здоровья: 426068 г. Ижевск-68. А/я 2816. Возможно общение через скайп.**



5. Отношение к курящим.
6. Мысли о курении.
7. Курение во сне.
8. Курительные соблазны и соблазнитель.
9. Переживания во время отказа от курения.
10. Настроенность на отказ от курения. Курительные и противокурительные убеждения.
11. Прояснение сознания, т.е. ясное осознание того, что при отказе от табака Вы ничего не теряете, а выбираете оптимальный, то есть наилучший вариант дальнейшей жизни. Степень освобождения от привычки к курению.
12. Степень освобождения от страха, что вновь будет срыв.
13. Взаимоотношения с окружающими в связи с отказом от курения.
14. Впечатления от занятий по освобождению от вредных привычек.
15. Программа Вашего поведения на будущее, чтобы укрепляться в противокурении и трезвости.

Текст самовоздействия или молитва ..  
.....  
.....

Самовоздействие может быть таким: **Я верю в успех освобождения от курения. Я освобождаюсь от курения. Мои душа и дух свободны от курения. Они помогут освободиться от курения и моему телу. Аминь!**

С тех пор, как вы начали писать аутоанамнез и дневник, курение для наслаждения прекращайте. Но можно «травиться» табачным дымом, особенно, если возникнет сильная тяга к табачному дыму, чтобы восстановить защитную реакцию организма на отравление. Это делается так:

**Выйти на улицу, зажечь сигарету, набрать побольше дыма в рот, надуть щеки, зажать нос, поднять голову выше и ровно 14 раз «пожевать» этот дым во рту. Затем не выдыхать, а наоборот, резко протолкнуть дым до середины легких. Если Вы все сделали правильно, у вас должен начаться кашель – самоочищение организма. Сделайте так 4 раза, а на пятый раз**

так как там постоянно курят и пьют, усиливая вредные программы в подсознании. На следующий день запланируйте отказ от курения, радостно обведете это число в календаре и напишите: «Сегодня я становлюсь победителем над табачным злом! Слава Богу! Помогите мне, Господи, снова не начать!»

При любой возможности надо попросить благословения у священника на отказ от курения и пьянства и попросить его, чтобы он помолился за Вас.

После этого напишите левой рукой **настройку на противокурение:**

**«Настройка на курение табака и потребление прочих одурманивающих веществ, стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает. С помощью Бога, с помощью всех светлых сил я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку.**

**Теперь у меня вырабатывается полезный, естественный и сознательно избранный мною настрой на противокурение и трезвость. Я свободен от табачных и алкогольных наркотиков, они чужды мне, и я всегда нахожу им замену методом Г.А. Шичко.**

При вдыхании табачного дыма у меня появляется обильное слюноотечение, тошнота, общее плохое самочувствие и настроение. Я свободен от ядов и наркотиков и рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой полноценной и приятной жизни без самоотравления и самообмана. Я радуюсь свободной жизни. Трезвость и противокурение – это любовь к жизни! Жизнь! Любовь к Богу и людям! Жизнь!» **Настрой** пишется каждый день и еще 9 – 40 дней после того, как вы перестанете курить.

Дальше можно применить метод, какой раньше применяли в народе к предметам «черной магии» - сжигайте сигареты! Табак – это и есть средство черной магии, которое применяли индейцы Америки для поклонения своим богам, а вернее, бесам.

Сожгите все оставшиеся сигареты и пачки со словами прощания к табаку, который когда-то казался Вам другом, но он захотел превратить Вас в больного раба, и Вы, поняв это, уходите от него

**О здоровье**

Если спросят Вас о здоровье,  
Отвечайте без всяких прикрас:  
Не зависим мы от здоровья,  
А здоровье зависит от нас!

**Доверие**

Доверие – важное слово на свете,  
И трудно порою понять его суть.  
Оно мне понятно по главной примете:  
Когда доверяют, нельзя обмануть!

Нельзя оступиться, нельзя промахнуться,  
Нельзя с полдороги назад повернуть.  
Лукавить нельзя, и под тяжестью гнуться,  
И выполнить долг свой нельзя  
как-нибудь.

Доверие – это не выдумка чья-то,  
Оно не приходит само по себе.  
Доверие – это высокая плата  
За самое главное в нашей судьбе.

**Н.И. ЕРМИЛОВА,**  
г. Красногорск

**К родительским дням  
и Святой Троице**

Не пейте на родных могилах,  
Не оскверняйте Божий Крест.  
Ведь пьяницы в аду страдают.  
Не для того Христос воскрес.

**Здравствуй,  
солнечное лето!**

Просыпайся!  
На рассвете сон – занятие для сов!  
Слышишь, птицы, словно дети,  
распевают:

Будь здоров!  
Здравствуй, солнечное лето,  
Звонкий школьный стадион!  
От домашнего паркета  
Беги жаркий мой клон.  
На диване лень со стоном  
Ждет приезда докторов,  
Но звенит над стадионом:  
Будь здоров! Всегда здоров!

**Н. КОЧАНОВ**

**Что я поняла, закончив Школу здоровья**

Первое, что я поняла, это то, что мы, женщины, часто бываем сами виноваты в том, что муж заливается. Я ходила на занятия по методу Шичко вместе с мужем. Муж отказался от алкоголя, а вот с курением после резкого отказа «сорвался», и я сейчас поняла почему? Я бываю слишком эгоистична по отношению к мужу, а ему это очень неприятно. Мой муж А. – прекрасный человек. Я хуже его. Он очень любил и любит меня, а я же, по примеру своих подружек, которые хвастались, что они командуют мужьями, тоже решила стать в семье «командиршей». Только на занятиях я поняла, что командовать мужем не стоит, что правы наши православные батюшки, которые говорят об этом же. Само слово «замужем» говорит о том, что мы, женщины, должны быть ЗА МУЖЕМ, а не впереди его. У мужчин и женщин в жизни разное предназначение. Мужчина должен быть с чином, то есть он должен в жизни научиться быть победителем и кормильцем семьи. РАНЬШЕ, до революции, мужчина получал больше денег, чем женщина. Рабочий ижевского завода получал столько, что мог кормить жену и десять детей. Сейчас же права мужчин и женщин одинаково-



вы, часто женщины получают больше денег, чем мужчины, что приводит к тому, что женщины начинают захватывать власть в семье. Мужчины же видят на примере множества современных примеров, что выход из подобных стрессов в курении или пьянстве, которые якобы снимают стрессы. А если мужчина начал потреблять алкоголь все больше и больше, то женщине невольно приходится брать на себя роль хозяйки. К чему это приводит? В том случае, если муж не бросает семью, где его унижают, в большинстве случаев он начинает вести себя так: либо становится алкоголиком, либо трудоголиком, либо заводит себе любов-

ницу. Любовь в семье пропадает. Это самое страшное. Женщина же должна мудро спасти мужа, чтобы он чувствовал, что его уважают. Даже если мужчина пока не в силах что-то сделать и решить сам, женщина должна сделать так, чтобы муж считал, что в любом случае он решил это сам, а жена с ним согласилась. Если мужчина после пьянки что-то наконец сделал, пусть пока и некрасиво, стоит его поддержать, а не тыкать пальцем в соседей, которые живут красивей и богаче. В рассказе М.А. Шолохова «Судьба человека» есть эпизод, когда Андрей Соколов рассказывает о своей жене: «Она была сиротой из детдома и

очень меня любила. Когда я приходил домой пьяным, она меня никогда не бранила, а старалась быстрее накормить, налить ароматного чая и усыпить. А утром тоже старалась облегчить мои страдания. Потом к обеду, когда от души отойдет и станет легче, подойдет, посмотрит мне в глаза своими глазами, в которых слезы, и скажет: «Не делай больше так, милый!» И разве можно такие глаза обмануть? Я знал многих шалав, которые своих мужей свели в могилу пилением... Она же меня сберегала...»

Мой муж не хотел писать дневники по методу Шичко, а я поняла на занятиях, что пока не напишешь положенное количество дневников-ответов на психологические вопросы, трезвость не укрепит, и человек снова может сорваться. Я стала сама писать ежедневно дневники, и муж тоже стал это делать регулярно. Так он освободился от пьянства, от которого страдал много лет. А вот с курением я его давила, заставляла быстрее покончить с сигаретами, и он, перестав курить на второй день занятий, потом «сорвался». Но я прихожу в клуб, получаю информацию, пишу дневники и верю, что мы с мужем победим.

**Алевтина, г. Ижевск**

**КОДЕКС ЧЕСТИ  
сознательных  
трезвенников-оптималистов**

Главные принципы сознательных трезвенников формировались замечательными лидерами пятого трезвенного движения Г. А. Шичко, Ф. Г. Угловым, Ю. А. Соколовым, В. М. Михайловым и другими героями борьбы за трезвость. Эти принципы: «Спешите делать добро! Выбрался сам из пучины дурмана – помоги другому! Если не я, то кто же?!»

Исходя из этих принципов дело чести каждого сознательного трезвенника-соратника:

1. Взаимовыручка. Взаимоподдержка. Взаимопомощь в различных жизненных ситуациях.
2. В присутствии нетрезвенников воздержаться от критика друг друга.
3. По возможности замечания друг другу излагать лично, а не за глаза, при этом помнить, что «правда, сказанная злобно, лжи отъявленной подобна!»
4. Не поддерживать нападки на святые для людей понятия: религиозные убеждения, родственные отношения, Родина, национальные различия и другие.
5. При работе трезвенников в соседнем регионе информировать руководителей трезвеннических организаций о своей деятельности и согласовывать с ними свою работу по принципу взаимопомощи.
6. При проведении занятий по избавлению от вредных привычек, а также по коррекции зрения, веса, общему оздоровлению, чисткам ориентировать окончивших занятия на реабилитацию в клубах трезвости.
7. Стремиться проводить занятия по проблемам оздоровления организма с использованием метода Шичко по следующей схеме: а) параллельно с занятиями по общему оздоровлению проводить курс по избавлению от вредных привычек; б) одно занятие посвящать проблеме спасения граждан нашей страны от алкогольно-табачно-наркотического геноцида.
8. Считать одной из главных задач сознательных трезвенников – создание, утверждение и сохранение клубов трезвости, в том числе семейных клубов трезвости.

Данные принципы сформулированы на конференции в с. Игра Удмуртской Республики 13 января 2013 года лидерами-трезвенниками А. Н. Маюровым, И. Н. Афониним, В. Н. Волковым, Ю. И. Кашиным, Н. В. Январским и дополнены на Российской конференции оптималистов-трезвенников в г. Ижевске 2 марта 2013 года.

**Памятка-программа  
«Сладкое здоровье семьи»  
для семейных клубов трезвости**

Дорогие друзья! Вы встали на путь выздоровления. Кого же выбрать себе в помощники?

Есть компания, которая поставила себе эту цель – как оздоровить Россию. Это пермская компания «Тенториум», использующая мед северных пчел. Уже около 2 миллионов человек пользуются медовыми продуктами, подготовленными этой компанией, и радуются новой, здоровой жизни. Директор Ижевского филиала компании Горячева Вера Николаевна познакомилась с медовой продукцией, будучи тяжело больной, ей в больницу принесли крем «Тенториум» и водный экстракт прополиса. Она сразу же поднялась на ноги и, поправив свое здоровье, стала помогать оздоравливаться другим людям. Сейчас она руководит наиболее успешной в Ижевске компанией, которая процветает не за счет сплавания людей, как иные дельцы, а, наоборот, оздоравливая людей, вселяя в них веру, надежду на лучшее будущее.

Как-то она отправила своих сотрудников на медицинское обследование в поликлинику. После всех анализов врачи изумленно спросили: «Вы откуда такие?» «Какие?» - не поняли сотрудники. «Здоровье! Это для нашего времени удивительно!»

«Они не только здоровые, но и успешные, - добавил кто-то. - Часть из них преуспевающие директора!»

С чего же начать, вступая на порог «Тенториума»? Прежде всего нужно заняться своим комплексным оздоровлением. Если вы, вступив в компанию, купили там один крем и успокоились, это похоже на то, что вы купили билет на поезд, постояли на ступеньках вагона и вновь вышли. Для того чтобы ощутить эффект от продуктов пчеловодства, нужно, по крайней мере, полгода регулярно употреблять полезные оздоровительные продукты. Нужно пройти экспресс-диагностику и определить, какие

системы организма у вас требуют поддержки и что нужно делать для укрепления иммунной системы. Через полгода такую экспресс-диагностику нужно пройти снова. Пересмотрите свой бюджет. Сколько в нем денег вы тратите на лекарства, на излишнее питание. Приобретая и употребляя продукты пчеловодства, одновременно вы будете меньше потреблять нездоровой жирной пищи, то есть сможете найти деньги на оздоровление. КОМПАНИЯ «ТЕНТОРИУМ» предоставит вам возможность экономить, а в будущем и зарабатывать, одновременно помогая вашему оздоровлению.

Какие же продукты нужны вам в первую очередь? Это крем «Тенториум», маточное молочко, Эй-Пи-Ви (водный экстракт прополиса), драже с пергой. Для тех, у кого проблемы со зрением, необходимо приобрести оздоровительный набор «Зрение». Для тех, у кого проблемы с нервами или в семье есть проблемы с алкоголем, нужен антистрессовый набор. Если лишний вес, проблема с пищеварением, также имеется набор очистки организма «Апихит».

Стоимость такой продукции в месяц примерно 1-2 тысячи рублей. Если вы не можете приобретать продукцию каждый месяц, покупайте раз в два месяца на сумму не менее 2000 рублей. Тогда компания будет выплачивать вам премиальные от 5 до 15 процентов.

Через полгода, когда вы вновь пройдете самостоятельно экспресс-диагностику и убедитесь, что ваше здоровье, самочувствие улучшились, можно начинать оказывать помощь другим, то есть приглашать ваших близких в оздоровительную компанию.

Компания поощряет тех, кто помог своим друзьям приобрести продукты «Тенториум», выделяя им по 8 процентов от суммы покупок их приглашенных.

Так начинается путь к успеху и карьере в компании, членством в которой можно гордиться. Тел. 8-922-691-18-25.