

# ОПТИМАЛИСТ — ОПТИМИСТ

Приложение к газете  
«С любовью к жизни»

№ 6-7 (10-11),  
июнь-июль  
2013 г.



## Колонка редактора ОПТИМАЛИСТ — ОПТИМИСТ

Оптималист (от слова «оптима») — наилучший выбор, лучшее решение проблемы. Лучшее решение, чтобы освободиться от любых видов зависимости — отказаться от первых доз и от самых соблазнительных мыслей о том, что можно «немножко», «культурно», «умеренно» принять наркотик и яд. И латинское слово «наилучшее» и русское «оптом» — все сразу — говорит о том, что это лучшее решение проблемы. Слово «оптимист» говорит о том, что мы — трезвенники-оптимисты. Если в 1979 году лишь 0,6 процента мужчин и 2,4 процента женщин не употребляли алкоголь, то в настоящее время, по данным многочисленных опросов и исследований, 23 процента жителей нашей страны заявляют, что они не употребляют алкоголь совсем. Причем, последние три года количество трезвенников увеличивается на три процента. Более 70 процентов населения готовы проголосовать за «сухой закон». Все это настраивает нас на оптимистический лад.

Наши лекции перед детьми и взрослыми сейчас более оптимистичны, чем 25 лет назад, когда мы пользовались с успехом «шоковой терапией». Сейчас в наших лекциях мы стараемся не запугивать людей близкой гибелью от алкоголя и табака, наркотиков, а больше говорим о трезвости, о том, как много у нас в стране сейчас прекрасных людей — сознательных трезвенников, и о том, что таких людей становится все больше.

Еще в 1987 году бывший алкоголик В. Назаров по окончании занятий у Ю.А. Соколова написал стихи, которые называются

### «ПУТЬ»

**Сто грамм. Бутылка. Литр. Ящик.  
Один раз в месяц.  
В праздник. Чаше.  
Похмелье. Пьянка.**

### Вырезатель.

**Прогулы. Жалобы. Родители.  
Жена. Развод. Уход с работы.  
«Друзья». Десятка до субботы.  
Ломбард. Продажа. Ссора. Две.  
Врач. Участковый. ЛТП.  
Беда. Печаль. Тоска. Исканья.  
Ночами самоистязанье.  
Луч света вдруг. Газетный лист.  
Спасенье. Клуб «Оптималист».**

В становлении движения оптималистов-трезвенников принимали участие Г.А. Шичко, Л.П. Шичко, Ф.Г. Углов, Ю.А. Соколов и еще сотни соратников. Мы будем в нашей газете способствовать сохранению их прекрасного опыта борьбы за трезвую Россию.

## ГЕННАДИЙ АНДРЕЕВИЧ ШИЧКО

Геннадий Андреевич Шичко родился 18 мая 1922 г. в белорусском селении Груд Пуховичского района Минской области, куда привёз Андрей Васильевич Шичко (отец Геннадия Андреевича) свою молодую жену Ольгу Григорьевну. Встретились они в Петрограде в смутное время 18-года.

Вскоре семья переехала в Иноземцево — райский уголок Северного Кавказа. Закончив школу, Геннадий Андреевич поступил в Военно-морское артиллерийское училище.

Война для Геннадия Андреевича началась в Волжской военной флотилии с 1942 года, куда он был переведён из Северо-Кавказского военного округа. В ноябре 1942 года был тяжело ранен в обе ноги, общее заражение крови надолго приковало его к больничной койке. Полтора года в госпиталях Вольска, Кирова. Были минуты полнейшей безысходности. Главный врач госпиталя настаивал на ампутации ноги. Геннадий Андреевич не давал согласия, и только забота младшего медперсонала, лечащего врача, которая сама

варила снадобья на травах, и богатырское здоровье победили.

В 1943 году в Сталинграде Геннадий Андреевич был снова ранен. Оперировал его нетрезвый хирург — в результате он навсегда остался с негнушейся ногой. Собственная беда, а также нелепые смерти, происходившие на войне из-за алкогольного опьянения бойцов, заставили его поклясться себе в том, что в дальнейшем, по возвращении с войны, он будет оказывать помощь людям с алкогольной зависимостью. 35 лет своей жизни он посвятил созданию метода избавления от зависимости, который стал применяться в 1980 году.

После госпиталя с 1944 года началась педагогическая деятельность Геннадия Андреевича. Он был назначен преподавателем Военно-морской кафедры Института точной механики и оптики в Ленинграде. Окончил Ленинградский университет, психологическое отделение философского факультета. После окончания университета принял приглашение в Институт экспериментальной медицины,



Г.А. Шичко

где проработал 32 года. Его работа «Вторая сигнальная система и ее физиологические механизмы» (1969 г.) положила начало психолого-педагогическому методу избавления от наркотических зависимостей. 3 ноября 1986 года Геннадий Андреевич Шичко скоропостижно скончался.

## ПОЭЗИЯ В БОЮ ЗА РУСЬ



Академик Ф. Г. Углов  
и руководитель движения оптималистов Ю. А. Соколов

Мой друг и соратник Виктор Альбертович Шапов издал сборник стихов «Вопль русской души». Название спорное, но оно абсолютно оправданно, если знать тему, цель и задачи сборника. Несть числа стихов и песен о какой-то «культуре винопития», то есть о мнимой «культуре» употребления «умеренно» яда и наркотика, каким является этиловый спирт и в шампанском, и в пиве, и в коньяке, и в фунфырике. А вот такого сборника о необходимости трезвости, о боли за Русь, которая могла погибнуть от хитроумно подслащенных стартовых наркотиков, какими зовут на Западе алкоголь и табак, не припомнится. И вот в Ярославском издательстве «Еще не поздно» вышла эта книга в мизерном количестве экземпляров. К счастью, она у меня на столе.

Хочется поместить здесь как можно больше стихов, но, увы, газета не безгранична.

### В. Нагайцев

Алкоголь, алкоголь... Всем несет только боль — жизнь детишек на муку похожа.

В семьях, папа где пьет, с ним и мама все пьет, где пьют дедушка с бабушкой тоже.

И идет над страной стон глухую волной, детский плач, на мольбу похожий.

Просят маму: не пей, просят папу: не пей, просят бабушку с дедушкой тоже.

А есть ли выход? Есть! В этом же сборнике стихи о радости жизни тех, кто выбрал трезвый образ жизни:

### Песня «ОПТИМАЛИСТ»

Слова И. Биндюкова

Мы пробирались дебрями в ночи  
И без конца теряли направленье,  
Но вот рассвет — и первые лучи  
Нам принесли надежду на спасенье.  
И пусть пока шагать нам нелегко:  
Стена непониманья перед нами,  
Но клянемся памятью Шичко,  
Что не уроним врученное знамя.

### Припев:

«Оптималист», «Оптималист»!  
Для всех людей труби тревогу!  
И верю я, кто сердцем чист,

К тебе всегда найдет дорогу...  
Но, одержав победу над собой,  
Грош нам цена, когда мы руки сложим!  
Мы каждый день должны

бросаться в бой,  
Ведь наш девиз — «Если не я, то кто же?»  
К тем торопитесь, кто во власти зла,  
В плену иллюзий, миражей и фальши.  
Спешите делать добрые дела,  
Спешите руку протянуть упавшим.

### Припев

Прошедшие весь ад хмельных дорог,  
Мы, может, больше всех имеем право  
К позорному столбу прибить порок,  
Тугой петлей опутавший державу.  
Чтобы для тех, кто дебрями в ночи  
Пока бредет, теряя направление,  
Блеснул рассвет... и первые лучи  
Им принесли надежду и спасенье...

### Припев

Не до веселья нам, не до веселья.  
Теперь бы не расплакаться навзрыд.  
Взгляни, страна с тяжелопохмелья  
В срамных рядах, потупившись, стоит,  
Стоит за тем, что называют «русской».  
Душа болит, душа не голова.  
Ведь вместе с водкой в нас

вливалась трусость,

Чтоб не рождались смелые слова,  
Язык великий, подчиненный лести,  
До неба лжепобеды возносил...  
Не потому ль бежали мы — на месте  
Бежали честно, не жалея сил?  
Кто назовет, скажите, кто ответит,  
Какая сила вдруг нас завела  
В беду такую, что десятилетия  
Страна моя спивалась, как могла?..  
Не время руки опускать бессильно.  
Да, то, что потеряли, не вернешь.  
Но все мы сможем, коль спасем Россию  
От лжи...

А водка — это та же ложь.

# Путь к трезвости и спасению

## ОТ АВТОРА

Дорогие читатели! Давайте, определим нашу цель, ради чего Вы тратите время, читая эту книгу? Освободиться от вредных привычек? Но это не цель отказаться от чего-то, в том числе от удовольствий, пусть временных, пусть иллюзорных, но все-таки удовольствий. Мы с вами должны что-то получить, что-то найти. И цель должна быть высокой. Одна женщина, избавляясь от курения, решила на те деньги, которые она не потратила на сигареты в течение года, купить холодильник. Купила и... вскоре «сорвалась», снова закурила. Цель была маленькой. А вот многие соратники ставили себе цель спасти себя, укрепить здоровье своей семьи, порадовать свою маму, свою дочь. Стать победителем, ибо главная победа – это победа над собой! Многие из них осуществили свое намерение и счастливы этим.

Когда психологи нашей Школы здоровья беседуют с новичками – слушателями, мы спрашиваем: «У вас есть желание освободиться от вредных привычек?» Как правило, получаем ответ: «Да!» «А есть ли твердое намерение?» Возникает заминка. Чем же отличается твердое намерение от сиюминутного желания? В словаре практического психолога намерение – сознательное стремление завершить действие соответственно намечаемой программе, направленной на достижение предполагаемого результата. Намерение – это продуманное решение добиваться определенной цели; это намечаемый план действий; это осознание того, что потребуются усилия, иногда значительные, для закрепления достигнутого результата.

Так какова же наша цель? Нам надо найти наилучший вариант дальнейшей жизни! Мы имеем право выбора и должны что-то получить вместо потребления алкоголя, табака и наркотиков? Давайте подумаем вместе – что? Люди, закончившие наши курсы, говорят: «Мы обрели ра-

дость жизни, любовь к жизни!» Люди верующие говорят: «Мы обрели радость и надежду на спасение!»

Чем радость отличается от удовольствий? Сами слушатели наших курсов отвечают на эти вопросы: удовольствия скоропреходящи, легко достаются и быстро сменяются страданиями, если мы говорим об удовольствиях от алкоголя, табака, наркотиков. Ученый Г.А. Шичко называл ощущения от потребления алкоголя, табака, наркотиков не удовольствиями, а искажением сознания, когда обыкновенная дурашливость, потеря контроля над разумным состоянием мозга, бредовые галлюцинации могут казаться удовольствиями, если их так назвать. А радость жизни? Она живет в нас, всегда с нами, но ее нужно заслужить. Как?

Радость жизни многогранна. Человек – это триединство духа, души и тела, говоря светским языком – совести, сознания и тела. Люди духовные говорят о настоящей радости – благодать, исходящая от Бога. Благодать достигается трезвением. Трезвение – это церковно-славянское слово, выражающее готовность к свершению добрых дел и свершение добрых дел. Трезвение невозможно без трезвости, а настоящая трезвость предполагает трезвение.

Для сознательного человека настоящая радость – это осознание победы над своими недостатками и пороками, прояснение сознания, то есть такая ясность сознания, когда человек видит, что он живет не напрасно на земле, что он творит добро на земле, преумножает его.

Для тела человека радость – это радость здорового тела. А здоровое тело разрушается алкоголем и другими наркотиками, и для настоящей радости тела, конечно, необходима трезвость.

Итак, и для духа, и для души, и для тела человека при достижении радости жизни нужна трезвость.

Наша главная цель сегодня – трезвость! А наиболее

эффективным путем достижения сознательной трезвости является метод Г. А. Шичко.

Эта книга была создана в процессе осмысления практической работы с иногородними слушателями курсов по методу Шичко в Кельчинском Доме здоровья. Как правило, в наши дни, когда время сгущается, у многих слушателей, желающих избавиться от вредных привычек и потребностей, не хватает времени и терпения, чтобы заниматься 10-15 дней подряд вечерами. А на 2 - 3 дня люди могут приехать и полностью, можно сказать, почти круглосуточно, посвятить себя занятиям по избавлению от вредных привычек. Поэтому книга создана с таким расчетом, чтобы ее можно было прочесть и проработать за 2 - 3 дня. По условиям методики, во время занятий в Доме здоровья нужно отключать сотовые телефоны. Телевизионные передачи исключены. Развлечения также исключены, кроме обливания холодной водой и русской бани.

Заочникам наших курсов по методу Шичко рекомендую создавать себе такие же условия, как в нашем Кельчинском Доме здоровья. Связь в эти три дня поддерживать только с сознательными трезвенниками, не кодированными, а хорошо изучившими алкоголь-табачно-наркотическую проблему и понимающими трезвенную терминологию по Г.А. Шичко. В случае появления «тяги» применять контрастный душ, обливание из ведер холодной водой, купание. Отказаться на три дня от мясных продуктов и лекарств, от телевизора и компьютера. Режим дня примерно такой: утром обливание холодной водой или контрастный душ; купание; молитва; легкий завтрак, желательна овсяная каша с луком, приготовленная на воде; 4 часа работы с книгой до обеда; обед без мясных блюд (можно рыбу); 4 часа работы с книгой и видеофильмами после обеда. Вечером, перед сном, самоаналитические дневники, желательна со свечой, затем молитва.

## СЛОВО О СПАСЕНИИ ИЗ КНИГИ ОТЗЫВОВ

«Вот уже прошел год с того дня, как я закончил курсы по методу Г.А. Шичко. Мог ли я, алкоголик 2-й стадии и злостный курильщик, представить, кем я стал сейчас? Половину своей жизни я травил себя изверским оружием массового поражения – алкоголем и табаком, которое услужливо предлагала мне государственная торговля. Докатился до 2 стадии, развалил семью, довел до инфаркта родителей. И все в угоду дельцам наркобизнеса. В угоду тем, кто спаивал мой народ и меня, грабил и оглулял, расплачиваясь за наш честный труд копеечной отравой. Жизнь казалась такой никчемной, несправедливой и глупой штукой, что, проливая пьяные слезы от всякой несправедливости в этой брэнной жизни, я решил свести с ней счеты. И когда это решение окончательно созрело, я вдруг познакомился с этой методикой. Я схватился за нее обеими руками, как хватается утопающий за соломинку. И вот закончились десятидневные вечерние занятия. И я прозрел, я сбросил пелену тумана со своих глаз. Я вдруг стал замечать, что мир, оказывается, не так уж плох, что это прекрасно, когда светит солнце, поют птицы, чего я раньше почти не замечал. Жизнь прекрасна! Любите жизнь, спешите жить, творить, мечтать, ведь так мало отпущено времени на этой земле!

Мой родной многострадальный народ! Я верю в тебя, в твоё светлое будущее. А будущее должно быть трезвым, справедливым, добрым. Соратники, сплывайте ряды борцов за трезвость, не замыкайтесь в себе! Помогите остановить мировое нашествие зла»

Роман Никитин, 1990 год, г. Ижевск

\*\*\*

«...В трезвой жизни живу я в согласии,

и мире  
У меня хорошо и в семье,  
и в квартире,  
День мой завтрашний  
будет таким же красивым.



За самоваром в Доме здоровья в Кельчино

Он начнется улыбкой  
и солнцем игривым.  
Жизнь светла и прекрасна,  
я радуюсь, люди!  
Пусть у всех на земле  
лишь такой она будет!»  
Надежда Журавлева,  
г. Ижевск

\*\*\*

«Раньше я был хилым и вялым, а теперь чувствую себя отлично. С первого же дня занятия мне понравились. Раньше я часто болел насморком, начал обливаться – насморк как рукой сняло. Был кашель – теперь его тоже нет. В проруби я окунулся уже на четвертый день занятий, когда узнал, где зимой купаются опытные моржи. Мне понравилось. Методика Шичко помогла мне избавиться от вредных привычек, от курения и пива, я стал лучше писать сочинения в школе. Сейчас на занятиях не устаю. Обливаюсь каждый день утром и вечером холодной водой, хожу потом по снегу босыми ногами. Мой девиз сейчас: «Всегда и везде быть здоровым!»

Андрей Бурлаков,  
учащийся 7 класса

\*\*\*

«...Я находился на грани катастрофы. Жизнь проходила пусто, не было ни веселых улыбок, ни радости, утопал, что называется, в винном болоте. Но

когда я, находясь в отпуске в Ижевске, узнал о ваших занятиях по методу Г.А. Шичко, и, придя к вам, начал писать дневники с самоанализом, у меня пробудилось сознание. Я словно родился заново. Никогда бы себе не поверил, что может быть со мной такое. Но это пришло, настала новая светлая пора. Дочь увидела трезвого отца и стала больше улыбаться и смеяться. Женка в восторге. Огромное для нас дело сотворили наши соратники и учителя. Я верю в успех методики и в свой разум. Теперь я совершенно спокоен, без спиртного мне приятно и хорошо, и мысли о будущей жизни только светлые и прекрасные. Вы подарили людям новую жизнь. Спасибо за вашу доброту! Мы всегда будем с вами, ряды наших соратников пополняются. И я уверен, что они будут расти с каждым днем. Желаю всем здоровья, счастья и всех благ!»

С уважением  
Виктор Шевчук  
и жена Маргарита, г. Москва

\*\*\*

«Мое представление о Школе здоровья самое хорошее. Всякий раз, приходя в клуб, заряжаешься оптимизмом, и, естественно, настраиваешься работать больше над собой, и строишь планы, как помочь обществу, стране. Очень благо-

дарен нашим преподавателям, Учителям с большой буквы за их труд, за их доброе Слово. Надеюсь, чувствую, за Школой здоровья большое будущее!»

С уважением В.И. Копысов,  
г. Воткинск

\*\*\*

«Мы побывали на вечере отдыха клуба «Родник – трезвая семья». Все прекрасно! Мы побывали в сказке старой, народной, красивой. Очень отрадн, что эстафету по здоровому образу жизни принимает молодежь!!! Идет возрождение русских традиций, обрядов, танцев»

С уважением ко всем  
Н.В. Берестов,  
г. Ижевск

\*\*\*

«Господи, дай здоровья Николаю Владимировичу и Нине Ивановне, всем соратникам для оздоровления людей. Большое спасибо за то, что я трезва, всегда здорова! Прошла курсы уже почти 30 лет назад»

В.Г. Карпикова, г. Ижевск

\*\*\*

«Благодарю Николая Владимировича за всю его деятельность по отрезвлению народа. Пусть растет число трезвых людей в Удмуртии и России»

И.В. Килин, г. Ижевск

\*\*\*

«Здоровья, процветания нашему дорогому «Роднику» и его руководителям! Пусть наш «Родник» будет неиссякаемым источником здоровья, энергии, трезвости сотням тысяч людей!»

О.Т. Слесарева, г. Ижевск

\*\*\*

«Желаю процветания и долголетия нашему клубу здоровья и трезвости. Чем больше людей пройдет через клуб трезвости, тем здоровее и чище будет наш любимый город Ижевск»

В. И. Световидов, г. Ижевск

\*\*\*

«Трезвость – это норма жизни»

Н.Н. Альчиков,  
Завьяловский район

\*\*\*

«Трезвость – это естественное жизнеутверждающее наилучшее состояние человека, семьи, общества»

В.И. Федотов, г. Можга

\*\*\*

«Только трезвый человек может быть счастливым»

Р.А. Русских,  
Завьяловский район

\*\*\*

«Только наша активная жизненная позиция, в том числе в вопросах трезвости, может изменить жизнь к лучшему. Желаю всем трезвенникам в любых ситуациях оставаться верными своим принципам!»

Н.Ф. Сиялов, г. Ижевск

\*\*\*

«Николай Владимирович и соратники делают великое дело! Борьба за трезвость – самое необходимое дело для нашей Родины сегодня. Трезвость – это любовь к жизни! Так держать! Сил Вам и здоровья! Большая Вам благодарность и низкий поклон! 25 декабря 2011 г.»

И.А. Миловидова, г. Ижевск

\*\*\*

«Желаю так и идти этим путем! Мне понравилось!»

Леха



# Содружество ветеранов Международного движения «За народную трезвость при Международной Академии трезвости»

Содружество ветеранов Международного движения «За народную трезвость» (далее «СВМДНТ») – добровольное объединение ветеранов и резерва ветеранов движения «За народную трезвость»

## 1. Задачи Содружества.

1.1. Главными задачами Содружества ветеранов Международного движения «За народную трезвость» являются:

- согласование и составление плана общих действий по утверждению и сохранению трезвой жизни;
- взаимоподдержка ветеранов, входящих в содружество;
- оказание целевой помощи ветеранам содружества, находящимся в трудных жизненных ситуациях;
- изучение и доведение до общества опыта движения за трезвость;
- сохранение памяти о событиях и деятелях движения за трезвость;
- трезвенное воспитание подрастающего поколения;
- создание и сохранение клубов трезвости как основной ячейки движения.

1.2. Для выполнения этих задач Содружество ветеранов движения «За народную трезвость» осуществляет:

- постоянное личное и виртуальное общение между участниками содружества;
- выясняет причины отхода ветеранов от активной деятельности и при необходимости оказывает им помощь в решении возникших проблем;
- на основе личных знаний, посредством общения с участниками событий, знакомства с публикациями и иными свидетельствами сбор и запечатление на различных носителях информации опыта движения «За народную трезвость»;
- публикации в печати и сети Интернет, издание газет, журналов, книг и брошюр, организация выставок, музеев, создание памятных знаков и памятников, позволяющих сохранять память о значимых событиях и деятелях движения «За народную трезвость».

## 2. Участие в Содружестве.

2.1. Участниками содружества могут быть ветераны движения России, Украины, Беларуси и других стран, ведущие активную деятельность по утверждению и сохранению трезвости на протяжении 20 и более лет. Резервом содружества могут быть другие сознательные трезвенники, имеющие стаж активной сознательной трезвости не менее года, признающие задачи содружества, выполняющие требования данного положения и заявившие о своем участии в содружестве официальным письмом в координирующий центр и получившие приглашение и рекомендации не менее, чем от двух членов содружества.

### 2а. Резерв Содружества

Трезвенники со стажем активной трезвости от 1 года до 5 лет считаются опорой содружества ветеранов - трезвенников, могут приниматься кандидатами в члены Содружества ветеранов - трезвенников (содружества опоры ветеранов-трезвенников).

Трезвенники со стажем соратничества от 5 до 10 лет становятся Проверенным содружеством движения за трезвость, могут приниматься кандидатами в члены Содружества ветеранов-трезвенников (Проверенного содружества СВТ).

Трезвенники со стажем соратничества от 10 до 15 лет представляют Ответственное содружество движения за трезвость, могут приниматься кандидатами в члены Содружества ветеранов-трезвенников (Ответственного содружества).

Трезвенники со стажем соратничества от 15 до 20 лет входят в Заслуженное содружество ветеранов-трезвенников. Это заслуженные кандидаты в члены Содружества ветеранов ТД.

Соратники, имеющие стаж сознательной активной трезвости 20 и более лет, принимаются в ряды членов Содружества ветеранов-трезвенников.



На снимке (слева направо): Три бороды ветеран-трезвенника – В. И. Копысов, Н. В. Январский, В. Н. Волков

Кандидаты и члены Содружества ветеранов ТД – это коллективная мудрость ТД.

2.2. Заявление о выходе из числа участников содружества делается аналогично заявлению об участии в соответствии с пунктом 2.1. настоящего положения.

2.3. Координирующий центр вправе заявить об исключении из числа участников содружества человека в случае несоответствия его требованиям пункта 2.1. настоящего положения.

## 3. Права и обязанности участников.

3.1. Член содружества и кандидат в члены содружества имеет право на любую деятельность, определенную настоящим положением, на помощь и поддержку со стороны других участников движения, на свободное выражение собственного мнения по обсуждаемым вопросам, на участие в управляющем органе содружества.

3.2. Член содружества и кандидат в члены содружества обязан уважать мнение других участников движения, выполнять принятые на себя обязательства, благожелательно откликаться на предложения управляющего органа, организовывать местное отделение СВТ и кассу взаимопомощи при местном отделении СВТ.

Членами, кандидатами в члены содружества, а также резервом содружества могут быть коллективные члены клубов трезвости и других трезвенных образований.

## 4. Управление деятельностью.

4.1. Управляющим органом содружества является координирующий центр (КЦ) – сопредседатели СВТ в количестве пяти человек (при возрастании численности содружества свыше 50 участников КЦ увеличивается до 7 человек, при возрастании численности свыше 100 участников КЦ увеличивается до 9 человек). Координирующий центр избирается прямым либо интернет-голосованием участников содружества сроком на один год. Участники содружества, не имеющие доступа к Интернету, принимают участие в голосовании с использованием других средств связи. Для избрания человека членом координирующего центра достаточно поддержки его кандидатуры простым большинством участников содружества. Кроме членов координирующего органа избирается руководитель Совета попечителей о народной трезвости и секретарь.

4.2. Члены координирующего центра могут избрать из своего состава руководителя, являющегося одновременно главным координатором содружества и имеющего при решении спорных вопросов право решающего голоса. Допускается коллективное руководство, когда сопредседателей содружества может быть 5 и более человек.

4.3. Обязанностями КЦ являются:

4.3.1. Организация взаимосвязей между участниками содружества;

4.3.2. Организация прямого или интернет-голосования по принципиальным вопросам, в том числе по выбору следующего состава координирующего центра, казначей кассы взаимопомощи и изменению настоящего положения;

4.3.3. Информирование всех участников содружества об инициативах и выполнении мероприятий, имеющих общий интерес;

4.3.4. Выработка предложений об оказании целевой, в том числе финансовой помощи нуждающимся. Решение по таким предложениям принимается интернет-голосованием, для положительного решения достаточно поддержки 2/3 участников содружества;

## 5. Совет попечителей о народной трезвости

5.1 Для оказания финансовой поддержки и целевой помощи нуждающимся участниками содружества создается Совет попечителей о народной трезвости. При Совете попечителей о народной

трезвости может быть организована касса взаимопомощи, которая формируется из обязательных и добровольных взносов участников, а также благотворительных взносов сочувствующих граждан и организаций. Совет попечителей о народной трезвости может быть создан при каждом местном отделении СВТ.

5.2. Для хранения и оборота денежных средств кассы взаимопомощи одновременно с выборами координирующего центра избирается прямым или интернет-голосованием участников содружества казначей. Для избрания казначея достаточно поддержки его кандидатуры 2/3 участников содружества.

5.3. Управление финансовыми средствами кассы взаимопомощи осуществляется решениями всех участников содружества по предложениям, выработываемым координирующим центром и принимаемым в соответствии с п. 4.3.4. настоящего положения.

5.4. Казначей обязан ежеквартально представлять для всеобщего ознакомления ведомость поступлений и расходов кассы взаимопомощи.

## 6. Создание и ликвидация Содружества

6.1. Содружество создается совместным решением ветеранов движения «За народную трезвость», соответствующих п. 2.1. настоящего положения.

6.2. Содружество может быть ликвидировано только в случае добровольного выхода из него всех участников или при сокращении количества участников менее трех. Решение по использованию оставшихся в кассе взаимопомощи финансовых средств принимается в соответствии с 5.3. настоящего положения.

Настоящий Устав принят за основу на совместном собрании ветеранов-трезвенников России, Украины, Беларуси 29 сентября 2012 года в г. Севастополе на Конференции Международной Академии Трезвости.

**Председатель собрания**  
Н.В. Январский г. Ижевск

**Секретарь собрания**  
В.М. Свиридов г. Озерск

## 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 критики 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, Родину, национальные различия и другие важные для людей принципы.

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 полностью 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 конференциях в Игре 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 г.



## Адреса НАДЕЖДЫ

Дорогие читатели! К нам порой звонят люди из других городов и спрашивают, а есть ли в нашем городе клуб и школа по методу Г.А.Шичко, которые на всю жизнь помогали бы избавляться от вредных зависимостей. Начинаем публиковать адреса соратников, к которым можно обратиться за помощью:

- 1) Белова Светлана Александровна (Йошкар-Ола), 8-8362-5657-11
  - 2) Борисова Надежда Сергеевна (Нижний Новгород), 8-831-214-98-88 или 8-920-035-57-08
  - 3) Белоглазов Анатолий Иванович (Волгоград), 8-909-377-58-03
  - 4) Бадурев Николай Кимович (Улан-Удэ), 8-902-564-50-34
  - 5) Глущенко Анатолий Николаевич (Москва), 8-9197775133
  - 6) Гринченко Виктор Иванович (Елец Липецкой области), 8-905-684-18-75
  - 7) Губочкин Петр Иванович (Ярославль), 8-903-690-3145 или 8-915-977-4-19
  - 8) Дегтярев Николай Трифонович (Белогорск Амурской обл.), 8-914-567-94-39
  - 9) Ельцов Алексей Иванович (Москва), 8-916-155-97-97
  - 10) Кондратович Владислав (Вильнюс), +3-706-187-11-89
  - 11) Карпачев Александр Александрович (Москва), 8-916-901-00-40
  - 12) Коновалов Сергей Владимирович (Нижекамск), 8-904-675-04-79
  - 13) Кузьмина Валентина Михайловна (Якутск), 8-924-661-55-44
  - 14) Комарова Людмила Васильевна (г. Чебаркуль), 8-922-235-48-18
  - 15) Королькова Наталья Александровна (Саратов), 8-8452-538-760
  - 16) Коняев Владимир Алексеевич (Красноярский край), 8-39137-4-20-83
  - 17) Орехов Вячеслав Иванович (Татарстан), 8-917-933-89-86
  - 18) Панкратов Алексей Иванович (Тамбов), 8-915-663-98-27
  - 19) Паскару Василий Михайлович (Орел), 8-905-165-92-10
  - 20) Решецкий Николай Петрович (Горки Могилевской обл.), 8-10-375 (29) 6956279
  - 21) Руденко Лидия Ивановна (Тольятти), 8-912-924-96-37
  - 22) Зверев Александр Александрович (Тюмень), 8-3452-4154-62
  - 23) Толкачев Валентин Андреевич (Минск), 8-10-375-17 295-15-56
  - 24) Чепелов Василий Иванович (Вильнюс), 8-10-370-5-262-02-51
  - 25) Январский Николай Владимирович (Ижевск), 8-9120292535
- (Продолжение в следующих номерах)

Дорогие соратники! Просьба сообщать координаты известных Вам курсов, школ, народных университетов по методу Г. А. Шичко в различных регионах нашей страны и зарубежья. Мы будем публиковать их адреса. В первую очередь нас интересуют адреса клубов трезвости, ибо проведение занятий по методу Шичко без создания клубов трезвости – это дискредитация метода, так как без поддержки клуба идет почти неизбежный «срыв», а значит, рушится надежда на избавление от губительных зависимостей у тех, кто увидел в методе Шичко спасительный выход.

Редакция

## Наш соратник Шакиров Ильдус (Из цикла «Творцы трезвой России»)

Вспоминается такой эпизод.

После первых наших занятий по избавлению от алкоголизма и курения, которые проводились во дворце культуры «Октябрь» механического завода Ижевска в 1987 году, ко мне подошел высокий стройный молодой инженер Шакиров и немного смущенно сказал: «Николай Владимирович! Мы вот тут решили обратиться к Вам с таким предложением – что, если я проведу занятия со своими рабочими по методу Шичко?» Ильдус Нурисламович успешно избавился от курения и алкоголизма в моей самой первой группе и уже помог мне проверять дневники у второй группы слушателей курсов по методу Шичко. Я видел в нем серьезного кандидата в методисты. Только условие у нас было такое: требовалась реабилитация после курсов избавления от вредных привычек на протяжении от шести месяцев до года. Но, поскольку желающих избавиться от алкоголизма и курения было очень много после наших первых успешных курсов, о которых написали сразу несколько газет, я решил дать возможность инженеру Шакирову попробовать себя в качестве преподавателя. На третий день начала занятий Шакировым я решил проверить, как он ведет занятия. Уверенный тон, заботливое отношение к слушателям сразу бросились в глаза. Вот он разбирает дневник одного из слушателей и вручает ему для домашнего изучения одну из газетных статей о вреде алкоголизма. Другому дает книгу о вреде курения, которую недавно сам купил. «Будет хорошим преподавателем!» – мелькнула мысль. И я не ошибся. Ильдус Нурисламович Шакиров вместе с Александром Владимировичем Фоминым стали одними из лучших наших преподавателей по методу Г.А. Шичко. Сотни людей спаслись от алкогольной и табачной трясины благодаря его душевной отеческой поддержке. Его щед-



На встрече ветеранов трезвого движения Удмуртии

рая душа готова была делиться с людьми всем, что он имел. Когда в ответ на его подарки кто-то протягивал деньги, он шуточно говорил: «Гусары деньги не берут!» Он успевал проводить прекрасные занятия в Ижевске и постоянно помогал проводить такие занятия Юрию Морозову в Татарстане. Когда намечалась встреча соратников Волго-Вятского региона, Юрий Морозов в первую очередь звонил ему: «Ильдус, приезжай! Ну как мы без тебя будем проводить встречу?» А Ильдус и сочинял прекрасные стихи, и хорошо пел, и импровизировал – словом, был душой компании, но не пьяной, а убежденно трезвой.

Талантливый во всем, он одно время работал в пищевой промышленности Ижевска и успел и там оставить добрую память: изобрел хлебобулочное изделие, которое и сейчас популярно, несколько вкусных булочек, соединенных вместе, – «ромашка». Меня удивило, что Ильдус Нурисламович, татарин по национальности, одним из первых соратников обратил мое внимание на то, как много дает для возрождения ранее погибавшего от алкоголя человека, для того, чтобы он «не сорвался», трезвение по православию. «Николай Владимирович, – говорил он, – смотрите, как прекрасно говорил об алкоголе апостол Павел: «Лучше не есть мяса, не пить вина и не делать ничего такого, от чего брат твой преты-

кается, или соблазняется, или изнемогает». А сейчас разве не соблазняются наши братья, когда кругом хоронят и хоронят погибших от алкоголя?»

Ильдус любил закалывание и баню. Сколько прекрасных бань он истопил для своих соратников, которые часто приходили, приезжали к нему в деревянный домик его мамы! Но... нелепая смерть сгубила его именно в бане. Возвращались они поздней осенью с женой из дальней поездки. Заглохла машина. Ильдус стал возиться с мотором, залез под машину. Жену свою отправил на попутке домой. А сам простудился от холодной земли и, когда приехал к матери, решил истопить баню, чтобы подлечиться. Пока топились бани он лег на полок прогреться. Спустила какое-то время мама Ильдуса забеспокоилась, что же он так долго затапливает баню.

Нашла она сына на полке мертвым. Угорел, словно своей смертью напомнил соратникам: не рискуйте, дорогие, погибайте и трезвые по неосторожности!

На похороны Ильдуса собралось множество людей. Один молодой татарин, к сожалению, не запомнил его имени, сказал на похоронах: «Зачем его забрали от нас? Но, наверное, такие светлые души нужны и там, на небесах!»

Когда стали выносить гроб Ильдуса со двора, мне запомнился взгляд его матери, которая из окна смотрела в пос-

ледный раз на сына. Материнская неисчерпаемая любовь, скорбь, ошеломленность от нелепой смерти сына читались в ее взоре. Я спросил у окружающих, почему мать не сопровождает Ильдуса на кладбище. Мне объяснили, что по мусульманским обычаям женщинам не положено провожать мертвых родственников на кладбище. Душа Ильдуса в его детях, в спасенных им соратниках, в его стихах, которые любил повторять его ближайший друг, руководитель трезвенников Татарстана Юрий Владимирович Морозов: «Я забыл про вино и табак. Стало легче и радостней жить. Раньше выпить я был не дурак, а теперь не дурак, чтобы пить!»

После смерти Шакирова сложились такие строки о нем, которые известный удмуртский бард Виктор Шацкий положил на музыку:

Нас влекли рестораны и балы,  
Даже лучшие наши умы  
Погибали от самой коварной  
Алкогольно-табачной чумы.

И петля нас сжимала все туже,  
Падал крест наш  
на землю ничком,  
Но спешили спасать  
наши души  
Люди чести под флагом  
Шичко.

Флаг Шичко – это трезвости  
знамя.  
Непосильный порой этот груз.  
Но он встал в полный рост  
рядом с нами,  
Наш соратник  
Шакиров Ильдус.

И спасал он людей неустанно,  
Щедр на помощь и неутомим.  
И в Удмуртии, и в Татарстане  
Живы люди, спасенные им.

Светит факел спасительных  
знаний,  
И идет сюда тот, кто не трус.  
В самых первых рядах  
вместе с нами  
Наш соратник  
Шакиров Ильдус.  
Н.В. Январский

## Праздник трезвой семьи (для юных в возрасте от 6 до 100 лет и старше)

**1 СЕНТЯБРЯ В 11-00  
В ПАРКЕ ИМ. С. М. КИРОВА  
г. ИЖЕВСКА**

**В программе праздника:  
народные гуляния,  
молодежная трезвая пробежка,  
вечерка  
веселый субботник с призами,  
где будет целебный мед  
и оздоровительный «иван-чай»,  
а также подарочные  
материалы:  
«Как легко бросить курить»,  
«Как спасти семью,  
где кто-то пьет».**

**Разыгрываются  
бесплатные подписки  
на газету «С любовью к жизни».**

**Производится запись  
на благотворительные занятия  
по избавлению от курения,  
алкоголизма, наркомании.**

**С вами будут музыканты,  
барды и певцы,  
специалисты – психологи,  
активисты движений  
«За трезвую Удмуртию»,  
«Трезвый Ижевск»,  
«Матери против наркотиков»,**

**«Общество православных  
врачей Удмуртии» и другие.  
Справки по телефонам:  
8-90120292535,  
8-9199150256,  
8-9226918725  
Оргкомитет праздника**

