

ОПТИМАЛИСТ – ОПТИМИСТ

Приложение к газете
«С любовью к жизни»



№ 4 (35) апрель 2016 г.

Газета общероссийской общественной организации «Объединение «Оптималист»

Колонка редактора

В Чувашии стартовал проект «Здоровье на рабочем месте «Начни с себя». Министр здравоохранения Алла Владимировна Самойлова одобрила Проект оздоровления работников здравоохранения (Основы проекта публикуются).

В самом деле многие врачи сегодня болеют, носят очки, курят, спиваются, показывая тем самым отрицательный пример приходившим в больницы гражданам. Между тем, еще древние говорили: «Врач, исцелился сам!» Может ли офтальмолог в очках провести коррекцию (улучшение зрения) другим? В лучшем случае он выпишет рецепт на очки или линзы, которые со временем ухудшат зрение и заставят пациента покупать себе новые, более «сильные» очки. Пьющий наркологу вряд ли поможет алкоголику исцелиться. Поэтому Проект оздоровления работников здравоохранения очень важен для нашего времени, для нашей страны.

Положительный пример может показать сегодня Республика Саха (Якутия). На сегодняшний день на фоне того, что население многих северных регионов катастрофически вымирает, Республика Саха – один из немногих регионов страны с благополучным демографическим фоном.

Число новорожденных растет ежегодно, уровень рождаемости в республике выше, чем в среднем по России. Стабильно снижается младенческая и материнская смертность, увеличивается продолжительность жизни якутян, фиксируется естественный прирост населения.

А начиналось все с того, что ветеран трезвенного движения Якутии, старший преподаватель кафедры дошкольного воспитания Педагогического института Л.С. Григорьева с 1992 года, изучив метод Г.А. Шичко, стала проводить курсы по этому удивительно эффективному психолого-педагогическому методу, позволяющему без лекарств и больниц избавлять людей от алкоголизма, курения и наркомании. Очень многие преподаватели и студенты прошли у нее обучение по этому методу и развернули трезвенную деятельность в районах республики. В 2008 году Л.С. Григорьевой по гранту правительства РФ реализован социальный проект «Телевизионная школа здоровья и радости», благодаря которому вся Республика Саха (Якутия) смогла приобрести к занятиям по здоровому трезвому образу жизни. Лучший пример показывали учителя, которые ради своих учеников, ради земляков отказались навсегда от наркотического зелья, каким является алкоголь.

Уже 30 лет в России на общественных началах идет удивительная трезвенная деятельность, основанная в первую очередь на энтузиазме тех, кто добровольно сам отказался от алкоголя ради спасения жителей России, погибающих от алкоголя, табака и других наркотиков из-за того, что средства массовой информации развернули информационный террор и геноцид в отношении людей, не знающих всей правды о том, кто же спаивает нашу страну. Замечательный нарколог трезвенник и бард Михаил Козловский написал гимн трезвенного движения: «Никто не принуждал нас отказаться от пьяного вина и табака. Но, осознав для Родины опасность, мы встали на защиту от врага. Чтоб дать свободу от рабства дурмана, спасти духовность от горьких изъянов, своей Отчизне хранить будет верность Союз борьбы за народную трезвость!»

На сегодняшний день 90 процентов всех людей, избавленных от алкогольной, табачной и других наркотических зависимостей, – это результат общественной деятельности неравнодушных людей, которые, видя, что официальная наркология бессильна перед наступлением наркобизнеса, стали спасителями своего народа, прежде всего отказавшись сами от вредных привычек. Давайте же поддержим медиков Чувашии в этом важном прекрасном начинании!

Предсказания старцев о будущем России и восстановлении монархии

Начало в № 2-3
«С любовью к жизни».
**ВОЗЗВАНИЕ ПРЕПОДОБНОГО
АНАТОЛИЯ ОПТИНСКОГО**

Чадо мое, знай, что в последние дни, как говорит апостол, наступят времена тяжкие. И вот вследствие оскудения благочестия появятся в церквах ереси и расколы, и не будет тогда, как предсказывали святые Отцы, на престолах святительских и в монастырях людей опытных и искусных в духовной жизни. От этого ереси будут распространяться всюду и прельстят многих. Враг рода человеческого будет действовать с хитростью, чтобы, если возможно, склонить к ереси и избранных. Он не станет грубо отвергать догматы Св. Троицы, о Божестве Иисуса Христа, о Богородице, а незаметно встанет и скажет: «Предание св. Отцов от Духа Святого – учение церкви самой».

Ухищрение врага и его уставы заметят только немногие, наиболее искусные в духовной жизни. Еретики возьмут власть над Церковью, всюду будут ставить своих слуг, и благочестие будет в пренебрежении. Но Господь не оставит своих рабов без защиты им в неведении. Он сказал: «По плодам их узнаете их!»

Действительно, первым долгом их – суть гонение на истинных пастырей, заточение их, ибо без этого и нельзя будет и расхитить овец. Посему, сын мой, как увидишь надругание божественного чина в церкви отеческого Предания и установленного Богом порядка, знай, что еретики уже появились, хотя, может быть, и будут до времени скрывать свое нечестие или будут искажать божественную веру незаметно, чтобы еще более успеть, прельщая и завлекая неопытных. Гонение будет не только на пастырей, но и на рабов Божиих, ибо бес, руководящий ересью, не терпит благочестия. Узнавай в них волков в овечьей шкуре по их горделивому нраву, сластолюбию, властолюбию – это будут клеветники, предатели, сеющие всюду вражду и злобу,



потому и сказал Господь, что по плодам узнаете их. Истинные рабы Божии смиренны, братолюбивы и Церкви послушны.

Русь обновилась во святом Крещении, потому что восприняла тайну воплотившимся Христом Богом... Русь всегда сознавала себя грешной и всегда возвышалась в святости. Пройдите по тропкам паломничьих путей, которыми истоптана вся Русская Земля, и вы узнаете правду о душе нашего народа.

В этом Русь и осуществляла свое призвание, и верность этому призванию со стороны всего народа сделала нашу Родину хранилищем Божественной истины. Поэтому и носителя власти богоизбранного царя он окружал любовью, послушанием и готовностью сотрудничества и вручал своего Монарха всесовершенной благодати Божией. «Служа верно царю земному, мы служим Царю Небесному. Худой гражданин царства земного и для Небесного Царства не

годен.

Только царю подается от Господа власть, сила, мужество и мудрость управлять своими подданными...

Старец Порфирий, известный прозорливец, пастырь наш, живший в Глинской пустыне, говорил: «Со временем падет вера в России. Блеск земной славы ослепит разум, слова истины будут в поношении, но за веру восстанут из народа неизвестные миру и восстановят поправное...»

Один из последних в Оптинской Пустыни старец Нектарий также предупреждал нас:

«Держитесь твердо православия. И Россия воспрянет и будет материально не богата, но духом будет богата...»

О. Иоанн Кронштадтский обращает свой призыв к нам: «Возвратись, Россия, к святой, непорочной, спасительной, победоносной вере своей и к Святой Церкви – матери своей – и будешь победоносна и славна, как в старое, верующее время».

В Чувашии стартует проект «Здоровье на рабочем месте «Начни с себя»

29 января на заседании Коллегии Минздрава Чувашии заместитель министра Светлана Ананьева представила новую корпоративную программу «Здоровье на рабочем месте «Начни с себя» для медицинских организаций, находящихся в ведении Министерства здравоохранения Чувашской Республики. Проект разработан в рамках объявленного Главой Чувашии Года человека труда с целью продвижения здорового образа жизни в медицинских организациях, сохранения здоровья сотрудников медицинских организаций на рабочем месте.

Программа направлена на профилактику заболеваний, факторами риска для которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ СЕМИ МЕРОПРИЯТИЙ:

«Оцени свои риски!» – оценка факторов риска заболеваний сотрудников медицинской организации путем двухэтапного анкетирования. Повторный опрос запланирован в 4-м квартале 2016 г. с целью оценки эффективности проводимых мероприятий Корпоративной программы. «Движение – это радость!» – «командные спортивные мероприятия» и другие мероприятия, направленные на повышение двигательной активности сотрудников.

«Здоровое питание придется всем по вкусу» – оценка условий приема пищи сотрудников. В рамках данного мероприятия реализуется проект «Сбрось лишнее!» с целью оказания помощи сотрудникам с избыточным весом снизить вес, изменить и сформировать здоровые при-

вычки питания и образа жизни.

«Территория без табачного дыма» – оценка соблюдения статьи «анти табачного» закона о запрете курения в помещениях и на территориях.

«Управляя стрессом» – тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне.

«Здоровый образ жизни для меня – это...» Участниками данного проекта являются лица, не только ведущие активный образ жизни, но и вовлекающие близких, друзей, коллег и т.д.

В конце года будет сформирован итоговый рейтинг среди медицинских организаций и их руководителей.

Источник

Портал органов власти
Чувашской Республики



Пение укрепляет иммунитет

Песня сопровождает нас в радости и в горе, в безмятежном настроении и в состоянии стресса. Так было испокон веков, так осталось и сегодня, во времена высоких технологий. Пение – это древнейшее искусство, оно не только доставляет удовольствие, но и улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь.

Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Причем не обязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Если у вас плохое настроение или вы испытываете напряженность – пойте, даже если вы никогда не учились пению. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее. Ученые обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость. По их мнению, пение приводит в движение находящиеся в мозгу «молекулы, ответственные за эмоции», поэтому с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков.

Когда человек поет, в его организм поступает большое количество кислорода, при этом улучшается кровообращение всего организма, снижается артериальное давление, нормализуется сердечбиение. Улучшение кровообра-



щения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, что значительно повышает местный иммунитет. У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается восприимчивость к простудным заболеваниям. Улучшение кровоснабжения при пении ведет к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая

информация. Причём улучшение кровоснабжения головы в целом оказывает омолаживающий эффект, улучшается состояние кожи.

По мнению пульмонологов, пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильно-му дыханию, что значительно снижает число обострений.

Пожилым людям особенно полез-

но хоровое пение, оно не только приносит радость, но и стимулирует иммунитет. При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и гидрокортизона, которые являются признаками хорошего иммунитета. Поющие пенсионеры реже обращаются к врачу, реже страдают от депрессии, меньше прибегают к медикаментам, реже падают и получают травмы. Они лучше чувствуют себя и когда поют, и в остальное время. Кроме того, у людей, занимающихся пением, голос дольше остается молодым, что важно для женщин в период менопаузы, когда голос теряет свою мелодичность.

В настоящее время разработаны методики, лечащие от заикания посредством пения и помогающие улучшить дикцию. Пение применяется также при борьбе с лишними килограммами: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни. Часто поющие люди лучше выглядят, цвет лица у них свежее, а спина – прямее. Пение помогает справляться со стрессом и нервным напряжением. Все мы еще с детства помним фильмы, в которых герои поют, готовясь столкнуться с какой-либо опасностью. В жизни эта схема тоже действует: песня снижает нервность, придает бодрость, энергию, возвращает душевные силы. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы минут по пять в сутки, приравняв пение к физическим упражнениям.

Наталья Моисеева.
«Великая Эпоха»

Исцеление без лечения

21-й век заставляет по-новому смотреть на проблемы здоровья и оздоровительного питания. Стрессы, радиация, экологические проблемы, ситуация, когда даже официальные лица с экрана телевизора подтверждают, что практически все продукты, находящиеся в супермаркетах, которые люди покупают для питания, небезопасны и просто вредны для здоровья. Шоком для многих было известие, что большинство растительных масел, которыми заставлены продуктовые магазины, вредны для здоровья, так как в растительном масле, находящемся на свету, образуются свободные радикалы. А это одна из причин роста раковых опухолей. Но хуже всего то, что большинство растительных масел ныне готовится методом горячего отжима, когда температура масла поднимается до 150 и более градусов. А это значит, что жирные кислоты, так нужные для организма, в масле становятся насыщенными, то есть не способны обмену веществ, а наоборот, превращаются в своеобразную «олифу», которая блокирует, обволакивает клетку.

Какой же выход? Ведь без масел нельзя?

В 2013 году Краснодарский институт масличных культур и Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт жиров создали органический продукт на основе масел льна и высокоолеиновых сортов подсолнуха. Изготовленные методом холодного отжима без доступа света и кислорода эти масла стали

целебным бальзамом для многих больных. Особенно они полезны детям. В Омегафероле есть масла Омега-3, Омега-6 и Омега-9. Ненасыщенные кислоты, содержащиеся в масле Омега-3 способствуют активизации работы мозга, улучшают зрение, уменьшают вязкость крови (профилактика тромбов, укрепляет иммунитет). Рыбий жир, в котором много масел Омега-3 в свое время в нашей стране бесплатно давали в школах для сохранения зрения. Масло Омега-6 препятствует старению, уменьшает воспалительный процесс, сводит на нет аллергию, нормализует обмен веществ. Омега-9 снижает уровень холестерина, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, предупреждает развитие рака молочной железы, оказывает противовоспалительное действие (при лечении псориаза и артрита). Витамин Е, содержащийся в Омегафероле, омолаживает ткани, нормализует выработку половых гормонов, предупреждает появление возрастной пигментации, предупреждает катаракту...

Наш ижевский клуб «Родник – трезвая семья» дружит с представителями компании Омега-вит. Те, кто пользовался бальзамом-маслом Омегаферол, отмечают, что стали более активны, легко прощаются с лишним весом, многими болезнями.

Новый подарок жителям России.

Ученые, создавшие Омегаферол, в постоянном творческом поиске. Они создали Омегаферол с ликопином. Ликопин – это

пигмент, который имеет красный цвет и расщепляет жиры. Ликопины есть в томатах, моркови, арбузах, хурме, свекле, красной капусте, спарже, красном сладком перце, шиповнике. Ликопин обладает антиоксидантными свойствами.

Также создан Омегаферол с фосфолипидами из моркови. Фосфолипиды – это производные глицерина и жирных кислот. К фосфолипидам относится лецитин. Лецитин входит в оболочку каждого нерва. Если лецитина не хватает, то мы начинаем страдать от нервной раздражительности до полного нервного срыва. Лецитин способствует улучшению памяти пожилых людей.

В настоящее время получено сообщение о том, что создатели Омегаферола приготовили новый подарок жителям России на основе бальзама Омегаферол с фуллеренами. Что это такое? Фуллерены – молекулярные соединения, состоящие, как и алмаз, только из атомов углерода. Открытие фуллеренов признано одним из значительных открытий в науке XX века и удостоено Нобелевской премии по химии в 1996 году. Фуллерены являются самыми мощными антиоксидантами. Они действуют даже в микродозах, сохраняя эффективность в течение длительного времени. Они уменьшают концентрацию свободных радикалов, повышают способность клеток к регенерации, сохраняя тем самым молодость. Свободные радикалы – это молекулы, во внешней оболочке которых есть один или несколько неспа-

ренных электронов. При столкновении свободного радикала с другой молекулой образуется новый свободный радикал, который в свою очередь, атакует другую молекулу, происходит запуск цепной реакции, в результате которой повреждаются наши клетки, что может привести к преждевременному старению и многим болезням, включая рак. Антиоксиданты нейтрализуют эти свободные радикалы. Фуллерены впервые были получены искусственно с помощью лазерного облучения твердых графитовых образцов. А не так давно фуллерены были обнаружены на Земле в микроскопических количествах в Новой Зеландии и в России в составе шунгита. Конечно же многие слышали о том, что вода, настоянная на шунгите, очищается от многих вредных веществ и приобретает множество полезных свойств, способна лечить и омолаживать организм. Долгое время эти его качества не имели никакого научного объяснения. Сегодня ученые связывают лечебные свойства шунгита с содержанием в них микроскопических количеств фуллеренов.

По силе воздействия фуллерены превышают самый известный из антиоксидантов витамин С в 125 раз. Фуллерены ныне имеют широкий спектр применения в медицине: добавка в органические масла Омегаферол и др., лечебная косметика, средства от псориаза, дерматитов и грибка, средства от выпадения волос, для избавления от шрамов, растяжек, пигментаций. А также для ускорения заживления

ран, обезболивания, лекарства от гастрита, язвы, рака ЖКТ, туберкулеза и бактериальных язв. Применяются в офтальмологических и гинекологических препаратах. Защищают мозг от алкоголя и курения. Для стимуляции роста нервов и роста волос. Для защиты организма от радиации и ультрафиолетового излучения. Для защиты от вредоносных вирусов и бактерий. Потенциально это лекарство от рака.

Понятно, что применение целебных масел Омегаферол и фуллеренов несовместимо с самоотравлением, когда человек употребляет алкоголь и табак, разрушая свою иммунную систему. Поэтому и наиболее востребован этот удивительный чудо-бальзам Омегаферол в коллективах, где ведут здоровый образ жизни, не занимаются самоотравлением.

Результаты применения Омегаферола

Зинаида Петровна, 49 лет. Прием – три недели. Улучшился ночной сон (с первого дня). Повысилась активность очень заметно (появилась энергия). Активизировалось мышление (заметно). Пропал «жор». Исчезла предобеденная слабость. Начала худеть, без усилий. (Единственное усилие – перестала употреблять магазинное «растительное масло» так называемое и магазинный майонез, просто не могу параллельно с приемом Омегаферола травиться этой гадостью после всего, что я о ней узнала.

(Дополнительно о бальзамах Омегаферол можно узнать в редакции. Тел. 8-912-029-25-35).



С 2009 года я употреблял наркотики опиумной группы и психостимуляторы на протяжении 6 лет. В православный реабилитационный центр к Владимиру Александровичу Дружинину (Саньчу, как зовут его бывшие наркоманы, которым он помог выбраться из могилы) попал в 2015 году. Раньше бы и не подумал, что у нас такие люди есть. 4 месяца проходил спецкурс в Свердловской области в поселке Кузино и увидел сотни бывших наркоманов из разных городов, которые находятся в сознательной трезвости 10 и более лет. Дело В. Дружинина не стоит на месте, его продолжают многие его ученики, такие как Владимир Фахреев из Альметьевска, Николай Фузеев из Москвы, Кирилл Латенков, Петр Щетинин из Екатеринбурга и другие. Саньч – добрейший человек. Он старается спасти наркоманов бесплатно. Государство не выделяет ему ни копейки. Центр с трудом выживает благодаря добровольным пожертвованиям и оплатой за работу, какую производят реабилитанты в поселке Кузино. В результате нет денег, чтобы оплачивать труд психологов и врачей, и он работает один с группой в 30-40 наркоманов, за многими из которых нужно очень зорко следить, так как они непредсказуемы. Сейчас Саньч заболел. Поддержите его хотя бы морально, напишите о нем в своей газете, обратитесь к властям Свердловской области с просьбой об оказании помощи реабилитационному центру В.А. Дружинина. В Екатеринбурге у В.А. Дружинина есть квартира, которую ему подарил отец спасенного Дружининым наркомана. Эту квартиру В.А. Дружинин оборудовал под центр для занятий по методу Г.А. Шичко с теми, кто желает избавиться от алкоголизма и табакокурения. Этот центр находится на ул. Хохрякова, в центре города, и некие личности пытаются у него отобрать это помещение. Помогите Саньчу! Ведь и ваши дети могут стать наркоманами! Кто их будет спасать?

Михаил, бывший наркоман, г. Ижевск

От редакции:
Владимира Александровича Дружинина сознательные трезвенники России знают давно. Бывший учитель физкультуры, преподаватель курсов по избавлению от алкоголизма и курения по методу Г.А. Шичко, когда его сын «сел на иглу», стал развивать метод Шичко для избавления от наркомании. Он глубоко изучил

Расскажите о Саньче

эту проблему, снял 17 фильмов из интервью с наркоманами, делал все возможное, чтобы наркоманы поверили ему. Его любовь к сыну, к людям, попавшим в беду, сотворила чудо. Сотни бывших наркоманов со всех концов России благодарны Владимиру за исцеление. Он разработал много новых дневников специально для наркоманов и пришел к выводу, что наркоманов может спасти только Вера, Надежда, Любовь, искренняя Вера в Бога, Покаяние и Причастие. А еще труд души: «Не позволяй душе лениться! Чтoб воду в ступе не толочь, душа обязана трудиться и день и ночь, и день и ночь!»



Приведем в пример как реально помогающий наркоманам один из специальных дневников, разработанных Дружининым совместно с другими бывшими наркоманами.

ДНЕВНИК № 46 НАДЕЖДА

Что бы ни случилось, смерть близких мне людей, потеря любимого человека, никакое другое горе не сможет меня заставить взять в руки шприц.

Пятая страсть – печаль (безнадежность). Она может проявляться в том, что наркоман, не видя выхода из тупика, опускает руки и прекращает работу над собой.

Помнишь, стереотипы мышления – выхода из наркомании якобы нет.

Противоположность безнадежности – надежда, терпение, исповедание своих грехов.

Шестая страсть – уныние. Это неверие, безделье, лень по всякому доброму делу. Часто эта страсть приводит к игле.

Нам важно сейчас определить, что является надеждой, а что нет.

ПРИТЧА о надежде
«К воротам Рая подошел человек и спросил у стражника:

- Можно ли мне войти в Рай?
- Можно, - ответил тот, - только ты посиди немного, подожди, а потом я тебя запущу.

Несмотря на то, что ворота Рая были открыты, человек сел и стал ждать. Шли годы, а стражник так и не звал его. Состарившись и уже лежа на смертном одре, ожидавший позвонил к себе привратника и спросил:

- За какие грехи ты не пустил меня в Рай?

- А зачем ты меня спрашивал? Разве ты не знаешь, что Царство

Божие силою берется и прилагающие усилие входят в него?

- Тогда скажи мне, почему к этим воротам за долгие годы моего ожидания и надежды никто так и не подошел? Неужели люди не хотят попасть в Рай?

- Эти ворота, - ответил сторож, - были предназначены для тебя одного, но, так как ты не захотел войти в них, сейчас пойду и запру их навсегда».

Смотри, надежда без действия не является надеждой. Ведь старик просто ждал и ничего не делал.

Так можно ждать, что ты бросишь колотиться, не прилагая усилий. Помни: трезвость не покупается ни за какие сокровища, она зарабатывается только личным трудом.

Уныние лечится прекрасной добродетелью – трезвением. Трезвение – это готовность к свершению добрых дел и свершение добрых дел. Фундамент трезвения – трезвость. Если у тебя нет профессии, необходимо приобрести ее, чтобы зарабатывать себе на жизнь. Конечно, профессию надо тоже выбирать

с умом.

ПРИТЧА

«КАКИЕ ЗНАНИЯ НУЖНЫ»

В древние времена жил китаец по имени Гун. Однажды он узнал, что старый охотник Чжан умеет убивать драконов. Гун пришел в лес, где жил охотник, и сказал:

- Прошу вас, уважаемый господин Чжан, научите меня убивать драконов.

- Это очень трудное искусство, - ответил Чжан. - Много лет надо учиться, чтобы узнать, как побеждать драконов. Готов ли ты прожить пять лет в этом лесу? Готов ли ты пять лет учиться с утра

до вечера? Есть ли у тебя деньги, чтобы платить мне за учение?

Сказал Гун:

- Я готов прожить в этом лесу пять лет. Пять лет буду учиться с утра до вечера. Я отдам вам все мои деньги, только научите меня побеждать драконов.

- Тогда приступим к учению, - сказал охотник.

Прошло пять долгих лет. Все эти годы Гун прилежно учился побеждать драконов.

Наконец наступил долгожданный день, и старый охотник сказал:

- Я передал тебе все мои познания. Отныне ты победишь дракона.

Счастливым Гун вернулся в свою деревню. Он вернулся без единой копейки, потому что все свои деньги отдал охотнику за учение. Но Гун не огорчился. Ведь он умеет сделать то, что не умеет никто – побеждать драконов. С важным видом он стал ходить от одного двора к другому и предлагать крестьянам свои услуги.

- Что ты умеешь делать? - спрашивали его.

- Убивать драконов! - воскли-

чал гордо Гун.

- Что ж, когда появятся драконы, мы обязательно позовем тебя, - отвечали люди Гуну. - А пока нам твои познания не нужны.

Гун прожил долгую жизнь, но ни разу не повстречался с драконом.

И так как он ничего не умел делать, то жизнь его протекала в горести и нужде. И только состарившись, понял Гун простую истину: познания хороши те, которые нужны людям и приносят им пользу.

РАЗРУШЕНИЕ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ

№ 18. Всё! Сейчас я уколюсь (понухою) в последний раз и приму окончательное решение о полном пожизненном отказе от наркотиков. И так, я железно решил(а) – сейчас ставлюсь (нюхою) и тут же на приходе принимаю это решение.

В отличие от ложных убеждений, что я поставлюсь в последний раз и больше не буду, наркоман понимает, что в конце концов надо принимать окончательное пожизненное решение отказаться от наркотиков. Создается иллюзия окончательной победы – ВСЁ! Я железно решил, но только уколюсь последний раз...

Принимай это решение, но только без последнего раза.

Вопросы к дневнику № 46

1. Опиши, как эти страсти влияли на то, что ты сел(а) на иглу и как ты будешь по ним работать сейчас?

2. На что у тебя есть надежда в жизни?

3. Какая профессия у тебя будет в будущем? Работаешь ли ты сейчас?

4. Ответь на вопросы обязательного дневника. Перепиши формулы самовоздействия 3 раза.

СТИХИ

О НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ

20 дней и 20 ночей он жить продолжал, удивляя врачей. Но рядом с ним была его мать, и смерть не могла его доломать.

20 дней и 20 ночей она не сводила с него очей.

Но утром на 21 сутки она вздремнула на полминутки,

И, чтобы не разбудить ее, он сердце остановил свое...

Просим всех неравнодушных людей помочь центру В.А. Дружинина в поселке Кузино Свердловской области.

Наши трезвенники – чемпионы

В Тюмени с 8 по 12 марта проходил чемпионат мира по зимнему плаванию. 2 золотые медали на дистанции 100 и 200 метров завоевал Николай Николаевич Вольхин из г. Воткинска. Среди 1275 спортсменов из 43 стран мира наш земляк стал первым. Еще две моржихи из Можги получили на этом удивительном чемпионате бронзовые медали. Николай Вольхин рассказывает: «Атмосфера на чемпионате была замечательная. Люди, ведущие здоровый трезвый образ жизни, добродушные, радостные, приветливые. Иностранцы восхищались нашим гостеприимством и таким прекрасно организованным чемпионатом». Это не первые золотые медали знаменитого моржа. Он участвовал в двух

чемпионатах мира, привозил награды и медали из Китая и Финляндии, Перми, Барнаула, Иркутска, Казани, Москвы, Санкт-Петербурга, Красноярска, других городов. 6 декабря 2015 года ему исполнилось 70 лет. 25 лет назад он прошел занятия по избавлению от алкоголизма по методу Г.А. Шичко и стал вести здоровый трезвый образ жизни. Через несколько лет у него был неожиданный срыв. Николай – очень добрый человек. Он остро переживает любую несправедливость, старается, чтобы не курили и не употребляли алкоголь на воткинском стадионе, где он работает. Собирал своих земляков из деревни Лисьи Пермской области, где прошло его детство, на встречи. (Следующая встреча планируется

20 июня 2016 года в праздник Святой Троицы). Стремится построить в деревне часовню. До всего ему есть дело. Часто за свои добрые дела получал в ответ непонимание и насмешки. И Николай сорвался. Он вновь пришел к нам на курсы по методу Г.А. Шичко, чтобы снова да ладом восстановить свой трезвый образ жизни. Вечерами обязательные самоаналитические дневники писать не всегда получалось. Тогда Николай решил на эксперимент: он стал писать обязательные дневники не вечером перед сном, а утром. Ложился спать в 10 часов вечера, будильник заводил на 4 часа утра, полтора часа писал дневники, потом снова ложился спать до 7 утра и шел на работу. (Впоследствии мы стали

предлагать этот оправдавший себя метод тем из наших слушателей, кто не мог писать дневники вечером.) Сейчас Николай уже 17 лет ведет здоровый трезвый образ жизни. Очень помогают ему и бег, и зимнее плавание, с которым Николай Николаевич не расстанется и в свои 70 лет. Пожелаем же нашему земляку, чемпиону, чтобы у него появлялось все больше учеников-трезвенников – победителей!

АНДРЕЙ – ЧЕМПИОН

Более 25 лет приходит в ижевский клуб «Родник – трезвая семья» Андрей Грачев. Вначале он приходил один. Читал увлекательные лекции о классической музыке. Приглашал членов клуба трезвости к занятию бегом, штангой. По-

том с ним вместе стали приходиться в клуб его жена и дочери. Годы шли, дочерей в семье Грачевых прибавлялось. И вот уже год назад родилась четвертая дочка в семье спортсмена-трезвенника. А отец, словно в подарок своим дочкам, недавно стал чемпионом. На соревнованиях в Москве в марте этого года в своей весовой категории до 65 килограммов он поднял в толчке 100 килограммов и в рывке преодолел вес 82 кг в возрастной группе от 50 до 55 лет. Каждый год Андрей старается отправлять своих детей на слеты трезвенников на озеро Челябинской области. По воскресеньям он со своими дочерьми приходит на заседания клуба «Молодежь за трезвую Удмуртию». Семья Андрея – счастливая семья.



Ты мне жизнь спас!

С Владимиром Георгиевичем Марамзиным, тренером по тяжелой атлетике, я познакомился лет двадцать назад, когда члены нашего ижевского клуба «Родник – трезвая семья» стали ходить к нему на тренировки по тяжелой атлетике. Однажды соратник Иван сказал, что нужна помощь их тренеру Марамзину. Пришло приглашение на чемпионат Европы по штанге среди ветеранов, а денег на поездку нет. Так я познакомился с этим интересным человеком. Он оказался естественным трезвенником, то есть никогда не употреблял алкоголь. Отец у него был русский богатырь Георгий, равному по силе которому не было в селе. В начале вой-ны он ушел на фронт и вскоре погиб. Но сыну его Владимиру земляки рассказывали, каким сильным и справедливым был его отец. И сын стремился стать таким же. В школе его не могли одолеть даже старшеклассники. А когда он вырос и оказался в городе Ташкенте, однажды на него напали сразу десять человек. Один из них ударил его сзади по голове железной палкой. Марам-

зин рассказывал: «У меня из груди вырвался какой-то мощный, чуть ли не звериный, клик. Я ринулся на противников и всех их раскидал, они, как зайцы, разбежались. Он неоднократно побеждал на различных соревнованиях по штанге, стал чемпионом России и Европы и занял второе место на первенстве мира среди ветеранов. Шли перестроечные тяжелые годы. Он работал на ЭМЗ, жил в общежитии. Зарплату не выдавали по нескольку месяцев. По ходатайству месткома его, как чемпиона, в обед стали кормить бесплатно. Когда при встрече он рассказывал мне об этом, то пошутил: «Я счастливый человек! Мечтал пожить при коммунизме и вот – живу, кормят бесплатно.»

Плотный, коренастый, невысокого роста Владимир с юмором рассказывал, что в их общежитии мужчины почти перестали пьянствовать. «Ложусь спать я рано, часов в 10 вечера, – вспоминал он. – И вот часто даже после 11 и 12 вечера пьяные крики и дикая музыка не дают заснуть. Я несколько раз просил пьющих, чтобы они

прекращали пьяные ночные шабаши. На меня не обращали внимания или сквернословили в ответ. Тогда я вывел поговорить в коридор самого рослого и сильного из этой компании и, когда он хотел меня ударить, его стукнул. Тот потерял сознание. Когда очнулся, я поднял его, извинился. Что-то с ним произошло. Моментально он стал другим, перестал вечерами пьянствовать. И другие вслед за ним тоже стали пить меньше...

Следующая история, которую сообщил Владимир Георгиевич, запомнилась мне на всю жизнь.

Он рассказал: «Летел я на очередные соревнования в Европе. Рейс задерживался до утра, и вечером я прогуливался по гостинице. Смотрю – дверь в одну комнату открыта. За столом сидит майор. Перед ним бутылка коньяка. Он мне говорит: «Заходи, мужик!» Я зашел. «Садись, выпей со мной! Мне сегодня хочется о жизни своей рассказать кому-то... Один я пить не могу. А тут ходят какие-то негры, что я, с негром, что-ли, пить буду?» Я отвечаю: «Я лечу только завтра и могу с тобой

хоть всю ночь разговаривать. Но пить я не буду. Я спортсмен и лечу на соревнования.» Он говорит: «Вот тебе сто долларов, выпей рюмку, и сто долларов твои.» Я отвечаю: «Если бы даже ты дал мне сто миллионов долларов, я бы все равно пить не стал. Я всю жизнь не употребляю алкоголь, тренирую свое тело и очень его люблю, не хочу разрушать его. Кроме того, ведь можно же спокойно и даже интересно жить без алкоголя, и многие живут так!»

Майор насмешливо сказал: «Ну, ты говоришь прямо как какой-то пророк. Раньше по земле ходили пророки, а за ними ученики и записывали каждое слово пророков. Если ты тоже такой пророк, то скажи мне какое-нибудь изречение, и я его запишу в свою записную книжку!»

Посмотрел я на него: издевается майор. Хотел уйти, но посмотрел я в его глаза и понял, что нельзя просто так от него уходить. Надо что-то ему сказать... А что? Я думал, думал и сказал:

«Чем больше страданий в настоящем, тем больше радостей в

будущем!» Он долго сидел молча, а потом сказал: «Мужик, а ты мне жизнь спас! Я только что из Чечни. Там погиб мой лучший друг, мой заместитель. Там погибли мои солдаты, они защищали меня. Один я в живых остался. Взял отпуск, думал, жена меня утешит. Прилетел домой. А жена моя скурвилась. И я решил: куплю бутылку коньяка, выпью, расскажу кому-нибудь про всю свою жизнь, начиная с детства, и покончу с собой. Ты спас мне жизнь!»...

Этот рассказ Владимира Марамзина, которого уже нет в живых, я рассказываю тем, кто закончил нашу Школу здоровья и отправляется в новую трезвую жизнь. Я говорю: «Вас ждет много испытаний и соблазнов впереди. Если вы не будете с кем-то пить, вас могут и оскорбить, и высмеять. Но знайте, что, отказавшись от рюмки алкоголя, возможно, вы спасете кому-то жизнь!»

Н.В. Январский,
директор
Ижевской школы
здоровья и трезвения.
Т. 8-912-029-25-35

Посылка из Сибири от Кедровика

В прошлой газете мы писали о намечавшемся на 20 марта приезде в Ижевск удивительного сибирского целителя Лапина Михаила Ивановича. Мы получили много звонков с вопросами, почему М.И. Лапин не приехал со своими увлекательными лекциями и целительными кремами и подушками. Сообщаем, по причине серьезной травмы жены Михаил Иванович задерживается, но он в скором времени

пришлет нам свою продукцию, которую многие называют чудодейственной. Так известны случаи, когда наркоман, страдающий от ломки до громкого стога в течение нескольких минут успокоился и уснул, прижав к себе «подушку кедровика». Быстро уходит боль, и наступает исцеление от многих изданий из сибирских деревень, которые изготовлены учениками М.И. Лапина. В удивительных

целебных свойствах кедровых и осино-вых кремов М.И. Лапина члены ижевской делегации трезвенников убедились на озере Тургояк. Желающих познакомиться с продукцией кедровика и приобрести ее просьба обращаться в редакцию по тел.: 8-912-029-25-35, 8-922-691-87-25. Сам Михаил Иванович обещает приехать к нам, как только поправится его жена, возможно, уже в апреле.

Свет негаснувших звезд

Как в темно-синем ночном августовском небе ярко блистают далекие звезды, также светло сияют нам ушедшие в мир иной трезвенники, отдавшие свою жизнь спасению людей от страшной наркотической трясины. Такими были Геннадий Андреевич Шичко, Федор Григорьевич Углов, Владимир Алексеевич Михайлов и еще сотни ярких звезд трезвения. Такой была и Лилия Алесеевна Ушакова из Нижнего Тагила, редактор многотиражной газеты, одна из первых журналистов вставшая на путь борьбы за народную трезвость. О неизвестной странице из ее биографии я узнал от священника из деревни Кудеихи о. Евгения Слепухина. Летом прошлого года я получил приглашение из Чувашии – родины моих предков – на трезвеннический слет. Потом мне позвонил о. Евгений и попросил приехать и провести занятия по методу Г.А. Шичко, а также рассказать в школе перед учащимися о борьбе за народную трезвость. Когда я приехал, то о. Евгений сообщил, как он пришел к трезвости благодаря Л.А. Ушаковой,



которая, будучи в преклонном возрасте, тем не менее продолжала свою подвижническую деятельность на ниве трезвости. Лилия Алесеевна подарила о. Евгению много газет и материалов о борьбе за трезвость, рассказала о своем учителе Г.А. Шичко и его гениальном методе восстановления естественной трезвости, помогла найти многих известных в России трезвенников. Так в деревне Кудеихе оказались и академик А.Н. Маюров, и автор многих книг священник о. Илья Шугаев, и ученый из Кирова В.Н. Волков, и епископ Глазовский и Игринский Виктор Сергеев, и другие известные сознатель-

ные трезвенники. Семинар и слет трезвенников в Кудеихе был добрым началом трезвенной просветительской работы в Чувашии. Первопроходцам всегда тяжело. Но о. Евгений (кстати, бывший актер театра) полон неистощимой энергии. Он говорит, что этой энергией зарядила его Лилия Ушакова, которая тоже была первопроходцем трезвости на Урале, организовала в Нижнем Тагиле первый на Урале клуб трезвости «Исток».

Православные трезвенники Чувашии решили провести в 2016 году с 20 по 26 июня слет сознательных трезвенников совместно с православными братствами и обществами

трезвости. Проживание в палатках. Учеба, обмен опытом, славные песни, вечерки, новые контакты трезвенников всей страны – много интересного ждет всех, кто желает приехать на этот слет. Главное, там можно будет освоить суть уникального метода Г.А. Шичко и новой науки гортоновники о благотворном воздействии словом, услышать новое о трезвенном мире из уст президента Международной Академии Трезвости А.Н. Маюрова, получить ответы на многие вопросы от священников, поучаствовать в чемпионате на развитие творческого мышления для детей и взрослых у ученого из Кирова В.Н. Волкова... И еще многое-многое другое. Заинтересованных в таком прекрасном познавательном отдыхе на природе вместе с детьми и молодежью, всей семьей просим уже сегодня обращаться в редакцию газеты, чтобы занять очередь на место в автобусе для увлекательного путешествия.

Н.В. Январский
Тел.: 8-912-029-25-35,
21-20-55.

Верни себе зрение и здоровье

Вы имеете шанс начать восстановление своего зрения, снять очки и помочь в восстановлении зрения своим детям, родным и близким.

С помощью гимнастики глаз по У. Бейтсу вы восстановите фокусировку глаз.

С помощью световой терапии по П. Бреггу и оздоровительного питания сможете улучшить остроту глаз.

С помощью метода Г.А. Шичко сможете активизировать резервы мозга, избавиться от пьянства, алкоголизма, курения.

По методу У.Бейтса – Г.Шичко академик-хирург Ф.Г. Углов снял очки за 6 дней в возрасте 95 лет и до 104 лет читал, писал и проводил операции без очков.

Если Вам меньше 95 лет, значит, сможете и вы восстановить зрение без очков, линз и операций.

Сразу же после окончания занятий вы сможете получать реальную прибыль в виде сокращения расходов на очки и линзы, лекарства, нерациональное питание, сигареты и алкоголь.

Занятия проводит профессор Н. В. Январский. На первое занятие вход свободный.

Записаться на занятия можно по телефонам: 8-912-029-25-35, 21-20-55.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Отдам в добрые руки котика 2 лет. **8-9043139106. Люба.**